

marmiton

C'EST LE MOMENT

**{ Radis, céleri,
fraises,
chèvre frais... }**

MIEUX MANGER

Charcuterie

Tout ce qu'il faut
savoir avant d'en
consommer

30 tendances
auxquelles
vous n'allez
pas échapper

{et nous non plus}



82 recettes
pour voir
la vie en couleurs

C'est «greenement» bon
Asperges, petits pois, salade...
Enfin un peu de verdure dans l'assiette!

Cuite ou crue
On ramène
sa fraise



6 recettes pour
profiter de **l'agneau**

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Oui, on peut
surprendre avec une
purée/saucisse !



8 astuces pour
aller se faire
cuire un œuf



M 03063 - 34 - F : 3,90 € - RD
SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €

Les Fromages de Suisse

L'excellence par tradition



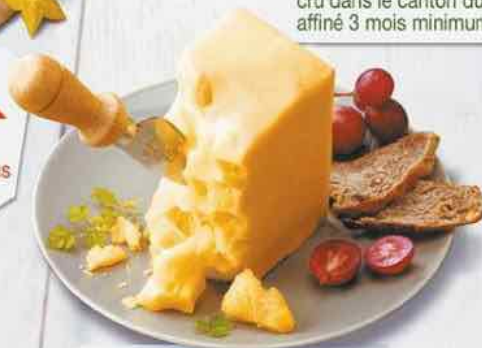
Vacherin Mont-d'Or
SWITZERLAND

L'onctueux. Une saveur douce et légèrement tanique. Fromage à pâte molle du Jura Vaudois, affiné plus d'un mois dans sa boîte d'épicée.

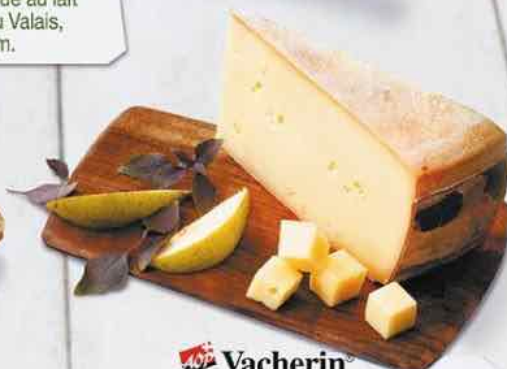


RACLETTE DU VALAIS

Le convivial. Une saveur incomparable. Fabriqué au lait cru dans le canton du Valais, affiné 3 mois minimum.



Le généreux.
Un goût fruité, intensément aromatique. Au lait cru. Affiné de 18 à 36 mois.



Vacherin Fribourgeois
SWITZERLAND

L'intense.
Puissant et raffiné. Fabriqué au lait thermisé dans le canton de Fribourg. Une pâte crémeuse et fondante.



TOMME VAUDOISE
SWITZERLAND

Le crémeux.
Délicieux petit palet tendre et subtil. Pâte molle à croûte fleurie.



L'authentique.
Un sommet du raffinement. Fabriqué au lait cru, uniquement dans les alpages des Alpes Vaudoises.

Entrez dans le clan des connaisseurs



Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur fromagesdesuisse.fr



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
www.mangerbouger.fr



ÉDITO

**Lettre adressée à Monsieur Hiver,
le 28 février 2017
Objet : changement de saison anticipé**

Cher Hiver,

Toute l'équipe Marmiton est au regret de vous informer que nous ne donnons pas suite au contrat qui nous liait jusqu'au 20 mars. Nous préférons donner dès à présent sa chance à un autre candidat, le PRINTEMPS, qui possède des atouts très intéressants qu'il nous semble important de mettre en avant dès que possible.

Nous sommes dans l'obligation de vous signifier que Marmiton a choisi de fixer le début du printemps au 28 février. Nous tenons toutefois à vous remercier pour tous les bons moments que, cher HIVER, vous nous avez fait vivre ces derniers mois, entre Noël, la galette et la Chandeleur, vous nous avez gâtés.

Nous vous souhaitons, cher HIVER, de profiter des saisons à venir pour bien vous reposer, vous aurez fort à faire lorsque reviendra la période des fêtes.

Nos salutations gourmandes,

Claire Debruille



BREAKING NEWS : MARMITON A CRÉÉ LA SURPRISE CE MARDI 28 FÉVRIER EN PROCLAMANT LA FIN DE L'HIVER ET LE DÉBUT DU PRINTEMPS. UNE DÉCISION QUI A SUSCITÉ L'ENTHOUSIASME À TRAVERS LE MONDE. L'ÉQUIPE MARMITON A JUSTE DÉCLARÉ ÊTRE HEUREUSE DE RAMENER SA FRAISE CAR ELLE EN AVAIT MARRE DE L'HIVER.

12



24



40

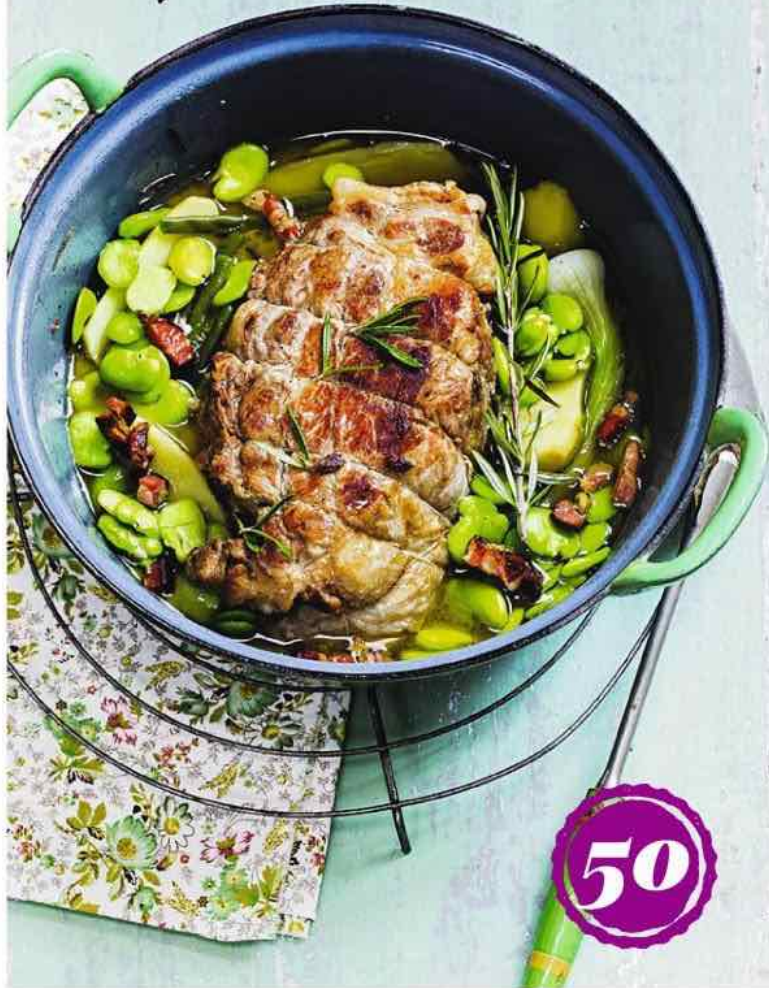


32



SOMMAIRE

Rôti de porc aux
petits légumes



50



Pesto aux fanes
de radis



Tarte au
cresson et
au thon



Poulet grillé aux
épinards



Flan sans cuisson
à la pistache

- 3 Édito
- 6 Le billet d'humeur de Claire
- 8 La gazette des réseaux sociaux
- 10 Les news à dévorer
- 12 Les news insolites
- 14 Le tour de France culinaire du jeune chef Sébastien Formal
- 16 À la rencontre d'un agriculteur

19 JE FAIS MON MARCHÉ...

Le céleri, l'aillet, le radis, l'asperge, l'épinard, la fraise, le pissenlit, le rouget, le chèvre frais

35 QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

MON MENU EN 17 MIN CHRONO

- 36 La « saucisse-purée » se métamorphose
- 38 Les raviolis frais, on en fait tout un plat !
- 40 Et si on pensait à la soupe de fruits ?
- 42 L'introduction des fruits chez les petits
- 44 SOS, je veux des œufs parfaits
- 45 Le match : pesto rouge vs pesto vert
- 46 1 produit, 10 recettes : la semoule
- 48 Antigaspi : les restes de poulet rôti

50 DOSSIER RECETTES C'EST GREENEMENT BON ! DE LA VERDURE DANS L'ASSIETTE

81 MON CAHIER « MIEUX MANGER »

95 CE SOIR, JE REÇOIS

- 96 L'agneau, sa cuisson et ses 6 recettes délicieuses
- 102 Shopping Douceurs printanières
- 104 Au secours, encore du chocolat
- 106 De l'entrée au dessert, on en fait tout un fromage

DOSSIER PÂTISSERIE

- 108 20 recettes pour ramener sa fraise

DOSSIER SURPRISE

- 128 Permaculture ou l'art de bien cultiver son potager

DÉCRYPTÉ POUR VOUS

- 133 30 tendances auxquelles vous n'allez pas échapper (et nous non plus)

- 139 Culture miam

- 140 Les MarmiTests

- 142 Le courrier des lecteurs

- 144 L'index des recettes

95



133



92



Tartelette
aux fraises



108



Mousse fraise



par
Claire Debruille

LE DIMANCHE SOIR

N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE

Dimanche matin. Avouez-le, lorsque vous ouvrez les yeux, une de vos premières pensées est « Mince, on est déjà dimanche ! »

17 heures, le blues s'installe, vous auriez bien besoin d'un jour de plus (71 % d'entre vous l'affirment*). Vous avez besoin d'oublier que demain, c'est lundi. Du coup, toute votre attention est focalisée sur le fait que c'est la fin du week-end et la veille du boulot. Plutôt que de profiter pleinement de l'instant présent, vous ressassez cette idée et tentez de repousser l'inéluctable. Vous vous morfondiez parfois, en vous disant que vous n'avez pas vu passer le week-end et que vous n'avez pas eu le temps de faire tout ce que vous vouliez : et si, et si...

STOP AU BLUES DU DIMANCHE SOIR !

Appuyons sur le bouton « PAUSE ».

Invertissons la tendance, faisons du dimanche soir un moment agréable, qu'on a hâte de voir arriver, un vrai temps fort du week-end ! Notre enquête l'a démontré, le dimanche soir, vous avez envie de cocooning,

vous aimez regarder un film ou des séries, manger devant la télé, souvent sur la table basse. Vous préférez les recettes rapides, faciles et réalisables avec un minimum d'ingrédients.

Vous avez bien raison ! Plutôt que de subir votre dimanche soir, organisez-le. C'est quand même plus sympa de se dire « Vivement dimanche soir que je me la coule douce à la maison devant mon film préféré ! » plutôt que « Pfff, déjà dimanche soir, galèèèère... »

BREF, FAITES-EN UN RITUEL.

L'apéro du dimanche soir, le plateau télé, le moment où je fais un gâteau en famille pour le dévorer devant un Disney, ce que vous voulez, mais faites-en une fête.

Promis, on va vous aider dans votre quête, gardez l'œil ouvert sur l'ensemble des réseaux sociaux, sur le site et le magazine, on va vous accompagner toute l'année pour faire du dimanche soir votre nouveau moment préféré de la semaine.

#onycroit #cestdejadimanche #halteaublues

*Sondage réalisé par Marmiton en janvier 2017 auprès de 1200 répondants



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



HEINZ

CULTIVEZ VOS TOMATES, NOUS EN FERONS DU KETCHUP !
POUR RÉCUPÉRER VOS GRAINES, RENDEZ-VOUS SUR 

LA GAZETTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

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

Le mois de **janvier** sur la page **Facebook** de Marmiton

324
publications



233
vidéos
de recettes

LA VIDÉO LA PLUS VUE

La galette des rois,
2,3 millions de vues



Le post le plus commenté

La panna cota au kiwi,
avec **8470** commentaires



2412280
réactions



181218
commentaires

La citation qui vous a fait sourire



LE DÉFI QU'IL NE FALLAIT PAS LOUPER

Un concours de crêpes Marmiton vs Cook'Easy.
Faire 10 crêpes le plus vite possible tout en réalisant
les gages proposés par les internautes.



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

Sans gluten, mais plein de douceur.



* D'après les données Euromonitor 2014. Plus d'informations sur www.schaer.com/ho1

De petits instants de bonheur à portée de main : ces incontournables petits biscuits, au bon goût de beurre ou au délicieux chocolat fondant accompagnent les amateurs de douceur à chacune de leurs pauses, pour faire le plein de croustillant ! Les biscuits „Sorrisi“ font peau neuve et s'appellent désormais „Goûter crème cacao“ avec une nouvelle recette et un nouvel emballage. A découvrir sans plus attendre au rayon diététique sans gluten de vos grandes surfaces !



www.schaer.com

NEWS À DÉVORER



COURSES 2.0

Les derniers-nés de la planète food s'appellent Epicery, Au pas de courses ou C'est frais. Ces applications permettent de commander les produits frais (ou pas) des meilleurs artisans et commerçants de votre quartier et de vous les faire livrer à domicile (à Paris et bientôt à Bordeaux et Lyon). Plus d'excuse pour ne pas se mettre aux fourneaux en rentrant du bureau !



Tout est dans la boîte

À Pâques, Christophe Adam délaisse, temporairement, ses célèbres éclairs pour de délicieux mini-œufs en chocolat dans 48 boîtes aux couleurs pop. Côté goût, on a le choix entre entre Choco'noi caramel ou Choco'lait praliné. Nul doute qu'après dévoré le chocolat, ces jolis contenants trouveront facilement leur place quelque part. **60g, 7€.**

EN HAUSSE

LE CORNICHON

Deux restaurants entièrement dédiés à cette cucurbitacée fermentée viennent d'ouvrir à New York. Dans l'Hexagone aussi, le cornichon a le vent en poupe et sa filière est en pleine renaissance avec des ambassadeurs comme Maison Marc ou Jardin d'Orante.



L'ALCOOL FAIT MAISON

Cette tendance gagne toujours plus de terrain. Après les pâtisseries, les yaourts, le fromage, les kits pour faire soi-même du cidre, de la bière, ou même du whisky ont la cote. À consommer avec modération...

EN BAISSSE

LE SEL

Manger trop salé est mauvais pour la santé. On le savait déjà, mais une étude menée à travers 183 pays et publiée dans la revue médicale « The British Medical Journal »* enfonce le clou. Si chacun réduisait sa consommation de sel de 10 %, des millions de vies seraient épargnées. Alors, on y va mollo sur la salière (pas plus de 5g par jour selon l'Organisation mondiale de la santé)...
*Source : <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6699> (étude parue le 10 janvier 2017)

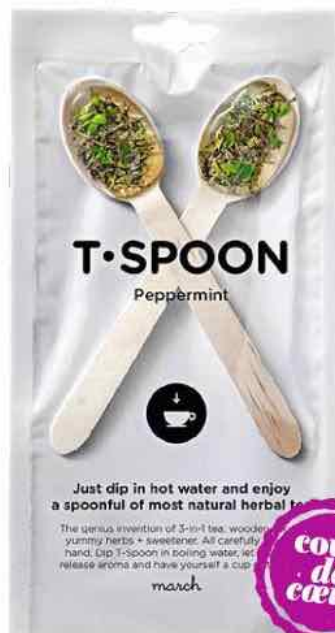


CARNIVORES CONCERNÉS

33%

des consommateurs se disent soucieux du bien-être animal* quand ils achètent de la viande. Ce facteur préoccupe de plus en plus les Français.

*Source : rapport de l'Ocha, « Principaux résultats de l'étude Inquiétudes 2016 ».



**coup
de
cœur**

Une cuillère à infusion

Qui a dit que les infusions étaient réservées aux grands-mères ? Avec les cuillères T.Spoon de la marque lituanienne March, se préparer une tisane n'a jamais été aussi facile. Il suffit de plonger la cuillère en bois garnie d'herbes naturelles et de sirop dans une tasse d'eau chaude.

T.Spoon, 8€, March.

Nouveau

Marie Morin

— Une histoire de desserts —

Marie Morin - RCS Saint-Brieuc B 339 851 933 - Photo : Julien Mota - Stylisme culinaire : Sébastien Merdignac



Des petits plaisirs à partager en famille

Marie Morin vous invite à découvrir ses formats familiaux. Dégustez son riz au lait à la vanille de Madagascar plein de générosité et de souvenirs d'enfance. Chavirez pour son île flottante aux notes puissantes de vanille. Puis succombez à la tentation de 400 grammes de plaisir en dégustant sa mousse au chocolat à l'ancienne.

XXL
Gourmandise

www.marie-morin.fr



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : www.mangerbouger.fr

NEWS INSOLITES

ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !

Un effet bœuf

Rien de tel qu'un bouquet de viande séchée pour faire craquer un(e) carnivore. Say it with beef (« dites-le avec du bœuf » en VF) propose des brassées de roses et de marguerites aux pétales découpés dans du bœuf fumé. Original et esthétique... et dispo seulement aux États-Unis pour le moment moyennant la modique somme de 33 \$.



On a rigolé

Ménagerie culinaire

La marque italienne Bialetti lance une gamme d'ustensiles de cuisine colorés inspirés par les animaux. Pio (le petit oiseau doseur d'huile), Gino (le hérisson râpe) ou Ale et Peppe (le couple d'éléphants salière et poivrière) sont aussi pratiques que beaux. On n'a même pas envie de les ranger dans les placards !

Collection Animaletti, entre 5 et 18 €, en vente dans les boutiques Bialetti.



On a aimé



On a aimé

Poussin masqué

On l'a reconnu ! Il a beau se bander les yeux, c'est bien l'un des héros de la joyeuse bande à croquer imaginée pour Pâques par Christophe Michalak, qui comporte aussi des chats, des champignons géants ou encore un van.

Poussin au chocolat noir ou au lait avec 20 garnitures en chocolat, 10 € pièce (45 g), dispo fin mars dans les boutiques Michalak et en ligne.

Sortez couverts

Cela y ressemble furieusement, mais ce n'est pas ce que vous croyez ! Ces capuchons de caoutchouc sont destinés à être enfilés sur une bouteille de vin entamée. Pour le moment uniquement proposés par Amazon aux États-Unis, au Canada et en Angleterre, ils permettent de conserver ses bouteilles débouchées sans risque de fuite ou de vin éventé.



On a rigolé



MAÏTÉ

C'est dans les vieilles marmites...

Et si on explorait les émissions culinaires du passé ? C'est possible grâce à l'Institut national de l'audiovisuel qui exhume ses archives d'émissions de cuisine sur YouTube. On se régale les papilles et les mirettes avec Maïté, les chefs Paul Bocuse, Alain Chapel ou Jean Troisgros qui réalisent des classiques de la gastronomie française...

À retrouver sur la chaîne « Les Recettes vintage » sur YouTube.

On a rigolé

i-Cook'in®

Entrez dans l'ère de la cuisine connectée !



Découvrez-le vite !

Retrouvez tous les produits indispensables pour cuisiner comme un Chef : moules, accessoires et ingrédients...

Cuisinez comme jamais vous ne l'avez fait !

boutique.guydemarle.com

i-Cook'in un robot unique et innovant conçu par

Guy Demarle.

Avec plus de **10 fonctionnalités**, i-Cook'in vous fait gagner du temps et facilite votre cuisine au quotidien.

Grâce à sa connexion au **Club Guy Demarle**, notre réseau de partage culinaire, envoyez toutes les recettes que vous aimez vers votre robot et réalisez-les en mode pas-pas.

Laissez-vous guider, il fait tout pour vous !

Guy Demarle®



par
Sébastien Formal



1^{RE} ÉTAPE :



CHEZ UN BOULANGER DU PERCHE

Cette fois, ça y est, Sébastien est parti à la rencontre des terroirs, des agriculteurs et des artisans.

... bon, pour l'instant sans son vélo, dont la fabrication a pris du retard ! Qu'à cela ne tienne, le vélo le rejoindra plus tard. En attendant, le voici dans la campagne percheronne, où il rencontre Xavier Boullier, « paysan boulanger ».



Vendredi 20 janvier 2017, 5 h 45 et un froid de canard dans le Perche, parc naturel régional niché entre les départements de l'Orne et de l'Eure-et-Loir. Avec Xavier, je surveille la cuisson du pain tout en discutant de sa vie.

Xavier est un reconverti : ancien élève d'un BTS agricole, il visite un jour le Perche, ses nombreux fours à pain... et l'alchimie opère : 6 mois plus tard, il obtient son CAP de boulanger et s'installe dans la région.

Aujourd'hui, Xavier reproduit les techniques des anciens : semer, récolter, stocker, moudre, pétrir, reposer et cuire, des savoir-faire ancestraux dont son four à bois centenaire est le témoin et qu'il respecte avec passion.

Du blé jusqu'au pain

Xavier cultive 14 hectares de terre en bio, dont 3 consacrés aux céréales destinées au pain, blé de Redon, rouge de Bordeaux et avoine, notamment, cultivées via le réseau Semences paysannes. Les 11 autres hectares sont dédiés aux plantes fourragères (luzerne, trèfle), qui nourriront le bétail de la région et permettront aussi d'enrichir la terre.

Une fois récolté, le blé est stocké puis moulu rapidement afin d'obtenir une farine « fraîche ». Un peu de cette farine, un peu d'eau, quelques jours de fermentation... et voici que le levain, la base du pain, est créé !

Pour suivre toutes les étapes et connaître les autres coups de cœur de Sébastien :

Surlesroutesdefrance.com

Xavier respecte avec passion les savoir-faire ancestraux dont son four à bois centenaire est le témoin.



Recette à quatre mains

Nous mélangeons à présent gaiement la farine, l'eau, le sel et le levain, portionnons pour avoir des pains bien réguliers puis laissons fermenter notre pâte 3 heures à température ambiante.

Allumons le four : les brindilles seront les premières à s'enflammer, suivront les beaux bois pour laisser place à la braise ardente. Pendant ce temps, Xavier façonne un par un les pâtons calibrés pour leur donner leur forme finale. Le geste est précis et régulier. Le façonnage, c'est la signature du boulanger ! Il verse la farine en pluie avant un dernier repos pour la pâte.

Le maître du feu

En tout, il a fallu deux heures au four pour atteindre les 300 °C visés, et il est temps maintenant pour Xavier de le laisser refroidir avant la cuisson.

Ce refroidissement à 250 °C a pour but de nettoyer le four des restes carbonisés.

La pelle en main Xavier saupoudre ses pains de son d'avoine et les enfourne deux par deux, en rang d'oignons ! La porte se ferme pour 40 minutes. Dans un silence de marbre, l'âtre dégage une odeur de pain cuit torréfié. C'est une odeur inégalable qui résulte d'une osmose entre la terre, l'eau, l'air et le feu.

Xavier, gardien d'un patrimoine ancestral, traite comme un véritable produit de luxe cette denrée qu'on appelle communément le pain, base de notre alimentation.



Lait Plaisirs



LES MEILLEURES A.O.P.* DE FRANCE, BIO ET AU LAIT CRU



ROQUEFORT A.O.P.* BIO
AU LAIT CRU



Appellation d'Origine Protégée



Disponible
dans votre magasin
spécialisé bio

WWW.LAIT-PLAISIRS.FR

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

www.mangerbouger.fr



par Gilles Maréchal,
de la plate-forme
#agridemain

DES STUDIOS DE MUSIQUE AUX CHAMPS DE FRAISES

Entre Toulouse et Carcassonne, Grégoire de la Roussière, ambassadeur #agridemain, produit des céréales, des semences potagères, mais surtout des fraises de pleine terre, le tout en cherchant toujours des solutions originales et alternatives pour protéger l'environnement... bien loin de sa première vie dans le showbiz à Paris...

Ingénieur du son dans l'industrie musicale à Paris pendant dix ans de sa vie, Grégoire se définit lui-même à cette époque-là comme « un bobo parisien avec plein de clichés sur l'agriculture qui a ouvert progressivement les yeux... et les oreilles ». Cette prise de conscience, il la doit en partie à la rencontre de sa future épouse, viticultrice en appellation malepère, une AOC confidentielle du Languedoc...

Aujourd'hui installé dans l'Aude, il exploite 75 hectares de production diversifiée, notamment du blé, de l'orge, du maïs, mais aussi des pois chiches et des semences potagères en plein champ, ce qui fait de lui ce qu'on appelle un « multiplicateur », c'est-à-dire un agriculteur qui produit des graines pour les autres. Il produit ainsi des semences de navet, chou, carotte, céleri et laitue.

Éleveur de mouches

Grégoire est très préoccupé par les questions environnementales et il cherche des solutions tous les jours pour préserver son environnement pour lui, sa famille et ses clients. Ses interrogations le conduisent à expérimenter des méthodes alternatives permettant de mieux gérer les équilibres naturels. Parmi celles-ci, il a choisi de tenter de lutter contre la pyrale (une chenille dévastatrice du maïs...), en introduisant dans ses champs une cinquantaine de boîtes par hectare remplies de mouches (des trichogrammes), prédatrices de la pyrale...

Ailleurs, il teste le binage de précision avec une sorte de bineuse sur laquelle sont installées des caméras associées à des palpeurs pour détruire précisément les herbes indésirables dans le champ.

Malheureusement, les obstacles administratifs ren-



Grégoire de la Roussière essaye d'allier technologie et écologie.

contrés bloquent parfois certaines de ses expériences : « On est à l'aube de tous les possibles, mais il faudrait que l'administration nous laisse plus de liberté », plaide-t-il.

Des fraises, des vraies

Sur son exploitation, Grégoire s'est aussi lancé dans la production de fraises : de la gariquette, la première des fraises qui arrive fin avril, la cléry, plus grosse et plus goûteuse, la magnum, très sucrée et la darselect, une rustique au goût de fraise des bois. Toutes sont cultivées en plein champ, un parti pris original puisque 80 % des fraises françaises sont produites sous serre. Bien sûr, cela demande davantage de travail, mais Grégoire est très fier de sa réussite, d'autant qu'il les commercialise lui-même dans un rayon de 50 km. Son rêve ? Se lancer dans la transformation et créer une application numérique pour pouvoir se faire livrer des fraises sur un coup de tête.

« On est à l'aube de tous les possibles, mais il faudrait que l'administration nous laisse plus de liberté »

★ JE FAIS MON ★



MARCHÉ

DOSSIER PAR LISE LAFITTE



Y'A DE LA MAGIE DANS L'AIR !

MARMITON VA VOUS MONTRER SES TALENTS DE DEVIN. AUJOURD'HUI, MESDAMES ET MESSIEURS, NOUS SOMMES EN MESURE DE VOUS DIRE CE QUE CONTIENDRA VOTRE PANIER DE COURSES DANS LES 2 MOIS À VENIR. OUI, NOUS LE POUVONS.

IMPRESSIIONNÉS ? PAS DE RAISON, ON S'EST JUSTE CALÉ SUR LES PRODUITS DE SAISON.

**UNE CHOSE EST SÛRE,
IL NE FAUT PAS ÊTRE DEVIN NON PLUS POUR SAVOIR
QUE VOUS ALLEZ VOUS RÉGALER... ;)**



FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : janvier à mars
et octobre à décembre

Poids moyen : 30 g la branche

Prix moyen : 1,50 € le kg

VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Vous savez que mes feuilles ne font pas que de la déco ? Elles me sont très précieuses pour jouer les parasols. En fait, les plants mis en terre sont très serrés entre eux. Ainsi, les feuilles peuvent protéger les côtes de la lumière et elles resteront bien blanches.



Le céleri-BRANCHIE

À croquer en petits dés sur un toast ou à faire craquer sous la dent en dégustant une branche, le céleri séduit avec sa saveur si particulière. Il est un habitué des apéritifs, mais peut facilement se glisser dans un plat pour vous étonner !

J'AI TOUT BON

Avant d'être distingué pour mon goût remarquable dans les recettes, j'étais utilisé pour mes propriétés médicinales, et, je dois l'avouer sans trop verdir, pour mes vertus aphrodisiaques. Un vieux dicton disait : « Si les femmes savaient ce que le céleri vaut à l'homme, elles en feraient chercher jusqu'à Rome. » Pas la peine d'aller en Italie pour profiter de mon coup de booster en vitamine C.

C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

J'ai quand même fière allure avec mon feuillage bien garni. Le céleri-rave a de quoi faire la tête. Dans la famille, la beauté est à sens unique. Assurez-vous que ma crinière végétale soit

COMMENT J'M'HABILLE ?

Je suis simple à préparer. Il vous suffit de séparer les côtes une à une, et de les couper au ras des feuilles pour garder le meilleur de moi-même. Au passage, vous pouvez conserver mes feuilles pour aromatiser vos soupes. Pour éviter les petits fils façon toile d'araignée en bouche, vous pouvez me peler à l'économe.

d'un joli vert tendre et sans meurtrissures. Ma tige doit être bien tonique, jusqu'à perler si on la fend, signe de fraîcheur. Cru, je suis à consommer rapidement. Cuit, vous pouvez me garder quelques jours de plus au frigo.

MON BEST OF

Comme mon acolyte le radis, on m'aime nature en entrée, avec du beurre et une pointe de sel. Remplacez le beurre par du chèvre frais et vous m'aimerez encore plus. Cuit (10 minutes à l'autocuiseur), je me glisse dans les soupes et les gratins.

T'ES MON COPAIN

Généralement, on me donne toujours un rôle secondaire, juste pour mettre en valeur les autres. Pourtant, je suis capable de belles alliances, avec le fromage notamment, contre qui je joue à parts égales. Et je peux accompagner facilement les viandes en légume vedette.

Le caméléon DES préparations

Sa texture est un bonheur à cuisiner et permet toutes les variations...

• **Farci** : ses côtes suffisamment fermes permettent d'introduire une mousse de poisson ou une sauce guacamole.

• **Mixé** : dans les jus à l'extracteur, les soupes, les sauces... Sa teneur en sodium est relativement élevée. Pas la peine de rajouter encore plus de sel !

• **Braisé** : il tient bien à la cuisson pour donner une consistance agréable qui accompagne viandes et fromages (mention spéciale pour la sauce béchamel). À la poêle ou au four, il supporte bien les températures modérées pour libérer tout son arôme en retour.



J'AIME SURPRENDRE

En fines rondelles sur un carpaccio de bœuf, je fais des merveilles. Je suis aussi sympathique en salade pour apporter un peu de croquant et une note piquante. On peut facilement me glisser dans un smoothie mêlé à d'autres légumes ou même avec des fruits comme la pomme.

Vitamine C :
6 mg
pour 100 g



Ce légume-condiment a déjà toutes ses lettres de noblesse dans le Sud-Ouest où il est très apprécié. De quoi vous mettre au parfum pour vos recettes...

C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

J'ai le privilège de la jeunesse... En fait, je suis une jeune pousse d'ail récoltée au printemps avant maturité complète. Je mesure environ 20 cm, pas plus épais qu'un crayon. Je peux être blanc ou légèrement rose et violet en fonction des espèces. Ne coupez pas mes racines pour que je ne jaunisse pas trop vite !

COMMENT JEM'HABILLE ?

J'ai intérêt à être consommé frais. Du coup, je ne me conserve pas longtemps. On coupe mes racines, pas d'épluchage et un petit tour au lavage. Je m'utilise comme de l'échalote dans les vinaigrettes. Emincé, je parfume volontiers une salade. Cuit, je joue le rôle des fines herbes dans les plats.

MON BEST OF

Dans le Sud-Ouest, où je remporte un franc succès, je suis parfois dégusté à la croque au sel pour les plus téméraires. Je suis incomparable dans une omelette pour donner un goût unique. Je sers également à parfumer les viandes et j'entre volontiers dans la composition des pâtes.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :
mars à mai

Poids moyen :
150 g la botte

Prix moyen :
2,35 € la botte

L'AILLET

J'AI TOUT BON

Aïe, j'ai mal à ma dignité de légume. On me confond toujours avec la cébette. Bon, d'accord, on fait partie de la même famille des liliacées, mais, franchement, j'ai mon propre goût ! Encore plus subtil que l'ail, dont je possède bien évidemment tous les atouts santé, je suis légèrement poivré épicé.

Magnésium :
20,7 mg
pour 100 g

T'ES MON COPAIN

J'ai le même carnet d'adresses culinaires que l'ail. J'accompagne royalement les œufs, les salades et les viandes, comme le gigot, mon partenaire habituel pour Pâques.



3 raisons d'en croquer

1 Il est plus doux que l'ail

Étant une jeune pousse, son goût légèrement poivré est plus doux. On le glisse donc plus facilement dans un plat même destiné aux enfants. Purées, viandes rôties, sauces... On l'émince finement. Il est aussi parfait pour des marinades.

2 Il possède des vertus médicinales.

Antiseptique, antibactérien, antiviral... Il aiderait à résister contre les microbes. Il stimulerait aussi nos défenses immunitaires et régulerait la tension artérielle. Bref, on ne manque pas de raisons autres que culinaires de le saupoudrer sur notre salade.

3 Il serait un anti-gueule de bois

Avis aux plus courageux, il faudrait le prendre le matin en même temps que notre petit déj. On le prépare alors comme en Aquitaine, en mettant des morceaux crus sur une tartine beurrée. Bon, évidemment, ses effets dépendent des maux. Les cachets contre le mal de tête, c'est bien aussi...



Ce label Skrei garantit
un cabillaud pêché en Norvège,
remarquable pour sa grande qualité
et sa fraîcheur unique



Lofoten

1.000 km

Mer de Barents

photos : © SSC

Skrei

Le cabillaud norvégien par excellence

La nature norvégienne nous offre l'exceptionnel Skrei de janvier à avril.

Chaque hiver, un miracle de la nature se produit dans les eaux froides et limpides de la côte nord de la Norvège. Le Skrei migre de la mer de Barents pour retrouver ses eaux natales.

Ce long périple à contre-courant dans la mer glaciale lui confère une chair particulièrement savoureuse, ferme et nacrée.



Dégustez
LE SKREI À LA CARTE
des chefs dans une cinquantaine
de restaurants en France
du 18 mars au 15 avril 2017.
Liste sur : www.poissons-de-norvege.fr

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr



skrei.com



Dans l'Antiquité, ce légume était sacré et offert comme de l'or à Apollon. C'est peut-être pour cela, que, quand on n'a plus un radis en poche, la diète n'est pas loin...

LE RADIS

COMMENT JE M'HABILLE?

Je reste volontiers nature. Pour me préparer convenablement, coupez-moi cette fane chevelue, que vous pouvez également glisser dans vos soupes. Retirez la radicelle qui me prolonge et rincez-moi. Le plus souvent, je me déguste cru, mais vous pouvez me faire cuire quelques minutes à la vapeur.

MON BEST OF

Un grand classique (mon préféré) : la croque au sel, accompagné de pain beurré. Je suis aussi acclamé dans les salades, d'autant que les artistes culinaires s'amusent à me sculpter. J'accompagne volontiers les poissons, à l'occasion.

J'AI TOUT BON

Je fais souvent une entrée piquante qui ne manque pas de sel... Membre méconnu de la famille des crucifères, je suis, sans me vanter, un cocktail vitaminé, plein de fraîcheur pour vos apéros. De quoi vous faire voir la vie en rose...

C'EST QUI LE PLUS BEAU?

Mon feuillage doit être bien vert, ce qui prouve que j'ai du tonus à revendre. D'ailleurs, je suis au mieux de ma forme quand je suis bien ferme, avec une peau à la couleur brillante et sans taches. Je ramolis vite, alors ne tardez pas pour me croquer. Le jour même si possible.



FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : mars à juin

Poids moyen : 6 g

Prix moyen : 1,50 € le kg

T'ES MON COPAIN

Le beurre est mon meilleur ami, mais je ne le dis pas trop fort pour ne pas faire de jaloux. Je consens à être croustillant avec une tartine de fromage frais et des fines herbes. Je m'entends bien aussi avec le houmous ou le guacamole et les poissons me font les yeux doux.

Le code couleur

1 Lerose

Il en existe de toutes les tailles et de toutes les formes. Dans le Sud, on les préfère à moitié rose et à moitié blanc. Notez que les plus gros sont les moins piquants.



2 Le blanc

Aussi appelé radis japonais, on a tendance à le prendre pour un navet. Il peut mesurer jusqu'à 1 m !



3 Le noir

Plus piquant et à la saveur plus prononcée, il possède des vertus médicinales précieuses, notamment pour protéger le foie.



Abonnez-vous vite à **Marmiton magazine**

10 numéros Marmiton pour
29€90 SEULEMENT !

+ EN CADEAU

LE JEU DE SOCIÉTÉ « PAPILLES PANIQUE »



Abonnez-vous vite !

au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM34A**
ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 10 prochains numéros pour
seulement **29,90€ + en cadeau le jeu de société « Papilles Panique »**

Code :

MARM34A

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

Mes coordonnées

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : [][][][] VILLE :

TÉLÉPHONE : [][][][][][][][]

E-MAIL : @

Mon règlement

Quantité : x **29,90€** = (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton



Date d'expiration [][][] [][][] Code Crypto [][][] (les 3 chiffres au dos de votre CDD)

Date et signature obligatoires

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

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2017. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.



Vitamine B9:
150 µg
pour 100 g

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :
avril à mai

Poids moyen :
entre 20 et 80 g

Prix moyen :
6 € la botte



Légume de printemps par excellence, elle fait les délices des grands chefs et des gourmets. Et pourtant, malgré son air haut perché, elle n'est pas si inaccessible...

L'ASPERGE

J'AI TOUT BON

Je vous autorise à me trouver un peu hautaine. Non pas parce que j'ai une taille mannequin qui fait bouillonner de jalousie la moindre patate, mais parce que pendant longtemps, j'ai été considérée comme un légume de luxe. Mon prix s'est aujourd'hui démocratisé, mais en France, je reste assez peu consommée (300 g par personne et par an).

Pourtant, j'ai tout d'une grande : légère et diurétique pour ceux qui font attention à leur ligne, riche en vitamines (notamment celles du groupe B) et en minéraux, dont du phosphore en bonne quantité.

COMMENT JE M'HABILLE ?

Je vous sors le grand jeu pour me montrer sous mon meilleur jour : coupez ma base de 2 cm, épluchez-moi en allant de la pointe vers le talon. Puis je me rince et je me sèche avant que vous puissiez m'attacher pour me plonger 20 minutes dans une casserole d'eau, en commençant la cuisson à froid. J'affectionne la vapeur, mais il vous faudra peut-être investir dans un cuiseur à asperges pour me faire garder la tête droite pour une saveur au beau fixe. Je n'ai rien contre le four, en papillotes. Mais surtout, pas de micro-ondes pour ne pas gâcher mon onctuosité.

C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

J'ai un standing à respecter pour défilier au top dans votre assiette. Ma tige doit être bien droite, lisse et ferme. Mon bourgeon comporte des écailles bien serrées. Le talon, un brin humide et brillant. Je me conserve soigneusement au frigo dans un linge pour préserver ma saveur. Pas plus de 3 jours. Et une fois cuite, ne me remettez pas au froid où je perdrais toute ma saveur et deviendrais molle.

T'ES MA COPINE

Ma meilleure amie ? La vinaigrette avec qui je fusionne dans les salades. Je fais également une belle alliance avec la viande blanche et le fromage doux. Et je ne cache pas mon attirance pour les œufs. Trempez-moi dans un jaune d'œuf à la coque pour comprendre !

VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Je vais vous révéler mon secret de beauté : je pousse sous terre. Et si j'ai l'air fragile, mes racines, qui peuvent descendre jusqu'à 5 m de profondeur, me permettent de m'épanouir sur la plupart des sols et des climats, même hostiles.

MON BEST OF

Je fais une entrée remarquable en relevant n'importe quelle vinaigrette. Je peux tout à fait servir de garniture pour accompagner les viandes et les gratins. En velouté, je suis suprême de douceur. Dans les quiches, vous serez surpris de mon accord avec le fromage.

On peut couper mes tiges, après cuisson, et les préparer comme un pesto avec de l'huile d'olive, de l'ail et des pignons de pins.

Elle voit la vie en couleurs

LA BLANCHE :

elle préserve sa peau de lait en évoluant sous terre. Quand elle pointe le bout de son nez à l'air libre, les producteurs se dépêchent de la cueillir au couteau, une par une, car tout contact avec les rayons du soleil pourrait la gâter.

