

Gourmand

15 jours d'idées recettes

Aux coquillettes, endives, chou-fleur...



Avec les conseils du chef
Marc Veyrat

LES GRATINS RÉCONFORTANTS

À DÉCOUVRIR
LE CHOU CHINOIS
CRU OU CUIT

Économique
Jarret, plat de
côtes... On sublime
les bas morceaux

Ce week-end
ON SE LANCE
DANS LES
MADELEINES!



Tartelettes aux noix caramélisées

Noix,
noisettes

DU CROQUANT
DANS NOS DESSERTS



LA MANGUE
en 8 recettes originales

Du 15 au 28/02/2017 - n° 365 - 2,95 €



3 264420 110085

FRANCE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

Zapetti

Mettez de la saveur
dans vos pâtes !



Découvrez la sauce
Provençale

De la viande tendre,
des tomates gorgées de soleil
et une touche d'herbes de Provence !

Zapetti,
merci vous aussi !



De gauche à droite : Bastien Girard, Étienne Leroy, Jean-Thomas Schneider et Marc Rivière (président et coach de l'équipe de France).



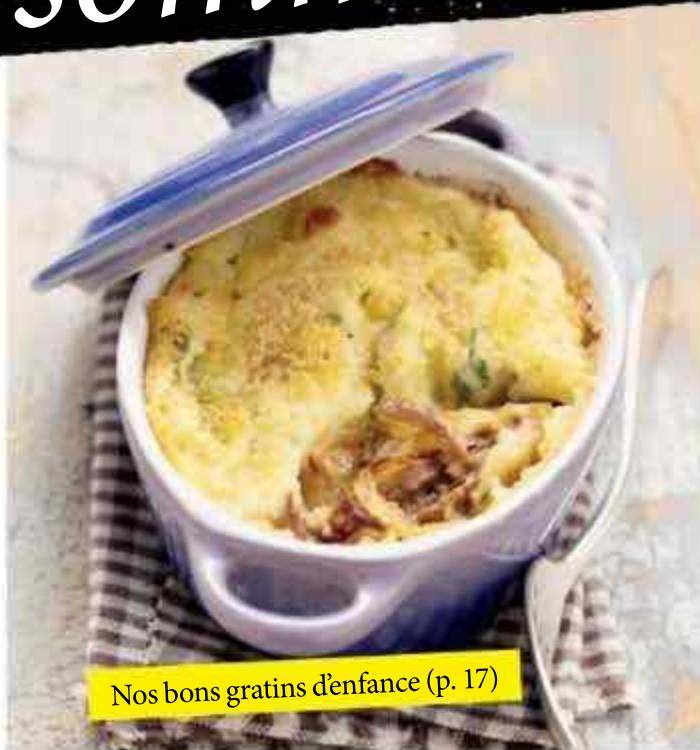
Emmanuelle Bézières,
réédactrice en chef adjointe

Cocorico!

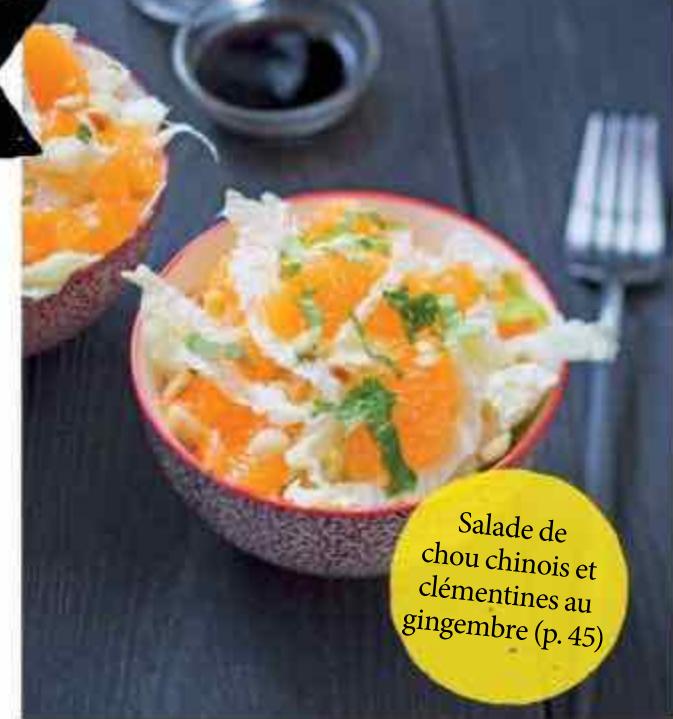
Larmes aux yeux et sourire jusqu'aux oreilles, le jeune **chef pâtissier Étienne Leroy** peine à se remettre de ses émotions. Et à juste titre : son équipe, la France, remporte la 15^e édition de la Coupe du monde de pâtisserie, qui s'est déroulée à Lyon le 23 janvier dernier. Elle devient ainsi **championne du monde** pour la huitième fois ! Ce sacre prestigieux résonne comme une consécration pour le **trio tricolore** composé de **Jean-Thomas Schneider** (glacier), de **Bastien Girard** (chocolatier) et d'**Étienne Leroy** (pâtissier et capitaine de l'équipe), qui, 10 heures d'épreuve durant, a enchaîné les prouesses techniques et créatives. De leurs mains habiles est née une **sculpture impressionnante** très rock'n roll, entièrement modelée en sucre et chocolat. Dans un élan d'habileté remarquable, ces deux matières premières imposées lors du concours deviennent guitariste et batteur, cheveux ébouriffés et cravate au vent. Une création épataante de haute volée à l'image de ces jeunes chefs français pâtissiers et chocolatiers bourrés de talent et d'énergie, qui ont su faire la différence auprès du **jury composé des plus illustres pâtissiers du monde entier**.

Habituée des podiums, la France a également remporté le prix du Vase de Sèvres du président de la République, qui récompense le meilleur buffet artistique.

sommaire



Nos bons gratins d'enfance (p. 17)



Salade de chou chinois et clémentines au gingembre (p. 45)



Marc Veyrat (p. 10)



Star du marché :

le chou chinois (p. 43)

Le dossier de couverture

En couverture p. 17 Gratins réconfortants

Les 15 jours de menus

- p. 42 Mes menus, semaine 1
- p. 43 Star du marché : le chou chinois
- p. 49 Week-end. Le bo bun
- p. 52 Mes menus, semaine 2
- p. 57 Week-end. 3 madeleines

Bon et sain

- p. 61 Les bonnes sources de vitamines



Pomme granny farcie aux fruits secs et au miel (p. 73)

p. 66 3 recettes vitaminées

p. 69 Goûters réconfortants sans lait

L'atelier pâtisserie

En couverture p. 71 Noix & noisettes, du croquant en dessert

La déco

p. 82 **Shopping.** « Hygge », la dernière folie scandinave

p. 84 On se met à table sans faire de tache

p. 86 À l'heure du carnaval

Malin

En couverture p. 88 On sublime les bas morceaux

p. 92 **Shopping GMS**

Nos coups de cœur dans les rayons

p. 95 Agenda

Les événements à ne pas louper

Fiches à découper: 8 idées autour de la mangue



Les bas morceaux ? On les sublime ! (p. 88)



Tarte chocolat et noix caramélisées (p. 74)

Votre gratin fétiche ? Les réponses de la team



Morgane, rédactrice en chef

En mode réconfortant, j'adore la tartiflette ou encore tout gratin avec du roquefort, du gorgonzola ou du camembert. Ça apporte du caractère au mélange de légumes. Sinon, en plus léger, je mélange des légumes à de l'huile d'olive, du miel et de l'ail et je recouvre d'un peu de chapelure ou d'un crumble.



Carole, iconographe

Je suis très antigaspi, alors tous mes restes se transforment instantanément en gratins :). Légumes, poulet, daube de bœuf... je mêle tout, et même les fromages gorgonzola/ parmesan ou camembert/gruyère. Et souvent, c'est très bon.



Heydi, directrice artistique

Chez moi, c'est plutôt classique. J'adore faire le gratin dauphinois, c'est simple et ça peut accompagner n'importe quelle viande. Pour un plat complet, rien ne vaut les lasagnes (avec une bolognaise maison!).

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

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :



[Facebook.com/gourmandmag](https://www.facebook.com/gourmandmag)



[Twitter.com/gourmand_mag](https://twitter.com/gourmand_mag)



[Pinterest.com/gourmandmag](https://www.pinterest.com/gourmandmag)



[Instagram.com/gourmandmagazine](https://www.instagram.com/gourmandmagazine)

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

ABONNEZ-VOUS ! Rendez-vous en page 40
ou sur Gourmandabo.com

LA TEAM EN CUISINE

Vite fait, bien fait, le gratin de coquillettes est, sans surprise, le plat réconfortant par excellence. La rédac le revisite cette fois-ci avec un de ses fromages chouchou, le reblochon. Résultat: un plat fondant et complètement gratiné!

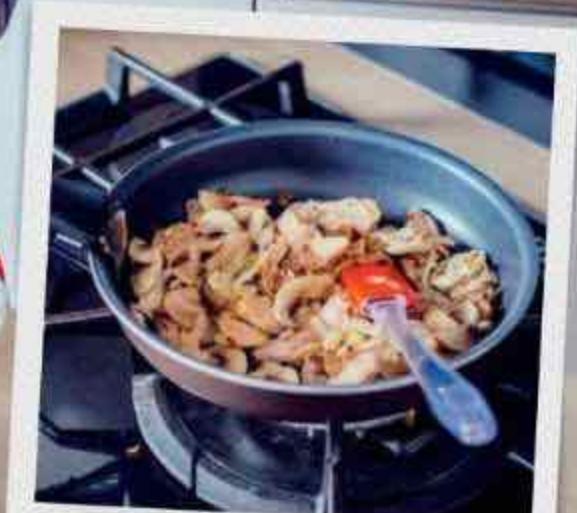


**Au menu: des coquillettes,
des champignons, du poulet
et du reblochon**

« Les coquillettes, j'en mangeais très souvent étant plus jeune, souvenirs souvenirs ! », nous confie Carole tout en éminçant les champignons de Paris et le poulet. Goshka a hâte de découvrir cette recette à base de reblochon, car « étant originaire de Pologne, ce n'est pas dans mes habitudes ! ».



Notre liste de courses : des coquillettes, du poulet, des champignons, du parmesan, des oignons et du reblochon.



Pour saisir les champignons sans qu'ils ne rejettent trop d'eau, mettez-les dans une poêle bien chaude huilée, puis laissez colorer 3 minutes sans remuer.



**La touche
en plus**

Ajoutez un bouillon cube de volaille à l'eau de cuisson des pâtes. Votre gratin n'en sera que meilleur.

GRATIN DE COUILLETTES AU REBLOCHON

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 40 min

- 2 gros blancs de poulet
- 2 oignons
- 250g de champignons de Paris
- 1/2 reblochon
- 100g de parmesan râpé
- 500g de coquillettes
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

1. Faites cuire les coquillettes le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et réservez.

2. Détaillez le poulet, les oignons et les champignons en lamelles. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Faites chauffer une poêle avec l'huile et faites-y revenir les

oignons 5 minutes. **3. Ôtez-les** de la poêle et ajoutez les champignons, laissez-les dorer sans les remuer. Réservez-les puis faites cuire le poulet 5 minutes. Rassemblez ces trois ingrédients dans la poêle et prolongez la cuisson de 5 minutes. Réservez. **4. Mettez** les pâtes dans

un plat à gratin huilé. Ajoutez le parmesan, la préparation oignons champignons poulet, salez, poivrez et mélangez. Coupez des tranches de reblochon d'environ 1 cm d'épaisseur et disposez-les sur les pâtes. **5. Enfournez** pour 15 minutes environ, pour faire gratter.

GRATIN DE COQUILLETTES AU JAMBON ET À L'EMMENTAL

Pour 6 personnes Préparation 10 min Cuisson 30 min

- 3 tranches de jambon blanc épaisses • 25 cl de crème fraîche liquide • 100 g d'emmental râpé
- 50 g de beurre • 500 g de coquillettes • Noix de muscade • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire les coquillettes à l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les.

2. Coupez le jambon en petits morceaux. Mettez la moitié des coquillettes dans un plat à gratin beurré. Ajoutez le jambon et la moitié de l'emmental, assaisonnez de sel, poivre et muscade. Mettez

le reste de coquillettes, arrosez de crème. Parsemez du fromage restant et de noisettes de beurre.

3. Enfournez pour 20 minutes (le dessus doit être bien gratiné). Servez chaud.

Bon à savoir

Encore plus économique que les tranches de jambon, demandez à votre charcutier un talon de jambon, que vous couperez en dés.



C'est lui, le chef **Marc Veyrat**



Face au mont Blanc, le chef au chapeau qui a transformé sa ferme familiale en hôtel-restaurant éco-biologique nous fait découvrir sa cuisine.

Par Henri Yadan

LA CUISINE AUX HERBES

« Tant mieux si certains m'ont copié, c'est une référence. Mais c'est parfois du cinéma, car il faut se lever à 5 heures du matin pour aller chercher les herbes. »

Ses projets

« En avril, j'ouvrirai un nouveau restaurant, le Café rural, au palais des congrès de Paris. »

Il en a marre

De Bruxelles, qui autorise 5 % d'ingrédients inconnus et parfois cancérogènes dans les appellations bio.

La génération Veyrat en cuisine

« Je suis fier d'avoir formé des chefs étoilés comme Emmanuel Renaut, David Toutain, Yoann Conte et Jean Sulpice. J'ai des élèves partout. »

SON USTENSILE

« Le couteau Opinel, c'est ma vie, je fais tout avec, en cuisine et ailleurs. Chez moi, on le garde de l'entrée au dessert à table en le nettoyant avec du pain. »

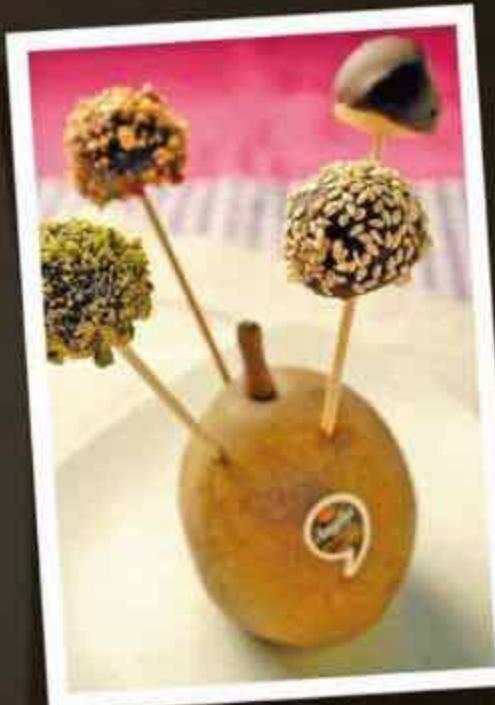
SA PROCHAINE TENDANCE CULINAIRE

« Minérale, botanique et pastorale avec les saisons en montagne. »



Excellente... et pour longtemps !

LA POIRE ANGÉLYS,
NATURE OU CUISINÉE
ELLE VOUS FERA
FONDRE DE PLAISIR !



BONBONS DE POIRE ANGÉLYS *au chocolat*

PRÉPARATION : 20 MIN

Ingédients (pour 20 bonbons)

- 150 g de chocolat noir pâtissier
- 4 belles poires Angélys
- 100 g de pistaches crues décortiquées
- 100 g de chouchou (cacahuètes pralinées)
- 5 c.à.s. de graines de sésame
- 1 pincée de mélange quatre épices

Dans un mortier, écrasez grossièrement les pistaches, puis les chouchous. Dans une poêle sèche, torréfiez séparément les pistaches écrasées, puis les graines de sésame. Retirez du feu lorsque le sésame colore peu à peu. Disposez les miettes de chouchou, de pistaches et les graines de sésame dans des moucupes.

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 sésames, ou des brisures de chouchou ou de pistaches, ou encore laissez telles quelles, avec le chocolat épicé.

Déposez délicatement les billes sur une grille le temps que le chocolat se fige.

ON LIKE ou pas?

Le mois de février voit fleurir des nouveautés food originales et drôles. De la bière à boire sous la douche, des graines à faire germer ou encore des boissons vitalité... La rédac vous dévoile sa sélection coup de cœur. *Par Fanny Rigal et Aurélie Michel*



Une petite mousse

Les amateurs de bière ne peuvent pas rater cette nouveauté. La « shower beer » est la première bière destinée à être bue sous la douche. Oui, vous avez bien lu ! Cette bouteille de 18 cl renferme une bière pale ale (ou ambrée) qui reste fraîche grâce à son verre épais, et ce malgré la chaleur de l'eau. Une idée originale pour commencer la soirée dans sa salle de bains et se faire plaisir tout en se préparant. À découvrir prochainement sur Internet.



Miel inédit

Famille Mary nous dévoile un miel qui vient de loin ! Du sud-est du Brésil plus précisément, où les cultures de cafetiers dessinent les paysages de la région, connue pour produire l'un des meilleurs cafés au monde. Une texture onctueuse pour des notes de café subtiles à déguster dans des pâtisseries ou directement avec la cuillère !

Miel de cafetier, 5,90 € (230 g), disponible en boutique Famille Mary.



Instant dégustation

La marque de thé Løv Organic vous propose un tour du monde avec sa recette de boisson ancestrale, le chai. Le voyage commence en Afrique du Sud avec le rooibos, puis direction l'Argentine avec le maté, et, enfin, atterrissage en Inde avec une farandole d'épices : cardamome, gingembre, cannelle... Une boisson ronde et riche pour des pauses chaleureuses et envoûtantes.

À partir de 11,20 € les 20 sachets, Løv Organic, en vente en ligne, en épicerie et chez les vendeurs agrés.



Antioxydants en bouteille

Wow, c'est la nouvelle boisson qui fait sensation sur la planète healthy. Trois petites bouteilles colorées pour 3 recettes pleines de saveurs et de bienfaits : pastèque et grenade, orange, carotte et mangue, et pomme, épinard et kiwi. Les fruits et les légumes sont pressés à froid et, pour la touche énergisante, 11,36 g de graines de chia sont ajoutés à chaque préparation. Une potion magique qui redonne tonus et vitalité et qui ne manque pas de gourmandise. 2,69 € les 25 cl, Wow, disponible en ligne ou en épicerie spécialisée.



En un seul clic

Pourdebon a tout bon ! Ce nouveau service de livraison en ligne met en lien direct les consommateurs avec les petits producteurs de toute la France. Le principe est simple : vous remplissez votre panier de victuailles depuis chez vous, sur votre ordinateur. Fromages, viandes, légumes, miels, vins... plus de 2 500 produits sont référencés, tous issus d'une agriculture raisonnée ou bio, et labellisés (Label Rouge, AB, AOC, AOP...).

Carrés gourmands
Si vous êtes de passage en Provence, faites un petit tour chez le confiseur François Doucet. On y déguste ses pâtes de fruits moelleuses à la recette bien gardée, mêlant tradition et innovation à des saveurs gourmandes et généreuses. Trois parfums au choix : framboise, abricot et poire williams des Alpes. On vous suggère de tous les goûter !
Zone artisanale, CS 30100, 04700 Oraison, à partir de 5,80 € les 90 g, François Doucet.



Un kit DIY pour faire ses propres graines germées

Une fois germées, les graines renferment plein de bonnes choses pour la santé (minéraux, protéines, vitamines, acides gras essentiels...). Alors plutôt que de toujours cuire nos lentilles et nos haricots mungo, on les fait germer ! Au bout de quelques jours, elles pointeront le bout de leur nez et on pourra les glisser dans nos soupes, salades et sandwichs. C'est plus économique que de les acheter toutes prêtes en supermarché... et surtout beaucoup plus amusant (les enfants adorent !).

Coffret Je fabrique moi-même mes graines germées (2 germoirs, 2 sachets de lentilles, 2 de haricots mungo, bio), 24,90 €, Radis et Capucine.





Contamination

Le ministère de l'Agriculture étend pour la quatrième fois la zone d'abattage préventif des oies et des canards en raison de la grippe aviaire H5N8. De 290 communes, elle passe à 337, et la plupart des nouvelles communes touchées sont situées dans le Gers. Cette épidémie est un coup dur pour les éleveurs qui redoutent la perte de toutes leurs bêtes (le Sud-Ouest représentant 71 % de la production française de foie gras) ainsi que la commercialisation massive de foie gras et de magret produits dans les pays de l'Est.



Repéré sur la Toile

Cuisine végétale

On entre dans l'univers joyeux et pétillant de Lili, où les photos se succèdent et mettent l'eau à la bouche. Bio, vegan et souvent sans gluten, on ne se prive plus et on se fait plaisir visuellement et gustativement. Des recettes salées et sucrées qui vont vous faire craquer à chaque photo !

Instagram.com/auvertaveclili



Better than butter

Né de deux passions, l'écologie et la cuisine, ce blog nous redonne énergie et motivation. Avec des ateliers DIY et des recettes, l'inspiration est au rendez-vous et, post après post, on ne s'en lasse pas. Granola protéiné, chutney de rhubarbe ou encore burgers italiens, les plats ne se ressemblent pas et nous invitent à l'évasion. Allez y faire un tour, vous ne serez pas déçus !

<http://betterthan-butter.blogspot.fr>

Plats de lilliputiens

La « tiny food » nous fait tous craquer ! Mélangeant art et cuisine, les passionnés reproduisent tous les plats du quotidien mais dans une taille minuscule. Que ce soient des pizzas, des pâtes, des gâteaux ou des donuts, la création est sans limite, et ces réalisations prennent vie dans des mises en scène dignes des plus belles maisons de poupée.



On se dit tout

On vous a demandé sur



Astuces, recettes, coaching... Vite, je me connecte à Gourmand.viepratique.fr

Vos desserts préférés aux noix ou aux noisettes ?

Ysabelle C. « L'incontournable brownie aux noix de pecan, ou sinon, un gâteau moelleux aux noisettes. Mmmm ! »

Aïche R. « Un traditionnel gâteau aux noix de Grenoble arrosé d'un filet de caramel : un délice ! »

Sandrine N. « Un gâteau au yaourt additionné de chocolat aux noisettes entières (un délice) ou des tartelettes aux mendiants (très bon aussi). »

Ju Lie. « Des tartelettes aux noix ! J'y mets des noisettes, des pistaches et des noix de pecan quand j'en ai sous la main. »

Christelle G. « Le traditionnel gâteau aux noix de mon papa. »

Laurent C. « Un gâteau basque aux noix. »

Oliv P. « Un gâteau creusois. »

Et vous ?

Vous postez une photo ? Taguez **@gourmandmagazine** et **#gourmandmagazine**



Des questions ? Gourmand répond

Pellier : « Bonjour, quel vin servir avec le rôti de lotte au lard et beurre de thym ? »

Bonjour ! Il s'agit d'une erreur, il n'y a pas besoin de blancs d'œufs dans la recette. En revanche, si vous les gardez, réalisez des petites meringues que vous servirez avec les mousses.

Regnier : « Dans la liste des ingrédients, il y a 2 blancs d'œufs que l'on ne retrouve pas dans

la recette. Pouvez-vous m'expliquer ? Merci. »

Bonjour ! Il s'agit d'une erreur, il n'y a pas besoin de blancs d'œufs dans la recette. En revanche, si vous les gardez, réalisez des petites meringues que vous servirez avec les mousses.

Laissez-nous vos témoignages et réagissez à nos questions sur les réseaux sociaux

Facebook.com/gourmandmag

Twitter.com/gourmand_mag

Instagram.com/gourmandmagazine



Cookies chocolat noir, coco râpée, miel et sucre complet
@choufleur_blog_cuisine
12/01/2017 14 ❤ 0



Goûter du dimanche
@titlo91
15/01/17 33 ❤ 4



Raviolis chinois aux légumes cuits à la vapeur et soupe de nouilles de riz aux légumes @bymelissa_b
17/01/17 193 ❤ 4

#instafood #foodlover #chocolat #gourmandmagazine

#spritz #auchocolat #fandechocolat #patisseriemaison

#homemade #vegetarian #foodlover #gourmandmagazine

MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE

«Partager un repas est très important»

Depuis vingt ans, dans «Le Magazine de la santé» diffusé chaque jour à 13 h 40 sur France 5, Marina Carrère d'Encausse, médecin de formation, nous conseille pour préserver notre bien-être. *Par Nicole Réal*

Entre vos émissions et l'écriture de votre prochain roman, avez-vous le temps de cuisiner?

À la naissance de mes enfants, je ne savais même pas cuire un œuf ! Aujourd'hui, cuisiner est devenu pour moi un vrai plaisir car c'est un agréable moment de détente. Dans notre société, partager un repas est très important. Se réunir autour d'une table entretient les relations humaines, ce qui me semble essentiel.

En tant que médecin, quels aliments recommandez-vous pour rester en forme?

Actuellement, nous avons tendance à médire de tous les produits de consommation. Or il ne faut pas oublier que, grâce en partie à notre alimentation, dans notre pays, nous vivons de mieux en mieux et de plus en plus vieux. Manger du saumon deux fois par jour provoquera des problèmes de santé. Idem pour la viande et le lait. Tous les produits peuvent contenir une certaine dose toxique. Pour se protéger, le plus raisonnable est de manger varié et équilibré.

Doit-on éviter certains aliments?

Je suis contre l'élimination d'un quelconque aliment. Il ne s'agit pas de manger bio, un grand nombre de personnes n'en ont pas les moyens, mais, dans la mesure du possible, il faut surtout essayer de varier le contenu de son assiette.

Avez-vous un aliment de prédilection?

Je crois avoir été japonaise dans une vie antérieure, car j'adore le poisson cru. J'ai d'ailleurs affolé un bon nombre de médecins en en donnant à mes enfants dès leur plus jeune âge. Désormais, la viande me tente moins. En revanche, j'aime beaucoup les féculents, les légumes et les céréales. En fait, mon alimentation s'est équilibrée au fil du temps.

Les menus de vos enfants étaient-ils différents des vôtres?

Sur ce point, je n'ai pas été une très bonne mère car je n'étais pas très douée. Ils ont toujours mangé comme nous, mais dans des proportions plus réduites, ce qui n'était pas toujours évident car mes deux garçons avaient un appétit d'ogre.

Que pensez-vous des régimes?

Tout le monde n'a pas une corpulence pour être un mannequin filiforme. Certaines personnes sont



Le conseil santé de Marina Carrère d'Encausse : «Surtout, essayer de varier le contenu de son assiette».

plus grosses que d'autres. On ne peut pas passer sa vie à se priver parce que le corps ne suivra pas et, en plus, ce n'est pas vivable. La vie est courte, autant en profiter ! Il faut savoir s'accepter.

Pour perdre quelques kilos, faut-il éliminer les aliments de base?

Surtout pas, il faut juste éviter d'enrichir de manière phénoménale un plat. On peut manger du riz, des pâtes ou des pommes de terre, mais sans y ajouter une tonne de beurre ! C'est un conseil qui relève du bon sens.

Votre célèbre maman, Hélène Carrère d'Encausse, historienne et académicienne, cuisinait-elle?

Non, pas du tout. En tout et pour tout, nous avons pu déguster deux recettes. Sa tarte aux pommes, très bonne, et son cake, complètement raté ! Ses journées de travail étaient très longues, elle n'avait donc pas vraiment de temps pour cuisiner. De toute manière, manger ou cuisiner, ce n'était pas son truc.

Que pensez-vous des produits surgelés?

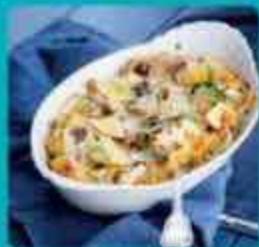
Je ne suis pas une adepte des plats cuisinés, mais en revanche, les produits surgelés, c'est génial ! Ils sont souvent excellents, parfois moins chers (notamment le poisson) que le frais, et la congélation préserve les vitamines et les minéraux.