LA VIOLETTE :

elle est un peu plus exposée au soleil. Elle pousse de quelques centimètres avant d'être récoltée. Son goût est un peu plus fruité.

LA VERTE :

elle a une durée d'exposition supérieure aux autres. Elle est cueillie lorsqu'elle mesure une quinzaine de centimètres. Plus fine, son goût est également plus prononcé.


**J'AI
TOUT BON**

Je ne suis pas la star incontestée pour mon quota enfer. En revanche, une palme me revient pour ma richesse en antioxydants, dont la lutéine, bénéfique pour l'œil. Mention spéciale pour ma teneur en acide linoléique, un acide gras essentiel précieux.

**COMMENT
JEM'HABILLET**

Je suis comme une lettre d'amour, à ouvrir avec précaution : pliez-moi délicatement en deux, équeutez-moi et tirez sur la nervure centrale pour enlever les côtes. Cru, je suis un must en salade, et je suis très digeste. Cuit, on me fait blanchir au préalable dans l'eau bouillante avant de me faire sauter à la poêle.

**MON
BEST OF**

Je fais la joie des gratins, me mariant à merveille avec la béchamel et la crème. À la vapeur, je me fonds avec les autres légumes. En salade, je suis croquant, avec une petite pointe d'huile parfumée. Ma botte secrète : choisissez les jeunes pousses qui sont plus sucrées, pour un goût plus doux.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :
septembre à juin

Prix moyen : 4 € le kg

**C'EST
QU'IL
PLUS BEAU ?**

En vert et contre tout... Et je suis d'autant plus craquant que mes feuilles restent fines et humides. Je suis au summum de ma forme quand je suis ferme et d'une belle couleur sombre. Dans l'idéal, j'aime être savouré après achat sur le marché. Je vis très mal une conservation longue durée au frigo.

**T'ES
MON COPAIN**

Je me marie particulièrement bien avec le saumon, dans les tartes notamment. Mes jeunes pousses accompagnent joliment les fromages forts et plaisent aux noix ou aux fruits, comme les pommes. Cuit, je deviens fondant à souhait pour un jambon fumé ou pour me mêler aux farces.

L'ÉPINARD

S'il ne rend pas forcément aussi musclé que Popeye, en revanche, en quelques minutes, il donne un délicieux plat riche en bienfaits.

**29 kcal
pour 100 g**

Mettez de la crème dans vos épinards



DÉCOUVREZ NOS RECETTES SUR
www.isigny-ste-mere.com





*La gariguette
ou la charlotte
illuminent les
étals des primeurs,
pour le plus
grand bonheur
des gourmands
qui préparent
déjà la chantilly.
Nouvel fruit le
plus consommé
par les Français,
la fraise réjouit
les papilles...*

LA FRAISE

J'AI TOUT BON

Je n'ai pas besoin de la ramener souvent tellement je suis appréciée pour finir un repas en beauté. Je signe le retour du printemps comme une annonce des petits plaisirs sucrés qui reviennent. Gourmande et peu calorique, je suis composée d'eau à 90 %. Et pourtant quel goût et quel peps, n'est-ce pas ? Un vrai concentré de vitamine C qui dynamise vos envies.

COMMENT JE M'HABILLE ?

Je tiens à vous rappeler que je suis fragile et que je m'écrase au premier choc. Alors, rincez-moi en douceur sans me faire tremper pour ne pas me laisser gorger d'eau et surtout retirez ma collerette après et pas avant.

Je peux être découpée ou croquée entière. Le plus souvent dégustée crue, je peux me cuire rapidement et à température très douce pour ne pas me dénaturer.

MON BEST OF

Suprêmement nature comme un péché mignon, au sucre, à la chantilly ou avec du fromage blanc. En salade de fruits, je me révèle sous la menthe fraîche ou légèrement saupoudrée de poivre vert. Façon Melba, la glace vanille et les amandes effilées me font fondre. Les pâtisseries m'adorent : tarte, charlotte, mousse, sorbet, compote... Je suis indispensable !

T'ES MA COPINE

Mon duo avec le sucre ou la chantilly en a subjugué plus d'un. Je me suffise à moi-même, mais me marie sans histoire avec les autres fruits. Et même avec le chocolat, on ne nous oppose plus pour nous savourer en sucette.

VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Je ne fais pas que réjouir le palais, j'embellis les jardins et même les balcons. Un fraisier en pot, de la déco au dessert...

C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Je vous donne un conseil d'amie : même si la tentation est grande, savourez-moi uniquement à la bonne saison, ou vous risqueriez de me trouver bien fade. Ma taille dépend de la variété et n'a rien à voir avec l'intensité de mon goût. En revanche, respirez-moi, car mon délicieux parfum ne ment pas ! Je dois revêtir un beau rouge uniforme un brin brillant et un pédoncule bien vert pour être sur mon 31.

J'inspire les chercheurs,

notamment en Asie, puisqu'ils ont créé une nouvelle variété où je pèse **30g** et suis aussi grosse qu'un œuf!

Les stars des barquettes

LA GARIGUETTE

La reine incontestée... Taille moyenne, forme allongée, juteuse et légèrement acidulée, elle est produite sur tout le territoire français. Vous pourrez parfois trouver une étiquette

indiquant une IGP (Indication géographique protégée) en signe de qualité supplémentaire.

LA CHARLOTTE

Une forme de cœur à croquer et un beau rouge vif, les enfants

raffolent de son goût sucré. Elle est originaire du Sud-Ouest, du Val de Loire et de Rhône-Alpes.

LA MARA DES BOIS

Promenons-nous dans les bois pour nous régaler... Très sucrée et juteuse,

elle est particulièrement aromatique.

LA DARSELECT

Une forme arrondie reconnaissable, elle revêt un rouge clair convaincant. Ferme et juteuse à la première

bouchée, elle ne manque pas de saveur.

LA CIFLORETTE

Elle possède une chair fine qui va de l'orangé au rouge brique et une forme allongée qui cache un goût très sucré.

**FICHE D'IDENTITÉ****Pleine saison:** avril à juin**Calibre:** 10 g**Prix moyen:**

2,75 € la barquette de 250 g



Vitamine C:
67,4 mg
pour 100 g



Une plante sauvage qui recèle une mine de bienfaits pour votre santé. Le pissenlit s'étend à perte de vue dans les jardins et les prés et ne demande qu'à s'inviter au menu...

MES BONNES ALLIANCES

Comme toute salade qui se respecte, je me marie volontiers avec le fromage et une bonne vinaigrette.

Je décuple la saveur des crudités et je m'harmonise avec les œufs.

ME RAMASSER

Pour ne pas vous tromper, mes feuilles sont joliment dentelées, d'où mon nom commun de « dent-de-lion ». Prenez soin de me couper à la naissance de la racine pour ne garder que mes feuilles et rincez-moi soigneusement.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : mars à avril

Énergie :

45 kcal pour 100 g

Prix moyen : 2 € les 100 g sur le marché

LE PISSENLIT

ME REPÉRER

Vous pensez me reconnaître au premier coup d'œil en repérant mes fleurs jaunes ? Je vais vous rendre la tâche plus difficile, car pour me savourer vous devrez me cueillir avant la floraison, pour éviter que l'amertume de mes feuilles ne soit trop forte.



MON BEST OF

À part mes tisanes que vous pouvez boire sans modération, mes feuilles sont délicieuses en salade, avec des petits lardons par exemple, mais également dans les rouleaux de printemps, pour varier les plaisirs, ou dans les wraps. Cuit, je me glisse savamment dans les soupes.

Calcium :
165 mg
pour 100 g

En pratique...

• Dans la nature, le pissenlit pousse sur tout lopin de terre dégarni d'arbres, avec une affection particulière pour les pelouses et les coins au soleil. Vous en trouverez facilement partout. Privilégiez les jeunes feuilles, plus tendres et moins amères.

• Une cueillette en toute liberté, mais en prenant garde de choisir les espaces verts qui n'ont pas été traités aux pesticides. Il serait dommage de polluer votre assiette ! D'autant que rien ne vous empêche de récupérer les racines, consacrées aux préparations médicinales.

• Et les fleurs ? Vous pouvez également les récolter en quantité suffisante pour composer une gelée de pissenlit, aromatisée d'orange et de citron. Une gourmandise très solaire au goût surprenant.





Le rouget

Poisson noble, à prix accessible, le rouget ravit les gourmets et ses qualités nutritionnelles en font un mets de choix.

J'AI TOUT BON

Issu d'une famille nombreuse, nous ne sommes pas moins d'une vingtaine à porter le même patronyme. Moi, Je suis le rouget barbet. Je dois mon qualificatif à mes deux barbillons qui pendouillent. Élégant, non ? Je fais partie des poissons semi-gras, riches en acides gras mono-insaturés. En un mot, un mets « fantasmatique » pour vos menus !

MON BEST OF

Pour la bouillabaisse, vous garderez plutôt mon faux cousin, le barbet grondin. Ma tenue exquise à la cuisson me permet toutes les fantaisies. Je m'accommode aux sauces au vin, aux émulsions osées dans les saveurs, j'accompagne fricassées de champignons, tapenades et autres émincés de légumes.

COMMENT JEM'HABILLE ?

Je suis le plus souvent servi sous forme de filets. Je contiens beaucoup d'arêtes, mais elles sont très fines.

Je peux être grillé, mis au four, préparé à la vapeur.

Pas besoin de rajouter de matières grasses, la délicatesse goûteuse de ma chair sublime la cuisson.

T'ES MON COPAIN

J'aime qu'on me parle avec douceur alors j'affectionne la poésie des épices, la douceur de la tomate, la texture d'un caviar d'aubergine. Je me marie avec un grand « oui » avec les autres crustacés.



C'EST QUELLE PLUS BEAU ?

Majolie couleur rose rougeâtre, je la prends quand je me retrouve sur l'étal du poissonnier. Une chair tendre, mais qui s'abîme vite, ce qui oblige à me cuisiner dans les 48 heures. La peau tendue et l'œil vif bien dessiné sont des signes que je suis frais. On m'achète généralement entier et vidé.

Lerouget globe-trotter

• **Le rouget du Sénégal** : il se retrouve de plus en plus sur les étals français. Plus gros, il est moins savoureux, mais moins cher aussi.

• **Le rouget de roche** : plutôt rose que rouge, il préfère le sable aux roches... C'est le plus fin de l'espèce, et donc le plus cher.

• **Origine contrôlée** : le rouget vit en banc. On le trouve en mer du Nord, en Méditerranée et dans l'Atlantique. Pour limiter les risques liés à la pollution, mieux vaut privilégier le rouget d'Atlantique.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : disponible toute l'année avec une moyenne saison entre septembre et novembre

Taille moyenne : 15 à 35 cm

Prix moyen : 22 € le kg



Calcium :
91,6 mg
pour 100 g

Le chèvre frais

Premier fabricant au monde et premier pays consommateur... La France a de quoi devenir chèvre, surtout quand il est frais...

J'AI TOUT BON

Je suis délicieusement fondant pour faire chavirer vos papilles dans la douceur. Je contiens moins de lactose et de matières grasses que le fromage au lait de vache (209 kcal pour 100 g environ), d'autant que je ne suis pas affiné. Je suis donc beaucoup plus digeste et reste particulièrement apprécié des enfants.

C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Je viens de toutes les régions avec mes spécificités de goût. Dans tous les cas, je garde une saveur discrète, un peu salée en bouche. Vous me trouverez sous toutes les formes, en bûchette, en crottin, sous forme de cône... Mieux vaut m'acheter chez un fromager pour une plus grande diversité.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : toute l'année

Prix moyen : 3,50 €

les 150 g environ

COMMENT JE M'HABILLE ?

Je contiens 80 % d'humidité, ce qui fait de moi un fromage léger. À conserver au frigo, mais pas au-delà d'une semaine. On dit souvent que je suis un fromage à tartiner. Ce qui est vrai, mais j'ai plus d'un tour dans ma bûchette...

MON BEST OF

Au petit déjeuner, sur les tartines. Nature, avec du gros sel et des fines herbes. Je rends les quiches moins grasses. J'accompagne royalement les salades. Et ceux qui préfèrent les desserts rajouteront quelques figues à mon côté crémeux.

T'ES MON COPAIN

En apéritif, je sublime les fines herbes et les noix. Au dessert, je mets la figue en fougue. J'accompagne volontiers les viandes, avec un petit faible pour le jambon. Je me fonde dans les légumes cuits et les fais craquer en crudité. Je donne aux pâtes une saveur unique en limitant les calories.

Il se déchaîne

• **En assiette dessert** Il fait du deux en un en mêlant avec talent le sucré et le salé. Après le café gourmand, le chèvre gourmand : une assiette composée de fromage de chèvre frais, de miel, d'une confiture de figue, de quelques fruits et de noix.

• **En boulette** Le chèvre se met facilement en boule à l'heure de l'apéritif ! Sculptez-le dans la paume de votre main en le mariant aux ingrédients de votre choix : fines herbes, épices en poudre, raisins secs, olives et noix hachées...



Omelette aux ailletts

POUR 6 PERSONNES

■ **PRÉPARATION 15 MINUTES**

■ **CUISSON 15 MINUTES**

- * 12 ailletts * 12 œufs frais
- * 1 c. à soupe de beurre frais
- * 20 cl de crème fraîche
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * Sel, poivre, muscade à volonté

1 Coupez les ailletts en fines rondelles, en prenant soin de ne garder que les parties rondes. Faites-les dorer doucement dans une poêle avec l'huile.

2 Pendant que les ailletts doré, battez légèrement, les œufs avec la crème fraîche et les épices. Rajoutez le beurre dans la poêle et montez la température pour y verser les œufs battus.

3 Laissez cuire doucement en retournant l'omelette à mi-cuisson. Vous pouvez servir avec une belle salade vinaigrée.

Cake salé au céleri branche

POUR 4 PERSONNES

■ **PRÉPARATION 25 MINUTES**

■ **CUISSON 40 MINUTES**

- * 100 g de bacon * 100 g de céleri branche * 1 branche de coriandre * 1 gousse d'ail hachée * 3 œufs * 45 g de gruyère râpé * 10 cl de lait demi-écrémé * 200 g de farine * 10 cl d'huile d'olive * Sel, poivre * 1 sachet de levure chimique

1 Lavez soigneusement et découpez le céleri branche en petits morceaux avant de le faire revenir 5 minutes dans une poêle avec un peu d'huile et l'ail haché. Poivrez à votre goût et ajoutez ensuite le bacon émietté et les feuilles de coriandre. Poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes puis éteignez le feu et laissez tiédir tranquillement.

2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un saladier, mélangez la farine, l'huile, la levure, le fromage, les œufs et le lait. Incorporez le contenu de la poêle et remuez bien pour obtenir une pâte homogène.

3 Il ne vous reste plus qu'à verser la préparation dans un moule à cake et à cuire entre 35 et 40 minutes en passant à 195 °C en milieu de cuisson. Démoulez, laissez tiédir en résistant à l'envie de goûter et régalez-vous !



Fricassée de radis rose

POUR 4 PERSONNES

■ **PRÉPARATION 10 MINUTES**

■ **CUISSON 10 MINUTES**

- * 1 botte de radis roses
- * Beurre

1 Équeutez et nettoyez vos radis. Coupez-les gentiment en tronçons et mettez-les à cuire 10 minutes à la vapeur.

2 Faites-les revenir dans un peu de beurre. Le must ? Dans une poêle où vous préparez déjà votre viande pour profiter des sucs de cuisson. Servez sans tarder pour profiter d'une température optimale.



Œufs en cocotte aux asperges

POUR 4 PERSONNES

■ **PRÉPARATION 5 MINUTES**

■ **CUISSON 15 MINUTES**

- * 1 botte d'asperges vertes
- * 4 œufs * 40 cl de crème fraîche liquide * Poivre, sel, basilic

1 Cassez les œufs pour les mettre dans 4 petits récipients pouvant aller au four. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche liquide dans chaque ramequin.

2 Disposez 2 asperges vertes précuites à la vapeur dans la préparation. Enfournez le tout pour 15 minutes à 180 °C (th. 6). Salez, poivrez et saupoudrez de basilic frais.





Sucettes de fraise au chocolat

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 1 MINUTE

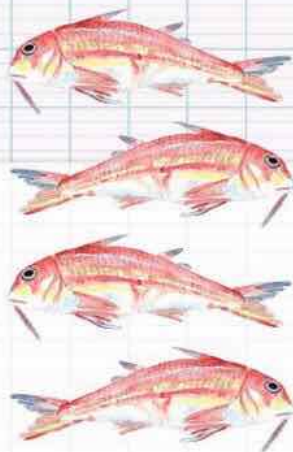
* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- * 8 petites fraises
- * 120 g de chocolat noir à pâtisserie
- * 2 c. à soupe de crème épaisse
- * 10 g de beurre
- * 8 bâtons d'esquimaux en bois

1 Lavez soigneusement les fraises et équeutez-les. Cassez le chocolat dans un bol en verre. Ajoutez la crème et faites chauffer le tout au micro-ondes 1 minute à puissance moyenne.

2 Mélangez pour lisser la préparation. Piquez les fraises sur les bâtonnets et placez-les dans des coquetiers avant de verser le chocolat dessus. Laissez refroidir.

3 Placez les coquetiers au réfrigérateur pendant environ 2 heures. Pour démouler plus facilement les sucettes de fraise, réchauffez le coquetier dans les mains. Les plus gourmands rajouteront une boule de glace à la vanille !



Rouget à l'orange

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- * 6 filets de rouget
- * 1 orange
- * 1 petit oignon
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive

1 Enlevez l'écorce de l'orange et faites-la bouillir quelques minutes. Conservez-la en la posant sur du papier absorbant. Coupez ensuite la moitié de l'orange et l'oignon en petits morceaux.

2 Mettez ce joyeux mélange oignon-orange dans un plat avec le jus de l'autre moitié d'orange. Il ne vous reste plus qu'à ajouter les rougets impatients d'intervenir et à laisser mariner 1 heure.

3 Découpez un morceau de papier aluminium et un de papier cuisson. Placez les rougets sur le papier cuisson et nappez-les du mélange orange-oignon.

4 Décorez joliment avec de fines lamelles d'écorces d'orange. Faites ensuite une papillote avec le papier aluminium et laissez cuire 10 minutes au four à 190 °C (th. 6-7).

Tiramisu au chèvre frais et betterave

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- * 3 betteraves rouges cuites
- * 150 g de chèvre frais
- * 100 g de mascarpone
- * Feuilles de menthe
- * Feuilles de basilic
- * Sel et poivre

1 Coupez délicatement les betteraves en rondelles. Mélangez consciencieusement le chèvre frais avec le mascarpone jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Salez et poivrez et ajoutez de la menthe et du basilic ciselé.

2 Disposez une rondelle de betterave dans le fond des verrines, recouvrez de crème au chèvre. Renouvelez l'opération jusqu'à utiliser tous les ingrédients présents. Terminez par une couche de crème au chèvre.

3 Conservez les verrines au frais 2 heures avant de savourer ce nuage de légèreté.



Tarte au pissenlit

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 40 MINUTES

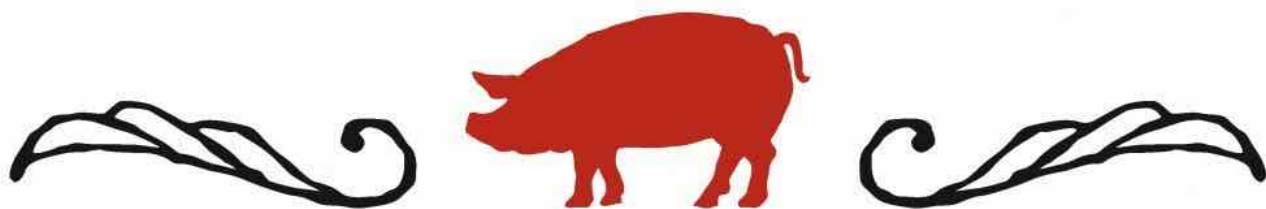
- * 100 g de lard fumé
- * 500 g de belles feuilles de pissenlit
- * 10 à 12 échalotes
- * 1 pâte brisée
- * 3 œufs
- * 10 cl de crème fraîche
- * 50 g de gruyère râpé
- * Sel, poivre, muscade

1 Faites revenir les lardons à la poêle, puis ajoutez-y les échalotes hachées. Lavez soigneusement les pissenlits avant de les laisser cuire 5 à 10 minutes à l'eau bouillante. Puis égouttez-les bien et hachez-les grossièrement.

2 Battez les œufs avec la crème fraîche, du sel, du poivre et de la muscade. Dans un moule à tarte garni avec la pâte brisée, disposez lardons, échalotes et pissenlits, recouvrez de la préparation aux œufs et saupoudrez de fromage râpé.

3 Mettez à cuire 35 minutes à four chaud (th. 7/8). Attendez patiemment que la tarte refroidisse avant de déguster.





QU'EST-CE QU'ON



MANGE ?



CUISINER EN 17 MINUTES



Votre mission, si vous l'acceptez, préparer un repas en 17 minutes chrono.

Mission impossible ?

Non, et on va vous le prouver. Des recettes prêtes à manger ou à cuire en 17 minutes, c'est plus que POSSIBLE.

On va vous le démontrer dans chaque numéro.

Cette recette s'autodétruira dans 17 minutes...

Engloutie par vos soins !



Par Magali
Kunstmann-Pelchat

Ce classique de toujours fait un retour en force. Régressif à souhait, facile et rapide, il a tout pour rester en haut de l'affiche. Si ces deux-là sont indissociables, on les revisite pour notre plus grand plaisir.

La « saucisse-purée » se métamorphose

1 EN COQUES DE POMME DE TERRE

Finie l'assiette qui fait grise mine avec d'un côté notre saucisse et de l'autre la purée : on les réunit enfin. On mise d'abord sur la vraie saucisse de Strasbourg, la knack d'Alsace, qui est à base de porc et de bœuf hachés. Déjà cuite, on la coupe en dés que l'on mélangera à la purée. On cuit à l'eau sans les éplucher des pommes de terre farineuses (type Samba). On les coupe en deux et on prélève la chair à l'aide d'une cuillère. On l'additionne de beurre, de lait, de dés de knack et d'une pointe de muscade. On remplit les coques de pomme de terre de ce mélange, on parsème d'emmental râpé et on fait gratiner au four.

2 EN NUGGETS

Manger une saucisse-purée avec les doigts, c'est possible. D'un côté, on confectionne des boulettes avec de la chair à saucisse (un mélange de porc et/ou de veau, de persil, d'oignons...) que l'on enrobe successivement de farine, d'œuf et de chapelure. De l'autre, on réalise des pommes noisette avec des pommes de terre cuites à l'eau, écrasées et mélangées à de l'œuf, de la fécule de pomme de terre et de la noix de muscade. On forme des petites boules que l'on roule dans de la chapelure. Il suffit ensuite de faire frire les boulettes de viande et les pommes noisette à l'huile.

3 EN COCOTTE DE PATIDOU

On profite de cette courge pour en faire notre contenant ! On les fait cuire avec quelques pommes de terre à chair farineuse. On coupe le haut des courges, on retire les graines à l'aide d'une cuillère et on les creuse délicatement (attention à ne pas percer la peau) pour récupérer la pulpe. On mêle la chair des pommes de terre à la pulpe des courges. On répartit de la chair à saucisse dans le fond de chaque patidou, on recouvre de purée et on parsème d'emmental râpé. On laisse gratiner au four et on sert avec une salade verte.

4 EN SPÉCIALITÉ FRANC-COMTOISE

On se tourne vers l'un des trésors de notre gastronomie : la saucisse de Morteau (avec son goût fumé si caractéristique). Pendant qu'elle poche tranquillement dans de l'eau frémissante, on prépare notre purée de pomme de terre, que l'on additionne de lait et de cancoillotte à l'ail. C'est tout simple, mais délicieux !

5 EN PLAT SAVOYARD

On pense aux diots, ces saucisses savoyardes à base de viande de porc que l'on peut trouver aussi enrichies en chou. Les diots sont traditionnellement revenus dans un peu de beurre, de l'ail, puis mijotés au vin blanc (de Savoie évidemment !) sur un lit de sarments de vigne. On reste dans les trésors de cette région en les servant accompagnés de purée de pomme de terre au beaufort.

6 EN CASSOULET TOULOUSAIN DÉTOURNÉ

Place à la saucisse de Toulouse. Cette spécialité existe depuis le XVIII^e siècle, à l'époque où les premières saucisses fraîches ont fait leur apparition. C'est elle qu'on retrouve dans le fameux cassoulet. Pour créer une union parfaite, on troque d'ailleurs nos pommes de terre contre des haricots tarbais (eux aussi présents dans le cassoulet). Réduits en purée au moulin à légumes, ils sont simplement additionnés de beurre et de crème fraîche.

OUI, ON PEUT RECEVOIR AVEC

On utilise de la pomme de terre vitelotte, au-delà de sa couleur qui fait bien dans l'assiette, elle est idéale pour une purée siphonnée. Après cuisson, on la pèle, on la passe au moulin à légumes très fin avec de la crème fleurette. Une fois tamisée, il suffit de la verser

dans un siphon puis de la dresser, sur chaque assiette, aux côtés d'une saucisse viennoise, dont la chair blanche à base de porc et de veau est fine en goût. Si la purée doit attendre, on la garde dans le siphon placé dans un bain-marie chaud jusqu'au moment de servir.

La saucisse, c'est in

Le film « Sausage Party » en 2016, « Le Nouvel Obs » qui, dans son cahier de tendances, en parle comme d'un plat qui monte, un bar-restaurant qui lui est entièrement dédié ayant récemment ouvert ses portes à Paris... Qu'on ne s'y trompe pas, la coqueluche, cette année, c'est elle !

SES ADJUVANTS

Le confit d'oignon

On doit cette idée à Jamie Oliver. Pour relever une saucisse de Toulouse « au mètre » et une purée de pomme de terre traditionnelle, le très médiatique chef britannique prépare une compotée d'oignon rouge au vinaigre balsamique et bouillon de bœuf, pendant que la saucisse cuit une vingtaine de minutes à four chaud.

La compote de pomme

Cette fois-ci, on remercie nos voisins belges (qui ne manquent pas de bonnes idées culinaires), qui servent les saucisses liégeoises avec une purée de pomme de terre... et une compote de pomme sucrée à la cassonade. Au même titre que boudin noir + pommes, c'est un délice !

La patate douce

Plus douce et plus sucrée en bouche, la patate douce plaît particulièrement aux enfants. Elle est aussi orange, et apporte une jolie note de couleur dans l'assiette. On l'épluche puis on l'écrase à la fourchette, en ajoutant du lait et du beurre. Pour rester dans la même gamme de couleurs, on la sert avec une saucisse de Francfort simplement pochée à l'eau.



Les raviolis frais : on en fait tout un plat !

C'est bon, pratique et évidemment rapide... Mais, seuls dans l'assiette, les raviolis frais c'est un peu triste (et quand on a un bon coup de fourchette, c'est même un peu léger). On les accommode donc à notre sauce pour des repas gourmands.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

EN SALADE QUAND ON EST PRESSÉ

C'est l'option parfaite quand on veut dîner léger. On fait pocher nos raviolis (au fromage de préférence). Une fois cuits, on les fait légèrement poêler avant de les servir. On les accompagne d'une salade verte (jeunes pousses, roquette, laitue...) dans laquelle on peut ajouter des lardons grillés, des morceaux de blanc de poulet, quelques échalotes émincées. Côté sauce, on peut aller de la simple vinaigrette à une variante avec de la sauce soja et de l'ail écrasé.

EN BOUILLON POUR SE RÉCHAUFFER

Les ravioles de Royans, traditionnellement fourrées de fromage frais et de persil, peuvent être pochées et servies dans un bouillon de légumes maison, réalisé très rapidement à l'autocuiseur avec des dés de carotte, de rutabaga, de pomme de terre et de navet, couverts d'eau salée. On peut aussi pocher les ravioles dans un bouillon de poule maison, simplement filtré. Une bonne alternative aux soupes traditionnelles. Ça peut aussi faire office d'entrée.

FAÇON LASAGNES DE LA MER, EN MODE FAMILLE

Les ravioles au fromage de chèvre et aux herbes, les girasoli à la ricotta et aux épinards ou encore les tortellinis au parmesan et basilic se marient très bien avec du saumon frais. On est sûr de faire plaisir aux enfants. On les dispose en couches successives dans le fond d'un plat beurré avec, entre chaque couche, des morceaux de poisson, un peu de crème, de sel et de poivre. On parseme de fromage râpé et on enfourne pour un petit quart d'heure.

À L'ITALIENNE, UN PLAT D'ÉTÉ

Pour accompagner des raviolis au jambon cru, rien de tel que des légumes du soleil façon ratatouille. On fait revenir dans de l'huile d'olive oignons, courgettes et poivrons détaillés en brunoise. On y ajoute des tomates cerise et on laisse cuire 10 minutes environ, ce qui nous laisse le temps de pocher les raviolis. Au moment de servir, on parseme les pâtes et les légumes de basilic, de pignons de pin grillés et de parmesan fraîchement râpé.

À LA FORESTIÈRE, POUR UNE DOSE DE « COMFORT FOOD »

On profite des champignons de saison (girolles, cèpes...) ou des champignons que l'on trouve plus facilement à l'année, comme les champignons de Paris (pour plus de goût, on privilégie ceux venant de France). Pendant la cuisson des raviolis, on poêle nos champignons dans un peu de beurre. On agrémenté d'ail pressé, de persil haché et de crème. Juste avant de servir, on nappe nos raviolis de cette sauce onctueuse, miam !

AU JAMBON CRU, POUR UN REPAS EN AMOUREUX

Après avoir débouché une bonne bouteille de vin, on fait cuire de simples ravioles au gorgonzola. En parallèle, on fait réchauffer un peu de crème qu'on ajoute à nos ravioles. On parseme au dernier moment des noix concassées et des pétales d'un jambon cru italien. Un filet d'huile d'olive parfumée, un peu de poivre et hop, nos papilles voyagent à deux.

AUX LÉGUMES NOUVEAUX, POUR UNE NOTE PRINTANIÈRE

On commence par écosser des petits pois frais et par éplucher des pointes d'asperges vertes. On les blanchit dans une casserole d'eau bouillante. On les égoutte et on les plonge immédiatement dans un saladier d'eau froide avec des glaçons pour stopper la cuisson et fixer la couleur verte. Pendant le pochage des raviolis, on réchauffe les légumes dans une poêle avec de l'huile d'olive. On assaisonne la préparation et on sert avec les raviolis.

Légumes, fromage ou viande, bien sûr, mais aussi poisson, herbes ou même fruits, le ravioli ne manque pas d'idées de farces...

LES FAIRE MAISON, C'EST POSSIBLE ?

Il faut être bien équipé et se lancer avec un laminoir afin d'obtenir une pâte fine et, idéalement, avoir aussi une plaque à ravioles afin de bien doser la farce et faire que nos raviolis (ou ravioles) aient

une jolie forme dentelée. On peut tout de même se débrouiller sans, à l'aide d'un petit verre et, pour fermer les bords, outre l'eau pour les humidifier, on utilise le dos d'une fourchette.



**Par
ici le
gratin!**

Il suffit de mélanger des raviolis au bœuf préalablement cuits avec de la sauce tomate dans un plat, de couvrir d'une couche de parmesan râpé, et de laisser gratiner quelques minutes sous le grill du four.

RAVIOIS DE L'EXTRÊME

Aux saint-jacques, une touche d'exception

On profite des dernières saint-jacques pour rehausser des raviolis à la ricotta et aux cépes. Pour un repas complet, on fait cuire en plus des endives à la vapeur. Pendant la cuisson des raviolis, on saisit nos saint-jacques à la poêle dans du beurre chaud. On les retire et les remplace par nos endives auxquelles on ajoute une pincée de sucre pour casser l'amertume. On ajoute du vin blanc qu'on porte à ébullition, puis de la crème. On réchauffe doucement les saint-jacques et les ravioles dans la sauce aux endives. Un délice.

En version sucrée, une bonne surprise

Et pourquoi pas ? Les raviolis à la ricotta sont parfaits. Il faut veiller à ce qu'ils soient sans sel. Pour un goûter très gourmand, on fait frire les raviolis dans une huile bien chaude, le temps de les dorer. Puis on les égoutte sur du papier absorbant et on les poudre de sucre glace. On peut aussi les faire cuire au four. On les trempe ensuite dans une sauce au chocolat ou dans un coulis de fruits rouges.



3 desserts en 5 min

Et si on pensait à la soupe de fruits ?

Non, les légumes ne possèdent pas le monopole des préparations liquides, les fruits aussi aiment bien le mixeur. En deux ou trois mouvements, on se retrouve avec un dessert pour toute la famille, qui a du goût et très rapide à faire. Par Jules Besse



1 GASPACHO DE FRAISE

Rien de plus facile et pas besoin de cuisson ! Il suffit de bien mixer des fraises, du sucre glace, du jus de citron et quelques feuilles de menthe. On ajoute ensuite un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Après un petit passage au réfrigérateur, on n'oublie pas de parsemer de petits dés de pomme verte juste avant de servir. Servi avec des sablés ou des financiers, on obtient un équilibre parfait entre douceur et acidité.

Pour la déco, on garde 2 ou 3 fraises découpées en tranches régulières et citronnées. Rosace, fleur, on laisse parler sa créativité...

Le bon geste : si on n'a pas le temps de mettre au frigo, on mixe des glaçons que l'on ajoute à la préparation.



2 SOUPE GLACÉE DE RHUBARBE AU MIEL

On commence par éplucher et découper les tiges de rhubarbe en petits morceaux. Avec une noix de beurre et un peu de sucre, on laisse compoter à feu doux. Dans de l'eau, une dizaine de minutes suffisent à rendre la rhubarbe fondante. Le tout doit être mixé et réservé 2 heures au frais. Un peu de miel dosé selon le goût de chacun, et le tour est joué ! Si les tiges garnissent à merveille tartes et crumbles, il ne faut surtout pas consommer les feuilles de la rhubarbe, toxiques aussi bien pour les humains que pour les animaux.

Le bon geste : la rhubarbe est cuite quand elle se découpe facilement à la cuillère. On peut ensuite jouer sur la texture pendant le passage au mixeur : il suffit d'ajouter de l'eau.



3 VELOUTÉ DE POMME

Un dessert plus crémeux ? Il suffit de mixer des pommes épinées et épluchées avec du jus de citron vert, du sorbet à la pomme, du yaourt liquide et du sucre glace. On continue jusqu'à obtenir une consistance lisse. Accompagnée d'un gâteau à la poire ou simplement de cigarettes russes, cette douceur aux saveurs intenses ravira les papilles. Selon la saison, on peut varier les fruits en utilisant de la poire ou encore de la nectarine. Pour une note plus marquée en bouche, on peut ajouter des épices (cannelle, vanille...)

Le bon geste : plus on mixe, plus la soupe aura tendance à mousser légèrement. Une variante intéressante pour une présentation d'assiette originale.

ON MIXE AVEC QUEL USTENSILE ?

Avec un mixeur plongeant, le travail peut vite être laborieux, surtout avec des fruits comme la

pomme (il manquera de puissance). On le réserve donc pour les ingrédients qui s'écrasent facilement.

Le blender (avec un variateur de vitesse) est parfait pour s'attaquer à la pomme (on commence par

une vitesse basse par à-coups). En revanche, on doit ôter au préalable les pépins pour éviter qu'ils se coincent dans

les lames. Enfin, le robot est aussi une bonne option, à condition de faire une quantité assez importante.

Un chocolat sur-mesure pour ses petites mains



Un cœur au lait tendre nappé de bon chocolat
pour des moments au goût unique. Tout le bon goût
du chocolat Kinder dans une portion adaptée aux enfants.

Kinder Chocolat, quelque chose de délicieux entre nous.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR



L'introduction des fruits chez les petits : doucement mais sûrement !

Vitamine C, antioxydants, fibres... Manger des fruits, c'est la santé ! D'où la nécessité de les proposer tôt dans l'alimentation des enfants. Mais quels fruits exactement ? Par Céline Roussel

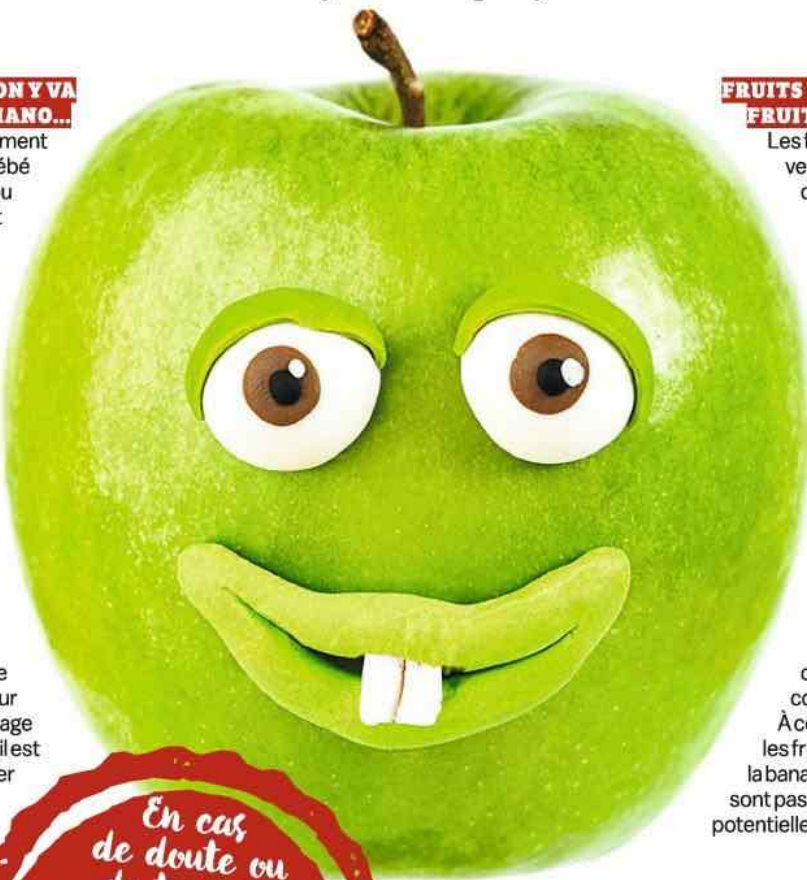
RÈGLE N°1 : ON Y VA PIANO PIANO...

Avant cinq mois, le seul aliment qui convienne à un bébé reste le lait, infantile ou maternel. Au-delà et avant la fin du 6^e mois, en revanche, l'enfant doit entrer dans une phase de diversification alimentaire. Les légumes et les fruits vont alors constituer ses toutes premières découvertes gustatives. La pomme, la poire et la banane restent ceux que l'on privilégie en premier. Ces fruits « de base » ont l'avantage d'être digestes et gustativement doux.

Ils peuvent ainsi être dégustés séparément, pour un meilleur apprentissage des goûts. Côté forme, il est difficile de les proposer autrement que cuits et en compotes.

L'appareil digestif d'un enfant de 6 mois est encore fragile, et sa capacité à mastiquer limitée ! La bonne ration : une à deux cuillerées à café par jour pour démarrer, puis à augmenter progressivement jusqu'à atteindre 150 à 200 g de fruits par jour, vers un an.

En cas de doute ou de terrain allergique, avant d'introduire un nouveau fruit, parlez-en à votre médecin.



FRUITS ROUGES, FRUITS DÉFENDUS ?

Les fruits rouges arrivent vers 8 mois, car ces derniers, en particulier la fraise, sont allergènes. En dehors du cassis et de la groseille, ils sont aussi irritables pour les intestins en raison de leur teneur en cellulose, une fibre aux effets laxatifs. Pour cette raison, et compte tenu de leur acidité, ils sont mieux tolérés cuits, mixés et combinés avec de la compote de pomme, ou sous forme de coulis dans un yaourt.

À ce stade, en revanche, les fruits exotiques (sauf la banane, bien sûr !) ne sont pas autorisés car ils sont potentiellement allergènes.

APRÈS 12 MOIS : LE CHAMP DES POSSIBLES !

Vers 9-10 mois (et selon sa dentition), l'enfant peut commencer à consommer des fruits en jus et crus (mais bien mûrs), écrasés ou en petits morceaux selon sa capacité à appréhender la nourriture plus solide. Cela vaut aussi

pour les fruits rouges, qui devront toujours être coupés ou écrasés pour éviter les risques d'étouffement. À 1 an, il n'y a plus de fruit défendu. Même la famille des exotiques est admise au menu. Côté forme et texture, ils peuvent être cuits, crus, mixés, coupés, en salade... Il faut juste rester vigilant sur la taille des morceaux. L'enfant devra d'ailleurs attendre d'avoir 2 ans et demi (minimum !) pour croquer des fraises, des mûres ou des framboises entières !



Eveil® Croissance est **nature**,
sans arôme vanille et sans sucres ajoutés*.

Eh ben oui,
nature,
comme
mon papa !



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

*contient des sucres naturellement présents.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.
WWW.MANGERBOUGER.FR



SOS: je veux manger des œufs parfaits !

« Va te faire cuire un œuf », O. K., mais on veut qu'il soit impeccable. Poché, à la coque, mollet..., il y a plus d'une façon d'aller se le faire cuire. On fait le point sur les quelques règles de base. Par Magali Kunstmann-Pelchat

QUAND LE CONSOMMER ?

Date limite : jusqu'à 28 jours après la ponte.

Extra frais : moins de 9 jours après la ponte, c'est indispensable quand il est poché ou à la coque.

À LA COQUE On immerge les œufs, à l'aide d'une écumoire, dans une grande quantité d'eau bouillante salée et on les fait cuire 2 min 30 à 3 minutes, à petits bouillons pour qu'ils ne se percutent pas. Si malgré tout l'un se fêle, on verse un trait de vinaigre.

Le petit + : si l'œuf sort du frigo, on démarre la cuisson à l'eau froide, on amène doucement à ébullition et on compte alors 30 à 60 secondes, ou bien 2 à 3 minutes hors du feu et à couvert.

MOLLET Il se situe entre l'œuf à la coque et l'œuf dur. Pour obtenir un jaune encore crémeux et un blanc bien pris, on procède comme pour un œuf à la coque, mais on compte 5 min 30 à 6 min 30 de cuisson à petits bouillons.

Le petit + : sitôt sorti, l'œuf est rafraîchi dans une eau glacée pour stopper la cuisson.

POCHÉ Il se révèle délicat en bouche comme dans sa réalisation. Préalablement cassé dans une tasse, l'œuf extra frais (le blanc ne s'éparpille pas) est déposé délicatement dans une casserole large remplie d'eau salée et vinaigrée (5 cl par litre) frémissante. Après 2 min 30 à 3 minutes, il est plongé dans de l'eau froide pour stopper la cuisson.

Le petit + : pour lui donner une forme parfaite, on l'ébarbe à l'aide de ciseaux de cuisine.

« L'ŒUF PARFAIT », LA LUBIE DES CHEFS

Tendance, le jaune crémeux à tartiner sur des mouillettes s'obtient en cuisant l'œuf entier au four, à basse température (55°C) pendant 2 heures.

On lessort en avance
Les œufs s'utilisent toujours à température ambiante.

EN COCOTTE On recouvre le fond d'une sauteuse d'une feuille de papier sulfurisé pour empêcher les ramequins de se soulever à ébullition.

On y pose des cocottes que l'on garnit de crème, d'un œuf que l'on casse au centre, de jambon, de poisson fumé, de légumes... On remplit la sauteuse d'eau aux deux tiers des ramequins et l'on porte à frémissements. On poursuit sur le feu une dizaine de minutes ou au four.

Le petit + : on veille à ne pas mêler l'œuf à de la crème, ce qui doublerait le temps de cuisson.

L'ŒUF DUR Pour une cuisson parfaite du jaune (68°C) et du blanc (62°C), on devrait maintenir les œufs dans une eau à 68°C pendant 1 heure. Mais le plus rapide reste de les immerger dans une eau frémissante salée et de les laisser cuire 10 minutes.

Le petit + : pour les écaler facilement, on les plonge dans l'eau froide puis on les fait rouler sur une table.

BROUILLÉ, LA BONNE TEXTURE Réalisés au bain-marie, les œufs brouillés peuvent aussi être cuits dans une casserole épaisse à feu doux, pour gagner du temps. On casse des œufs dans un saladier et l'on bat à peine, à la fourchette. On les verse dans du beurre, en remuant sans arrêt à la cuillère en bois en raclant le fond et les parois pour les ramener dans la masse. On stoppe dès que les œufs sont homogènes mais encore crémeux.

Le petit + : s'ils sont trop cuits, on incorpore vivement 1 œuf cru hors feu et on sert vite.



Le match

Pesto rouge vs pesto vert

On chausse ses lunettes noires et on s'approche des deux suspects pour un interrogatoire serré. S'ils sont tous deux italiens (et se mangent surtout avec des pâtes), on aimerait savoir ce qu'ils ont vraiment dans le pot ! Par Magali Kunstmann-Pelchat

LE PLUS INVENTIF ?

Un point pour **le rouge**. Il a su s'entourer d'un complice précieux qui, à ses débuts, était exotique : la tomate. Fraîche en été et séchée en hiver, elle apporte une note en plus à l'ensemble. Pour le reste, c'est à l'identique : du basilic genovese (reconnaisable à ses grandes feuilles vertes gaufrées), des pignons de pin, de l'huile d'olive, de l'ail, du pecorino romano et du parmigiano reggiano.

LE PLUS COLORÉ ?

Tout prêt, c'est plutôt **le rouge** qui se remarque tout de suite dans l'assiette. Mais **le vert**, si on le fait maison en pensant à placer le basilic dans des glaçons après l'avoir lavé (il garde ainsi sa couleur), peut afficher un éclat qui en jette aussi. Égalité.

LE PLUS POLYVALENT ?

Décidément, ils tiennent tous les deux la corde. **Le vert** se glisse dans les gnocchis, le minestrone alla genovese ou encore les lasagnes. **Le rouge** est une bonne option pour agrémenter une pâte à pizza, en sauce avec des blancs de poulet. À l'apéro, on le sert sur des tartines grillées ou en verrine avec du fromage de chèvre et des crostinis.

LE PLUS AMOUREUX DES PÂTES ?

Les deux, chef ! Après les avoir longuement cuisinés, ils nous ont confié avoir une préférence pour les trofies (qui sont assez courtes) ou les trenettes (qui ressemblent aux linguines). Bien évidemment, ils aiment aussi les tagliatelles et les spaghetti !

LE PLUS ANCIEN ?

Ce sont tous deux des condiments italiens nés à Gênes, mais **le vert** a un avantage avéré sur son confrère rouge : il était déjà apprécié au XIX^e siècle par les marins génois qui, après une longue journée en mer, savouraient un plat de « pasta al pesto ».

Le basilic entrant dans sa confection était cueilli sur la Riviera dont le paysage, aujourd'hui encore, est émaillé d'immenses serres.

LE PLUS FACILE À FAIRE ?

Le vert puisqu'on n'a pas besoin d'y ajouter des tomates (et de faire attention à leur dosage pour qu'elles ne prennent pas trop le dessus). En revanche, les deux nécessitent un mortier si l'on veut obtenir la texture si typique du pesto : ni mixé ni trop entier. Et pas de secret, plus les deux fromages italiens (parmesan et pecorino) seront de qualité, meilleur sera le pesto.



AU FAIT, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

« Pesto » signifie « écraser », et c'est littéralement ce que l'on fait en utilisant un mortier dans la plus pure tradition ligurienne. Maison, il se conserve une semaine dans un pot hermétique, au frigo, en veillant à ce qu'il soit toujours recouvert d'huile. On peut aussi le congeler dans un bac à glaçons (afin de n'en prendre que la quantité nécessaire). Enfin, on peut bien sûr stériliser des pots.



Par Claire Debrulle

C'est l'ingrédient qui revient dans notre placard quand on a décidé de faire un couscous. Et pourtant, la semoule gagnerait à faire partie des indispensables. Ça cuit en quelques minutes, c'est une bonne alternative aux pâtes ou au riz et avec, on peut concocter mille et un petits plats délicieux. Il serait dommage de s'en priver, non ? Vous allez voir, il va souvent être question de la cuire dans le lait ;)

10 raisons de penser plus souvent à la semoule

1 DES FRITES, DES FRITES, DES FRITES

Faites cuire 140 g de semoule dans 50 cl de lait chaud (sucré, salé, épicé, bref, suivant l'envie). Laissez épaissir et dessécher un peu sur le feu, puis ajoutez 2 jaunes d'œufs ou 1 œuf entier. Versez sur une plaque, lissez, laissez refroidir et figer. Découpez des frites et faites-les dorer dans le beurre.

2 SOUFFLÉE

Faites épaissir 8 cuillerées à soupe de semoule dans 75 cl de lait chaud. Lorsque le mélange est épais, ajoutez hors du feu 4 jaunes d'œufs, du fromage râpé, du sel, du poivre et de la muscade. Incorporez les blancs d'œufs battus en neige, puis enfournez pour 1 heure de cuisson à 160 °C (th. 5/6).

3 EN QUENELLES

Amenez 1 l de lait à ébullition, salez, parfumez de muscade. Ajoutez 250 g de semoule et laissez épaissir en remuant sur feu doux. Retirez du feu lorsque le mélange est épais et ajoutez 2 œufs. Mélangez puis, à l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des quenelles. Servez-les telles quelles arrosées de beurre fondu et agrémentées de croûtons ou frites avec une salade verte.

4 EN GRATIN

Faites bouillir 125 g de semoule dans 50 cl de lait avec 30 g de beurre pendant 1 minute. Ajoutez hors du feu 4 œufs et du fromage râpé. Versez-en la moitié dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez du contenu d'une boîte de thon émietté. Recouvrez du reste de la préparation à la semoule. Enfourez pour au moins 20 minutes de cuisson à 210 °C (th. 7).



5 EN GNOCCHIS

Mélangez 200 g de farine avec 200 g de semoule, 1 pincée de sel et 1 cuillerée à café de curcuma. Ajoutez progressivement de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et homogène que l'on peut façonner en petits boudins. Coupez des petits morceaux de 2 cm de long et striez-les à la fourchette. Faites-les cuire à l'eau bouillante. Ils remontent lorsqu'ils sont cuits.

Le chou-fleur lui fait de l'ombre

C'est la nouvelle mode pour faire un plat chaud ou un taboulé léger. On mixe du chou-fleur cru auquel on ajoute des condiments. En version chaude, on le fait légèrement revenir à la poêle.

6 EN BEIGNETS

Mouillez 500 g de semoule avec un peu d'eau tiède, ajoutez 1 cuillerée à café de levure sèche de boulanger et 1 pincée de sel. Pétrissez comme on le ferait pour du pain pendant 30 minutes (oui, ça se mérite). Étirez la pâte en la repliant à chaque fois sur elle-même plusieurs fois. Laissez la pâte doubler de volume dans un endroit chaud. Huilez-vous les mains, prélevez une boule de pâte de la taille d'un œuf puis travaillez-la pour faire un trou au milieu. Faites cuire 1 minute de chaque côté dans l'huile chaude (180 °C).

7 AU LAIT ET AU CARAMEL

À manger à la petite cuillère ! Versez 70 g de semoule dans 50 cl de lait agrémenté de sucre et de vanille. Hors du feu, ajoutez 1 noisette de beurre. Versez dans des petits pots et préparez un caramel pour les en napper.

8 EN TARTE

Faites gonfler 200 g de semoule dans 30 cl de lait chaud additionné de 100 g de sucre (parfumez de vanille, de cannelle, de rhum ou de zestes de citron). Lorsque vous obtenez la texture d'une purée lisse, versez sur un fond de tarte sucrée. Enfouissez pour 45 minutes de cuisson à 180 °C (th. 6).

9 AU CHOCOLAT

Faites fondre 50 g de chocolat noir dans 50 cl de lait. Amenez à ébullition puis ajoutez en pluie 60 g de semoule. Laissez épaissir sur feu doux en remuant quelques minutes. Versez dans des pots et laissez refroidir.

10 EN GÂTEAU

Faites bouillir 1 l de lait avec le parfum de votre choix et du sucre. Ajoutez 125 g de semoule et laissez épaissir à feu doux en remuant. Hors du feu, ajoutez 3 œufs et versez dans un moule préalablement caramélisé. Enfouissez pour 30 minutes de cuisson à 180 °C (th. 6).

ÇA CHAUFFE POUR ELLE !

À l'aide d'une bouilloire

Il fut une époque où, ma plaque ayant rendu l'âme, la semoule était ma grande amie (rassurez-vous, on continue à se fréquenter même si j'ai à nouveau une plaque). On se voyait presque tous les jours. Armée de ma seule bouilloire, j'en ai cuit, des kilos de semoule ! Pour cela, mettez-la dans un saladier, ajoutez 1 pincée de sel, 1 filet d'huile et l'eau bouillante. Couvrez immédiatement bien hermétiquement et laissez gonfler un peu plus que le temps indiqué sur la boîte. Ouvrez, égrenez à la fourchette avec un morceau de beurre et... c'est le PARADIS !

Au micro-ondes !

Versez la semoule dans un plat allant au micro-ondes (élémentaire, mon cher Watson !). Ajoutez un peu d'huile et mélangez. Recouvrez d'eau tiède salée puis mettez au micro-ondes 1 min 30. Mélangez à la fourchette, ajoutez 1 morceau de beurre puis remettez au micro-ondes 2 minutes. C'est prêt !



Les restes de poulet rôti ne sont pas en reste

C'est le plat familial par excellence qu'on fait souvent le dimanche, mais on ne le finit pas toujours. Voici nos idées pour transformer les restes en de bons plats ! Par Jules Besse

PÂTE FEUILLETÉE + BLANCS DE POULET = UNE QUICHE

On fonce un moule de pâte (feuilletée, de préférence), on badigeonne d'un peu de moutarde, on dépose nos morceaux de blanc, on ajoute un peu d'estragon avant de verser un mélange œufs battus et crème. Si on aime ça, on peut aussi ajouter de l'ail ou des échalotes déjà saisis.



CARCASSE + BOUILLON = UN FOND DE VOLAILLE

On plonge la carcasse dans un bouillon d'eau frémissante avec un oignon piqué de clous de girofle, une carotte, du blanc de poireau, un bouquet garni et diverses épices. On laisse cuire longuement en écumant régulièrement. On passe au chinois et hop, un tour au frigo pendant

24 heures. On retire le gras qui s'est solidifié en surface avant d'utiliser ce fond de volaille. On peut le conserver quelques jours ou le congeler dans des bacs à glaçons. Outre les utilisations classiques (veloutés, sauces...), on en fait un minestrone express pour les enfants en ajoutant du vermicelle et un peu de parmesan.



AILES + MARINADE = DES RIBS REVISITÉS

C'est typiquement le morceau qu'on aime attraper avec les doigts. Alors on les fait mariner dans de la sauce soja, du miel et de l'ail, ou on les badigeonne de sauce barbecue (dans les deux cas, cela va former une croûte sucrée). Pour une version plus légère, on opte pour une marinade avec simplement un peu d'huile d'olive et des fines herbes. On fait ensuite revenir les ailes quelques minutes à la poêle et le tour est joué.



MORCEAUX PLUS GRAS + CRÈME = UN VOL-AU-VENT

C'est l'option « j'ai un peu de temps ». Mais, en entrée ou en plat (avec une salade verte), c'est une référence de notre gastronomie. Pour la béchamel, on mouille un roux (mélange de beurre et de farine) avec un bouillon maison. Une fois que la sauce a bien pris, on ajoute de la crème et les morceaux gras du poulet (cuisses ou la chair collée à la carcasse). Il ne reste plus qu'à remplir un feuilletage de vol-au-vent.

MORCEAUX ÉMIETTÉS + POMMES DE TERRE = DES FARCIS

Difficile de faire un plat consistant dans lequel on sent les morceaux quand ils sont presque réduits en miettes. Heureusement, il nous reste les pommes de terre ! On les choisit grosses et à chair farineuse. Après les avoir fait précuire à l'eau, on découpe un chapeau et on les creuse. On mélange la chair récupérée à nos petits morceaux de poulet et on ajoute de la crème et des herbes. On farcit les pommes de terre, un tour au four, et on savoure.



ET SI ON N'A QU'UN PETIT CREUX ?

En rillettes On mélange nos morceaux de poulet avec de l'estragon, quelques cornichons, du yaourt, de l'ail... et on mixe. On laisse cette tartinaade reposer au frais et on la sort au moment de l'apéro pour des petits toasts. C'est facile et inratable.

En sandwich C'est un incontournable. On le garnit de pesto, de pignons de pin, de quelques feuilles de roquette et d'avocat. Parfait pour manger sur le pouce quelque chose de goûteux et de qualité. Quant à savoir quels restes utiliser, tous les morceaux sont permis !

En tortilla Il faut avoir prévu le coup en ayant des galettes de blé ou de maïs dans son placard. Pour le reste, c'est très rapide. Un peu de crème, un peu d'avocat, quelques oignons grillés et hop, on roule ! Côté épices, on saupoudre de cumin ou de paprika.

Abonnez-vous vite à **Marmiton** magazine

2 ans -12 numéros Marmiton (46€80)

+ le Mixeur Blender 2 en 1 (35€)

POUR VOUS

39€

seulement

~~au lieu de 81€80~~

Description :

Base Inox
2 bols amovibles en verre
1 gourde
4 lames en inox

Dimensions :

12,5 x 12,5 x 35,5 cm

Mixez-vos fruits
en un tour de main !



À découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM34B**

ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris



je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 12 prochains numéros pour
seulement **39€ + le Mixeur Blender 2 en 1**

Code :

MARM34B

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

Mes coordonnées

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : [] [] [] [] VILLE :

TÉLÉPHONE : [] [] [] [] [] [] [] []

E-MAIL :@.....

Mon règlement

Quantité : x **39€** = (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton



Date d'expiration [] [] [] [] Code Crypto [] [] [] [] (les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

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

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2017. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. *Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Vous pouvez acquérir séparément les 6 numéros au prix de 46€80 et le mixeur blender 2 en 1 au prix de 35€ + 5€90 de frais d'envoi. Il n'y a pas de hors-série.





RECETTES



pour voir la vie



EN VERT

POURQUOI VOIR LA VIE EN ROSE QUAND ON PEUT LA VOIR EN VERT ?

Pour ressortir la célèbre réplique du film « *Le Cinquième Élément* », ce printemps sera « *SUPER GREEN* ».

Du vert, du vert, du vert ! Le tout en ultra gourmand, avec des petits légumes qui fleurissent bon la légèreté, qui nous rappellent que la nature reprend ses droits après un rude hiver, que le printemps est enfin là et qu'on compte bien s'en régaler.

**QUAND MARMITON FAIT RIMER VERT AVEC GOURMAND,
UNE CHOSE EST SÛRE, LES ASSIETTES SERONT VIDES EN UN CLIN D'ŒIL
ET TOUT LE MONDE EN REDEMANDERA.**



★★★★★ 45 VOTES

PROPOSÉE PAR KARINE445

Tapenade aux olives vertes

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

- ★ 160 g d'olives vertes dénoyautées
- ★ 2 grosses gousses d'ail
- ★ 1 baguette de pain
- ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 c. à soupe de thym

1 Préchauffez le four en position grill. Pelez l'ail puis hachez-le avec les olives et le thym. Ajoutez l'huile et rectifiez l'assaisonnement suivant vos goûts en jouant sur les quantités d'ingrédients.

2 Coupez la baguette en rondelles. Posez-les sur une plaque et enfournez-les pour quelques minutes jusqu'à les griller.

3 Servez la tapenade froide ou à température ambiante selon la saison, accompagnée du pain grillé.

Le conseil de Lorine

Pour conserver la tapenade au frigo, couvrez-la d'une fine couche d'huile d'olive. Pour la conserver encore plus longtemps, congelez-en dans de petits pots.



Choucamole (écrasée de chou-fleur)

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

- ★ 200 g de chou-fleur
- ★ 1 poivron vert
- ★ ½ tomate
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 3 brins de ciboulette
- ★ 2 brins de persil
- ★ 1 c. à soupe de jus de citron
- ★ 1 c. à soupe de miel (facultatif)

1 Prélevez les bouquets du chou-fleur et rincez-les ainsi que la tomate. Nettoyez puis épépinez le poivron vert. Pelez l'ail. Hachez grossièrement le tout. Lavez puis essorez la ciboulette et le persil.

2 Versez l'ensemble de ces ingrédients dans un blender et ajoutez le jus de citron. Tournez jusqu'à consistance mousseuse en y incorporant le miel. Si vous préférez, comme moi, obtenir de petits morceaux comme sur la photo, mixez moins longtemps.

Le conseil de Claire

Héhé, ça marche aussi avec du chou romanesco ou du chou-fleur de couleur. Une recette qui va faire manger du chou à tout le monde.



Pesto aux fanes de radis

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

★ 1 botte de radis (fanes) ★ 1 gousse d'ail ★ 15 g de parmesan râpé ★ 3 c. à soupe d'huile d'olive
★ 15 g de poudre d'amande ★ Sel et poivre

1 Rincez puis essorez les fanes de radis, éliminez les plus grosses tiges.
Pelez l'ail. Hachez le tout et versez dans un saladier.

2 Ajoutez peu à peu en mélangeant la poudre d'amande, le parmesan et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Dégustez par exemple avec des pâtes, en toast ou dans un sandwich.

Le conseil de Claire

Un pesto à utiliser comme un pesto traditionnel. Ne lésinez pas sur la qualité de l'huile d'olive.





★★★★★ 143 VOTES

PROPOSÉE PAR CHRISTINE J12

Soupe aux fanes de radis

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

- ★ 4 pommes de terre
- ★ 2 bottes de radis
- ★ 1 oignon
- ★ 4 c. à soupe de crème
- ★ 30 g de beurre
- ★ 2 tablettes de bouillon de volaille
- ★ Sel et poivre

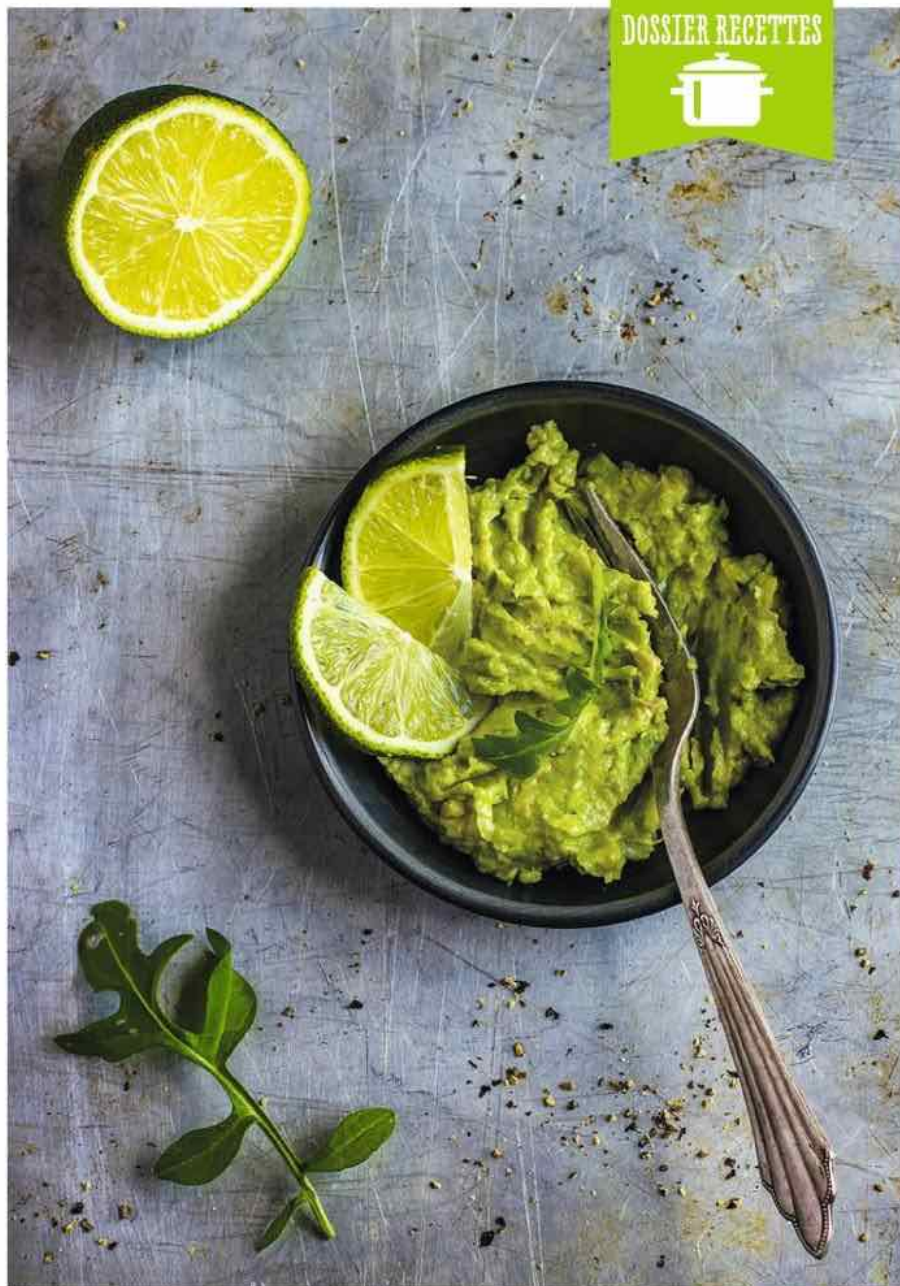
1 Pelez puis émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Prélevez les fanes sur les bottes de radis et lavez-les. Conservez les radis pour un autre usage.

2 Chauffez une cocotte avec le beurre. Une fois fondu, faites-y revenir l'oignon sans le colorer. Ajoutez les pommes de terre et les fanes puis cuisez 5 minutes en remuant.

3 Versez 1 litre d'eau, émiettez dessus les cubes de bouillon, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Hors du feu, ajoutez la crème et mixez l'ensemble.

Le conseil de Claire

Qui dit fanes dit radis. Vous pouvez les manger à la croque au sel avec un peu de beurre... ou en découper de fines rondelles pour décorer votre soupe, servie dans des verrines, ou encore, pour changer, les faire sauter à la poêle 5 minutes dans un peu de beurre. Ils doivent encore être croquants. Un accompagnement sympa.



★★★★★ 5 VOTES

Tartinade d'avocat au citron vert

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES * RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- ★ 2 avocats bien mûrs
- ★ 1 citron vert non traité
- ★ 5 carrés frais
- ★ 1 pointe de piment de Cayenne

1 Pelez et dénoyautez les avocats. Lavez et séchez le citron, pressez-le, récupérez le jus et prélevez l'équivalent de 1 cuillerée à café de zeste.

2 Mixez ensemble les avocats, le jus et le zeste de citron, les carrés frais et le piment. Placez au moins 1 heure au réfrigérateur. Servez avec des blinis ou des chips de maïs.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR INGRIDJ

Salade composée

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

★ 100 g de lardons fumés ★ 1 salade (feuille de chêne ou laitue) ★ 3 œufs
 ★ 2 c. à soupe de noisettes mondées
 ★ 2 c. à soupe de cerneaux de noix
 ★ Ciboulette ★ Persil ★ Cerfeuil
 ★ Mayonnaise (facultatif)
POUR LA VINAIGRETTE : ★ 3 c. à soupe d'huile neutre ★ 1 c. à soupe de vinaigre de vin ★ 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
 ★ Sel et poivre

1 Faites durcir les œufs dans une casserole d'eau bouillante 10 minutes. Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir les lardons 3 à 4 minutes de façon à ce qu'ils soient bien dorés. Concassez grossièrement les noix et les noisettes. Lavez puis essorez la salade.

2 Écalez les 3 œufs puis coupez-en 2 en morceaux. Lavez puis essorez la ciboulette ainsi que les feuilles de persil et de cerfeuil. Ciselez ces herbes. Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez la moutarde, l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez à votre convenance.

3 Répartissez la salade sur les assiettes de service. Parsemez des herbes ciselées. Ajoutez les noix et noisettes, les morceaux d'œuf et les lardons. Arrosez de vinaigrette et remuez.

4 Coupez l'œuf restant en deux. Posez sur chaque salade 1 moitié surmontée éventuellement d'une noisette de mayonnaise.

LE CONSEIL DE LA RÉDACTION : Pour encore plus de saveur, n'hésitez pas à ajouter des carottes râpées.



PROPOSÉE PAR EMELINE 343

Salade de haricots verts et feta

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

★ 1 kg de haricots verts extra fins frais ★ 2 brins de coriandre fraîche
 ★ 250 g de feta ★ 50 g d'amandes effilées ★ 3 c. à soupe d'huile d'olive
 ★ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ★ Sel et poivre

1 Équeutez les haricots puis rincez-les. Cuisez-les à la vapeur ou à l'eau 25 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Plongez-les aussitôt dans de l'eau froide pour préserver leur jolie couleur verte, stopper la cuisson et les refroidir. Égouttez-les soigneusement.

2 Versez le vinaigre au fond d'un saladier. Salez et poivrez. Émulsionnez avec l'huile. Ajoutez les haricots et les amandes. Émiettez dessus la feta. Rincez, séchez puis effeuillez la coriandre et parsemez-en le tout. Remuez.

LE CONSEIL DE LA RÉDACTION : Associez des pois mange-tout aux haricots verts.



Wraps de laitue

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES

★ 100 g de filets de thon à l'huile d'olive ★ 1 laitue ★ 100 g de carottes râpées ★ 1 avocat
★ 1 c. à café de gingembre frais râpé ★ 1 poignée de graines germées
POUR LA SAUCE : ★ 150 g de yaourt brassé ★ 2 c. à café de curry ★ Sel et poivre

1 Épluchez la salade et lavez-la dans l'eau froide. Essorez-la. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau. Détaillez-le en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

2 Prenez une feuille de laitue, retirez la partie blanche plus épaisse. Déposez un peu de thon, de carottes râpées, de morceaux d'avocat, de gingembre râpé et quelques pousses de graines germées. Roulez la feuille de laitue sur elle-même de façon à former un petit rouleau. Maintenez-le fermé avec de la ficelle alimentaire. Faites de même avec les autres feuilles jusqu'à épuisement des ingrédients.

3 Préparez la sauce en mélangeant le yaourt et le curry. Salez, poivrez. Servez bien frais.





Salade verte aux crevettes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

★ 20 crevettes crues décortiquées surgelées ★ 500 g de brocolis ★ 2 courgettes ★ 150 g de petits pois surgelés
★ 150 g de fèves surgelées ★ 1 botte de coriandre ★ 1 petite échalote ★ 1 poignée de cacahuètes salées
★ 3 c. à soupe de vinaigre de xérès ★ 3 c. à soupe d'huile d'olive ★ 3 c. à soupe d'huile de noixette
★ 1 c. à soupe de graines de sésame dorées ★ Sel et poivre

1 Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles pas trop épaisses. Prélevez les bouquets des brocolis et lavez-les. Dans quatre casseroles d'eau bouillante salée, mettez à cuire séparément ces légumes ainsi que les petits pois et les fèves, 10 minutes environ jusqu'à ce que chacun d'eux reste croquant. Dès que la cuisson est terminée, plongez-les dans un saladier rempli d'eau et de glaçons pour qu'ils restent bien verts.

2 Écrasez les cacahuètes. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Pelez puis hachez l'échalote et versez le tout dans un saladier avec les 2 huiles, le vinaigre, le sésame et l'échalote. Salez, poivrez et mélangez. Cuisez les crevettes encore surgelées 10 minutes à la vapeur.

3 Égouttez soigneusement à l'écumoire les légumes et les crevettes. Ajoutez le tout dans le saladier et remuez délicatement. Servez bien frais.





★★★★★ 2 VOTES

PROPOSÉE PAR ANAIS.220

Haricots verts à la mode du Sichuan

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

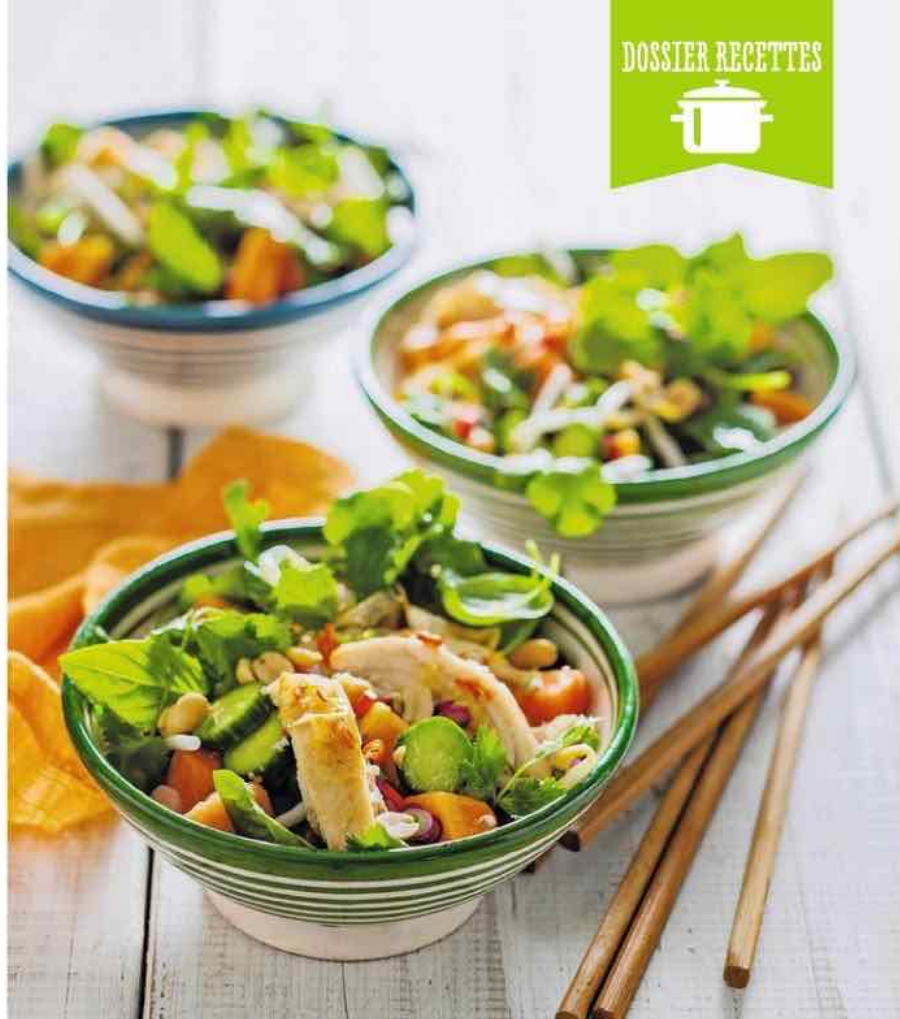
■ CUISSON 20 MINUTES

- 500 g de haricots verts frais
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 5 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de pâte de piment (épicerie chinoise)
- 1 c. à café de sucre
- Sel et poivre

1 Lavez, séchez puis équeutez les haricots. Faites-les frire 5 minutes environ dans un wok avec 4 cuillerées à soupe d'huile, jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement bruns et en remuant constamment pour qu'ils n'attachent pas. Retirez-les puis épongez-les avec un essuie-tout.

2 Pelez puis hachez très fin l'ail et le gingembre. Épluchez puis émincez les échalotes. Dans un wok avec le reste d'huile, faites fondre le tout à feu moyen. Ajoutez la pâte de piment et cuisez encore quelques secondes.

3 Incorporez les haricots, la sauce soja et le sucre. Mélangez, salez, poivrez et cuisez 10 minutes à feu vif.



★★★★★ 19 VOTES

Salade de poulet à la vietnamienne

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- 500 g de blancs de poulet • 500 g de chou chinois • 6 oignons nouveaux
- 2 carottes moyennes • 35 g de cacahuètes grillées non salées
- 1 cube de bouillon de volaille • Sel et poivre
- POUR LA SAUCE :** • 200 g de feuilles de menthe • 1 citron vert non traité
- 1 bouquet de coriandre • 2 petits piments rouges • 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz • 4 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à soupe de sucre roux • 2 c. à café de nuoc-mâm

1 Émiettez le cube de bouillon dans une casserole d'eau bouillante. Plongez-y les blancs de poulet et laissez frémir à découvert 15 à 20 minutes selon leur grosseur. Égouttez et laissez refroidir. Détaillez en tranches fines et réservez.

2 Préparez la sauce : nettoyez le citron puis prélevez-en le zeste et le jus. Lavez, épépinez puis émincez les piments. Pelez puis hachez l'ail. Rincez, essorez puis ciselez la menthe et les deux tiers des feuilles de coriandre. Versez le tout dans un saladier, ajoutez l'huile, le vinaigre, le sucre et le nuoc-mâm puis mélangez.

3 Nettoyez puis émincez le chou. Lavez et râpez les carottes. Versez le tout avec le poulet dans le saladier. Salez, poivrez et remuez. Hachez grossièrement les cacahuètes, ciselez les feuilles de coriandre restantes et parsemez le tout sur la salade. Servez frais.



★★★★★ 58 VOTES

PROPOSÉE PAR VIOLAINE

Salade épinards, chèvre et fraises

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- ★ 12 grosses fraises
- ★ 150 g de jeunes pousses d'épinards (ou mâche)
- ★ 80 g de fromage de chèvre frais
- ★ 50 g de noix de pécan
- ★ Vinaigrette de framboise

1 Lavez puis essorez les pousses d'épinards. Rincez, séchez puis équeutez les fraises et coupez-les en morceaux. Émiettez le fromage de chèvre. Versez l'ensemble dans un saladier.

2 Parsemez des noix de pécan, de préférence glacées ou caramélisées. Assaisonnez de vinaigrette et remuez.

Le conseil de Christophe

Pour une vinaigrette encore plus saine, préférez du vinaigre de cidre avec une petite pointe de miel pour adoucir.



★★★★★ 16 VOTES

PROPOSÉE PAR EMELINE 343

Terrine de chèvre et pois mange-tout

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES ■ REPOS 3 HEURES

- ★ 6 feuilles de gélatine • 150 g de pois mange-tout • 100 g de crème fraîche
- ★ 400 g de fromage de chèvre • 15 feuilles de basilic • 4 tomates
- ★ 3 c. à soupe de concentré de tomates • 1 oignon blanc • 1 gousse d'ail
- ★ Quelques gouttes de Tabasco • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1 Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Blanchissez les pois mange-tout dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 2 minutes. Égouttez-les et refroidissez-les dans de l'eau froide. Chauffez 3 cuillerées à soupe de crème fraîche dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée. Fouettez pour la faire fondre.

2 Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre, la crème fraîche gélatine, le basilic ciselé, salez et poivrez. Montez le reste de crème en chantilly bien ferme et ajoutez-la au mélange précédent. Dans une terrine rectangulaire ou un moule à cake chemisé de papier sulfurisé, déposez une couche de pois mange-tout. Versez la moitié de la préparation au chèvre, couvrez d'une couche de pois mange-tout, puis terminez par le reste de la préparation au chèvre. Placez au réfrigérateur pour 3 heures.

3 Préparez le coulis de tomates : ébouillantez les tomates. Pelez-les et coupez-les en cubes. Faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez l'ail écrasé et cuisez 2 minutes. Ajoutez les tomates et faites revenir à feu doux 10 minutes. Ajoutez le concentré de tomates, mélangez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Mixez.

4 Rectifiez la consistance du coulis si besoin, en ajoutant un peu d'huile d'olive pour le rendre plus liquide. Versez quelques gouttes de Tabasco. Réservez au réfrigérateur. Démoulez la terrine et servez-la coupée en tranches avec du pain grillé, accompagnée de son coulis.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

Salade toute verte du printemps

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

★ 12 asperges vertes ★ 200 g de petits pois (frais ou surgelés) ★ 1 pomme granny-smith ★ 1 brin de persil
 ★ 2 brins de ciboulette ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ 1 c. à soupe de jus de citron
 ★ 1 c. à soupe de vinaigre de xérès ★ Roquette ★ Sel et poivre

1 Retirez la partie dure des asperges et plongez-les avec les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire dans l'eau frémissante 10 minutes. Égouttez-les.