Nos bons gratins d'enfance



AUX ENDIVES

Le gratin est l'un des plats-phares des enfants, qui adorent celui aux endives grâce à une couche généreuse de béchamel. On revisite un peu ce classique en troquant le jambon contre du speck et en allégeant la sauce (on vous rassure, ça reste très réconfortant avec de la crème !). À retrouver p. 22.



AU POISSON

Cuit à la bonne température, avec de grosses pommes de terre et toujours notre indémodable béchamel, le poisson blanc est un délice. À partager sans modération. À retrouver p. 26.



ET AUSSI...

Un hachis Parmentier classique (au bœuf) et un autre revisité au céleri-rave et canard. On pense également aux végétariens avec de bons gratins de légumes au fenouil ou recouverts de fromage italien. À retrouver p. 25.



Gratin de chou-fleur au fromage



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

• 1 chou-fleur • 30g de beurre

Pour la sauce: • 75cl de lait

• 100g de fromage râpé (emmental, comté, beaufort)

• 50g de beurre

• 50g de farine

• Muscade

• Sel et poivre

1. Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et lavez-les. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les bouquets de chou-fleur et faites-les cuire 15 à 20 minutes. Égouttez-les.

2. Préparez la sauce: faites fondre le beurre sur feu moyen dans une casserole. Ajoutez la farine d'un seul coup et mélangez au fouet jusqu'à ce qu'elle ait absorbé le beurre. Versez alors progressivement le lait sans cesser de mélanger. **3. Salez, poivrez, ajoutez** quelques pincées de muscade et faites cuire en mélangeant sans arrêt jusqu'à épaississement. Poursuivez la cuisson 10 minutes sur feu très doux. Hors du feu, ajoutez le fromage râpé. **4. Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Disposez le chou-fleur dans un plat à gratin beurré. Versez la sauce par-dessus, parsemez du reste de beurre. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné. Servez dès la sortie du four.

Gratin de confit d'agneau à la coriandre

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 45min Cuisson 50min

- 500g d'épaule d'agneau cuite
- 700g de pommes de terre bintje
- 2 oignons • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 85g de beurre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 10cl de bouillon de viande
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1c. à café de graines de coriandre
- 1c. à café de mélange 5 épices
- 1c. à soupe de miel • 1 pincée de muscade
- Huile • Sel et poivre du moulin

1. **Coupez** l'agneau cuit en aiguillettes. Écrasez les graines de coriandre. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive et les graines de coriandre écrasées. Ajoutez la viande, le mélange 5 épices, salez et poivrez. Incorporez le miel. Laissez cuire 10 minutes. Ajoutez le bouillon. Poursuivez la cuisson 20 minutes, en mélangeant régulièrement.
2. **Épluchez** et lavez les pommes de terre. Faites-les cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et réduisez-les en purée. Mettez-la dans la casserole posée sur feu doux et ajoutez 50 g de beurre en parcelles. Incorporez la crème fraîche. Saupoudrez de noix de muscade. Salez et poivrez. Parsemez de coriandre ciselée.
3. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Huilez quatre minicocottes. Garnissez-les de confit d'agneau puis répartissez la purée par-dessus. Répartissez la chapelure sur la surface et le reste de beurre en parcelles. Enfournez pour 20 minutes. Servez aussitôt avec une salade verte.



Les gratins, c'est enfantin

Si on les aime tant, ça n'est pas pour rien! De nombreux gratins nous replongent en enfance. Zoom sur ceux qui ravissent aujourd'hui encore les papilles des petits et des grands. *Par Kity Bachur*



Faciles à préparer et souvent économiques, les gratins sont aussi intéressants sur le plan nutritionnel puisqu'ils constituent un plat complet et rassasiant. Ils nous apportent des légumes, sources de fibres, ainsi que des protéines (viande ou produits laitiers tels que fromage, lait, crème...). Il suffit de les accompagner d'une salade verte ou d'un fruit pour proposer un menu équilibré à toute la famille. Et comme les enfants les adorent, cela permet de faire manger plus facilement des légumes, voire de la viande, à ceux qui ne les apprécient pas trop... Enfin, dernier avantage, on peut les préparer à l'avance. Il suffit juste de raccourcir d'un petit quart d'heure le temps de cuisson et de les réchauffer au dernier moment dans un four à 180/200 °C (th. 6/7), mais surtout pas au micro-ondes afin qu'ils conservent leur fine couche croustillante sur le dessus. Parce qu'un bon gratin doit être à la fois fondant et croustillant !

L'INCONTOURNABLE, LE GRATIN DAUPHINOIS Pour le réussir, choisissez une variété de pomme de terre à la chair

fondante comme l'Agata, la nicola, la Samba... Autre secret de sa réussite : coupez des tranches très fines, l'idéal étant d'utiliser pour cela une mandoline. Disposez-les dans un grand plat que vous aurez pris soin auparavant de beurrer et de frotter avec une gousse d'ail. Assaisonnez entre chaque couche de pomme de terre avec du sel, du poivre et un peu de noix de muscade (à utiliser avec parcimonie). On recouvre d'un mélange lait et crème (moitié-moitié) et de petits morceaux de beurre, puis on met au four pendant 1 h 30. Si le « vrai » gratin dauphinois se cuisine sans fromage, rien ne vous empêche d'en ajouter sur le dessus, par exemple du comté, du gruyère ou de la tomme, qui se marient très bien avec les pommes de terre.

L'ÉCONOMIQUE ET L'UN DES PLUS FACILES À RÉALISER, LE GRATIN AUX COQUILLETTES, Faites cuire vos coquillettes (ça marche aussi avec des macaronis) comme indiqué sur le paquet, puis égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Beurrez un moule, déposez une couche de coquillettes, recouvrez avec un peu de crème

fraîche liquide, un peu d'emmental râpé et renouvez plusieurs fois ces opérations. Le dessus doit être recouvert avec le fromage puis la crème. Mettez à gratiner au four pendant 10 minutes environ. Vous pouvez ajouter dans vos pâtes des dés de jambon blanc ou des lardons (cuits), ou bien des légumes, comme des poireaux, pour une version végétarienne.

LA VALEUR SÛRE, LE GRATIN AU CHOU-FLEUR Voilà une façon gourmande de manger ce légume gorgé d'antioxydants (vitamine C et bêta-carotène, principalement), des substances qui luttent contre le vieillissement de nos cellules. Commencez par faire cuire les bouquets de chou-fleur, à la vapeur si possible, sinon à l'eau. Ne les faites pas trop cuire, sinon le gratin va se transformer en bouillie ! Pendant ce temps, préparez une béchamel (mélange de beurre, de farine et de lait). Les plus gourmands peuvent ajouter un peu de crème fraîche. Au contraire, ceux qui souhaitent alléger la béchamel l'allongeront avec un peu d'eau. Disposez les bouquets de chou-fleur dans un plat beurré, versez la sauce par-dessus et parsemez du fromage râpé (comté, gruyère...). Pour rendre ce



plat plus rassasiant (mais également pour ménager les intestins fragiles qui supportent mal le chou-fleur !), vous pouvez ajouter quelques morceaux de pomme de terre cuite.

L'INDÉMODABLE, LE GRATIN D'ENDIVE AU JAMBON Apportez des endives cuites à l'eau sur la table, et vous serez accueillis par un « beurk ! » peu amène. Proposez des endives gratinées au jambon, et vous serez gratifiés d'un « miam ! » qui réchauffe le cœur d'un cuisinier. On peut les réaliser sans béchamel, mais, pour une version onctueuse, on vous conseille d'en mettre une. Faites cuire les endives à la vapeur (si vous les faites cuire à l'eau, laissez-les s'égoutter un bon quart d'heure), puis séchez-les avec un essuie-tout. Préparez une béchamel. Roulez les endives dans une tranche de jambon blanc, recouvrez de la sauce puis du gruyère râpé. Mettez au four à 200 °C (th. 6/7) pour 20 minutes.



LE REVISITÉ, LE GRATIN DE POMME DE TERRE À LA VIANDE HACHÉE C'est une variante du hachis Parmentier, qui se réalise avec de la viande hachée que l'on fait cuire au préalable avec des dés d'oignon (vous pouvez aussi utiliser un reste de viande) et des rondelles de pomme de terre cuites à l'eau. Déposez dans le fond d'un plat beurré la moitié des pommes de terre, recouvrez avec la viande hachée, puis le reste de pomme de terre. Versez du lait par-dessus, de manière à ce que cela recouvre la première couche de patates, puis parsemez de fromage. Faites cuire au four pendant une demi-heure.

Gratin aux endives, au speck et au fromage

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 1h

Cuisson 40 min

- 8 fines tranches de speck dell'Alto Adige • 8 endives
- 1 citron (jus) • 1 gousse d'ail
- 50 cl de crème liquide
- 250 g de L'Etivaz AOP râpé
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 5 cl de vin blanc
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 pincée de muscade râpée
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Effeuillez les endives et ôtez le cœur. Arrosez-les de jus de citron.

Chauffez l'ail écrasé avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Faites-y revenir les endives à feu doux. Quand elles commencent à dorer, versez le vin blanc. Poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation du liquide. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez la farine, mélangez 1 minute puis ajoutez la crème et le bouillon de volaille en remuant continuellement pour éviter les grumeaux. Laissez cuire quelques minutes à feu doux. Une fois épaissi, ajoutez la muscade et le fromage en conservant une partie pour le gratin. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que L'Etivaz AOP soit complètement fondu. Salez et poivrez au goût.

3. Retirez du feu. Enrobez chaque endive de speck et répartissez-les dans le plat de cuisson. Nappez de sauce et saupoudrez du fromage réservé. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré.

4. Servez en plat principal avec du riz, des pommes de terre au four ou en accompagnement d'une viande rôtie.

Tour de main

Pour faire légèrement caraméliser les endives et les adoucir, saupoudrez une cuillerée à café de sucre 5 minutes avant la fin de la cuisson.





Gratin de céleri aux poires et au canard



Difficulté
Pour 6 personnes
Préparation 45 min
Cuisson 1h20

- 4 cuisses de canard confites
- 4 poires
- 1 boule de céleri-rave
- 1/2 botte de cerfeuil
- 1c. à soupe de jus de citron
- 20 cl de lait entier
- 10 cl de crème fleurette
- 50 g de beurre salé
- 20 g de beurre doux
- 60 g de parmesan râpé (facultatif)
- Sel et poivre

1. Faites réchauffer les cuisses de canard dans une grande poêle sur feu doux jusqu'à ce que la graisse soit fondu. Égouttez, retirez la peau et les os des cuisses et effilochez finement la chair. Mettez-la dans un saladier. Rincez et hachez le cerfeuil. Ajoutez-le à la viande. Poivrez. Réservez.

2. Épluchez et lavez le céleri-rave puis coupez-le en cubes. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le lait puis couvrez d'eau à hauteur. Salez, puis faites cuire sur feu moyen 45 minutes. Égouttez bien. Mixez le céleri cuit avec la crème fleurette et le beurre salé. Ajoutez éventuellement le parmesan râpé. Réservez. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

3. Pelez les poires, retirez le cœur et coupez-les en petits dés. Citronnez-les légèrement pour qu'elles ne noircissent pas. Faites chauffer le beurre doux dans une poêle et faites colorer légèrement les poires pendant 5 minutes. Poivrez.

4. Étalez la chair de canard au fond d'un plat à four. Couvrez de dés de poire puis de purée de céleri. Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin soit doré.



Variante

Pour une version végétarienne, remplacez la viande de bœuf par des lentilles vertes cuites. Ajoutez un filet de crème et saupoudrez de levure diététique.

Lit de purée de carotte sur bourguignon en gratin



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

- 900g de bœuf bourguignon cuit
- 600g de carottes
- 2 pommes de terre moyennes type bintje • 100g de gruyère râpé
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez et lavez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux. Portez à ébullition une casserole d'eau salée, plongez-y les légumes et faites-les cuire 25 minutes.

2. Égouttez les légumes et mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Préchauffez le four en position gril.

3. Répartissez le bœuf bourguignon dans des plats individuels. Recouvrez-les d'une belle couche de purée. Salez et poivrez. Saupoudrez de gruyère râpé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

4. Enfournez et laissez gratiner 20 minutes. Servez chaud.

Légumes d'hiver gratinés au fromage italien



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 25 min

- 200g de chou vert
- 200g de pommes de terre
- 1 poireau • 2 carottes
- 50g de céleri-rave
- 50g de chou kale • 2 œufs
- 80g de fontina (ou de gruyère)
- 10g de parmesan râpé
- 80g de pain en tranches
- Huile • Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, le céleri et les carottes. Lavez le poireau et le chou vert. Coupez les pommes de terre, les carottes et le poireau en rondelles fines. Émincez le chou et détaillez des lamelles de céleri de 5 mm d'épaisseur.

2. Plongez les pommes de terre, les carottes et le céleri-rave dans de l'eau bouillante salée et laissez cuire 3 minutes. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et faites cuire dans la même eau le poireau et le chou vert 2 minutes. Égouttez-les en conservant l'eau de cuisson.

3. Faites sauter tous les légumes 2 minutes dans une grande poêle huilée et chaude. Salez et poivrez. Coupez le fromage en tranches. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

4. Récupérez 10 cl d'eau de cuisson dans un bol, ajoutez-y les œufs en fouettant vivement.

5. Déposez les tranches de pain dans un plat à four huilé, recouvrez des légumes. Versez le mélange aux œufs et terminez par les tranches de fromage et le parmesan. Enfournez pour 15 minutes.



Je les préparerais avec du gorgonzola, mon fromage préféré, car il y apportera une acidité bienvenue.





Au lieu d'une béchamel classique pour lier tout ça, faites-la donc avec de la farine de manioc en faisant bouillir le lait, ce sera bien plus léger.



Gratin de poisson et pomme de terre

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 40 min

- 750g de filets de poisson à chair blanche (colin, merlu ou cabillaud)
- 4 grosses pommes de terre
- 2 oignons • 1 citron • 1 gousse d'ail
- 6 brins d'aneth • 70cl de lait
- 30g de beurre • 30g de cantal râpé
- 5cl de vin blanc • 2 c. à soupe de farine
- 1c. à café de muscade moulue
- 1c. à café de graines de fenouil
- 1c. à café de cardamome en poudre
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Épluchez** les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm d'épaisseur. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur.
2. **Déposez** les filets de poisson dans une grande casserole, ajoutez le jus de la moitié du citron, la muscade, la cardamome, 3 brins d'aneth et les graines de fenouil. Versez le lait et le vin et laissez mijoter à découvert 10 minutes. Retirez le poisson et réservez le lait aromatique.
3. **Épluchez et émincez** les oignons et l'ail. Faites-les suer 5 minutes dans une poêle huilée bien chaude. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7)
4. **Réalisez** un roux : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine puis mélangez. Ajoutez petit à petit le lait qui a servi à cuire le poisson. Laissez épaissir la béchamel.
5. **Répartissez** les dés de pomme de terre, le poisson effiloché, les oignons et l'ail dans un plat à gratin beurré. Couvrez de béchamel et de cantal râpé. Salez, poivrez et enfournez pour 10 minutes, puis 5 minutes en position gril. Servez avec des quartiers de citron et décorez de l'aneth restant.

Hachis Parmentier de bœuf



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 1h

- 500g de restes de pot-au-feu
- 750g de pommes de terre
- 1 gros oignon • Quelques brins de persil
- 50cl de lait • 80g de beurre
- 10cl de vin blanc sec
- 15cl de bouillon de bœuf
- Sel et poivre

1. Pelez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 25 à 30 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis passez-les au moulin à légumes. Ajoutez 40 g de beurre, puis le lait chaud. Mélangez et réservez.

2. Epluchez et hachez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec le reste de beurre, sans le laisser colorer. Ajoutez le bœuf grossièrement haché, le persil ciselé, salez et poivrez. Mouillez avec le vin blanc et le bouillon. Laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait bien réduit. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3. Étalez une première couche de purée dans un plat à gratin, puis ajoutez le bœuf. Recouvrez du reste de purée. Enfournez pour 20 minutes. Servez bien chaud avec une salade.



Gratin de pâtes au poulet et au thym



Pour 4 personnes

Préparation 20 min Marinade 15 min

Cuisson 40 min

- 500g de filets de poulet
- 200g de champignons de Paris
- 1 oignon • 1 gousse d'ail • 6 brins de thym frais
- 25cl de crème • 60g d'emmental
- 50g de beurre à température ambiante
- 200g de macaronis • 140g de chapelure
- 12,5cl de vin blanc • Huile d'olive
- Sel et poivre

- 1. Découpez** le poulet en fines lanières, mettez-les dans un cul-de-poule avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le thym et le vin. Laissez mariner 15 minutes.
- 2. Faites cuire** les pâtes selon les indications du paquet dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez-les.
- 3. Épluchez et émincez** l'ail et l'oignon et faites-les revenir 5 minutes dans une poêle huilée. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 3 minutes supplémentaires. Versez la crème et le jus de la marinade et laissez réduire 5 minutes.
- 4. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7) et beurrez un plat à gratin.
- 5. Faites doré** les lanières de poulet marinées et égouttées 3 minutes dans une autre poêle huilée. Ajoutez-les aux champignons et mélangez. Salez et poivrez. Ajoutez les pâtes, mélangez et versez le tout dans le plat à gratin.
- 6. Saupoudrez** de chapelure et d'emmental râpé. Enfournez et cuisez jusqu'à ce que le dessus soit doré (10 à 15 minutes). Vous pouvez également utiliser le mode gril du four et laisser le plat gratiner 5 minutes.





*Je mettrai de l'achillée millefeuille,
une plante exceptionnelle aux saveurs
inédites pour mieux aromatiser le plat.*





Gratin de fenouil

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

- 3 fenouils (de 350g chacun environ)
- 400g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail écrasée (non épluchée)
- 50cl de crème • 80g de parmesan
- 10g de beurre • 6cl d'huile d'olive
- 50g de miettes de pain ou chapelure

1. Lavez les fenouils et émincez-les. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

2. Faites chauffer une poêle huilée, versez les fenouils et les pommes de terre et faites-les sauter sur feu moyen 6 à 8 minutes.

3. Beurrez un moule à gratin et préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Portez la crème à ébullition avec la gousse d'ail. Ajoutez le fenouil et les pommes de terre et portez à ébullition de nouveau. Transvasez le tout dans le plat à gratin, saupoudrez de 50 g de parmesan et enfournez pour 35 minutes.

4. Passez le four en mode gril, ajoutez le restant de parmesan et la chapelure et faites gratiner 5 à 6 minutes.

Gratin de raviolis aux légumes et allumettes de jambon



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

- 200g d'allumettes de jambon cru
- 50cl de crème fraîche
- 150g de fromage râpé • 50g de beurre
- 400g de raviolis farcis aux légumes
- Sel

1. Portez 1 l d'eau salée à ébullition dans une casserole.

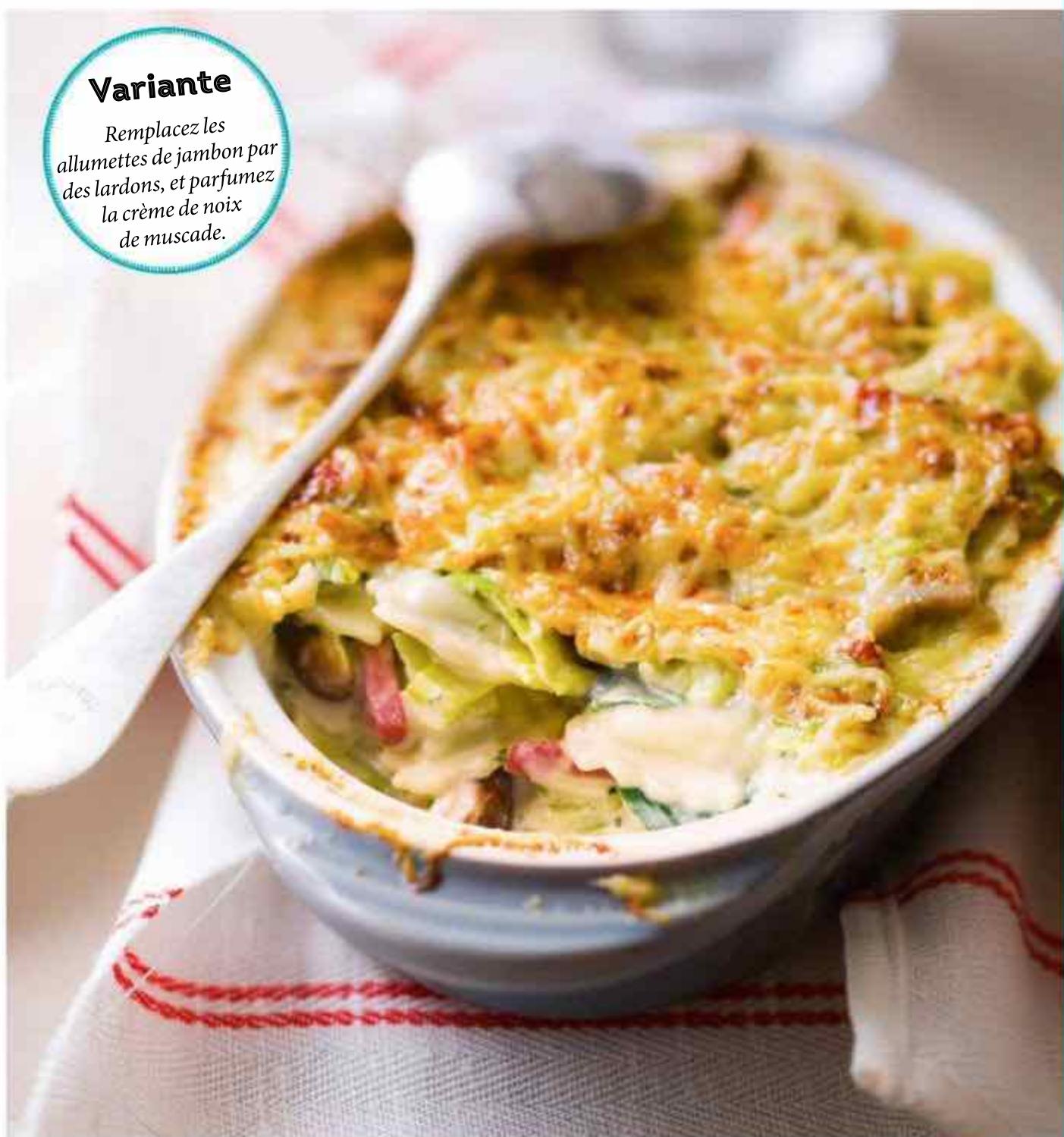
Plongez-y les raviolis et laissez cuire selon les indications sur l'emballage. Égouttez-les et mettez-les dans un plat à gratin beurré. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Ajoutez les allumettes de jambon cru dans le plat contenant les raviolis. Mélangez. Nappez de crème fraîche et couvrez de fromage râpé. Parsemez de noisettes de beurre.

3. Enfournez pour 20 minutes. Servez avec une salade verte.

Variante

Remplacez les
allumettes de jambon par
des lardons, et parfumez
la crème de noix
de muscade.



Gratin de chou-fleur aux trois fromages

Difficulté

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 400g de chou-fleur détaillé en bouquets
- 2 brins de persil
- 25cl de crème liquide
- 140g de ricotta
- 100g de cheddar râpé
- 100g de parmesan râpé
- 300g de macaronis
- 1 brin de thym
- Sel

Pour la chapelure:

- 1 citron (zeste)
- 1/2 gousse d'ail
- 30g de beurre
- 150g de pain de seigle
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de thym
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire les pâtes 6 à 8 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente, en ajoutant le chou-fleur pendant les 3 dernières minutes de cuisson. Égouttez et remettez le tout dans la casserole. Ajoutez-y la crème, la ricotta, le parmesan, 50 g de cheddar et les fines herbes. Salez peu et mélangez.

2. Versez le tout dans un plat allant au four et parsemez du cheddar restant. Enfournez pour 10 à 15 minutes.

3. Préparez la chapelure: faites griller le pain de seigle et émiettez-le au mixeur. Faites fondre le beurre et l'huile dans une poêle sur feu moyen, ajoutez-y la chapelure et faites cuire pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez l'ail haché, le thym et le zeste du citron et remuez pendant 1 minute. Ôtez du feu, salez et poivrez.

4. Servez le gratin avec la chapelure à part.

Bon à savoir

Vous pouvez également réaliser la chapelure avec du pain rassis de la veille. Astuce antigaspi !





Gratin de poireaux



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

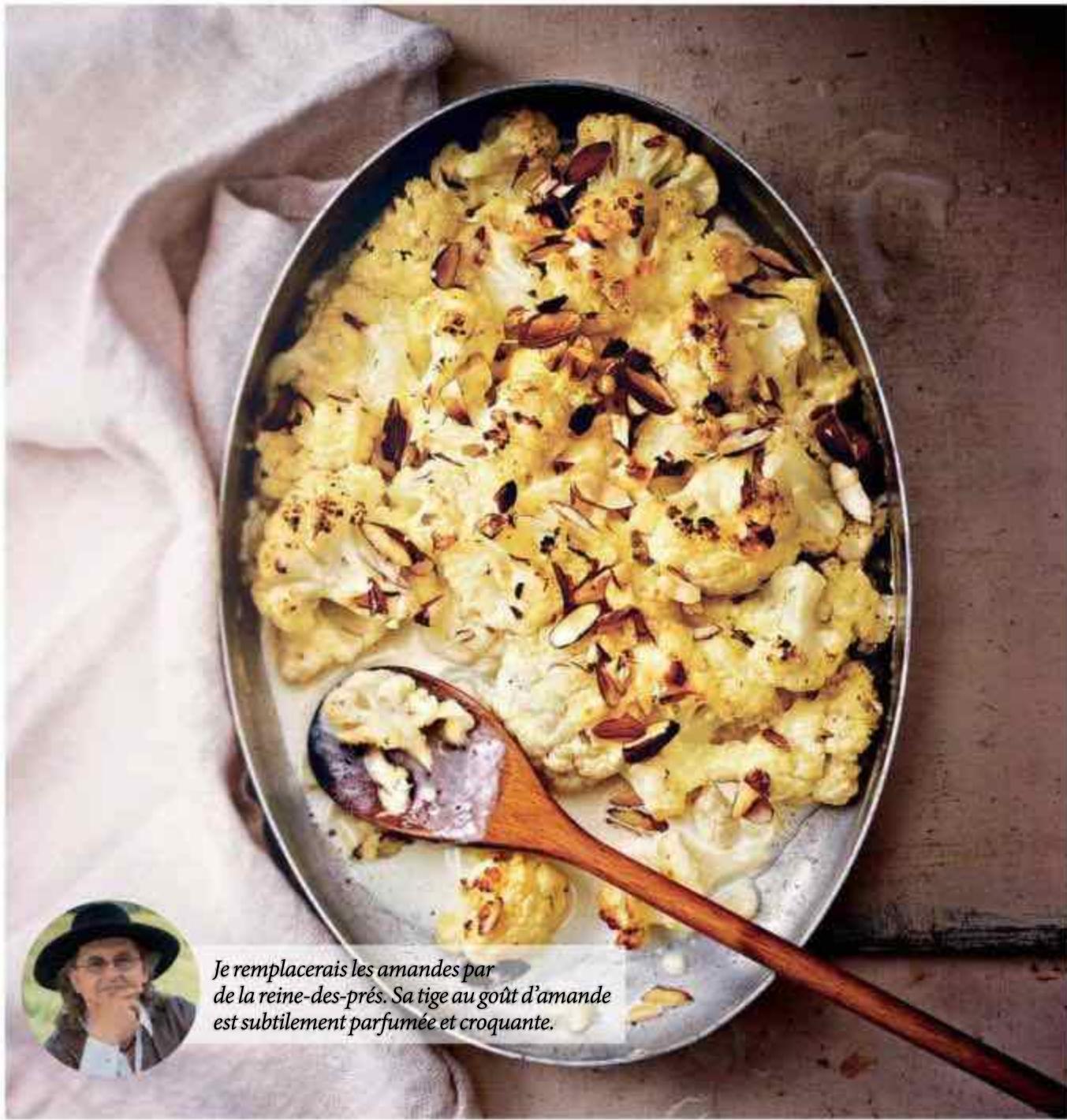
- 5 poireaux • 3 brins de thym
- 1 branche d'estragon • 20 cl de crème fraîche • 10 cl de lait
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 œuf
- Beurre • 5 cl de bouillon de poule
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- Sel et poivre

1. Lavez les poireaux, retirez les premières feuilles et l'extrémité. Entaillez-les dans la longueur, puis coupez-les en rondelles. Rincez-les et égouttez-les.