2 Lavez et séchez la pomme. Épépinez-la et coupez-la en quatre. Réservez 1 quartier et détaillez les 3 autres en fines lamelles. Versez-les dans un saladier et arrosez-les du jus de citron. Ajoutez les petits pois et les asperges.

3 Rincez puis séchez la ciboulette et les feuilles de persil. Mixez-les avec le quartier de pomme réservé, l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Arrosez de cette sauce le contenu du saladier. Nettoyez quelques feuilles de roquette, ajoutez-les et mélangez.

Le conseil de Claire

L'idée à retenir ? La vinaigrette qui peut être utilisée sur tous vos légumes.



★★★★★ 6 VOTES

PROPOSÉE PAR FREDERIQUE

Salade aux deux kiwis

POUR 1 PERSONNE ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- ★ 1 kiwi gold
- ★ 1 kiwi vert
- ★ 3 feuilles de menthe fraîche
- ★ 1 c. à café d'huile d'olive
- ★ ½ c. à café de vinaigre balsamique
- ★ Salade verte au choix

1 Lavez et séchez quelques feuilles de salade. Ciselez-les dans une assiette. Pelez puis émincez les 2 kiwis et déposez-les dessus.

2 Arrosez d'huile et de vinaigre. Rincez, essorez et ciselez la menthe, parsemez sur la salade.

LE CONSEIL EN PLUS : Ajoutez au dernier moment des copeaux de parmesan.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR NATHALIE 1578

Petits flans aux asperges

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

- ★ 500 g d'asperges fines en boîte (moitié vertes moitié blanches, c'est plus joli !)
- ★ 5 œufs
- ★ 20 cl de crème fraîche épaisse
- ★ 1 fromage Boursin
- ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, la crème et le fromage. Rincez, égouttez les asperges et coupez-les en petits tronçons. Ajoutez-les au mélange œufs crème fromage. Salez et poivrez.

2 Répartissez la préparation précédente dans des petits ramequins préalablement beurrés. Placez-les dans un plat rempli d'eau bouillante jusqu'aux trois quarts de leur hauteur. Enfouez pour 25 minutes. Démoulez et servez chaud, avec une salade par exemple.

marmiton

365 recettes pour une année gourmande et légère !

Disponible
dans tous les rayons livres
dès le 28 mars 2017



Dans la même collection



playBac



moins de
3, € par
personne

Crêpes vertes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES ■ REPOS 1 HEURE

★ ½ bouquet de persil ★ 25 cl de lait végétal tiède ★ 250 g de farine ★ 50 g d'huile de coco tiédie
★ ½ sachet de levure ★ 1 pincée de sel

1 Lavez et séchez le persil. Passez-le dans une centrifugeuse pour récupérer son jus. Mélangez la farine, la levure et le sel dans un saladier. Ajoutez le lait et 25 cl d'eau légèrement tiédifiés puis le jus de persil. Mélangez doucement, en commençant par le centre puis en incorporant progressivement la farine.

2 Incorporez l'huile de coco tiédie. Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 1 heure. Huilez une poêle antiadhésive et

placez-la sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une petite louche de pâte et répartissez-la sur toute la surface en inclinant la poêle en tous sens. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes puis réservez entre 2 assiettes.

3 Préparez toutes les crêpes en procédant de la même façon jusqu'à épuisement de la pâte.



★★★★★ 17 VOTES

PROPOSÉE PAR MARYLENE SUD

Muffins blancs et verts (feta et blettes)

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

★ 250 g de verts de blettes ★ 1 œuf
 ★ 100 g de comté ★ 60 g de feta
 ★ 30 g de beurre ★ 25 cl de lait
 ★ 200 g de farine ★ 1 sachet de levure chimique ★ ½ c. à café de muscade râpée
 ★ Graines de sésame ★ Poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole d'eau bouillante, cuisez les verts de blettes. Égouttez-les et pressez-les. Dans un saladier, tamisez la farine, la levure et la muscade. Dessus, râpez finement le comté puis émiettez la feta. Poivrez et mélangez.

2 Incorporez le lait, l'œuf puis les verts et travaillez pour obtenir une pâte grumeleuse. Répartissez dans 12 moules à muffins beurrés. Parsemez de graines de sésame. Enfournez pour 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Démoulez et laissez refroidir. Vous pouvez les congeler.

Le conseil de Lorine

Le secret d'un muffin moelleux ? Mélanger rapidement les ingrédients secs avec les ingrédients humides. S'il reste quelques grumeaux, ce n'est pas grave, au contraire !



Nage de moules, crème de petits pois

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

POUR LA CRÈME DE PETITS POIS : ★ 1 oignon ★ 800 g de petits pois surgelés
 ★ 25 g de beurre ★ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse ★ 1 cube de bouillon de volaille
 ★ Sel et poivre
POUR LES MOULES : ★ 500 g de moules de bouchot ★ 1 oignon ★ 1 branche de thym
 ★ 25 cl de vin blanc sec ★ Huile d'olive ★ Poivre

1 Préparez les moules : pelez et émincez finement l'oignon. Dans une grande cocotte, faites étuver à feu doux l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les moules, le vin blanc, le thym et poivrez. Couvrez la cocotte et laissez les coquillages s'ouvrir en secouant de temps en temps. Réservez les moules, filtrez et réservez le jus de cuisson.

2 Pour la crème de petits pois : pelez l'oignon et hachez-le. Faites fondre le beurre dans la cocotte. Mettez-y l'oignon à revenir en remuant jusqu'à ce qu'il soit blond. Ajoutez les petits pois dégelés, laissez-les s'enrober de beurre puis mouillez avec le jus des moules et 50 cl d'eau. Ajoutez le cube de bouillon et portez à ébullition. Faites cuire pendant 25 minutes.

3 Mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettez-la sur feu doux, ajoutez la crème fraîche et aux premiers bouillons, retirez du feu. Remettez les moules dans la crème de petits pois pour les réchauffer et répartissez dans des assiettes creuses. Dégustez.





★★★★★ 33 VOTES

Pain à l'ail (Garlic Bread)

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

- ★ 1 bouquet de persil plat
- ★ 4 gousses d'ail
- ★ 100 g de beurre salé mou
- ★ 1 petite baguette précuite

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez l'ail. Lavez, séchez puis effeuillez le persil. Hachez ensemble le tout. Ajoutez-y le beurre et travaillez pour former une pâte homogène.

2 Coupez la baguette en tranches sans aller jusqu'au bout de manière à ce qu'elles restent jointes sur 2 cm environ. Répartissez le beurre aillé dans les interstices. Enfournes pour 15 minutes.



Gâteau roulé aux épinards

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES * RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- ★ 500 g d'épinards surgelés (décongelés)
- ★ 250 g de champignons de Paris
- ★ 6 œufs
- ★ 200 g de fromage frais
- ★ 20 g de beurre
- ★ Curry
- ★ Sel et poivre

1 Pressez les épinards dans une passoire pour retirer l'eau. Hachez-les au couteau. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2 Dans un saladier, fouettez les œufs avec les épinards, salez et poivrez. Versez dans un plat rectangulaire, recouvert de papier sulfurisé. Enfournes pour 15 minutes. Laissez tiédir puis retournez le gâteau sur un film étirable.

3 Nettoyez les champignons, puis émincez-les finement. Faites-les revenir 10 minutes à la poêle, avec le beurre. Laissez tiédir.

4 Dans un bol, écrasez le fromage frais à la fourchette, salez, poivrez, ajoutez quelques pincées de curry. Étalez-le sur le gâteau aux épinards, puis répartissez les champignons. Roulez le gâteau sur lui-même en vous aidant du film alimentaire, réservez 1 heure au frais avant de servir.



★★★★★ 49 VOTES

PROPOSÉE PAR FANNY17

Tarte brocolis camembert

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES

- ★ 400 g de brocolis ★ 2 œufs ★ 1 camembert
- ★ 20 cl de crème fraîche
- ★ 1 pâte feuilletée
- ★ Muscade en poudre ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Détachez les bouquets de brocolis. Rincez-les puis cuisez-les 25 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, déroulez la pâte dans un moule à tarte. Recouvrez-la de papier cuisson lesté d'un poids. Enfourez pour 15 minutes afin de la cuire à blanc.

2 Mélangez dans un saladier : la crème, les œufs, du sel, du poivre et un peu de muscade. Coupez le camembert en tranches. Égouttez le brocoli.

3 Débarrassez le fond de tarte du papier et du lest. Répartissez dessus les bouquets de brocolis, recouvrez-les du fromage et nappez de l'appareil aux œufs. Enfourez pour 30 minutes.

Le conseil de Claire

Vous pouvez remplacer le camembert par un autre fromage à pâte molle... ou à pâte persillée.



★★★★★ 14 VOTES

PROPOSÉE PAR FRANCE_24

Tarte verte

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

- ★ 1 poireau ★ ½ laitue ★ ¼ de branche de céleri
- ★ 1 c. à soupe d'aneth frais ciselé ★ 3 œufs
- ★ 2 c. à soupe de crème fraîche ★ 1 pâte feuilletée ★ 1 c. à soupe d'huile d'olive ★ 1 c. à café de cumin en poudre ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nettoyez, rincez puis émincez le poireau. Lavez, essorez et ciselez la laitue. Effilez et tronçonnez la branche de céleri. Dans une casserole avec l'huile, faites fondre le tout 15 minutes à feu doux.

2 Retirez du feu et ajoutez les œufs, la crème fraîche, le cumin et l'aneth. Mélangez, puis salez et poivrez si nécessaire. Étalez la pâte dans un moule et versez-y l'appareil. Enfourez pour 30 minutes.

Le conseil de Claire

Pour changer, troquez la pâte feuilletée par une pâte brisée agrémentée de poudre de noisette.

**LE CONSEIL EN PLUS :**

Préparez la recette en tartelettes individuelles pour une plus jolie présentation ou pour congeler plus facilement.



Moins de
3 € par
personne

★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR **ILOUAGS**

Tarte au cresson et au thon

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

★ 1 boîte de thon au naturel ★ 1 botte de cresson ★ 2 œufs
★ 20 cl de crème fraîche liquide ★ 1 pâte brisée ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Égouttez puis émiettez le thon. Dans un saladier, battez ensemble les œufs et la crème. Ajoutez le poisson, salez peu et poivrez généreusement.

2 Équeutez le cresson, rincez-le puis essorez-le.

Ajoutez-le à l'appareil et mélangez.

3 Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez-la à la fourchette. Versez dessus l'appareil précédent. Enfouez pour 30 minutes, comme pour une quiche.



★★★★★ 22 VOTES

Poulet au curry vert

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 1 H 10

- ★ 6 escalopes de poulet
- ★ 1 boîte de pousses de bambou
- ★ 2 courgettes
- ★ 50 g de gingembre frais
- ★ 40 cl de lait de coco
- ★ 2 c. à café de pâte de curry vert (épicé)
- ★ Huile d'olive

1 Découpez les escalopes de poulet en lamelles. Faites-les dorer à feu vif dans une poêle avec de l'huile. Lavez et séchez les courgettes. Émincez-les et faites-les revenir avec la volaille.

2 Pelez et hachez le gingembre. Égouttez les pousses de bambou. Incorporez le tout ainsi que la pâte de curry dans la poêle. Versez le lait de coco et mélangez soigneusement. Couvrez et laissez mijoter 1 heure. Servez avec du riz ou de la semoule.



Galettes au basilic farcies aux brocolis, sauce au yaourt

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES ■ REPOS 2 HEURES

- POUR LES GAULETTES AU BASILIC :** ★ 1 branche de basilic ★ 3 œufs ★ 50 g de beurre ★ 50 cl de lait ★ 20 cl de crème fraîche ★ 350 g de farine de sarrasin ★ ½ c. à café de sel
- POUR LA GARNITURE ET LA SAUCE :** ★ 1 kg de brocolis ★ 2 citrons ★ 2 yaourts ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ 1 c. à café de baies roses concassées ★ Sel et poivre du moulin

1 Lavez, effeuillez et hachez le basilic. Versez la farine dans une terrine et faites un puits au centre. Ajoutez le lait, la crème fraîche et le basilic haché puis mélangez en faisant descendre la farine au fur et à mesure. Incorporez les œufs entiers un par un. Ajoutez le sel et mélangez. Laissez reposer 2 heures.

2 Pressez les citrons. Mélangez les yaourts dans un bol avec le jus de citron et les baies roses concassées. Salez, poivrez et réservez.

3 Coupez le pied des brocolis et rincez-les. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur et hachez-les grossièrement au couteau. Versez-les dans une poêle, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Couvrez et laissez réchauffer à feu très doux.

4 Faites chauffer une grande poêle. Faites fondre une noix de beurre et versez une louche de pâte à crêpe. Faites cuire 2 minutes sur chaque face. Préparez ainsi 4 galettes. Répartissez les brocolis sur les galettes et pliez-les en deux. Servez aussitôt avec la sauce au yaourt.





★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR LAURENT75017

Pizza verte au pesto

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

★ 2 courgettes ★ 2 bouquets de basilic
 ★ 1 poignée de roquette ★ 2 gousses d'ail
 ★ 1 boule de mozzarella
 ★ 1 boule de pâte à pain ★ 6 c. à soupe
 d'huile d'olive ★ 4 c. à soupe de pignons de
 pin ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Lavez puis séchez les courgettes et détaillez-les en fines tranches. Dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, faites-les revenir 2 minutes. Rincez puis essorez séparément le basilic et la roquette. Réservez la salade puis effeuillez l'aromate. Pelez l'ail.

2 Abaissez la pâte à pain et déposez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mixez ensemble les feuilles de basilic, les pignons et l'ail avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Tartinez ce mélange sur la pâte. Répartissez dessus les rondelles de courgette, puis la mozzarella en morceaux. Salez et poivrez.

3 Enfournez pour 10 minutes environ jusqu'à ce que les bords soient bien dorés. Servez la pizza dès la sortie du four, surmontée de la roquette.

LE CONSEIL EN PLUS : Parsemez de pignons pour la décoration.



Poulet grillé aux épinards, pois gourmands et roquette

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES X REPOS 1 HEURE

★ 800 à 900 g de blancs de poulet ★ 300 g de pois gourmands ★ 200 g de roquette
 ★ 1 petit concombre ★ 1 citron ★ 5 c. à soupe d'huile d'olive ★ 2 c. à soupe de sauce soja
 ★ 2 c. à soupe de vinaigre de riz ★ 1 c. à soupe de miel
 ★ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ★ 1 c. à café de curry ★ Sel et poivre

1 Détaillez le poulet en lanières, mettez-les dans un grand plat. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le miel, la sauce soja, le vinaigre de riz, le curry, un peu de sel et de poivre. Mélangez et laissez mariner 1 heure au frais.

2 Effilez et rincez les pois gourmands. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée, puis égouttez-les. Rincez et essorez la roquette. Lavez, coupez le concombre en deux, puis coupez-le en rondelles.

3 Faites chauffer un wok ou une grande poêle antiadhésive, ajoutez les lamelles de poulet. Faites-les sauter une dizaine de minutes sur feu vif, en mélangeant sans cesse. Parsemez des graines de sésame.

4 Réunissez les légumes dans un saladier, salez et poivrez. Ajoutez le reste d'huile et le jus du citron, mélangez, puis répartissez-les dans les assiettes. Recouvrez du poulet grillé et servez aussitôt.



Rôti de porc aux petits légumes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 1 H 30

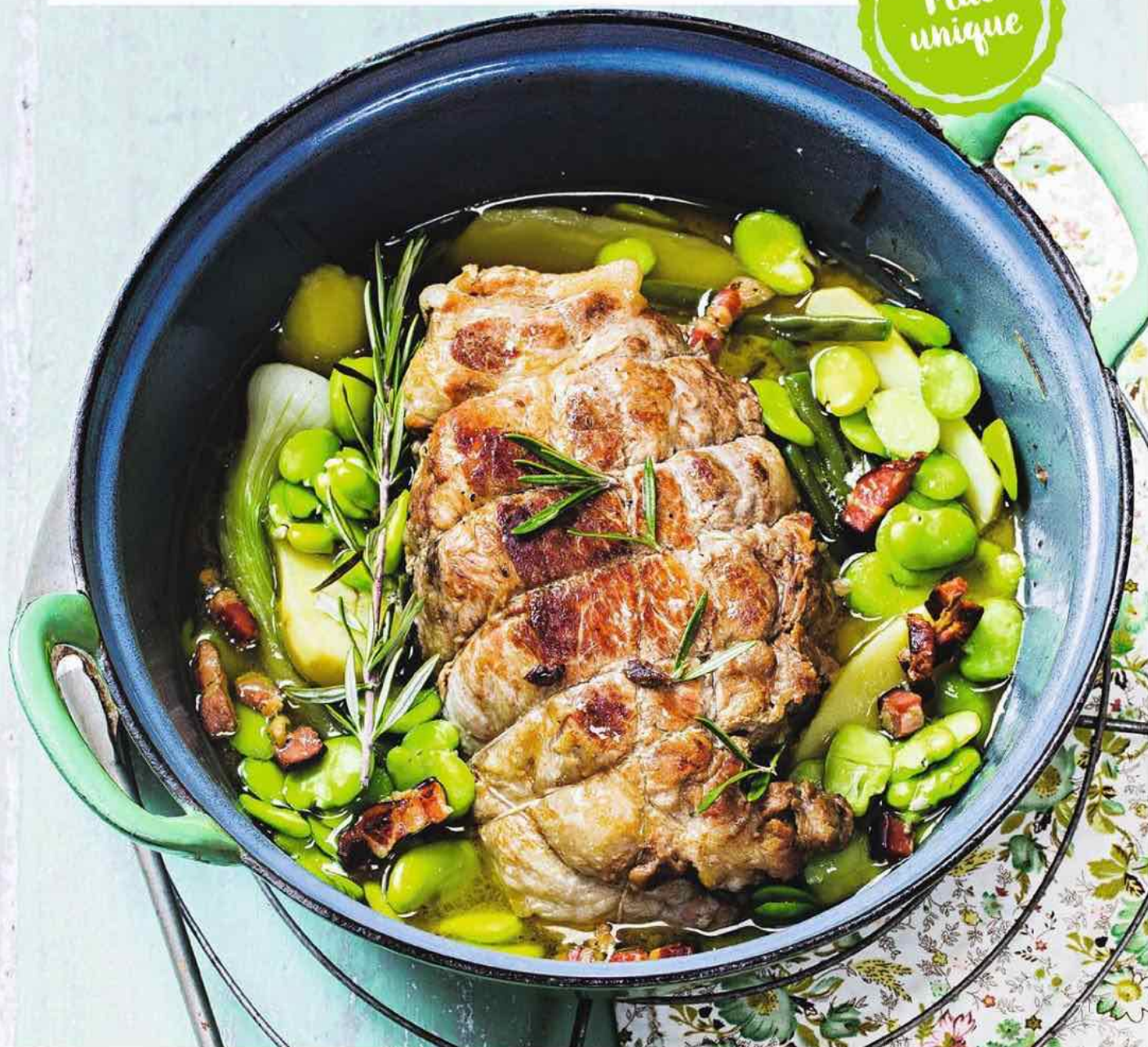
★ 1 rôti de porc dans l'échine de 1,2 kg ★ 150 g de lardons fumés ★ 6 pommes de terre nouvelles
★ 4 gousses d'ail ★ 2 oignons nouveaux ★ 2 branches de romarin ★ 250 g de fèves écosées
★ 250 g de haricots verts ★ 50 g de beurre ★ 4 c. à soupe d'huile d'olive ★ Sel et poivre

1 Faites revenir les lardons dans une cocotte avec l'huile, ajoutez le rôti et faites-le dorer de tous côtés, sur feu vif, pendant quelques minutes.

2 Ajoutez le romarin et les gousses d'ail pelées. Salez et poivrez. Faites cuire à couvert pendant 1 h 30 sur feu doux. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quatre. Équeutez les haricots, et pelez les oignons. Blanchissez les fèves 5 minutes dans l'eau bouillante puis retirez leur enveloppe. Réservez.

3 Faites cuire les légumes (sauf les fèves) dans une casserole d'eau bouillante salée avec le beurre, pendant 15 à 20 minutes. Quand les légumes sont tendres, égouttez-les et ajoutez-les à la cocotte ainsi que les fèves et une louche du bouillon de cuisson des légumes. Mélangez bien et servez sans attendre.

Plat
unique





La
recette
originale

Le conseil de Lorine

Pour profiter du taboulé toute l'année, remplacez les tomates fraîches par des tomates séchées à l'huile et/ou des tomates pelées en conserve.

★★★★★ 9 VOTES

PROPOSÉE PAR CAROLINE 420

Taboulé (Liban)

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ REPOS 1 HEURE

★ 6 belles tomates ★ 2 citrons ★ 1 salade romaine ou batavia ★ 1 oignon ★ 4 bouquets de persil plat ★ 6 brins de menthe fraîche
★ 6 c. à soupe d'huile d'olive ★ 4 c. à soupe de boulgour ★ 1 pincée de cannelle ★ Sel et poivre

1 Pelez l'oignon et coupez-le en très petits dés. Versez-les dans un saladier avec un peu de sel et de poivre ainsi que la cannelle, puis mélangez. Pressez les citrons. Lavez les tomates et détaillez-les en petits cubes. Rincez le persil et la menthe, séchez-les, effeuillez-les puis hachez-les finement.

2 Environ 1 heure avant de servir, ajoutez dans le saladier le boulgour, les tomates, les herbes, le jus de citron et l'huile. Salez et mélangez.

3 Lavez puis essorez la salade puis déposez-la autour d'un grand plat. Au moment de servir, versez le taboulé au milieu et utilisez les feuilles enroulées comme un cornet pour vous servir.



★★★★★ 6 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

Burger d'avocat

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- ★ 2 steaks hachés de bœuf
- ★ 2 beaux avocats
- ★ 1 tomate ★ ½ oignon rouge
- ★ 6 feuilles de salade
- ★ 2 tranches de cheddar
- ★ 2 c. à café de graines de sésame
- ★ Huile d'olive ★ Sel et poivre

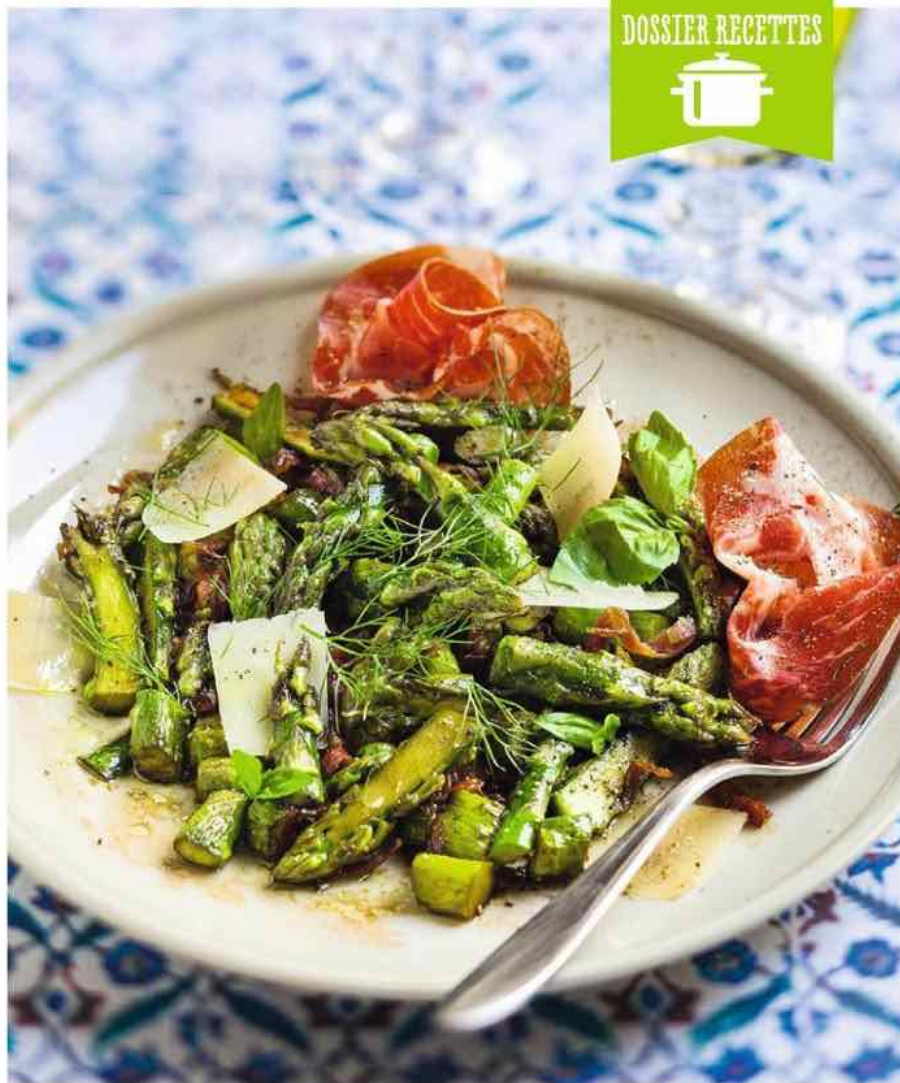
1 Cuissez les steaks dans une poêle avec un filet d'huile. Pendant ce temps, dans une casserole, dorez les graines de sésame en remuant à feu moyen.

2 Pelez l'oignon, rincez la tomate et coupez le tout en rondelles. Ouvrez les avocats en deux, dénoyautez-les puis épluchez-les. Lavez puis essorez la salade.

3 Salez et poivrez les steaks, puis posez-les sur 2 moitiés d'avocat, face noyau vers le haut. Recouvrez immédiatement des tranches de cheddar pour qu'elles fondent. Dessus, répartissez les rondelles de tomates et d'oignon puis la salade. Coiffez des demi-avocats restants, face creuse vers le bas. Parsemez des graines de sésame.

Le conseil de Claire

Pour une version végétarienne, remplacez le steak par une galette de polenta, une galette de tofu ou une galette de légumineuses maison (pois chiches, lentilles ou haricots rouges).



★★★★★ 92 VOTES

PROPOSÉE PAR FRENCHYEVE

Poêlée d'asperges vertes et coppa

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

- ★ 80 g de coppa en tranches fines
- ★ 1 botte d'asperges vertes fines
- ★ 50 g de parmesan
- ★ Huile d'olive
- ★ Vinaigre balsamique

1 Rincez les asperges et retirez la partie dure. Réservez les pointes et coupez le reste en tronçons d'environ 2 cm sans les éplucher. Dans une poêle chaude avec un peu d'huile, faites-les revenir 5 minutes à feu vif.

2 Coupez les tranches de coppa en lanières, versez-les dans la poêle avec les pointes d'asperges et poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes de manière à ce que les asperges restent croquantes. Déglacez au vinaigre et répartissez dans les assiettes. Parsemez de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.

Le conseil de Claire

Parsemez de cerneaux de noix et agrémentez la vinaigrette d'une cuillerée à café d'huile de noix.



★★★★★ 47 VOTES

PROPOSÉE PAR JEANPIERRE 29

Tagliatelles à la crème d'épinard

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- ★ 500 g d'épinards
- ★ 1 jaune d'œuf
- ★ 100 g de parmesan râpé
- ★ 75 g de beurre
- ★ 20 cl de lait
- ★ 4 c. à soupe de crème fraîche
- ★ 800 g de tagliatelles fraîches
- ★ 1 pincée de noix muscade
- ★ Sel et poivre

1 Nettoyez et rincez les épinards. Dans une casserole d'eau, ébouillantez-les 5 minutes. Égouttez-les puis hachez-les. Versez-les dans une sauteuse avec le beurre, le lait, la crème et la moitié du parmesan. Salez, poivrez et assaisonnez de muscade.

2 Mélangez et laissez frémir à feu moyen 15 minutes. Pendant ce temps, dans une autre casserole, cuisez les tagliatelles à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

3 Hors du feu, mélangez les épinards et le jaune d'œuf. Versez sur les pâtes, incorporez le reste de parmesan et servez aussitôt.



★★★★★ 10 VOTES

PROPOSÉE PAR CASTAFIORE

Pâtes à l'avocat

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 5 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- ★ 1 avocat bien mûr
- ★ 500 g de pâtes
- ★ Tabasco
- ★ Sel et poivre

1 Cuisez les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez. Pelez et dénoyautez l'avocat, puis écrasez la chair à la fourchette. Épicez-la au Tabasco selon votre goût.

2 Mélangez les pâtes et l'avocat, salez et poivrez. Versez dans la casserole et réchauffez 30 secondes. Servez sans attendre.

CONSEIL: parsemez de persil plat finement ciselé au moment de servir.



Lasagnes de blettes au curry de thon

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES ■ CUISSON 55 MINUTES

★ 1 boîte de 300 g de miettes de thon au naturel ★ 1 botte de blettes d'environ 1,3 kg ★ 2 oignons moyens
 ★ ½ boîte de tomates concassées ★ 2 échalotes moyennes ★ 2 belles gousses d'ail ★ 3 brins de persil ★ 50 g de gruyère râpé
 ★ 1 c. à soupe de concentré de tomate ★ 1 c. à café de curry en poudre ★ Huile d'olive ★ Beurre
 ★ Piment de Cayenne (facultatif) ★ Sel et poivre
POUR LA BÉCHAMEL : ★ 50 g de beurre ★ 50 cl de lait ★ 50 g de farine ★ Noix de muscade ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez puis essorez les blettes. Séparez les verts et tranchez les côtes en morceaux d'à peu près la taille d'une feuille de lasagne. Cuisez-les séparément à la vapeur, puis égouttez à fond.

2 Mettez le thon à égoutter en conservant l'eau. Dans une poêle avec de l'huile et du beurre, faites suer les côtes de blettes pour les dorer légèrement. Réservez. Épépinez si besoin les tomates.

3 Pelez puis émincez les oignons, les échalotes et l'ail. Dans une sauteuse avec de l'huile et du beurre, faites-les revenir à feu doux sans trop les colorer. Laissez-y fondre les tomates. Émiettez le thon dessus. Si le mélange est trop épais, délayez avec de l'eau de trempage du poisson pour obtenir un appareil onctueux.

4 Salez, poivrez, saupoudrez du curry, et éventuellement d'une pointe de piment. Ajoutez le concentré de tomate et rallongez éventuellement avec de l'eau du thon. Rincez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en l'ensemble et réservez.

5 Préparez une béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine d'un coup en remuant vivement. Sans cesser de tourner, versez le lait peu à peu et laissez épaissir à feu moyen. Incorporez-y l'appareil au thon.

6 Répartissez successivement en couche dans un plat à gratin la moitié de côtes de blettes, le tiers de la sauce au thon, les verts des blettes, un autre tiers de la sauce, le reste des côtes et celui de sauce. Parsemez de gruyère. Enfournez pour 25 minutes.

CONSEIL : vous pouvez aussi réaliser cette recette de façon plus classique avec des feuilles de pâte à lasagnes.





Flan sans cuisson à la pistache

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES * RÉFRIGÉRATION 3 H 30

* 50 cl de lait entier * 20 cl de lait concentré sucré * 6 feuilles de gélatine * 1 gousse de vanille * 3 c. à soupe de sucre en poudre
* 1 c. à soupe bombée de pâte de pistache colorée

1 Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur. Faites chauffer le lait dans une casserole, avec la gousse de vanille et la pâte de pistache. Ajoutez-y le lait concentré et le sucre en poudre. Mélangez.

2 Égouttez bien les feuilles de gélatine entre vos doigts. Hors du feu, incorporez-les à la préparation chaude, laissez refroidir quelques minutes et versez dans le moule. Laissez refroidir 30 minutes et placez au frais pour 3 heures au moins. Démoulez sur une assiette et dégustez bien frais.



★★★★★ 7 VOTES

PROPOSÉE PAR MSOPHIE

Cookies au thé matcha et chocolat blanc

POUR 20 COOKIES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

- ★ 2 œufs
- ★ 125 g de beurre mou
- ★ 200 g de chocolat blanc
- ★ 170 g de farine
- ★ 75 g de sucre blanc
- ★ 50 g de cassonade
- ★ 2 c. à soupe de thé matcha
- ★ ½ c. à café de levure chimique
- ★ 2 pincées de sel

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un saladier, travaillez ensemble le beurre, le sucre et la cassonade. Ajoutez la levure et le sel puis mélangez. Dans un bol, battez les œufs puis incorporez-les à la préparation.

2 Ajoutez la farine et le thé, puis mélangez. Coupez le chocolat en petits morceaux, puis incorporez-les délicatement à la pâte. Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, répartissez la pâte en 20 petits tas de l'équivalent d'une cuillerée à soupe légèrement bombée. Enfournez pour 5 minutes environ, plus ou moins selon que vous préférez les cookies fondants ou croquants.



★★★★★ 15 VOTES

Sangria verte

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ★ RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- ★ 3 kiwis
- ★ 1 citron vert non traité
- ★ 3 brins de menthe
- ★ 75 cl de vin blanc
- ★ 10 cl de rhum blanc
- ★ 5 cl de sirop de sucre de canne

1 Mélangez le vin, le rhum et le sirop dans un récipient disposant d'un couvercle.

2 Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles. Lavez le citron vert et détaillez-le en quartiers. Rincez et séchez la menthe.

3 Ajoutez le tout dans le récipient et mélangez. Placez au moins 4 heures au réfrigérateur.



Smoothie bowl avocat et fruits rouges

POUR 1 BOL

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- ★ 1 avocat
- ★ 1 kiwi
- ★ ½ banane
- ★ 100 g de fruits rouges
- ★ 1 c. à café de jus de citron vert
- ★ ½ c. à café de pistaches fraîches
- ★ 2 pincées de graines de pavot

1 Épluchez la banane, le kiwi, placez-les dans le bol du blender avec la chair de l'avocat et le jus de citron vert. Mixez le tout jusqu'à obtenir un smoothie homogène. Versez dans un bol.

2 Déposez les fruits rouges sur le smoothie, parsemez les graines de pavot et les pistaches. Saupoudrez de zeste de citron vert et dégustez aussitôt.



★★★★★ 29 VOTES

PROPOSÉE PAR ALICE12

Glace menthe et chocolat

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

★ RÉFRIGÉRATION 1 HEURE ★ CONGÉLATION 6 HEURES

- ★ 120 cl de crème liquide
- ★ 2 blancs d'œufs
- ★ 10 cl de sirop de menthe
- ★ 50 g de chocolat (au lait, blanc ou noir, selon vos goûts)

1 Placez un saladier au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Versez-y la crème liquide et montez-la en chantilly ferme en y incorporant si besoin 1 glaçon si elle a des difficultés à prendre. Dans un cul-de-poule, battez les blancs d'œufs en neige ferme, puis incorporez-y peu à peu le sirop jusqu'à texture liquide et brillante.

2 Ajoutez les blancs à la chantilly et mélangez avec une spatule ou une cuillère en bois jusqu'à consistance homogène. Versez dans un bac et placez-le 2 heures au congélateur.

3 Râpez le chocolat en copeaux à l'aide d'un épluche-légumes. Versez-les dans le bac de glace et remuez à la fourchette. Placez au moins 4 heures au congélateur.

Si vous employez une sorbetière, turbiniez 25 minutes, incorporez les copeaux et placez au congélateur.



Angel cake au citron vert

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

♦ 2 citrons verts ♦ 6 blancs d'œufs ♦ 150 g de sucre en poudre ♦ 60 g de farine ♦ Quelques gouttes de colorant vert

POUR LA DÉCORATION : ♦ 6 fruits de la passion ♦ 20 cl de crème liquide ♦ 2 c. à soupe de sucre glace ♦ Quelques gouttes de colorant vert

1 Chemisez les bords et le fond d'un moule à angel cake de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Zestez les 2 citrons verts. Pressez 1/2 citron et récupérez le jus.

2 Tamisez ensemble la farine et la moitié du sucre. Versez les blancs d'œufs dans un grand bol, ou dans la cuve d'un robot, et ajoutez 1 pincée de sel et le jus de citron vert. Fouettez ensuite les blancs en ajoutant le sucre progressivement jusqu'à obtention d'une neige très ferme. Au dernier moment, ajoutez le zeste de citron vert et le colorant. Incorporez ensuite très délicatement et progressivement la farine tamisée.

3 Versez la préparation dans le moule, puis enfournez pour 25 à 30 minutes. Passez un couteau ou une spatule autour du gâteau puis démoulez-le sur une grille. Laissez refroidir complètement.

4 Ouvrez les fruits de la passion et récupérez les graines. Fouettez la crème bien froide en chantilly. Dès qu'elle commence à prendre, ajoutez le colorant et le sucre glace. Continuez à fouetter jusqu'à obtenir une consistance ferme. Débarrassez dans une poche munie d'une douille cannelée.

5 Dressez le gâteau sur un plat de service, décorez de crème chantilly. Servez avec la pulpe de fruits de la passion.



★★★★★ 24 VOTES

PROPOSÉE PAR MINIRIS

Smoothie vert kiwi épinard banane

POUR 2 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

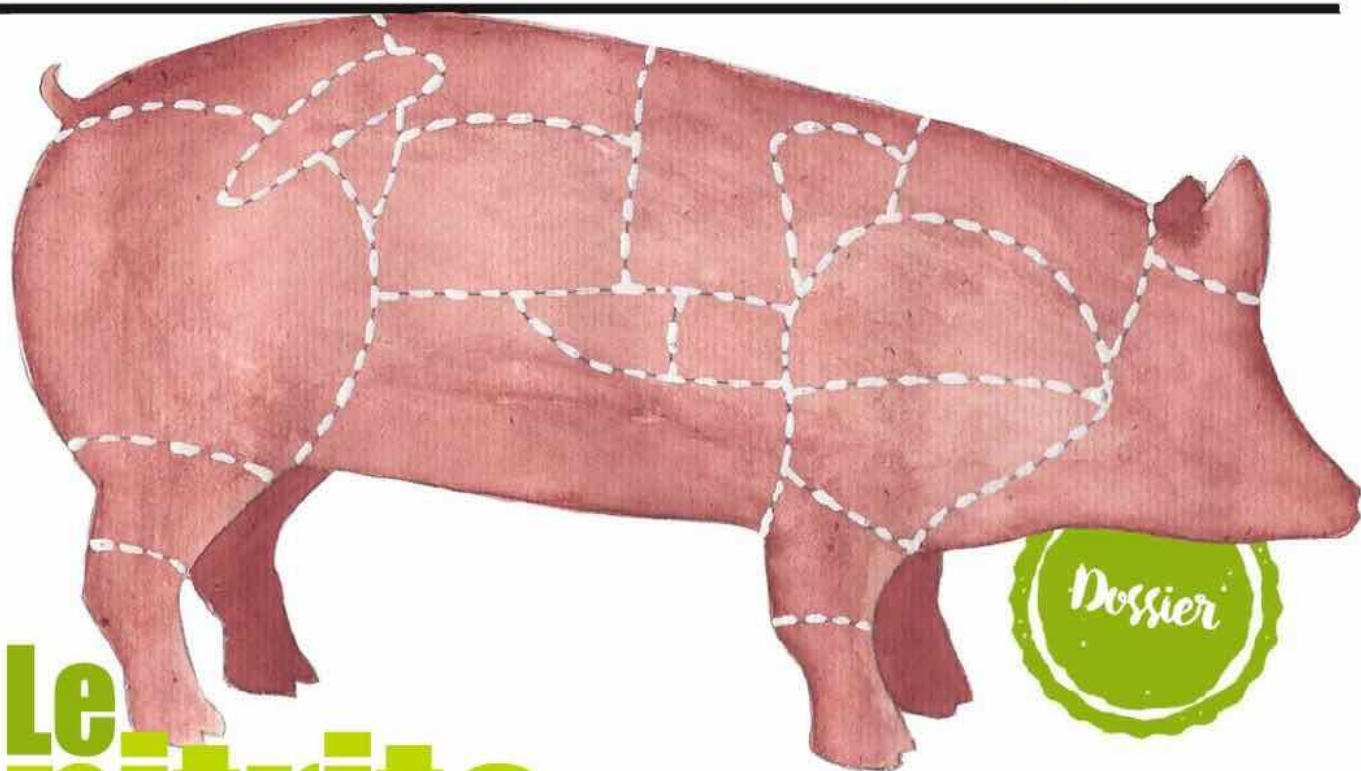
★ 2 kiwis ★ 1 banane ★ 2 cm de gingembre ★ 2 grosses poignées de pousses d'épinards (ou de roquette, mâche, etc.)
★ 6 feuilles de basilic ★ 20 cl de lait d'amande (ou de vache, de soja, de riz, etc.) ★ Graines germées (facultatif)

1 Pelez puis coupez les kiwis, la banane et le gingembre en morceaux. Versez le tout dans le bol d'un blender. Mixez. Rincez le basilic, ajoutez-le et mixez à nouveau.

2 Lavez les pousses d'épinards puis ajoutez-les dans le blender ainsi que le lait et éventuellement 1 pincée de graines germées. Mixez à nouveau quelques minutes.

Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



Dossier

Le nitrite le faux ami de la charcuterie ?

COMITÉ D'EXPERTS DE MAMITON MIEUX MANGER

Jacques Labescot, médecin, phytothérapeute, auteur de « En forme toute l'année grâce aux plantes », éd. Ulmer.

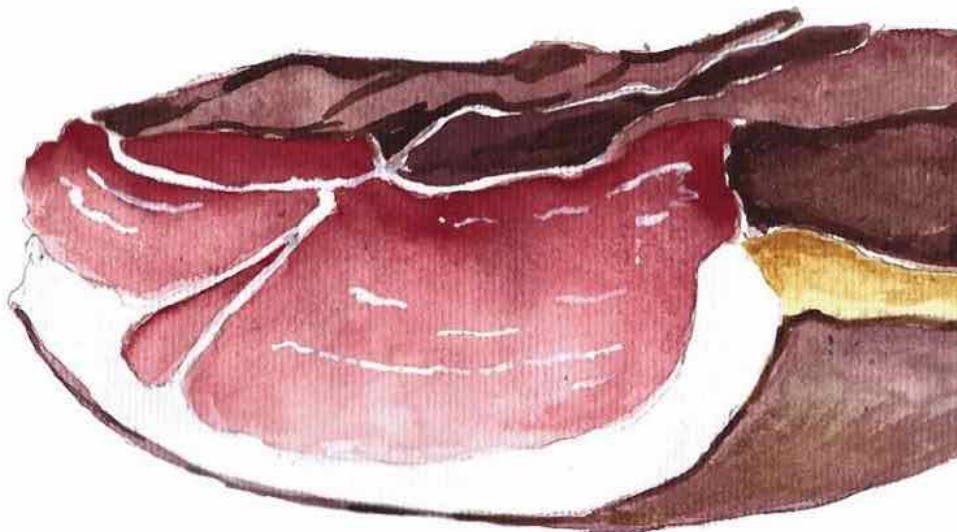
Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste en CHU et en cliniques. Auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition et le mieux-manger.

Dr Ada Picard, médecin et rédactrice du site Onmeda.fr



En France, la charcuterie, c'est plus que de la nourriture, c'est un patrimoine ! Et notre chouchou charcutier demeure le jambon blanc. Mais saviez-vous que le rose n'est pas sa couleur naturelle ? Elle lui vient des sels nitrés qui lui sont ajoutés pour, notamment, prolonger sa durée de conservation. Un ajout qui fait débat car il ne serait pas si inoffensif qu'il n'y paraît...

Par **Céline Roussel**



Charcuterie : tout ce qu'il faut savoir avant d'en consommer

1 C'EST QUOI, EXACTEMENT, LES SELS NITRÉS ?

* **Les sels sont des composés chimiques dont le plus connu est bien sûr le sel (tout court) ou chlorure de sodium.** Le plus courant des sels nitrés est le nitrite de sodium, un additif nommé aussi E250. C'est lui qui donne sa jolie couleur rose au jambon blanc. Il en existe un autre, très utilisé aussi, le nitrate de potassium, aussi connu sous le nom de salpêtre, ou E252 pour les intimes. Ce dernier est plutôt réservé aux produits de salaison crus et secs (jambon de Parme, de Bayonne, d'Aoste, saucisson).

* **Leur utilisation dans l'alimentation remonte à près de 5 000 ans.** Tout a commencé lorsqu'on s'est aperçu que la salaison par le salpêtre permettait de conserver les aliments plus longtemps. Au début du XX^e siècle, des travaux ont montré que les nitrates, dont le salpêtre, devenaient des nitrites au contact de la viande. Et c'est dans les années 1960 que

les professionnels de la charcuterie se sont mis à les utiliser directement dans leurs produits.

2 À QUOI SERVENT-ILS ?

* **Ils permettent avant tout de conserver la charcuterie.** Les nitrites et nitrates présentent des propriétés antibactériennes à même d'inhiber nombre de germes, dont certains à l'origine de graves pathologies, comme le botulisme, la salmonellose et la listériose. Les sels nitrés apportent également une stabilité aux produits charcutiers.

* **Grâce à des mécanismes complexes d'oxydation et de fixation du nitrite à la myoglobine** (protéine constitutive de la viande), ils favorisent la couleur rouge ou rose de la viande.

* **Leur présence renforce également l'odeur appétissante de la charcuterie.**

3 COMMENT SONT-ILS EMPLOYÉS ?

* **Les sels nitrés se présentent purs ou mélangés à du sel ordinaire.** Le nitrite de sodium est bien souvent mélangé à de la saumure puis injecté dans le jambon

SOMMES-NOUS PRÊTS À MANGER DU JAMBON GRIS ?

Aujourd'hui nous sommes 27% à accepter d'acheter des fruits et des légumes moins beaux et moins calibrés, mais plus naturels. C'est une petite victoire, mais que le chemin a été long pour y arriver ! Alors, pourquoi ne pas acheter du

jambon gris ? « Dans les années 1990, en tout cas, ce n'était pas possible », déplore Lionel Rostain, fabricant de charcuterie bio : « Mes parents ont proposé un jambon blanc sans nitrite, mais le produit ne se vendait pas en raison de sa couleur. Et ils ont dû revenir à la version nitrée. »



blanc, au moment de la cuisson, à l'aide d'aiguilles. Quant au nitrate de sodium, il est additionné à la viande plutôt par frottage. Leur utilisation s'inscrit dans une démarche de santé publique, mais elle n'est pas obligatoire et donc pas systématique. « Il existe 450 dénominations charcutières en France », explique David Bazergue, délégué général de la Fict (Fédération française des industriels charcutiers, traiteurs et transformateurs de viande), « mais toutes ne nécessitent pas l'ajout de sels nitrés. Les pâtés et les rillettes, par exemple, n'en ont pas besoin car ils subissent une cuisson suffisamment longue. » Donc tout dépend du produit, mais aussi de celui qui le confectionne. « S'il s'agit d'un jambon destiné à être consommé le jour de sa fabrication, peut-être n'utilisera-t-on pas de sel nitré, ou alors on y recourra pour éliminer tout risque sanitaire. Les industriels qui mettent à disposition du public des produits charcutiers destinés à une longue conservation, eux, n'ont pas vraiment de choix », conclut le professionnel.

*** Mais les sels nitrés ne sont pas le monopole de la charcuterie.** On les trouve aussi dans certains fromages ou poissons transformés. Les nitrates sont également présents de façon naturelle dans l'eau, le sol et tous les végétaux qui

POUR LIMITER SA CONSOMMATION DE SELS NITRÉS

- On se limite à 25 g de charcuterie par jour (recommandation émanant de l'Anses), ce qui n'empêche pas de se lâcher de temps en temps.)
- On achète de la charcuterie bio, qui limite sa teneur en sels nitrés.
- On n'a pas peur d'un jambon moins rose que d'habitude.
- On vérifie le pourcentage de viande sur le paquet de jambon.

nous entourent. Ainsi, notre apport en nitrates, qui deviennent nitrites dans notre corps, proviendrait à 70 % des fruits et légumes que nous consommons.

4 QUELS DANGERS POUR NOTRE SANTÉ ?

*** Les nitrates en tant que tels ne représentent aucun danger pour notre santé.** Idem lorsque nous les ingérons et qu'ils se transforment en nitrites au contact des enzymes et bactéries de notre organisme. En revanche, une menace se profile lorsqu'ils se transforment en nitrosamines, particules classées cancérigènes par le Centre international de recherche sur le cancer, une agence de l'OMS (Organisation mondiale de la santé). « Ce phénomène peut être provoqué, entre autres, par une grande consommation de charcuterie ou si le pH de l'estomac est bas », note le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille. De nombreuses études ont en effet prouvé le lien entre nitrosamines et le troisième cancer le plus mortel, à savoir le cancer colorectal. Parmi elles, l'Epic (European prospective investigation

into cancer and nutrition), qui explore les habitudes alimentaires d'un panel d'habitants de neuf pays européens, a révélé qu'une personne qui consomme 60 g de charcuterie par jour voit augmenter de 50 % le risque de développer un cancer colorectal.

5 QUE DIT LA RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE ?

*** L'Union européenne s'est penchée sur l'utilisation des nitrites.** Le seuil d'incorporation de ces substances ne doit pas dépasser 150 mg par kilo de viande. Elle doit par ailleurs être systématiquement combinée à un apport en vitamine C (500 mg/kg). Pourquoi ? « Car les propriétés antioxydantes de la vitamine C inhibent les effets délétères des nitrites. Le risque de transformation en nitrosamines devient alors très faible », certifie le Dr Lecerf. Et cette réglementation est plus que respectée par les professionnels français de charcuterie, puisqu'ils se sont engagés à ne pas dépasser les 120 mg de nitrites par kilo de viande, soit 20 % de moins que le taux imposé. Et ceux qui fabriquent des produits bio, eux, n'excèdent pas les 80 mg de nitrites par kilo.

34 kg par habitant et par an, c'est la consommation moyenne de viande de porc en France, dont les trois quarts sous forme de produits charcutiers (source FranceAgriMer).



*** L'Union européenne a également fixé une dose journalière admissible (DJA) de nitrites à 0,07 mg/kg de poids corporel et par jour.** Ce seuil équivaut pour un adulte à 8 à 10 tranches de jambon par jour, ou, pour un enfant de 5 ans, à 4 tranches par jour. Mais une fois encore, en France, on a revu cette directive à la baisse : les fabricants tablent sur une DJA de 0,06 mg par jour.

6 POUVONS-NOUS MESURER NOTRE CONSOMMATION DE NITRITES PAR JOUR ?

*** Malgré toutes ces précautions, il subsiste un problème : il nous est impossible d'évaluer notre consommation de nitrites par jour.** Tout d'abord parce que le taux de sels nitrités incorporés au départ dans la charcuterie n'est pas le même lorsque le produit est fini. On parle à ce moment-là de taux résiduel. Ensuite parce que, comme on l'a vu, les sources de nitrates et nitrites sont multiples (légumes, mais aussi bière et tabac). Seule solution pour limiter les effets cocktails :

adopter une certaine vigilance face aux produits mentionnant bel et bien les codes E250 et E252. « La bonne attitude reste de manger de façon variée et équilibrée », conclut le Dr Lecerf.

*** Les pouvoirs publics assurent de leur côté exercer une surveillance stricte de notre alimentation via des études,** notamment celle baptisée INCA 2 (Étude individuelle nationale sur les consommations alimentaires). Aux dernières nouvelles, un Français adulte consommerait en moyenne 36 g de charcuterie par jour.

7 EXISTE-T-IL UNE ALTERNATIVE ?

*** La Fict, en partenariat avec l'Inra** (Institut national de la recherche agronomique) et l'Ifip (Institut du porc, recherche et expertise pour la filière porcine), y travaille depuis longtemps, « mais jusqu'ici, aucune piste n'a apporté la même maîtrise des risques sanitaires que l'ajout de sels nitrités », regrette David Bazergue. « En revanche, confie Fabrice Pierre, responsable d'équipe de l'unité Toxalim de l'Inra à Toulouse, nous étudions actuellement l'impact d'un ajout de tocophérol (ou vitamine E), un puissant antioxydant, dans le produit charcutier. Le tocophérol pourrait limiter la formation de nitrosamines après consommation du produit. Ou permettre de diminuer significativement la quantité de sels nitrités, et sans que cela ait un impact sur la couleur, le goût et la sécurité sanitaire du produit. » Affaire à suivre, donc.

les sources de nitrates et nitrites sont multiples (légumes, mais aussi bière et tabac)

UN FABRICANT DE CHARCUTERIE A TROUVÉ LA SOLUTION



Dans les Hautes-Alpes, Lionel Rostain, gérant de la maison familiale Rostain, fabricant de produits charcutiers bio, commercialise depuis deux ans du jambon

blanc sans sels nitrités, de couleur rose et de longue conservation. S'il garde bien le secret de son procédé, il nous a tout de même confié avoir travaillé près

de 10 ans pour créer ce produit, vendu uniquement dans les enseignes bio. Son objectif pour 2017 : ne proposer que des produits bio et sans additifs.

Passer à l'alimentation végétale ? CHICHE !



Chiche ?! C'est ce que je me suis dit le 20 mars dernier à l'occasion de « La Journée Internationale sans viande » durant

laquelle j'ai entendu une petite phrase qui m'a fait beaucoup réfléchir : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirais qui tu es ». Ce jour là, j'ai décidé de changer mes habitudes alimentaires et de prendre soin de moi ! J'ai couru en magasin bio et j'ai découvert les incroyables variétés de produits de la marque Priméal, spécialiste de l'alimentation bio végétale : du quinoa, des lentilles, du couscous aux fleurs, du riz noir de Camargue, du petit épeautre de Haute Provence, des coquillettes à la châtaigne d'Ardèche,.... Beaucoup de produits « made in France » de grande qualité qui permettent de se régaler tout en contribuant au déve-

loppement de l'agriculture bio locale ou provenant de leur terre originelle dans le respect de la biodiversité ! J'ai ainsi découvert de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs, et j'ai (re)trouvé le plaisir de cuisiner et du bien manger ! Qui a dit que la cuisine végétale était fade ? Elle est tout le contraire ! C'est incroyable le nombre de fruits, légumes, plantes et céréales que la nature met à notre disposition tout au long de l'année ! Que de plats colorés & gourmands de saison au menu ! Côté nutritionnel, pas de carences ! Pour compenser l'absence de protéines animales, le secret est d'associer céréales et légumineuses tous les jours, (dans un

même repas) ! Au menu aujourd'hui par exemple : Muesli au quinoa et fruits le matin, falafels de lentilles corail le midi et tagliatelles à l'ail des ours le soir. Comment ne pas se sentir mieux dans son corps et dans sa tête quand on choisit une alimentation respectueuse de la santé, de l'environnement ? La cuisine bio végétale, c'est finalement bien plus que de la cuisine. C'est un art de vivre qui procure beaucoup de bien-être et beaucoup de bonheur. Et vous, vous ferez quoi le 20 mars prochain ? Chiche ?

Stella, 33 ans, Paris

Buddha bowl au freekeh



Granola aux 2 quinoa



Burger au steak de quinoa primeal



Tarte soleil à la crème de châtaigne

© Delphine Pocard - Priméal

Oignons farcis au quinoa



© Delphine Pocard - Priméal

ekibio
NOUS SOMMES LES CITOYENS DE LA BIO



Le jacquier bientôt dans nos assiettes ?

Originaire d'Inde, ce fruit, qui peut peser jusqu'à 30 kilos, a une drôle d'allure ! Sa peau est couverte de petits cônes et sa chair jaune et un peu fibreuse. Riche en protéines végétales, féculents et fibres, le jacquier, au même titre que le tofu et les steaks de soja, pourrait bien être une alternative à la viande. Avec son goût peu sucré et sa texture similaire à la chair du poulet, il s'accommode très facilement !



ÇA NOUS A MARQUÉS (ET ON PARTAGE) !

1 L'huître antivol On le sait, c'est un trésor marin qui vaut cher... Alors les ostréiculteurs se protègent. Dernière innovation ? La fausse huître dotée d'un système de géolocalisation et d'une alarme !

2 Le couronnement des légumineuses Elles font partie des grandes gagnantes des dernières recommandations de l'Anses. Riches en protéines, en fibres, rassasiantes, on ne les réserve pas seulement à ceux qui mangent moins de viande.



3 Le steak végétal pas si fiable Une des dernières enquêtes coup de poing du magazine « 60 millions de consommateurs » révèle que le faux steak n'est pas si green... Alors, on lit bien l'étiquette : au moins 12 à 15% de protéines, pas plus de 1,25 g de sel, et on évite les versions panées.

4 Le « Unicorn Latte » Dernière lubie healthy des New-Yorkais, le « lait-licorne » est un mélange de lait de coco, de gingembre, de miel, de citron et d'une algue bleue qui colore l'ensemble. En topping : curcuma, fleurs, poudre de grenade... Féerie assurée !



500 g par semaine, c'est la consommation de viande (hors volailles) que nous ne devons pas dépasser, selon l'actualisation des repères alimentaires pour la population française. *Source Anses 2017.*

Le jambon sans nitrite

Ce n'est pas pour rien qu'on s'y intéresse : le sujet fait jaser... et gamberger ! Une première grande marque vient de se jeter à l'eau : Herta. Les chiffres de vente de jambons sous vide étant en berne (et les consommateurs inquiets), elle lance le tout premier jambon sans nitrite. Il a fallu cinq ans de recherche pour aboutir à la même qualité de conservation. À tester.



L'art de presser en douceur

Le petit électroménager prend de la place dans une cuisine, mais pas cet appareil-là, ultra compact, dernier bébé de la marque Thomson, baptisé Slow Juicer. La nouveauté vient du fait qu'il extrait le jus des fruits, légumes et herbes aromatiques de manière lente (52 tours/minute) et extrêmement douce pour préserver leurs vitamines et sels minéraux.

Slow Juicer, 129 €, Thomson, disponible en GMS.

À LIRE

MIEUX MANGER MÊME AU BOULOT !

Tout un programme, non ? C'est en tout cas celui proposé dans le dernier livre de Marie Chioca, cuisinière et photographe culinaire. Pour vous aider à relever le défi, elle a mitonné près de 45 recettes et 120 variantes, à glisser dans une lunch box. Salades, tartes, sandwiches, soupes, plats complets, parfois végétariens, parfois sans gluten, parfois sans lait, mais toujours 100% bio et sains. À noter que chaque recette n'excède pas 20 minutes de préparation. « Je mange sain et bio, même au boulot ! », de Marie Chioca, coll. « Facile et bio », éd. Terre Vivante, 12 €.



➡ Pâtes à tartiner, pour le pire et le meilleur

Quoi de plus déconseillé, nutritionnellement parlant, que les pâtes à tartiner ? Hyper caloriques (en moyenne 500 kcal pour 100 g, soit 25 % des besoins quotidiens en énergie pour une femme et 20 % pour un homme), elles sont fortement concentrées en gras et en sucres. Mais à y regarder de plus près, toutes ne sont pas à considérer de la même manière.

Dr Laurent Chevallier

Le goût pour le gras et le sucré est inné chez l'homme car ses lointains ancêtres, au temps de la préhistoire, en manquaient et ressentait la nécessité naturelle de les rechercher. Mais de nos jours, leur omniprésence dans l'alimentation industrielle pose de multiples problèmes de santé. Ils ont tendance à faire grossir et, si on n'y prend pas garde, peuvent entraîner certaines formes d'addiction. Pour le gras, l'utilisation de l'huile de palme par les plus célèbres marques n'est pas complètement anodine. Mais est-elle réellement néfaste ? Soulignons que le débat tout comme la communication en direction du grand public sont biaisés, car l'approche n'est pas seulement nutritionnelle et scientifique, mais politique et géostratégique. Un Premier ministre français lui-même n'est-il pas monté au créneau, il y a quelque temps, pour défendre l'huile de palme en affirmant qu'elle n'était pas néfaste pour la santé ? Était-ce vraiment son rôle, ou défendait-il des enjeux commerciaux avec certains pays d'Asie et d'Afrique ?

Les acides gras saturés de l'huile de palme peuvent favoriser l'athérosclérose et le diabète – en réduisant la sensibilité à l'insuline – et augmenter les processus inflammatoires (en fonction des quantités consommées). Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments, elle est aussi soupçonnée d'être cancérigène. Toutefois, ce n'est pas l'huile de palme qui

serait nocive en soi, mais sa consommation excessive (d'ailleurs, l'acide palmitique qui la compose est naturellement présent dans le lait maternel)... Il reste que, sur le plan environnemental, sa production a entraîné une déforestation massive, même si des cultures éco-responsables s'efforcent de l'atténuer.



Ce n'est pas l'huile de palme qui serait nocive en soi, mais sa consommation excessive.

CHOISIR LA BONNE PÂTE

Contrairement à ce qui est avancé par certains fabricants, l'huile de palme n'est pas indispensable pour réaliser une bonne pâte à tartiner. L'huile de colza, par exemple, convient parfaitement, tout comme l'huile d'olive. Le sucre est nécessaire, mais mieux vaut choisir les pâtes qui en concentrent le moins : 30 % au lieu de plus 50 % pour beaucoup d'entre elles, ces proportions étant indiquées sur l'étiquette.

Les noisettes représentent, quant à elles, un important enjeu gustatif, mais attention : de belles photos de noisettes sur l'étiquette ne présagent pas de leur concentration dans le produit fini, c'est même parfois inversement proportionnel ! Ainsi, choisissez en priorité les produits en contenant environ 40 %. Les noisettes recèlent de précieux micronutriments : elles sont riches en vitamine E (protecteur des cellules), en vitamine B9 (réduisant le risque de maladies cardiaques), en calcium et en potassium (luttant contre l'acidification du corps). On y trouve aussi du bon gras (acides gras mono-insaturés). Leurs qualités aromatiques varient en fonction du type de noisette et de la nature de la torréfaction.

Consommer des pâtes à tartiner n'est donc pas un crime sur le plan nutritionnel, à condition de choisir de préférence celles riches en noisette, à l'huile de colza ou d'olive et à teneur limitée en sucre.

L'ail, un condiment vertueux

On craint toujours un peu d'en manger, car il a tendance à nous laisser une haleine comme qui dirait plutôt chargée... Il est pourtant incontournable en cuisine et pour notre santé. On vous dit tout sur les super pouvoirs de cet aliment et ceux de son cousin fermenté, l'ail noir.

Par **Céline Roussel***

Ail le matin, oignon le soir est le malheur du médecin », dit un proverbe auvergnat. Voici donc que ce condiment éloignerait les vampires et les stéthoscopes en même temps ? C'est ce que disent en tout cas l'Histoire, étant donné que sa culture remonte à 6 000 ans, et bon nombre d'études menées sur ses pouvoirs thérapeutiques. Quant à l'ail noir, il partage, à quelques nuances près, les mêmes propriétés que son cousin blanc. Rien à voir en revanche au niveau du goût. Car si l'ail blanc pique et relève un plat, l'ail noir présente des notes plutôt sucrées, emblématiques de l'« umami », cette fameuse cinquième saveur défendue par les Japonais et que l'on retrouve dans le vinaigre balsamique.

* Avec les conseils du Dr Franck Senninger, auteur du livre « L'ail et ses bienfaits », éd. Jourvence.

1 Il combat les infections, tel un antibiotique

C'est d'ailleurs Louis Pasteur qui l'a démontré le premier, en 1858 ! Mais c'est bien plus tard que l'on a identifié la molécule qui conférerait à l'ail son action antimicrobienne : l'allicine. Et pourtant, cette substance n'est pas présente à proprement parler dans l'ail... En fait, elle est produite lorsque deux de ses composants, l'alliine et l'allinase, « logés » dans des « compartiments » différents à l'intérieur des gousses, entrent en contact. Le phénomène a lieu lorsque la gousse est endommagée, ou lorsque nous la coupons ou l'écrasons. L'ail noir contient lui une forme plus stable d'allicine (la S-allyl-cystéine), engendrée par sa fermentation, qui lui confère également ce rôle d'antibiotique naturel.

3 BONNES ASTUCES :

➡ Sachez que l'ail noir ne donne pas mauvaise haleine. Pour le blanc, croquez du persil après en avoir mangé.

➡ Si vous voulez qu'il conserve toutes ses vertus, ne le faites pas cuire plus de 20 minutes.

➡ Si vous le digérez mal, pensez à bien ôter son germe avant de l'utiliser. Vous pouvez aussi simplement en frotter votre cocotte pour bénéficier de son parfum sans le croquer (mais aussi sans ses bienfaits).

2 gousses d'ail (blanc ou noir) cru, c'est la consommation idéale quotidienne pour profiter de tous ses bienfaits.

2 Il met KO les virus !

Noir ou blanc, l'ail est un fortifiant naturel qui n'aime pas les virus, et ils le lui rendent bien ! Une fois encore, c'est l'allicine (et ses dérivés soufrés) qui entre en action, mais aussi la vitamine C et le sélénium. Si vous ressentez les premiers

symptômes d'un rhume, quelques « croques à l'ail » (pains frottés à l'ail) peuvent vous sortir d'affaire. D'autant plus que ce condiment agit aussi sur les voies respiratoires : l'allicine améliore en effet la fluidité du mucus, tapisse les alvéoles pulmonaires ainsi que l'arbre respiratoire.

3 Il aurait un rôle préventif sur les cancers

Les études ont surtout porté sur les cancers digestifs (estomac, côlon), et leurs résultats ont révélé que, chez les personnes qui consomment six gousses d'ail (crues et cuites) par semaine, le risque de cancer du côlon chute de 30 % et celui de l'estomac de 50 %. L'allicine a sa part de responsabilité dans ces chiffres, mais ce sont surtout les minéraux antioxydants qui permettent cette action. Dans ce domaine, l'ail noir tire encore plus son épingle du jeu. Son taux d'antioxydants est en effet le double de celui de l'ail blanc !

4 C'est un atout pour le cœur

L'ail en général, grâce à ses prostaglandines, permet une meilleure fluidité du sang et stabiliserait même la tension artérielle grâce à son taux important de potassium et de magnésium. L'adénosine, un autre de ses composants, favorise la dilatation des artères. Tous ces phénomènes participent à une meilleure circulation du sang et une bonne oxygénation du muscle cardiaque. L'ail aurait aussi une action purificatrice en diminuant les risques de formation de caillots. On notera enfin l'effet inhibant de l'ail noir (dû à la S-allyl-cystéine) sur le cholestérol et le diabète de type 2.

5 Il facilite la digestion

Avant tout antiseptique, l'ail élimine également à l'intérieur du tube digestif les bactéries responsables des gaz et autres sensations de ballonnement. Il contient aussi du chlore, qui entre dans la composition du suc gastrique sécrété dans l'estomac. Il favorise ainsi la destruction des aliments. Riche en vitamine B5, il stimule parallèlement le travail du foie.

6 Il soigne les bobos cutanés

L'allicine permet de traiter plaies, brûlures et coupures. Elle peut aussi éradiquer une verrue ou un champignon (mycose). Mais elle reste une substance irritante. Avant de frotter la zone cutanée lésée avec une gousse d'ail noir ou blanc, veillez toujours à protéger la peau saine tout autour avec un vernis incolore.

L'AIL NOIR, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Avec la collaboration de Laurent Girard, producteur d'ail noir à Billom (Auvergne)

C'est le résultat d'un ail frais (blanc, rose, ou violet) qui a subi une fermentation. Au Japon, d'où il est originaire, il est obtenu au bout d'un mois et demi de cuisson à 80 °C dans de l'eau de mer, suivie d'un mois et demi de séchage. Mais chaque producteur a sa technique. Laurent Girard le fait cuire dans des étuves sans eau à 80 °C pendant 5 semaines, puis il procède à un séchage-affinage pendant 6 autres semaines. Son ail noir se conserve 1 an au réfrigérateur.





Le goût des autres...

... n'est pas forcément le sien. Et c'est bien là le problème, quand on invite (ou quand on est invité). On vous a posé quelques questions sur ce que vous aimez et ce que vous détestez. En en sachant un peu plus sur ce que les autres aiment ou détestent, vous serez prêts pour satisfaire les plus exigeants des convives (ou torturer ceux que vous n'aimez pas !!! ;))

UN TOUR DU CÔTÉ DES ÉPICES ET HERBES

Celles qui font l'unanimité (ou presque):



Persil
92%



Poivre
90%

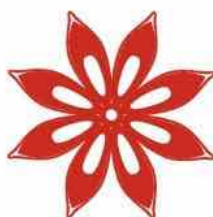


85%
Muscade

Les plus détestées:



La réglisse
51%
25% la détestent vraiment et 26% ne l'apprécient pas.



L'anis
47%
n'apprécient pas sa saveur sauvage.



Le clou de girofle
35%
ne sont vraiment pas amateurs.

Les autres herbes ou épices qui dérangent plus de 15 % des répondants sont : la citronnelle, le gingembre, la coriandre, l'estragon, le cumin. Utilisez-les avec modération ou validez avec vos convives avant d'en faire l'attraction de votre menu !

EST-CE QUE VOUS AIMEZ QUAND ÇA SE CORSE ?



Vous êtes
20%
à apprécier les sensations fortes.



La majorité
42%
apprécie quand ça pique, mais pas trop non plus.



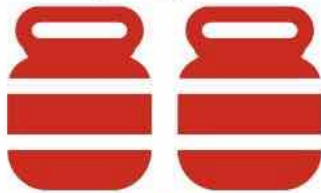
29%
sont plus prudents et préfèrent quand ça ne pique « qu'un tout petit peu ».



9%
sont réfractaires à toute sensation forte et ne supportent pas quand c'est pimenté, même un choula.

LES PETITS DÉTAILS QUI FONT LA DIFFÉRENCE...

Les plus appréciés:



86%

La moutarde dans la vinaigrette



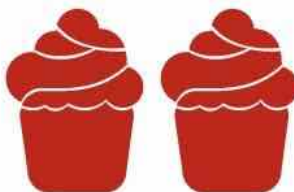
86%

Les oignons dans la sauce



80%

Les agrumes dans la salade de fruits



80%

Les gâteaux encore un peu fondants ou coulants à l'intérieur

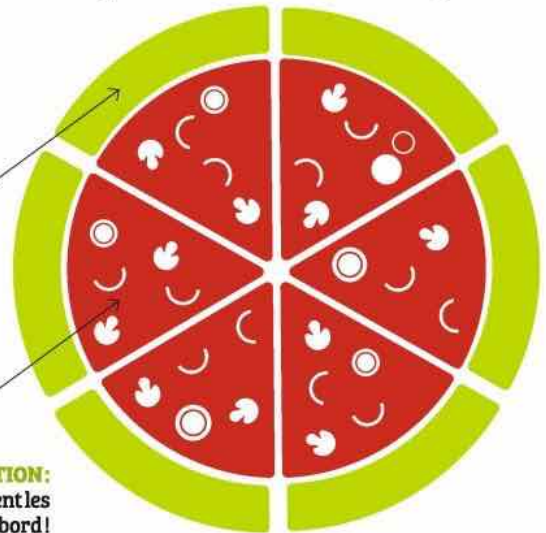
ET SI ON PARLAIT DES CROÛTES DE PIZZA ?

Une vraie philosophie de vie!

Si la moitié des répondants mange les bords et le milieu en même temps...

21%
mangent d'abord le milieu
(mais mangent les bords
ensuite),

21%
ne mangent QUE le milieu
et laissent les bords...



NOTRE SUGGESTION:
inviter les 7% qui mangent les
croûtes d'abord!

BIEN CUITE OU PAS TROP CUITE, LA BAGUETTE ?



DANS VOTRE ASSIETTE, VOUS NE SUPPORTEZ PAS...

Le contenu du plat noyé dans la sauce (43%)

Le pain pas frais (42%)

Le poisson entier avec encore les arêtes (32%)

Les morceaux de gras qui restent sur la viande (32%)

À TABLE, VOUS ÊTES PRÊT À PARTIR EN COURANT FACE À...

Ceux qui ouvrent la bouche en mangeant (82%)

Ceux qui piquent dans votre assiette (72%)

Ceux qui parlent la bouche pleine (71%)

Ceux qui picorent directement dans le plat (52%)

Ceux qui se servent en sel avant même d'avoir goûté (46%)



Le carolina reaper, le piment le plus fort du monde (plus de 2 millions sur l'échelle de Scoville).

➡ Le piment, du piquant qui donne du peps

Il relève les plats salés et sucrés et, même s'il n'est pas aussi aphrodisiaque qu'on le raconte, il ne manque pas de vertus et de tonus.

Dr Jacques Labescat

Depuis le vert serrano au rouge cayenne en passant par le jaune caraïbes, le piment change facilement de couleur en fonction des composés caroténoïdes qu'il contient. Son piquant aussi n'est pas dû au hasard, il est lié à sa concentration en capsaïcine : plus elle est élevée, plus il est piquant. L'échelle dite de Scoville, graduée de 0 à plus de 2 millions, traduit toutes les nuances de la gamme piquante : quand le poivron monte à peine à 50, le piment d'Espelette grimpe, lui, à 2 000, celui de Cayenne ou piment enragé (chili en espagnol) atteint 40 000 et l'habanero du Mexique, ou cabri à La Réunion, dépasse allègrement les 100 000... Or ce piquant ne joue pas qu'un rôle gustatif.

ÇA PIQUE UN PEU, BEAUCOUP...

Le côté épicé du piment est irremplaçable pour relever une viande ou un poisson. Mais sa concentration en capsaïcine détermine aussi, selon certaines études encore expérimentales, ses qualités médicinales, notamment antioxydantes et anticancer. Et ce ne sont pas là ses seuls atouts, il contient en plus des flavonoïdes, mais aussi du fer, de la vitamine C, du manganèse, de la vitamine B6 et de la vitamine R.

Le pink tiger, un hybride à la jolie couleur, à la fois très piquant et fruité.



IL BOOSTE NOTRE ORGANISME

S'il n'est pas aussi aphrodisiaque que certains aimeraient le croire, c'est en revanche un excellent stimulant, c'est-à-dire qu'il accélère notre métabolisme de base en assurant une satiété plus rapide. C'est donc un bon allié dans le cadre d'un régime amincissant, par exemple. Seul bémol : le piment est mal supporté en cas de syndrome de l'intestin irritable ou de reflux gastro-œsophagien avec hernie hiatale.

UN ALIMENT CONNU DE LONGUE DATE

En médecine chinoise, le piment, comme tous les aliments piquants, donne du tonus, il fait circuler les énergies quand elles stagnent trop dans le corps. Il contribue à l'élimination des toxines qu'il empêche de s'accumuler. De plus, en faisant transpirer, il contribue au refroidissement de l'organisme, ce qui explique sa consommation importante dans les pays chauds.

TROP FORT ? OUBLIEZ LE RÉFLEXE DU VERRE D'EAU

Si, après une absorption de piment un peu fort, votre bouche est en feu, surtout, ne buvez pas d'eau. La capsaïcine ne se dissout pas dans l'eau mais dans les liquides huileux. Prenez plutôt un verre de lait ou une cuillerée d'huile qui éteindra aussitôt l'incendie.



Pain maison au piment

POUR 1 PAIN DE 500 G

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ REPOS 8 À 12 HEURES ■ CUISSON 45 MINUTES

- ★ 440 g de farine de blé (type 45 ou 55) + pour le plan de travail
- ★ 3 g de levure de boulanger déshydratée
- ★ 2 c. à soupe de farine complète
- ★ 1 c. à café bombée de sel
- ★ Piment de Cayenne en poudre (quantité en fonction des goûts)

1 Dans un saladier, mélangez avec une spatule la farine blanche, la levure, le sel et le piment en poudre. Versez 36 cl d'eau tiède (30 à 36 °C) d'un coup et mélangez rapidement jusqu'à absorption du liquide. Couvrez avec un film alimentaire et laissez reposer de 8 à 12 heures à température ambiante. Une fois que la pâte a bien gonflé (elle doit presque tripler de volume), des bulles se sont formées à la surface : c'est tout à fait normal.

2 Préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9). Placez la pâte sur un plan de travail généreusement fariné. Avec vos mains bien farinées, repliez 2 côtés vers le centre, tournez la pâte de 90° et repliez les 2 autres côtés. Retournez le pâton ainsi obtenu.

3 Farinez un torchon et posez-y le pâton, côté lisse sur le dessus. Saupoudrez de farine complète et repliez le torchon pour que le pâton soit bien couvert. Enfouissez pour 1 heure une cocotte en fonte vide munie de son couvercle.

4 Sortez la cocotte du four, ôtez le couvercle et placez le pâton dedans en le basculant à l'aide du torchon (côté lisse au-dessus), refermez et enfournez de nouveau pour 30 minutes. Réduisez la température du four à 210 °C (th. 7), puis faites cuire encore 15 minutes à découvert. Surveillez la couleur de votre pain après 8 minutes de cuisson : s'il devient trop foncé, sortez-le. Déposez la miche sur une grille et laissez refroidir.

Club abonnés

Tous les 2 mois, de nouvelles surprises
pour nos abonnés !

PLEIN DE JOLIES CHOSES À GAGNER !

Tentez votre chance !

Envoyez-nous vite un mail*
à abonnement-magazine@marmiton.org
avec en objet « Club abonnés 34 »,
en nous indiquant le lot que vous souhaitez.

* Tirage au sort le 31 mars 2017 *

À vous de jouer :-)

Laura, du service abonnement

5 supports tablette



2 bouilloires
et théières
électroniques Siméo



3 agendas
Marmiton



5 coffrets
de florentins
aux chocolats



5 lots de 3 sauces pimentées artisanales Pekocko

* N'oubliez pas de nous préciser votre **numéro d'abonné** *
ou **vos coordonnées complètes** dans le corps du mail.
Un seul lot par abonné et par famille. Réservé aux abonnés
en cours du Marmiton Magazine résidant en France métropolitaine.

Pas encore abonné(e) ?
Rendez-vous pages 49 ou 132.

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne :

www.boutique.marmiton.org



C'EST D'ACTU

La betterave crue est-elle dangereuse pour la santé ?

Tout porte à le penser depuis que la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) a émis une alerte concernant la consommation de ce légume-racine cru, en début d'année. Cet avis a fait suite à différents épisodes d'intoxications alimentaires collectives en France, le dernier ayant concerné 45 personnes, fin 2016, dans la région Pays de la Loire. À chaque fois, le même scénario est relaté : d'abord l'ingestion de betterave crue râpée ou

émincée, puis la survenue rapide de diarrhées et de vomissements.

LES BONS RÉFLEXES

Dans ce contexte, il n'est pas inutile de rappeler l'avis déjà émis par l'Anses* en 2014, à l'adresse des particuliers et des professionnels de la restauration collective, de toujours cuire la betterave avant de la mettre au menu. À noter qu'aucune explication scientifique ne permet encore de comprendre pourquoi ce légume cru entraîne des troubles digestifs...

IDÉE REÇUE :

La vitamine C empêche de dormir

NON

Cette croyance trouve son origine dans un avertissement qui figure sur les compléments alimentaires à base de vitamine C depuis 1934 : « Il est préférable de ne pas prendre ce médicament en fin de journée, à cause de son effet stimulant. » Cette précision a été jugée appropriée, compte tenu de la participation de cette vitamine à la synthèse de la dopamine, neurotransmetteur impliqué dans l'éveil et la vigilance. Sauf que nombre d'études ont ensuite prouvé que la prise de vitamine C avant le coucher n'avait aucune incidence sur le sommeil. C'est facile à vérifier : dégustez une belle assiette de chou vert au dîner (deux fois plus riche en vitamine C que l'orange) et voyez ce qui se passera après...



*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

TOP 10

DES ALIMENTS POUR DÉTOXIFIER LE FOIE

Le printemps arrive et, avec lui, l'heure du grand ménage, notamment celui de notre foie. Après la nourriture forcément un peu plus riche que l'on consomme en hiver, il est temps en effet de le remettre en forme avec quelques produits de saison.