2. Chauffez l'huile et un peu de beurre dans une poêle, versez les poireaux et faites cuire sur feu vif pendant 5 minutes environ. Réduisez le feu, versez le bouillon, ajoutez le thym, l'estragon et le sucre. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 10 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3. Fouettez ensemble dans un saladier l'œuf, la crème, le lait et les deux tiers du parmesan. Ajoutez les poireaux (retirez les branches d'estragon et de thym) et mélangez.

4. Beurrez 4 plats à gratin individuels. Répartissez les poireaux, saupoudrez du parmesan restant et enfournez pour 15 minutes.



Je remplacerais les amandes par de la reine-des-prés. Sa tige au goût d'amande est subtilement parfumée et croquante.

Gratin de chou-fleur au manchego et aux amandes



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 20 min

- 1 beau chou-fleur • 1 gousse d'ail
- 50 cl de crème liquide
- 100g de manchego • 30g de beurre
- 60g d'amandes entières, non mondées
- 2 pincées de muscade râpée
- Sel et poivre

1. Pelez et dégermez l'ail, puis frottez-en un plat à gratin.

Beurrez ce dernier. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

2. Faites chauffer la crème sur feu doux. Râpez grossièrement le manchego. Hachez grossièrement les amandes.

3. Détaillez le chou-fleur en fleurettes et rincez-les.

Faites-les blanchir dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 1 minute. Égouttez le chou-fleur et passez-le sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

4. Répartissez les fleurettes dans le plat à gratin, salez et poivrez, saupoudrez de muscade râpée. Versez la crème, ajoutez le manchego et les amandes.

5. Enfournez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré.



Les indispensables pour **CUISINER FACILEMENT** à commander sur le site Gourmand-market.com

1 Un plat pour les gratins

Ce plat Castey Vulcano en fonte d'aluminium passe au four. Il pourra être présenté directement sur la table au moment de servir. Grâce à son couvercle, vous pourrez faire cuire le plat avant de le faire gratiner.

Plat Vulcano 33 cm + couvercle, 155 €, Castey.

2 Du sel rouge d'Hawaii

Coloré, ce moulin à sel de Gourmet in Love donnera une touche d'exotisme à vos gratins.

Moulin à sel rouge d'Hawaii, 5 €, Gourmet in Love.

3 Un presse-purée manuel

En acier, ce presse-purée Brabantia est facile à nettoyer et peut passer au lave-vaisselle. Idéal pour de la purée de pomme de terre maison.

Presse-purée professionnel, 10,25 €, Brabantia.

4 Pour agrémenter et pimenter vos plats

Les gratins et purées doivent être agrémentés d'épices pour éviter d'être fades. Ce mortier en Inox

pilera épices et condiments afin de donner des saveurs exquises à vos gratins.

Mortier Inox antidérapant, 39 €, Mastrad.

5 Pour couper les légumes

La mandoline Mastrad permet de trancher et couper efficacement vos aliments. Très pratique pour faire un gratin de légumes.

Mandoline multilames (rouge), 35 €, Mastrad.



Au cœur des Alpilles avec Glenn Viel

Dans un lieu enchanteur, ce jeune chef au look atypique que nous avons rencontré en juin dernier renouvelle les grands classiques méridionaux. Sans oublier ses racines bretonnes... *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Le chef est très attaché aux produits frais issus du potager.

La relève est enfin assurée au sein du plus bel hôtel-restaurant de France ! Et c'est un Paimpolais de 35 ans amoureux de la Provence qui s'y colle avec passion. Avant de trouver enfin « sa maison », qui affiche deux étoiles au guide Michelin avec l'ambition d'en décrocher une troisième, Glenn Viel a cumulé les expériences dans les palaces parisiens, du Meurice au Plaza Athénée en passant par le Hyatt Regency Madeleine. À L'Oustau de Baumanière, il s'investit à 150 % et multiplie les projets écolo-culinaires, bercé par le chant des cigales et le mistral. Comme celui de créer un grand potager pour y cueillir les légumes et les herbes qui accompagnent ses recettes parfumées. Un concept que ce chef portant fièrement un catogan nous fait découvrir en avant-première. Histoire de nous cuisiner une recette très nature...

9 h. Glenn nous guette au bord de la route, heureux de nous voir arriver à l'heure. Merci, le GPS !

9 h 30. On arrive au potager où Manon, la jardinière, nous attend devant de belles fleurs de courgette.

10 h. Le chef a cueilli les légumes les plus mûrs et son panier est bientôt plein. Encore quelques herbes, et hop, on fonce au restaurant !

10 h 30. En cuisine, une télé est installée dans un coin pour suivre les matchs de foot et les épreuves des J.O. de Rio. Le chef y jette un œil quand la tension monte...

11 h. Glenn saisit une poignée de petits calamars et les triture pour les rendre comestibles. On vous épargne les détails...

11 h 30. Attention, le dressage de l'assiette mérite toute la concentration du chef. Ne pas déranger !

Midi. Glenn nous installe sous les oliviers devant sa recette. Les cigales reprennent leur petite musique...



En éminçant les oignons nouveaux, le chef fait montre de toute sa dextérité et sa précision.

Sa recette-phare

Minicalamars farcis à la mousseline de courgette

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 20 min

Vin conseillé: un rosé AOC du Ventoux.

- 32 pistes, ou minicalamars • 800g de courgettes
- 200g d'aubergine • 200g d'oignons (nouveaux en saison) • 1 tête d'ail • 6 branches de thym • Persil plat
- 12 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préparez les pistes en séparant les têtes des corps, qu'il faut vider en prenant soin d'ôter les cartilages. Rincez et enlevez les becs en pressant fort.

2. Préparez la farce : épluchez puis émincez les légumes. Dans une poêle chaude avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites sauter séparément d'abord la moitié des courgettes pendant 4 minutes, puis les aubergines et les oignons avec le thym et l'ail pendant 7 minutes. Salez, poivrez et laissez cuire jusqu'à coloration.

3. Mélangez tous les légumes dans un saladier pour obtenir une pâte compacte, transvasez-la dans une petite poche à douille et farcissez-en les pistes.

4. Émincez le reste des courgettes et faites-les dorer dans une poêle à feu vif pendant 5 minutes. Une fois cuites, mettez-les dans un mixeur pour obtenir une pâte lisse.

5. Déposez 1 cuillerée à soupe de pâte de courgette sur les 2 côtés d'une assiette et formez 2 virgules avec une fine spatule. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et faites cuire les pistes pendant 2 minutes. Disposez-les ensuite sur les 2 virgules, versez 1 cuillerée d'huile d'olive dessus, décorez avec du persil plat et servez chaud.



Le truc du chef

Remplissez les pistes aux trois quarts seulement, en prenant soin d'en refermer les bords avec les doigts avant la cuisson.



Son adresse : L'Oustau de Baumanière
D27, 13520 Les Baux-de-Provence.
Tél. 04 90 54 33 07.
Oustaudebaumaniere.com

Un fromage à la bière ? À la découverte du Pavé à la Leffe

C'est l'histoire d'une bière belge qui rencontre un fromage... Non, ceci n'est pas une blague, mais un tout nouveau produit dans nos rayons fromagerie : le Pavé à la Leffe. On s'est rendu à Bruxelles pour en savoir plus sur ce fromage d'abbaye imprégné à cœur des arômes de la Leffe... *Texte et photos d'Aurélie Michel*



Hans de Praeter, maître fromager, nous a raconté les difficultés qu'il a fallu surmonter avant d'arriver à un bon équilibre entre les arômes particuliers de la bière et la texture du fromage.

Ah, la Belgique... on a tant de raisons de l'aimer ! Ses habitants chaleureux pleins d'humour, ses paysages bucoliques, sa belle capitale... mais aussi ses nombreuses spécialités gastronomiques, dont elle est si fière. On pense notamment au chocolat, aux frites et aux gaufres liégeoises et bruxelloises. Quoi d'autre ? Ses fromages d'abbaye. Mais encore... ? Sa bière, voyons ! En voilà, une spécialité belge par excellence ! « Je dirais même plus, ajouterait l'un des Dupond et Dupont, un emblème de la Belgique » (d'ailleurs, ici à Bruxelles, on aime rappeler aux Français qu'il est bel et bien belge, ce cher Tintin...). Aujourd'hui, ce sont justement le fromage et la bière qui nous intéressent. Tous deux bien enracinés en Belgique, ils se marient désormais en un seul et même produit.

A priori, le fromage et la bière semblent appartenir à deux univers bien différents. Pourtant, leurs origines s'avèrent très proches ! Remontons au Moyen Âge, époque où se développent les abbayes. Leur vocation ? Se tenir loin du monde pour être au plus près de Dieu. Pour les rendre autosuffisantes, les moines vont donc commencer à produire leur propre alimentation.

DEUX RICHESSES DU PATRIMOINE BELGE

La Belgique, aux terres froides et humides, est propice à la culture laitière et à celle de l'orge. D'un côté, le fromage. De l'autre, la bière (les origines de la Leffe remontent à 1240). Longtemps, ces deux produits seront fabriqués de façon modeste par des moines et nourriront les pèlerins de passage. Après

avoir traversé les siècles, ils continuent aujourd’hui à être produits par des maîtres fromagers et brassicoles qui perpétuent avec passion l’héritage traditionnel des moines d’antan. Avec le progrès, les fromages ont gagné en régularité et se sont diversifiés (pâte dure, demi-dure, palette de goûts et de textures plus riche...), tandis que le houblon, qui parfume et amène de l’amertume, est entré dans la composition des bières.

QUAND LEFFE RENCONTRE PASENDALE

Tout récemment, ces deux fiertés du peuple belge (mais aussi du nord de la France) ont même fusionné, donnant naissance à un fromage d’abbaye à pâte pressée non cuite avec un petit goût de bière... Il se décline en deux recettes : à la bière blonde et à la bière brune. « Ce fut un grand défi, car la Leffe est une bière riche et il fallait retrouver ses véritables arômes dans le fromage », raconte Hans de Praeter, l’un des maîtres fromagers qui ont dû travailler avec les maîtres brasseurs pour se familiariser avec l’univers de la bière, ses caractéristiques et ses terminologies... De nombreux essais plus tard – et des échecs, dans les débuts –, le Pavé à la Leffe voit le jour dans la fromagerie Passendale, en 2016, après trois ans de recherche. Si Hans de Praeter ne cache pas sa fierté, il garde précieusement ses secrets de fabrication. Une chose est sûre : les fromages ne sont pas simplement frottés à la bière (comme d’autres que



l’on trouve dans le commerce), mais la pâte est bel et bien entièrement infusée aux arômes de la bière et ce, jusqu’au cœur. Une fois fabriqués, les fromages sont ensuite affinés : dans des caves climatisées, ils reçoivent des soins réguliers et développent une croûte naturelle pendant plusieurs semaines : cinq pour le Pavé à la Leffe blonde, douze pour le Pavé à la Leffe brune. « Dans le premier, on a voulu exprimer la fraîcheur de la bière : voilà pourquoi il ne faut pas un fromage trop fort, explique Hans. Pour le fromage à la bière brune, on a des notes vraiment plus intenses, plus torréfiées : pour mieux supporter ses arômes, il faut donc un fromage plus affiné. »

DÉGUSTATION

C'est au Café Leffe, en plein cœur de Bruxelles, que nous les avons dégustés. Le plus doux des deux, tout d'abord : le Pavé à la Leffe blonde, d'apparence claire et à la texture souple. À l'odeur, on perçoit son côté lactique et ses arômes de bière. Au goût, un côté beurré, une note salée et une douce amertume. Assez jeune, ce fromage laisse bien s'exprimer sa fraîcheur et une note fruitée. Puis c'est au tour du Pavé à la Leffe brune. De couleur foncée, il présente une croûte plus importante et une texture plus dense. En bouche, il révèle un caractère plus corsé : les notes fromagères sont plus présentes et le côté caramélisé de la bière brune ressort nettement.

SOUS QUELLE FORME ON L'ACHÈTE ?

Il est proposé sous deux formes : à la coupe ou en libre-service. À la coupe, comme il continue de respirer et donc de s'affiner, sa texture est plus ferme, sa croûte et ses notes fromagères plus importantes. En rayon libre-service, du fait qu'il est conditionné en sachet étanche, l'affinage est stoppé : sa texture est donc plus souple, sa croûte moins présente et son goût plus fruité. Le Pavé à la Leffe blonde, 2,99€ (200g) en libre-service, ou 16,50€ le kilo à la coupe. Le Pavé à la Leffe brune, 3,29€ (200g), ou 17,50€ le kilo à la coupe. En GMS.



Abonnez-vous à **gourmand**

Un agenda fonctionnel avec chaque semaine : une citation gourmande, une astuce de saison et une recette originale !

Distribution aléatoire des couleurs de l'agenda.



1 AN
=
26 NUMÉROS
+
EN CADEAU
L'AGENDA
gourmand
2017

Près de
50%
de réduction*

39
€
SEULEMENT !

AU LIEU DE 76,70€*

*Vuels non contractuels.

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG365

Oui, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n°
+ En cadeau l'agenda gourmand 2016 au prix de 39€
seulement au lieu de 76,70€*, soit près de 50% de réduction.

Ci-joint mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de PGP

Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité : Cryptogramme (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

Nom : VPG365

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

email : @.....

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

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par p'ti sépare, l'Agenda Gourmand 2017. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95€, et l'Agenda Gourmand au prix de 4,55€. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons 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 - 60647 Chantilly Cedex. Dans la limite des stocks disponibles

Les 15 jours de menus

D'accord, on est dans les choux, mais on s'évade quand même avec le chou chinois (et son petit frère le pak-choï). Depuis plusieurs années maintenant, c'est une valeur montante au rayon légumes et dans les étals. Il a l'avantage d'être moins fort en goût que le chou de chez nous et de se cuisiner facilement. Comme ici, simplement cuit à la sauteuse avec des champignons. À retrouver p. 52.



EN MODE FAMILIAL

Rien ne vaut un bon poulet rôti aux carottes quand on est nombreux. Vin blanc moelleux, une touche de piment d'Espelette et hop, nous voilà devant un plat de roi! À retrouver p. 47.



ET AUSSI...

Un bouillon de légumes pour les soirs où on se sent un peu barbouillé, quand on a besoin de se sentir plus léger. Il faut juste un peu de temps devant soi (ou le préparer la veille, quitte à le réaliser avec un reste de légumes), car la cuisson est longue. À retrouver p. 44.



LUNDI

Suggestions d'entrées qui vont bien

- Rösti de poireau et patate douce
- Salade avocat, mâche, feta
- Œuf cocotte et fondue de poireau ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

- Soupe perlée de carotte et brocoli

Mon dessert

Cake aux zestes d'agrumes et pépites de chocolat

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

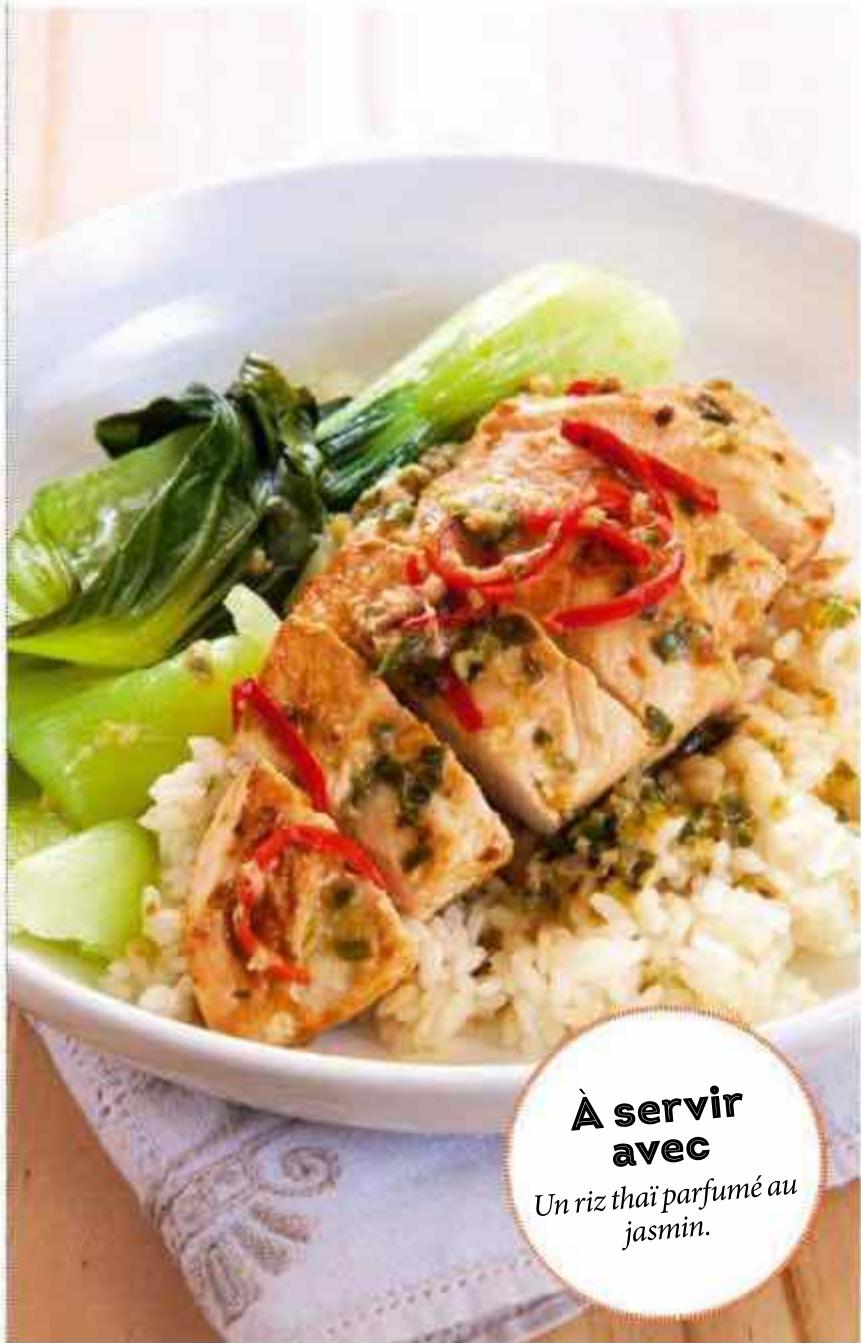
- 100 g de zestes d'agrumes confits (orange, pamplemousse)
- 85 g de beurre
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 40 g de pépites de chocolat
- 85 de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure

1. Préchauffez le four à 165 °C (th. 5/6).

2. Détaillez les zestes en dés. Mélangez la farine et la levure.

3. Faites ramollir le beurre et mélangez-le au sucre dans un saladier. Cassez-y les œufs, battez et ajoutez le mélange farine/levure, les zestes et les pépites de chocolat. Mélangez.

4. Versez la préparation dans un moule à cake en silicone. Enfournez pour 40 minutes environ. Laissez reposer 15 minutes avant de démouler sur une grille.



Mon plat

Poulet pimenté et pak-choï

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Marinade 2 h Cuisson 15 min

- 4 blancs de poulet • 4 pak-choï (choux chinois) • 2 piments doux
- 1 botte de ciboulette • 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à soupe de piment doux en poudre • Sel et poivre

1. Taillez les blancs de poulet en tranches. Mettez-les dans un saladier avec la poudre de piment, 2 cuillerées d'huile et la ciboulette ciselée, salez et poivrez. Laissez mariner 2 heures.

2. Lavez les choux et taillez-les en lanières.

3. Faites chauffer une sauteuse, mettez-y le poulet avec la marinade et laissez cuire environ 15 minutes. Ajoutez-y les pak-choï et les piments doux 5 minutes avant la fin.

Star du marché

Le chou chinois

Entre la salade et le chou, celui que l'on appelle aussi « pe-tsaï » est tout allongé, pourvu de feuilles vert tendre tout en finesse et de tiges blanches bien croquantes.

UN PETIT GOÛT DE REVIENS-Y

On aime ce chou pour sa saveur légèrement piquante.

Un mot d'histoire

En Chine, avant l'invention du réfrigérateur, on suspendait sur des cordes à linge les feuilles de ce drôle de chou pour les faire sécher avant l'hiver !

ENVIE DE PERDRE QUELQUES KILOS ?

Pensez au chou chinois ! Très riche en eau, sa teneur en calorie est, elle, toute menue : seulement 10 kcal pour 100 g.

BESOIN D'UN COUP DE BOOST... Mettez du chou chinois au menu et faites le plein de vitamines A, K et C, parfaites pour affronter l'hiver et les baisses d'énergie qui l'accompagnent.

UNE GRANDE FAMILLE

Comme le brocoli et tous ses cousins les choux, il fait partie du clan des crucifères.

Anti-âge

Gardez vos cellules jeunes et aidez-les à se renouveler grâce aux nombreux antioxydants contenus dans ce chou.



MARDI

Mon plat

Cabillaud et écrasée de pommes de terre

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

- 4 pavés de cabillaud
- 800 g de pommes de terre à purée
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Pelez et lavez** les pommes de terre, coupez-les en cubes. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites cuire le cabillaud 10 minutes à la vapeur.
2. **Égouttez** les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette en incorporant l'huile d'olive.
3. **Répartissez** la purée dans les assiettes, posez un pavé de poisson sur chacune, salez et poivrez.

Mon dessert

Gâteau à l'ananas caramélisé

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 1 petite boîte d'ananas en tranches
- 2 œufs • 70 g de beurre fondu
- 120 g de sucre roux • 70 g de farine
- 1/2 c. à café de levure chimique

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).

Égouttez les tranches d'ananas.

2. **Préparez** un caramel avec

50 g de sucre roux, tapissez-en un moule à manqué.

3. **Battez** les œufs et le sucre restant, ajoutez le beurre fondu, la farine et la levure. Mélangez.

4. **Couvrez** le fond du moule de rondelles d'ananas. Ajoutez les rondelles restantes coupées en dés à la pâte. Versez-la dans le moule.

5. **Enfournez** pour 25 minutes.



Mon entrée

Bouillon de légumes

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 1 h 30

- 4 carottes • 4 navets • 4 blancs de poireau • 1/2 céleri-rave
- 1 bouquet garni • 4 branches de persil • Sel et poivre

1. **Pelez** les légumes et nettoyez-les soigneusement. Émincez-les et mettez-les dans un faitout avec le bouquet garni, salez et poivrez. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h 30.

2. **Filtrez** (ou mixez avec les légumes pour un potage) et dégustez parsemé de persil haché.

Le + santé

Ce bouillon léger participe à une bonne hydratation de l'organisme, indispensable en cas de trouble du transit, notamment.

Mon entrée

Salade de chou chinois et clémentines au gingembre

Pour 4 personnes

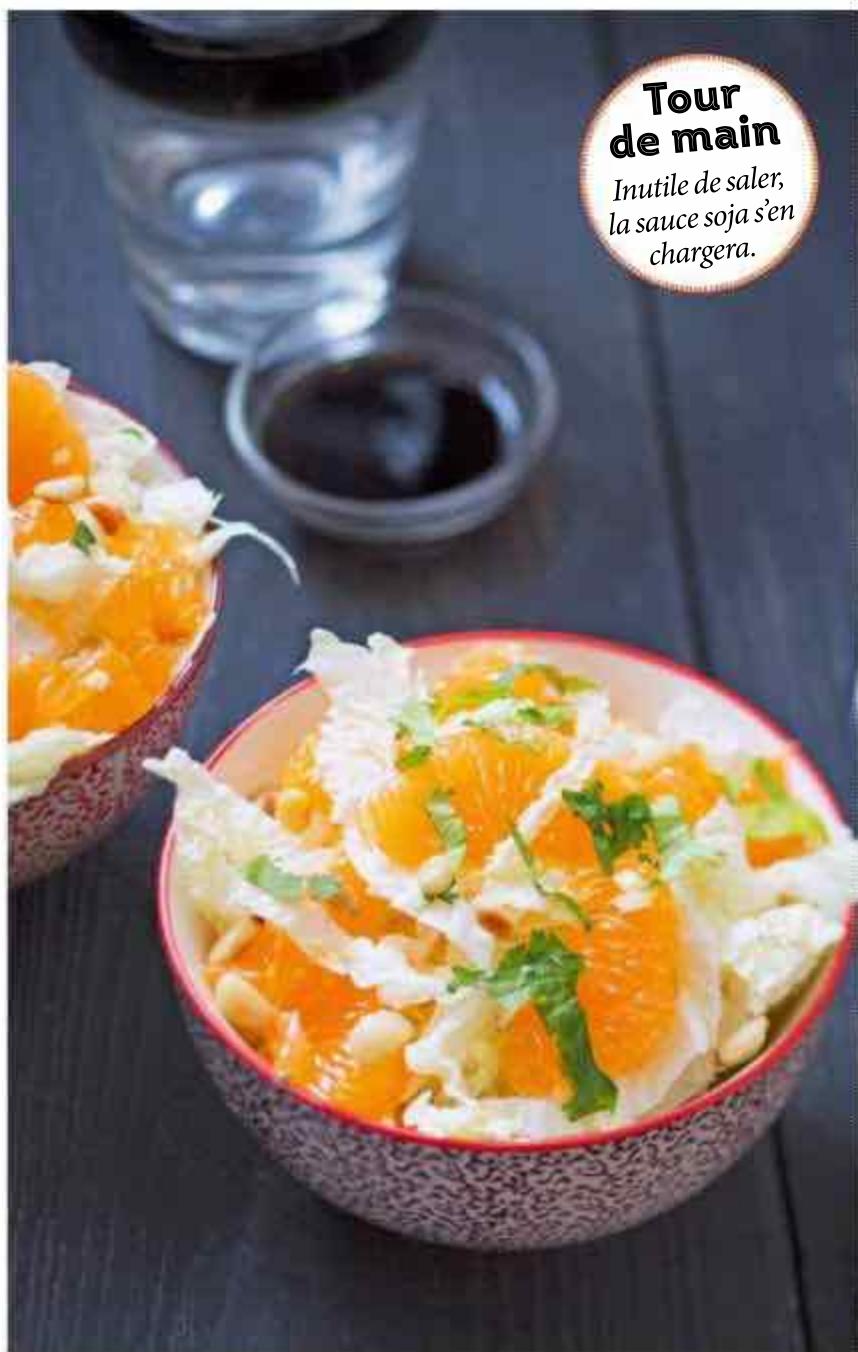
Préparation 15 min

- 1/2 chou chinois • 4 clémentines • 20 g de gingembre frais
- Quelques feuilles de coriandre • 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 filet de sauce soja

1. Épluchez les clémentines et levez les suprêmes.