- 1 Le citron** À consommer comme bon vous semble, ou en cure à raison d'un demi-citron pressé le matin à jeun pendant une semaine.
- 2 La fraise** La médecine traditionnelle conseille depuis des siècles de manger des fraises au printemps pour nettoyer le corps. On trouve les premières gariguettes dès le mois de mars.
- 3 Le gingembre** À consommer râpé dans les salades, ou coupé en lamelles dans les plats mijotés.
- 4 Le romarin** Dans les plats, ou en tisane le soir au coucher, car c'est la nuit que le foie travaille le plus.
- 5 Le chou** Légume d'hiver, il reste malgré tout sur les étais jusqu'à fin avril.
- 6 Le radis rouge** Comme son cousin le radis noir, il a le pouvoir de régénérer le foie.
- 7 Le curcuma** À intégrer aux plats mijotés de viande, poisson, légumes...
- 8 La salade** Celle que vous voulez ! À noter, le pissenlit permet un drainage encore plus efficace...
- 9 Le poivre** À savoir : évitez de le cuire car la chaleur lui fait perdre ses propriétés.
- 10 Le thym** Frais, surgelé ou séché, ou en tisane à volonté !



Ce soir *je* reçois

« Ce soir, vous recevez. »

La seule question que nous nous posons chez Marmiton est : serons-nous invités la prochaine fois ?

Car le menu est plus que prometteur.

Et grâce à nos astuces, nos recettes testées et approuvées par les marmitonautes, le dîner sera 100 % réussi. C'est promis :-)



Par Magali
Kunstmann-Pelchat

Pâques, et si on prenait notre temps, au moins pour la cuisson ?

Dans une société où tout va toujours plus vite, la cuisson lente a pourtant toute sa place. Si on y perd en temps, on y gagne en saveurs et en bienfaits.

LA CUISSON LENTE, C'EST QUOI ?

Une cuisson longue mais à faible température et constante, dans un milieu clos, afin d'atteindre une température minimum à cœur. On parle de « basse température » ou de « juste température » pour une cuisson au four, ou encore de cuisson « à l'étouffée » sur feu doux.

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Deux méthodes sont possibles : l'une consiste à saisir la viande rapidement dans de la matière grasse puis à l'enfourner, l'autre à cuire d'abord au four puis à rissoler la viande ensuite.

La viande doit être revenue à température ambiante avant la cuisson (on compte une bonne heure) et le plat doit être préchauffé dans le four.

QUEL MATÉRIEL ?

La cuisson basse température n'est pas l'apanage des grands chefs. Elle nécessite seulement un four moderne et en bon état ainsi qu'un thermomètre à sonde.

POUR QUELS ALIMENTS ?

Elle est particulièrement adaptée à la viande, sauf celle de cheval et les produits tripiers, et pour presque tous les morceaux, qu'ils soient à griller ou à braiser, en prenant soin de les dégraisser. Néanmoins, elle est plus adaptée aux grosses pièces (gigots, rôtis...) et aux bas morceaux riches en collagène, comme le jarret de bœuf. Elle convient aussi au poisson et aux légumes.



3 RAISONS DE LA PRATIQUER

C'EST INRATABLE OU PRESQUE

On a tous, un jour ou l'autre, servi un rôti de bœuf trop cuit parce que l'apéro avait un peu trop duré. Avec une cuisson à 80 °C, pas de risque de brûler le plat et, même une demi-heure de plus dans le four, le rôti reste tendre.

C'EST MEILLEUR

Quel que soit le morceau, la viande cuite à basse température a non seulement davantage de goût, mais elle est beaucoup plus tendre et juteuse. Ses vitamines et ses minéraux sont par ailleurs mieux préservés.

LE POIDS DES ALIMENTS NE BOUGE PAS

Elle évite aux aliments de se rétracter et de fondre comme neige au soleil. Du coup, inutile de prévoir trop large à l'achat. Un rôti de bœuf d'un kilo ne perd que 50 g cuit à 70 °C à cœur, contre 250 g quand il est cuit au four traditionnel à plus de 200 °C (th. 6/7).

À QUELLE TEMPÉRATURE ET COMBIEN DE TEMPS ?

• Pour de l'agneau à 55 °C à cœur :

- 1 h 30 à 80 °C (th. 2/3) pour un carré de 400 g.
- 4 heures à 80 °C (th. 2/3) pour un gigot avec os de 2 kg.

• Pour du bœuf à 50 °C à cœur (saignant) ou à 55 °C (à point) :

- 1 h 30 ou 2 heures à 80 °C (th. 2/3) pour un rôti de 800 g.
- 2 heures ou 2 h 30 à 80 °C (th. 2/3) pour une côte de 1,2 kg.

• Pour du veau à 60 °C à cœur :

- 1 h 45 à 2 heures à 80 °C (th. 2/3) pour un filet de 800 g.
- 2 h 45 à 80 °C (th. 2/3) pour un carré d'1,2 kg.

• Pour du porc à 68 °C à cœur :

- 1 h 30 à 80 °C (th. 2/3) pour un filet mignon de 400 g.
- 2 h 30 à 80 °C (th. 2/3) pour une noix pâtissière de 800 g.



Tajine d'agneau aux poires et dattes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 7 HEURES

★ 600 g d'épaule d'agneau désossée ★ 2 poires ★ 1 gousse d'ail ★ $\frac{1}{4}$ de botte de coriandre ★ 300 g de semoule de blé ★ 75 g de cranberries
★ 12 dattes ★ 1 bâton de cannelle ★ 3 c. à soupe de miel ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ 1 c. à café de cumin ★ Sel et poivre

1 La veille, découpez l'agneau en gros cubes. Salez-les et poivrez-les sur toutes leurs faces. Épluchez et dégermez la gousse d'ail.

2 Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une cocotte avec les épices et l'ail pendant 1 à 2 minutes, puis faites-y dorer les cubes d'agneau. Ajoutez 3 cl d'eau et le miel. Enfournez la cocotte couverte pour 6 heures. Vérifiez régulièrement le niveau d'eau.

3 Le jour même, préchauffez le four à 80 °C (th. 2/3). Lavez et épluchez

les poires puis épépinez-les. Tranchez-les en quartiers dans la longueur. Ajoutez les dattes dans le plat, et un peu d'eau pour couvrir le tout s'il en manque. Enfournez pour 1 heure. Intégrez les poires et la moitié de la coriandre effeuillée 15 minutes avant la fin de la cuisson.

4 Préparez la semoule en versant 30 cl d'eau bouillante dessus avec le reste d'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez les cranberries et couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrenez la semoule avant de la servir avec le tajine parsemé du reste de coriandre effeuillée.



★★★★★ 17 VOTES

PROPOSÉE PAR MADRILLE

Souris d'agneau façon papa

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 1 HEURE

- * 2 souris d'agneau
- * 5 gousses d'ail
- * Thym frais
- * Herbes de Provence
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Épluchez les gousses d'ail et fendez-les en quatre. Entaillez les souris d'agneau assez profondément en divers endroits, puis piquez-les avec les morceaux d'ail.

2 Badigeonnez les souris avec de l'huile. Rincez et effeuillez le thym. Mélangez-le avec des herbes de Provence puis enrobez-en la viande. Salez et poivrez. Posez dans un plat. Enfourez pour 1 heure en retournant à mi-cuisson.

LE CONSEIL DE LA RÉDACTION :

Servez avec des carottes et pommes de terre nouvelles : un délice !

Le conseil de Ziga

Préchauffez le four à 90 °C (th. 3), placez la souris dans un plat creux, couvrez entièrement d'huile d'olive avec 3 gousses d'ail et du romarin. Laissez confire 12 heures.



★★★★★ 36 VOTES

PROPOSÉE PAR GUILLAUME 671

Épaule d'agneau confite facile

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 2 HEURES

- * 1 épaule d'agneau d'environ 1,5 kg
- * 12 échalotes
- * 8 gousses d'ail
- * Thym frais
- * Romarin
- * 5 cl d'huile d'olive
- * Harissa
- * Fleur de sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez dans un bol l'huile, de la harissa, du sel et du poivre. Badigeonnez-en l'épaule d'agneau. Déposez-la dans un plat à four avec des brins de thym et de romarin.

2 Couvrez la viande d'une feuille de papier aluminium. Enfourez pour 45 minutes. Pelez l'échalote et nettoyez les gousses d'ail en laissant la peau.

3 Ramenez la température du four à 150 °C (th. 5). Intégrez l'échalote et l'ail dans le plat, recouvrez de l'aluminium, puis enfourez de nouveau pour 45 minutes en arrosant de temps en temps du jus de cuisson. Retirez la feuille d'aluminium et prolongez la cuisson de 30 minutes environ, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.

Le conseil de Ziga

Pour une cuisson lente : dorez d'abord l'épaule de tous les côtés dans une poêle, puis badigeonnez d'épices et d'huile. Enfourez à 120 °C (th. 4) pour 8 heures en chaleur tournante. Retournez l'épaule toutes les heures.

Profitez de notre boutique Marmiton !



Moule à charlotte 18cm

Prix : 25€90

Quantité : _____



Moule tarte tatin 24cm

Prix : 28€90

Quantité : _____



**Lot 3 boîtes de thé Marmiton
(thé vert, thé noir, rooibos)**

Prix : 27€90

Quantité : _____



Livre Viva Italia

Prix : 8€99

Quantité : _____



Livre Fait Maison

Prix : 14€90

Quantité : _____



Tablier Marmiton

Prix : 10€

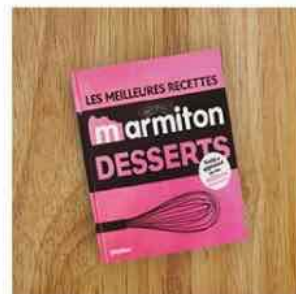
Quantité : _____



Agenda Marmiton

Prix : 14€90

Quantité : _____



**Livre les meilleures recettes
Marmiton Desserts**

Prix : 19€99

Quantité : _____



Retrouver nos produits sur notre boutique en ligne :

<http://boutique.marmiton.org>



Bon de commande

À retourner à **Boutique Marmiton**, 8 rue du Saint-Fiacre, 75002 Paris
Tél : 01 81 69 46 18 (prix d'un appel local)

Je commandes les **produits de la boutique** au prix indiqué et j'ajoute 2€ de frais de port pour la totalité de la commande.*

*En France Métropolitaine uniquement, pour l'étranger nous contacter au : + 33 1 81 69 46 18

Ma commande

Nombre de produits commandés : _____

Frais de port : 2€

Total de ma commande : _____

Offre valable jusqu'au 31/12/2017 pour la France métropolitaine.
Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.
Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai
de 2 à 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement
et dans la limite des stocks disponibles.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée
par la loi du 06/05/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification
pour toute information vous concernant.

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

Mes coordonnées

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____

Ville : _____

Téléphone : _____

Email : _____

Mon règlement

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

☐  _____

Date d'expiration _____ Code Crypto _____

(2 chiffres
au dos de
la carte)

Date et signature obligatoire



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR CLAIRE EMMANUELLE

Brochettes d'agneau

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 6 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- * 750 g de gigot d'agneau désossé
- * 1 oignon * 3 brins de persil plat
- * 6 cl d'huile d'olive
- * 1 c. à café de paprika
- * 1 c. à café de cumin moulu
- * Sel et poivre

1 Coupez le gigot en cubes de 3 cm de côté sans le dégraisser. Pelez et râpez l'oignon. Rincez et séchez le persil, effeuillez-le et ciselez-le. Mettez le tout dans un récipient puis saupoudrez du paprika et du cumin. Arrosez avec l'huile, poivrez et remuez la viande pour l'enrober de sauce. Couvrez et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

2 Préparez un barbecue. Enfilez les cubes de viande sur des pics à brochette. Cuisez-les environ 6 minutes au-dessus des braises, en les retournant et en les badigeonnant de marinade. Salez au moment de servir.

LE CONSEIL DE LA RÉDACTION:

Ces brochettes feront merveille accompagnées d'un taboulé libanais aux pois chiches.



★★★★★ 12 VOTES

Selle d'agneau moutardée

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 50 MINUTES

- * 1 selle d'agneau d'environ 1,5 kg * Quelques branches de thym * 75 g de beurre
- * 10 cl de vin blanc sec * 3 c. à soupe de moutarde * 1 c. à soupe de vinaigre * Sel et poivre
- POUR LA PURÉE: * 1 kg de pommes de terre * Lait * Sel

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Incisez la selle d'agneau en plusieurs endroits à l'aide de la pointe d'un couteau, puis badigeonnez-la de la moutarde. Graissez un plat à gratin avec le beurre, ajoutez le thym. Disposez la pièce de viande dedans puis enfournez pour 45 minutes.

2 Préparez la purée pendant ce temps: pelez et coupez en deux les pommes de terre. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses. Égouttez-les puis écrasez-les en purée tout en ajoutant du lait jusqu'à la consistance désirée avant de saler.

3 Débarrassez la selle, réservez-la au chaud et déglacez le plat de cuisson avec le vinaigre et le vin blanc. Laissez chauffer quelques minutes puis assaisonnez. Pendant ce temps, réchauffez la purée.

4 Dressez la viande sur un plat de service. Nappez-la de la sauce et servez avec la purée.



★★★★★ 327 VOTES

Gigot de sept heures

POUR 10 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 7 HEURES

*1 gigot d'agneau de 2,5 kg *250 g de couenne *500 g de haricots verts *300 g de petits oignons
 *200 g de carottes *1 bouquet garni *50 cl de vin blanc *30 cl de bouillon de bœuf
 *10 cl de cognac *10 cl d'huile d'olive *Sel et poivre rouge en grain

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Épluchez et coupez en rondelles les carottes. Pelez les oignons. Équeutez les haricots verts. Réservez. Tapissez une cocotte avec la couenne, côté gras contre la paroi.

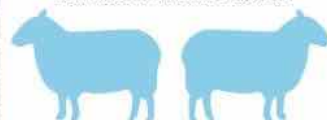
2 Salez et poivrez le gigot. Dans une sauteuse avec l'huile chaude, faites-le revenir de tous côtés. Déposez-le dans la cocotte puis entourez-le des légumes réservés. Intégrez le bouquet garni, le vin, le bouillon et le cognac. Assaisonnez.

3 Enfournez pour 7 heures en surveillant la cuisson pour ajouter de l'eau si nécessaire. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement et servez à la cuillère dans la cocotte (la particularité de ce gigot est d'être fondant au point qu'on peut le couper à la cuillère).

LES FICELLES DU BOUCHER

TOUT CHAUD, L'AGNEAU

Eh oui, l'agneau est bien meilleur servi bien chaud ! Le temps de découper la viande, on n'oublie pas de glisser les assiettes et le plat de service dans le four éteint.



10 à 15 %

C'est le pourcentage d'agneaux sous signe de qualité sur les 4,5 millions élevés en France. Pré salé du Mont-Saint-Michel, pré salé de la baie de Somme, mouton de Barèges-Gavarnie en AOP, agneau de Lozère, du Limousin et de Poitou-Charentes en IGP, agneau de lait des Pyrénées, de Pauillac, de Sisteron, du Bourbonnais, fermier du Quercy... en Label Rouge. Si l'agneau de lait est abattu âgé de 5 à 6 semaines, les autres agneaux le sont entre 3 et 10 mois.

ON BOIT QUOI AVEC ?

On accompagne traditionnellement la viande d'agneau d'un vin rouge structuré, comme un pauillac, un gignondas ou un châteauneuf-du-pape, voire un languedoc. L'important est qu'il soit arrivé à maturité pour offrir des tanins devenus soyeux. L'agneau de lait, à la chair beaucoup plus délicate, apprécie un vin blanc de la vallée du Rhône, comme un condrieu ou un crozes-hermitage.



GÂTEAU

POIDS PLUME

Gâteau Caracas, pour 6 personnes, 42 €, Arnaud Larher.



Douceurs printanières

Retour des couleurs pastel, jolis œufs cachés dans le jardin (ou dans la déco !), clin d'œil à nos amis les poules, hommage à la verdure... Après le 20 mars, notre nid douillet profite de l'ambiance renouveau pour se refaire une beauté. Par Margot Dobrska



PAQUES AUX TROPIQUES

L'œuf ananas au chocolat au lait, 19,90 € (la pièce de 200 g), en exclusivité chez Monoprix.



ÉCOLOGIQUE

Coupelle Mint en bambou, 14,99 € (Ø 20 cm), Maisons du monde.

ILS SONT PASSÉS OÙ, LES POUSSINS ?

Vases en céramique blanche, différentes tailles et couleurs au choix, à partir de 9,95 € (l'unité), Bloomingville.



COT, COT, COT DANS L'ASSIETTE

Service Coquettes en porcelaine, 76 € (l'ensemble de 4 assiettes à dessert, Ø 22 cm), Gien.



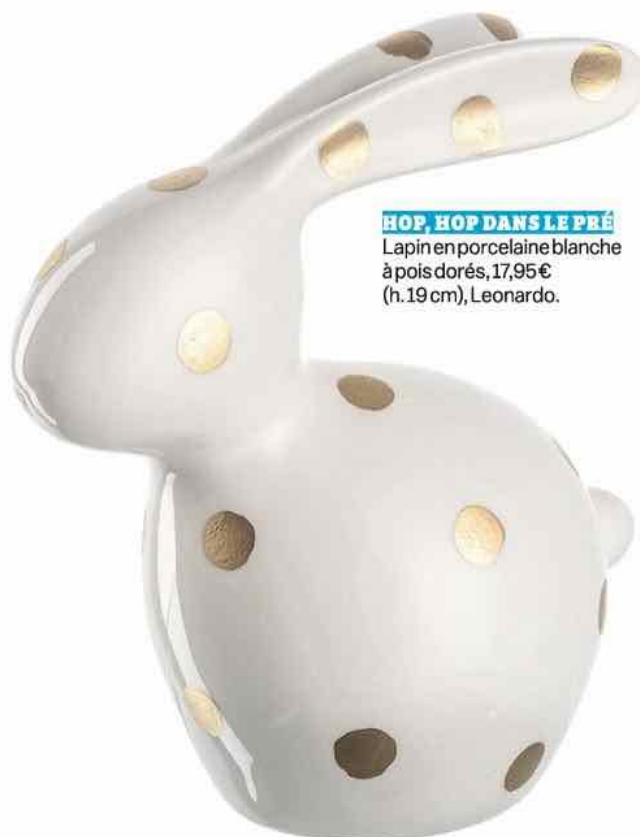
VINTAGE

Panier à œufs Brocante en fil de métal, 12,99 € (Ø 16 cm, h 28 cm), Maisons du monde.



LUMIÈRE AJOURÉE

Photophore Jez, bambou et verre, 20,10 € (h. 15,5 cm), Brost Copenhagen.



HOP, HOP DANS LE PRÉ

Lapin en porcelaine blanche à pois dorés, 17,95 € (h. 19 cm), Leonardo.



KIT OUF SURPRISE

Ce kit contient 1 moule œuf, 3 surprises, 6 feuilles dorées pour emballer vos œufs. À retrouver sur la boutique marmiton. 10,50 €.



DÉCORATIVE

Vaisselle en céramique, moulage design, bol, 11,80 €, assiette plate, 29,90 €, coupelles saladiers, à partir de 37,30 €, Madeleine & Gustave.



SYMBOLIQUE

Minimouton en bois et laine réalisé par des artisans tunisiens. Copain Vert Menthe, 25 €, Mamamushi pour La Boutique éphémère.



L'ART DU RELIÉ

Vaisselle en verre teinté, gobelet à eau, 4,99 € et pichet, 14,99 €, Collection printemps chez H&M.



PIQUE-DÉCO

Cactus en céramique peint or ou rose pastel, à partir de 7 € (l'unité), Miss Étoile.



Au secours, encore du chocolat !

« Neuf personnes sur dix aiment le chocolat ; la dixième ment »... ou pas ! Des rayons de supermarché aux placards de la maison en passant par le jardin de la grand-mère à Pâques... tout n'est plus que chocolat ! Et ce, pour votre plus grand malheur parce que...

... VOUS BAVEZ DEVANT LES CRÉATIONS ET VOUS FINISSEZ AVEC DU BOF-BOF

Oui, c'est la réalité, on admire les créations des grands chocolatiers qui rivalisent d'imagination pour proposer de véritables œuvres d'art éphémères... Mais chez soi, on finit avec le chocolat lambda pour la simple raison que... (cochez la bonne réponse)

- 1) Les enfants nous ont harcelés et, pour qu'ils arrêtent de se rouler par terre, on a capitulé.
- 2) Notre compte en banque n'est pas encore celui de Liliane Bettencourt.
- 3) On n'a pas le temps de courir les chocolatiers (pour tant, cherchez bien, dans des petites villes, il y a des pépites de chocolatiers à des prix abordables, comme chez moi, à Lectoure).

... VOUS N'AIMEZ VRAIMENT PAS LE CHOCOLAT (ET C'EST VRAI DE CHEZ VRAI)

Une rumeur dit que vous seriez 1% de la population dans ce cas, et autant à essayer des remarques désobligeantes. « Tu n'es pas humain, c'est ça ? », « C'est un crime de lèse-majesté », « Tu ne sais pas ce qui est bon dans la vie », voilà un bref aperçu des réactions que vous suscitez chez autrui. Et pourtant, personne n'embête ceux qui n'aiment pas la meringue ou les crêpes... Alors, à quand la paix royale pour ceux qui osent ne pas aimer le chocolat (et à la rédaction, on en a un !) ?

... VOUS N'AVEZ PAS ENVIE DE RÉCUPER TOUS LES OBJETS DE LA MAISON

On est bien d'accord, il n'y a que dans les pubs que les enfants mangent du chocolat sans s'en mettre jusqu'aux cheveux ! En vrai, plus un seul morceau de peau n'est visible sur les mains du petit dernier. Et ça, c'est dans le meilleur des cas. Il peut aussi s'être avalé discrètement tous les petits œufs (en veillant bien à garder les papiers dans ses poches que vous retrouverez après avoir passé son pantalon à la machine), et le voilà qui est malade (de quoi vous dégoûter du chocolat pour les siècles des siècles !).

... LA CHASSE AUX ŒUFS, C'EST RELOU QUAND ON VIT DANS UNE MAISON NORMALE

Sauf si on a son BAFA ou si on habite un château avec jardin à la française et son labyrinthe végétal, c'est un moment qui réserve peu de suspense... Caché derrière le seul pot de la cour (quand on en a une), sous un coussin où il finit écrasé, derrière une plante dont il dépasse (oui oui, je vous parle de l'œuf géant que tous les enfants veulent !), la chasse n'est pas très palpitante. Mais vous aurez peut-être la chance d'échapper à tout ça si vous habitez une grande ville qui propose une chasse aux œufs géante...



4%

seulement des ventes annuelles de chocolat se font à Pâques. Noël reste numéro 1 loin devant.

6,64 kg

C'est le poids moyen de chocolat avalé par an et par personne en France (les Allemands sont loin devant avec 12,2 kg).

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

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

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





De l'entrée au dessert, on en fait tout un fromage !

Rien de plus convivial et gourmand qu'un repas fromager. Au lait de vache, de chèvre ou de brebis, à pâte molle à croûte fleurie ou lavée, à pâte pressée cuite ou non, persillés, frais, fondus... Les fromages se cuisinent en version salée ou sucrée et de l'apéro au dessert. Par Magali Kunstmann-Pelchat



SBRINZ, FROMAGE FRAIS, FOURME... POUR UN DÉJEUNER PRINTANIER

À l'apéro, la fraîcheur d'une petite tartine de radis rose et pesto aux noisettes, au Sbrinz (un fromage suisse à pâte dure) et au fromage frais est la bienvenue. En entrée, les asperges vertes sont servies avec une écume de fourme d'Ambert. Le rôti de veau Orloff, au bacon et au beaufort, est ensuite accompagné d'une poêlée de légumes nouveaux. Et pour finir, un tiramisu aux fraises.



RACLETTE, BROUSSE, RICOTTA... POUR UN FAST-FOOD À LA SAUCE FRENCHY

On aime les burgers franchouillards au steak de charolais, au lard grillé de noir de Bigorre, au confit d'oignon doux des Cévennes et à la raclette de Savoie. Ou un bagel au saumon fumé garni de brousse de chèvre et de pomme verte râpée. En dessert, la ricotta n'a pas son pareil dans les muffins aux fruits de saison comme le citron. On craque aussi pour la tarte au fromage blanc alsacienne. Cocorico !



FROMAGE FONDU, COMTÉ, ROQUEFORT... POUR UN MENU VÉGÉTAL

On profite de la saison avec un velouté de brocoli ou de petits pois. Au moment de le mixer, on ajoute un peu de fromage fondu (type Vache qui rit) et on le sert avec quelques tuiles de comté et des graines de tournesol. Pour rester dans la couleur, on termine par une salade de kiwi et de roquefort.



SAINT-NECTAIRE, CAMEMBERT, CROTTIN... POUR UN HOMMAGE AU BISTROT

On se la joue ambiance nappes à carreaux avec une salade de mâche, saint-nectaire et morceaux de poire assaisonnée d'un filet de balsamique. La tradition suit son cours avec une entrecôte sauce au camembert et frites (maison, si on peut !). Le tout se conclut avec une tarte aux pommes et crottin de Chavignol. Un café et l'addition !

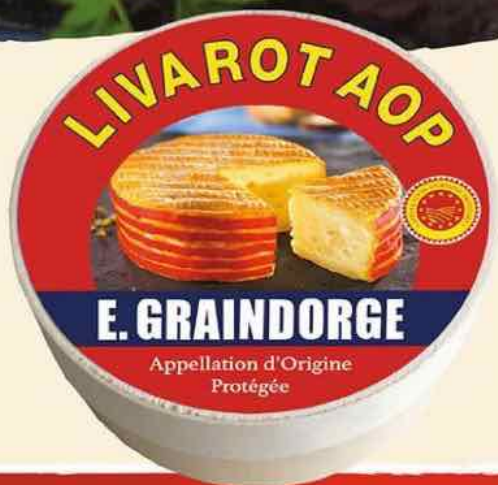
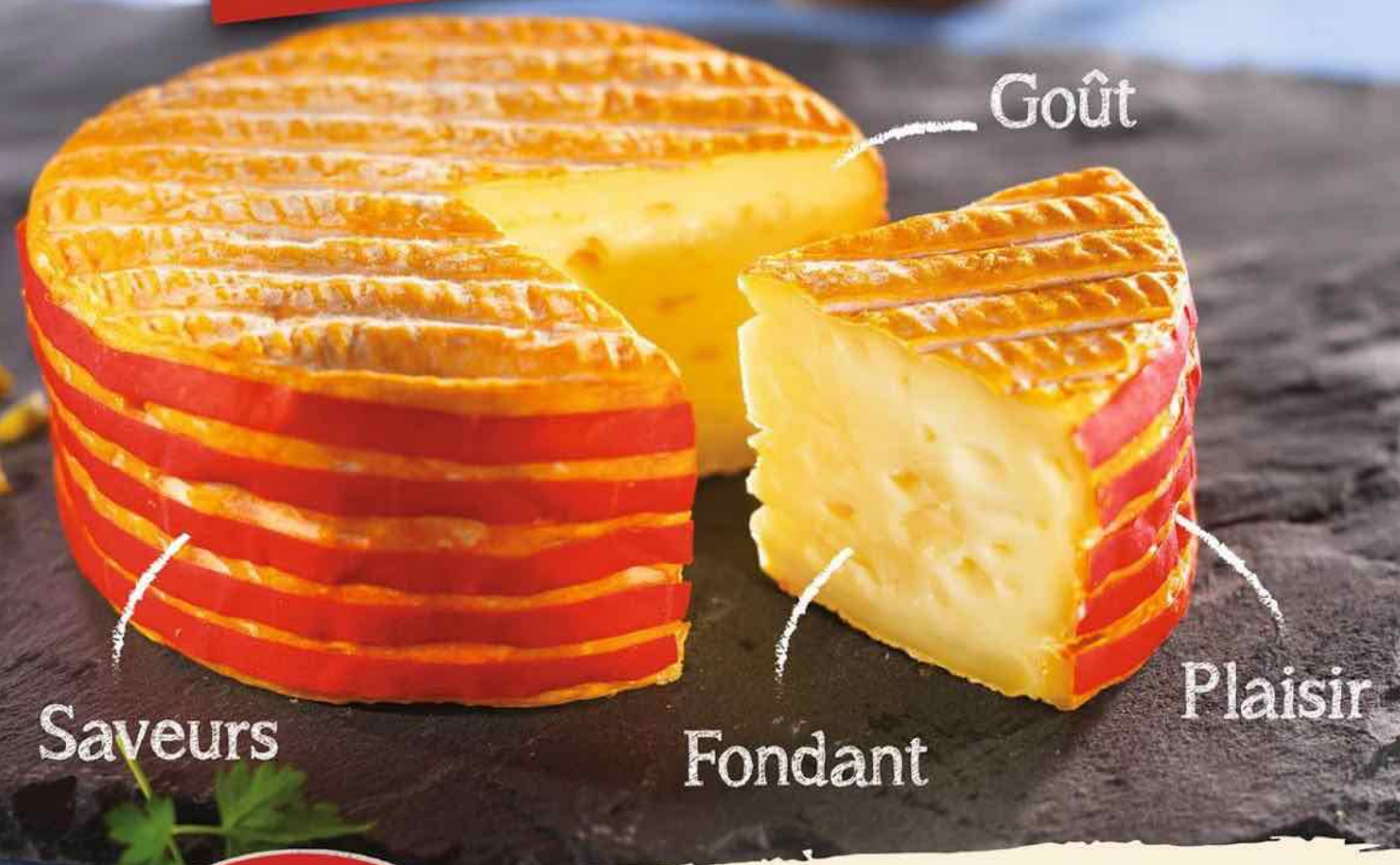


CHÈVRE, EMMENTAL SUISSE, FROMAGE FRAIS... POUR UN REPAS ÉCONOMIQUE

Pas la peine de se ruiner pour se régaler. Une tarte Tatin aux oignons rouges et dés de chèvre est parfaite pour une entrée. Un reste de poulet fait un plat complet avec de la laitue, des pommes de terre en robe des champs, quelques tomates cerise et des cubes d'emmental fruité. En dessert, place au fromage frais à tartiner pour un cheesecake gourmand aux spéculoos.



Livarot



Nos Livarots sont fabriqués au cœur du Pays d'Auge, dans la petite ville de Livarot (14), avec du lait provenant de 55 fermes sélectionnées implantées en moyenne de 20kms autour de la fromagerie.

Un fromage d'exception c'est avant tout un lait de qualité provenant d'un terroir reconnu, mais également le savoir-faire de nos fromagers et affineurs.

Pour mieux nous connaître, retrouvez-nous sur www.graindorge.fr





20

RECETTES POUR RAMENER SA FRAISE

SOMMAIRE

CHARLOTTE AUX FRAISES
« THE » TARTE AUX FRAISES
BAVAROIS AUX FRAISES
GÂTEAU À LA FRAISE ET AU MASCARPONE
MILLE-FEUILLE AUX FRAISES
TARTELETTE AUX FRAISES ET RHUBARB'CURD
DÔME CROQUANT DE CHOCOLAT BLANC
CHEESECAKE CŒUR COULANT AUX FRAISES
PAVLOVA
CUPCAKES À LA FRAISE
MUFFINS AUX FRAISES ET À LA MENTHE
TERRINE DE FRAISE AU CHOCOLAT BLANC
TIRAMISU FRAISE ET SPÉCULOOS
CRUMBLE MANGUE ET FRAISE
MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC ET FRAISE
SMOOTHIE AUX FRAISES
CONFITURE DE FRAISE AU MICRO-ONDES
CRÈME GLACÉE EXPRESS À LA FRAISE
FRAISES AU VIN ROUGE

Chez Marmiton, on vous conseille de ramener votre fraise (et, autant que possible, durant sa saison). Pourquoi? Parce qu'avec la fraise, on est sûr de mettre tout le monde d'accord au moment du dessert. Eh oui, elle a tout pour plaire: sa couleur appétissante, son odeur alléchante, sa saveur séduisante... et sa faculté d'adaptation extraordinaire: elle se glisse avec brio dans la peau de tous vos desserts préférés. Bref, ramener sa fraise, c'est le geste gourmand du printemps 2017.

ENLEVER LA QUEUE

On équeute la fraise en découpant, à l'aide d'un couteau, le contour de la partie qui accueille la queue. Cela permet de perdre moins de chair. On peut aussi utiliser un équeuteur de fraise (qui servira aussi pour les tomates).

**BIEN LES SUCRER**

On mange les fraises nature, avec un peu de sucre que l'on verse au dernier moment si l'on veut garder un côté croustillant. Sinon, il a tendance à fondre dans le jus.





Charlotte aux fraises

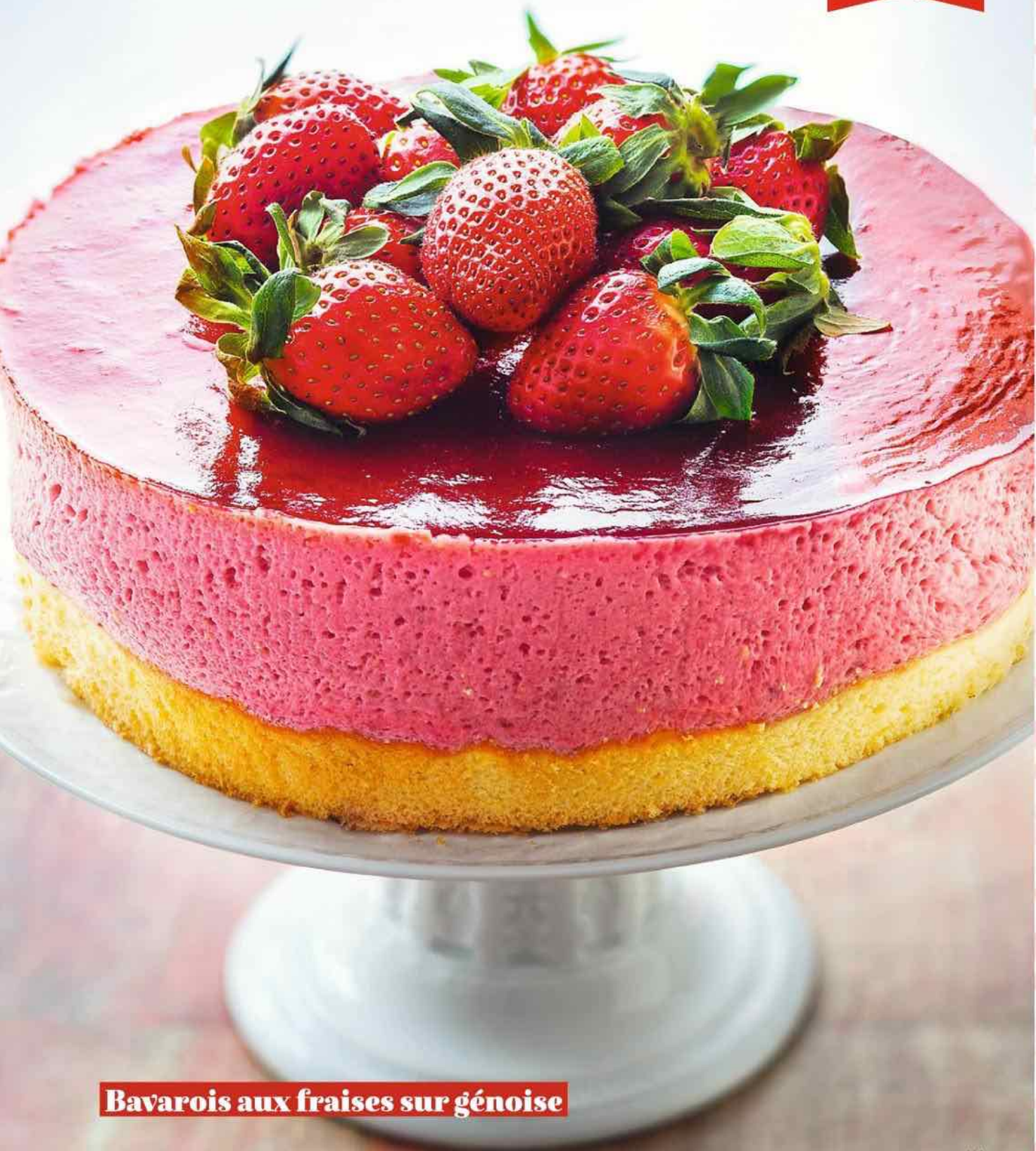
VARIANTE

Pour un effet tout rose et rouge, on troque les classiques boudoirs, ou biscuits à la cuillère, par des biscuits roses de Reims.

« The » tarte aux fraises

ASTUCE C'est le dessert que tout le monde adore. On peut l'alléger en troquant la crème pâtissière contre un fond de confiture de fraise.





Bavarois aux fraises sur génoise



Gâteau à la fraise et au mascarpone



Mille-feuille aux fraises

LE CONSEIL EN PLUS Extrayez le jus des fraises réservées. Versez-le dans une casserole avec le sucre et 15 cl d'eau. Faites chauffer pour épaissir sans caraméliser. Laissez tiédir puis nappez-en le dessus du gâteau.



Tartelette aux fraises et rhubarb'curd

ASTUCE On peut faire les fonds de tarte ainsi que le rhubarb'curd à l'avance. En revanche, il vaut mieux disposer les fraises au dernier moment afin qu'elles n'imbibent pas trop l'ensemble.



★★★★★ 157 VOTES

Charlotte aux fraises

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- * 500 g de fraises (gariguettes) + quelques-unes pour la décoration
- * 6 pots individuels de Gervita (fromage blanc et crème fouettée)
- * 250 g de sucre
- * 30 boudoirs
- * Alcool de fruit ou Grand Marnier (facultatif)

1 Équeutez les fraises puis coupez-en 500 g en gros morceaux. Versez 20 cl d'eau, éventuellement parfumée d'alcool, dans une assiette creuse. Délayez-y 200 g de sucre. Tapissez un moule à charlotte de film alimentaire en le laissant déborder largement.

2 Passez rapidement les boudoirs sur les 2 faces dans le sirop. Placez-les dans le fond et contre les bords du moule. Sucrez très légèrement la préparation au fromage blanc. Étalez-en la moitié au fond, recouvrez de 250 g de fraises et d'une couche de biscuits préalablement trempés. Renouvelez l'opération.

3 Rabattez le film sur le dessus et placez 2 heures au réfrigérateur. Avant de servir, démoulez la charlotte et décidez de fraises coupées en deux.



★★★★★ 489 VOTES

« The » tarte aux fraises

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 25 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

- * 500 g de fraises
- POUR LA PÂTE:** * 2 jaunes d'œufs
- * 125 g de beurre * 250 g de farine
- * 70 g de sucre * 1 pincée de sel
- POUR LA CRÈME PÂTISSÈRE:** * 25 cl de lait
- * 1 œuf * 40 g de sucre en poudre
- * 30 g de farine * 1 sachet de sucre vanillé

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la pâte : dans un saladier, coupez le beurre en morceaux, ajoutez la farine et le sel. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une consistance sableuse et que tout le beurre soit absorbé.

2 Dans un grand bol, blanchissez au fouet les jaunes d'œufs et le sucre. Détendez avec environ 5 cl d'eau. Versez dans le saladier et incorporez rapidement au couteau les éléments sans leur donner de corps.

3 Formez une boule avec cette pâte et fraisez-la (écrasez-la avec la paume de la main) une ou deux fois pour la rendre plus homogène. Foncez-en un moule de 25 cm de diamètre. Recouvrez de papier sulfurisé puis de haricots secs. Enfouez pour 20 à 25 minutes jusqu'à légère coloration.

4 Préparez la crème pâtissière : portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé. Dans un saladier, travaillez l'œuf et le sucre en poudre jusqu'à ce que ça forme le ruban. Incorporez la farine.

5 Versez le lait en mélangeant. Transvasez dans la casserole, cuisez à feu moyen en remuant jusqu'à frémissement. Étalez sur le fond de tarte. Équeutez et rincez les fraises, séchez-les, coupez-les en deux et disposez-les dessus.



★★★★★ 206 VOTES

PROPOSÉE PAR LAETITIA2081

Bavarois aux fraises

POUR 12 PERSONNES

■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES X REPOS 14 HEURES

- POUR LA GÉNOISE:** * 4 œufs * 125 g de sucre
- * 125 g de farine
- POUR LE BAVAROIS:** * 500 g de fraises
- * 1 citron (jus) * 40 cl de crème fleurette froide
- * 220 g de sucre * 6 feuilles de gélatine
- POUR LE NAPPAGE:** * 180 g de coulis (fraise ou framboise) * 2 feuilles de gélatine

1 La veille, préparez la génoise : préchauffez le four à 210 °C (th. 7), séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et remuez.

2 Montez les blancs en neige et mêlez-les délicatement à la pâte. Étalez-la dans un cercle à pâtisserie à bords hauts posé sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfouez pour 20 minutes. Glissez la génoise sur un plat à dessert, ôtez le papier cuisson.

3 Préparez le bavarois : faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau. Lavez et équeutez les fraises. Mixez-les avec le sucre et le jus de citron. Versez dans une casserole avec la gélatine essorée, puis chauffez en remuant jusqu'à ce qu'elle fonde. Laissez refroidir.

4 Montez la crème fleurette en chantilly. Incorporez-la dans la mixture de fraise refroidie. Versez sur la génoise dans le cercle à pâtisserie et placez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

5 Le jour même, préparez le nappage : mettez la gélatine dans de l'eau. Essorez-la puis faites-la fondre hors du feu dans le coulis chaud. Laissez tiédir. Démoulez le bavarois et nappez-le. Placez-le 2 heures au réfrigérateur.



★★★★★ 22 VOTE

PROPOSÉE PAR CATHY1291

Gâteau à la fraise et au mascarpone

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 35 MINUTES

■ CUISSON 40 MINUTES

POUR LA GÉNOISE:

- *3 œufs
- *1 yaourt
- *200 g de farine
- *150 g de sucre
- *1 sachet de levure chimique
- *4 c. à soupe d'huile
- POUR LA GARNITURE:**
- *700 g de fraises
- *500 g de mascarpone
- *100 g de sucre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la génoise : séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans une jatte, battez le yaourt et les jaunes. Ajoutez la farine, la levure, le sucre et l'huile, puis mélangez. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les à la préparation de manière à ce qu'elle soit homogène. Versez dans un moule rond. Enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir.

2 Préparez la garniture : dans une terrine, mélangez le mascarpone et le sucre. Équeutez les fraises, nettoyez-les puis coupez-les en tranches. Réservez. Une fois le gâteau refroidi, coupez-le horizontalement en deux.

3 Garnissez la partie inférieure du gâteau de la moitié de la préparation au mascarpone et couvrez de fraises. Posez dessus le chapeau et recouvrez-le du reste de crème et de fruits. Réservez le gâteau au réfrigérateur si vous ne le consommez pas tout de suite.



★★★★★ 43 VOTES

PROPOSÉE PAR YANNICK

Mille-feuille aux fraises

POUR 12 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES ■ REPOS 1 HEURE

* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- *600 g de fraises
- *3 pâtes feuilletées
- *150 g de sucre en poudre
- *Copeaux de chocolat
- POUR LA CRÈME:**
- *1 l de lait
- *4 œufs
- *200 g de sucre
- *90 g de farine
- *Extrait de vanille
- *Kirsch

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez les pâtes puis étalez-les, lestées d'un poids, sur 3 plaques. Piquez-les à la fourchette. Enfournez pour 15 minutes afin de les cuire à blanc.

2 Préparez la crème pendant ce temps : dans une casserole, portez à ébullition le lait additionné de vanille. Dans un saladier, blanchissez les œufs et le sucre. Incorporez-y la farine puis arrosez du lait bouillant. Transvasez dans la casserole et laissez épaissir quelques minutes en remuant, jusqu'à ce que la texture soit assez consistante. Parfumez éventuellement au kirsch et laissez reposer 1 heure.

3 Rincez les fraises. Réservez-en 8 avec la queue, équeutez les autres. Détaillez les deux tiers en lamelles et coupez celles restantes en deux. Étalez la crème sur les 3 pâtes. Répartissez les lamelles de fraise sur 2 pâtes et décorez la troisième avec les moitiés de fraises. Assemblez le gâteau. Placez 1 heure au réfrigérateur. Parsemez de copeaux de chocolat avant de servir.



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR SOPH33

Tartelette aux fraises et rhubarb'curd

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 35 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES ■ REPOS 30 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- *250 g de fraises
- POUR LA PÂTE:** *1 œuf *45 g de beurre
- *150 g de farine *40 g de sucre *1 pincée de sel
- POUR LE CURD:** *3 œufs
- *20 cl de jus de rhubarbe *75 g de sucre
- *1 c. à soupe de Maïzena

1 Préparez la pâte : coupez le beurre en petits morceaux, mettez-les dans un saladier et ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez à la main (ou au robot) jusqu'à former une boule homogène. Réservez-la au moins 1 heure au réfrigérateur pour pouvoir mieux l'étaler.

2 Préparez le curd : dans une casserole, faites fondre le sucre dans le jus de rhubarbe sur feu doux. Dans un bol, battez la Maïzena et 1 œuf. Sans cesser de fouetter, ajoutez alors les œufs restants.

3 Incorporez ensuite le jus de rhubarbe chaud en fouettant bien. Placez le bol au bain-marie et faites épaissir sur feu doux tout en remuant très régulièrement. Transférez dans un plat ou un saladier pour faire refroidir.

4 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte et foncez-en 4 moules à tartelette. Enfournez pour 10 à 15 minutes jusqu'à la cuire à blanc. Laissez reposer au moins 30 minutes.

5 Répartissez le curd en couche dans les fonds de tartelette. Lavez puis équeutez les fraises. Coupez-les en deux et disposez-les sur la garniture. Servez frais.



Dôme croquant de chocolat blanc

LE BON OUTIL : Il faut être équipé de moules en silicone en forme de demi-sphère pour cette recette. Sans cela, on ne pourra pas former les dômes en chocolat blanc.



Cheesecake cœur coulant aux fraises



CLASSIQUE REVISITÉ

Le cheesecake, dessert américain, s'adapte au chic à la française en version individuelle et fruitée.

**Pavlova**



Cupeakes à la fraise



Muffins aux fraises et à la menthe

CONSEIL EN PLUS : Il faut bien séparer les ingrédients secs (farine, levure) des ingrédients « humides » (œufs, lait). D'où le puits dans les premiers pour incorporer les seconds.

ANTIGASPI : S'il en reste assez peu ou que la terrine ne se tient plus très bien, on peut la servir façon dessert déstructuré dans une verrine.

Terrine de fraise au chocolat blanc





★★★★★ 29 VOTES

PROPOSÉE PAR CELINE_6955

Dôme croquant de chocolat blanc

POUR 10 PERSONNES

■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

* CONGÉLATION 1 HEURE

POUR LES COQUES : *15g de beurre

*200g de chocolat blanc

POUR LA MOUSSE : *250g de fruits rouges frais ou surgelés *10 fraises lavées, équeutées

*2 blancs d'œufs *5cl de crème fleurette

*50g de sucre *1 feuille de gélatine

1 Préparez les coques : faites fondre le chocolat blanc cassé en morceaux avec le beurre jusqu'à obtenir une crème liquide. Étalez-en une fine couche au pinceau à l'intérieur de 10 petites demi-sphères en silicone. Placez 5 minutes au congélateur. Renouvelez l'opération afin que les coques soient plus épaisses et réservez au congélateur.

2 Préparez la mousse : ramollissez la gélatine dans l'eau froide. Dans une casserole, chauffez les fruits rouges avec le sucre pour qu'ils perdent un peu de leur eau. Faites-y fondre la gélatine essorée. Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la à la préparation. Battez les blancs d'œufs en neige puis intégrez-les à l'ensemble. Placez cette mousse 30 minutes au réfrigérateur.

3 Versez un peu de mousse dans les moules. Déposez 1 fraise en leur centre et recouvrez du reste de mousse jusqu'à ras bord. Placez 30 minutes environ au congélateur, jusqu'à ce que la garniture soit bien dure.

4 Étalez du chocolat fondu sur le dessus des moules pour refermer les dômes. Congelez environ 30 minutes jusqu'à durcissement.



★★★★★ 2 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON_RECETTES

Cheesecake cœur coulant aux fraises

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

* CONGÉLATION 4 HEURES ■ REPOS 30 MINUTES

* 65g de fraises * 100g de mascarpone

* 10cl de crème fleurette * 50g de beurre mou

* 50g de biscuits type petits-beurre

* 15g de sucre * 1c. à soupe de sucre glace

* 1 feuille de gélatine

1 Lavez puis équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux et mixez-les avec le sucre glace. Avec une partie de ce coulis, remplissez 4 petits moules en forme de demi-sphère et placez-les au moins 2 heures au congélateur.

2 Plongez la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir. Dans une casserole, chauffez 2 cuillerées à soupe de crème. Hors du feu, faites-y fondre la gélatine essorée. Montez en chantilly la crème restante, puis incorporez-y délicatement le mascarpone et le sucre.

3 Réunissez les 2 préparations. Versez dans 4 moules en demi-sphère (plus grands que les premiers) jusqu'aux trois quarts de leur hauteur. Déposez dedans les glaçons de coulis et recouvrez du reste de crème. Placez au moins 2 heures au congélateur.

4 Mixez finement les biscuits dans un robot. Ajoutez le beurre et mélangez soigneusement. Répartissez dans 4 cercles à pâtisserie de diamètre égal à celui des plus grands moules. Tassez bien. Réservez au réfrigérateur.

5 Démoulez les demi-sphères et placez-les sur les fonds de biscuit. Laissez décongeler légèrement 30 minutes environ au réfrigérateur avant de servir. Accompagnez du reste de coulis de fraise.



★★★★★ 54 VOTES

PROPOSÉE PAR LAURENCE_8

Pavlova

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 1 H 15

* RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

* 150g de fraises

* 16 blancs d'œufs

* Crème Chantilly

* 340g de sucre

* 1,5c. à soupe de Maïzena

* 1,5c. à café de vinaigre (de malt, de préférence)

1 Préchauffez le four à 130 °C (th. 4/5). Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Sans cesser de fouetter, ajoutez le sucre peu à peu, puis le vinaigre et la Maïzena. Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange soit ferme et brillant.

2 Huilez très légèrement une plaque ou, mieux, tapissez-la de papier sulfurisé. Déposez dessus la meringue en forme de cercle assez haut (8 à 10 cm). Enfournez pour 1h15.

3 Laissez un peu refroidir, puis réservez 3 heures au réfrigérateur. Recouvrez de chantilly 1 heure avant de servir. Rincez les fraises, séchez-les puis équeutez-les. Coupez-les en quartiers puis décorez-en le dessus du gâteau.



★★★★★ 32 VOTES

PROPOSÉE PAR **MUSHENDRIX**

Cupcakes à la fraise

POUR 12 PIÈCES

■ PRÉPARATION 25 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

■ REPOS 30 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

*100g de fraises *2œufs *100g de beurre
 *4cl de lait *125g de sucre *125g de farine
 *1c. à café de levure chimique
 *Arôme de vanille liquide
POUR LE GLAÇAGE: *150g de mascarpone
 *Crème fraîche liquide *40g de sucre glace
 *Arôme de vanille liquide

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, faites fondre le beurre. Dans une jatte, battez au fouet les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez le lait, quelques gouttes de vanille puis le beurre fondu. Sans cesser de remuer, incorporez la farine et la levure chimique en quatre fois afin d'obtenir une préparation homogène.

2 Équeutez et nettoyez les fraises, coupez-les en petits dés. Incorporez-les délicatement à la pâte. Répartissez-la dans 12 moules à cupcake. Enfouissez pour 20 minutes environ jusqu'à cuisson optimale : touchez du bout des doigts la surface bombée qui doit reprendre sa forme initiale ensuite. Le « dôme » doit être doré mais pas craquelé. Laissez refroidir.

3 Préparez le glaçage : dans un bol, fouettez le mascarpone, le sucre et quelques gouttes de vanille. Ajoutez de la crème jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. Remplissez-en une poche à douille, puis nappez-en vos cupcakes refroidis. Laissez le glaçage prendre de la consistance 30 minutes au réfrigérateur. Décorez à votre goût.



★★★★★ 59 VOTES

PROPOSÉE PAR **DICOJU**

Muffins aux fraises et à la menthe

POUR 12 PIÈCES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

*125g de fraises
 *10 feuilles de menthe
 *20cl de lait
 *2œufs
 *250g de farine
 *180g de sucre en poudre
 *15cl d'huile de tournesol
 *½ sachet de levure chimique
 *½ c. à café de sel fin
 *Sucre glace

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tamisez la farine, le sel et la levure dans un saladier et creusez un puits. Dans un autre saladier, battez les œufs, le sucre en poudre, le lait et l'huile. Versez ce mélange dans la farine et incorporez-le rapidement.

2 Équeutez les fraises, lavez-les ainsi que les feuilles de menthe puis séchez le tout. Coupez les fruits en petits dés et hachez l'aromate. Incorporez le tout à la pâte. Répartissez dans 12 moules à muffin en ne les remplissant qu'aux deux tiers. Enfouissez à mi-hauteur pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que les muffins prennent une belle couleur.

3 Démoulez les gâteaux sur une grille dès la sortie du four. Laissez-les refroidir. Saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.



★★★★★ 114 VOTES

PROPOSÉE PAR **FLOROY**

Terrine de fraise au chocolat blanc

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

*200g de fraises
 *250g de fromage blanc battu
 *10cl de lait
 *30g de beurre
 *180g de chocolat blanc
 *1 paquet de palets bretons
 *2 feuilles de gélatine

1 Faites fondre le beurre dans une casserole. Émiettez les biscuits ou écrasez-les à l'aide d'un rouleau. Ajoutez-y le beurre fondu et mélangez pour obtenir une pâte sableuse, comme pour un crumble.

2 Garnissez-en le fond d'un moule à cake tapissé de film alimentaire. Faites chauffer le lait dans une casserole. Dans une autre placée au bain-marie, faites fondre le chocolat en morceaux. Découpez la gélatine en morceaux et faites-les ramollir dans de l'eau froide.

3 Égouttez la gélatine et, hors du feu, faites-la fondre dans le lait chaud. Ajoutez le chocolat fondu puis le fromage blanc. Versez-en une partie dans le moule. Équeutez et nettoyez les fraises, réservez-en quelques-unes pour la décoration. Placez les autres par-dessus, entières ou en morceaux si elles sont trop grosses. Recouvrez du reste de la préparation. Placez au moins 3 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, démoulez sur un plat et retirez délicatement le film plastique.



Tiramisu fraise et spéculoos

VARIANTE Vous pouvez aussi le décliner avec des boudoirs émiettés.

LE CONSEIL EN PLUS Décorez de feuilles de menthe, dont le vert offre un très joli contraste avec la couleur des mousses.



Crumble mangue et fraise



Mousse au chocolat blanc et fraise



Mousse fraise ou framboise

ASTUCE En saison, optez pour des framboises fraîches. Seulement, n'oubliez pas d'en ôter les pépins en les passant au chinois.



Smoothie aux fraises



Confiture de fraise

ÉTONNANT On peut y ajouter, au dernier moment, du basilic finement ciselé. C'est une confiture qui peut alors se servir aussi avec du salé, comme du fromage frais.

LA BONNE BOUTEILLE Optez pour un vin plutôt léger afin qu'en bouche, il ne prenne pas trop le dessus. Évitez les vins trop boisés ou riches en tanins.



Fraises au vin rouge



Crème glacée express à la fraise





★★★★★ 125 VOTES

PROPOSÉE PAR QUEVEN

Tiramisu fraise et spéculoos

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 25 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- * 500 g de fraises
- * 250 g de mascarpone
- * 4 œufs
- * 100 g de sucre
- * 10 spéculoos
- * 1 pincée de vanille en poudre

1 Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Lavez puis équeutez les fraises. Réservez-en 6 pour le décor. Coupez le reste en petits morceaux. Émiettez grossièrement les spéculoos dans un bol. Réservez l'ensemble.

2 Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la vanille et le mascarpone, puis mélangez au fouet. Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement au mélange.

3 Répartissez la moitié des morceaux de fraise au fond de 6 coupes à dessert. Ajoutez 1 couche de crème au mascarpone, puis saupoudrez de spéculoos. Recouvrez des morceaux de fraise restants et de crème. Placez 2 heures au réfrigérateur.

4 Coupez les fraises réservées en lamelles puis déposez-les sur les coupes au moment de servir.



★★★★★ 32 VOTES

PROPOSÉE PAR CAROLE_362

Crumble mangue et fraise

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- * 1 mangue
- * 250 g de fraises
- * 100 g de beurre
- * 100 g de farine
- * 50 g de poudre d'amande
- * 50 g de cassonade
- * 1 sachet de sucre vanillé

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Travaillez le beurre, la farine, la cassonade et la poudre d'amande dans un saladier, de manière à obtenir une pâte sableuse.

2 Épluchez, dénoyautez et coupez la mangue en morceaux. Lavez et équeutez les fraises. Placez le tout dans un plat à four. Parsemez le dessus de sucre vanillé (ou des grains d'une gousse de vanille).

3 Émiettez la pâte sur les fruits de manière à bien les recouvrir. Enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



★★★★★ 29 VOTES

PROPOSÉE PAR GEGUIL

Mousse au chocolat blanc et fraise

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

* RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

* CONGÉLATION 15 MINUTES

- * 250 g de fraises
- * 20 cl de crème liquide
- * 2 blancs d'œufs
- * 200 g de chocolat blanc
- * 2 c. à soupe de sucre
- * 1 pincée de sel

1 Placez la crème liquide et un saladier en verre 15 minutes au congélateur. Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole et faites-les fondre au bain-marie. Fouettez en neige les blancs d'œufs et le sel.

2 Montez la crème liquide en chantilly bien ferme. Mélangez-la au chocolat fondu, puis incorporez délicatement les blancs en neige. Répartissez dans 6 ramequins et placez 3 heures au réfrigérateur.

3 Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un saladier, saupoudrez du sucre et mélangez. Juste avant de servir, répartissez les fraises sur les mousses.



★★★★★ 36 VOTES

Mousse fraise ou framboise

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

* ATTENTE 2 HEURES

- * 500 g de pulpe de framboise ou de fraise
- * 500 g de crème fraîche liquide froide
- * 125 g de sucre
- * 6 feuilles de gélatine

1 Mettez la gélatine à tremper dans de l'eau froide pour la ramollir. Dans une casserole, portez à ébullition la pulpe de fruit et le sucre en remuant. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée en mélangeant pour qu'elle fonde. Réservez au réfrigérateur 2 heures environ, jusqu'à ce que la préparation atteigne 3 °C. Pendant ce temps, placez un saladier 1 heure au congélateur.

2 Versez la crème dans le saladier et montez-la avec un batteur jusqu'à obtenir une consistance ferme et mousseuse. Incorporez-la peu à peu dans la pulpe à température en remuant entre chaque ajout. Placez le mélange dans un moule pour lui donner forme.



★★★★★ 23 VOTES
PROPOSÉE PAR ANNE_3220

Smoothie aux fraises

POUR 4 PERSONNES
■ PRÉPARATION 5 MINUTES

- *300g de fraises
- *1 banane
- *10 glaçons
- *Sucre (facultatif)

1 Équeutez et nettoyez les fraises, pelez la banane. Mixez-les ensemble. Ajoutez les glaçons et, si les fraises ne sont pas assez sucrées, ajoutez du sucre. Mixez à nouveau pour piler la glace et obtenir un jus glacé. Répartissez dans des verres.



★★★★★ 10 VOTES
PROPOSÉE PAR BÉA

Confiture de fraise au micro-ondes

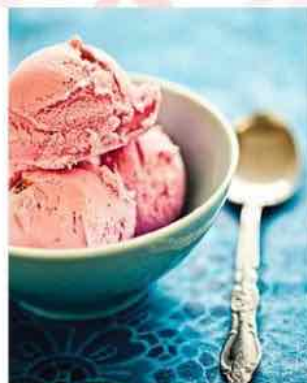
POUR 3 POTS
■ PRÉPARATION 10 MINUTES
■ CUISSON 12 MINUTES
X REPOS 15 MINUTES
X MACÉRATION 12 HEURES

- *500g de fraises
- *3 c. à soupe de jus de citron
- *15g de beurre
- *500g de sucre gélifiant

1 La veille, équeutez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Placez-les dans une cocotte et ajoutez le sucre petit à petit. Couvrez et laissez reposer toute une nuit.

2 Le jour même, ajoutez le jus de citron. Transvasez dans un récipient micro-ondable et cuisez 6 minutes au four à micro-ondes à pleine puissance. Remuez et poursuivez la cuisson 6 minutes. Ajoutez le beurre et laissez reposer 15 minutes.

3 Ébouillantez 3 pots à confiture. Emplissez-les du mélange en enfonçant bien les morceaux de fraise dans le sirop. Fermez et retournez les récipients.



★★★★★ 10 VOTES
PROPOSÉE PAR FLORINE_3

Crème glacée express à la fraise

POUR 6 PERSONNES
■ PRÉPARATION 10 MINUTES
* RÉFRIGÉRATION 4 HEURES

- *500g de fraises
- *25 cl de crème fraîche (ou 15 cl selon les goûts)
- *250g de sucre

1 Lavez les fraises. Égouttez-les. Équeutez-les. Passez-les au mixeur et ajoutez le sucre. Mixez à nouveau.

2 Incorporez la crème fraîche et mixez encore pour que la préparation soit bien homogène. Versez ensuite dans un moule et placez 4 heures dans la partie freezer du réfrigérateur.



★★★★★ 15 VOTES
PROPOSÉE PAR MISSKILLS

Fraises au vin rouge

POUR 6 PERSONNES
■ PRÉPARATION 15 MINUTES
■ CUISSON 15 MINUTES
X REPOS 1 HEURE

- *1kg de fraises
- *1 citron (jus)
- *70 cl de vin rouge
- *250g de sucre
- *1 gousse de vanille

1 Portez à frémissement le vin dans une casserole. Ajoutez-y le sucre et remuez 2 à 3 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce qu'il recommence à frémir. Fendez la gousse de vanille en deux, grattez un peu les grains noirs et mettez le tout dans le liquide.

2 Laissez mijoter 10 minutes tout en remuant. Réservez 1 heure environ, le temps que la préparation refroidisse complètement.

3 Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en morceaux. Placez-les dans un saladier. Pressez le citron et arrosez les fruits avec le jus. Remuez. Versez dessus la préparation au vin. Réservez au réfrigérateur.



Permaculture ou l'art de bien cultiver son potager

Un phénomène de mode, la permaculture ? Plutôt une nouvelle tendance de fond, que les néo-jardiniers sont en train de s'approprier. Alors, si vous ne savez pas ce que c'est, il est temps de vous affranchir.

Par Bénédicte Le Guérinel



Pleine de bon sens, écologique et diablement productive, la permaculture remet en cause toutes nos habitudes au jardin, puisque dans ce monde-là, tout est lié et le jardinier ne cherche pas à combattre les contraintes imposées par la nature mais, au contraire, il les utilise à son profit. Concrètement, ça veut dire quoi ? On tient compte des associations des plantes entre elles mais aussi de leur interaction avec le climat, le relief, les animaux ou encore les bâtiments. Chaque espèce sert l'autre, faisant office de tuteur, de protection solaire, d'antiparasite... On mélange les fruits et les légumes en fonction de leurs affinités, on fait grimper courges ou haricots à l'assaut des arbres tandis que d'autres légumes et plantes aromatiques profitent de l'espace disponible à leur pied pour s'épanouir. Plus besoin d'avoir un grand jardin pour se nourrir. Chaque centimètre carré, vertical et horizontal, est utilisé.

UN PHÉNOMÈNE AUSTRALIEN PAS SI RÉCENT

C'est dans les années 1970, en Australie, qu'est né le concept de la permaculture. Un biologiste, Bill Mollison, et son élève, David Holmgren, ont souhaité créer un système à la fois respectueux du sol et de la nature et qui permette d'atteindre une autosuffisance alimentaire. L'idée de « permanent agriculture » a donné naissance au mot « permaculture ». Le principe s'est enrichi avec l'expérience de Masanobu Fukuoka, un agriculteur et microbiologiste japonais convaincu de la nécessité de « faire avec la nature et non contre elle », en intervenant le moins possible, selon le concept taoïste du « non-agir ». Au fil des années, l'idée d'agriculture permanente s'est élargie à une démarche globale qui s'appuie sur trois piliers : prendre soin de la terre, prendre soin des humains et partager équitablement les ressources et les récoltes. Une belle philosophie de vie, non ?

UN LIEN AVEC LA NATURE OÙ QUE VOUS SOYEZ

Que vous possédiez un jardin ou seulement un balcon, produire vos fruits et légumes est un bon moyen pour vous reconnecter à la nature tout en vous nourrissant (au sens propre). Bénéfices annexes : vous préservez les ressources de la planète et diminuez votre empreinte écologique. Savez-vous qu'avec le système actuel de production, une calorie dans l'assiette nécessite dix calories d'énergie pour sa production ? Avec la permaculture, pas d'engrais chimiques ni de pesticides, pas de transport ni de transformation en usine... on produit et on consomme sur place. Pour autant, pas question de vivre en autarcie. La permaculture prône les échanges. Alors on donne ses surplus de pommes de terre et de carottes à ses voisins et on s'échange des graines et des boutures.

QUELQUES RÈGLES SIMPLES À SUIVRE

Tout d'abord, le jardinier doit préserver le sol mais sans lui enlever son caractère sauvage. Donc on ne retourne pas la terre car cela détruit la vie qui s'y trouve et oblige à apporter de l'engrais. Ensuite, comme dans la nature, le sol ne doit jamais être nu pour éviter qu'il ne se dessèche et ne s'érode, et que s'y développent les plantes indésirables (attention, on ne dit plus « mauvaises herbes »). Éventuellement on l'enrichit de compost, de fumier ou de déchets verts, et surtout on crée de l'humus, comme dans une forêt, en le recouvrant de paille, de feuilles mortes ou même de carton. Autre principe fondamental : aucun engrais chimique. La terre se fertilise naturellement grâce aux champignons qui se développent sur les racines des plantes, et à l'apport d'engrais vert, de paille et d'excréments animaux.

VÉGÉTAUX, EAU, INSECTES, POULES... UN HYMNE À LA DIVERSITÉ

Dans un jardin permacultivé, on trouve plusieurs écosystèmes en fonction des différents reliefs, expositions, zones d'arbres, mares mais aussi des buttes de cultures

et spirales aromatiques que l'on aura fabriquées. La permaculture, c'est aussi l'art de diversifier les végétaux en cultivant aussi bien des plantes sauvages comme la chicorée ou le plantain que des variétés anciennes comme du cerfeuil tubéreux, en passant par des fleurs (comestibles ou non, mais toujours attirantes pour les insectes) et, bien sûr, des fruits et des herbes aromatiques. Si la surface le permet, on plante des arbres pour stabiliser et enrichir le sol et pour faire pousser des légumes dans leur ombre. Enfin on n'oublie pas les animaux, qui participent à l'équilibre du système : insectes pollinisateurs, poules et canards (pour les œufs qu'ils pondent, les limaces et larves qu'ils mangent et les excréments qu'ils génèrent).

ON LAISSE TOMBER LE TAILLE-HAIE

Faire cohabiter différentes espèces végétales dans un petit espace est l'un des fondements de la permaculture. On reproduit en fait la nature laissée à l'état sauvage. Tout le contraire des plates-bandes en monoculture ! Alors c'est vrai, le jardin est plutôt fouillis et dense, mais cela a aussi son charme. Les végétaux qui s'associent le mieux sont ceux qui ont des profondeurs de racines différentes. Certes, cela demande des connaissances et un peu de pratique. Par exemple, on peut planter côte à côte sans problème haricots, maïs et courges. La diversité sert également à limiter les nuisibles. Semer des capucines permettra d'attirer les pucerons, qui se désintéresseront des légumes. Et en semant des carottes, on attirera les insectes prédateurs des pucerons.

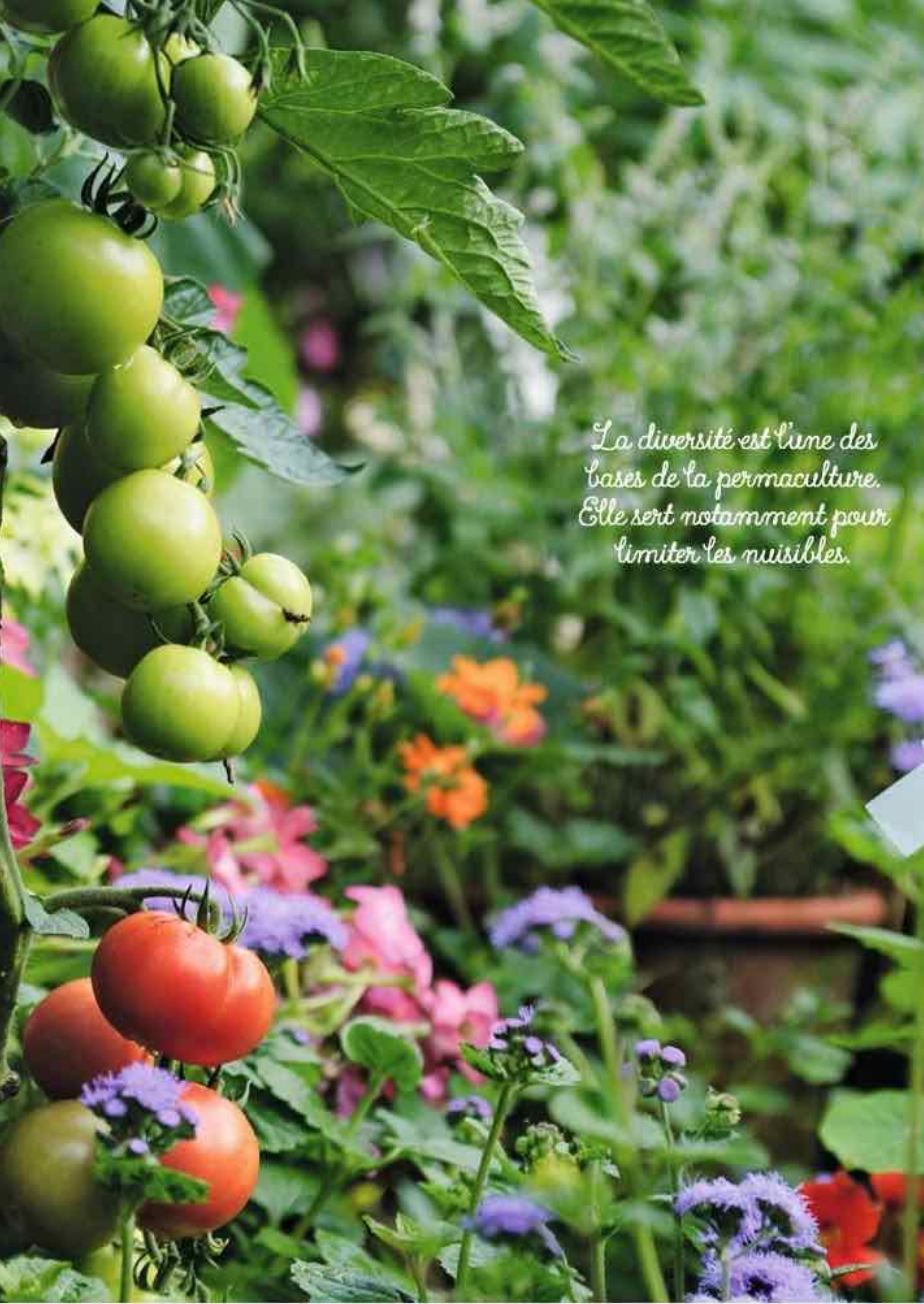
EN VILLE, ÇA FONCTIONNE AUSSI

N'importe quelle petite parcelle, même d'un ou deux mètres carrés, peut devenir « productive ». Avec ces jardins urbains, on relocalise une partie de notre production alimentaire plus près de nous, consommateurs, et, en même temps, on crée des corridors écologiques en ville. Quoi de plus vertueux ? Bien exposés (au sud ou à l'ouest), les balcons sont de vrais pièges à chaleur, que les murs emmagasinent la journée pour la restituer la nuit. Tomates, concombres, piments, aubergines ou shiitakés y poussent très facilement. Vous pouvez vous amuser à recycler des caisses de vin, des corbeilles, des bassines ou n'importe quel autre contenant en jardinières, que vous remplirez de bonne terre de jardin mélangée à du compost et que vous paillerez. Ensuite, à vous salades, choux-raves, concombres, oignons et herbes aromatiques toutes fraîches ! Vous pouvez aussi planter de la vigne, des kiwis, des melons, des pois ou des haricots en utilisant des câbles installés le long des murs. Aller cueillir directement ses pois gourmands et ses radis pour l'apéro : c'est tellement chic !

C'EST AUSSI UNE NOUVELLE MANIÈRE D'ÉCHANGER

Au-delà de l'aspect écologique, la permaculture urbaine est une véritable aubaine pour créer du lien social : on se prête des outils, on installe un composteur commun pour un immeuble ou on s'échange des

conseils, on récupère les tontes d'herbe du jardin d'à côté pour enrichir sa terre... Et puis l'on a plaisir à partager ses récoltes avec son voisin et même à faire visiter son petit espace de verdure aux promeneurs.



*La diversité est l'une des
bases de la permaculture.
Elle sert notamment pour
limiter les nuisibles.*



*Le compost permet d'enrichir
la terre tout en recyclant
les épluchures de légumes
et les déchets verts.*





Abonnez-vous vite à Marmiton magazine

1an – 6 numéros Marmiton
19€90 SEULEMENT !

+ EN CADEAU

UN KIT « MES SARDINES EN CHOCOLAT »

Ah ! Qu'est-ce qu'on est serré
au fond de cette boîte ! 
Changent les sardines,
changent les sardines. 

À découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM34C**

ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 6 prochains numéros pour **seulement 19,90€ + en cadeau un kit « mes sardines en chocolat »**

Code :

MARM34C

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

➤ **Mes coordonnées**

NOM:

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE : | | | | | | | | | |

E-MAIL :@.....

➤ **Mon règlement**

Quantité : x **19,90€** = (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

Date d'expiration Code Crypto

Date et signature obligatoires

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

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2017. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.



LES 30 TENDANCES AUXQUELLES VOUS NE POURREZ ÉCHAPPER *{et nous non plus !}*

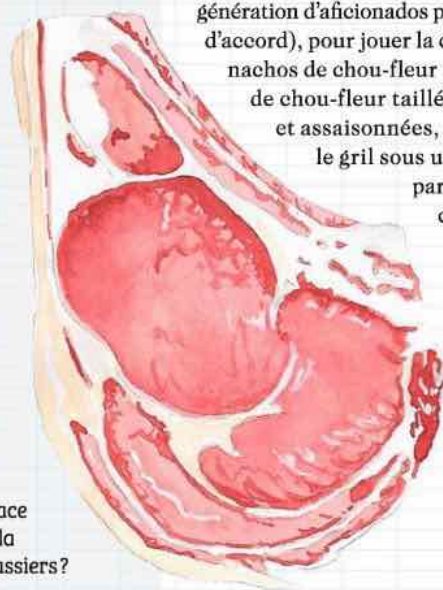
Gourmands avisés, à vos blocs-notes ! Toujours en quête de bonne chère et avides de nouveautés, en ce début 2017, vos papilles se questionnent sur ce que va leur réserver cette année. Marmiton a joué les Mme Irma et vous propose un tour culinaire pas comme les autres... *Par Anne de La Forest*



ON PREND LES MÊMES ET ON RECOMMENCE

1 LE BŒUF MATURE

Après une baisse en 2014, la consommation de viande a légèrement augmenté l'année dernière. Mais c'est surtout notre mode de consommation qui a changé. Moins de quantité pour plus de qualité (plus onéreuse du coup). « Le discours de mes clients a changé : ils préfèrent dépenser un peu plus pour une viande de qualité dont ils connaissent l'origine et qu'ils consomment moins souvent », confie **Timothée Sautereau***, artisan boucher dans le XVIII^e à Paris. 2017 pourrait bien voir percer le bœuf dit « mûré », qui tend à se démocratiser. « Nos clients viennent de loin pour consommer notre bœuf qui mûre plusieurs semaines. La viande est moins sanguine tout en étant bien plus goûteuse et d'une tendreté unique », raconte **Richard Revellin**, maître d'hôtel d'un restaurant du Sud de la France, qui vient d'investir dans une cave de maturation. Cette année pourrait aussi voir les boucheries artisanales se doter d'une micro cuisine et de quelques tables pour nourrir sur place les amateurs. 2017, la revanche des carnassiers ?



2 LE THÉ

L'année dernière, on a vu naître les tea sommeliers, experts de la dégustation, ainsi que des boutiques dédiées au thé, dignes des grandes maisons de couture. Certains thés sont dorénavant considérés comme de grands crus, au même titre que les cafés, les chocolats ou, bien sûr, les vins, dont l'art de la dégustation demande un certain respect. Enfin, la technologie est partie à la rencontre de cette tradition ancestrale... Vous ne pourrez ainsi échapper aux machines à thé high-tech permettant d'infuser chaque variété à une température bien précise... Alors, Master Tea, c'est vous ?



3 LE CHOU-FLEUR

Il a déjà fait parler de lui toute l'année dernière, régaland avec étonnement ses plus grands détracteurs, grâce au talent créatif des chefs. Chou-fleur rôti aux aromates, risotto de chou-fleur ou encore pizza au chou-fleur... cette année encore, il tiendra le haut de l'affiche des légumes incontournables. Oublions le désuet gratin de chou-fleur (quoique, la génération d'aficionados pourrait ne pas être d'accord), pour jouer la créativité avec des nachos de chou-fleur : de fines lamelles de chou-fleur taillées à la mandoline et assaisonnées, puis passées sous le gril sous une fine couche de parmesan. 2017, c'est cauliflower power !

vont continuer cette année. L'assiette, un peu trop convenue, a laissé place au bowl. Généreuses et synonymes de healthy food, ces salades modernes permettent de manger équilibré et sainement. La tendance cette année ? Le poke bowl. Tout droit venu d'Hawaii, il se construit graphiquement pour apporter visuellement une sensation rassasiante et esthétique. À base de poisson cru mariné, de légumes, condiments et de céréales, le poke bowl est le food bowl de l'année !

4 LES «... BOWLS»

Ils ont bouleversé notre façon de manger en 2016 et

5 LE GOLDEN LATTE

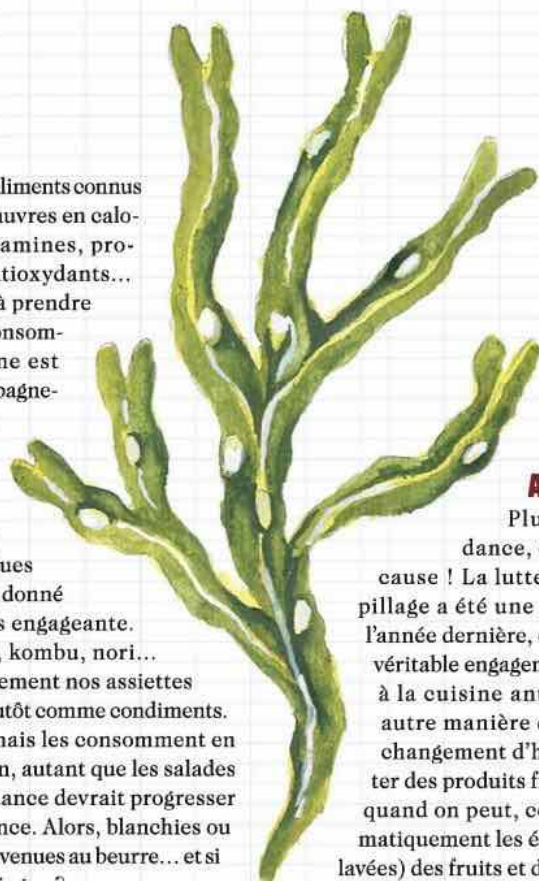
Il pourrait remplacer le classique café latte ou encore le chocolat chaud ! À base de curcuma (dont les propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses ne sont plus à présenter), de miel, cannelle et lait végétal, le golden latte est le nouvel élixir douceur par excellence. Addiction en vue !!