Coupez le chou en lamelles. Épluchez et râpez le gingembre. Lavez et ciselez la coriandre.

2. Mélangez les ingrédients et arrosez d'huile de sésame grillé et de sauce soja. Dégustez cette salade bien fraîche.



MERCREDI

Mon plat

Coquelet rôti en papillote

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

- 4 coquelets
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de thym
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four

à 210 °C (th. 7). Salez et poivrez les coquelets, enduisez-les d'huile d'olive et de thym. Enveloppez hermétiquement chaque coquelet dans du papier aluminium.

2. Déposez-les sur la grille du four pour 20 minutes. Accompagnez de pommes de terre revenues au beurre et au thym.

Mon dessert

Gratin de fruits d'hiver

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 5 min

- 4 clémentines • 4 bananes
- 4 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre roux
- 10 cl de vin blanc sec
- 5 cl de Cointreau

1. Préchauffez le four en position gril.

2. Prélevez les quartiers de clémentine, épluchez et taillez les bananes en rondelles. Disposez les fruits dans 4 petits plats à gratin.

3. Mettez les 4 jaunes d'œufs, le sucre et le vin blanc dans une casserole. Fouettez sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange moussé. Ajoutez le Cointreau.

4. Nappez les fruits de ce sabayon et faites griller quelques minutes.

Le chou chinois, la nouvelle valeur sûre

Omniprésent dans la cuisine asiatique, ce drôle de chou se fait une place de choix dans nos rayons. On vous dit tout pour bien le maîtriser. *Par Kity Bachur*



LE CHOISIR

Au moment de choisir le chou chinois qui finira dans votre assiette, veillez à quelques détails pour que le goût et le croquant soient bien au rendez-vous. Soupelez-le : il doit être lourd dans la main. Veillez aussi à sa fermeté et observez les feuilles, qui doivent être saines et donc dépourvues de taches brunâtres ou de flétrissures.

LE CONSERVER

Acheté entier, vous pouvez conserver un chou chinois jusqu'à deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Une fois préparé, consommez-le dans les quatre jours. Vous craignez de ne pas tout manger si rapidement ? Pour éviter le gaspillage, pensez à en congeler une partie. Avec le chou chinois, c'est facile : après l'avoir coupé en morceaux, blanchissez-le 2 minutes seulement. Égouttez-le, laissez-le refroidir et placez-le au congélateur !

LE CUISINER

Côté préparation, laissez-vous tenter par la saveur croquante du chou chinois version crue. Il n'y a rien de plus simple, on l'émince finement et on l'accompagne avec des tomates cerise en été, des morceaux de pomme et du roquefort en hiver. Cuit, à vous de choisir : à la vapeur, au wok ou en cocotte, tout est permis !

NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

- **Les classiques.** Dynamisez ce légume en le cuisinant à la poêle avec des pommes de terre coupées en dés et quelques feuilles de thym. Pour changer du classique plat de lasagnes, utilisez du chou chinois : coupez-le en petits morceaux et faites fondre le tout avec du fromage blanc et du chèvre.
- **Les asiatiques.** On le cuisine au wok dans des préparations qui font voyager. Émincez-le finement, puis faites-le revenir avec des crevettes et des cacahuètes hachées. Saupoudrez au dernier moment de gingembre, d'huile de sésame et de coriandre. On ne présente plus la célèbre soupe au chou, alors innovez ! Faites voyager vos convives en utilisant du chou chinois et en ajoutant un peu de lait de coco, quelques zestes de citron vert et des petits morceaux de blanc de poulet.

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LE PAK CHOÏ ?

Celui-ci est une sorte de petit chou chinois dont les feuilles sont plus vertes et moins frisées. Il est très consommé en Chine. Sa texture un peu croquante et son léger goût piquant en font une star des cuissons braisées ou au wok.

Mon plat

Poulet fermier aux oignons et carottes

Pour 4 personnes

Préparation 30 min Cuisson 40 min

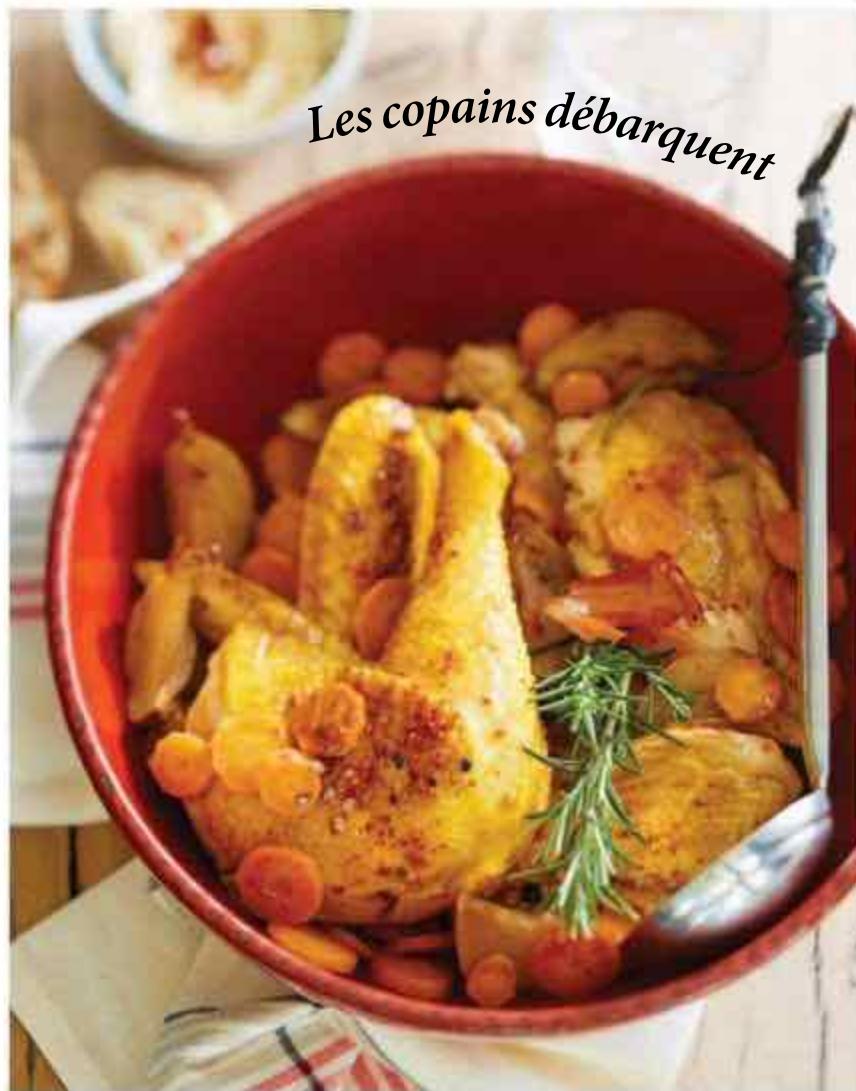
- 1 poulet fermier Label Rouge St Sever • 4 carottes • 4 oignons
- 2 verres de vin blanc moelleux • 2 c. à soupe de graisse de canard
- 1 pincée de piment d'Espelette • Sel et poivre

1. Coupez le poulet en morceaux. Dans un faitout, faites-les revenir dans la graisse de canard. Laissez les morceaux dorer, puis cuisez environ 20 minutes. Réservez.

2. Récupérez un peu de jus de cuisson et versez-le dans une poêle. Faites-y revenir les oignons coupés en lamelles, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Débarrassez et réservez.

3. Faites cuire dans la même poêle les carottes coupées en fines rondelles 10 minutes environ. Lorsqu'elles commencent à s'attendrir, ajoutez le vin blanc. Une fine pellicule blanche doit apparaître. Couvrez d'eau et laissez réduire de moitié.

4. Ajoutez le piment d'Espelette aux morceaux de poulet dans le faitout et mélangez. S'il n'y a plus assez de jus, ajoutez un peu d'eau. Enfin, incorporez à cette préparation les oignons et les carottes. Salez et poivrez avant de servir.



JEUDI

Suggestions de desserts
qui vont bien

- Beignets de pomme au rhum
- Mousse à la mandarine
- Châtaignes au four ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

- Pannacotta au kiwi

Mon entrée

Blancs de poireau vinaigrette

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 45 min

- 800 g de blancs de poireau
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- Sel et poivre

1. Nettoyez les poireaux, plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Baissez le feu, couvrez et cuisez 45 minutes en veillant à ce que l'eau couvre toujours les poireaux.

2. Egouttez les poireaux, mettez-les dans un saladier, arrosez-les de vinaigrette et laissez tiédir.

VENDREDI

Mon entrée

Quiche sans pâte aux épinards et au thon

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 200 g d'épinards surgelés
- 200 g de thon au naturel
- 4 œufs • 10 cl de lait
- Sel et poivre

1. Faites décongeler les épinards, égouttez-les bien. Égouttez le thon et émiettez-le. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Battez les œufs avec le lait, salez et poivrez. Incorporez les épinards et le thon. Versez la préparation dans un moule en silicone et enfournez pour 30 minutes.

Mon plat

Rumsteck mariné, basilic et citron

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Marinade 30 min

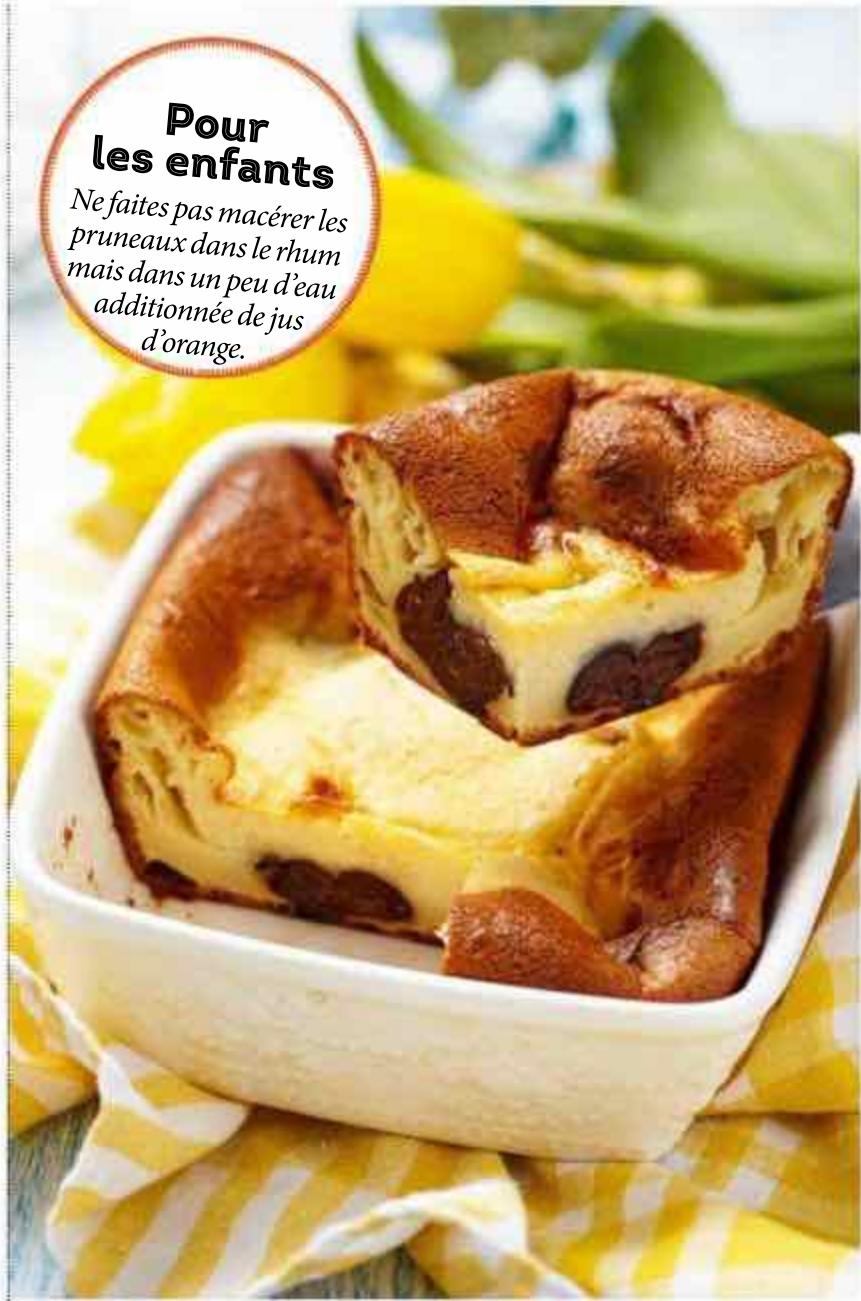
Cuisson 10 min

- 2 tranches de rumsteck
- 1 citron (jus) • 1 bouquet de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Mélangez le jus du citron et l'huile d'olive dans un plat. Déposez-y le rumsteck, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 30 minutes.

2. Lavez et hachez le basilic.

3. Faites chauffer une grande poêle, faites-y cuire la viande 10 minutes en la retournant à mi-cuisson. Découpez le rumsteck en tranches, disposez-les sur les assiettes, salez, poivrez et parsemez de basilic.



Mon dessert

Far aux pruneaux

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Marinade 1 h Cuisson 50 min

- 160 g de pruneaux d'Agen dénoyautés • 45 cl de lait
- 35 g de beurre • 3 œufs • 40 g de sucre en poudre
- 35 g de farine • 2 c. à soupe de rhum • Sel

1. Diluez le rhum dans 15 cl d'eau dans une casserole, faites chauffer légèrement et mettez les pruneaux à mariner pendant 1 heure. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Mélangez la farine, le sucre, 1 pincée de sel et les œufs dans un saladier. Incorporez le lait tiédi petit à petit. Ajoutez le beurre fondu. Mélangez.

3. Déposez les pruneaux au fond du moule, versez la préparation par-dessus. Enfournez pour 50 minutes.

Qui es-tu, bo bun ?

Vermicelles de riz, crudités, bœuf poêlé... Ce plat vietnamien a très vite su séduire nos papilles de gastronomes. Mais on ne le savoure souvent qu'au restaurant. Et si, pour une fois, on le dégustait sans bouger de chez soi ? *Par Aurélie Michel*

Passez la porte d'un restaurant vietnamien et, quasiment à coup sûr, vous trouverez un bo bun au menu. Il s'agit d'une salade composée de vermicelles de riz, de bœuf, de crudités (carottes et concombre), de salade verte, de cacahuètes torréfiées et d'échalotes frites. Pour agrémenter le tout, on vous le sert avec une sauce au nuoc-mâm (saumure d'anchois) et des feuilles de menthe. Souvent, en France, on y trouve aussi de la coriandre, mais à l'origine, les Vietnamiens utilisent le polygonum odoratum (rau ram). « C'est notre herbe pour les salades car la coriandre, on la met plutôt dans les soupes, explique Minh-Tâm Trân, coauteure du livre « Nouilles d'Asie ». Cela dit, elle est plus difficile à trouver ici, en France, et son goût, plus prononcé, ne plaît pas à tout le monde. »

LES VARIANTES

Souvent, on en trouve aussi au poulet, au porc, aux crevettes et même en version végétarienne, au tofu. Mais ceux-là ne portent pas le nom de bo bun ! Pourquoi ? Parce que « bo » signifie « bœuf », tout simplement. « Dire "bo bun



LES BONS RÉFLEXES

- On utilise des bun (vermicelles de riz) de calibre 1mm.
- Les pâtes ne sont pas servies chaudes mais à température ambiante.
- Le concombre est nature et coupé en julienne, les carottes sont vinaigrées.
- Le bœuf, poêlé, est le seul élément chaud.
- La sauce, réalisée avec une base de nuoc-mâm, doit être bien équilibrée (salée-sucrée, parfumée au citron vert, ail et piment).

au poulet", c'est un peu comme si on disait "bœuf bourguignon au poulet", s'amuse Minh-Tâm Trân. Comment les appeler,

alors, ces autres déclinaisons ? C'est très simple : on garde le mot « bun », qui signifie « vermicelles de riz », et on y ajoute le nom de la garniture principale, par exemple « nem » pour les nems (bun nem) ou « ga » pour le poulet (bun ga). Mais le plus populaire, au Viêt Nam, c'est encore celui au porc...

LE BUN AU PORC, CHOUCHOU DES VIETNAMIENS

Si, en France, le bo bun est le plus répandu de tous les bun, au Viêt Nam, il est difficile d'en trouver ! Cela peut paraître surprenant, mais au final, c'est assez logique : les vaches s'y font rares. Et qui dit rare, dit cher... « La première viande consommée, c'est le porc, explique Minh-Tâm Trân. D'ailleurs, la viande se dit « thit » et si, dans un nom de plat, on ne précise rien d'autre, c'est que c'est forcément du porc ! » Le bun le plus populaire, c'est donc celui au porc, et il s'appelle bun thit nuong (vermicelles à la viande grillée). « On le trouve dans le sud et le centre du Viêt Nam et un peu au nord, même si, bien sûr, ils ont leurs propres spécialités. »

À LIRE

C'est l'histoire de trois passionnées aux racines asiatiques : Chihiro (Japon), Minh-Tâm (Viêt Nam) et Margot (Chine). Elles nous apprennent à cuisiner toutes sortes de nouilles (de riz, de blé, de sarrasin, de patate douce...) tantôt sautées, tantôt en salade, en soupe ou en sauce... En plus de 150 recettes. « Nouilles d'Asie », de Chihiro Masui, Minh-Tâm Trân, Margot Zhang, Éditions du Chêne, novembre 2016, 29,90 €.



AU MENU, 3 RECETTES VIETNAMIENNES

- ✓ Bo bun
- ✓ Bun au porc grillé et citronnelle
- ✓ Bun au tofu à la citronnelle

SAMEDI ET DIMANCHE



Bo bun

Pour 4 personnes

Préparation 40 min

Repos 30 min Cuisson 18 min

- 600 g de bœuf • 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail • 3 tiges de citronnelle
- 25 g de cassonade
- 5 c. à soupe d'huile neutre
- 3 c. à soupe de nuoc-mâm
- 1/2 c. à café de poivre blanc

Garniture : • 1 concombre

- 120 g de carottes vinaigrées
- 8 feuilles de salade • 8 feuilles de chaque herbe : menthe, coriandre, shiso
- 320 g de vermicelles de riz
- 12 cl de sauce salade au nuoc-mâm
- 4 c. à soupe de cacahuètes grillées
- 4 c. à soupe d'échalotes frites

1. Tranchez le bœuf en lamelles, pelez et hachez l'ail et la citronnelle. Mélangez le tout avec le nuoc-mâm, la cassonade, le poivre et 2 cuillerées d'huile. Réservez 30 minutes au frais.

2. Taillez le concombre en julienne, ciselez la salade et les herbes. Concassez les cacahuètes.

3. Cuisez les vermicelles 8 minutes à l'eau bouillante. Rincez et égouttez.

4. Disposez dans chaque bol une portion de salade, de vermicelles, de carotte, de concombre et d'herbes.

5. Saisissez 5 minutes les oignons coupés en lamelles puis le bœuf dans une poêle avec l'huile restante.

6. Disposez-les dans chaque bol, parsemez de cacahuètes et d'échalote, versez la sauce au nuoc-mâm.

Bun au porc grillé et citronnelle

Pour 4 personnes

Préparation 40 min Repos 1 h Cuisson 20 min

- 600 g d'échine de porc • 4 blancs de ciboule • 1 échalote
- 2 gousses d'ail • 3 tiges de citronnelle
- 4 c. à soupe de ciboule à l'huile vietnamienne
- 3 c. à soupe de nuoc-mâm • 2 c. à soupe d'huile neutre
- 1 c. à soupe de sauce soja foncée chinoise • 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz blanc chinois
- 1 c. à soupe de miel liquide • 1/2 c. à café de poivre blanc

Garniture : • Comme pour le bo bun au bœuf

1. Tranchez le porc en fines lamelles. Pelez l'ail et l'échalote. Hachez-les finement, ainsi que le blanc des ciboules et la citronnelle. Mélangez-les avec le porc, le nuoc-mâm, la sauce soja, la cassonade, le miel, le vinaigre de riz et le poivre blanc. Laissez mariner pendant 1 heure. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile et mélangez.

2. Taillez le concombre en julienne. Ciselez la salade et les herbes. Concassez grossièrement les cacahuètes.

3. Faites cuire les vermicelles à l'eau bouillante sur feu moyen pendant 8 minutes. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les.

Disposez dans l'ordre dans chaque bol : une portion de salade, de vermicelles, de carottes vinaigrées, de concombre et d'herbes.

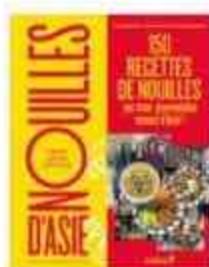
4. Faites griller le porc en brochette au barbecue ou, à défaut, au four à 240 °C (th. 8) pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Disposez-le dans les bols. Parsemez de ciboule à l'huile et de cacahuètes, puis versez 2 cuillerées à soupe de sauce au nuoc-mâm dans chaque bol. Servez aussitôt.





La touche en plus

Faites marinier les lamelles de tofu dans la sauce soja 15 min avant de les frire.



Recettes et photos extraites du livre « Nouilles d'Asie, Chine, Japon, Vietnam » de Chihiro Masui, Minh-Tâm Tran et Margot Zhang, photographies de Taisuke Yoshida, éd. Chêne, 29,90 €.

Bun au tofu à la citronnelle

Pour 4 personnes

Préparation 40 min Cuisson 25 min

- 1 échalote • 2 gousses d'ail
 - 2 tiges de citronnelle
 - 400 g de tofu ferme
 - 320 g de vermicelles de riz
 - 5 cl d'huile pour friture
 - 3 c. à soupe de sauce soja chinoise claire
 - 2 c. à soupe de cassonade
 - 2 c. à soupe d'huile neutre
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - 2 c. à café de sambal oelek (pâte de piment)
 - ½ c. à café de sel
- Garniture :** • Comme pour le bo bun au bœuf (sauf la sauce nuoc-mâm, à remplacer par de la sauce au soja pour salade pour une recette 100 % vegan)

1. Rincez et séchez bien le tofu. Coupez-le en deux. Dans une casserole, chauffez l'huile pour friture à 170 °C et faites-y frire le tofu pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Égouttez-le sur du papier absorbant et laissez tiédir.

2. Pelez et hachez finement l'ail, l'échalote et la citronnelle. Taillez le concombre en julienne. Ciselez la salade et les herbes. Concassez grossièrement les cacahuètes.

3. Faites cuire les vermicelles à l'eau bouillante sur feu moyen pendant 8 minutes. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Disposez dans l'ordre dans chaque bol : une portion de salade, de vermicelles, de carottes vinaigrées, de concombre et d'herbes.

4. Détaillez le tofu frit en allumettes. Faites chauffer l'huile neutre dans une poêle et faites-y revenir l'ail, l'échalote et la citronnelle pendant 1 minute. Ajoutez le tofu et le sel, faites revenir délicatement pendant 5 minutes. Assaisonnez avec la sauce soja, la cassonade, le sambal oelek et le jus de citron.

5. Disposez le tofu dans les bols. Parsemez de cacahuètes et d'échalote frite, puis versez 2 cuillerées à soupe de sauce au soja pour salade dans chaque bol. Servez aussitôt.

LUNDI

Suggestions d'entrées
qui vont bien

- Bricks fromage et thon
- Gratin de crevettes au poireau
- Tartines fromage frais et saumon fumé

ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr
• Velouté d'avocat au crabe et pomme acidulée

Mon dessert

Gâteau choco-vanille

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

- 2 œufs • 100g de beurre
- 85g de sucre glace
- 50g de chocolat noir
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 1/2 c. à soupe de levure
- 1 pincée de sel

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les blancs dans un saladier et les jaunes dans une terrine.

2. **Versez** le sucre glace sur les jaunes et battez jusqu'à l'obtention d'un ruban. Ajoutez le beurre en pommade, la farine et la levure. Mélangez.

3. **Montez** les blancs en neige avec 1 pincée de sel et incorporez-les à la pâte.

4. **Séparez** la pâte en deux. Mettez chaque moitié dans un saladier. Dans le premier, ajoutez le sucre vanillé, et dans l'autre, le chocolat fondu. Mélangez.

5. **Versez** la pâte à la vanille au fond du moule, puis couvrez avec celle au chocolat. Enfournez pour 30 minutes environ.

Mon plat

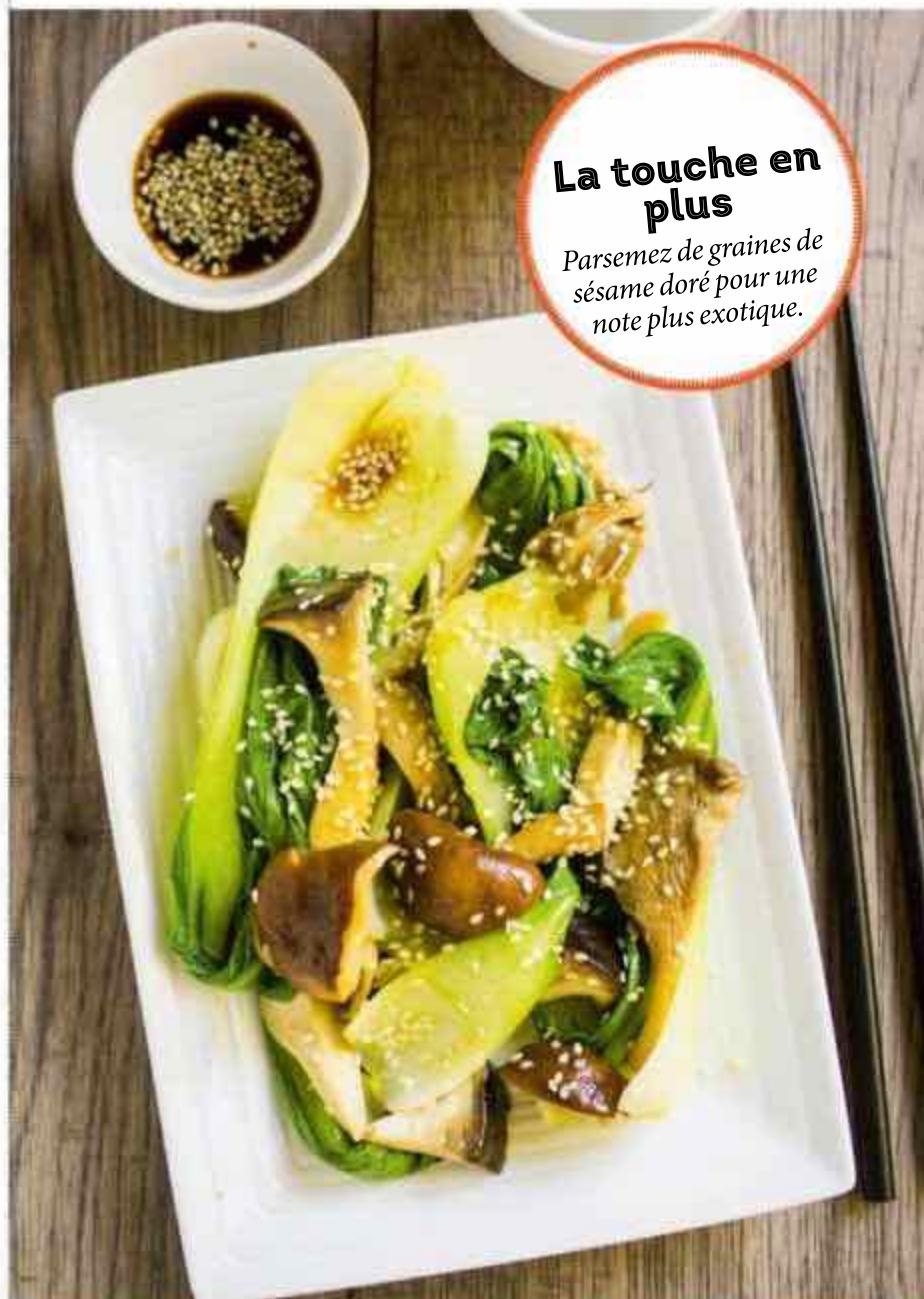
Pak-choï et shiitakés sautés

Pour 4 personnes

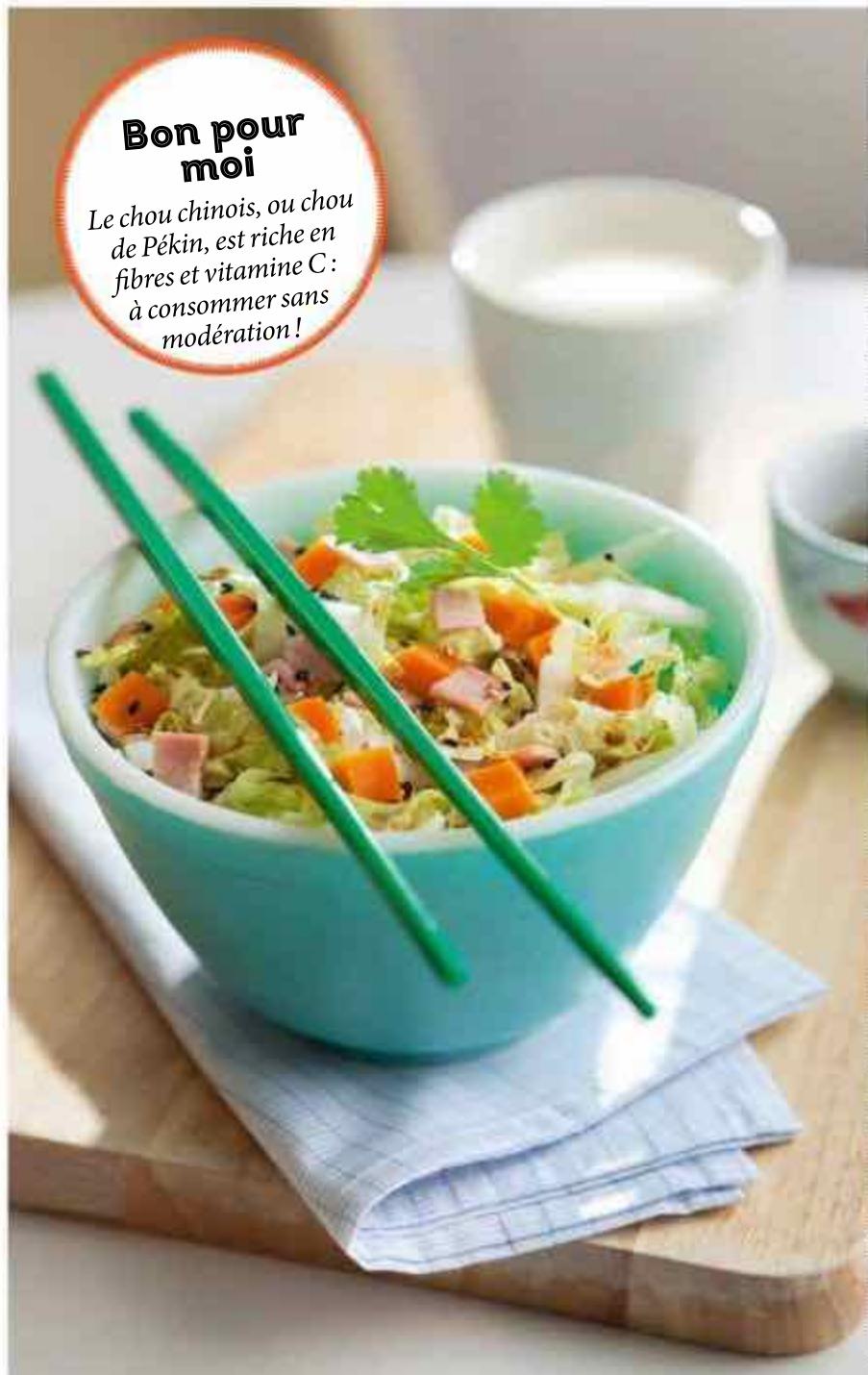
Préparation 25 min Cuisson 10 min

- 1kg de pak-choï • 260g de shiitakés • 1 gousse d'ail hachée
- 3 c. à soupe de sauce soja claire • 2 c. à soupe d'huile

1. **Coupez** les shiitakés. Lavez le chou et séparez les tiges des feuilles. Émincez les tiges.
2. **Faites chauffer** l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail rapidement. Ajoutez les shiitakés et prolongez la cuisson de 2 minutes.
3. **Ajoutez** les tiges de pak-choï et 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrez et cuisez 2 minutes. Ajoutez les feuilles et la sauce soja puis poursuivez la cuisson 1 minute. Servez en accompagnement de bœuf ou de porc sauté.



MARDI



Bon pour moi

Le chou chinois, ou chou de Pékin, est riche en fibres et vitamine C : à consommer sans modération !

Mon plat

Filet mignon de porc rôti aux herbes

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

- 2 filets mignons de porc (600g)
- 12 brins de ciboulette
- 4 branches de persil plat
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez, séchez et ciselez les herbes. **2. Ouvrez** les filets mignons en deux sans les séparer tout à fait. Salez, poivrez et insérez les herbes. Refermez les filets et disposez-les dans un plat à four. **3. Badigeonnez-les** d'huile et enfournez pour 40 minutes. Servez la viande en tranches avec une écrasée de patate douce.

Mon dessert

Compotée de poire aux épices

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

- 8 poires • Menthe fraîche
- 150g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 1/2 c. à soupe de cannelle

1. Pelez les poires et coupez-les en deux. Épépinez-les et mettez-les dans un faitout avec 2 verres d'eau et le sucre. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et les épices.

2. Faites cuire à feu doux 30 minutes environ, en retournant les poires de temps en temps.

3. Laissez refroidir et parsemez de menthe ciselée.

Mon entrée

Salade de chou chinois, jambon et mimolette

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min

- 2 tranches de jambon • 1/2 chou chinois • 1 branche de coriandre
- 80g de mimolette • 1 c. à soupe de sauce soja
- 1c. à soupe de graines de sésame noir • 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 1c. à soupe d'huile de sésame

- 1. Tranchez** le chou en fines lamelles. Taillez le jambon et la mimolette en dés. Mettez le tout dans un saladier.
- 2. Mélangez** la sauce soja et les huiles dans un bol, versez sur la salade.
- 3. Parsemez** de sésame et décorez de feuilles de coriandre.

MERCREDI

Mon entrée

Carpaccio de betterave à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 3 grosses betteraves cuites
- 1 orange
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Pelez les betteraves, coupez-les en tranches fines et disposez-les sur 4 assiettes.

2. Pressez l'orange, récupérez le jus dans un bol. Ajoutez l'huile, du sel et du poivre. Mélangez et versez la sauce sur les betteraves.



Mon plat

Boudin noir aux pommes et miel

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 4 boudins noirs
- 4 pommes
- 1 noix de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de miel
- Sel et poivre

1. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Faites mousser le beurre dans une poêle, faites-y cuire les pommes pendant 10 minutes à couvert.

2. Versez le miel et prolongez de 5 minutes la cuisson à découvert.

3. Faites chauffer l'huile dans une autre poêle, faites-y dorner les boudins pendant 10 minutes sur feu doux à couvert. Salez, poivrez et servez avec les pommes au miel.

Mon dessert

Tarte au sucre

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 45 min

- 1 pâte sablée • 135g de crème fraîche • 2 œufs • 135g de sucre
- 65g de poudre d'amande • Quelques gouttes de vanille liquide

1. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8).

2. Foncez un moule avec la pâte. Piquez-la et enfournez pour 10 minutes. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6).

3. Mélangez le sucre et la poudre d'amande et versez sur la pâte. Mélangez la crème, les œufs et la vanille et versez par-dessus.

4. Enfournez pour 35 minutes environ.

Mon plat

Poulet fermier au beurre de piment d'Espelette

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 45 min

- 1 poulet fermier Label Rouge St Sever • 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym • 4 feuilles de laurier • 100g de beurre
- 2 pincées de piment d'Espelette • Sel

1. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Garnissez l'intérieur du poulet avec l'ail, le thym et le laurier.

2. Taillez le beurre en dés et mélangez-le avec le piment d'Espelette et du sel. Décollez la peau du poulet des chairs, en glissant la main sous la peau par l'avant du poulet. Répartissez les dés de beurre assaisonné sous la peau.

3. Ficelez le poulet et enfournez-le pour 45 minutes (15 minutes sur chaque cuisse, puis 15 minutes sur le dos) en arrosant régulièrement. Si besoin, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson.

4. Laissez reposer la viande avant de la déguster avec une purée de pomme de terre citronnée.



JEUDI

Suggestions de desserts
qui vont bien

- Mousse à la myrtille
- Crumble spéculoos pomme
- Perles du Japon au lait de coco

ou

À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr
• Soufflé à la crème de marron

Mon entrée

Raviolis au jambon

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 5 min

- 2 tranches de jambon
- 50g de pousses de roquette
- 4 c. à soupe de mascarpone
- Parmesan râpé
- 1 paquet de pâte à pasta
- 2 c. à soupe de ketchup Heinz
- Sel et poivre

1. Découpez des carrés dans la pâte à pasta à l'aide d'un emporte-pièce à raviolis. Coupez le jambon en morceaux.

2. Disposez, sur la moitié des carrés de pâte, des morceaux de jambon et quelques pousses de roquette en laissant 1 cm de bord libre. Salez et poivrez. Refermez avec les carrés restants. Soudez les bords en les humidifiant.

3. Faites chauffer un grand volume d'eau salée dans une casserole. Plongez-y les raviolis 3 minutes.

4. Faites chauffer à feu doux le mascarpone et le ketchup dans une casserole. Mélangez et nappez-en les raviolis. Parsemez de parmesan.

VENDREDI

Mon entrée

Soupe épinards et fromage frais

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 min

- 500g d'épinards
- 2 pommes de terre • 1 gousse d'ail
- 1 pot de Boursin
- 1l de bouillon de volaille
- Sel et poivre

1. **Pelez** les pommes de terre et coupez-les en dés. Pelez l'ail et coupez la gousse en deux.
2. **Versez** le bouillon dans une casserole, ajoutez les épinards, les pommes de terre et l'ail. Faites cuire 15 minutes environ.
3. **Ajoutez** le Boursin hors du feu et mixez. Salez et poivrez.

Mon plat

Tartare de bœuf façon thaïe

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

- 500g de bœuf haché
- 1 oignon • 1 citron vert (zeste)
- 1 petit piment
- 1 petit morceau de gingembre
- Coriandre hachée
- Ciboulette ciselée
- 2 cornichons
- 5 c. à soupe de ketchup Heinz
- 1c. à soupe de sauce soja

1. **Coupez** en petits dés les cornichons, l'oignon, le gingembre et le piment. Ajoutez le ketchup et la sauce soja, mélangez. 2. **Ajoutez** le zeste de citron et les herbes, mélangez. Répartissez dans 4 assiettes et servez avec la viande. Accompagnez de frites.

Mon dessert

Fondue au chocolat

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 5 min

- 2 poires • 2 bananes • 2 pommes • 2 kiwis
- 1/2 verre de lait • 200g de chocolat pâtissier

1. **Épluchez** les fruits et coupez-les en morceaux. Répartissez-les dans 4 coupelles.
2. **Faites tiédir** le lait dans une casserole. Ajoutez le chocolat en morceaux. Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Servez immédiatement : chacun trempe ses fruits dans le chocolat à l'aide de brochettes ou de pics en bois.



Variantes

Vous pouvez choisir d'autres fruits en fonction de la saison et y ajouter des biscuits, de la brioche...
Faites-vous plaisir !

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END!

La madeleine, on la fait maison!

Avec ses stries et sa fameuse « boudotte » (partie bombée), ce petit gâteau lorrain ressemble à un joli coquillage. Bien dorée et moelleuse à souhait, la madeleine a un délicieux goût de beurre, de citron, mais surtout... d'enfance. *Par Aurélie Michel*

L'histoire raconte que la madeleine apparaît en 1755 à la cour de Stanislas, ex-roi de Pologne et duc de Lorraine. Un jour, lors d'une réception, son pâtissier lui fait faux bond. Point de dessert pour les convives ? Impensable ! Heureusement, une jeune soubrette, prénommée Madeleine, va lui sauver la mise en préparant de petits gâteaux bien dorés et bien moelleux. Stanislas, conquis, demande à la rencontrer. Celle-ci lui explique alors que c'est une spécialité de chez elle, à Commercy. Ni une, ni deux, le duc baptise ce délice « madeleine de Commercy ». Cette spécialité fait depuis la fierté de la cité lorraine. Une confrérie de la madeleine y a même vu le jour, lui dédiant une chanson ! Sur place ou en ligne, découvrez À la Cloche lorraine ou La Boîte à madeleines pour acheter d'authentiques madeleines de Commercy.

LE CLASSIQUE DE L'ENFANCE...

C'est le goûter par excellence, à égalité avec les boudoirs, que l'on donne aux plus petits... mais qu'on apprécie toujours



D'où vient l'expression « madeleine de Proust » ?

À l'origine de cette expression, il y a bien une madeleine. Celle de Marcel Proust dans « Du côté de chez Swann », premier tome de son grand œuvre « À la recherche du temps perdu ». En dégustant un morceau de madeleine trempée dans du thé, un souvenir d'enfance refait surface chez le narrateur. C'est ça, une madeleine de Proust : un petit geste, un événement apparemment anodin qui fait tout à coup ressurgir un souvenir lointain.

adulte, même si on ne les trempe pas forcément dans une tasse de thé. En revanche, les faire soi-même, ce n'est pas sorcier. Les ingrédients sont très simples : des œufs entiers (et un jaune supplémentaire pour que la pâte soit plus riche), du sucre, de la levure et de la farine et... du beurre, bien sûr ! L'autre indispensable, c'est le zeste de citron, qui lui confère un bon petit goût. Ensuite, direction le four. Seul impératif, être doté d'un moule à madeleines, sinon il sera impossible d'obtenir sa forme caractéristique.

... QU'ON PEUT DÉCLINER

Comme à toutes les célébrités de la pâtisserie, on tient à lui apporter sa touche et on lui ajoute alors des ingrédients qui ne sont pas dans la recette de base. Cœur fondant (au chocolat, à la confiture...), coloris inattendus (vert avec du thé matcha, rouge avec un peu de coulis ou de colorant...), on peut facilement la revisiter. On ose même la faire en version salée (piment d'Espelette, chorizo, lardons, fromage...).

MADELEINES POUR TOUS

Le moule XXL présent dans ce coffret cuisine permet de préparer une véritable madeleine royale à partager ! On trouve aussi 10 recettes dans le livre qui l'accompagne. « La Madeleine du partage », de Fabrice Le Bou dat, éd. Marabout, 20,90 €.



AU MENU

3 RECETTES SURPRENANTES

- ✓ Cœur fondant chocolaté
- ✓ Au thé matcha
- ✓ Au chorizo

SAMEDI ET DIMANCHE



Madeleines au cœur fondant de chocolat

Pour 30 madeleines

Préparation 15 min

Cuisson 8 min

- 1 citron (zeste)
- 3 œufs
- 125 g de beurre demi-sel fondu
- 150 g de farine
- 130 g de sucre roux
- 1/2 sachet de levure
- 2 c. à soupe de pâte à tartiner au chocolat
- 1 c. à soupe de miel

1. Fouettez les œufs, le sucre et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, la levure, le beurre fondu et le zeste de citron. Mélangez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

2. Beurrez des moules à madeleines et remplissez-les à moitié. Mettez la pâte à tartiner dans une poche à douille (ou, à défaut, dans un sac de congélation coupé en un coin), déposez une bille de pâte à tartiner sur chaque madeleine.

3. Enfournez pour 8 minutes.

Madeleines au thé matcha et beurre salé

Pour 6 personnes (environ 20 madeleines) **Préparation 15 min**

Repos 2 h Cuisson 8 min

- 160 g de beurre demi-sel • 2 œufs • 5 cl de lait • 160 g de farine
- 60 g de sucre • 25 g de miel • 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de thé matcha en poudre

1. Faites fondre le beurre à feu doux et laissez-le cuire jusqu'à ce qu'un dépôt mousseux se forme à la surface. Filtrez à travers une passoire pour récupérer la partie clarifiée du beurre. Laissez tiédir.

2. Battez les œufs et le sucre, ajoutez la farine, la levure et le thé matcha tamisés. Mélangez. Ajoutez le miel dilué dans le lait puis le beurre tiédi. Placez la pâte obtenue au moins 2 heures au frais.

3. Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Remplissez des moules à madeleines. Enfournez pour 6 à 8 minutes. Dès que la bosse s'est formée, vous pouvez éteindre le four et laisser la cuisson se terminer en douceur, porte du four fermée. Les madeleines doivent être dorées sur les bords, la bosse reste claire.



Bon à savoir

N'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson, sinon la fameuse petite bosse risque de retomber.



Madeleines au chorizo

Pour 12 madeleines

Préparation 15 min Cuisson 20 min

- 50 g de chorizo • 2 œufs
- 75 g de beurre • 7,5 cl de lait
- 30 g de parmesan râpé
- 110 g de farine spécial gâteaux
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

1. Ôtez la peau du chorizo et coupez-le en petits dés. Faites fondre le beurre à feu doux.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

2. Mélangez les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez la farine, le beurre tiède et le lait. Mélangez pour obtenir une pâte lisse. Incorporez le parmesan râpé et les dés de chorizo.

3. Versez la pâte dans un moule en silicone pour 6 madeleines. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Démoulez, puis faites une deuxième fournée avec le reste de pâte.

Nouveau

N°1

Le POUVOIR magique *des* PLANTES

250 recettes
indispensables

Pour maigrir vite et bien

Pour avoir de l'énergie au quotidien

Pour soigner les petits maux

Pour arrêter de fumer pour de bon

Pour être zen

Les
Cultissimes
d'hier et d'aujourd'hui

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

On (re)fait le plein d'énergie



On sort bientôt de l'hiver et nos batteries sont presque à plat. Si on se doute que les vitamines seront de bonnes alliées, on ne sait pas forcément vers lesquelles se tourner ni dans quels aliments les trouver. On vous dit tout avec les conseils d'une nutritionniste.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, POUR OU CONTRE?

C'est utile si on sent que l'on n'aura pas le temps de bien manger ou si une certaine source de vitamines ne correspond à pas à nos habitudes alimentaires. Mais on peut aussi se tourner vers des boosters naturels, comme la gelée royale. L'important est que cela reste provisoire.



ET AUSSI...

- ✓ Nos recettes pour se booster
- ✓ Nos deux idées de gâteaux réconfortants sans lait et les dernières nouveautés «healthy».

La chasse aux vitamines est ouverte !

On a l'habitude de penser que les fruits, notamment les agrumes, sont les aliments les plus vitaminés. Logique, puisque cette famille de fruits contient en effet beaucoup de vitamine C, celle que nous connaissons le mieux. Mais nous avons aussi besoin d'autres vitamines. Coup de projecteur sur les aliments qui peuvent nous les apporter... *Par Céline Roussel*



Ultra médiatisée, notamment en période hivernale, la vitamine C reste notre vitamine préférée, notre sauveuse, celle qui peut nous protéger des petits virus de l'hiver. Elle seule, pourtant, ne saurait nous garantir une bonne santé. Notre corps a aussi besoin des vitamines A, D, E K, et de toutes celles du groupe B pour bien fonctionner. On attribue en effet aux vitamines de nombreuses fonctions : antioxydante, coenzymatique (aide à la transformation en énergie), stimulante pour le système immunitaire, ou encore protectrice de la peau et du système nerveux. Celles du groupe B et la vitamine C sont par ailleurs dites hydrosolubles, car elles se trouvent dans la partie aqueuse des aliments, tandis que les autres (A, D,

E et K) sont qualifiées de liposolubles en raison de leur présence dans le gras des aliments. Mais où les trouver exactement ? Certaines ont de surprenantes cachettes...

Alors, on fait le point avec le Dr Laurence Plumey, médecin-nutritionniste.

AU QUOTIDIEN, JE MANGE QUOI ?

- Viande ou poisson ou œuf: 1 à 2 fois/jour
- Fruits et légumes: 5 fois/jour
- Féculents: 1 fois/jour
- Huile: 2 c. à soupe/jour
- Beurre: 20 g/jour.
- Produits laitiers: 3 fois/jour

LA VITAMINE A: À TARTINER AU PETIT DÉJEUNER

Antioxydante et importante pour la santé de nos yeux, la vitamine A, aussi appelée rétinol, se trouve dans le gras de certains aliments comme le beurre (716 µg* de rétinol pour 100 g de beurre). Les fruits et légumes de couleur orange, type carotte, potiron et abricot, sont également des sources de vitamine A car ils contiennent du bêta-carotène (il se transforme en vitamine A dans l'organisme). Idem pour les légumes « très verts », type épinards (7 240 µg* de bêta-carotène pour 100 g d'épinards surgelés et cuits), cresson, oseille, mâche et roquette, qui en dissimulent beaucoup derrière leur chlorophylle. Les abats ont aussi une excellente teneur en vitamine A.



LES VITAMINES DU GROUPE B: PRESQUE TOUJOURS GROUPÉES!

Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6, et B8 tiennent les ficelles de notre énergie car elles aident les enzymes à fonctionner. En d'autres termes, elles interviennent dans les réactions métaboliques en transformant en énergie les protéines, les glucides et les lipides. À noter d'ailleurs la plus



forte implication de la vitamine B6 dans la transformation des protéines en énergie. Et, bonne nouvelle, ces vitamines se trouvent dans l'ensemble des aliments que nous mangeons, d'origine animale ou végétale, mais en quantité plus notable dans les abats, les féculents, céréales, légumes secs et le germe de blé. La vitamine B2 est très présente dans les produits laitiers. Comptez 4,2 mg de vitamine B2 pour 100 g de fromage à pâte molle. La vitamine B12 garantit la bonne santé des cellules. Elle ne provient que des aliments d'origine animale : viande, poissons, fruits de mer, œufs, produits laitiers, abats (52,6 µg* pour 100 g de foie de veau).

• La B9, spécial femme enceinte

Aussi appelée acide folique, elle n'a pas de fonction au niveau du métabolisme, mais intervient dans la division cellulaire et la réPLICATION de l'ADN. Les femmes enceintes ou désirant une grossesse en ont donc tout particulièrement besoin. La solution : consommer fréquemment des légumes « très verts » type épinards (183 µg* pour 100 g), cresson, chou, roquette, oseille, mâche, mais aussi du foie de veau (592 µg* pour 100 g).

LES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS, LE BON EXEMPLE?

Les AJR sont des valeurs moyennes s'appliquant à toute la population et destinées à figurer sur les produits alimentaires. Il existe d'autres valeurs plus précises, les ANC (apports nutritionnels conseillés), qui tiennent compte des âges des individus.

* 1 µg (1 microgramme) = 1/1000^e de mg



LA VITAMINE C, PAS QUE DANS LES ORANGES !

Faut-il rappeler les bienfaits de la vitamine C ? Cette dernière est antioxydante et stimule notre système immunitaire. Elle aide par ailleurs à la synthèse des hormones corticostéroïdes, c'est-à-dire les hormones du tonus. Enfin, elle participe à la synthèse des tissus et des muqueuses. « On peut aller la chercher dans le poivron rouge, de préférence cru (159 mg de vitamine C pour 100 g), les choux rouge et blanc (crus), et le raifort », précise le Dr Laurence Plumey. Ou encore dans les fruits rouges... Mangez donc des fraises sans modération quand vient l'été ! Et l'hiver, faites des cures de fruits exotiques (228 mg dans 100 g de goyave) et d'agrumes (57 mg dans 100 g d'orange). « Et si vous n'avez pas le temps de vous presser des oranges, optez pour des jus d'orange en bouteille,

même à base de concentré. Ces derniers ont gardé 70 à 80 % de la teneur originelle en vitamine C des fruits utilisés », assure la spécialiste.

LA VITAMINE D, CELLE QUI VIENT DU SOLEIL ET DE LA MER

L'été, pas de problème pour disposer de cette vitamine, qui permet de fixer le calcium sur les os et de booster le système immunitaire et la vie cellulaire : 15 minutes de soleil par jour suffisent pour que notre corps en synthétise suffisamment. « En automne, en hiver et au printemps, c'est une autre histoire, puisque 80 % de la population en manque », rappelle le Dr Plumey. Seules solutions : manger du poisson gras (saumon, sardine, hareng, maquereau, frais, surgelé,

NOTRE EXPERTE

Dr Laurence Plumey, médecin-nutritionniste à l'hôpital Necker (Paris) et à l'hôpital Antoine-Béclère (Clamart), auteure du « Grand livre de l'alimentation », éd. Eyrolles. Elle est également la fondatrice de l'EPN Nutrition, un organisme de formation dédié à la nutrition.



en conserve ou fumé), deux fois par semaine ou recourir à des produits laitiers enrichis en vitamine D.

LA VITAMINE E, SURTOUT EN BOUTEILLE...

Puissant antioxydant, elle participe aussi à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Toutes les huiles en contiennent, mais la championne en vitamine E reste l'huile de germe de blé (149 mg/100 g), suivie de l'huile de tournesol (58,3 mg/100 g),



3 RÉFLEXES POUR BIEN LES PRÉSERVER

- 1 • Privilégiez les cuissons courtes, type vapeur pour les légumes.
- 2 • Conservez les fruits et légumes au frigo (le froid n'altère pas les vitamines). Le mieux ? Consommer fruits et légumes dans les 24 à 48 heures après l'achat.
- 3 • Veillez à bien refermer les emballages après usage. La plupart des vitamines sont sensibles à la lumière, mais aussi à l'oxygène.

À savoir
« D'un point de vue nutritionnel, il n'y a pas de différence entre les légumes et fruits bio et ceux qui ne le sont pas. L'apport en vitamines est strictement le même », assure le Dr Plumey. »



l'huile de noisette (28,6 mg/100 g) elle-même talonnée par l'huile de colza (27,7 mg/100 g). Les fruits secs oléagineux (noisette, noix, amande) sont aussi des mines de vitamine E.

LA VITAMINE K AIME LE VERT

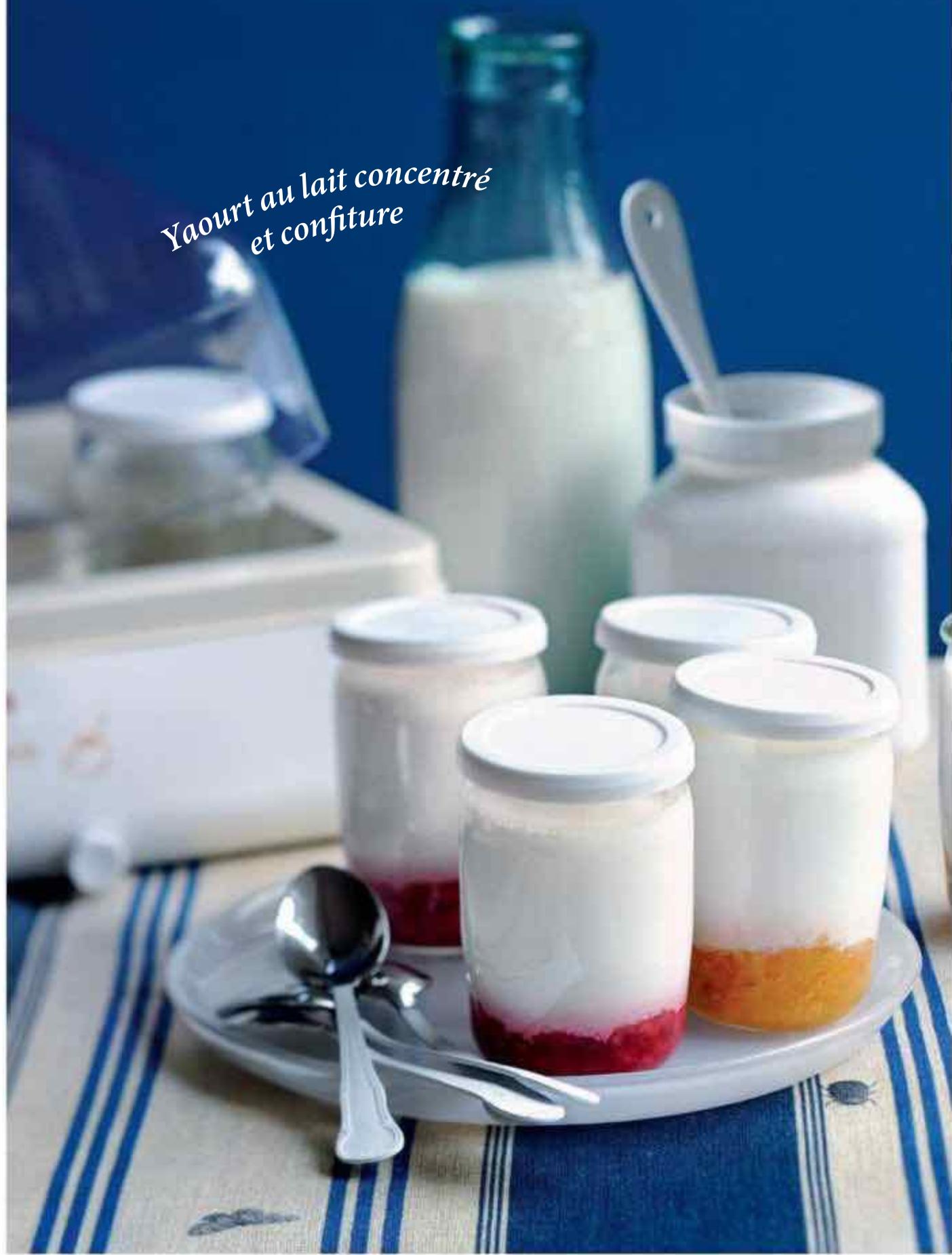
Très impliquée dans le processus de contrôle de la coagulation du sang, la vitamine K contribue aussi à la bonne santé des os, des tissus et du sang. Avec la vitamine D, c'est une des rares vitamines que nous parvenons à fabriquer au niveau de la flore intestinale. Mais il est important d'aller aussi la chercher dans l'alimentation, et particulièrement dans les herbes aromatiques. Le basilic, la sauge et le thym en contiennent 1 710 µg* pour 100 g. Misez aussi sur certains légumes verts, le chou frisé cuit (817 µg*/100 g), et les épinards (440 µg*/100 g), ou encore les fruits rouges.

LE TOP 10 DES SOURCES DE VITAMINES

- LE FOIE DE VEAU contient toutes les vitamines du groupe B, et particulièrement les vitamines B9 et B12. Il est aussi riche en protéines et en fer.
- LES POISSONS GRAS (sardine, hareng, maquereau, saumon) sont une mine de vitamine D.
- L'ŒUF nous apporte 9 vitamines et une bonne dose de protéines et de fer.
- LES LÉGUMES SECS (lentilles, haricots, pois cassés) nous font faire le plein de vitamines du groupe B.
- LES AGRUMES (clémentine, orange, pamplemousse, citron) et les fruits exotiques (kiwi, litchi, mangue, mais pas la banane ni l'ananas) nous boostent avec leur teneur en vitamine C.
- LA FRAISE nous offre vitamines C et K et de nombreux antioxydants.
- L'HUILE (d'olive, de colza, de germe de blé) est une source imbattable de vitamine E.
- Le CHOU, surtout cru, nous apporte de la vitamine C.
- LES LÉGUMES « TRÈS VERTS » ne sont pas avares en vitamines A et B9.
- LE YAOURT nous gâte en vitamines B2 et B12, protéines et ferments lactiques.

3 recettes vitaminées !

*Yaourt au lait concentré
et confiture*






Recettes
à retrouver
page suivante.



*Foie de veau à la compotée
d'oignon et de datte*

Sardines farcies aux amandes

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Marinade 30 min Cuisson 10 min

- 18 sardines désarêtées • 2 oignons
- 250 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 1 branche de thym
- 125 g d'amandes mondées
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 dosette de safran en filaments
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 5 grains de poivre • Sel

1. Écrasez les gousses d'ail et les grains de poivre, mélangez-les dans 3 cuillerées d'huile d'olive avec les feuilles de laurier, le thym et le safran. Alinez les sardines dans un plat creux, arrosez-les de l'huile aromatisée, filmez et laissez mariner 30 minutes au frais.

2. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Épluchez et hachez finement les oignons, concassez les amandes, nettoyez et hachez finement les champignons. Mélangez le tout avec le piment d'Espelette et du sel.

3. Faites revenir dans une poêle avec l'huile d'olive restante 3 minutes en remuant. Retirez du feu.

4. Égouttez les filets de sardine et posez-les à plat, côté peau en dessous, sur du papier absorbant. Garnissez-les d'une petite cuillerée de hachis aux amandes et roulez-les sur eux-mêmes. Maintenez-les à l'aide d'un pic en bois. Posez les sardines farcies dans un plat à four. Arrosez d'un peu de marinade et enfournez pour 5 minutes.

5. Sortez les sardines farcies du four et laissez-les tiédir avant de servir.



Foie de veau à la compotée d'oignon et de datte

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 4 tranches de foie de veau
- 3 oignons • 60 g de beurre
- 120 g de dattes moelleuses
- 15 cl de vinaigre de cidre
- 25 g de sucre • 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de farine • Sel et poivre

1. Épluchez et émincez les oignons. Faites-les fondre 10 minutes dans une casserole dans 20 g de beurre. Quand ils sont transparents, ajoutez les dattes dénoyautées et coupées en morceaux, le sucre, du sel et du poivre. Laissez compoter 30 minutes sur feu doux en remuant régulièrement.

2. Assaisonnez et farinez les tranches de foie de veau. Chauffez l'huile et 20 g de beurre dans une poêle. Faites dorer les tranches de foie 2 minutes de chaque côté. Réservez-les sur une assiette.

3. Dégraissez la poêle. Déglaçez-la avec le vinaigre, laissez réduire de moitié, puis ajoutez le reste du beurre en petits morceaux en fouettant. **4. Remettez** les tranches de foie à chauffer 2 minutes dans la sauce et servez aussitôt avec la compotée et une salade.

Yaourt au lait concentré et confiture

Pour 8 yaourts environ

Préparation 15 min

Attente 24 h

- 60 cl de lait frais entier
- 1 yaourt nature bio ou 1 sachet de ferment lactiques
- 1 boîte de lait concentré sucré (40 cl)
- Confitures au choix

1. Mélangez bien le lait et le lait concentré afin que ce dernier soit totalement dissous (vous pouvez chauffer un peu pour faciliter le mélange).

2. Versez le yaourt nature dans un saladier et fouettez-le avec le lait revenu à température ambiante. Si vous utilisez des ferment, mélangez-les soigneusement au lait.

3. Déposez au fond de pots de yaourt en verre 1 bonne cuillerée à soupe de confiture, puis versez délicatement la préparation par-dessus afin de les remplir.

4. Placez les pots dans une yaourtière. Mettez-la en route en suivant le mode d'emploi. À la fin du programme, ouvrez l'appareil. Fermez les pots avec leur couvercle et placez-les au froid au moins 1 journée avant de les déguster.



Goûters réconfortants

Stollen et moelleux aux poires, ces deux pâtisseries traditionnelles ont deux choses en commun : elles ont été revisitées sans lactose et garnies de pâte d'amande à la canneberge, pour encore plus de saveurs et de légèreté.



Stollen vegan au cœur fondant



Difficulté

Pour 8 à 10 personnes

Préparation 25min

Repos 2 h + 12 h Cuisson 45 min

- 40 cl de crème de coco liquide
- 500 g de farine de blé ou de grand épeautre
- 200 g de pâte d'amande à la canneberge
- Jean Hervé
- 125 g de fruits secs (canneberges, écorces d'orange, raisins et gingembre confit coupé en petits cubes) • 65 g d'amandes entières
- 7 cl de lait de soja à la vanille
- 5 cl de sirop d'agave
- 3 cl d'eau de fleur d'oranger
- 1 sachet de levure du boulanger déshydratée
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
- 1 c. à soupe de rhum ambré
- 5 g de sel fin • Sucre glace

1. **Faites tiédir**, la veille, la crème de coco avec le sirop d'agave, le rhum, l'eau de fleur d'oranger et l'extrait de vanille. Délayez-y le sachet de levure du boulanger en fouettant bien.
2. **Mélangez** la farine et le sel dans le bol d'un robot muni de son crochet pétrisseur. Versez les liquides et pétrissez 7 minutes à vitesse lente. La pâte semble un peu trop collante, c'est tout à fait normal : couvrez et laissez 2 heures au réfrigérateur.
3. **Renversez** la pâte une fois durcie sur le plan de travail fariné, et aplatissez-la en une bande d'environ 22 x 12 cm.
4. **Formez** un boudin de pâte d'amande d'environ 20 cm, puis déposez-le au centre de la bande de pâte. Repliez la bande sur elle-même pour enfermer la pâte d'amande au cœur du pâton.
5. **Déposez** le stollen dans une cocotte farinée, posez un couvercle et mettez au frais pour la nuit.
6. **Attendez** le lendemain pour enfourner la cocotte dans le four froid (toujours avec le couvercle) programmé à 240 °C (th. 8).
7. **Faites cuire** 45 minutes, et laissez entièrement refroidir avant de saupoudrer de sucre glace puis de découper.

Moelleux aux poires

Difficulté

Pour 50 biscuits environ **Préparation 30min Cuisson 1h**

- 5 poires bio mûres à point • 4 œufs • 100 g de yaourt de soja à la vanille
- 200 g de pâte d'amande à la canneberge Jean Hervé
- 120 g de farine de blé ou de grand épeautre • 50 g d'amandes effilées
- 40 g de son d'avoine • 1 sachet de poudre à lever • 4 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de rhum, de marsala ou d'amaretto • Sucre glace

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mixez les jaunes, la pâte d'amande et le yaourt de soja. Dans un bol à part, mélangez la farine, le son d'avoine et la poudre à lever. Fouettez les blancs en neige assez ferme, puis ajoutez « en vrac » le bol de farine et la préparation mixée à base de pâte d'amande.

2. Mélangez le tout avec délicatesse (pour ne pas trop faire retomber les blancs) à la spatule souple, en soulevant la préparation dans un mouvement tournant jusqu'à ce qu'elle devienne homogène, tout en restant bien mousseuse et aérée. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3. Disposez les poires entières dans un cercle à pâtisserie d'environ 18 cm de diamètre, en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Versez la pâte entre les poires, égalisez bien puis parsemez d'amandes effilées. Posez un couvercle sur le cercle à pâtisserie puis enfournez pour 1 heure.

Vérifiez la cuisson en piquant le gâteau à cœur, puis sortez-le du four.

4. Mélangez le sirop d'agave, 4 cuillerées à soupe d'eau et l'alcool choisi, puis imbibez-en doucement le gâteau, cuillerée après cuillerée. Laissez refroidir, puis démoulez et saupoudrez de sucre glace avant de servir.



C'est nouveau

PÂTE D'AMANDE À LA CANNEBERGE

Texture fondante, arômes intenses d'amande



et de canneberge, cette création séduit tant par sa composition 100 % naturelle et bio que par sa facilité d'utilisation. À déguster telle quelle par pure gourmandise, ou à incorporer dans des recettes, comme ci-contre.

- Pâte d'amande à la canneberge, 5 € (250 g), Jean Hervé, disponible en magasin bio.

CAPSULES ÉCOLOGIQUES



Fidèle à son engagement pour la planète, la marque Cap'Mundo propose une gamme de cafés (corsé, équilibré et décaféiné 100 % arabica) sans OGM, issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable, conditionnés dans des capsules biodégradables et compostables.

- Cafés Combawa, Biloba ou Adenia, à partir de 3,40 € (10 capsules), Cap'Mundo, disponibles en magasin bio, brûlerie et épicerie fine.

BOUCHÉES APÉRITIVES SANS GLUTEN

Les galettes Priméal se déclinent en version mini ! Au maïs, au riz ou au sarrasin, troquez vos biscuits apéro à la composition pas très clean pour ceux-ci, riches en fibres, naturellement sans gluten et très croustillants !

- Les Mini galettes de maïs, 1,80 € (150 g), de riz, 1,94 € (120 g) et de sarrasin, 2,40 € (100 g), Priméal, disponibles en magasin bio.



Noix & noisettes Ça croque!



ET ÇA FOND AUSSI

On s'inspire de la célèbre pâte à tartiner que tout le monde a chez soi, mais là, on la fait maison! Rien de secret dans les ingrédients et, en plus, il n'y a même pas besoin de mixer puisqu'on utilise de la purée de noisette. À retrouver p. 75.



ET AUSSI...

- ✓ En garniture de pommes
- ✓ Dans une tarte au chocolat
- ✓ En brownie sans cuisson
- ✓ En carrot cake...

Tartinade choco-noisette



Difficulté

Pour 2 pots de 350 g

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 125 g de beurre demi-sel
- 200 g de chocolat noir 70% de cacao
- 400 g de lait concentré sucré
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 c. à soupe de purée de noisette
- 2 c. à café d'huile de noisette

- 1. Cassez** le chocolat en morceaux, détaillez le beurre en cubes et faites fondre le tout doucement au bain-marie.
- 2. Mélangez** le lait concentré avec la purée et l'huile de noisette dans un saladier. Ajoutez le sucre vanillé. Lorsque le chocolat et le beurre ont fondu, versez-les dans le saladier et mélangez avec des gestes amples afin d'obtenir une pâte lisse et brillante.
- 3. Versez** la préparation dans des pots et laissez-la refroidir avant de la déguster.



Bon à savoir

Vous trouverez de la purée de noisette dans les magasins bio. Cette pâte se conserve très bien au réfrigérateur.

Variante

Créez la surprise en disposant dans chaque pomme du pain d'épices émietté mélangé à un peu de miel et de raisins secs.



Granny-smith farcie aux fruits secs et au miel



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

- 4 pommes granny-smith
- 1 citron (jus)
- 6 c. à soupe de fromage blanc
- 80 g de fruits secs (amandes, noisettes, dattes dénoyautées)
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 4 pincées de cannelle en poudre

1. **Lavez** les pommes et coupez un chapeau sur chacune. Retirez délicatement le cœur et les pépins à l'aide d'un vide-pomme.
2. **Badigeonnez** l'intérieur de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Faites-les cuire à la vapeur pendant 30 minutes environ. Vérifiez la cuisson en appuyant un pouce sur la chair.
3. **Concassez** grossièrement les fruits secs. Faites griller les amandes et les noisettes 1 minute dans une poêle antiadhésive.
4. **Répartissez** le fromage blanc sur chaque pomme. Parsemez de fruits secs grillés et de dattes. Arrosez de miel. Saupoudrez d'une pincée de cannelle et servez.

Tarte au chocolat et noix caramélisées



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min Repos 2 h

Cuisson 40 min

- 100 g de chocolat noir à pâtisser
 - 50 g de chocolat au lait à pâtisser
 - 5 g de Maïzena
 - 15 cl de crème liquide entière
 - 50 g de noisettes entières
 - 50 g de cerneaux de noix
 - 50 g de sucre semoule
- Pour la pâte : • 190 g de Maïzena
• 90 g de beurre demi-sel • 5 cl d'eau froide

1. Préparez la pâte : mettez la Maïzena et le beurre en parcelles dans le bol d'un robot muni d'un pétrin et travaillez jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse. Ajoutez 5 cl d'eau et continuez à pétrir jusqu'à la formation d'une boule. Enfermez-la dans du film alimentaire et placez 1 heure au réfrigérateur.

2. Mettez les fruits secs dans une poêle antiadhésive sur feu vif et saupoudrez de sucre en remuant constamment la poêle. Le sucre va fondre puis colorer jusqu'à se transformer en caramel qui va enrober les fruits secs. Débarrassez-les sur une feuille de papier sulfurisé et laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3. Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé sur 3 mm d'épaisseur. Foncez un moule à tarte de 20 à 22 cm de diamètre. Déposez une feuille de papier sulfurisé sur la pâte et couvrez de billes de cuisson ou de haricots secs. Enfournez pour 20 minutes. Retirez les billes ou les haricots et le papier, poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez complètement refroidir.

4. Délayez la Maïzena dans le lait en fouettant. Puis continuez à fouetter en ajoutant la crème. Portez le tout à ébullition dans une petite casserole sur feu moyen. Hachez les chocolats au couteau puis, hors du feu, ajoutez-les dans la casserole tout en fouettant jusqu'à leur fonte complète.

5. Désolidarisez les fruits secs caramélisés puis dispersez-les sur le fond de pâte. Nappez de chocolat puis entreposez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Dégustez la tarte bien froide.





Nems pomme noix



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

- 6 grosses pommes
- 1 citron (jus)
- 30 g de beurre fondu
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 feuilles de brick
- 30 g de cerneaux de noix

1. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers et retirez les coeurs et les pépins. Citronnez-les au fur et à mesure. Coupez-les en petits dés puis faites-les cuire environ 15 minutes à feu moyen dans une casserole, avec un peu d'eau et le sucre vanillé. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6)

2. Coupez les feuilles de brick en deux. Badigeonnez-les de beurre fondu. Déposez un peu de compote de pomme sur le bas de chaque feuille et un cerneau de noix, rabattez les côtés puis roulez le nem jusqu'en haut. Badigeonnez-le à nouveau de beurre fondu, déposez-le dans un plat à four. Procédez de même pour les autres nems.

3. Enfournez les nems et faites-les légèrement dorer, entre 10 et 15 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.



À servir
avec

Une boule de glace
à la vanille
ou au chocolat.



Tour de main

Laissez la pâte sablée reposer afin de l'abaisser bien froide. Elle sera plus facile à travailler.

Tartelette aux noix caramélisées

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Repos 2 h

Cuisson 30 min

Pour la pâte sablée :

- 2 œufs
- 100 g de beurre
- 200 g de farine
- 80 g de sucre roux

Pour la garniture :

- 50 g de beurre demi-sel
- 15 cl de crème liquide
- 150 g de sucre semoule
- 125 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe de miel

1. Préparez la pâte : dans un grand saladier, mettez le beurre coupé en dés et la farine. Travaillez-les du bout des doigts jusqu'à obtenir une préparation sableuse. Creusez un puits, cassez les œufs et ajoutez le sucre. Mélangez le tout jusqu'à former une boule homogène. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et placez-la 2 heures au moins au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez 6 cercles dans la pâte sablée et garnissez des moules à tartelette. Piquez le fond à la fourchette, couvrez de papier sulfurisé et de poids de cuisson. Enfournez et faites cuire 10 minutes. Ce temps passé, baissez la température du four à 180 °C (th. 6). Retirez les papiers et les poids, enfournez à nouveau pour 10 minutes de cuisson. Laissez refroidir.

3. Portez la crème à ébullition dans une petite casserole puis réservez. Dans une autre casserole, sur feu moyen, faites chauffer le sucre à sec jusqu'à obtenir un caramel bien doré. Ajoutez alors le beurre puis la crème chaude. Mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir une sauce homogène.

4. Répartissez les cerneaux de noix dans les fonds de tartelettes. Arrosez de sauce caramel, puis laissez refroidir avant de placer au réfrigérateur.

Brownie aux noix sans cuisson



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Trempe 12 h Réfrigération 2 h

- 30 g de noix et de cacahuètes non salées, décortiquées et concassées
- 6 dattes de variété medjool
- 100 g de chocolat à 70 %
- 3 c. à soupe de purée d'amande
- 1 c. à soupe d'huile de coco désodorisée
- 1 pincée de sel

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec l'huile de coco désodorisée.

2. Mixez les dattes dénoyautées avec le chocolat fondu.

Ajoutez les autres ingrédients et mixez à nouveau 3 à 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez les noix concassées et mélangez.

3. Étalez cette pâte à brownies dans un moule recouvert de papier de cuisson, sur 3 cm.

4. Mettez au réfrigérateur environ 2 heures. Taillez les brownies une fois qu'ils sont bien froids.



La touche en plus

Faites mariner les carottes râpées dans du jus d'orange avec une étoile de badiane.



Petits carrot cakes au miel, noix et pistaches grillées

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 1 h

Cuisson 35 min

Pour les gâteaux : • 350 g de carottes râpées
• 3 œufs • 250 g de farine • 150 g de sucre
• 50 g de cassonade • 50 g de noix
• 20 g de miel • 15 cl d'huile de pépins de raisin
• 1/2 c. à café de mélange pour pain d'épices
• 1/2 sachet de levure chimique

Pour la crème : • 250 g de fromage frais

• 100 g de sucre glace

• Quelques gouttes d'extrait de vanille

Pour la finition : • 50 g de noix

• 2 carottes • 1 c. à soupe de miel

• Quelques brins de thym

1. Couvrez un grand moule rectangulaire de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez au batteur électrique les œufs, les sucres et l'huile. Ajoutez les carottes râpées, le miel et les noix concassées. Incorporez enfin la farine, les épices et la levure tamisées ensemble.

2. Versez la pâte dans le moule, enfournez pour 30 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez tiédir puis démoulez sur une grille. Une fois refroidi. Coupez le gâteau en 8 disques à l'aide d'un emporte-pièce.

3. Fouettez au batteur électrique le fromage frais avec le sucre glace et l'extrait de vanille dans un saladier. Déposez une belle cuillerée du mélange sur chaque gâteau.

4. Pelez et taillez les carottes en longs rubans, à la mandoline ou à l'économe. Faites-les chauffer dans une poêle avec les noix concassées et le miel, jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Disposez-les sur la crème. Décorez d'un brin de thym.

Gâteau au chocolat sans farine aux noisettes

Difficulté

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

- 6 œufs • 100 g de beurre à température ambiante
- 10 cl de lait ribot
- 280 g de chocolat noir à 70 %
- 150 g de sucre roux
- 170 g de noisettes
- 2 c. à soupe de cacao en poudre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), beurrez un moule de 22 cm de diamètre.

2. Torréfiez les noisettes au four 5 à 8 minutes. Enlevez les pelures marron en les frottant dans un torchon.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

4. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Ôtez du feu. Mélangez le lait ribot et les jaunes d'œufs puis ajoutez le chocolat fondu tout en mélangeant.

5. Montez les blancs en neige, ajoutez le sucre et continuez de battre jusqu'à ce qu'ils soient bien brillants. Incorporez les blancs dans l'appareil au chocolat à la spatule délicatement. Ajoutez les noisettes concassées.

6. Versez la pâte dans le moule à gâteau et enfournez pour 25 à 30 minutes. Retirez du four et laissez refroidir, saupoudrez de cacao en poudre.



La touche en plus

Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile de noisette au chocolat fondu.

Une touche de bonheur



Les pays du Nord sont toujours nos lanceurs de tendances préférés. On fait un tour au Danemark et on adopte le « hygge », une joyeuse philosophie de vie qui passe aussi par la déco. À l'image de ce set de 6 assiettes à dessert en céramique (avec une impression en bois brut), signé Angel des Montagnes, les matières naturelles et la simplicité sont de mise. 96 €, KSL Living.



À TABLE (ET SANS TACHE)
Le set de table, c'est le réflexe que l'on adopte lorsque l'on veut protéger sa nappe ou sa table. On vous donne quelques idées pour le personnaliser ou le compléter avec une pochette à couverts. À retrouver p. 84.



JOYEUX CARNAVAL
On le fête avec des gâteaux ultra colorés, en taille familiale ou en portions individuelles. On va à la pêche aux bonnes astuces. À retrouver p. 86.

AU TRICOT!

Les pelotes de laine refont surface. Après la fameuse couverture tricotée dans la chambre, voici la grosse maille mérinos dans notre pièce de vie où elle customise les petites corbeilles tressées, panneaux muraux, chaises, fauteuils ou canapés... On l'adopte sans hésitation version pouf. **2 coloris, noir et beige, 59,90 €, Fly.**



«Hygge», la nouvelle tendance scandinave

Les éditeurs comme les designers du monde entier ne jurent que par ce concept venu du Danemark (prononcez «hugge»), qui pourrait se traduire par «cocooning». Effet de mode ou véritable choix de vie? Quelques objets pour tester cette nouvelle recette du bonheur. *Par Margot Dobrská*

DOUILLET

Le printemps va bientôt pointer le bout de son nez, mais on n'est pas prêts pour autant à se séparer de nos plaids et couvertures d'hiver. On y est tellement bien lorsqu'on regarde notre série préférée ou qu'on bouquine qu'il nous est difficile d'imaginer notre vie sans ! On les troque alors pour des modèles plus light.

Plaid/couverture de lit en coton tricoté, 59,99 €, collection printemps chez H&M.

**NATURE**

Cette jolie tasse Cara en tilleul japonais est une création méticuleusement travaillée dans un atelier artisanal à Hokkaido, au Japon. On ne la laisse pas sur une étagère à babioles, on l'utilise au quotidien pour se faire plaisir et s'initier à l'art de la dégustation 100 % naturelle.

Tasse en bois (à laver dans l'eau savonneuse sans laisser tremper), 65 €, design Rina Ono pour Neest.

**LEITMOTIV**

Pas besoin de technologie de pointe pour rendre notre vie plus belle. La preuve avec cette planche en bois qui prône la philosophie « hygge » avec l'inscription « le bonheur est fait maison ». Une jolie invitation à déconnecter et à retrouver du plaisir dans les gestes simples du quotidien.

Planche en bois, 89 €, Bloomingville.

TOUT EST DANS LE POT

On les aime pour leur aspect décoratif, mais surtout pour leur côté pratique. On peut y mettre quasiment tous les produits alimentaires secs et avoir ainsi sa cuisine bien rangée. Sachets de tisanes, épices, gros sel, café en poudre, thé, minipâtes à potage... , l'avantage de ces boîtes, c'est qu'elles garantissent une conservation sans faille et sans odeur.

Pots alimentaires dotés de couvercles en bambou, à partir de 15 €, Bloomingville.



À PICORER

On adore cet ensemble à tapas qui incarne parfaitement l'idée d'apéro « hygge ». Pour vivre heureux, on se retrouve entre amis, dans une ambiance de partage de bonheurs simples. On apprécie le design vintage de ces minibols en émail coloré, qui invitent à la convivialité...

L'ensemble à tapas, plateau en chêne brut avec anse en cuir et 2 ramequins en émail coloré, 43 €, collection Utility, LSA International.



ORIGINALES

Certes, on n'a pas attendu la dernière tendance danoise pour mettre des bougies chez soi. Mais là, on les choisit dans des tons pastel et blancs, avec un esthétisme travaillé. Plus besoin d'avoir une cheminée pour se laisser hypnotiser par la lumière du feu. Pour renforcer le côté cocon, on en choisit plusieurs que l'on dispose sur un plateau.

Bougies, collection Sandra et Flower, à partir de 10,70 € l'unité, Broste Copenhagen.



SOURCE D'INSPIRATION

On rend hommage aux inventeurs du « hygge » avec ces torchons conçus par la jeune marque de déco danoise Ferm Living. Fabriqués en coton 100 % biologique, on en apprécie la couleur et les motifs qui nous donnent une petite leçon de graphisme à la scandinave. Avec eux, on aura plus souvent envie d'essuyer la vaisselle !

Torchon, 11 € l'unité, Ferm Living.

ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Difficile de le résumer en un seul mot. « Hygge », c'est favoriser, jusque dans la déco, son bien-être en privilégiant des éléments doux et réconfortants. Bougie, couleurs pastel, plaid épais, tasse bien chaude, chaussettes en laine aux pieds... On se réchauffe ! Les tissus douillets se mêlent aux matières brutes, le tout dans un esprit minimaliste avec des formes épurées et des couleurs naturelles dans un espace ouvert.

Sets de table hand made

Ils habillent les tables, apportent la petite touche en plus et se personnalisent à l'infini... Les sets de table sont remis au goût du jour grâce à quelques idées simples et originales à réaliser en deux temps, trois mouvements !



Couture facile

L'idée est toute simple et très sympa : on se munit de feuilles en feutrine d'épaisseur moyenne (vous en trouverez des pré-découpées en magasin de loisirs créatifs). Sinon optez pour un rouleau que vous couperez en deux rectangles de 40 x 30 cm. À l'aide d'une machine à coudre, réalisez une ligne en point droit avec un fil de couleur vive (ici fuchsia) à 8 cm du bord. Pour créer un ensemble harmonieux, découpez des petits cercles (qui serviront de sous-verres) et piquez leur centre.

La touche nature

Habituellement, les tableaux de liège font le mur ! Mais sachez qu'ils font aussi très bien l'affaire sur une table en apportant un côté brut et boisé à l'ambiance globale. On se fournit en panneaux de liège (de 40 x 30 cm) dans les magasins de bricolage ou de loisirs créatifs et à l'aide d'un cutter ou d'un ciseau (bien aiguisé) on arrondit les angles. Pour le rendre plus attrayant, on vient appliquer des tampons à motifs ou à lettres avec de l'encre noire.



Poche pour couverts

Si vous n'êtes pas emballés à l'idée d'utiliser un set de table, optez pour des petits rangements à couverts. Prenez deux tissus de même teinte, un pour l'extérieur et un autre pour l'intérieur.

Placez une épaisseur de molleton coton entre les deux tissus, peaufinez les finitions avec un ourlet pour éviter qu'ils ne s'effilent.

Puis rabattez un tiers de tissu et fixez-les en réalisant 4 lignes en points serrés. Cela permettra de réaliser les trois compartiments.



On s'en tamponne

Deux options s'offrent à vous : soit vous optez pour des bouts de tissus en coton (30 x 40 cm) colorés ou de couleurs plus sombres, soit vous recyclez vos anciennes serviettes de table ! À l'aide de tampons et de peinture à textile (résistant au lavage), amusez-vous à créer une ambiance sur un coin du tissu. Ici, on a opté pour des tampons fleurs et feuilles, mais vous pouvez envisager des animaux (pour les enfants par exemple), des formes géométriques, des étoiles... Laissez libre cours à votre imagination !



Le carnaval dans l'assiette !

Les confettis, les fanions et les bonbons sont de mise jusque dans notre cuisine ! On profite de cette ambiance festive pour organiser un goûter où les gâteaux se parent de couleurs vives et de formes originales ! *Par Alice Lili*

Le jeu de la chenille version food !

Quoi de plus gourmand et amusant qu'une chenille en cupcakes ? Réalisez une fournée d'une dizaine de petits gâteaux aux parfums de votre choix (vanille, chocolat, aux pommes...). En parallèle, mélangez du fromage frais et du sucre glace pour le glaçage. Colorez-le en vert (réservez-en une petite quantité que vous colorerez en rouge pour figurer la tête) à l'aide de colorants alimentaires. Répartissez le glaçage sur les cupcakes et décorez-les de petits bonbons au chocolat (type Smarties) et de réglisses.



À l'abordage

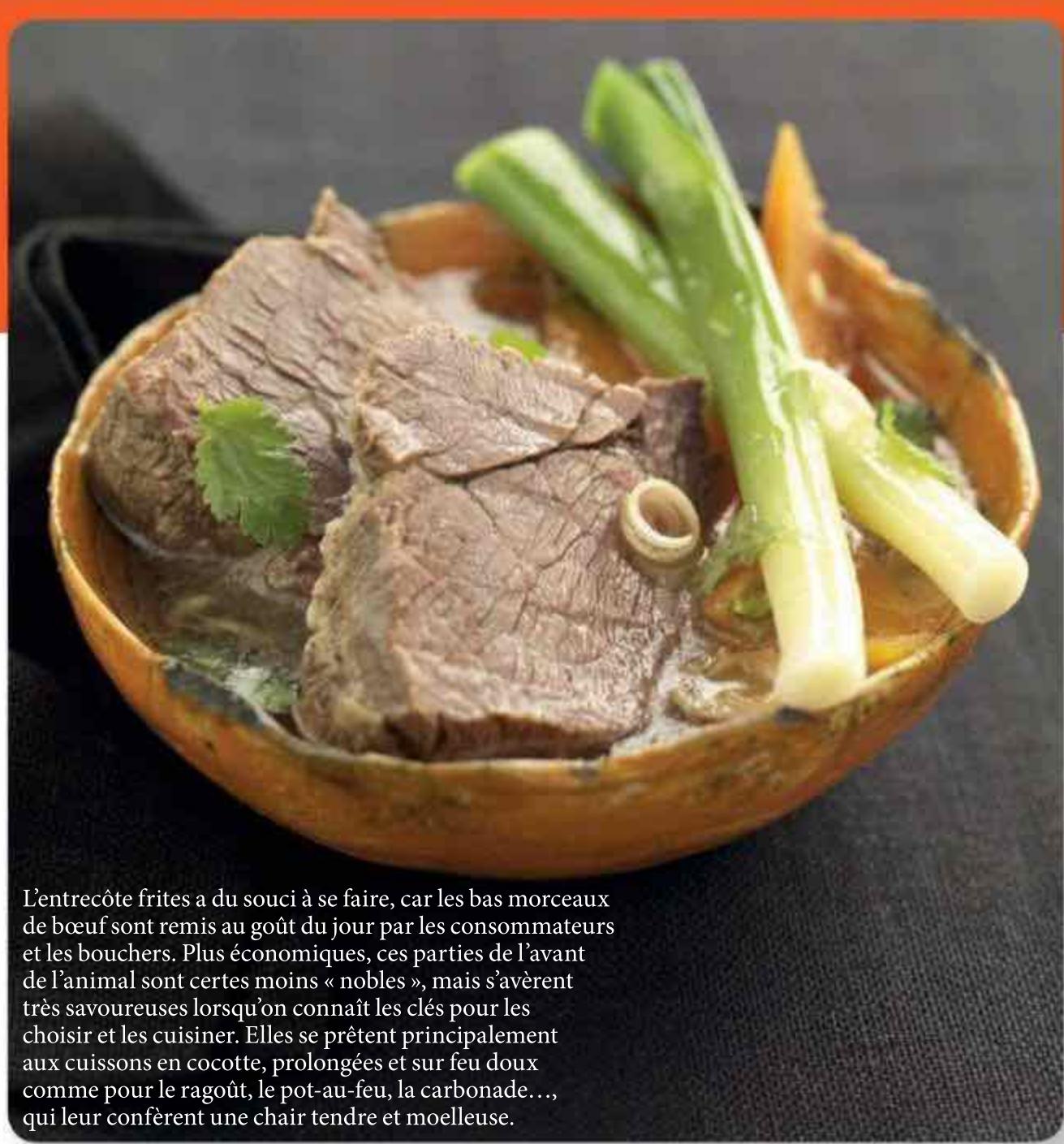
Jeu de formes et de couleurs pour ce gâteau marin. Faites cuire 2 génoises sur une plaque de cuisson pour obtenir deux rectangles. Détaillez deux triangles de tailles différentes pour les voiles, et un trapèze pour la coque du bateau. En guise de mât, optez pour des bâtons de réglisse ou de sucette. Les hublots : des céréales (type Cheerios). Pour le glaçage, mélangez du beurre pommade, du sucre glace, quelques gouttes d'arômes de votre choix, du colorant alimentaire, et étalez-le à l'aide d'une spatule. Votre bateau est prêt à prendre le large !

Poupée russe à croquer

Habillée de rose poudré et de petits colliers, cette création un chouia plus élaborée en mettra plein les yeux et les papilles. Réalisez deux gâteaux au yaourt ou au chocolat dans deux moules ronds de diamètres différents. Une fois cuits, découpez un arrondi sur le plus petit gâteau, puis ajustez-le au grand. Ensuite, il suffit de les recouvrir de glaçage (fromage frais et sucre glace) rose pâle pour le visage, rose poudré pour le haut, vert menthe et rose fuchsia pour le bas. Réalisez un noeud et les yeux en pâte à sucre, et les cheveux en pâte d'amande. Décorez le tout de perles comestibles (au rayon pâtisserie).



Morceaux choisis



L'entrecôte frites a du souci à se faire, car les bas morceaux de bœuf sont remis au goût du jour par les consommateurs et les bouchers. Plus économiques, ces parties de l'avant de l'animal sont certes moins « nobles », mais s'avèrent très savoureuses lorsqu'on connaît les clés pour les choisir et les cuisiner. Elles se prêtent principalement aux cuissions en cocotte, prolongées et sur feu doux comme pour le ragoût, le pot-au-feu, la carbonade..., qui leur confèrent une chair tendre et moelleuse.



LES CONSEILS DE NOTRE EXPERT

Les bas morceaux n'ont plus de secrets pour Boris Leclercq. Il fait partie des rares chefs qui préfèrent travailler avec des carcasses entières qu'il découpe lui-même. À la tête de deux restaurants à Paris et à Montpellier, ce jeune chef magnifie la viande de bœuf comme personne. De la cuisson au dressage, il partage ses conseils d'expert!

ET AUSSI...

- ✓ Notre shopping GMS pour faire le plein de nouveautés.
- ✓ Nos bons d'achat à valoir sur une sélection de produits.
- ✓ Les 4 événements food à ne pas manquer au mois de mars.

Les bas morceaux? On les sublime!

Plus économiques que les pièces traditionnelles, idéals pour les classiques en sauce, les morceaux les moins nobles du bœuf se taillent une place de choix dans nos cocottes et nos assiettes. *Par Aurélie Michel*



Il s'appellent paleron, macreuse, collier, gîte, basses côtes, paleron, jumeau à pot-au-feu, plat de côtes ou encore collier : ce sont les bas morceaux du bœuf. On n'y pense pas toujours, et on a tort : ils ont du goût, sont souvent maigres (la macreuse, notamment) et, une fois bien préparés, deviennent très tendres. Mais surtout, ils reviennent bien moins cher que les morceaux dits « nobles » (-50 % pour certains !). Les cuisiner, c'est aussi prendre conscience qu'un bœuf ne se résume pas à un rumsteck ou à un faux-filet. Loin de là : les morceaux nobles ne représentent en réalité que 30 % de l'animal, contre 50 % pour les bas morceaux. Côté cuisson, on les adore évidemment en ragout, en daube, en bourguignon, en pot-au-feu... Mais pas seulement : une fois bien préparés par notre boucher, certains bas morceaux peuvent même donner d'excellents steaks, comme les basses côtes ou le paleron !

ILS SE SITUENT OÙ?

« Grosso modo, on distingue dans la bête deux parties, explique Boris Leclercq. Dans la moitié

arrière, à partir des côtes, il n'y a quasiment que des morceaux nobles comme le faux-filet, le rumsteck... Les bas morceaux, eux, se situent principalement dans les avant. » On trouve également quelques bas morceaux à l'arrière, mais de façon plus anecdotique, comme le gîte (aussi appelé jarret arrière ou gîte-gîte...).

OUI, C'EST TENDRE

A priori plus fermes que les morceaux nobles, les bas morceaux peuvent pourtant se révéler d'un

NOTRE EXPERT



Boris Leclercq est à la tête des restaurants «Chez Boris» à Montpellier «Les Oreilles et la queue», maison de viande à la française à Paris. Chez lui, les bas morceaux ont leur place sur la carte. Il partage avec nous ses secrets de cuisson!

incroyable raffinement. « Une fois qu'ils sont bien travaillés, ils sont très très tendres, confirme Boris Leclercq. Et, surtout, ils ont du goût... beaucoup plus qu'un filet, par exemple ! » En amont, ces morceaux demandent cependant un peu plus de travail pour le boucher. « C'est sûr qu'il faut aller les chercher, ces morceaux ! poursuit le spécialiste. Pour le paleron, il y a deux nerfs qui passent en plein milieu... Donc il faut prendre son temps. Mais une fois bien dénervé, c'est magnifique ! » Ainsi, dans ses restaurants, Boris Leclercq n'hésite pas à mettre les bas morceaux à la carte, aux côtés du filet et de l'entrecôte : « Dans les restaurants traditionnels, on trouve rarement des bas morceaux, qui finissent plutôt en viande hachée ou bouillis, note-t-il. Mais nous, en tant qu'experts de la viande, nous aimons faire découvrir à nos clients des morceaux qu'ils ne connaissent pas... »

FAÇON STEAK: UN MORCEAU « SURPRISE »

Les bas morceaux sont le plus souvent bouillis ou braisés, mais pas seulement ! Certains peuvent aussi se transformer en steaks, à cuire à la poêle avec un peu de matière grasse, tout simplement ! « Il y a une partie géniale dans les bas morceaux, c'est la "surprise" ! s'exclame Boris Leclercq. Elle est nichée au cœur de plein de muscles, sous l'aisselle de la vache. C'est un morceau très



ON ACHÈTE EN GROUPE

À l'image de certains producteurs vendant leurs bêtes entières à plusieurs clients, qui repartent chacun avec leur colis, des sites d'achat groupé de boucherie montent au créneau. On peut notamment se rendre sur la page « Partage ta vache » du site Cotealos.com. Moins de gâchis (tout est vendu, des abats jusqu'aux bas morceaux), plus économique (pas d'intermédiaires), c'est la bonne option quand on veut de la bonne viande.





tendre naturellement que l'on peut juste passer à la poêle. C'est un steak classique, mais dans les avants. » On n'hésite donc surtout pas à la demander à son boucher ! Malheureusement, tous ne la proposent pas car elle nécessite un certain travail. Le paleron peut aussi être mangé en steak, à condition de le demander dénervé (pas nécessaire, par contre, si on le braise).

CUITS AU BOUILLON : LE MELTING-POT DU POT-AU-FEU

On ne peut pas parler de bas morceaux sans évoquer un plat emblématique de viande bouillie : le pot-au-feu. On y glisse un mix de bas morceaux différents, pour varier les goûts et les textures : des morceaux maigres comme la macreuse ou la joue, des morceaux gélatineux comme le jarret, le gîte ou le jumeau à pot-au-feu et, enfin, des morceaux plus gras comme le plat de côtes (un classique du pot-au-feu !), le tendron ou le flanchet. Placés dans une cocotte, ils cuiront doucement, à petits frémissements, immergés dans un bouillon aromatisé accompagné de légumes (navets, oignons, carottes, panais...). Il faut compter 3 à 4 heures ou 1 h 30 dans une Cocotte-Minute. Les restes de viande du pot-au-feu, et plus particulièrement ceux de macreuse, se transformeront ensuite en un délicieux hachis Parmentier.

BRAISÉS : BOURGUIGNON, DAUBE, RAGOÛT...

Braiser une viande, c'est tout simplement le principe de la daube, du bœuf bourguignon ou

encore du ragoût de viande. Dans un premier temps, on fait revenir sa viande dans un peu d'huile pour la faire colorer. Puis on la couvre d'une petite quantité de liquide (bouillon, vin...), on referme la cocotte et on laisse mijoter à feu très doux pendant très longtemps (jusqu'à 3 heures, ou moitié moins avec un autocuiseur). La cocotte pourra aussi être placée au four. Cuite ainsi, la viande deviendra tendre, fondante et surtout très savoureuse ! Comme pour le pot-au-feu, on privilégie un mélange de morceaux maigres, gras et gélatineux. Braisé, le paleron (ou macreuse à braiser) est également succulent après avoir mariné 24 heures dans un mélange de vin blanc et d'aromates. Bien sûr, on pense à la garniture aromatique (oignons, herbes...) et aux légumes (les pommes de terre seront, elles, meilleures cuites à part).

DES CUISSONS ALTERNATIVES ?

Si on est équipé d'un « four à eau » pour cuire sous vide à basse température, on peut vraiment s'ouvrir de nouveaux horizons... et faire des miracles avec les bas morceaux. « Notre astuce, au restaurant, c'est de proposer de super steaks dans les avants, comme le paleron ou le collier, en utilisant ce genre de mode de cuisson », explique Boris Leclercq. « La viande est mise sous vide, puis cuite longtemps à des températures très précises, 63 °C toute une nuit, par exemple. » Ainsi, le collagène de la viande se dissout et elle va alors s'attendrir. « Ensuite, on pourra la snacker à la plancha ou dans une poêle avec du beurre. On aura alors un steak hyper tendre et goûteux ! » Cette technique permet de consommer des bas morceaux saignants, ce qui n'est pas possible avec les autres types de cuisson.

IL N'Y A PAS QUE LE BŒUF !

On trouve évidemment des bas morceaux dans d'autres animaux. À l'image de son aîné, on trouve chez le veau le tendron, le flanchet et le jarret. Chez le mouton et l'agneau : le collier et la poitrine, qui donnent d'excellents ragoûts (on peut aussi y ajouter le haut de côtes). Enfin, chez le porc, le jarret et la poitrine se prêtent eux aussi volontiers aux plats mijotés.

ET LES ABATS, ALORS ?

Rognons de veau, tête de veau sauce gribiche... Ces plats sont souvent très chers sur les cartes des restaurants. Les bouchers désignent sous le nom de « cinquième quartier » tous les morceaux qui ne sont pas la chair et les muscles de l'animal, et qui sont à la base de ces mets typiques de notre gastronomie. À la différence des bas morceaux, on les trouve plus difficilement en rayon ou chez le boucher. Pourquoi ? Parce qu'ils sont rares : ils font partie des tout petits morceaux de l'animal. Quant à leur cuisine, elle demande une grande précision de cuisson.

Jarret de veau en pot-au-feu



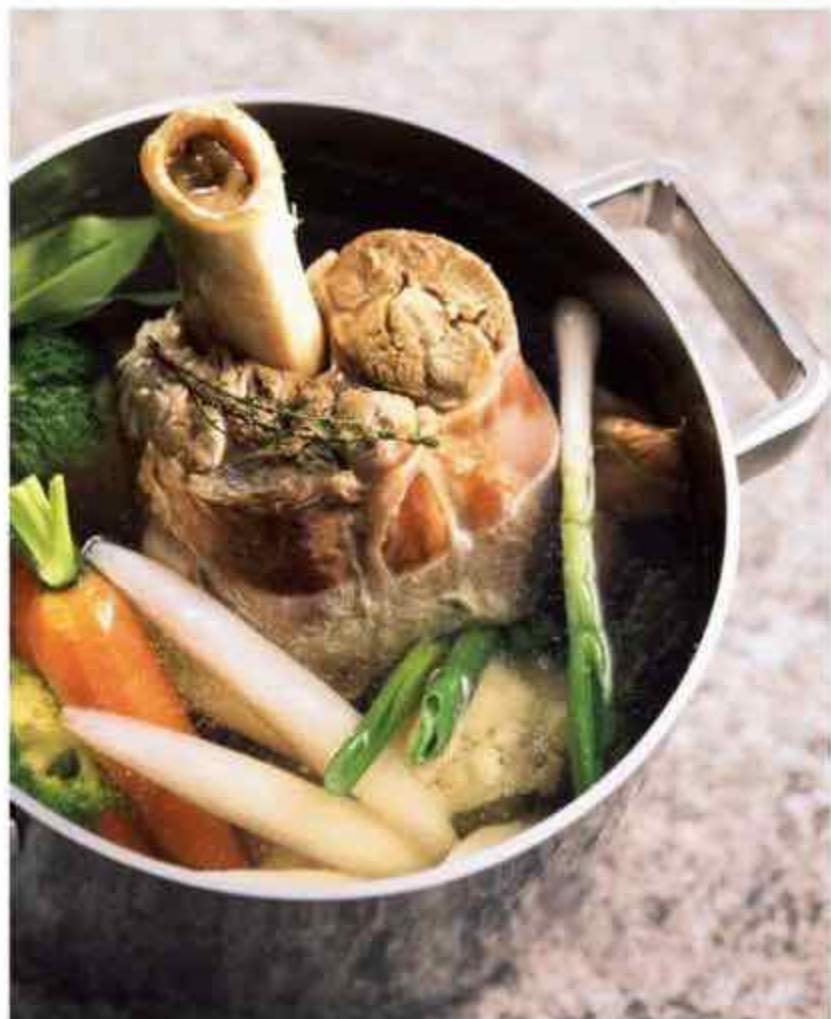
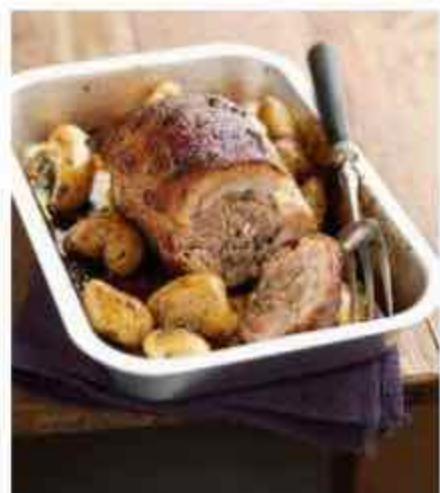
Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 45 min Cuisson 2 h 25

- 1 jarret de veau • 6 navets • 6 carottes • 2 panais • 1 tête de brocoli
- 1 chou-fleur • ½ boule de céleri-rave • 1 bouquet d'oignons nouveaux
- 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni (thym, laurier, céleri)
- 10 grains de poivre • 1 étoile de badiane • Gros sel

- 1. Placez** le jarret de veau dans une cocotte, couvrez d'eau froide, portez à ébullition 10 minutes, puis écumez. Ajoutez ensuite l'oignon piqué des 2 clous de girofle, les grains de poivre, l'étoile de badiane, le bouquet garni et du gros sel. Faites cuire 1 h 30 à frémissement.
- 2. Lavez** le chou-fleur et le brocoli, détaillez-les en fleurettes. Épluchez les navets et les carottes en laissant un peu de tige, laissez-les entiers. Épluchez et coupez le panais, coupez-les en deux dans la longueur. Épluchez et coupez le céleri en gros morceaux. Nettoyez les oignons nouveaux, coupez-les en deux si besoin dans la longueur.
- 3. Mettez** les carottes, les navets, le panais et le céleri dans la cocotte. Prolongez la cuisson 30 minutes.
- 4. Ajoutez** enfin le chou-fleur, le brocoli et les oignons nouveaux et prolongez la cuisson 15 minutes.
- 5. Dressez** la viande tranchée sur un plat de service. Ajoutez les légumes tout autour. Servez le bouillon à part.



Poitrine de veau aux pommes de terre



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 1 h 15

- 1kg de poitrine de veau désossée
- 500g de hachis de veau
- 1kg de petites pommes de terre
- 3 petits oignons nouveaux
- 30g de beurre
- 3 brins de thym
- 1c. à soupe de pistaches mondées
- Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Pelez et hachez** les oignons. Concassez finement les pistaches. Mélangez le veau et les oignons hachés aux pistaches. Salez et poivrez. Efeuillez le thym.
- 2. Étalez** la poitrine de veau sur le plan de travail. Répartissez la farce dessus puis roulez la poitrine sur elle-même en enfermant la farce. Ficelez en rôti et mettez dans un plat à four.
- 3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez les pommes de terre. Mettez-les tout autour du rôti de veau. Salez le tout, poivrez, parsemez de thym et arrosez d'huile d'olive.
- 4. Parsemez** le rôti de morceaux de beurre. Versez un petit fond d'eau dans le plat. Enfournez pour 1 h 15 en arrosant régulièrement les pommes de terre et le rôti de leur jus de cuisson.
- 5. Servez** dès la sortie du four.

Notre shopping coup de cœur en GMS!

NOUVEAU
Profitez
de bons
de réduction
à imprimer*

Cette quinzaine, les supermarchés mettent les petits plats dans les grands pour nous épater à la fin de l'hiver. En bonus, des bons de réduction à faire valoir directement en caisse.

Au rayon frais

Raffinement et simplicité

Ce fromage parfumé, à la pâte fondante dessinée d'une ligne aromatique généreuse, est élaboré avec des ingrédients de qualité. La truffe blanche d'été originaire d'Italie confère à cette nouveauté une saveur unique qui va vous faire fondre !

L'Ortolan Truffe, 2,67 €
0,40 € à valoir sur l'achat d'un Ortolan Truffe



Épicerie salée



Plaisir au bout des doigts

Petits nouveaux dans la famille Vico, les Hula Hoops sont aussi amusants que gourmands. Concept unique, ces anneaux croquants se glissent à chaque doigt et se croquent avec plaisir. Saveur nature, barbecue ou fromage, ils vont animer tous vos apéros !

Hula Hoops, 1,79 €, Vico.



Potage hivernal

On se réchauffe cet hiver avec Daucy qui nous concocte des conserves de légumes et bouillons pour créer des soupes maison. Les légumes sont déjà pelés, coupés et cuisinés, il ne reste plus qu'à les mettre dans une casserole avec le bouillon et les faire mijoter. Une idée originale qui simplifie le quotidien.
Légumes et bouillon, 2,15 €, Daucy.

Comment obtenir mes bons ?

Trois clics suffisent à télécharger vos bons de réduction.

- Connectez-vous sur www.gourmand.viepratique.fr/bons-de-reduction
- Sélectionnez les bons qui vous intéressent.
- Imprimez vos coupons et profitez-en en magasin.

Épicerie sucrée



Desserts à boire

Columbus Café étoffe son offre avec deux nouvelles capsules. Cette nouvelle gamme s'oriente vers une touche sucrée avec un emblème de la pâtisserie américaine : le muffin. Choco-noisette ou chocolat blanc-framboise, le café reprend des couleurs et, surtout, de la gourmandise. Ce qui ne laissera personne indifférent ! **Capsules Columbus, disponibles en GMS à partir d'avril 2017.**

Format familial

Petits et grands vont plonger leur cuillère dans cet incroyable riz au lait au caramel au beurre salé, onctueux et crémeux.

Tous les ingrédients viennent de France, dont le célèbre riz de Camargue et la fleur de sel de Guérande. Michel et Augustin continuent de nous faire plaisir ! **L'incroyable riz au lait, 4,70 € (400 g), Michel et Augustin.**



Un maximum d'effet

Les célèbres Têtes brûlées s'offrent un relooking avec cette recette fraise et cassis. Enfants et ados vont adorer ces billes pétillantes et acides qui éclatent sous la langue. En bonus, plus besoin de gloss ou de rouge à lèvres, il suffit d'humidifier ses lèvres et d'y passer un bonbon pour avoir une superbe teinte rosée ou violette.

Têtes brûlées Star, 2 € (100 g).

Au rayon boissons



La cuisine au vin

Revisitez vos recettes classiques en les associant aux saveurs subtiles et délicates du vin blanc épiced La Villageoise ! Ce vin possède de véritables atouts pour relever vos aliments, de l'entrée au dessert, que ce soit pour vos plats du quotidien ou pour de grandes occasions. **La Villageoise Cuisine & Saveurs Blanc épices, 2,95 € (3 x 25 cl).**

0,60 € à valoir sur 1 pack La Villageoise Cuisine & Saveurs 3 x 25 cl Blanc épices

0,50€*
de réduction

Vin de table prestige

Amateurs de Baron de Lestac, venez découvrir le dernier-né de la gamme : Les Hauts de Lestac, vin de l'appellation haut-médoc qui trouvera sa place sur vos plus belles tables. Médaille de bronze de Blaye Bourg 2012, ce rouge sépanouit dans des barriques de chêne français issues des meilleurs tonneliers et libère des arômes de cerise et de framboise, de réglisse et de sous-bois.

Les Hauts de Lestac, haut-médoc cuvée prestige, à partir de 5 €.

0,50 € à valoir sur l'achat d'une bouteille de 75 cl de la marque Baron de Lestac et Les Hauts de Lestac

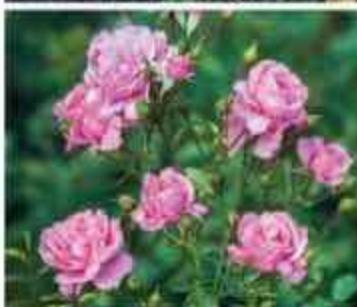


Nouveau

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.**

Les rendez-vous gourmands

Du salon à l'exposition en passant par les démonstrations de chef... Voici notre top 4 des événements gourmands à ne manquer sous aucun prétexte au mois de mars. *Par Emmanuelle Bézières*

Charles Camoin, « La petite Lina », 1907, musée Cantini, Marseille.
© photo Claude Almoldovar et Michel Vialle © adagp, Paris 2017



EXPOSITION INÉDITE

Les bistrots, bars et cafés ont marqué leur temps et notre société, et de nombreux artistes ont témoigné d'une affection toute particulière pour ces lieux de vie et de convivialité.

La Cité du vin, à Bordeaux, leur rend hommage à travers une centaine d'œuvres mêlant peinture, photographie, sculpture, cinéma et littérature, signées des plus grands : Charles Baudelaire, Léon Lhermitte, Robert Doisneau, Louis Aragon ou encore Pablo Picasso.

Exposition Bistrot ! De Baudelaire à Picasso, du 17 au 21 juin 2017 à la Cité du vin, à Bordeaux.

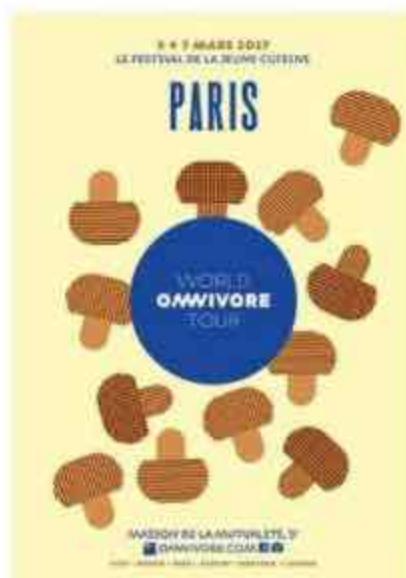
Tarif 8 €, Laciteduvin.com

SHOW DEVANT!

C'est LE rendez-vous tant attendu par tous les passionnés de cuisine. Pour cette 12^e édition, le festival Omnivore prend ses quartiers à la Maison de la mutualité de Paris pour 3 jours de rencontres exceptionnelles. 120 personnalités – pâtissiers, cuisiniers, barmen mais aussi artisans, éleveurs et vigneron – monteront sur scène lors de démonstrations endiablées et de conférences captivantes.

Alexandre Gauthier, Pierre Gagnaire, Yann Couvreur et Cédric Grolet seront de la partie.

Omnivore World Tour, du 5 au 7 mars 2017, pass journée, 39 €, pass 3 jours, 99 €, réservations sur Omnivore.com



SALON DES TENDANCES CULINAIRES

Les professionnels de la restauration rapide se donnent rendez-vous les 15 et 16 mars à la porte de Versailles, à Paris, pour un salon entièrement dédié aux nouvelles tendances des secteurs du snacking et de la cuisine italienne et japonaise.

Des experts référents du milieu seront présents pour décrypter les innovations, les concepts novateurs et toute l'actualité de la gastronomie.

Salon réservé aux professionnels, toutes les infos sur Sandwichshows.com



DE LA VIGNE À LA BOUTEILLE

Lyon met à l'honneur les vins et ceux qui les font (et les boivent!) du 10 au 12 mars lors de la 11^e édition du Salon des vins des vignerons indépendants. Trois jours pour découvrir les valeurs de ces passionnés de la vigne et du terroir dans une ambiance festive et chaleureuse. L'occasion aussi de déguster le fruit de leur travail vendangé et mis en bouteilles au domaine, un gage de qualité certifié par le label. **Salon des vins des vignerons indépendants, du 10 au 12 mars à Lyon Eurexpo. Vigneron-independant.com**

L'index des recettes



p.42

Entrées

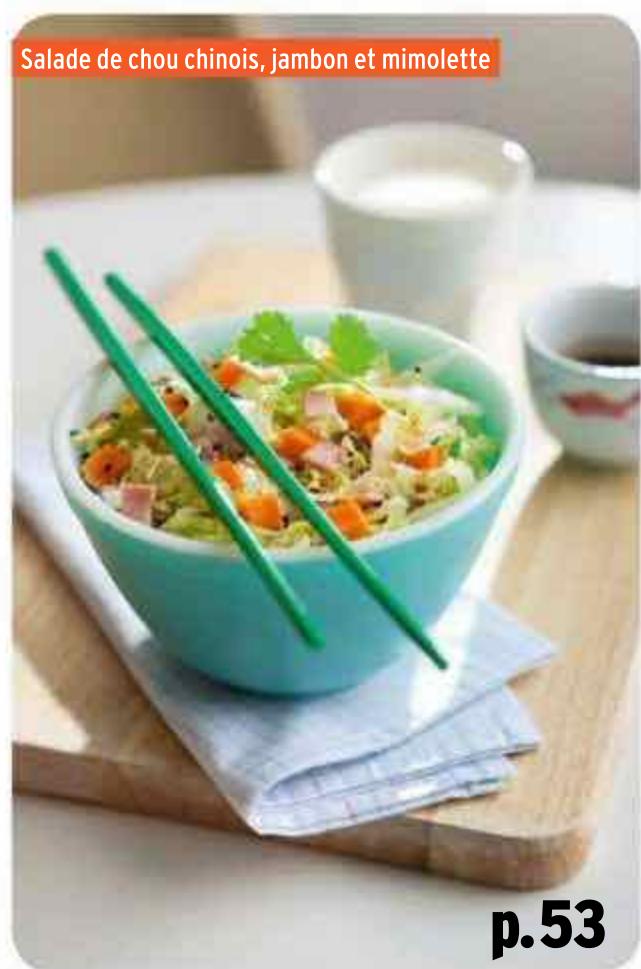
Minicalamars farcis à la mousseline de courgette	37
Bouillon de légumes	44
Salade de chou chinois et clémentines au gingembre	45
Blancs de poireau vinaigrette	47
Quiche sans pâte aux épinards et au thon	48
Salade de chou chinois, jambon et mimolette	53
Carpaccio de betterave à l'orange	54
Raviolis au jambon	55
Soupe épinards et fromage frais	56
Madeleines au chorizo	59
Sardines farcies aux amandes	68
Pannacotta salée aux crevettes et dés de mangue	Fiches
Salade de mangue verte au pamplemousse et crevette	Fiches

Plats

Gratin de coquillettes au reblochon	8
Gratin de coquillettes au jambon et à l'emmental	9

Gratin de chou-fleur au fromage	18
Gratin de confit d'agneau à la coriandre	19
Gratin aux endives, au speck et au fromage	22
Gratin de céleri aux poires et au canard	23
Lit de purée de carotte sur bourguignon en gratin	24
Légumes d'hiver gratinés au fromage italien	25
Gratin de poisson et pomme de terre	26
Hachis Parmentier de bœuf	27
Gratin de pâtes au poulet et au thym	28
Gratin de fenouil	30
Gratin de raviolis aux légumes et allumettes de jambon	31
Gratin de chou-fleur aux trois fromages	32
Gratin de poireaux	33
Gratin de chou-fleur au manchego et aux amandes	34
Poulet pimenté et pak choï	42
Cabillaud et écrasée de pomme de terre	44
Coquelet rôti en papillote	45

Salade de chou chinois, jambon et mimolette





p.70

Moelleux aux poires

Poulet fermier aux oignons et carottes	47
Rumsteck mariné, basilic et citron	48
Bo bun	50
Bun au porc grillé et citronnelle	50
Bun au tofu à la citronnelle	51
Pak-choï et shiitakés sautés	52
Filet mignon de porc rôti aux herbes	53
Boudin noir aux pommes et miel	54
Poulet fermier au beurre de piment d'Espelette	55
Tartare de bœuf façon thaïe	56
Foie de veau à la compotée d'oignon et de datte	68
Jarret de veau en pot-au-feu	91
Poitrine de veau aux pommes de terre	91
Taco au boeuf et à la mangue	Fiches
Sauté de veau piquant à la mangue	Fiches

Desserts

Cake aux zestes d'agrumes et pépites de chocolat	42
Gâteau à l'ananas caramélisé	44
Gratin de fruits d'hiver	45
Far aux pruneaux	48
Gâteau choco-vanille	52

p.99

Compotée de poire aux épices	53
Tarte au sucre	54
Fondue au chocolat	56
Madeleines au cœur fondant de chocolat	58
Madeleines au thé matcha et beurre salé	58
Yaourt au lait concentré et confiture	68
Stollen vegan au cœur fondant	69
Moelleux aux poires	70
Tartinade choco-noisette	72
Granny smith farcie aux fruits secs et au miel	73
Tarte au chocolat et aux noix caramélisées	74
Nems pomme noix	76
Tartelette aux noix caramélisées	77
Brownie aux noix sans cuisson	78
Petits carrot cakes au miel, noix et pistaches grillées	79
Gâteau au chocolat sans farine aux noisettes	80
Crumble mangue ananas	Fiches
Mangue rôtie au sésame et crème de coco	Fiches
Tarte à la mangue au citron vert	Fiches
Mangue caramélisée et cake sauce passion	Fiches

Panacotta salée aux crevettes et dés de mangue



Prochain numéro DÈS LE 1^{ER} MARS



Les nouveaux cakes!

gourmand

RÉDACTION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr

Chef d'édition : Marie de La Forest

Directrice de la rédaction : Dany Duran

Rédactrice en chef : Morgane Leclercq

Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Béziers

Directeur artistique : Jérémie Hiro

Gravure : Olivier Lemesle

Rédacteurs-graphistes : Thomas Duro, Heydi Falchetto

Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic, Bastien Ribot

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétaires de rédaction : Nicolas Chréfien, Marie Chadeaux,

Mariam Pires, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

DIRECTION

Direction générale : Bertrand Clavières

Directrice du publishing : Karine Zagari

Directrice artistique : Sylvie Sauvaget

Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot

E-documentaliste : Suzanne Goupli

FABRICATION

Directeur de la fabrication : Bruno Matillat

Impression : Arti Group, Bergame (Italie)

Photogravure : COM Presse, Point 11

Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

16 rue du Dôme, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

Directeur administration des ventes : Marc Desmonts

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

Chef de produit abonnements : Betty Droin

PUBLICITÉ

Directrice générale adjointe : Cécile Bézat

cbezat@reworldmediafactory.fr

Directrice du business development : Laurence Gaboury

lgaboury@reworldmediafactory.fr

Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot

Tél. 01 85 76 23 89, srougeot@reworldmediafactory.fr

Chargée de clientèle - Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini

smeneghini@reworldmediafactory.fr

Administration des ventes : Marion Doineau

mdoineau@reworldmediafactory.fr

GOURMAND 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

CPPAP : 0317 K 85643, ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €

Directeur de la publication : Pascal Chevalier

Crédits photos

Couverture : Photo de Marc Veyrat par Gilles Lansard, Thomas Durio, Barret-Sucré Salé.

P3: William Lambelot. P4-5: Viel/Guedes-Sucré Salé, Sunny Forest-Adobe Stock, Amélie Roche-Interfel, Gilles Lansard, D. Azambre-Interbev. P6-7: Thomas Durio. P8-9: Thomas Durio, Roulier/Turiot-Sucré Salé. P10-11: Gilles Lansard. P12-13: DR. P14-15: fpegueroles-Adobe Stock, DR, okalinichenko-Fotolia, DR. P16-17: Nathalie Guyon, B. Radvaner pour Etivaz, Lehtikuva/Camerapress-Oredia, Fénot/Saveurs-Sunray Photo. P18-19: Thomas Durio, Viel-Sucré Salé. P20-21: tycoon101/vkuslandia/lily_rocha-Adobe Stock. P22-23: B. Radvaner pour Etivaz, Fénot/Saveurs-Sunray Photo. P24-25: Amiel-Sucré Salé, R. Lettieri/LCI-Sunray Photo. P26-27: Lehtikuva/Camerapress-Oredia, Garnier-Sucré Salé. P28-29: Dearnley Ben/Bauer Syndication-Oredia. P30-31: W. Meppem/Bauer Syndication-Sucré Salé, Roulier-Turiot-Sucré Salé. P32-33: Bauer Syndication-Oredia, F. Vincennes-Fotoofoud. P34-35: Guedes/Saveurs-Sunray Photo, DR. P36-37: Agnès Lamarre. P38-39: Aurélie Michel. P40-41: haoliang-iStockphoto, Label Rouge St Sever, vkuslandia-Adobe Stock. P42-43: robynmac-iStockphoto, Sunny Forest-Adobe Stock. P44-45: vkuslandia-Adobe Stock, Amélie Roche-Interfel. P46-47: Natasha Breen-Adobe Stock, Label Rouge St Sever. P48-49: azurita-Adobe Stock, nnerto-Adobe Stock, . P50-51: Ouvrage « Nouilles d'Asie », photos par Taisuke Yoshida. P52-53: haoliang-iStockphoto, T. Antablian/UE/MAAF/FAM-Interfel. P54-55: M. Studio-Adobe Stock, Label Rouge St Sever. P56-57: Vankad-Adobe Stock, yulia bogdanova-iStockphoto, B. Marielle/V. Gault-Prismapix. P58-59: FOOD-pictures-Adobe Stock, lullia_n-iStockphoto, B. Marielle/V. Gault-Prismapix. P60-61: asab974-Adobe Stock, Jean Hervé. P62-63: photka/Alasdair James-iStockphoto, Yulia Furman-Adobe Stock. P64-65: pavkis/Giuseppe Porzani/photocrew/motorolka-Adobe Stock. P66-67: Jarry/Viel/Saveurs-Sunray Photo, Thys-Sucré Salé. P68-69: Jarry/Viel/Saveurs-Sunray Photo, Thys-Sucré Salé, Jean Hervé. P70-71: Jean Hervé, Barret/Viel-Sucré Salé, Lhomme/Saveurs-Sunray Photo. P72-73: Lhomme/Saveurs-Sucré Salé, Viel-Sucré Salé. P74-75: Guedes-Sucré Salé. P76-77: Radvaner/Barret-Sucré Salé. P78-79: Lehtikuva/Camerapress-Oredia, Toopitsin-Sucré Salé. P80-81: W. Meppem/Bauer Syndication-Oredia, Copyright2012-KSL Living, Real Living/Woman's day-Bauer Media. P82-83: DR, Peter, Wework. P84-85: Flora Press/Helga Noack-Biosphoto, Real Living-Bauer Media, Camerapress-Hemis.fr. P86-87: Woman's day-Bauer Media, P.L. Viel-Interbev. P88 à 91: D. Azambre/J.F. Mallet-Interbev, Hall/Viel-Sucré Salé. P92-93: DR. P96-97: Robynmac-iStockphoto, T. Antablian/UE/MAAF/FAM-Interfel, Jean Hervé, Swalems-Sucré Salé. P98: Viel-Stockfood. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL), la médiathèque INTERBEV, www.lesucre.com (CEDUS). Fiches mangue: Swalems/Thys/Studio/Guedes/Viel-Sucré Salé, Lhomme/Mallet/Viel/Saveurs-Sunray Photo.

Carnet d'adresses

• Bloomingville : www.bloomingville.com/fr

• Famille Mary : www.famillemary.fr

• Ferm Living : www.fermliving.com

• Fly : www.fly.fr

• François Doucet : www.francois-doucet.co

• H&M : www2.hm.com/fr

• Lov Organic : www.lov-organic.com

• LSA International : www.lsa-international.com

• Neest : www.neest.fr

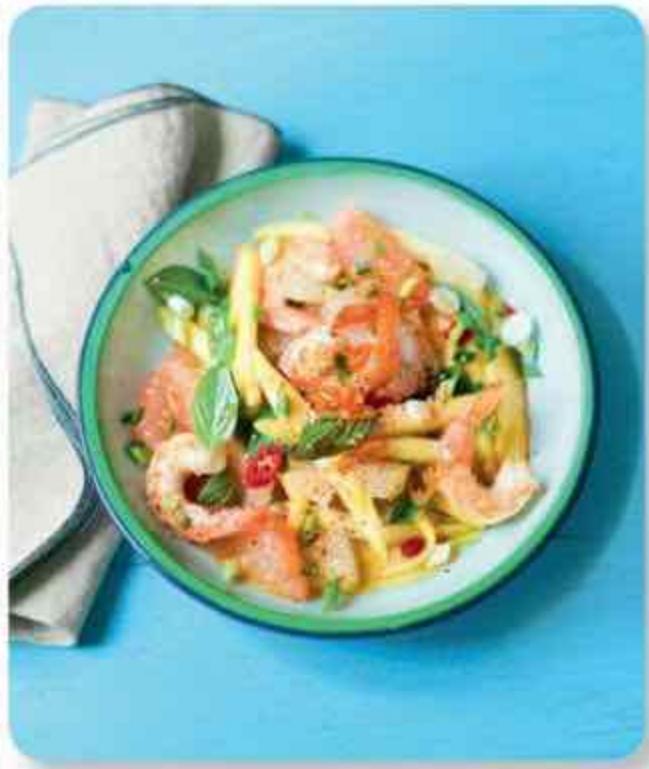
• Pour de bon : www.pourdebon.com

• Radis capucine : www.radisetcapucine.com



Pannacotta salée aux crevettes et dés de mangue

Entrée - Facile - Abordable



Salade de mangue verte au pamplemousse et crevettes

Entrée - Facile - Abordable



Taco au bœuf et à la mangue

Plat - Facile - Abordable



Sauté de veau piquant à la mangue

Plat - Facile - Abordable

Salade de mangue verte au pamplemousse et crevettes

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 5 min

- 30 queues de crevettes surgelées de moyen calibre
- 2 mangues vertes de Thaïlande • 2 cives • 1 gousse d'ail
- 1 pamplemousse rose • 1 pamplemousse jaune • 1 petit piment frais
- 1 petit citron vert (jus) • 1 cm de gingembre frais
- 12 feuilles de basilic thaï (à défaut, basilic et un peu d'estragon)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1c. à soupe de graines de sésame • Sel et piment d'Espelette

1. Pelez et hachez l'ail et le gingembre. Épépinez et émincez le piment. Décorez les queues des crevettes en gardant l'extrémité. Arrosez-les de jus de citron vert et d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'ail, le gingembre et le piment et laissez mariner.

2. Lavez et émincez les cives. Pelez les 2 pamplemousses à vif puis détachez les suprêmes. Lavez et séchez le basilic.

3. Pelez et dénoyautez les mangues et taillez-les en bâtonnets dans un saladier. Arrosez-les de jus de citron vert et d'une cuillerée à soupe d'huile de sésame, saupoudrez de piment d'Espelette. Ajoutez le pamplemousse, le basilic et la cive.

4. Chauffez l'huile d'olive restante et le sésame dans une poêle, et faites-y sauter vivement les crevettes. Déglacez avec la marinade. Versez dans le saladier. Assaisonnez avec le reste de jus de citron et d'huile de sésame.

Sauté de veau piquant à la mangue

Pour 6 personnes Préparation 25 min Cuisson 15 min

- 6 escalopes de veau de 120 g pièce • 2 mangues mûres
- 2 oignons • 1 citron vert • 3 tiges de coriandre
- 1 morceau de gingembre de 2 cm • 1 piment rouge
- 20 cl de lait de coco • 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- 1c. à soupe de maïzena • Sel et poivre du moulin

1. Taillez les escalopes en lanières. Pelez et émincez les oignons. Pelez et râpez le gingembre. Lavez le piment, coupez-le en deux, épépinez-le et détaillez-le en dés.

2. Pelez les mangues, ôtez les noyaux, et découpez la chair en dés. Pressez le citron vert.

3. Mélangez le lait de coco et la Maïzena dans un bol. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.

4. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon 5 minutes. Ajoutez les lanières de veau et faites-les sauter 5 minutes. Versez le lait de coco, ajoutez le gingembre râpé, le piment, le jus de citron et les dés de mangue. Salez et poivrez.

5. Poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant à la spatule jusqu'à épaississement de la sauce. Servez chaud avec du riz basmati et parsemez de coriandre.

Pannacotta salée aux crevettes et dés de mangue

Pour 6 personnes

Préparation 30 min Cuisson 10 min Réfrigération 3 h

- 6 grosses crevettes crues • 1 mangue
- 1 citron vert (jus) • 6 brins de coriandre
- 30 cl de lait de coco • 30 cl de crème liquide
- 3 feuilles de gélatine (6 g) • 1c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre blanc et piment d'Espelette

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide 10 minutes. Chauffez la crème jusqu'à ébullition, ajoutez le lait de coco, salez, poivrez, remuez puis ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Laissez tiédir puis répartissez la préparation dans les verrines. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

2. Décorez les crevettes en laissant le dernier anneau et la queue. Salez et poivrez, faites-les mariner dans le jus du citron vert. Pelez et dénoyautez la mangue, coupez la chair en dés réguliers. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.

3. Chauffez l'huile dans une poêle et mettez les crevettes à cuire 5 minutes, en les retournant plusieurs fois. Débarrassez sur une assiette et laissez refroidir.

4. Mélangez les dés de mangue et la coriandre, répartissez-les dans les verrines. Ajoutez les crevettes par-dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Taco au bœuf et à la mangue

Pour 6 personnes Préparation 15 min

- 500 g de filet bœuf cuit • 2 sucrites • 1 oignon
- 1 mangue • 1 petit piment rouge • 6 tortillas pour tacos
- 1 c. à soupe de purée de cacahuètes
- 5 cl de sauce soja • 1 pointe de purée de piment
- 1 c. à café rase de concentré de tomate
- 1 pointe de gingembre en poudre • Sel et poivre

1. Mélangez dans un bol la purée de cacahuètes, la sauce soja, la purée de piment, le concentré de tomate et le gingembre en poudre. Salez à votre goût. Réservez au frais.

2. Coupez la mangue en deux, ôtez le noyau et détaillez la chair en lamelles. Pelez et hachez l'oignon. Épépinez et hachez le piment rouge. Épluchez, lavez et essorez les sucrites.

3. Coupez le filet de bœuf en tranches fines. Répartissez les feuilles de sucrites dans les tacos. Ajoutez les tranches de filet de bœuf et les lamelles de mangue. Parsemez d'oignon et de piment.

4. Disposez les tacos dans 6 petites panières ou assiettes creuses. Répartissez la sauce dans 6 coupelles et disposez-les dans les panières. Servez aussitôt.



Crumble mangue ananas

Dessert - Facile - Économique



Mangue rôtie au sésame et crème de coco

Dessert - Facile - Économique



Tarte à la mangue au citron vert

Dessert - Facile - Économique



Mangue caramélisée et cake sauce passion

Dessert - Facile - Économique

Mangue rôtie au sésame et crème de coco

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 5 min

- 2 belles mangues
- 40 g de beurre demi-sel
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 c. à soupe de lait de coco
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de cassonade en poudre
- 2 c. à soupe de sucre glace

1. Fouettez la crème fraîche dans un bol avec le lait de coco et le sucre glace. Réservez.

2. Pelez et dénoyautez les mangues. Coupez la chair en bâtonnets épais. Faites-les dorer dans une poêle avec le beurre et la cassonade pendant 5 minutes environ, en les retournant régulièrement.

3. Nappez les assiettes de crème de coco.

Ajoutez les bâtonnets de mangue et parsemez de graines de sésame. Servez.

Crumble mangue ananas

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Macération 1 h Cuisson 30 min

- 1 mangue • 1 petit ananas • 1 citron vert (jus)
- 90 g de beurre froid • 120 g de sucre de canne • 90 g de farine
- 90 g de noix de coco râpée • 1 gousse de vanille

1. Pelez et coupez la mangue et l'ananas en cubes. Mettez-les dans un saladier.

2. Fendez la gousse de vanille en deux. Grattez l'intérieur de façon à récupérer les graines. Faites-les tomber au fur et à mesure sur les fruits. Ajoutez le jus du citron vert et 30 g de sucre. Couvrez d'un film alimentaire et laissez macérer 1 heure au frais.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la farine avec le beurre en parcelles et le sucre dans un saladier, de façon à obtenir un sable grossier. Réservez 4 cuillerées à café de noix de coco râpée pour la finition et incorporez le reste à la pâte à crumble.

4. Répartissez les fruits dans 4 petits plats allant au four. Répartissez la pâte à crumble par-dessus. Enfournez pour 30 minutes.

5. Sortez les crumbles du four et parsemez de noix de coco réservée. Servez aussitôt.

Mangue caramélisée et cake sauce passion

Pour 4 personnes

Préparation 40 min Réfrigération 3 h Cuisson 5 min

- 1 mangue de 350 à 400 g • 250 g de mascarpone
- 200 g de cake au citron ou de quatre-quarts
- 20 cl de jus de fruit de la Passion
- 25 g de beurre • 100 g de sucre

1. Pelez et dénoyautez la mangue puis taillez la chair en petits cubes.

2. Saisissez-les 3 minutes avec le beurre dans une poêle sur feu vif. Ajoutez la moitié du sucre, faites légèrement caraméliser et laissez refroidir.

3. Mélangez le mascarpone et le reste du sucre dans un bol.

4. Émiettez le cake, répartissez-en la moitié dans le fond de quatre grands verres. Versez la moitié du jus de fruit de la Passion par-dessus.

5. Ajoutez la moitié du mascarpone et la moitié des mangues caramélisées.

Recommencez l'opération une fois.

6. Placez les verres au frais 3 heures avant de déguster.

Tarte à la mangue au citron vert

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 15 à 20 min

- 2 mangues bien mûres
- 1 citron vert
- 1 rouleau de pâte feuillettée
- 30 g de cassonade

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Pelez et dénoyautez les mangues et détaillez la chair en fines tranches. Étalez la pâte sur du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et saupoudrez-la de cassonade.

2. Zestez le citron vert à l'aide d'une râpe et extrayez-en le jus.

3. Disposez les tranches de mangue en rosace sur la pâte, arrosez de jus de citron et saupoudrez de zeste.

4. Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et gonflés. Servez tiède ou froid.

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

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





KUVINGS

L'extracteur de jus.

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

Découvrez vite l'ensemble de la gamme en exclusivité sur kuvings.fr, le partenaire de votre bien-être au quotidien !

KUVINGS
Depuis 1978