6 L'avocat, c'est la nouvelle drogue des aficionados de l'alimentation healthy. Mais ça n'a pas que des conséquences heureuses : déforestation, consommation d'eau record, transport en avion...

7 LES ALGUES

Ce sont de superaliments connus depuis toujours : pauvres en calories, riches en vitamines, protéines, fibres et antioxydants... il ne reste plus qu'à prendre l'habitude de les consommer. Si la salicorne est courante en accompagnement grâce à son aspect de légume, en France, la couleur et la texture particulière des autres algues leur ont longtemps donné une image pas très engageante. Pourtant wakamé, kombu, nori... ont intégré discrètement nos assiettes l'année dernière, plutôt comme condiments. Alors que les Japonais les consomment en salade (avec 8 kg/an, autant que les salades chez nous), la tendance devrait progresser cette année en France. Alors, blanchies ou frites, pochées ou revenues au beurre... et si vous deveniez algodingue ?



10 LA CUISINE ANTIGASPI

Plus qu'une tendance, c'est une noble cause ! La lutte contre le gaspillage a été une préoccupation l'année dernière, en 2017 c'est un véritable engagement ! Se mettre à la cuisine antigaspi est une autre manière de cuisiner, un changement d'habitude : acheter des produits frais et de saison quand on peut, conserver systématiquement les épluchures (bien lavées) des fruits et des légumes puis les congeler, réfléchir avant de jeter (le gras du jambon et les carcasses de volaille partent dans un bouillon, les trognons de pomme ou de poire se caramélisent au four, les restes de viande se glissent dans un gratin... et les dates limites des boîtes de conserve se vérifient). Et on fait ses courses raisonnablement, avec une liste en adéquation avec le contenu de son frigo et de ses placards !

8 LES LÉGUMES FERMENTÉS

C'est la méthode ancestrale de conservation des légumes. On appelle ça la lactofermentation : immergés dans un bain d'eau et de sel, les légumes sont conservés hermétiquement plusieurs semaines (ou plusieurs mois). Ainsi, ils vont fabriquer des bactéries (mais uniquement des bonnes, qui empêcheront les mauvaises) et augmenter leurs propriétés nutritionnelles. Cette pratique piquée à nos grands-mères gagne en modernité en s'inscrivant dans la mouvance healthy food qui va continuer cette année. En 2017, vive la cuisine de grand-maman !

9 L'INFUSION, LE NOUVEAU GESTE BOISSON... ET CULINAIRE

2016 a vu disparaître l'image ringarde de la tisane et autres infusions (le fameux « pisse-mémé »), modernisée par des associations de saveurs plus créatives. Véritable boisson zéro calorie (à base de pomme, gingembre, orange, cannelle, citron vert, badiane, graines de fenouil...), l'infusion suit le même principe que le bouillon. Car le terme infusion évoque avant tout une technique. Les arômes de l'ingrédient se diffusent dans le liquide bouillant dans lequel ils se trouvent. « C'est une méthode qui permet d'avoir une uniformité aromatique dans un plat. Selon l'ingrédient, la température du liquide doit être plus ou moins élevée. La plupart des infusions doivent être douces (température basse et cuisson longue) pour ne pas brusquer l'ingrédient et lui laisser le temps de se diffuser », confie Claire Martin de Foresta, botaniste spécialisée dans les truffes. Si nous avons l'habitude d'infuser les aromates, cette technique utilisée avec les légumes ou les fruits apporte une note nouvelle tant en texture qu'en arôme (une infusion de pomme dans une crème liquide peut donner une chantilly à la pomme très délicate une fois la crème refroidie et montée).





11 LES SPIRITUEUX FRANÇAIS

Avec un retour en force des cocktails, l'image des spiritueux s'est dépoussiérée. Le secteur artisanal sort son épingle du jeu avec un côté authentique et qualitatif (cela est vrai dans tous les secteurs, d'ailleurs) rassurant pour les consommateurs. Comme le gin Drouin, fabriqué en Normandie, aux étonnantes notes de pomme, les traditionnels alcools se réinventent en France : gin, whisky, cognac, absinthe (autorisée après quasiment 100 ans d'interdiction...), tant dans le liquide que dans le design de la bouteille, qui devient presque un objet de collection. Tchîn tchîn !

ON Y CROIT !

12 LES PÉTILLANTS SANS ALCOOL (OU PRESQUE)

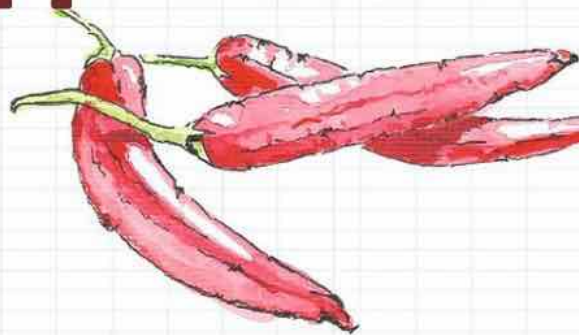
La consommation de boissons festives non alcoolisées se popularise. Les mocktails (cocktails sans alcool) ont déjà fait le buzz cette année, c'est au tour des pétillants « low alcool » ou « no alcool » de leur piquer le premier rôle. Cidre, thé ou jus de pomme pétillants sont à la fête en 2017 ! De jolis produits artisanaux issus de nos régions arrivent avec une image plus dynamique que le simple cidre terroir. 100 % naturels, sans additifs, réalisés artisanalement, ces pétillants sont un pur bonheur à l'apéritif !

13 LES LÉGUMES CUISINÉS... MAIS VRAIMENT CUISINÉS

Les légumes ont du goût ! Alors cuisinons-les ! Cette année, place aux cuissons longues, à basse température pour éviter la bouillie systématique, aux bouillons, aux confits... pour que les légumes puissent, au même titre qu'une viande, profiter au maximum des échanges qui décuplent les saveurs durant une cuisson. Chili sin carne, blanquette ou pot-au-feu végétariens... En 2017, on dit « vive la culinarité du légume » !

14 LE PIMENT

Sa teneur en capsaïcine en fait un des aliments les plus puissants en bouche... Le piment et sa centaine de variétés arrivent doucement mais sûrement en France. Peu habitués aux saveurs qui chauffent et piquent la bouche, nous sommes pourtant de plus en



plus en demande, en quête de sensations... Dans un contexte ambiant un peu morose, la nourriture épicée serait-elle une des réponses ? Avec des produits créatifs (comme les chips au piment) et de qualité artisanale (comme ces sauces tout droit venues des Balkans), les sensations fortes sont assurées cette année !

15 LE HEALTHY SNACKING...

Le grignotage n'est plus synonyme de calories. Le snacking sain a pris le relais sur nos envies compulsives de gras ou de sucre. Ainsi les chips de légumes (riches en fibre et moins grasses) ou sans sel ajouté, les fruits ou légumes séchés et les graines diverses (dont d'anciennes variétés) calment nos fringales tout en nous faisant du bien. Les graines de tournesol (pipas) font leur grand retour (vous vous rappelez ? Vous en mangiez lorsque vous étiez petits). Ça croque sous la dent et ça ne fait pas de mal... Que demander de plus ?

16... ET SA VERSION JUNK FOOD

Et si, en 2017, on transformait la junk food en healthy food ? Comment ? En cuisinant !

Le burger : un steak de légumes remplace la viande hachée et des galettes de pomme de terre détrônent le pain. Un ketchup de betterave et des oignons grillés au four joueront les condiments.

17

Chocolat, infusion, graines à parsemer sur des salades... Le chanvre n'est plus seulement un bon isolant pour les maisons ou une lubie de hippie, c'est l'ingrédient à cuisiner en 2017.



La pâte à pizza : elle se fait sans farine, à base de pulpe de légumes, et la garniture joue la carte du 100 % légumes grillés.

Les frites : on mise sur des frites de radis noir, carotte et panais cuites au four. Autre option : les chips de légumes juste séchées au four.

18 LE POULPE

C'est la tendance des ceviches et autres poissons crus qui a porté la lumière sur lui. Car le poulpe a toujours été présent sur les étals des poissonniers et ses adeptes sont nombreux. Peu osent le cuisiner pour autant... allez, c'est décidé vous vous lancez ! À nettoyer soigneusement, puis congeler et décongeler, avant de le faire cuire une vingtaine de minutes dans un fond d'eau à la Cocotte-Minute. Ensuite, selon les goûts : ceviche, salade, ou grillé avec un fond d'huile d'olive... Ce sera tentaculairement bon, je le sens !

19 EN 2017, ON MANGE POSITIF !

Positiver son alimentation et sa façon de manger : telles sont les recommandations pour cette année. Paule Neyrat, nutritionniste et auteure* spécialiste du manger sain, prône une alimentation équilibrée : « La cuisine positive est une cuisine qui fait plaisir, sans culpabilité », confie-t-elle... Oubliez donc les calories, manger équilibré et de saison, c'est essentiel pour positiver le moment du repas. « Il faut manger des aliments rassasiants sans en exclure aucun, afin que cette combinaison d'aliments couvre tous les apports essentiels à la bonne santé de son organisme. Manger sainement a un impact sur notre psychisme. » Partager ses repas et les vivre comme de grands moments de convivialité est essentiel. Et si vous voulez une petite pincée de poudre magique pour booster votre mental et vos menus, suivez cette recette que Paule Neyrat nous révèle.

Recette de la poudre magique

Pour 1 pot

- 1 grosse poignée de fruits secs divers (noix, noix de macadamia, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches, amandes, noisettes)
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- 1 c. à soupe de curcuma

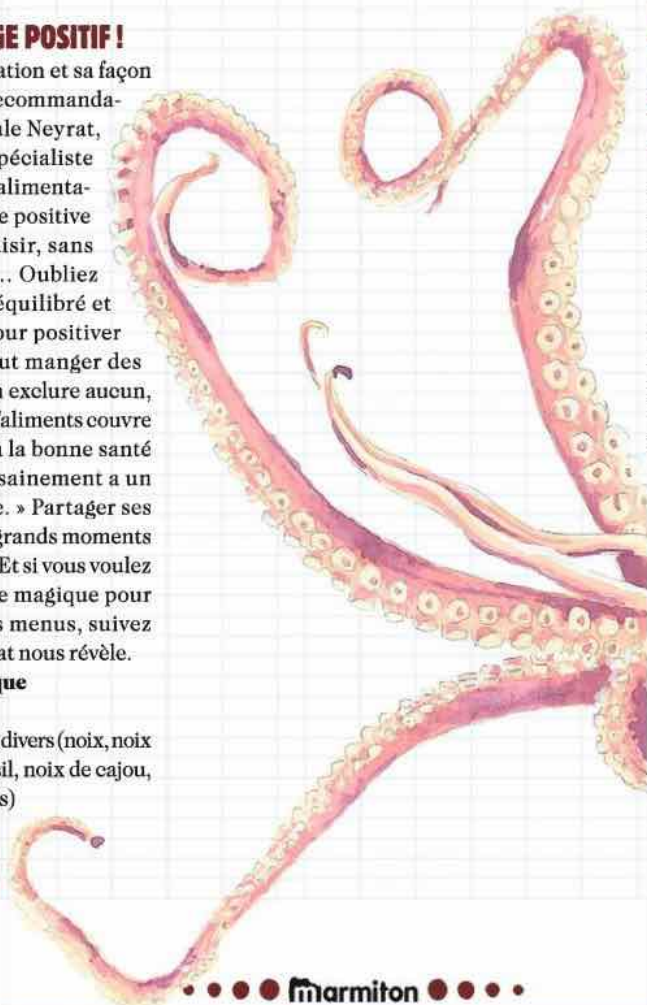
Concassez les fruits secs, puis mixez-les avec les graines de chanvre et le curcuma jusqu'à ce qu'ils soient réduits en une fine poudre. Gardez dans un pot à confiture bien fermé et au frais.

Saupoudrez-la sur tout ce que vous voulez le plus souvent possible : salades, légumes, pâtes et autres féculents, grillades... Vous les enrichirez de ces molécules qui protègent tout votre organisme. Une bonne façon de ne pas avoir de déficit !

À lire : « Vivre heureux, longtemps et mourir en bonne santé », de Paule Neyrat. Photos Virginie Garnier, stylisme de Coralie Ferreira, 23 mars 2017, éd. Alain Ducasse.

20 LE COUTEAU TARTINEUR

Si ce petit couteau à bout rond n'est pas nouveau, son utilisation est en train de revenir à la mode. Avec la folie des tartines et autres toasts, mieux vaut être bien équipé ! Cet ustensile peut sembler être un gadget, pourtant, à l'usage, il est sans comparaison avec un couteau traditionnel. La nouveauté ? Le couteau tout en métal qui chauffe avec la chaleur de la main et qui fait fondre le beurre trop ferme ! Le must de l'année.





VENUS D'AILLEURS...



21 5 RAISONS D'ADOPTER LE SUCRE DE FLEUR DE COCO

- 1 Il a un index glycémique bas.
- 2 Il serait le sucre le plus durable (selon la FAO).
- 3 Il est riche en antioxydants et en micronutriments, dont les vitamines du groupe B.
- 4 Il a un goût délicat (plus doux que le sucre complet).
- 5 Il se dissout même dans une eau tiède.

30

Dans la catégorie, on ne regarde pas le compteur, on demande le «freakshake», un milkshake avec de la glace, du brownie, de la gaufre... Ça vient d'Australie, et les Anglais en sont déjà fous.

22 L'EAU DE PASTÈQUE

Depuis que Beyoncé l'a bue, l'eau de pastèque fait un carton aux États-Unis. Elle devrait arriver chez nous aux beaux jours. Après le concombre et la coco, la pastèque prend donc le relais au rayon des eaux detox zéro calorie.

23 LA TIGERNUT

Avec ses nombreuses qualités nutritionnelles et son côté vintage, la « noix tigrée » (aussi appelée suchet) fait parler d'elle depuis quelques mois. Variété ancienne de tubercule cultivée dans la région de Valence, en Espagne, c'est un ingrédient bien connu des pêcheurs, puisqu'il sert d'appât pour attraper les carpes. En 2017, c'est en version salée à l'apéritif, sous forme de farine (sans gluten) ou de boisson végétale que nous allons la découvrir.

24 LE FRUIT DU JACQUIER

Ce fruit exotique va envahir les rayons de nos épiceries asiatiques. Très prisé en Asie pour sa chair jaune délicieusement sucrée et ses graines qu'il faut impérativement faire cuire, il débarque chez nous pour surprendre les amateurs de saveurs douces et sucrées qui s'allient avec bonheur à nos plats salés.

25 LES EMPANADAS

100 % comfort food, ces petits chaussons farcis aux allures de friands vont envahir nos assiettes. Tout droit venus d'Amérique latine, ils se déclinent à la viande, aux légumes, à la pomme de terre, aux oignons... Cuits au four ou frits, ils se mangent à toute heure comme des friands... ises.

26 LA BIÈRE ARTISANALE

Suivant le modèle américain assez branché, les brasseries artisanales se sont



développées un peu partout en France, notamment en ville. Cela devrait continuer avec la tendance de la bière qu'on fera chez soi grâce à un kit... ou dans un atelier, comme le propose la Beer Fabrique à Paris. On s'est fait une petite mousse ?

27 L'HUILE DE NOIX DE COCO

Très prisée en Asie, elle devrait être encore plus populaire cette année. Malgré sa haute teneur en acides gras saturés, cette huile protège les artères et le cœur. Elle aurait une utilité dans le traitement de la maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, sa capacité à durcir lui permet d'être utilisée en remplacement du beurre... Un beurre de coco, ça vous dit ?

28 LES YAOURTS AUX LÉGUMES

Ils ont débarqué il y a quelques mois aux États-Unis et font un carton là-bas. Un traiteur parisien serait déjà en train de peaufiner une gamme à base de légumes franciliens... En attendant, faites-les vous-même en ajoutant une purée de légumes, desséchée au four puis refroidie, dans un yaourt nature.

29 LES NUT BUTTER TOASTS

C'est la nouvelle lubie des Anglais : les toasts de nut butter. Pas vraiment healthy mais très gourmandes, ces tartines hyper régressives ont été mises en lumière grâce à un bar éphémère qui a ouvert tout l'hiver à Londres. Utilisé comme une base, le nut butter est un beurre de noix, d'amande ou de cacahuète. Les toasts beurrés s'enrichissent ensuite de toppings, comme des fraises, des pommes râpées, des piments ou encore du citron... Hmmm, 2017 va nous rendre nuts !

MIAM CULTURE

La rédac croque la culture à pleines dents pour mieux la savourer et ne pas en perdre une miette ! Festival, émission, visite... Le menu est appétissant et s'adresse à tous les gourmands. **Par Emmanuelle Bézières**



à saluer

COCORICO !

23 janvier 2017, la France est devenue championne du monde de pâtisserie en remportant la 15^e édition de la Coupe du monde à Lyon, et ce pour la huitième fois (rien que ça !). Le trio tricolore formé d'Étienne Leroy (pâtissier et capitaine de l'équipe), Jean-Thomas Schneider (glacier) et Bastien Girard (chocolatier) a excellé durant 10 heures d'épreuves techniques et créatives. Leur sculpture entièrement modelée en sucre et en chocolat en jette, et cette prouesse a fait la différence auprès du jury composé des plus illustres pâtissiers du monde entier.



à faire

BAYONNE FÊTE SON JAMBON

Béret sur la tête, foulard rouge autour du cou, tablier bien ficelé..., les paysans et producteurs basques de jambon de Bayonne vous attendent de pied ferme (et un petit canon de rouge à la main !) du 13 au 16 avril, pour fêter en grande pompe cette spécialité locale et artisanale prisée par tous les férus de bonne bouffe. Voilà 555 ans que Bayonne lui consacre 4 jours de fête, c'est dire !

La Foire au jambon de Bayonne,
du 13 au 16 avril 2017, Bayonne-tourisme.com



à voir

« LE MEILLEUR PÂTISSIER, LES PROFESSIONNELS » BIENTÔT SUR M6

Après une cinquième saison record (3,38 millions de téléspectateurs), l'émission « Le Meilleur Pâtissier » se décline en version professionnelle. Ce nouveau concours, dont le tournage est en cours, opposera uniquement les pros de la pâtisserie qui seront évalués par la crème des toques françaises : Cyril Lignac, Philippe Conticini, Pierre Hermé et Frédéric Bau. Cette émission animée par la pétillante Faustine Bollaert s'annonce spectaculaire et très addictive !

à voir



UN COUPLE EN CUISINE

Après le succès des émissions « Dans la peau d'un chef » et « Un chef à l'oreille », France 2 présente son nouveau jeu culinaire chapeauté par le chef Grégory Cohen. Le concept est simple : 3 couples doivent réaliser une même recette, mais un seul des conjoints la connaît et doit guider à distance l'autre muni d'une oreillette. Pour le couple gagnant, 1 000 € sont à la clé. Une idée originale, sympa et qui promet des émissions pleines d'animation.

« Chéri(e), c'est moi le chef ! », à partir du 27 février sur France 2, du lundi au vendredi à 16 h 55.

RÉOUVERTURE DU MUSÉE ESCOFFIER

Après trois mois de fermeture, le musée Escoffier de l'Art culinaire a fait peau neuve et rouvert ses portes le 1^{er} février. Installé dans la maison natale d'Auguste Escoffier, ce lieu unique expose l'histoire et les souvenirs de l'illustre chef, le mobilier de cuisine d'antan, des objets personnels mais aussi une collection de menus, dont certains datent de 1820.

Ouvert tous les jours de 10 h à 13 h et de 14 h à 18 h. Plein tarif : 6 €, tarif réduit 3 €, gratuit pour les moins de 11 ans.

3 rue Auguste-Escoffier, 06270 Villeneuve-Loubet. Tél. 04 93 20 80 51.

à visiter





MARMI TESTS

Les MarmiTests, ce sont des tests produits réalisés par les internautes de Marmiton.
Retrouvez ici quelques-uns des produits les mieux notés et les avis qui vont avec...



4,6

EXTRACTEUR DE JUS HR1895/8 DE PHILIPS

À quoi ça sert : à réaliser facilement des jus de fruits et des smoothies bons et sains.

Note des testeurs : 4,6/5

Ce que vous en dites...

- « Design plutôt sympa, qui s'intègre facilement dans une petite cuisine ! » (july3590)
- « Il fait des jus de fruits et légumes délicieux, sans pulpe. Le stop-goutte est très pratique. » (mumu38210)
- « Très facile à monter, démonter et laver après usage. » (Olasmil)



4,1

THON ENTIER ALBACORE AU NATUREL DE PRINCES

À quoi ça sert : à intégrer dans des salades, des sandwiches, des tartes, des cakes... et plein d'autres choses !

Note des testeurs : 4,1/5

Ce que vous en dites...

- « Un thon très savoureux, qui a un très bel aspect. » (Jenni683)
- « Un thon d'excellente qualité. Sa chair est ferme et goûteuse. J'ai préféré le déguster en salade, mais il me paraît aussi parfait à cuisiner pour une sauce de pâtes au thon, une quiche au thon et à la tomate, sur une pizza... Vraiment un excellent produit ! » (MARYLOU064)
- « Je ne connaissais pas cette marque et je l'ai adorée. La chair est tendre et savoureuse. » (lilycathia)



4,5

PÂTE FEUILLETÉE PUR BEURRE DE MARIE

À quoi ça sert : à gagner du temps ! ;-)

Note des testeurs : 4,5/5

Ce que vous en dites...

- « Une pâte qui a bon goût, qui se déroule bien et qui a un bon rendu feuilleté. » (Marina_140)
- « La pâte était croustillante et avec un goût de fait maison. » (zabethpitch)
- « Bonne épaisseur de pâte pour une galette des Rois. Pour les ingrédients, le 100 % naturel est respecté. » (stylyse)
- « La pâte a bien levé à la cuisson, elle était légère et croustillante, tous mes invités ont aimé ! » (Marilou75015)

À VOUS DE JOUER !

Vous voulez devenir MarmiTesteur ou MarmiTesteuse ? Contactez-nous sur Marmiton.org/marmitests



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

Aidez-nous à agir ! Donnez sur
don.fondationabbepierre.org



FONDATION
Abbé Pierre



Vous nous avez écrit, Camille vous répond !

Chers petits lecteurs, je suis ravie d'échanger avec vous. Envoyez-moi vos questions à courrierdeslecteurs@marmiton.org, je vous répondrai avec le plus grand plaisir. Je vous embrasse bien fort.

FRANÇOISE : À propos d'une recette de patates douces rôties au thym sur l'application Marmiton Twist

Juste une question : sur la photo présentée, c'est du romarin que l'on voit. Alors, thym ou romarin ?

Chère Françoise, quel œil affûté ! Thym ou romarin, c'est selon vos goûts. Dans la recette, c'était du thym, mais si votre cœur dit romarin, nous serons contents. Pardon pour la petite imprécision sur la photo. Nous ne pouvons pas faire toutes les photos nous-mêmes. Nous recevons tellement de recettes (une dizaine par jour) que parfois, trop impatients de les partager, nous choisissons de belles photos d'agences pour les illustrer. J'espère que la recette vous a plu, c'est une de mes préférées. À très vite sur Twist !

MONIQUE : À propos de friture d'oreillettes ou de beignets.

Bonjour Camille, lorsque je plonge mes oreillettes dans l'huile bouillante, aussitôt, ma poêle se couvre d'une mousse blanchâtre qui m'empêche de voir où en est la cuisson. Comment l'éviter ?

Bonjour Monique, mmm, des beignets... Je me dis que votre huile est peut-être un peu trop chaude. Pour savoir si elle est à la bonne température, plongez-y une gousse d'ail. Si vous voyez des petites bulles tout autour, c'est que c'est bon. Enlevez bien la gousse après pour qu'elle ne donne pas un goût à l'huile, hein ! Il est aussi possible que ce soit l'eau contenue dans votre pâte à beignets qui donne cette mousse. Dans tous les cas, rassurez-vous, cela n'a pas d'incidence sur le résultat final. Vos beignets seront réussis et super super bons (j'en suis sûre). Plein de bisous.

JENNIE : À propos d'une recette de bûche chocolat Passion dans le Marmiton Magazine n°32

J'ai voulu me lancer dans la bûche chocolat Passion qui commence par « 1 biscuit roulé [...] (cf. p. 155) ». À la page indiquée, ça n'y était pas et j'ai finalement trouvé en p. 146. Comme l'indique la photo à la p. 160, la bûche est faite avec du biscuit chocolat. À aucun moment dans la recette de base, il n'est question de rajouter du chocolat pour que le biscuit change de goût.

Chère Jennie, deux choses à vous dire. La première, c'est pardon. Nous avons commis une erreur. Nous en sommes désolés. Nous ne sommes pas très nombreux chez Marmiton, il nous arrive de faire plein de choses à la fois et de laisser passer des petites coquilles. La deuxième, c'est merci. Merci d'avoir pris le temps de nous remonter l'information. Et merci d'avance si vous continuez à le faire. J'espère que vous avez quand même réussi à aller au bout de votre bûche. Et qu'elle était incroyable !

CAROLE : À propos d'une recette de bibimbap en collaboration avec la marque D'Aucy

C'est quoi, cette nouvelle dépendance aux marques alors qu'un site comme le vôtre doit incarner le fait-maison ?

Carole, je comprends cette petite révolte. Nous l'entendons souvent et nous en discutons encore plus souvent. La publicité constitue notre principale source de revenus. Elle est indispensable à notre existence, tout comme à celle de tous les médias dont l'accès est gratuit. Nous nous engageons à ne pas utiliser des formats trop intrusifs qui gêneraient votre navigation. Nous avons à cœur de toujours rendre votre expérience sur Marmiton plus belle, plus riche et plus inspirante. Nous nous réservons aussi le droit de refuser des campagnes publicitaires non conformes à nos valeurs. Je vous embrasse tendrement. Oui oui, je me permets...

NE LES LAISSONS PAS S'ÉTEINDRE...



800 à 1000 kiosquiers ferment chaque année en France. Vous le saviez ? Nous avons voulu en parler pour les soutenir, nous avons voulu les remercier. Cela a donné une petite vidéo que je vous invite vivement (vivement, répétons-le) à regarder sur notre page Facebook. Un grand merci à M. Kerriou, kiosquier à Paris (XII^e), qui a reçu le câlin de Claire.



POUR ELLE ET POUR LUI

Palais des Thés vous initie au « french way of life » que le monde entier nous envie ! Paris for him et Paris for her rendent hommage à la Ville Lumière, au raffinement naturel, aux fragrances mythiques, aux baisers volés... Ces accords gourmands, créés autour d'un thé vert et d'un thé noir, évoquent la Parisienne et le french lover, deux héros romantiques et chics made in France.

For Him, thé noir aux notes d'agrumes, de coriandre et de vanille.

For Her, thé vert aux notes de rose, de framboise et de litchi.

Tarif public conseillé : 28 €.

Palaisdesthes.com



LES EXCELLENTE VOLAILLES FERMIERES DU GERS

Les poulets fermiers jaunes Label Rouge du Gers sont élevés en plein air patiemment par nos éleveurs, pendant 81 jours minimum. Leur alimentation 100 % végétale contient au minimum 80 % de céréales, auxquelles s'ajoutent les gourmandises des sous-bois. Retrouvez les poulets du Gers en pièce entière ou en découpe (Bouchées de cuisse...).

Tarif public conseillé : 7,90 €/kg.

Retrouvez toutes nos recettes sur Pouletdugers.com



MOULIN DE VALDONNE

Moulin de Valdonne vous propose de redécouvrir le vrai goût des fruits à travers Le Sirop de Camille, deux fois plus riche en fruits que les sirops classiques. Fraise des bois, pêche ou grenadine, trois saveurs qui font la part belle aux saveurs intenses et inoubliables. Mais ce n'est pas tout, car Le Sirop de Camille se distingue aussi par la simplicité de sa recette : pur sucre, sans colorant et aux arômes naturels pour un maximum de plaisir. On aime aussi son très élégant bidon gravé du motif du moulin et qui n'est pas sans nous rappeler ceux des huiles les plus authentiques. **Le Sirop de Camille, 3,10 € le bidon de 60 cl, Moulin de Valdonne. Moulindevaldonne.com** Disponible au rayon sirops dans les grandes et moyennes surfaces.

CUISINEZ SAIN ET 100 % BIOLOGIQUE!

Créée en 1986, La Ferme du Bio applique scrupuleusement les principes de l'élevage biologique qui garantissent les bons produits dans vos assiettes.

Notre engagement : une alimentation animale saine et sans pesticide, des animaux soignés par homéopathie et élevés dans le respect de leur bien-être. Toutes nos viandes et charcuteries sont ensuite préparées et transformées exclusivement à la ferme. Faites-vous livrer à domicile dès le lendemain de votre commande partout en France.

Vente en ligne : Fermedubio.com



table des recettes

ENTRÉES

Cake salé au céleri branche	33
Fricassée de radis rose	33
Œuf en cocotte aux asperges	33
Tiramisu au chèvre frais et betterave	34
Tarte au pissenlit	34
Frites de semoule	46
Soufflé à la semoule	46
Quenelles de semoule	46
Gratin de semoule	46
Gnocchis de semoule	46
Beignets de semoule	47
Choucamole (écrasée de chou-fleur)	52
Tapenade aux olives vertes	52
Pesto aux fanes de radis	53
Soupe aux fanes de radis	55
Tartinade d'avocat au citron vert	55
Salade composée	56
Salade de haricots verts et feta	56
Wraps de laitue	57
Salade verte aux crevettes	58
Salade de poulet à la vietnamienne	59
Salade épinards, chèvre et fraises	60
Terrine de chèvre et pois mange-tout	60
Salade toute verte du printemps	61
Salade aux deux kiwis	62
Petits flans aux asperges	62
Crêpes vertes	64
Muffins blancs et verts (feta et blettes)	65
Pain à l'ail (Garlic Bread)	66
Gâteau roulé aux épinards	66
Tarte brocolis camembert	67
Tarte verte	67
Tarte au cresson et au thon	68
Taboulé	72

PLATS

Omelette aux aillots	33
Rouget à l'orange	34
Haricots verts à la mode du Sichuan	59
Nage de moules, crème de petits pois	65
Poulet au curry vert	69
Galettes au basilic farcies aux brocolis, sauce au yaourt	69
Poulet grillé aux épinards, pois gourmands et roquette	70
Pizza verte au pesto	70
Rôti de porc aux petits légumes	71
Burger d'avocat	73
Poêlée d'asperges vertes et coppa	73
Pâtes à l'avocat	74
Tagliatelles à la crème d'épinards	74
Lasagnes de blettes au curry de thon	75
Tajine d'agneau aux poires et dattes	97
Épaule d'agneau confite facile	98
Souris d'agneau façon papa	98
Selle d'agneau moutardée	100
Brochettes d'agneau	100
Gigot de sept heures	101

DESSERTS

Sucettes de fraise au chocolat	34
Semoule au lait et caramel	47
Tarte à la semoule	47
Semoule au chocolat	47
Gâteau de semoule	47
Flan sans cuisson à la pistache	76
Cookies au thé matcha et chocolat blanc	77
Smoothie bowl avocat et fruits rouges	78
Glace menthe et chocolat	78

Angel cake au citron vert	79	Terrine de fraise	
Charlotte aux fraises	114	au chocolat blanc	121
« The » tarte aux fraises	114	Tiramisu fraise et spéculoos	126
Bavarois aux fraises	114	Crumble mangue et fraise	126
Gâteau à la fraise et		Mousse au chocolat blanc	
au mascarpone	115	et fraise	126
Mille-feuille aux fraises	115	Mousse fraise ou framboise	126
Tartelette aux fraises		Confiture de fraise	
et rhubarb'curd	115	au micro-ondes	127
Dôme croquant de		Crème glacée express	
chocolat blanc	120	à la fraise	127
Cheesecake cœur		Fraises au vin rouge	127
coulant aux fraises	120		
Pavlova	120		
Cupcakes à la fraise	121		
Muffins aux fraises			
et à la menthe	121		

BOISSONS

Sangria verte	77
Smoothie vert kiwi	
épinard banane	80
Smoothie aux fraises	127

CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Simon Koleznik. P6: Ophélie Lequesne, CSA_Archive/iStockphoto. P8: DR/Marmiton. P10: Margaux Demaria, DR, Floortje/posteriori/iStockphoto. P16: DR, Passion Céréales/DR. P18-19: Mike Newton/Cephas/Photononstop, fcaftodigital/iStockphoto. P20: yurakp/AdobeStock. P22: gregxi/rndzn/dasuwan/Leonid Nyshko/AdobeStock. P24-25: ehaurylik/iStockphoto. P26: Xsandra/iStockphoto. P28-29: Knape/iStockphoto. P30-31: chenguyzheng/iStockphoto, Nikouline/Sucré Salé. P32: Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P33-34: Illustrations Ziga Rajic. P36-37: Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P38-39: Jiri Hera/AdobeStock. P40: pilipphoto/olepeshkina/AdobeStock, Anna Pustynnikova/iStockphoto. P42: CactuSoup/iStockphoto. P44-45: rusak/bigacis/iStockphoto. P46-47: Ophélie Lequesne, cris180/iStockphoto. P48: lnsdes/rimglaw/AdobeStock, MarkAndrewPhotography/Floortje/Magone/baramee2554/iStockphoto. P52-53: Ophélie Lequesne/Marmiton, Liv Friis-Larsen/sgabby2001/AdobeStock. P54-55: Jarry/Saveurs/Sunray Photo, Anna Shepulova/iStockphoto. P56-57: StockFood/Sucré Salé, StockFood/Morgans Gareth, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P58-59: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Manina Hatzimichali, StockFood/Sucré Salé. P60-61: Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, bhofack2/iStockphoto, Ophélie Lequesne/Marmiton. P62: StockFood/Radvaner/Sucré Salé. P64-65: Thys/Cultura Creative/Sucré Salé, StockFood/Jarry Marie-José. P66-67: Doris/H/Westend61/Photononstop, Tombini/StockFood/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P68-69: Radvaner/Thys/Sucré Salé, Gräfe & Unzer Verlag/Krampet Gölling/StockFood. P70-71: FoodCollection/Sucré Salé, Lascève/Saveurs/Sunray Photo, Jarry/Saveurs/Sunray Photo. P72-73: Supercat67/iStockphoto, Manina Hatzimichali, Ophélie Lequesne/Marmiton. P74-75: manukaphoto/iStockphoto, B.and E.Dudzinski/AdobeStock, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P76-77: Mallet/Saveurs/Sunray Photo, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P78-79: Kati Molin/AdobeStock, Syl d AB/Carnet/Sucré Salé. P80: laperla_777/AdobeStock. P81-94: Illustrations Ziga Rajic, apichat_naweewong (P86), kovaleva_Ka/uckyo/AdobeStock (P88-89), Thomas Durio et Simon Koleznik (P92-93), mates/AdobeStock (P94). P96-97: Alexander Hoffmann/AdobeStock, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P98: Nurra/Radvaner/Sucré Salé. P100-101: Radvaner/Cultura Creative/Roulier-Turio/Sucré Salé. P104: Creativ Studio Heinemann/Westend61/Photononstop. P106: Jiri Hera/AdobeStock, Illustrations Ziga Rajic. P108-109: 1905HKN/iStockphoto. P110-111: Chivoret/Nicoloso/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P112-113: istetiana/AdobeStock, Roulier-Turiot/Sucré Salé, ola_p/iStockphoto. P116-117: Manina Hatzimichali, Marmiton, StockFood/Great Stock!. P118-119: joannatkaczuk/iStockphoto, maryskin/AdobeStock, Manina Hatzimichali. P122-123: StockFood/Valérie Lhomme, Baudonnet/StockFood/Sucré Salé, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P124-125: Elina Manninen/GMVoZd/Mme Emil/iStockphoto, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P128-129: herzforn/ldpro/AdobeStock, Atom Studios/iStockphoto. P130-131: designer_an/AdobeStock, nicolas_Neustockimages/annalovisa/pixdeluxe/Anchy/iStockphoto. P133-138: Illustrations Ziga Rajic. P139: DR, Benjamin Decolin-Marie Etchegoyen/M6, Musée Escoffier de l'Art Culinaire/Patrick Gauthier, Virginie de Clausade/France 2.

CARNET D'ADRESSES

- **March** : www.march.it
- **L'Éclair de génie** : leclairdegenie.com
- **Christophe Michalak** : www.christophemichalak.com
- **Say it with beef** : sayitwithbeef.com
- **Bialetti** : www.bialetti.com
- **Wine condom** : winecondoms.com
- **Monoprix** : www.monoprix.fr
- **Maisons du monde** : www.maisonsdumonde.com
- **Brost Copenhagen** : www.brostcopenhagen.com
- **Leonardo** : www.leonardo-france.fr
- **H&M** : hm.com/fr
- **La Boutique éphémère** : www.la-boutique-ephemere.com
- **Gien** : www.gien.com
- **Madeleine et gustave** : madeleine-gustave.com
- **Bloomingville** : www.bloomingville.com
- **Miss étoile** : www.missetoile.dk

Dossier 30 tendances :

Boucherie Timothée Sautereau,
28 rue Ramey, 75018 Paris
Auberge du Vieux Village,
13370 Mallemort
www.clairedetruffes.com
www.le-gin-drouin.com

LE 28 AVRIL, MARMITON REVIENT ET RÉINVENTE L'APÉRO.

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Christophe Duhamel,
Claire Debrulle, Stéphanie
Hauville, Alice Duras,
Dany Duran, Louise Stark

RÉALISATION COM'Presse

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique: Zlga Rajic
Chef de studio: Olivier Lemesle
Secrétaire général de
la rédaction: Laurent Dibos
Secrétariat de rédaction:
Nicolas Chrétien, Jean
Debergue, Marion Pires

Rédactrice en chef photo:
Caroline Quinart
Service photo:
Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION
Stéphanie Hauville

ABONNEMENTS
Laura Dosen

Impression:
Maury Imprimeurs,
zone Industrielle RN 152
45300 Manchecourt
Photogravure:
KEYGRAPHIC

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00
**Présidente directrice
générale:** Marie-Laure Sauty
de Chalon
Directrice générale de la régie:
Agnès Alazard-Rool
Directrice commerciale:
Jennifer Alimi
Directrice pôle commercial
Marmiton: Caroline Gros
Directrice de la publicité
Marmiton Magazine
Claire Garnier-Weill

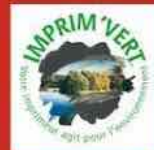
**SERVICE ABONNEMENT
ET ANCIENS NUMÉROS:**
Marmiton, 56 rue du
Rocher 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine
@marmiton.org

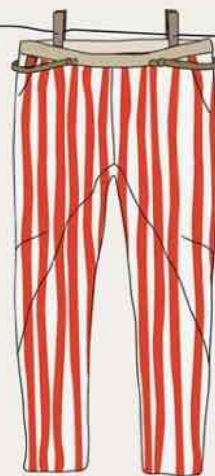
Distribution: Presstalis
Vente au numéro:
DESTINATION MÉDIA
01 56 82 12 07 (numéro réservé
aux diffuseurs
et dépositaires de presse)

Marmiton magazine
est édité par MARMITON SAS
8 rue Saint-Fiacre
75002 PARIS

**DIRECTEUR
DE LA PUBLICATION**
Christophe Duhamel
ISSN: 2114-110X
CPPAP: 0217K91573
Dépôt légal: à parution

Tarif abonnement:
1 an = 22 euros
Marmiton Magazine est
imprimé en France
sur un papier 100 %
recyclé.





Sans Culotte
ni sulfites !
LE GOÛT DE LA RÉVOLUTION

Vinovalie se met à nu avec Sans Culotte, une gamme complète de vins sans sulfites ajoutés pour les personnes en quête de pratiques simples et naturelles.

Nos vignerons et œnologues expriment toute leur expertise dans la sélection de chaque parcelle, de chaque assemblage pour obtenir des vins révélant toute la richesse du terroir et les qualités primaires des cépages du Sud-Ouest.

www.vinovalie.com



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

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



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr