

15 jours d'idées recettes

Gourmand



Avec les conseils de
Sophie Dudemaine

La spécialiste
des cakes

LES NOUVEAUX CAKES

Toujours aussi bons et faciles !

Au bain-marie,
à la vapeur, à l'étouffée

**LE MEILLEUR DES
CUISSONS SAINES**

**POULPE,
SEICHE, CALAMAR**

Si on y pensait
plus souvent ?

À la crème fouettée,
façon paris-brest...

**LES TARTES
QUI CHANGENT**

Idée apéro

**Les sablés
au parmesan**

Rouleaux de laitue
thon avocat



Rouleaux,

poke bowls, smoothies...

**L'AVOCAT
EN 8 RECETTES**

Du 1^{er} au 14/03/17 - n° 366 - 2,98 €



3 264420 110085

BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

gourmand

la cuisine facile

UN
MAGAZINE

UN SITE
INTERNET



TOUTES LES
2 SEMAINES
+
7 BEST OF
PAR AN

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



AU QUOTIDIEN

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

DES
NEWSLETTERS

CHAQUE
SEMAINE

Un menu
complet
hebdomadaire



UNE
COMMUNAUTÉ

EN LIVE





Morgane Leclercq,
rédactrice en chef

Je suis un agitateur, un cultivateur, un brasseur...

Le fait-maison prend son envol ! « Faire soi-même », c'est la devise des Français en cuisine pour 2017.

Selon la nouvelle étude Harris sur les pratiques alimentaires, 54 % des Français préparent eux-mêmes leurs soupes de légumes et 38 % possèdent leurs plantes aromatiques. Même les confitures faites maison sont de retour, puisque 35 % des Français en font, ainsi que de la compote. Nous sommes 44 % à déclarer avoir **changé totalement nos habitudes alimentaires**. Parmi les gagnants ? Les légumes et le poisson. Et les perdants ? Sans surprise, la viande (32 % déclarent en consommer moins qu'avant) et le lait.

Nous avons besoin d'être rassurés (seulement 8 % d'entre nous font confiance aux marques) par des produits simples et naturels. Ce qui explique l'essor du bio, mais surtout l'incroyable diversité des produits à faire soi-même grâce à des kits. Les derniers en date ? La bière et le whisky. **Sans bouger de chez soi**, on s'équipe d'un fût, d'un entonnoir, de bouteilles d'orge malté (ça, c'est pour le whisky), d'un thermomètre, de houblon ou encore de levure... et d'une bonne dose de patience pour la fermentation (ça, c'est pour la bière). On peut même faire du cidre !

Bonne lecture !

* À consommer avec modération



sommaire



Les nouveaux cakes sucrés (p. 17)



Crème de roquefort aux poires et aux pruneaux (p. 47)

- p. 6 La team en cuisine**
Minicakes au thé matcha, noisettes et chocolat blanc
- p. 9 La version classique**
Avec de la vanille
- p. 10 La chef à suivre**
Sophie Dudemaine
- p. 12 On like ou pas ?**
Actus, tendances Web...
- p. 15 La communauté Gourmand**
On se dit tout ! Des questions ? On répond
- p. 16 L'invité**
Emmanuel Petit



Sophie Dudemaine (p. 10)



Star du marché :
le roquefort (p. 43)

Le dossier de couverture

En couverture p. 17 Les nouveaux cakes sucrés

Les 15 jours de menus

- p. 42 **Mes menus, semaine 1**
- p. 43 **Star du marché** : le roquefort
- p. 49 **Week-end**. La blanquette
- p. 52 **Mes menus, semaine 2**
- p. 57 **Week-end**. Verrines gourmandes

Bon et sain

p. 61 Poulpe, calamar, seiche... On ose !



Quiche sucrée poire et amande (p. 73)

p. 66 La pieuvre par 3

p. 69 C'est coloré sans colorant

L'atelier pâtisserie

En couverture p. 71 Nos tartes qui changent

La déco

p. 82 **Shopping.** Le meilleur du petit électroménager

p. 84 La dessert, c'est tendance

p. 86 Sucres parfumés

Malin

En couverture p. 87 Les cuissons saines

p. 92 **Shopping GMS**

Nos coups de cœur dans les rayons

p. 95 Agenda

Les événements à ne pas louper

Fiches à découper: 8 idées autour de l'avocat



On se met aux cuissons saines ! (p. 87)



Tarte aux agrumes (p. 72)

L'avocat, vous en mangez souvent ? Les réponses de la team



Manue, rédactrice en chef adjointe

J'en mange très, voire trop, souvent. J'adore faire de la crème d'avocat (crème végétale + avocat mixé + purée de noix de cajou + ail en poudre + huile d'olive) et je mets ça sur mes pâtes, des spaghettis de préférence.



Carole, iconographe

Pas vraiment, et quand j'en achète, c'est surtout pour faire du guacamole maison à l'apéro. Sinon, c'est très classique, je le coupe en deux et je le mange avec une vinaigrette



Heydi, directrice artistique

De temps en temps, je le coupe en deux et j'y ajoute du thon avec un peu de mayonnaise ou une simple vinaigrette quand je veux faire léger. Sinon, évidemment en guacamole !

Ce numéro comporte un encart multitiens féminins posé sur la diffusion abonnés France métropolitaine.

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :



Facebook.com/gourmandmag



Twitter.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

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

LA TEAM EN CUISINE

On mélange un ingrédient tendance, le thé matcha, à un classique de toujours, le cake. Le tout nappé de chocolat blanc... autant dire qu'à la rédac ça nous a plu !



Notre liste de courses : du thé matcha, du chocolat blanc, des noisettes, des œufs, du beurre, de la farine et de la poudre à lever.



Faire des cakes marbrés permet d'obtenir des tranches visuellement originales. Mais vous pouvez aussi les faire uniformément verts.

Au menu : thé matcha, noisettes et chocolat blanc

« J'adore mettre du thé matcha dans les pâtisseries ou dans du lait végétal type coco et riz, pour une boisson très réconfortante », explique Manue. Morgane, quant à elle, le connaissait de nom mais n'avait jamais eu l'occasion d'en goûter, et « avec le chocolat blanc, l'alliance est très réussie », confie-t-elle.

La team
gourmand



On trempe généreusement les cakes dans le chocolat blanc, mais il faut enlever le surplus et le lisser à l'aide d'une spatule.



Tour de main

Le bol qui contient le chocolat ne doit pas toucher l'eau bouillante ! Seule la vapeur doit le faire fondre. Sinon, il risque de cuire et de devenir granuleux.

MINICAKES AU THÉ MATCHA, NOISETTES ET CHOCOLAT BLANC

Pour 4 à 6 minicakes **Préparation 30 min Cuisson 40 min Repos 1h**

- 4 œufs • 150g de beurre pommade • 100g de sucre cassonade • 100g de farine • 70g de poudre de noisette
- 60g de chocolat blanc • 2 c. à soupe de thé matcha • 1 sachet de poudre à lever (ou levure chimique)
- Pour le glaçage :** • 360g de chocolat blanc • 40g de noisettes • 1 c. à café de thé matcha

1. Fouettez le sucre et le beurre pommade (à la main ou au robot) jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux. Ajoutez les œufs un à un tout en fouettant. Versez la farine, la poudre à lever et la poudre de noisette. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Cassez le chocolat blanc en morceaux dans un bol, puis faites-le fondre à la vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Versez-le dans la pâte à cake et mélangez pour

que l'appareil bien soit homogène.

3. Divisez la pâte en deux et ajoutez le thé matcha dans une des 2 moitiés.

4. Beurrez et farinez les moules à cakes individuels. Remplissez-les aux deux tiers en versant une première couche de pâte au thé matcha, une seconde de pâte blanche, puis une troisième au thé matcha. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Si le dessus des cakes colore trop vite, recouvrez-les d'une feuille de papier aluminium. Une fois cuits,

laissez-les refroidir avant de les démouler.

5. Concassez les noisettes. Pour le glaçage, faites fondre le chocolat blanc à la vapeur. Ajoutez le thé matcha et mélangez.

6. Trempez toutes les faces des cakes dans le glaçage. Déposez-les sur une grille et, à l'aide d'une spatule, lissez le chocolat afin d'en enlever le surplus. Décorez des noisettes concassées. Laissez durcir 1 heure à température ambiante.

PETITS CAKES À LA NOIX DE COCO, GLAÇAGE VANILLE ET POUDRE DE THÉ MATCHA

Pour 6 personnes **Préparation 30 min Cuisson 20 min**

- 1 citron • 150g de beurre • 3 œufs • 150g de farine • 100g de sucre semoule • 60g de sucre glace
- 60g de noix de coco râpée • 1/2 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de thé matcha (ou de pistaches concassées) • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 pincée de sel

1. Prélevez le zeste du citron et pressez ce dernier. Travaillez le beurre mou et le sucre semoule dans un saladier jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporez les œufs un à un, le sel, puis la farine et la levure tamisées ensemble. Ajoutez le zeste du

citron finement râpé et la noix de coco. Mélangez soigneusement.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Répartissez la pâte dans un moule à minicakes en silicone. Enfourez et faites cuire 20 à 25 minutes. Laissez complètement refroidir avant de démouler.

3. Mettez le sucre glace dans un bol. Versez l'extrait de vanille, puis, peu à peu, le jus de citron, jusqu'à obtenir une préparation lisse mais épaisse. Déposez-la aussitôt sur les minicakes. Parsemez de thé matcha et laissez figer.



Je mélangerais le glaçage et le thé matcha avant de verser le tout sur le cake. Ensuite, je le saupoudrerais encore avec du thé pour lui donner deux couleurs.

C'est elle la chef **Sophie Dudemaine**

La reine des cakes fait son grand retour avec un livre de régime. On l'a testé, et ça fait du bien!

Par Henri Yadan

Sa vie gourmande en Normandie

« L'avantage, c'est qu'on a tout à Honfleur, viandes, poissons frais de petits mareyeurs et beaucoup de fromages. »

SES USTENSILES

« Le pèle-pomme, une petite machine miracle, et ma balance qui passe de centilitre à gramme. Je les emporte toujours avec moi. »

SON NOUVEAU LIVRE, «LES SEMAINES LÉGÈRES DE SOPHIE»

« J'y raconte mon changement d'alimentation. Je perdais du poids et j'en reprenais constamment. Maintenant, en semaine, c'est légumes, et le week-end, je me lâche. »

*Éd. de la Martinière, parution en avril 2017, 22,90 €.

Ses sauces

« Magiques, à l'avocat et au citron avec beaucoup de graines et d'herbes. »

Elle en a marre

« De la maltraitance animale, on peut l'éviter pour bien manger. »

SON RETOUR À LA TÉLÉ

« Ce sera des vidéos sur YouTube, et j'ai un projet sur la TNT. »

Ses brunchs

« J'en fais pour des réceptions, des anniversaires ou des mariages. »



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



MOELLEUX POIRES MOUSSE au chocolat

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 12 MIN

INGRÉDIENTS

Fondant : *Mousse de poires :*

- 2 œufs,
- 120g de crème fraîche,
- 120g de pulpe de poire,
- 120g de sucre,
- 120g de farine.
- 120g de chocolat noir 70%,
- 100g de blanc d'œuf,
- 100g de sucre glace

Réaliser le moelleux : mélanger la farine, le sucre. Ajouter la pulpe de poire au mélange puis la crème fraîche. Remuer, ajouter les œufs un à un. Mélanger puis verser cet appareil dans des verrines allant au four. Enfourner et cuire 8 minutes à 180° pour une texture coulante 12 minutes pour une texture fondante.

Réaliser la mousse : monter blancs d'œuf au fouet (électrique ou manuel), ajouter le sucre mettre au frais 30 minutes. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter le à la mousse et remettre au frais jusqu'au moment de servir.

Le montage : dans les verrines où le fondant a cuit, ajouter la mousse juste au moment de servir et décorer avec un bâton de vanille.

ON LIKE *ou pas ?*

La planète food n'est jamais à court de nouveautés, et la rédac vous les dénêche toutes les quinzaines. De la dernière tendance culinaire aux émissions de pâtisserie... on vous dit tout ! *Par Emmanuelle Béziers*

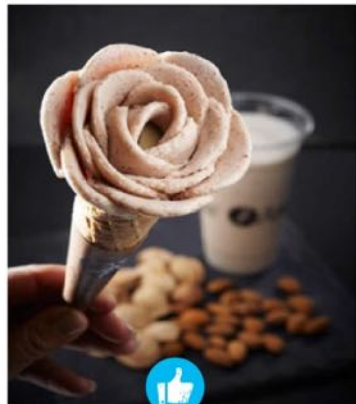


Fête des grand-mères

Après le sweat doudou « My Heart Belongs To Mamie », la marque iconique de café Grand'Mère réitère son opération pour la fête de nos mamies avec, cette fois-ci, leur accessoire de mode adoré : le fichu. Son image ringarde lui collait à la peau, mais grâce au talent du jeune designer Cameron Kham, ce carré léger, pop et vitaminé devient tendance. Disponible par 2 dans une boîte collector bien fichue : 1 pour vous et 1 pour elle. **Ma fichu box, édition limitée, 30 €, by Cameron Kham Paris.**

« Le Meilleur Pâtissier – Les Professionnels », bientôt sur M6

La pâtisserie a le vent en poupe. Avec une moyenne de 3,38 millions de téléspectateurs, la cinquième saison du « Meilleur pâtissier » s'est imposée comme l'un des programmes star de 2016. M6 ne compte pas en rester là et a réuni la crème des pâtissiers français (Philippe Conticini, Pierre Hermé, Frédéric Bau et Cyril Lignac) pour le tournage de la version professionnelle de l'émission, jusqu'à présent réservée aux amateurs passionnés. Des professionnels de la pâtisserie de tous horizons s'affronteront en équipes au cours de deux épreuves spectaculaires et inédites. Ce nouveau programme promet d'être passionnant !



Sorbet bio et vegan

Notre glacier italien préféré, Amorino, cueille le printemps de façon subtile et délicate. Sa dernière création : un sorbet à l'amande bio de Sicile, aux notes douces et arrondies. Et comme tous les sorbets disponibles en boutique, cette nouvelle création ne contient aucun produit d'origine animale. **Sorbet amande bio de Sicile, 3,60 € le petit pot ou cornet, disponible en boutique Amorino.**



Gage de qualité

La raclette de Savoie vient d'obtenir une indication géographique protégée (IGP). Une distinction méritée et sacrée pour cette meule de pâte pressée non cuite, résultat d'un savoir-faire pastoral et ancestral rigoureux perpétué par d'irréductibles fromagers de la vallée.



Le tout bio, il y a encore du chemin...

Dans tous les supermarchés de France, le bio s'agrandit. Rayons dédiés, légumes frais, produits de marques... On voit bien que le marché est porteur. Pourtant, quand on y regarde de plus près, cela ne représenterait à l'heure actuelle que 2 à 3 % du chiffre d'affaires des supermarchés. Autant dire pas grand-chose. À suivre.

POUR LA REUSSITE DE VOTRE CURE,
NOUS MOBILISONS
TOUTES NOS EQUIPES



Douleurs articulaires, Jambes lourdes, Difficultés respiratoires, Mal de dos, Obésité

Soulager vos douleurs, diminuer vos médicaments et prévenir les récurrences, les 1200 médecins thermaux, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes, préparateurs physiques et diététiciens de nos 20 centres se mobilisent pour préserver durablement votre santé. Neuf mois après leur cure thermale, 69 % des curistes interrogés par l'Observatoire de la Chaîne Thermale du Soleil, témoignent d'une amélioration de leurs symptômes et de leur état de santé.

C'est le résultat de l'efficacité durable des cures thermales prouvée par de récentes études cliniques.

18 jours de cure, des mois de bien-être



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

+25 000
curistes
témoignent sur
chainethermale.fr

AGENCE MEESTERS

Je désire recevoir gratuitement le **guide 2017** des cures Chaîne Thermale du Soleil

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____ Ville _____ CP _____

Tél. _____ Mail _____

Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil - 32, av. de l'Opéra - 75002 Paris
Conformément à la loi informatique et libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.



documentation et
renseignements gratuits au

0 800 05 05 32 Service & appel
gratuits

et sur www.chainethermale.fr

GO 04/17



Tasse de thé collector

Lipton fête l'arrivée du printemps avec 4 nouveaux parfums de thés verts, ceylan et earl grey. Et pour profiter des saveurs florales et fruitées de ces dernières créations, la marque s'est associée aux designers de Pied de Poule afin d'imprimer les univers des thés sur 4 belles tasses en porcelaine. Thé, 2,55 € les 25 sachets Pyramid, Lipton ; tasse en édition limitée, 19,90 €, Pied de Poule.



Repéré sur la Toile

Écris-moi un gâteau

Joy Wilson, alias Joy The Baker, est auteure et photographe culinaire. Lorsqu'elle n'alimente pas son blog (Joythebaker.com) de recettes, toutes plus appétissantes les unes que les autres, elle élabore des gâteaux généreux et décalés sur lesquels elle dépose un petit mot ou une expression légèrement provocante.

www.instagram.com/drakeoncake



Lait d'or au curcuma

Cette boisson miracle porte bien son nom tant les bienfaits de cette épice sont précieux. Le lait d'or est élaboré à base de pâte de curcuma maison (on fait cuire 5 minutes ½ tasse de curcuma en poudre, du poivre et de l'eau). Cette dernière est ensuite délayée dans du lait végétal et additionnée de sucre complet et d'huile de coco. L'alliance curcumine et pipérine est redoutable pour combattre tous nos maux liés à l'hiver !

Kurakkan

Riche en calcium, vitamines, fer, fibres et naturellement sans gluten, le kurakkan est le dernier superaliment à la mode. Cette céréale en provenance du Sri Lanka s'utilise au quotidien. On la trouve sous forme de farine ou de graine. Son autre gros plus : en culture, le kurakkan a la faculté de puiser le carbone polluant des sols et il restaure ainsi la qualité des terres.



On se dit tout

On vous a demandé sur



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

Hmmm la bonne odeur de la tarte qui sort du four... Quelles sont vos recettes de tartes sucrées préférées?

Ysabelle C. « Une tarte aux pommes avec compote dans le fond, de la cannelle et du beurre pour caraméliser la cassonade sur le dessus... ou une tarte aux fraises et pistaches concassées. »

Aïche R. « Une tarte aux pralines roses accompagnée d'une salade d'agrumes pour casser le côté sucré de la tarte. Un délice. »

Murielle C. « So classique, la tarte aux pommes. Et quand c'est la saison, aux fraises. »

Christelle G. « Une tarte aux pommes et à la cannelle... Ou poire chocolat... Ou aux noix... Ou une tarte abricot basilic. »

Emma N. « Tarte choco-coco-banane ! »

Cathietkat E. « La tarte au citron meringuée, en toutes saisons. »

Et vous ?



Des questions? Gourmand répond

Angel: « Bonjour, quelle quantité de crème dois-je ajouter pour le cake au chocolat ? »

Bonjour ! Il n'y a pas de crème dans la recette. Elle n'est utilisée que si vous voulez accompagner le cake de chantilly. Dans ce cas, vous aurez besoin de 40 cl de crème entière liquide.

Aïvant: « Quelle crème fleurette faut-il utiliser dans le crumble au chocolat noir ? »

Bonjour. N'importe quelle crème fleurette conviendra pour cette recette. Vous pouvez également utiliser de la crème liquide à 30 % de matière grasse.

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

Facebook.com/gourmandmag

Twitter.com/gourmand_mag

Instagram.com/gourmandmagazine

Vous postez une photo ? Taguez @gourmandmagazine et #gourmandmagazine



Cookies aux pépites de chocolat et aux flocons d'avoine
@mamzelle_elise_cuisine
30/01/2017 44 ❤️ 0 🍷

#pépitesdechocolat #sucré #goûter



Poulet aux haricots dans le jus
@cook.in.progress
29/01/17 9 ❤️ 1 🍷

#poulet #haricots #foodphotography
#gourmandmagazine



Crumble d'ananas à la noix de coco
@unemamanpuissance4
29/01/17 27 ❤️ 2 🍷

#crumble #instafood #goûter #dessert

EMMANUEL PETIT

«J'aime toucher les produits de la terre»

Dans le livre «Recettes et Philosophie»*, l'ex-footballeur, champion du monde 1998, révèle sa passion pour la cuisine. Nous avons voulu en savoir plus. *Par Nicole Réal*

Vous êtes un homme assez discret, pourquoi avez-vous accepté de figurer dans ce livre?

Par amitié pour Stéphanie [Cassan], avec qui j'ai travaillé sur de nombreux projets caritatifs. J'ignorais tout de ce livre mais en lui révélant, par hasard, ma passion pour la cuisine, elle m'a proposé d'y participer.

D'où vient ce penchant pour la cuisine?

C'est à la fois une passion et une sorte d'exutoire. Je m'extrais de mon quotidien. On est l'acteur principal du début à la fin, ce qui est très valorisant. En outre, toucher les produits de la terre me donne le sentiment de revenir à des choses essentielles.

Existe-t-il des points communs entre la cuisine et le football?

Oui, dans une cuisine, il y a une brigade hiérarchisée dirigée par un chef qui donne le tempo. Il compose les plats comme une partition musicale. Dans une équipe de football, l'organisation est la même. Chaque détail a son importance et chacun a un rôle à jouer. Si un seul est défaillant, tout le groupe part en vrille.

Et sur le plan individuel?

On retrouve le dépassement de soi et la créativité. Si l'on se contente de ce que l'on sait faire sans risquer d'explorer d'autres horizons, on ne progresse pas. C'est pareil pour le football. Penser que le talent suffit pour atteindre le haut niveau est une erreur. Il faut se remettre en question en travaillant surtout ses points faibles.

Vous êtes un homme de cœur, votre cuisine est-elle généreuse?

Oui, même si j'ai gardé mes réflexes d'ancien joueur professionnel. Pour rester en forme, je cuisinais selon certains principes fondamentaux, dont celui de surveiller l'apport calorique. Je vais vous faire un aveu, pour que mes repas contiennent la dose énergétique dont j'avais besoin, j'allais faire mes courses avec une liste sur laquelle j'avais noté l'apport calorique exact de chaque aliment.

Pourquoi nourrissez-vous un amour inconditionnel pour la cuisine asiatique?

Je suis un amoureux du continent asiatique. Depuis de très nombreuses années, je passe mes vacances en Asie. Je suis fasciné par leur culture, leur façon de vivre et de penser.



L'ex-international français est papa de trois enfants, dont deux nés de son union avec Maria, sa seconde femme.

Quelle est la différence avec nous?

En Europe, on a trop tendance à se prendre la tête pour des futilités et on doit se conformer à un cadre, alors qu'en Asie, la créativité est plus grande. Sans forcément se prendre au sérieux, certains pays asiatiques savent aller à l'essentiel.

Quel plaisir suprême ressentez-vous derrière vos fourneaux?

Il est très simple. J'aime façonner des légumes, les manipuler, les couper et les préparer. Le crépitemment des légumes dans un wok ou une poêle ressemble à une petite symphonie. D'ailleurs, lorsqu'il m'arrive de rater un plat, j'ai l'impression d'entendre des fausses notes.

Quel souvenir gardez-vous de votre fabuleuse carrière?

Avoir remporté la Coupe du monde en 1998. Au-delà de l'impact politico-social, sur le plan sportif, dans toutes les disciplines, on a tous l'envie d'atteindre les sommets. En football, remporter la Coupe du monde, c'est le graal.

* « Recettes et Philosophie », de Stéphanie Cassan, Chantal Elkaim et Fabienne Théodoloz, CDP Éditions, 22 €.

Le cake fait son show



FAÇON BRIOCHE

Celui-ci, on le réserve pour le brunch. Il est fondant à souhait et délicieusement recouvert d'un glaçage au chocolat. Le bémol ? Sa pâte se rapprochant de notre brioche, il faut avoir de la patience, puisqu'elle doit lever pendant 1 h 30. On ne peut pas l'improviser. À retrouver p. 22.



FOURRÉ À LA CRÈME

Idéal pour un dessert facile et chic. La pâte reste celle d'un cake classique (avec des myrtilles intégrées), mais c'est au moment de servir que tout se joue. On lui ajoute, à l'aide d'une poche à douille, une délicieuse crème au mascarpone. À retrouver p.25.



ET AUSSI...

On le tente en version mini pour un tea time, ou en dessert lors d'un apéro dînatoire. Évidemment, ça prend un peu de temps pour le dressage cake par cake mais, promis, vos invités du jour seront épatés. À retrouver p.33.



Croque-cake banane chocolat

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 25 min

Repos 15 min

- 6 bananes
- 3 œufs
- 30 cl de crème liquide à 35% de matière grasse
- Beurre pour le moule
- 1 brioche longue artisanale
- 250 g de chocolat à 65% de cacao
- 100 g de sucre • Cassonade

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **2. Ôtez** la croûte de la brioche et coupez-la en 4 tranches dans la longueur aux dimensions du moule. **3. Réalisez** la ganache en portant à ébullition 10 cl de crème. Hors du feu, faites-y fondre 200 g de chocolat. Réservez. **4. Taillez** 5 bananes en deux dans la longueur. Battez les œufs, le sucre et le reste de crème. **5. Beurrez** le moule à cake, déposez une couche de brioche. Arrosez d'1/4 du mélange œufs-sucre-crème. Disposez une couche de demi-bananes et nappez de ganache au chocolat. Renouvelez l'opération deux fois en finissant par une couche de brioche arrosée du reste de crème. **6. Enfourez** pour 20 minutes. Laissez refroidir 15 minutes avant de démouler. **7. Faites fondre** 20 g de chocolat et nappez-en le cake. Coupez la sixième banane en fines rondelles et répartissez-les en écailles sur le chocolat. Saupoudrez de cassonade et faites caraméliser à l'aide d'un chalumeau. Réalisez des copeaux à l'économe avec les 30 g de chocolat restant et répartissez-les sur le cake.

Croque-cake poire, caramel au beurre salé

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 40 min

Repos 15 min

- 7 poires
- 1 c. à café de jus de citron
- 32,5 cl de crème liquide
- 12,5 cl de lait • 3 œufs
- 50 g de beurre
- 1 brioche longue artisanale
- 250 g de sucre
- 1 pincée de sel

1. Ôtez la croûte de la brioche et coupez-la en 4 tranches dans la longueur, horizontalement. Retaillez si besoin les tranches pour les adapter aux dimensions du moule à cake.

2. Réalisez le caramel : dans une casserole, faites caraméliser le sucre et le jus de citron, ajoutez le sel et le beurre. Laissez fondre. Ajoutez le lait et 12,5 cl de crème. Mélangez et laissez cuire à feu vif 15 minutes environ. Réservez au frais.

3. Lavez 6 poires et coupez-les en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Réservez.

4. Mélangez les trois quarts du caramel avec les œufs et le reste de crème. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

5. Beurrez le moule puis déposez une couche de brioche, nappez d'un quart du mélange au caramel. Répétez l'opération trois fois.

6. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir 15 minutes avant de démouler.

7. Nappez le cake du caramel restant. Prélevez des billes dans la dernière poire à l'aide d'une cuillère parisienne. Disposez-les harmonieusement sur le croque cake. N'hésitez pas à ajouter un peu de croquant avec quelques éclats de fruits secs.



Le cake, un indémodable

Sucré, salé ou en version modernisée, le cake fait des émules à travers la planète! Mais pourquoi on l'aime tant? *Par Kity Bachur*



En France, le cake, c'est avant tout le gâteau typique qui rappelle les dimanches en famille et les goûters de notre enfance. Souvenez-vous, par exemple, du bon goût de beurre frais qui fondait dans la bouche en dégustant un quatre-quarts maison... C'est aussi l'allié des pique-niques, où l'on veut manger rapidement tout en étant rassasié. Mais d'où vient-il ? Gâteau à pâte levée de forme rectangulaire, il trouverait son origine dans les contrées égyptiennes de l'Antiquité. Son succès grandissant au fil des siècles, les recettes s'améliorent : on ajoute du beurre et des œufs. C'est au XVIII^e siècle qu'apparaît le fameux « plum-cake » anglais, devenu traditionnel chez nos amis d'outre-Manche, notamment au moment de fêtes comme Noël ou Pâques. Ce qui le rend spécial ? Les raisins secs et les fruits confits qu'il contient !

UN VRAI PLAT À LUI TOUT SEUL

Gâteau convivial par excellence, le cake s'est décliné dans une version... salée ! Il suffit d'utiliser la même base et de laisser libre cours à son imagination. En effet, on peut y mettre tout ce que l'on veut dedans : olives, tomates

séchées, courgettes, lardons, chèvre ou feta, mais aussi du thon, et même du saumon. Bref, faites plaisir à vos papilles et innovez à chaque nouvelle préparation. S'il est parfait pour l'apéro, coupé en petits morceaux, il est aussi idéal en plat principal, accompagné d'une salade.

IL EST ÉCONOMIQUE

Des œufs, du beurre ou de l'huile, du lait, de la farine, un peu de levure, et hop, le tour est joué ! Aucun ingrédient n'est difficile à se procurer. Et on peut choisir une garniture du quotidien ou un peu plus festive, comme des champignons, tout dépend de nos envies et de notre porte-monnaie. On peut le préparer la veille et même le congeler. Enfin, il permet aussi de régaler les végétariens (en ne mettant que des légumes et du fromage dans une version salée) et les personnes intolérantes au gluten (il suffit de le réaliser avec une farine spécifique).

LES QUATRE PETITS-COUSINS VENUS D'AILLEURS :

Le cake est un tel succès qu'il a aujourd'hui de nombreux petits-cousins ! Tout a commencé avec le cupcake, ce joli gâteau individuel venu des États-Unis que vous avez forcément adoré ! Décoré

d'un glaçage coloré, de fleurs en pâte à sucre ou même de grains de café et d'éclats de chocolat, il se dévore d'abord avec les yeux ! Pourtant, ses atouts gustatifs et visuels se sont rapidement fait concurrencer ! Zoom sur les derniers-nés...

• LE POP CAKE

Tout comme le cupcake, cette gourmandise arrive tout droit des États-Unis. Mais qu'est-ce que c'est ? Une pâtisserie à croquer, entre le cake et la sucette (« lollipop » en anglais). Pour le réaliser, rien de plus simple : préparez un cake et émiettez-le. Liez ensuite le tout avec un ingrédient comme du miel ou du fromage frais afin de pouvoir créer de petites boules. Plantez ensuite ces petites boules sur des bâtons, trempez le tout dans un glaçage, au chocolat par exemple, et voilà votre gâteau transformé en sucettes.

• LE CROQUE-CAKE

Une autre transformation tendance du cake, cette fois-ci en version salée. C'est, en quelque sorte, un croque-monsieur géant. Facile à réaliser et super bon, il permet en plus de vider ses placards ! En effet, on empile dans un moule à cake tout ce que



l'on veut : des tranches de pain de mie (ou de cake maison !), du fromage, du jambon... On peut aussi sortir des sentiers battus avec des fromages frais, des courgettes ou, pourquoi pas, du poisson. Il se fait aussi en version sucrée, avec de la brioche !

• LE MUG CAKE

Recette des plus rapides, son nom indique le concept : réaliser un cake individuel dans un mug. On mélange les ingrédients directement dans la tasse, et une cuisson au micro-ondes de quelques minutes (voire secondes) suffit. À vous de suivre une recette audacieuse ou d'utiliser le reste de chocolat en poudre. Quoi qu'il en soit, toutes les saveurs sont les bienvenues : café, thé vert, noix ou des notes plus fruitées, comme la myrtille et la fraise. Et pour les plus audacieux, le mug cake se décline désormais en version salée !

• LE BOWL CAKE

C'est le petit frère du mug cake ! La différence entre les deux ? Le récipient utilisé pour le réaliser est un bol (de l'anglais « bowl »). Mais ce n'est pas tout. Bien que l'on cuisine aussi directement dans le récipient, les ingrédients sont différents. Céréales, lait, œuf et levure sont les principaux composants du bowl cake qu'on adore au petit déjeuner. À vous de l'agrémenter selon vos envies avec des morceaux de fruits frais, des raisins secs, des noix, des pépites de chocolat... La cuisson se fait ensuite au micro-ondes en deux ou trois minutes. L'atout majeur du bowl cake ? Son côté « healthy » (sain), puisqu'il est concocté sans matière grasse, sans farine et sans sucre.



Babka au chocolat

Difficulté



Pour 4 à 6 personnes

Préparation 30 min

Repos 2 h 30

Cuisson 50 min

Pour la pâte :

- 1 œuf
- 150 g de beurre mou
- 18 cl de lait tiédi
- 440 g de farine blanche
- 150 g de chocolat noir
- 50 g de sucre
- 20 g de levure fraîche
- 1 pincée de sel

Pour le glaçage :

- 80 g de beurre
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de sucre glace

1. **Délayez** la levure fraîche dans le lait tiède avec 15 g de sucre. Laissez reposer 10 minutes. Mélangez la farine, le sucre restant et le sel dans le bol du robot. Versez petit à petit le mélange précédent. Ajoutez l'œuf puis pétrissez 10 minutes avec le crochet du robot à vitesse moyenne. La pâte doit être homogène, un peu collante.

2. **Incorporez** le beurre en dés petit à petit, pétrissez 5 minutes supplémentaires afin d'obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrez le bol d'un torchon humide et laissez pousser la pâte 1 h 30 à température ambiante.

3. **Faites fondre** le chocolat au bain-marie. Laissez tiédir. Beurrez un moule à cake.

4. **Dégonflez** la pâte à babka en appuyant dessus. Sur un plan de travail fariné, abaissez-la en rectangle sur 2 cm d'épaisseur (la largeur du rectangle équivaut à la longueur du moule). Répartissez le chocolat fondu sur toute la surface. Roulez les deux extrémités vers le centre. Déposez la pâte dans le moule et laissez pousser 45 minutes à 1 heure. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

5. **Enfournez** pour 35 à 40 minutes en chaleur tournante.

Sortez le babka, laissez-le refroidir et démoulez-le.

6. **Réalisez le glaçage** : faites fondre le chocolat et le beurre. Incorporez-y petit à petit le sucre glace tamisé. Laissez-le tempérer. Nappez le babka en plusieurs couches puis laissez le glaçage durcir.





Recette et photo extraites du livre
« Cakes & quiches, 100 recettes »,
d'Héroïse Martel, éd. First, 3,99 €.

Cake à la noix de coco

Difficulté

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 45 min

- 3 œufs • 100 g de beurre
- 150 g de noix de coco râpée
- 120 g de sucre • 100 g de farine
- 1 sachet de levure

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à cake. Faites fondre le beurre. Mélangez la farine et la levure.
- 2. Battez** les œufs avec le sucre dans un saladier, ajoutez la farine et la levure en pluie, puis les trois quarts de la noix de coco et le beurre fondu.
- 3. Versez** la pâte dans le moule, saupoudrez avec le reste de noix de coco et faites cuire pendant 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de démouler. Laissez refroidir sur une grille avant de déguster.



Recette et photo extraites du livre
« Cakes & quiches, 100 recettes »,
d'Héroïse Martel, éd. First, 3,99 €.

Cake au miel, à la cannelle et aux mendiants

Difficulté

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 45 min

- 3 œufs • 120 g de beurre • 10 cl de lait
- 200 g de farine • 100 g de cassonade
- 100 g de miel liquide • 50 g de noisettes
- 50 g de cerneaux de noix
- 50 g d'amandes • 50 g de raisins secs
- 1 sachet de levure • 1 c. à café de cannelle

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez le moule.

2. Concassez grossièrement les amandes, les noix, les noisettes. Mélangez la farine et la levure. Faites fondre le beurre.

3. Cassez les œufs dans un saladier, fouettez-les avec la cassonade, ajoutez la farine et la levure, puis le lait et le beurre fondu, le miel, la cannelle et les fruits secs. Remuez bien.

4. Versez la préparation dans le moule et faites cuire pendant 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche. Laissez reposer 10 minutes avant de démouler sur une grille. Servez froid.

Cake aux myrtilles et à la crème

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 45 min Cuisson 45 min

Pour le cake :

- 150 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 3 œufs • 125 g de beurre
- 150 g de farine complète • 100 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe de sucre glace pour la finition

Pour la crème : • 150 g de mascarpone

- 20 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre, ajoutez le beurre fondu, puis la farine et la levure tamisées ensemble. Incorporez les myrtilles, mélangez soigneusement.

2. Répartissez la pâte dans un moule en silicone. Enfourez pour 45 minutes. Laissez tiédir à la sortie du four, puis démoulez sur une grille. Laissez complètement refroidir.

3. Fouettez la crème bien froide avec le mascarpone dans un saladier. Incorporez le sucre glace en fin de processus. Débarrassez cette crème dans une poche munie d'une douille cannelée. Faites une incision sur le dessus du gâteau. Remplissez la cavité de crème.

4. Remplacez le dessus du gâteau. Saupoudrez de sucre glace et servez.



J'utiliserais de grosses myrtilles encore surgelées plutôt que fraîches. Cela évitera qu'elles ne rendent de l'eau et que le cake ne devienne entièrement violet.





Deux méthodes : attendre que le cake refroidisse en sortant du four, puis verser par-dessus le citron glacé en déco, ou, à chaud, faire couler le citron glacé pour qu'il s'incorpore et imbibe tout le cake.



Cake au citron glacé

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 45 min

Pour la pâte : • 3 citrons • 3 œufs

• 1 pot de yaourt à la grecque (125 g)

• 100 g de beurre demi-sel

• 200 g de farine • 150 g de sucre

• 1 sachet de levure chimique

Pour le glaçage : • 1 citron

• 1 c. à soupe de jus de citron

• 100 g de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez les citrons. Râpez finement leur zeste. Pressez leur jus. Faites fondre le beurre et laissez tiédir.

2. Fouettez les œufs avec le sucre, dans un saladier ou le bol d'un robot, jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux. Ajoutez le yaourt et le beurre fondu, puis la farine et la levure tamisées ensemble. Incorporez enfin 5 cl de jus de citron et les zestes râpés. Mélangez soigneusement.

3. Versez la pâte dans un moule en silicone (ou un moule classique beurré et fariné) et enfournez pour 40 à 45 minutes. Le cake doit être doré à l'extérieur et bien moelleux à l'intérieur. Laissez-le tiédir à la sortie du four avant de le démouler sur une grille. Laissez complètement refroidir.

4. Préparez le glaçage : dans un bol, amalgamez le sucre glace et le jus de citron. Étalez la préparation sur le gâteau, laissez durcir. Brossez le dernier citron sous l'eau et séchez-le. Détaillez-le en très fines rondelles et disposez-les sur le glaçage.

Croque-cake pomme poire chocolat

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

- 3 pommes • 3 poires
- 15 cl de crème fleurette
- 50 g de beurre • 1 brioche
- 200 g de chocolat • 80 g de sucre
- 2 c. à soupe de sucre glace

1. Pelez et coupez les pommes et les poires en tranches épaisses. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle. Faites revenir les fruits sur feu moyen en les retournant pendant 10 minutes. Saupoudrez avec le sucre, poursuivez la cuisson 5 minutes sur feu vif, mélangez et réservez.

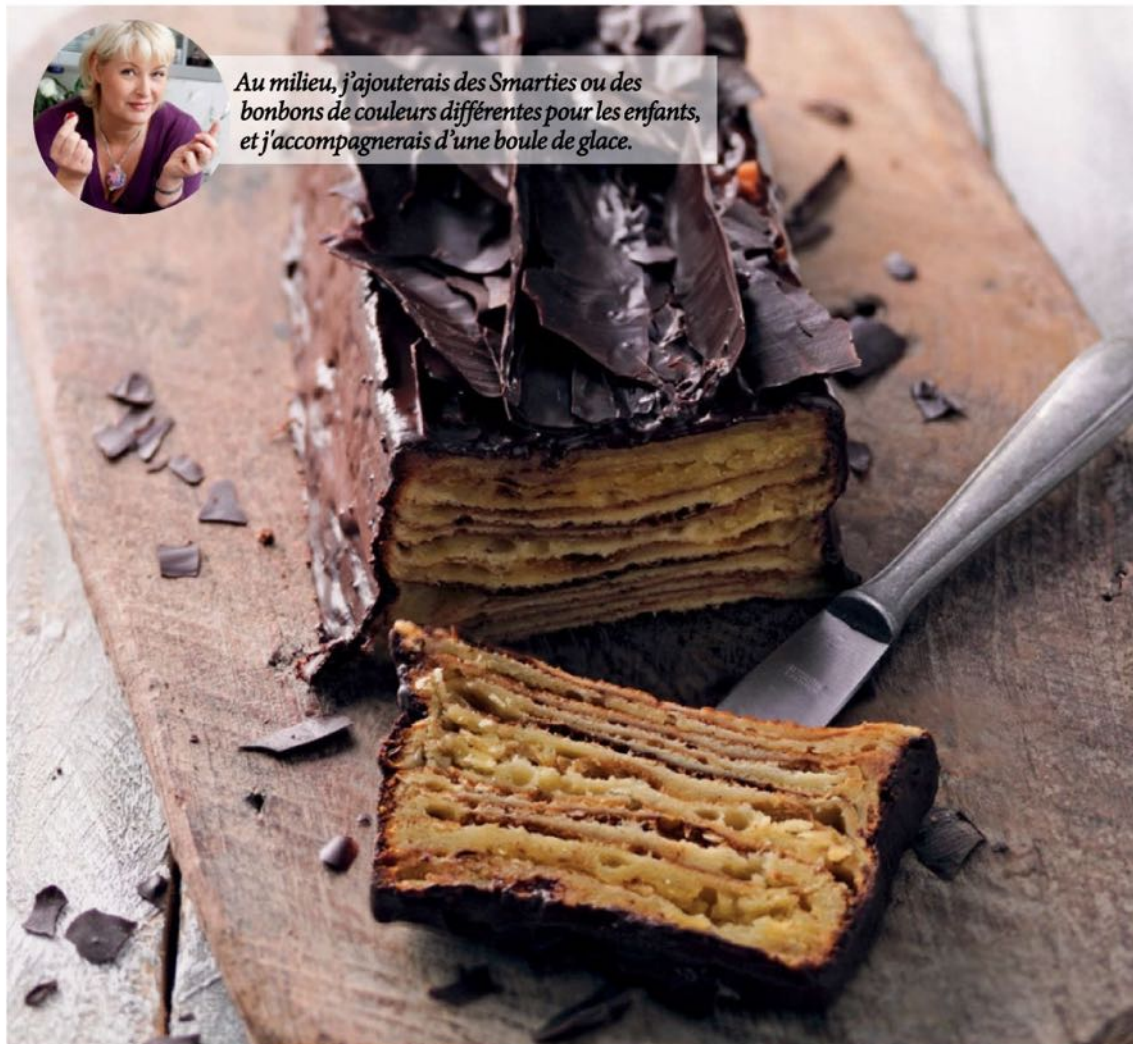
2. Râpez le chocolat, faites-en fondre les deux tiers sur feu doux avec le beurre restant. Hors du feu, ajoutez la crème et remuez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

3. Beurrez un moule à cake. Coupez la brioche en tranches épaisses et passez un rouleau à pâtisserie dessus pour les amincir légèrement. Retirez les croûtes. Ajustez la taille des tranches et tapissez-en le fond du moule. Déposez la moitié des pommes et de poires cuites puis couvrez de sauce au chocolat. Placez à nouveau des tranches de brioche et recommencez l'étape précédente. Terminez par une couche de brioche. Enfournez pour 30 minutes.

4. Laissez refroidir et placez au frais au moins 1 heure avant de démouler. Avant de servir, saupoudrez la surface du reste de chocolat râpé et de sucre glace. On peut aussi le glacer avec du chocolat fondu.

Bon à savoir

Ce dessert peut se déguster tiède ou froid selon le goût. Mais il est impératif de ne pas sauter l'étape de réfrigération pour lui assurer une belle tenue. Il suffit ensuite de le repasser à four doux 10 minutes avant de le couper en tranches.



Au milieu, j'ajouterais des Smarties ou des bonbons de couleurs différentes pour les enfants, et j'accompagnerais d'une boule de glace.

Gâteau multicouche au chocolat façon Baumkuchen

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Cuisson 45 min

Pour le gâteau : • 1 citron (zeste)

• 6 œufs • 100 g de beurre mou

• 150 g de farine

• 150 g de sucre en poudre

• 65 g de fécule de maïs

• 3 c. à soupe d'huile

• 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour le glaçage :

• 60 g de beurre

• 200 g de chocolat noir

• 3 c. à soupe de gelée de pomme

• 1 c. à soupe de miel

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, fouettez le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir une pommade. Ajoutez le zeste du citron râpé, l'extrait de vanille puis les jaunes d'œufs. Incorporez la farine et la fécule tamisées ensemble et mélangez. Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Additionnez-les délicatement à la préparation.

2. Allumez le four en position gril. Beurrez le fond et les parois d'un moule à cake. Versez 2 cuillerées à soupe de pâte dans le fond du moule. Enfournerez et faites cuire 2 à 3 minutes. Sortez le moule du four et versez 2 autres cuillerées de pâte. Enfournerez à nouveau. Procédez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

3. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler sur une grille. Faites tiédir la gelée de pomme et badigeonnez-en toute la surface du gâteau.

4. Préparez le glaçage : faites chauffer le beurre et le miel dans une petite casserole. Hors du feu intégrez le chocolat coupé en morceaux et travaillez jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. Versez la moitié du chocolat sur une feuille guitare ou du papier cuisson. Étalez finement à la spatule. Laissez figer puis cassez en morceaux pour le décor.

5. Placez le gâteau refroidi sur une grille, nappez-le du reste de glaçage à l'aide d'une spatule. Disposez sur le dessus les décors en chocolat.

Cake à la vanille

Difficulté



Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 45 min

- 3 œufs • 100 g de beurre • 10 cl de lait
- 200 g de farine • 120 g de sucre
- 1 sachet de levure
- 1 c. à café d'extract de vanille

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à cake. Mélangez la farine et la levure.

2. **Faites fondre** le beurre. Fouettez le sucre et les œufs entiers jusqu'à ce que le mélange blanchisse, délayez avec le lait, le beurre fondu, l'extract de vanille et incorporez la farine et la levure.

3. **Versez** dans le moule et faites cuire 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Attendez une dizaine de minutes avant de démouler le cake et laissez-le refroidir sur une grille.

À servir avec

Une verrine de mousse au chocolat ou de la glace au café.



Recette et photo extraites du livre « Cakes & quiches, 100 recettes », d'Héroïse Martel, éd. First, 3,99 €.



Recette et photo extraites du livre
« Cakes & quiches, 100 recettes »,
d'Héloïse Martel, éd. First, 3,99 €.

Cake glacé

Difficulté 

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

- 3 œufs • 120 g de beurre
- 300 g de sucre glace
- 200 g de farine • 150 g de sucre
- 120 g de marmelade d'orange
- 4 cl de rhum • 1 sachet de levure

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule à cake. Faites fondre le beurre. Mélangez la farine et la levure. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine, la levure, puis le beurre fondu.

2. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche. Laissez refroidir 10 minutes, puis démoulez le cake.

3. Faites tiédir la marmelade. Enduisez le cake sur toutes ses faces, renouvelez l'opération plusieurs fois.

4. Préparez le glaçage : faites fondre à feu doux le sucre glace dans 10 cl d'eau aromatisée au rhum. Retirez avant l'ébullition. Passez sur le cake au pinceau en plusieurs applications en laissant sécher le glaçage. Servez à température ambiante.

Cake aux dattes et à l'eau de rose

Difficulté



Pour 6 à 8 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 1 h 45

- 200 g de dattes moelleuses
- 4 œufs • 250 g de beurre mou
- 335 g de farine • 50 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 5 c. à soupe d'eau de rose bio

1. **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7). Dénoyautez les dattes, coupez-les en brunoise et enrobez-les dans 35 g de farine. Réservez.
2. **Travaillez** le beurre avec le sucre dans un grand saladier, ajoutez les œufs un par un. Mélangez bien puis ajoutez la farine restante, la levure, les dattes et l'eau de rose.
3. **Mélangez** à nouveau jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. La pâte ne doit pas être trop liquide.
4. **Versez** dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, enfournez pour 10 minutes puis réglez le four sur 140 °C (th. 4/5) et poursuivez la cuisson pendant 1 h 35.



Je mixerais les dattes pour donner une belle couleur caramel au cake et je rajouterais un peu de pâte d'amandes pour apporter un petit côté marocain.



Lemon poke cake aux amandes et fruits rouges

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

Réfrigération 30 min

- 250 g de fruits rouges frais ou surgelés
- 10 cl de jus de citron
- 3 œufs • 100 g de beurre mou
- 150 g de farine • 150 g de sucre
- 70 g de poudre d'amandes
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

- 1. Préchauffez** le four à 150 °C (th. 5). Ajoutez la levure et le sel à la farine. Dans un saladier, travaillez le beurre avec 120 g de sucre. Incorporez les œufs un par un en mélangeant bien. Versez la farine puis la poudre d'amande. Amalgamez la pâte et ajoutez le jus de citron. Remuez et transvasez dans un moule graissé (de la forme de votre choix mais à bords hauts). Enfourez pour 50 minutes.
- 2. Laissez tiédir** le gâteau puis démoulez-le. À l'aide du manche rond d'une cuillère en bois, percez le cake de trous sans aller jusqu'au fond. Mixez les deux tiers des fruits rouges avec le reste de sucre et un filet d'eau pour obtenir la consistance d'un coulis épais. Garnissez généreusement les trous avec le coulis de fruits. Laissez reposer quelques minutes puis ajoutez du coulis si nécessaire.
- 3. Filmez et placez** au frais au moins 30 minutes avant de servir avec le reste de fruits et de la chantilly.



C'est tendance

Le poke cake nous vient des États-Unis et de Grande-Bretagne. L'origine de son nom tient à la façon avec laquelle on le prépare : en enfonçant un doigt (signification du verbe « poke ») ou le manche d'une cuillère en bois dans sa base afin de l'imbiber. Un cake d'un nouveau genre qui permet d'obtenir une pâte moelleuse et très parfumée.

Variante

Vous pouvez également imbiber les cakes de jus de framboises.



Minicake à la framboise

Difficulté



Pour 6 cakes

Préparation 25 min

Cuisson 20 min Repos 25 min

- 1 œuf • 100 g de beurre
- 5 cl de crème liquide
- 50 g de sucre • 12 g de farine
- 50 g d'amandes en poudre
- 30 g de spéculoos émiettés
- 2 c. à soupe d'amaretto
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de poudre à lever
- Confiture de framboise
- Glaçage :** • 1 blanc d'œuf
- 40 g de sucre glace

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6) à chaleur tournante. Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Montez la crème liquide bien froide en chantilly. Battez l'œuf avec le sucre pour le faire mousser puis le beurre. Mélangez.
- 2. Amalgamez** la farine, la poudre d'amande, la poudre à lever, le sucre vanillé et les spéculoos émiettés dans un saladier, ajoutez le mélange aux œufs puis la chantilly à l'aide d'une spatule. Répartissez la pâte dans des petits moules hauts beurrés puis enfournez pour 15 à 20 minutes.
- 3. Retirez** les cakes du four et arrosez-les d'amaretto. Laissez reposer 30 minutes. Une fois les cakes imbibés, retirez-les du moule.
- 4. Fouettez** le blanc d'œuf en neige ferme, ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à ce que le mélange brille. Transvasez dans une poche à douille.
- 5. Creusez** les cakes sur 2 cm de profondeur à l'aide d'une petite cuillère. Répartissez de la confiture de framboise puis réalisez un petit cercle de meringue autour avec la poche à douille.

À servir avec

Une sauce au chocolat, noir de préférence, que vous ferez fondre avec une lichette d'huile ou de beurre.



Cake à l'épeautre et poire

Difficulté



Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 45 min

- 2 poires bio • 1/2 citron • 2 œufs
- 200 g de farine d'épeautre
- 70 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de blé • 60 g de cassonade
- 60 g d'huile neutre ou beurre
- 10 cl de lait d'avoine (ou de vache)
- 1 c. à soupe de mélange pain d'épices
- 1 sachet de poudre à lever

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, battez les œufs et le sucre. Ajoutez le beurre fondu ou l'huile puis mélangez. Amalgamez les trois farines, les épices et la poudre à lever et intégrez-les petit à petit à l'appareil aux œufs. Versez le lait en filet tout en continuant de bien mélanger pour obtenir une pâte homogène et lisse.

2. Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé. Versez-y l'appareil à cake.

3. Lavez les poires et tranchez-les en deux. Ôtez les pépins et citronnez les fruits. Égalisez leur base afin qu'ils puissent tenir debout. Plongez-les dans la pâte et enfournez pour 45 minutes.



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

1 Un sorbet maison

Pour accompagner votre cake sucré ou salé, réalisez un sorbet maison. La sorbetière Frutimix est idéale grâce à sa puissance de 150 W. Elle est compacte et facile à nettoyer.
Sorbetière Frutimix, 49,99 €, Kitchen Chef.

2 Transporter son gâteau

La boîte Emsa permet de conserver et transporter ses gâteaux. D'un diamètre de 33 cm, elle convient pour apporter d'un endroit à un autre un cake ou tout autre gâteau jusqu'à 8 personnes.

Boîte de transport pour gâteau, 11,90 €, Emsa.

3 Pour un cake salé ou sucré

Ce moule Tefal vous permettra de préparer en un tournemain un gâteau au yaourt ou un cake salé. Faciles et rapides à préparer, ces plats sont très économiques.
Moule à cake rouge en silicone, 10,99 € (24 cm), Tefal.

4 Pour une pâte homogène

Le batteur SEB est pratique et très simple d'utilisation. Il est

utile pour homogénéiser les pâtes à gâteaux.
Batteur HT4101 21, 36,99 €, SEB.

5 Une pelle pour servir

La pelle à gâteau Brabantia pourra servir à couper et servir le gâteau ! Elle est à conserver absolument dans sa cuisine.
Pelle à gâteau, 9,50 €, Brabantia.





Le classique

Au parmesan

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 4 branches de thym
- 1 œuf • 150 g de beurre demi-sel mou
- 150 g de parmesan râpé
- 150 g de farine

1. Préparez la pâte sablée : mélangez dans un saladier la farine, le beurre coupé en petits

morceaux et le parmesan. Ajoutez le thym effeuillé.

2. Incorporez l'œuf battu et malaxez du bout des doigts pour obtenir une boule de pâte légèrement friable. Étalez-la au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur 5 cm d'épaisseur, filmez-la et réservez-la au frais.

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

Étalez la pâte et détaillez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 à 15 minutes.

On ose les sablés à l'apéro



AU CHEDDAR, AU SBRINZ...

Tout autre fromage à pâte dure peut faire l'affaire. On peut donc opter pour une note plus douce avec le cheddar, plus fleurie avec le sbrinz (fromage suisse proche du parmesan côté texture), plus française avec du comté ou même du simple gruyère. On pense aussi à la mimolette qui leur donnera une jolie teinte orangée.

AU BASILIC, À LA CORIANDRE...

Il n'y a pas que le thym qui se glisse avec bonheur dans les sablés. Toutes les autres herbes culinaires seront aussi parfaites. Avec le basilic, on met l'accent sur les saveurs ensoleillées, avec la coriandre, on part vers des contrées plus exotiques. Plus neutre, la ciboulette ira aussi très bien. On ose l'aneth ou encore les graines de fenouil.

ON VARIE LES COULEURS

À l'aide d'épices, on peut donner des teintes chaudes (rouge, orange) à nos petits gâteaux apéro. On mixe aussi des fines herbes pour aller vers les verts clairs. Enfin, plus surprenant, on peut utiliser un peu d'encre de poulpe ou de seiche – on peut en récupérer quand on les cuisine frais, ce qui prend du temps ! – pour une teinte foncée, on y aura aussi glissé de l'aneth !

AU CHORIZO, AUX LARDONS FUMÉS

On peut évidemment ajouter un peu de viande afin de sortir du seul fromage et des herbes. Le chorizo est parfait si on veut corser un peu l'affaire et les lardons fumés, moins épicés, font la bonne paire avec le gruyère. On pense bien sûr à les émincer afin qu'ils se mélangent à la pâte sans prendre trop le dessus.

AU BEURRE AROMATISÉ

C'est l'autre manière de varier les goûts sans avoir à couper trop d'ingrédients. En amont, on parfume notre beurre à l'aide d'épices (curry, paprika, cumin...), de fines herbes ou même de condiments (ail, échalote, oignon...). Il ne reste plus qu'à mêler notre beurre aromatisé, dans les bonnes proportions, au reste des ingrédients (œuf, fromage et farine).

AUX TOMATES SÉCHÉES, AUX FONDS D'ARTICHAUT

On apporte plus de végétal à nos créations en s'appuyant sur des ingrédients qui ont du goût et qui rendront peu d'eau à la cuisson. Le must ? Les tomates séchées qui iront très bien avec toutes les herbes (mention spéciale au basilic) et les fromages. Avec les fonds d'artichaut, on mise sur une petite cuillerée de moutarde à l'ancienne en plus.

Dans le Loiret avec Mickaël Brinioli

On goûte à la vie de château en partant à la rencontre du chef du château d'Augerville. Il nous a invités à découvrir la recette printanière qui fait sa renommée. *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Passionné par les bons produits et la haute gastronomie, le jeune chef est plein d'ambition pour son repaire gourmand.

Proche de la forêt de Fontainebleau, l'imposante bâtisse apparaît dans toute sa splendeur. C'est le nouveau repaire gourmand de Mickaël Brinioli, un battant formé chez les grands comme Bernard Loiseau, Jean-Michel Lorain et Xavier Mathieu, après avoir obtenu son brevet professionnel, à Bourges. Plein d'ambition, il débarque à Augerville avec l'intention d'en faire une destination gourmande. Ce chef de 34 ans, originaire de Saint-Amand-Montrond, dans le Cher, n'a jamais posé ses casseroles à Paris, il ne fait pas dans l'esbroufe, mais privilégie la simplicité dans ses préparations. Un tour de main dévoilé au fil d'une recette de saison qu'il a inscrite au menu du déjeuner. Son œuf en coque brioché et son risotto d'artichaut ne laisse personne indifférent dans les environs. Alors on s'empresse d'y goûter...

9h. Le chef a l'air inquiet, il ne voit pas arriver le camion de livraison avec ses artichauts.

9h30. Renaud Blainville finit par arriver avec quelques belles cagettes de Prince de Bretagne. Ouf, Mickaël retrouve le sourire.

10h. Sa planche à découper toute neuve se remplit petit à petit avec les ingrédients de la recette.

10h30. Plus de temps à perdre, le chef fait un sort aux artichauts « en les tournant », comme il dit...

11h. Pendant que le risotto mijote et que les œufs sont mis à frire, Mickaël cherche les assiettes adéquates pour ce plat dans les placards.

11h30. Non, ce n'est pas encore prêt, il faut respecter les temps de cuisson si on veut se régaler...

Midi. Le chef commence à dresser une assiette, puis deux, tandis que le sommelier déboule avec une jolie bouteille de blanc. À table !



Le parmesan s'ajoute au dernier moment, 5 à 10 minutes avant de servir le risotto.

Œuf en coque briochée et son risotto d'artichaut



Pour 4 personnes **Préparation** 30min **Cuisson** 22min
Vin conseillé: un condrieu

- 4 gros artichauts (ou fonds d'artichaut)
- 1 cébette • 1 échalote • 1 gousse d'ail
- 5 gros œufs • 10cl de crème liquide • 100g de parmesan
- 30g de beurre doux • 20cl de vin blanc sec
- 1 tranche de brioche de 150g • 10cl huile d'olive
- 30g de farine • 1 bouquet de thym • Fleur de sel

1. Épluchez les artichauts, façonnez-les avec un petit couteau et ôtez le foin. Badigeonnez-les de vin blanc et coupez-les en petits dés. Ciselez l'échalote, émincez la cébette et l'ail. Réservez.

2. Montez la crème liquide en chantilly. Mixez la brioche en chapelure.

3. Plongez 4 œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes, puis refroidissez-les dans un bol d'eau glacée et retirez les coquilles délicatement.

4. Roulez les œufs cuits dans la farine, puis cassez le dernier œuf dans un bol, battez-le ensuite au fouet puis trempez les œufs cuits dedans. Passez-les dans la chapelure deux fois de suite.

5. Versez l'huile d'olive, l'échalote, l'ail et la moitié du bouquet de thym dans une casserole, sur feu doux. Laissez cuire 2 minutes. Ajoutez les artichauts et le vin blanc et laissez cuire 12 minutes. Incorporez le beurre, la crème Chantilly et les trois quarts de la cébette dans la préparation pour obtenir une texture crémeuse, comme un risotto. Ajoutez enfin le parmesan et mélangez.

6. Mettez les œufs à frire dans une friteuse pendant 2 minutes à 160 °C.

7. Déposez 3 cuillerées à soupe de risotto dans chaque assiette creuse. Découpez le haut des œufs, mélangez le blanc et le jaune avec une pointe de couteau pour faire ressortir le jaune liquide. Décorez de pointes de cébette et glissez 2 branches de thym sous chaque œuf. Servez chaud.



Le truc du chef

Pour éviter que le fond d'artichaut ne noircisse après son épluchage, badigeonnez-le avec du vin blanc.



Son adresse : Place du Château,
45330 Augerville-la-Rivière. Tél. 02 38 32 12 07.
Chateau-augerville.com

Abonnez-vous à

GOURMAND



Avec ses fiches recettes thématiques et ses articles sur les tendances, chaque numéro de Papilles est une formidable source d'inspiration pour les passionnés des fourneaux !

Soit
45%
de réduction*



1 AN
= **26 NUMÉROS**
(76,70€)

+

PAPILLES
6 MOIS 3N°
(13,65€)

49€
SEULEMENT !
AU LIEU DE 90,35€*

+ simple, + rapide, abonnez-vous sur gourmandabo.com avec le code offre Vip GP366

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR gourmandabo.com ou au 03 44 62 52 27 (prix d'un appel local)

☐ Oui, je m'abonne à **GOURMAND** pour 1 an 26 n° (76,70€) et à **Papilles** pour 6 mois 3 n° (13,65€) au prix de **49€** seulement au lieu de 90,35€, soit 45% de réduction. VPG366

☐ Oui, je m'abonne à **GOURMAND** pour 1 an 26 n° (76,70€) au prix de **39€** seulement au lieu de 76,70€ VPG368B

Ci-joint mon règlement

- ☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de PGP
☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité : Cryptogramme

Date et signature
obligatoires :

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

Mes coordonnées

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

email : @

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

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquiescer séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95 € et les numéros de Papilles au prix de 4,55 € pièce. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informations et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex

Les 15 jours de menus

Le roquefort, on l'aime fort ! Son apparence, peu ragoûtante aux yeux de certains, ne laisse en rien douter de ses saveurs et de ses parfums si particuliers. Crémeux, fondant, ce fromage de brebis se marie avec bon nombre de fruits et légumes (pomme, fenouil, noisette...), et même avec la viande, comme ce poulet rôti bien dodu et grillé accompagné de sa sauce sucrée-salée à la poire et au roquefort.



GOURMAND

On glisse une tranche de roquefort dans un burger pour apporter une texture crémeuse et un goût relevé qui se marient parfaitement avec les légumes et le pain au basilic. À retrouver p. 42.



ET AUSSI...

- ✓ La blanquette, on la décline en trois recettes gourmandes.
- ✓ Trois idées de verrines salées et sucrées.

LUNDI

*Suggestions d'entrées
qui vont bien*

- Salade de mâche, jambon de pays et mozzarella
- Salade de pois chiches, avocat et feta
- Soupe de panais et poire ou

*À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr*

- Mille-feuille de crêpes sucrées-salées, foie gras et milk-shake à l'orange

Mon dessert

Riz au lait au cacao et noix

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Repos 20 min

- 1l de Cacolac
- 125g de riz rond
- 60g de cerneaux de noix
- Gros sel

1. Faites chauffer le Cacolac dans une casserole.

2. Faites cuire le riz pendant 3 minutes dans un grand volume d'eau légèrement salée. Égouttez-le, rincez-le et versez-le dans le Cacolac bouillant.

3. Laissez cuire 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

4. Laissez refroidir complètement et répartissez dans 4 ramequins. Parsemez de noix hachées.



Tour de main

Pendant la levée de la pâte à pain, recouvrez le saladier d'un torchon humide, cela permettra d'obtenir des pains plus gonflés.

Mon plat

Burger végétal

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min

Cuisson 45 min **Repos** 2 h

Pour les pains au basilic : • 12 feuilles de basilic • 250g de farine • 12g de levure • 5g de sel **Pour les steaks de lentilles :** • 200g de lentilles corail • 0,5cl d'huile d'olive • 2 pincées de cumin • Sel fin et poivre du moulin **Pour la garniture :** • 4 kumquats • 1/2 oignon violet • 6 brins de ciboulette • 4 tranches épaisses de roquefort Société • 4 c. à café de Savora • 1 filet d'huile d'olive

1. Confectionnez la pâte à pain en mélangeant la farine, la levure et 15 cl d'eau tempérée. Incorporez ensuite le sel et le basilic ciselé. Pétrissez pendant 10 minutes et laissez lever 2 heures à température ambiante.

2. Rincez les lentilles corail. Versez-les dans une casserole et faites-les cuire 30 minutes à feu doux dans trois volumes d'eau. Poursuivez la cuisson jusqu'à complète évaporation de l'eau. Salez, poivrez et ajoutez le cumin. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Mixez grossièrement au mixeur plongeant. Chemisez 4 cercles à pâtisserie de papier sulfurisé et répartissez-y la purée de lentilles en l'aplatissant un peu.

3. Façonnez 4 boules avec la pâte à pain, enfournez-les pour 15 minutes à 230 °C (th. 7/8) avec les palets de lentilles. Laissez tiédir les pains et réservez les palets au chaud. Coupez les pains en deux et badigeonnez les chapeaux d'huile d'olive. Saupoudrez de ciboulette ciselée.

4. Tartinez la base des pains de Savora, parsemez de lamelles de kumquat, déposez un steak de lentilles bien chaud, une tranche de roquefort, quelques rondelles d'oignon et refermez avec le chapeau.

Star du marché

Le roquefort

*Fromage à pâte persillée,
il est élaboré avec du
lait cru de brebis.*

12

*C'est le nombre de
litres de lait nécessaires
à la fabrication d'un
pain de roquefort
d'environ
2,5 kg.*

CAMÉLÉON

Sa pâte demi-ferme (comme
le bleu d'Auvergne) revêt
une jolie couleur blanche ou
ivoire, veinée de bleu-vert.

DE LA QUALITÉ
FRANÇAISE

Depuis 1925, il est
protégé par une
AO (appellation
d'origine) et est
exclusivement
confectionné
à partir de lait
de brebis de
race Lacaune.

**Un peu de
patience...**

La durée d'affinage
idéale de ce fromage
est de 3 à 4 mois.

BON POUR LES OS

Calcium et phosphore sont présents
en bonnes quantités dans le roquefort.
Parfait pour garder des os en bonne santé.

PAS SI LÉGER

Dégustez-le avec plaisir
mais sans en abuser : il
est composé d'au moins
30 % de matière grasse !

MARDI

Mon plat

Crumble de poulet

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 600g de poulet rôti
- 75g de beurre fondu
- 4 c. à soupe de crème épaisse
- 1/2 baguette de pain rassis
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 bouillon KUB MAGGI volaille

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le poulet en lamelles. Dans un bol, mélangez la crème et la moutarde.

Ajoutez le poulet, mélangez et versez dans un plat à four.

2. Mixez le pain avec le beurre et le bouillon cube. Répartissez le crumble sur le poulet et enfournez pour 30 minutes.

Mon dessert

Gratin de banane et biscuits roulés

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

- 2 bananes
- 1 citron vert
- 20cl de lait de coco
- 12 Cigarettes Russes Delacre
- 2 c. à soupe de sucre en poudre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Coupez les bananes en rondelles, disposez-les dans un plat à gratin et saupoudrez d'1 cuillerée à soupe de sucre. Arrosez du jus du citron.

2. Recouvrez les bananes avec les Cigarettes Russes, versez le lait de coco sur les biscuits et saupoudrez du reste de sucre.

3. Enfournez pour 20 minutes et parsemez de zestes de citron au moment de servir.



À servir avec

Une vinaigrette au jus d'orange, vinaigre balsamique, miel et huile d'olive.

Mon entrée

Minisandwichs de betterave et fromage

Pour 4 personnes (8 minisandwichs)

Préparation 30 min

- 4 betteraves cuites
- 80g de Société à Tartiner

1. Tranchez finement les betteraves à la mandoline afin d'obtenir 24 tranches. Retailliez-les en forme de carré à l'aide d'un emporte-pièce.

2. Recouvrez 16 tranches de betterave de Société à Tartiner, puis superposez 2 tranches tartinées. Terminez par une troisième tranche. Décorez d'une noisette de fromage et servez 2 minisandwichs de betterave et fromage par personne.

Mon dessert

Pommes au four à la gelée de groseille

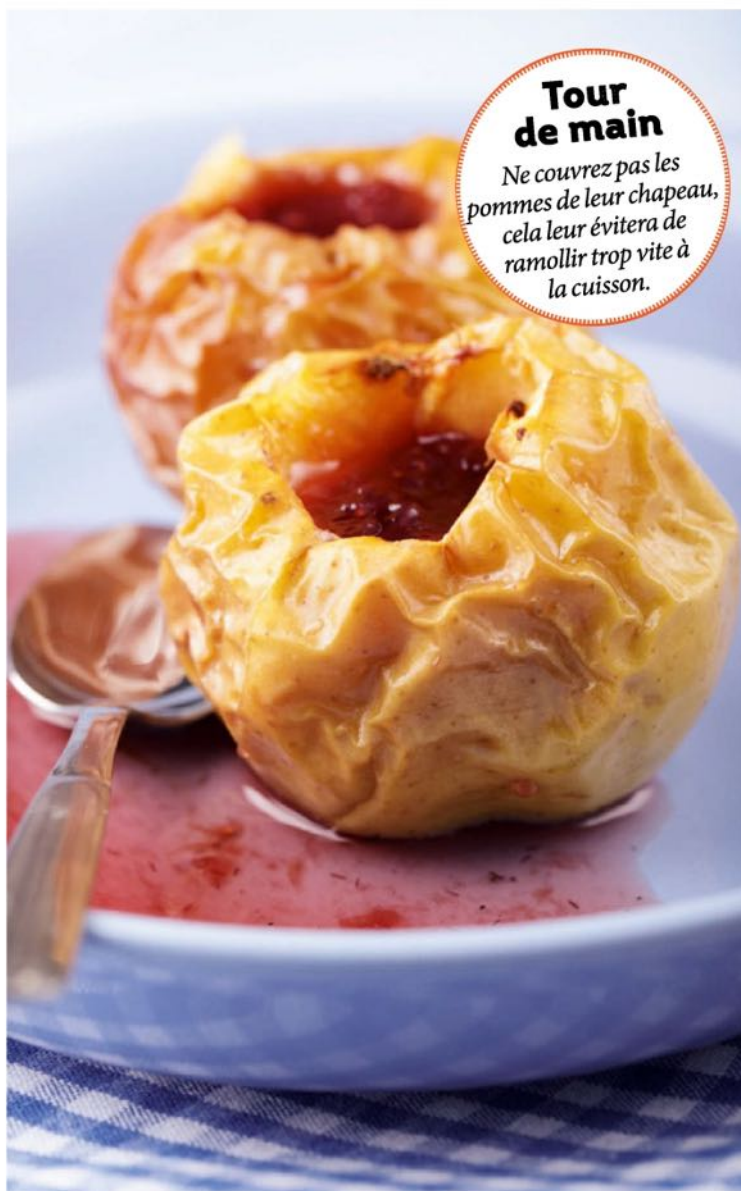
Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 4 pommes canada • $\frac{1}{2}$ de pot de gelée de groseille
- 20g de beurre en petits morceaux • 60g de sucre

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Lavez les pommes, coupez les chapeaux. À l'aide d'un couteau pointu, ôtez le trognon et creusez-les.
2. **Mettez** 1 cuillerée à soupe de gelée, 5 g de beurre et 1 cuillerée à soupe de sucre dans chaque pomme. Disposez-les dans un plat à four et placez les chapeaux à côté. Enfournez pour 40 minutes.



Tour de main

Ne couvrez pas les pommes de leur chapeau, cela leur évitera de ramollir trop vite à la cuisson.

MERCREDI

Mon entrée

Rillettes de sardine, herbes et cottage cheese

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

- 1 boîte de sardines à l'huile
- $\frac{1}{2}$ botte de ciboulette
- 6 brins de persil plat
- 6 brins de cerfeuil
- 1 pot de cottage cheese
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Rincez** les herbes, égouttez-les bien et ciselez-les.
2. **Écrasez** les sardines, le cottage cheese et les herbes finement ciselées dans une assiette. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. **Tartinez** les rillettes sur du pain ou des crackers.

Mon plat

Coquillettes sauce rose

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

- 200g de jambon de Paris
- 15cl de crème fraîche
- 400g de coquillettes
- Sel et poivre

1. **Faites cuire** les coquillettes dans un grand volume d'eau salée.
2. **Mixez** ensemble le jambon et la crème. Versez cette préparation dans une casserole et faites-la chauffer pour qu'elle épaississe.
3. **Égouttez** les coquillettes et versez-les dans la crème. Salez, poivrez et servez sans attendre.

Le roquefort, du caractère en cuisine

Ce joli fromage à pâte persillée au goût unique se déguste de mille et une manières. En salade avec des endives et des noix, dans des pâtes, en sauce sur une entrecôte... Le fil rouge ? Du goût et encore du goût ! *Par Kity Bachur*



LE CHOISIR

Cela nécessite la mise en œuvre de vos sens. Regardez-le : sa pâte est déjà la promesse de saveurs si ses rainures bleu-vert sont uniformes. Ensuite, utilisez votre odorat : il doit dégager une odeur très particulière, entre finesse et caractère. Enfin, dégustez-le : un bon roquefort, c'est celui dont le goût, à la fois prononcé et doux, reste en bouche.

LE CONSERVER

Il se garde au réfrigérateur, dans le bac à légumes. Pour les fines bouches et les grands amateurs de fromage, la conservation sous cloche ou dans un linge humide reste une valeur sûre. Quel que soit votre choix, veillez à ce que le produit ne connaisse pas de fortes variations de température.

LE CUISINER

Afin de profiter de tous ses arômes, sortez votre roquefort une heure avant de le déguster. Pour les plus impatients, trente minutes feront l'affaire. Appréciez-le aussi bien au naturel, accompagné d'un vin liquoreux (un jurançon, par exemple), qu'intégré à une préparation. En effet, ce fromage fera votre succès décliné en salades, tartes, soufflés ou même en amuse-bouches, pour égayer les papilles dès l'heure de l'apéro.

NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

Pour profiter du goût naturel du roquefort, misez sur un plateau de fromages de qualité : proposez une sélection de trois ou quatre fromages maximum, le tout accompagné de pain de seigle, de raisins blancs, de noix et, pour étonner, proposez du beurre de brebis. Si vous aimez les quiches et tartes salées, laissez-vous tenter par une version aux champignons et roquefort. Un vrai plaisir hivernal ! Si vous proposez pour l'apéro du roquefort à tartiner, misez sur l'originalité en le mélangeant à des noix, à des raisins secs ou, plus étonnant, à des cranberries séchées. Le roquefort se glisse vraiment partout : la preuve, vous pouvez l'utiliser dans un clafoutis salé. À marier avec des épinards pour un repas parfaitement équilibré.

UN CLASSIQUE, L'ASSOCIATION POIRE ROQUEFORT

Elle fait toujours des ravages : tentez la réalisation de poires gratinées au roquefort. Avant cuisson, recouvrez les fruits avec de petits morceaux de fromage, du miel, du thym et, pour titiller les papilles, quelques baies roses.

Mon entrée

Crème de roquefort aux poires et aux pruneaux

Pour 4 personnes

Préparation 25min **Cuisson** 30min **Réfrigération** 10min

- 2 poires • 5 pruneaux • 15cl de crème liquide • 100g de roquefort
- 6,5cl de lait • 2 tranches de pain d'épices • 15g de sucre roux
- 0,5g d'agar-agar • 1/3 de c. à café de baies roses • Sel et poivre

1. Préparez le confit de poire aux pruneaux : pelez les poires, coupez-les en deux et épépinez-les. Taillez-les en petits morceaux. **2. Concassez** les baies roses. Coupez les pruneaux en deux et dénoyautez-les. **3. Réunissez** les poires, les pruneaux, le sucre roux et les baies roses dans une casserole. Faites confire 25 minutes à feu doux. Laissez refroidir puis écrasez. **4. Préparez** la crème de roquefort : versez le lait dans une casserole, ajoutez 1 tranche de pain d'épices émietté et l'agar-agar. Mélangez. Portez à ébullition 2 minutes. Laissez refroidir sans que la crème se fige. **5. Écrasez** le roquefort. Fouettez la crème liquide avec 1 pincée de sel jusqu'à ce qu'elle tienne aux branches du fouet et ajoutez-y le fromage. **6. Incorporez** cette préparation au mélange de lait au pain d'épices. Poivrez. Réservez au frais 10 minutes. **7. Émiettez** l'autre tranche de pain d'épices. Disposez dans des verrines la crème de roquefort, le pain d'épices émietté puis le confit de poire aux pruneaux.



JEUDI

*Suggestions de desserts
qui vont bien*

- Gratin de poires
aux spéculoos
- Mousse à la mandarine
- Tarte au fromage blanc
et fruits rouges
ou
- À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr
- Verrines de fromage blanc,
pommes et spéculoos

Mon plat

Poêlée campagnarde

Pour 4 personnes

Préparation 15min

Cuisson 30min

- 4 saucisses Knacki Original
- 8 pommes de terre
- 5 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100g de beaufort râpé
- 5 c. à soupe d'huile d'olive

1. Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante. Égouttez-les et coupez-les en dés. Faites-les revenir 5 minutes avec l'huile d'olive. **2. Ajoutez** les échalotes et l'ail émincés et poursuivez la cuisson 10 minutes. **3. Intégrez** les saucisses en rondelles. Parsemez de beaufort et servez.

VENDREDI

Mon plat

Sauté de joue de porc à la moutarde

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 1h10

- 8 joues de porc
- 2 bottes de petits navets
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 15cl de vin blanc
- 6 c. à soupe de moutarde de Dijon Amora
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Émincez** l'ail et l'oignon. Faites-les revenir à l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les joues de porc et faites-les dorer de toutes parts.

2. **Mouillez** avec le vin blanc, salez, poivrez, ajoutez la moutarde et mélangez. Laissez cuire 1 heure à petits bouillons.

3. **Ajoutez** les navets à mi-cuisson. Servez sans attendre.

Mon dessert

Mousse au chocolat et aux bonbons

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 2 min **Réfrigération** 4h

- 5 œufs • 250g de chocolat
- 150g de Smarties

1. **Faites fondre** le chocolat. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez.

2. **Montez** les blancs en neige puis incorporez-les délicatement au chocolat aux œufs. Ajoutez les Smarties et réservez 4 heures au frais.

48 gourmand.viepratique.fr



Le saviez-vous ?

Le roquefort a été le premier fromage à bénéficier d'une appellation d'origine, en 1925.

Mon entrée

Le mille-feuille de pain d'épices roquefort et poire

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 2 poires au sirop • 100g de fromage fouetté Madame Loïc nature au sel de Guérande • 60g de roquefort • 12 tranches de pain d'épices

1. **Coupez** le roquefort en dés et les poires en lamelles.

2. **Étalez** le fromage fouetté sur 1 tranche de pain d'épices. Placez dessus des dés de roquefort et des lamelles de poire. Recouvrez d'une tranche de pain d'épices tartinée de fromage fouetté. Déposez à nouveau des dés de roquefort et des lamelles de poire et recouvrez d'une dernière tranche de pain d'épices non tartinée.

3. **Coupez** le mille-feuille en 2 triangles et répétez l'opération 3 fois avec le reste des ingrédients.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

La blanquette de veau

Si le magret de canard est récemment devenu le plat préféré des Français, la blanquette de veau n'est jamais très loin. Crémeuse, facile à préparer... elle fait partie des indémodables de la cuisine française. *Par Aurélie Michel*

Difficile de savoir avec précision de quelle région de France vient la blanquette, mais une chose est sûre, elle est appréciée à travers tout le pays. Son origine remonterait au moins à 1735, date à laquelle on la trouve mentionnée dans le livre de cuisine de Vincent de La Chapelle. Ce sont d'abord des restes de rôti qui sont utilisés pour la réaliser, avant que Jules Gouffré ne décide, en 1837, de choisir des morceaux de veau crus. Il en fait mention dans son livre de cuisine, dans lequel la recette de la blanquette est très proche de celle que l'on connaît aujourd'hui.

LES MORCEAUX À CHOISIR

La blanquette est un plat de viande bouillie : on se tourne donc du côté des bas-morceaux du veau. L'idéal, c'est d'associer des morceaux de collier avec du tendron ou du flanchet, un peu plus gras. Lors de la préparation, on n'enlève pas forcément tout le gras de la viande, il va fondre



TOUT EST DANS LE ROUX

Il ne s'agit pas d'une couleur de cheveux mais d'une réalisation culinaire. Comme pour la béchamel, on mêle de la farine et du beurre sans cesser de battre, mais au lieu d'y verser du lait, on ajoute du bouillon, toujours en mélangeant. La texture est plus crémeuse que la béchamel. Une fois la viande et les légumes servis, on la verse généreusement sur chaque assiette.

à la cuisson. Le secret de morceaux de viande bien fondants, c'est évidemment de les laisser mijoter. Il faut compter 1 h 30 à 2 heures de cuisson pour une bonne blanquette. Une patience qui sera récompensée par des morceaux tendres à souhait.

PAR ICI LA COCOTTE

Une marmite en fonte sur le feu (ou la plaque de cuisson), cela reste la manière la plus classique de la cuire. Lorsque l'on enlève le couvercle pour touiller en cours de cuisson, on se régale des délicieuses effluves qui s'échappent de la cocotte. Évidemment, une bonne blanquette ne serait pas complète sans ses petits légumes. On y met des carottes, qui cuisent tout du long avec la viande, et des champignons de Paris, qui seront ajoutés un peu avant la fin de la cuisson. Si on ne veut pas que les oignons fondent entièrement, on les ajoute également en fin de cuisson. Et l'on parsème de persil avant de servir.

LES AUTRES VERSIONS

Si celle de veau reste évidemment le grand classique, toutes les viandes blanches donnent de délicieuses blanquettes : poulet, dinde, lapin, porc... Même les végétariens ont la leur, au seitan, une « viande végétale » pleine de protéines, fabriquée à partir des protéines du blé.



AU MENU, 3 RECETTES DE BLANQUETTE

- ✓ Blanquette de veau aux pleurotes.
- ✓ Blanquette de volaille, riz, blé et quinoa.
- ✓ Blanquette de poisson.

SAMEDI ET DIMANCHE



Blanquette de veau aux pleurotes

Pour 4 personnes

Préparation 25min Cuisson 2h

- 1,2kg de veau • 1 barquette de 250g de pleurotes Lou • 2 carottes
- 1 petite courgette • 1 oignon
- 6,5cl de crème entière • 25g de beurre
- 1 bouquet garni • 1,5 c. à soupe de fécule de maïs • Sel et poivre

1. Pelez les carottes et l'oignon. Rincez et séchez les pleurotes. Lavez la courgette et taillez-la en bâtonnets ainsi que les carottes. Coupez l'oignon en quartiers.

2. Mettez les morceaux de veau, de carotte, d'oignon et le bouquet garni dans une marmite, couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition et laissez cuire à petit feu 2 heures en écumant de temps en temps. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la courgette et les pleurotes.

3. Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Incorporez-y la fécule de maïs. Délayez peu à peu avec du bouillon prélevé dans la marmite. Lorsque la sauce nappe la cuillère, stoppez la cuisson, salez, poivrez et réservez.

4. Sortez la viande et les légumes à l'aide d'une écumoire. Mettez-les dans la sauce et intégrez la crème. Remettez sur le feu et allongez avec du bouillon si besoin.

Blanquette de volaille, riz, blé et quinoa

Pour 6 personnes

Préparation 25min Cuisson 45min

- 6 filets de dinde ou de poulet
- 400g de champignons de Paris • 2 carottes • 2 oignons
- 20cl de crème fraîche épaisse • 50g de beurre • 2 jaunes d'œufs
- 3 sachets de Riz, blé et quinoa Uncle Ben's
- 50cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe rase de farine • Sel et poivre

1. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Brossez les champignons. Coupez-les en deux. Épluchez et émincez les oignons. Tranchez les blancs de volaille en gros morceaux.

2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Mettez-y les morceaux de viande avec les légumes et cuisez à l'étuvée 10 minutes sans coloration. Salez et poivrez. Ajoutez le bouillon de volaille et poursuivez la cuisson 25 minutes à feu doux.

3. Délayez la farine avec la crème dans un bol, puis incorporez les jaunes d'œufs et mélangez. Retirez la viande et les légumes de la sauteuse à l'aide d'une écumoire. Mettez-les dans un plat et couvrez d'une feuille de papier aluminium. Réservez au chaud.

4. Portez le bouillon à ébullition avec le mélange crème-œufs en fouettant jusqu'à épaississement de la sauce. Remplacez les morceaux de viande et les légumes dans la sauteuse pour les faire réchauffer à feu très doux, puis réservez.

5. Faites chauffer les sachets de Riz, blé et quinoa Uncle Ben's au micro-ondes selon les indications du paquet. Servez chaud avec la blanquette de volaille.



La touche en plus

Ajoutez le jus d'un citron
jaune à votre crème. Son
acidité révélera toutes les
saveurs de ce plat.



Tour de main

Pour une blanquette encore plus gourmande, ajoutez de la moutarde à l'ancienne à la crème.

Blanquette de poisson

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

- 1 lotte d'environ 1,5kg • 200g de crevettes roses • 6 pommes de terre
- 4 navets • 4 oignons nouveaux
- 4 carottes • Coriandre fraîche
- 15cl de crème fraîche • 20g de Fleur de maïs Maïzena • Curry jaune
- Pour le bouillon:** • Coriandre fraîche
- 20g de gingembre
- 2 bâtons de citronnelle
- 1 pincée de curry jaune

1. Pelez et nettoyez les légumes, puis coupez-les en morceaux. Détaillez les filets de lotte en gros tronçons. Décortiquez les crevettes et conservez les carapaces pour le bouillon. Réservez.

2. Réalisez un bouillon en ajoutant tous les ingrédients dans 1 litre d'eau ainsi que les carapaces des crevettes. Portez à ébullition puis filtrez à l'aide d'une passoire. Remettez la marmite sur le feu avec le bouillon filtré.

3. Faites cuire tous les légumes dans ce bouillon pendant 20 minutes et réservez-les. Pochez les tronçons de lotte dans ce même bouillon 5 minutes à petits frémissements. Réservez-les avec les légumes.

4. Laissez réduire le bouillon pour obtenir 70 cl de liquide.

5. Délayez la Maïzena dans un fond d'eau puis intégrez-la au bouillon. Incorporez ensuite la crème et cuisez doucement pour que la sauce épaississe. Assaisonnez avec du curry puis versez la sauce sur le poisson et les légumes.

6. Passez le plat au four environ 10 minutes à 200 °C (th. 6/7). Parsemez de coriandre fraîche ciselée. Accompagnez de riz.

LUNDI

*Suggestions d'entrées
qui vont bien*

- Tartare d'avocat au crabe
 - Salade raisin, feta, roquette
 - Flan de poireau au bacon
- ou

*À retrouver sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr*

- Salade folle de légumes crus
et de chèvre pané

Mon dessert

Sucette glacée

Pour 20 sucettes

Préparation 10 min

Congélation 4 h

- 1l de glace à la vanille
- 120g de fruits rouges surgelés
- 3 Twix glacés
- Pralin

1. Sortez la glace et laissez-la quelques minutes à température ambiante. Remplissez-en des bacs à glaçon aux deux tiers.
2. Coupez les Twix en morceaux. Répartissez-les dans les bacs à glaçon avec les fruits rouges. Enfoncez-les légèrement.
3. Placez au congélateur. Au bout d'une heure, plantez les bâtonnets dans chaque cube.
4. Roulez les sucettes dans le pralin au moment de servir.

Mon plat

Poulet rôti aux poires et au roquefort, fricassée de chou-fleur aux noix

Pour 4 personnes

Préparation 15 min **Cuisson** 1 h

- 1 poulet • 2 poires • 1 chou-fleur • 3 branches de thym • 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail • 150g de roquefort • 10cl de crème liquide entière
- 100g de noix • 1 c. à soupe de gros sel • Huile d'olive • Sel poivre

1. **Préchauffez** le four à 220 °C (th. 7/8). Épluchez les poires, coupez-les en quatre, retirez les pépins et réservez. Taillez le roquefort en cubes d'1 cm. 2. **Mettez** l'ail, le thym, la feuille de laurier et le gros sel à l'intérieur du poulet. 3. **Badigeonnez** la peau du poulet d'huile au pinceau, puis salez et poivrez. 4. **Enfournez** le poulet pour 15 minutes sur une cuisse, 15 minutes sur l'autre cuisse. Arrosez du jus de cuisson régulièrement. Pour finir, placez le poulet sur le dos, ajoutez les poires et les morceaux de roquefort dans le plat et prolongez la cuisson de 20 minutes. Laissez reposer le poulet 10 minutes four éteint, porte entrouverte. 5. **Récupérez** les sommités du chou-fleur. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 5 minutes, égouttez-les puis disposez-les dans une casserole avec la crème de roquefort et laissez celle-ci réduire. Rectifier l'assaisonnement. Concassez les noix et mélangez-les au chou-fleur.

Tour de main

*L'arrosage confère
à la viande sa tendreté,
ajoute de la saveur et donne
une apparence appétissante
à la volaille en rendant
sa peau colorée
et croustillante.*



MARDI

Mon plat

Saumon laqué

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

- 4 pavés de saumon
- 6cl de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 10cl de bière

1. Mettez le four en position gril.
2. Portez à ébullition dans une casserole la bière, le sirop d'érable et la sauce soja. Faites réduire jusqu'à obtenir un sirop.
3. Déposez les pavés dans un plat. Badigeonnez-les généreusement de sauce. Enfourniez-les pour 10 minutes. Dressez le saumon à l'assiette accompagné de riz et nappé de sauce.

Mon dessert

Gratin de poire, crème brûlée et amande

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

- 4 poires mûres
- 300g de crème Mont Blanc
- Saveur crème brûlée
- 25g de beurre
- 30g d'amandes effilées
- 2 c. à soupe de cassonade

1. Préchauffez le gril du four.
2. Épluchez les poires, coupez-les en lamelles et disposez-les dans un plat à gratin. Recouvrez de crème Mont Blanc.
3. Saupoudrez de cassonade, d'amandes et parsemez de beurre en copeaux.
4. Enfourniez pour 5 minutes environ.



Ce soir les copains débarquent !

Mon entrée

Cookies roquefort et noisette

Pour 6 personnes **Préparation 10 min Cuisson 12 min**

- 1 œuf • 50g de beurre demi-sel • 40g de roquefort
- 25g de comté râpé • 75g de farine T55 • 20g de noisettes mondées
- 1/2 c. à café de levure chimique

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Mélangez la farine, la levure et le beurre pomade. Ajoutez l'œuf, les noisettes concassées puis le roquefort en morceaux et le comté râpé.
3. Façonnez les cookies à la main. Disposez-les sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.
4. Faites cuire 12 minutes environ. Laissez refroidir sur une grille froide.

MERCREDI

Mon entrée

Rillettes de thon au fromage frais

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 200g de thon au naturel
- 6 brins de coriandre
- 6 Kiri
- 2 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Lavez et hachez la coriandre.
2. Égouttez le thon et mélangez-le au curry et au fromage dans un saladier. Ajoutez la coriandre et l'huile. Salez, poivrez. Dégustez sur des toasts de brioche.

Mon plat

Truite au serrano et thym

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 4 truites vidées
- 4 tranches de jambon serrano
- 4 c. à soupe de thym
- Sel, poivre

1. Préchauffez le gril du four.
2. Lavez et séchez les truites.
3. Roulez les truites dans le mélange thym-sel-poivre. Enveloppez chacune d'elles dans une tranche de jambon.
4. Mettez les poissons dans un plat et placez sous le gril pour 15 minutes en les retournant à mi-cuisson. Servez avec des pommes de terre vapeur.



Mon dessert

Œuf à la neige minute et coulis de fraise-grenadine

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 5 min Réfrigération 1 h

- 400g de fraises • 4œufs • 35g de sucre
- Sirop Fruiss Sirop à Presser saveur grenadine • 1verre d'eau

1. Montez les 4 blancs d'œufs en neige. Lorsqu'ils sont mousseux, ajoutez le sucre et continuez de fouetter jusqu'à ce qu'ils soient fermes. 2. Disposez-les dans un récipient sur une épaisseur de 4 cm. Cuisez au micro-ondes à pleine puissance pendant 1 minute et laissez refroidir. Taillez les blancs en cubes. Réservez. 3. Préparez le coulis : coupez les fraises en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec 1 verre d'eau et 3 cuillères à soupe de sirop. Portez à ébullition. Laissez réduire environ 4 minutes puis mixez. Placez au frais 1 heure. 4. Versez un peu de coulis dans chacun des 4 ramequins et déposez 2 cubes de blanc d'œuf par-dessus.

Mon entrée

Salade de fenouil au roquefort

Pour 4 personnes

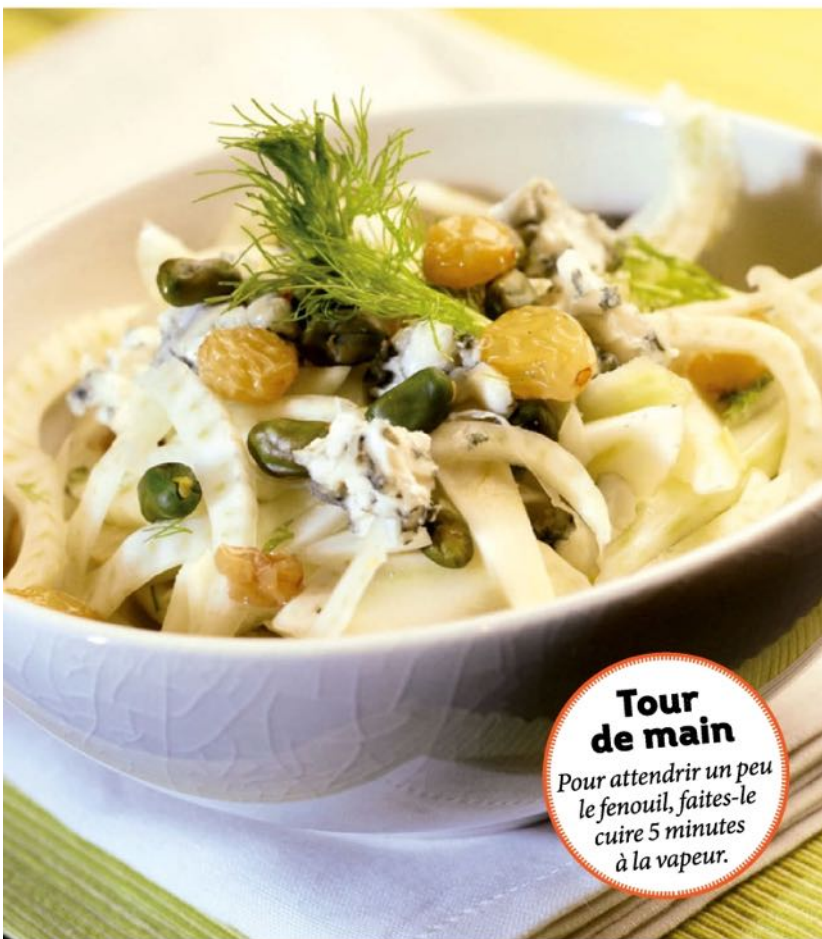
Préparation 15 min Cuisson 5 min

- 2 fenouils • 1 citron vert • 50g de roquefort
 - 2 c. à soupe de raisins secs • 1 c. à soupe de pistaches non salées
 - 10cl de rhum • 10g de sucre • sel, poivre concassé
- Sauce au yaourt :** • 1 citron vert • 2 yaourts brassés • Sel, poivre

1. Réalisez un sirop : dans une casserole, réunissez 5 cl d'eau, le sucre et le rhum. Portez à ébullition jusqu'à dissolution du sucre. Laissez refroidir et plongez-y les raisins. Laissez macérer 30 minutes. **2. Lavez et coupez** les tiges (réservez les plumets) puis émincez les fenouils. Émiettez le roquefort. **3. Faites légèrement griller** les pistaches à sec dans une poêle. **4. Déposez** les lamelles de fenouil, les raisins macérés et égouttés et le roquefort émietté dans un saladier. Arrosez de jus de citron.

Pour la sauce au yaourt : **5. Pressez et récupérez** le jus de citron. Ciselez les plumets de fenouil. **6. Disposez** dans un bol les yaourts, le jus de citron vert et les plumets de fenouil. Salez, poivrez.

7. Répartissez dans 4 coupes individuelles la salade de fenouil, 2 cuillerées de sauce, les pistaches et décorez de plumets de fenouil.



Tour de main
Pour attendre un peu le fenouil, faites-le cuire 5 minutes à la vapeur.

JEUDI

Suggestions de desserts qui vont bien

- Île flottante
- Rouleau de printemps aux fruits frais
- Rocher à la noix de coco ou

À retrouver sur notre site : Gourmand.viepratique.fr

- Blanc-manger aux fleurs

Mon plat

Wrap de saumon fumé et fromage frais

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 botte d'aneth
- 4 c. à soupe de Tartare Ail et fines herbes
- 200g de soja germé
- 4 wraps de blé

1. Effeuillez l'aneth. Rincez le soja à l'eau froide.

2. Étalez 1 cuillerée de Tartare sur chaque wrap, ajoutez une tranche de saumon, quelques feuilles d'aneth et du soja.

3. Roulez les wraps, maintenez-les avec une ficelle et gardez au frais jusqu'à dégustation.

VENDREDI

Mon entrée

Cake jambon et moutarde

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 40 min

- 135g de jambon en tranches épaisses • 3 œufs
- 8cl de lait chaud • 100g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 6cl d'huile de tournesol
- 2,5 c. à soupe de moutarde de Dijon Amora • Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **2. Coupez** le jambon en dés. Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et la levure. Salez, poivrez. Ajoutez l'huile, le lait puis la moutarde et enfin le jambon. **3. Versez** la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 40 minutes.

Mon dessert

Brioche grillée au petit ourson guimauve

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

Cuisson 5 minutes

- 75g de beurre demi-sel
- 4 tranches de brioche
- 8 oursons guimauve Cémoi

1. Préchauffez le gril du four. **2. Faites toaster** les tranches de brioche. Tartinez-les de beurre. Posez 2 oursons sur chaque tranche. **3. Enfournez et laissez cuire** jusqu'à ce que les oursons soient fondus.

Mon plat

Gratin de quinoa et parmesan

Pour 4 personnes

Préparation 25 min **Cuisson** 30 min

- 2 oignons • 1gousse d'ail • 200g de parmesan • 30cl de lait
- 20g de beurre • 2 œufs • 180g de graines de quinoa • Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). **2. Faites cuire** le quinoa dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes. **3. Pelez et émincez** les oignons. Faites-les suer dans le beurre 10 minutes. **4. Égouttez** le quinoa. Battez les œufs et incorporez le lait, les oignons, sel, poivre et la moitié du parmesan. Ajoutez le quinoa. Mélangez. **5. Frottez** le fond et les parois d'un plat avec la gousse d'ail. Transvasez la préparation, saupoudrez du parmesan restant et enfournez pour 15 minutes.



Je mange végétarien et sans gluten !

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Mes verrines sucrées (et salées !)

Parfois, on sèche sur le dessert... C'est là qu'il faut jouer la carte des verrines ! Faciles et rapides à préparer, légères, créatives, il n'y a que de bonnes raisons de les aimer. *Par Aurélie Michel*

Quand on a des invités qui débarquent chez soi à la dernière minute, on se retrouve fort dépourvu le moment du dessert venu... Entrée, plat principal, pas de problème, on sait transformer des pâtes en vrai plat (quelques morceaux de poulet, une crème à l'ail, de l'estragon...). En revanche, transformer une compote en super gâteau, c'est plus compliqué. Mais en faire un vrai dessert, c'est possible avec les verrines ! Cela évite de courir chez le pâtissier, c'est plus économique, et la présentation fait toujours son petit effet.

UN RIEN SE TRANSFORME

Les verrines répondent à tous les critères d'un bon dessert vite fait bien fait : elles sont simples à préparer, jolies, ludiques et quelques ingrédients suffisent à les rendre délicieuses. Le secret, c'est de jouer avec les textures. C'est souvent vrai en cuisine, mais encore plus pour les verrines ! On n'hésite donc pas à mélanger aliments durs (morceaux d'ananas, de pomme, de chocolat),



Le tiramisu, roi des verrines

Un autre dessert qui se prête particulièrement bien aux verrines ? Le tiramisu. D'ailleurs, au restaurant, on nous le sert parfois dans des bocaux à joints. En transparence, on aperçoit bien ses différentes couches de biscuits à la cuillère, trempés dans le café noir, et de mascarpone. Après l'avoir fait reposer quelques heures au frigo, on le saupoudre de cacao en poudre. À déguster bien frais !

croustillants (noix, noisettes, morceaux de biscuits), fondants et aériens (chantilly, mascarpone, compote de pomme). On profite aussi de la transparence du verre : on s'amuse avec les couleurs et les superpositions de couches.

ON REVISITE LES CLASSIQUES

Ça, c'est l'option « j'ai du temps », car il faut évidemment avoir les bons ingrédients sous la main. Deux grandes stars de la pâtisserie se prêtent facilement à ce jeu : la tarte au citron meringuée et la mousse au chocolat. On tapisse le fond de pâte sablée émiettée pour l'une, et de spéculoos émiettés pour l'autre. Vient ensuite une couche de lemon curd ou de mousse au chocolat (on peut même varier les couleurs avec trois chocolats : noir, au lait et blanc). Enfin, on dépose sur le dessus une petite meringue (à colorer au chalumeau de cuisine) ou des noix concassées (on peut aussi ajouter un petit coulis de mangue). Et hop, deux jolis desserts en format mini vite fait bien fait pour régaler ses invités.



À L'APÉRO, C'EST BIEN AUSSI !

Les verrines, on les adore aussi pour des amuse-bouches salés. Un reste de soupe froide ou chaude ? Hop, on le verse dans une verrine, décorée de feuilles de basilic. Pour faire le plein d'idées, on se procure ce livre qui rassemble 100 recettes salées

et sucrées : velouté de courgette, granité à la mangue, mousse de basilic... « Verrines, 100 recettes pour l'apéro », coll. « Carrément cuisine », éd. Hachette Pratique, 5,95 €.



AU MENU

3 RECETTES SURPRENANTES

- ✓ Salade d'endive aux ravioles croquantes.
- ✓ Verrine de bretzels, compotée d'échalote et raclette.
- ✓ Verrine gourmande et légère façon forêt-noire.

SAMEDI ET DIMANCHE



Salade d'endive aux ravioles croquantes

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

- 70g de dés de jambon blanc
- 1 endive
- 1 pomme granny-smith
- 75g de comté
- 1 sachet de 300g de ravioles à poêler nature Saint Jean
- 50g de noix
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Graines de sésame
- Sel et poivre

1. Nettoyez et séchez l'endive. Ôtez le cœur et coupez-le en lamelles. Dans un saladier, mélangez l'endive, les dés de jambon, le comté en dés, les noix et la pomme tranchée en lamelles.

2. Mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre et versez dans le saladier.

3. Disposez la préparation dans 4 verrines. Dans une poêle, faites dorer les ravioles sans ajout de matière grasse. Intégrez-les ensuite délicatement aux verrines. Saupoudrez de graines de sésame et servez aussitôt.

58 gourmand.viepratique.fr

Verrine de bretzels, compotée d'échalote et raclette

Pour 3 personnes **Préparation** 15 min

Cuisson 15 min

- 6 échalotes • 3 tranches de fromage à raclette sans croûte
- 1 paquet de mélange de bretzels • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café rase de sucre en poudre • 1 c. à café d'huile d'olive
- Poivre du moulin

1. Pelez et émincez les échalotes. Faites-les revenir à feu doux dans l'huile. Dès qu'elles deviennent translucides, ajoutez le sucre, le poivre, le vinaigre et laissez compoter quelques minutes. Laissez tiédir. **2. Versez** la compotée d'échalote dans 3 verrines, intégrez-y une tranche de fromage à raclette et passez quelques secondes aux micro-ondes pour le faire fondre. Disposez quelques bretzels sur chaque verrine et servez sans attendre.





Verrine gourmande et légère façon forêt-noire

gourmand Collection

À EMPORTER

**NOS MEILLEURES
RECETTES
POUR LA PAUSE DÉJEUNER**

6[€]
1,95

80
idées pour
composer sa
lunch box

Le livre regroupant nos meilleures recettes
pour la pause déjeuner

Tout pour composer une lunch box équilibrée et savoureuse.

au rayon livres de votre **supermarché**

On ose les mal-aimés de la mer



POULPE, CALAMAR, SEICHE...

Ils sont souvent présents sur les étals, en entier ou en morceaux, pourtant, on ne les prend pas souvent. Faute d'idée pour les cuisiner, de temps pour les préparer ou encore par simple réserve face à leur physique pas très esthétique. Pourtant, c'est délicieux et plutôt économique et, en prime, ils regorgent de bienfaits.

EN ENTIER, CE N'EST PAS SI GALÈRE

On pense à séparer la tête et les tentacules du reste du corps. On garde seulement les tentacules qu'on épluche plus ou moins précisément (plus on retire la peau, moins c'est caoutchouteux). Le corps, on retire l'intérieur (si la poche n'est pas percée, l'encre se garde pour des pâtes ou un risotto) et on enlève la peau plus une ou deux arêtes internes. Ensuite, sauce tomate, huile d'olive, gros sel... Un rien le sublime.



ET AUSSI...

- ✓ Nos recettes marines.
- ✓ Nos idées pour colorer ses aliments sans utiliser du colorant alimentaire.
- ✓ On picore aussi les dernières news.

Poulpe, seiche et calamar : on se laisse tenter ?

Une fois que l'on a accepté leur apparence un peu antipathique de céphalopodes, on s'aperçoit qu'ils sont les merveilleux complices d'une cuisine goûteuse et surprenante. Mieux encore, ce sont des aliments sains et diététiques. *Par Céline Roussel*



D'abord si l'on se penchait sur l'étymologie du mot céphalopode ? Figurez-vous qu'il vient du grec « kephalé » et « podos », signifiant « tête à pieds » ou « tête avec pieds ». Restons sur la terminologie et notons que le poulpe s'appelle aussi « pieuvre », le calamar (ou calmar) « encornet », « chipiron » (chez les Basques), ou « supion » (dans le sud-est de la France). La seiche est, quant à elle, aussi connue sous le nom de « sépia », « morgate », ou « casseron ». Une jolie collection de noms donc, qui n'aide pas à s'y retrouver dans ce paquet de tentacules. Car c'est vrai, nous les confondons un peu tous les uns avec les autres. Et c'est normal, ces mollusques sont tous les trois composés d'un siphon pour se propulser et de tentacules (ou bras) équipées de ventouses pour s'accrocher aux rochers, voire neutraliser leurs proies. Et, là où ils

se rejoignent tous encore, c'est incontestablement au niveau de leurs valeurs et qualités nutritionnelles, avec une toute petite longueur d'avance pour le poulpe et la seiche. En d'autres termes, malgré leur aspect inquiétant et emmêlé, ces animaux ne nous veulent que du bien ! Présentation de leurs atouts, avec la collaboration de Valérie Leconte, diététicienne-nutritionniste.

ILS SONT BONS POUR LA LIGNE

Avec l'arrivée du printemps, on a cette envie de s'alléger un peu, d'aller vers des aliments plus light, sans pour autant perdre la notion de plaisir. Et c'est là que les céphalopodes peuvent tirer leur épingle du jeu. Le poulpe cru ne représente en effet que 56 kcal/100 g, et ses compères, seiche et calamar (également crus), tournent autour de 75 kcal/100 g. Au niveau énergétique, ils se situent dans la catégorie des poissons blancs (bar, cabillaud). Autre point intéressant : leur texture singulière. Bien que certains la considèrent comme caoutchouteuse, cuite correctement, elle se révèle croquante et légèrement fondante. Dans tous les cas, elle favorise l'action de mâcher et la sensation de satiété. Et puis, cuisiner et savourer ces bêtes à tentacules, c'est déjà mettre un pied dans l'été.

ILS CONTIENNENT DES PROTÉINES

À ce niveau-là, c'est la seiche (cru) qui remporte la palme, avec un taux de protéines estimé à 15,8 g/100 g. Cette teneur est quasi identique à celle contenue dans l'œuf. Elle reste aussi proche de celle des poissons blancs. Le poulpe suit avec 12,9 g/100 g, et le calamar ferme la marche, avec 12,7 g/100 g. Ces apports en protéines hissent

L'ENCRE DE SEICHE : PAS SEULEMENT POUR LE DESIGN !

Cette petite poche à l'intérieur de la seiche, que l'on trouve aussi dans le poulpe et le calamar, renferme une encre noire riche en mélanine, protéines, lipides, minéraux, dont beaucoup de fer, et acides aminés. Des études ont révélé son action sur l'immunité et des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

les céphalopodes au rang d'aliments participant au bon fonctionnement général de l'organisme.

ILS SONT SOURCES D'OMÉGA 3

Lorsqu'on parle de ces fameux acides gras, qui nous sont indispensables et que nous ne fabriquons pas nous-même, on pense toujours aux poissons gras. Alors sachez que le calamar, suivi de la seiche et enfin du poulpe, fournit des oméga 3 et apporte sa petite pierre à l'édifice de la santé cardiovasculaire. Sans être à la hauteur des poissons gras type saumon et sardine (3 g/100 g). Le calamar se situe par exemple entre les poissons maigres et les poissons semi-gras.

À L'ACHAT

Demandez à votre poissonnier de les vider (poche d'encre, yeux, os et plume...). Privilégiez les seiches et calmars de petite taille, qui sont plus tendres.





UN BONUS DE VITALITÉ AVEC LES VITAMINES B

La seiche est un aliment très riche en vitamine B2, elle en contient 0,91 mg/100 g, alors qu'il en faut 1,4 mg/jour pour un adulte. « C'est bien plus que la plupart de tous les autres aliments, c'est un vrai point fort », note Valérie Leconte. Surtout lorsqu'on liste l'ensemble des actions de la B2. « Indispensable aux réactions métaboliques responsables de la production de l'énergie, elle protège également la vision, la santé des tissus, des muqueuses et de la peau », précise la nutritionniste. De son côté, le poulpe bénéficie d'un joli taux de vitamine B12 et domine de ce point de vue, là aussi, bon nombre d'aliments. La B12 est antianémique et s'active dans le renouvellement rapide des tissus.

ATTENTION AU CHOLESTÉROL

Le calamar affiche 247 mg de cholestérol pour 100 g. C'est bien moins que ce que l'on trouve dans l'œuf (377 mg/100 g) mais c'est notable. Ce défaut est moins prononcé chez le poulpe (123 mg/100 g), et la seiche (112 mg/100 g). Attention également aux régimes sans sel, car ces animaux marins ont un taux de sodium important (502 mg/100 g pour la seiche).



PLUS FORT (EN FER) QU'UN BŒUF !

Le fer, cet oligoélément qui entre dans la composition de l'hémoglobine, se trouve en plus grande quantité chez le poulpe (3,5 mg/100 g) et la seiche (3,26 mg/100 g) que dans une pièce de bœuf qui culmine péniblement à 2,26 mg/100 g ! Duo décidément très costaud, le poulpe et la seiche affichent aussi un taux de cuivre exceptionnel, 0,59 mg/100 g pour la seiche et de 0,44 mg/100 g pour le poulpe. Le cuivre, rappelons-le, est un antioxydant, il booste l'immunité, renforce la minéralisation osseuse et favorise les neurotransmissions. À noter également la richesse du poulpe, du calamar et de la seiche en sélénium (entre 19 et 65 µg/100 g), un antioxydant pas comme les autres, vu qu'il limite l'altération des autres antioxydants et protège des maladies cardiovasculaires.

ET UN CADEAU DE LA MER : L'IODE !

Comme le veut la logique, ce sont de bons fournisseurs d'iode, cet oligoélément qui participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes,



Le poulpe

elles-mêmes aidant à réguler les fonctions de l'organisme. La seiche et le poulpe présentent environ 20 µg d'iode pour 100 g (il faut 150 µg par jour chez l'adulte). À recommander donc dans les régions du Centre, de l'Est et du Sud-Est, où les carences en iode sont plus fréquentes.

EN CUISINE

Ce sont, comme tous les produits marins, des produits fragiles qui doivent être cuisinés frais. L'idéal est de les cuire le jour de l'achat ou bien de les congeler. Ils doivent être abondamment rincés, de manière à éliminer le sable autour des ventouses. Le poulpe est un animal aux fibres résistantes. Il doit être attendri avant de passer à la casserole. Pour cela deux écoles : la méthode du rouleau à pâtisserie ou, moins barbare, la congélation à cru de la bête tout juste rincée, quarante-huit heures minimum. Une fois décongelé, il pourra être poché quelques minutes puis déshabillé de la fine pellicule qui le recouvre. Il n'y aura ensuite plus qu'à le couper en tronçons et à le faire mijoter. Pour la seiche et le calamar, ôtez la fine pellicule qui recouvre leur corps. Contrairement au poulpe, ils doivent être cuits rapidement sous peine de devenir caoutchouteux, sautés à la poêle, frits ou snackés.



La seiche

LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES, POUR NE PLUS LES CONFONDRE

- 1- Le poulpe a 8 bras (c'est un octopode), alors que la seiche et le calamar en ont 10.
- 2- Le calamar est de forme allongée, alors que la seiche est arrondie.
- 3- Le squelette du calamar est une simple plume, celui de la seiche est un os blanc, gros et calcifié. Le poulpe n'en a pas !
- 4- Le calamar ondule le long de nos côtes, toute l'année. La saison du poulpe et de la seiche commence en septembre et s'achève en mars.
- 5- Le poulpe provient uniquement de la Méditerranée, la seiche uniquement des côtes atlantiques nord-est. Et le calamar est pêché dans ces deux zones.
- 6- Le poulpe peut mesurer jusqu'à 2 mètres, mais sur les étals, il tourne autour de 80 cm. Le calamar peut être géant et la seiche n'excède pas les 30 cm.
- 7- Seul le calamar a eu droit à un hommage cinématographique (et littéraire) digne de ce nom dans « Vingt Mille Lieues sous les mers » en 1954 !

La pieuvre par 3

Seiche aux épinards



Recettes et photos extraites de « Poulpe »,
de Jean-Pierre Montanay, photographies
de Frédéric Lucano, stylisme Sonia
Lucano, éd. Hachette Cuisine, 19,95 €.




Recettes
à retrouver
page suivante.



Salade de poulpe



*Risotto à l'encre
et au calamar*

Salade de poulpe

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

- 350 g de poulpe cuit
- 300 g de pommes de terre à chair ferme
- 150 g de tomates cerise
- 30 g d'olives noires taggiasche
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon doux violet
- 4 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Fleur de sel et poivre du moulin

1. **Coupez** les tentacules cuits en tronçons de 0,5 à 1 cm.
2. **Pelez et faites cuire** les pommes de terre 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
3. **Coupez-les** en petits dés.
4. **Mélangez** le jus de citron avec l'huile d'olive et le vinaigre dans un saladier. Salez et poivrez.
5. **Incorporez** le poulpe, les pommes de terre, les tomates cerise coupées en deux, puis remuez délicatement pour ne pas écraser les pommes de terre.
6. **Parsemez** d'olives noires taggiasche et de persil ciselé.
7. **Détaillez** l'oignon en fines tranches au dernier moment et disposez-les sur la salade.
8. **Servez** à température ambiante.



Seiche aux épinards

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 50 min

- 800 g de seiche nettoyée
- 1 kg d'épinards frais
- 4 cébettes
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'aneth ciselé
- 40 g de pignons de pin
- 1 verre de cognac
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. **Détaillez** la seiche en fines lanières et séchez-les bien.
2. **Équeutez** les feuilles d'épinard, puis rincez-les bien.
3. **Faites griller** les pignons à sec.
4. **Faites tomber** les épinards dans un fond d'eau dans une casserole. Laissez-les tiédir, puis essorez-les.
5. **Chauffez** l'huile dans une sauteuse, puis faites suer l'oignon et les cébettes émincés. Ajoutez les lanières de seiche en augmentant le feu jusqu'à disparition de l'eau.
6. **Versez** le cognac en mélangeant, couvrez et laissez cuire 30 minutes. Arrosez d'eau si c'est trop sec.
7. **Incorporez** ensuite les épinards, l'aneth ciselé et les pignons grillés, puis laissez cuire 10 minutes.
8. **Arrosez** de jus de citron et servez.

Risotto à l'encre et au calamar

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

- 300 g de calamar vidé et rincé
- 1 branche de céleri
- 1/2 bouquet de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre froid
- 20 g de parmesan râpé
- 280 g de riz arborio
- 25 cl de vin blanc
- 1,5 l de bouillon de poisson
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. **Détaillez** le calamar en fines lanières. Réservez la poche d'encre.
2. **Faites revenir** 5 minutes dans l'huile à la cocotte l'ail haché, l'oignon et le céleri émincés. Puis ajoutez les lanières de calamar en augmentant le feu, avant d'intégrer le riz en veillant à enrober chaque grain dans la matière grasse. Incorporez le persil haché et la feuille de laurier.
3. **Versez** le vin en le laissant en partie s'évaporer.
4. **Délaissez** l'encre dans un peu de bouillon. Puis mouillez-en le riz et faites cuire 17 minutes en remuant.
5. **Ajoutez** le beurre et le parmesan hors du feu, couvrez et réservez 2 minutes.
6. **Remuez** bien avant de servir.



Recettes et photos extraites de « Poulpe », de Jean-Pierre Montanay, photographies de Frédéric Lucano, stylisme Sonia Lucano, éd. Hachette Cuisine, 19,95 €.

Assiettes hautes en couleur !

Haro sur les colorants alimentaires à la compo pas très clean... Le monde végétal offre un panel infini de couleurs. Sandrine Costantino en a fait sa spécialité et recense dans son livre « Cuisiner en couleurs » toutes les astuces et techniques pour créer des colorants 100 % naturels et sains.



Pâtes fuchsia simplissimes

Difficulté 

Pour 1 personne

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

- 100 g de pâtes (poids à sec)
- 2 c. à soupe de jus de betterave crue (frais ou congelé)

1. Faites cuire les pâtes dans 1 l d'eau salée. Égouttez-les puis remettez-les dans la casserole hors du feu.
2. Incorporez le jus de betterave. Mélangez et servez aussitôt. La couleur rose vif peut devenir rose violacé, plus terne, au bout de quelques heures.

VARIANTE

Cette recette fonctionne aussi avec de la semoule ou du riz. Comme le goût de la betterave est quasi indétectable, on peut décliner cette recette en salé comme en sucré, par exemple pour du riz au lait tout rose. Le jus de betterave peut être du jus de betterave crue (frais ou congelé) ou de l'eau de cuisson de betterave (récupérée dans un sachet de betteraves cuites sous vide). Dans ce cas, on peut faire réduire quelques minutes cette eau de cuisson à feu doux afin de concentrer la couleur.

Recettes et photos extraites de « Cuisiner en couleurs », de Sandrine Costantino, photo et stylisme Marie Laforêt, éd. La Plage, 13,50 €.

Risotto indigo

Difficulté



Pour 2 personnes **Préparation 15 min** **Cuisson 20 min**

- 1/2 chou rouge (500 g) • 1 bel oignon • 150 g de riz rond pour risotto
- 1 cube de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de bicarbonate de sodium

1. Émincez le chou rouge. Faites bouillir 1 l d'eau dans une casserole. Ajoutez le chou et faites-le cuire 10 minutes dans l'eau bouillante, qui devient alors violet foncé. Transvasez le contenu de la casserole dans une passoire posée sur un saladier, afin de récupérer l'eau colorée. Versez-la à nouveau dans la casserole. (Utilisez le chou pour une autre recette, par exemple finement mixé et ajouté à une purée de pomme de terre afin de la teinter en mauve et d'apporter un léger goût de chou)

2. Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau violette. Dans une autre casserole, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Versez le riz par-dessus, remuez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Arrosez d'une louche de bouillon violet. Quand le liquide a été absorbé, versez une nouvelle louche de bouillon. Procédez de même jusqu'à ce que le riz soit presque cuit. Pour un risotto bleu, amalgamez le bicarbonate et travaillez bien. Intégrez une ou deux dernières louches de bouillon si nécessaire. Servez dès que le risotto est cuit.



BON À SAVOIR

Le chou rouge donne naturellement un bouillon violet dans lequel on peut cuire du riz afin de le colorer. Ici, le goût caractéristique du chou rouge est masqué par les aromates du risotto, et le plat est teinté en bleu grâce à l'ajout d'une quantité bien précise de bicarbonate. Les variations de couleur de ce risotto s'obtiennent par la magie du potentiel hydrogène (pH) : les pigments du chou rouge sont roses en présence d'un pH acide, violets dans un milieu au pH neutre, et bleus en présence d'un pH légèrement basique.

C'est nouveau

PÂTES AVEC DU



BON GLUTEN !

Car oui, il existe du mauvais gluten, bien souvent génétiquement modifié et cause de tous les maux. Et ce n'est pas Al Dente La Pasta qui vous dira le contraire, la marque italienne connue pour ses sauces tomate a développé une toute nouvelle gamme de pâtes élaborée avec du blé supérieur bio et certifié non hybride. Résultat : des pâtes très digestes et délicieuses en goût !

- Spaghetti, linguine, penne..., 6,95 € (500 g), Al Dente La Pasta, en épicerie fines et sur le site.

RIZ SOUFLÉ SANS GLUTEN

Pour les petits ventres sensibles, Valpibio élargit sa gamme de céréales pour le petit déjeuner avec du riz soufflé au cacao très croustillant. Le tout bio et certifié sans gluten par l'Afdiag.

- Riz soufflé cacao, 4,20 € (250 g), Valpibio.



« CRÈME » VÉGÉTALE



Cette préparation au millet français s'utilise comme de la crème dans des gratins, sur des pâtes ou dans des

desserts. Elle est naturellement sans lactose et sans gluten et très pauvre en matière grasse. Pour allier plaisir et santé.

- Millet cuisine, 1,25 € (20 cl), Soy, en magasins bio.

On n'est pas **que** des tartes !



Mmmmh, la bonne odeur de tarte qui sort du four. Avec une pâte croquante et légère, des fruits tendres et parfumés... la tarte se décline en mille et une saveurs ! Notre préférée : une tarte Tatin à la banane, qui allie le fondant des fruits caramélisés et le croquant de la pâte brisée. Agrémentée de cranberries séchées pour la pointe d'acidité, la cuisiner, c'est l'adopter ! À retrouver p. 76.



VERSION CHEF

Le paris-brest se décline en tarte, et quelle tarte ! Carl Marletti signe un dessert original, simple et généreux à la portée de tous, qu'il partage dans son ouvrage « Tartes » (éd. First). On lit attentivement ses conseils de pro pour réaliser une tarte aussi belle que bonne. P. 74.



ET AUSSI...

- ✓ Aux agrumes p. 72.
- ✓ À la poire et aux amandes p. 73.
- ✓ Au lemon curd et aux pignons p. 75.
- ✓ À la crème fouettée maison p. 80.

Tour de main

Une fois les agrumes découpés en rondelles, faites-les mariner dans un peu de rhum blond.



Tarte aux agrumes

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 30 min

Réfrigération 30 min

Pour la pâte sablée : • 1 œuf + 1 jaune

• 125 g de beurre froid coupé en dés

• 250 g de farine • 80 g de sucre

Pour la crème : • 25 cl de lait

• 3 jaunes d'œufs • 40 g de sucre

• 10 g de fécule de maïs

• 10 g de farine de blé

• 1 gousse de vanille

Pour la garniture :

• 4 oranges sanguines bio

• 1 pamplemousse • 2 clémentines

1. Préparez la pâte sablée : mélangez du bout des doigts le beurre et le sucre dans une jatte. Ajoutez l'œuf et le jaune, puis la farine.

Pétrissez la pâte et formez une boule. Réservez 30 minutes au frais.

2. Préparez la crème : dans une casserole, faites chauffer le lait avec les graines de la gousse de vanille. Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine et la fécule.

Versez dessus peu à peu le lait chaud en fouettant, puis reversez le tout dans la casserole. Faites épaissir à feu doux, en remuant constamment. Retirez du feu dès le premier bouillon. Ajoutez le zeste râpé de 2 oranges sanguines.

3. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Retirez la pâte du réfrigérateur et étalez-la. Abaissez-la dans un moule à tarte et piquez le fond à la fourchette. Versez la crème sur la pâte, enfournez et faites cuire 20 minutes. Baissez éventuellement la température du four en cours de cuisson si le dessus de la tarte colore trop.

4. Lavez les agrumes, pelez-les à vif et coupez-les en fines tranches. Laissez refroidir la tarte à la sortie du four, puis disposez les tranches d'agrumes sur le dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Quiche sucrée poire et amande

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

- 3 poires • 30 cl de crème liquide
- 4 œufs • 1 pâte sablée ou brisée
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de cassonade
- 40 g d'amandes effilées
- 1 gousse de vanille

1. Pelez les poires, coupez-les en quartiers et retirez le cœur et les pépins. Détaillez-les en morceaux. Étalez la pâte dans un moule à tarte à bords hauts, ou un moule à manqué. Piquez le fond à la fourchette. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Cassez les œufs dans une jatte et fouettez-les avec la cassonade. Ajoutez la poudre d'amande, les graines de la gousse de vanille, puis versez la crème.

3. Répartissez les morceaux de poire sur le fond de tarte, puis versez la crème d'amande. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Parsemez le dessus de la quiche d'amandes effilées. Prolongez la cuisson 10 minutes.

La touche en plus

Concassez du chocolat noir et mélangez-le à la crème d'amande.



Tarte façon paris-brest



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Cuisson 35 min Attente 15 min

Réfrigération 12 h

Pour le sablé breton :

- 140 g de beurre pommade
- 1/2 jaune d'œuf • 130 g de farine
- 45 g de sucre glace
- 25 g de fécule de pomme de terre
- 2 g de sel fin

Pour le confit praliné :

- 14 cl de crème fleurette
- 180 g de praliné lisse
- 36 g de pâte de noisette
- 1 g de sel fin

Pour le crémeux praliné :

- 28 cl de crème fleurette
- 140 g de praliné à l'ancienne
- 140 g de praliné lisse
- 60 g de pâte de noisette
- 4 g de gélatine en feuilles
- 2 g de sel fin

Pour le décor : • pralin

1. Préparez le sablé breton la veille. Mettez le beurre pommade dans la cuve d'un batteur. Ajoutez le sucre glace et le sel fin, fouettez l'ensemble. Intégrez la farine et la fécule tamisées, puis le jaune d'œuf, et faites une deuxième émulsion. La pâte doit être lisse et homogène. Filmez au contact et réservez une nuit au frais.

2. Réalisez le crémeux praliné : mettez la gélatine à réhydrater dans de l'eau froide pendant 15 minutes, puis essorez-la bien. Portez à ébullition 4 cl de crème fleurette et intégrez la gélatine ramollie hors du feu. Dans la cuve du batteur, mettez le praliné à l'ancienne, le praliné lisse, le sel, la pâte de noisette et incorporez progressivement la crème chaude gélifiée. Montez à part le reste de crème fleurette souple, puis incorporez-la en deux fois dans le premier mélange. Le crémeux doit être homogène. Filmez au contact et réservez au réfrigérateur une nuit.

3. Le jour même, préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Étalez la pâte sablée au laminoir sur 9 mm d'épaisseur et détaillez des disques de 8,5 cm de diamètre. Enfourez dans des cercles en Inox de même diamètre pour 30 minutes environ.

4. Préparez le confit praliné : mélangez la pâte de noisette, le praliné lisse et le sel. Portez la crème à ébullition, puis incorporez-la dans le mélange précédent. Filmez au contact et réservez au réfrigérateur.

5. Procédez au montage : garnissez une poche munie d'une douille cannelée n° 8 de crémeux praliné. Dressez une spirale de crémeux praliné sur chaque sablé, puis réalisez dessus des points de confit praliné à l'aide d'une poche sans douille. Saupoudrez de pralin.



Recette et photo extraites du livre « Tartes », de Carl Marletti, photographies de Thomas Jax, stylisme de Mickaëlle Buard, éd. First, 9,95 €.





Variante
Réalisez cette tarte
avec un appareil
à base de jus d'orange
ou de clémentine.

Tarte au lemon curd et aux pignons

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Repos 2 h

Cuisson 45 min

Pour la pâte sablée : • 1 citron bio

- 200 g de beurre demi-sel mou
- 1 œuf + 3 jaunes
- 400 g de farine
- 200 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure chimique
- 1 gousse de vanille

Pour le lemon curd : • 1 citron bio

- 60 cl de lait • 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre semoule
- 60 g de pignons de pin
- 50 g de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de sucre glace

1. Préparez la pâte : dans la cuve d'un robot, mélangez la farine, le sucre, la levure, le zeste du citron finement râpé et les graines de la gousse de vanille. Ajoutez tous les jaunes d'œufs et le beurre mou coupé en dés. Pétrissez jusqu'à obtenir une boule. Aplatissez légèrement la pâte, enveloppez-la de film alimentaire et réservez-la au frais.

2. Préparez la crème : faites chauffer le lait et le zeste de citron râpé dans une casserole. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule et mélangez. Versez peu à peu le lait chaud, en mélangeant. Reversez le tout dans la casserole. Remettez sur feu doux et faites épaissir sans cesser de remuer. Ôtez du feu au premier bouillon, versez dans un saladier et filmez au contact. Laissez refroidir.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Divisez la pâte en deux morceaux de 2/3 et 1/3. Étalez au rouleau la plus grande abaisse entre deux feuilles de papier sulfurisé. Foncez-en un moule en laissant dépasser les bords. Piquez le fond à la fourchette et garnissez-le de crème au citron, étalez-la à la spatule.

4. Étalez la deuxième abaisse de pâte de la même façon. Recouvrez-en la tarte. Soudez les bords du bout des doigts. Badigeonnez le dessus de la tarte de blanc d'œuf, puis parsemez de pignons. Enfournez pour 30 minutes.

5. Laissez refroidir la tarte puis démoulez-la sur un plat. Saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.

Tarte Tatin à la banane

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min Repos 5 min

- 5 bananes fermes
- 1 citron (jus)
- 50 g de beurre
- 1 rouleau de pâte feuilletée ou brisée
- 150 g de sucre
- 2 c. à soupe de cranberries séchées
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée

1. Mettez le sucre et le jus de citron dans une casserole. Portez sur feu vif et laissez cuire sans mélanger jusqu'à obtenir un caramel doré. Ajoutez le beurre coupé en dés et mélangez avec une cuillère en bois. Versez le caramel dans un moule à manqué.

2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Épluchez les bananes et coupez-les en trois dans l'épaisseur. Disposez-les en cercle dans le moule. Déposez le disque de pâte sur les bananes en faisant rentrer les bords le long des parois du moule, à l'aide du manche d'un couvert. Enfournez pour 30 minutes.

3. Sortez ensuite la tarte du four, laissez tiédir 5 minutes, puis démoulez en posant un plat sur le dessus et en retournant le tout d'un geste vif. Parsemez la tarte de cranberries et de noix de coco. Servez tiède.

**À servir
avec**

*Une cuillerée
à soupe de crème
fraîche épaisse.
Un régal !*





La tarte exotique

Difficulté



Pour 8 personnes

Préparation 1 h

Réfrigération 2 h 30

Cuisson 50 min

Pour la pâte sucrée amande coco :

- 2 citrons bio (zeste) • 150 g de beurre
- 1 œuf • 260 g de farine T55
- 105 g de sucre glace
- 15 g de poudre d'amande
- 15 g de poudre de coco • 2 g de sel

Pour la crème amande coco : • 1 œuf

- 60 g de beurre • 60 g de sucre
- 30 g de poudre d'amande
- 30 g de poudre de coco
- 1 c. à café de rhum

Pour le montage : • 1/2 ananas • 1 mangue

- 8 litchis • 2 kiwis • 3 physalis
- Copeaux de noix de coco fraîche
- Poudre de coco

1. Préparez la pâte : tamisez ensemble toutes les poudres avec le sel. Ajoutez les zestes râpés des citrons, puis le beurre en morceaux et sablez l'ensemble. Versez progressivement l'œuf, la pâte doit être lisse et homogène. Filmez au contact et réservez au frais 1 heure. Étalez la pâte sur 2,5 mm d'épaisseur.

Foncez un cercle de 24 cm de diamètre préalablement beurré et réservez au frais pendant 1 heure. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6), puis enfournez le fond de pâte sucrée pour 14 minutes environ. Laissez complètement refroidir.

2. Réalisez la crème : travaillez le beurre en pommade, versez le sucre et blanchissez l'ensemble. Ajoutez la poudre d'amande et la poudre de coco. Versez progressivement l'œuf, le mélange doit être lisse et homogène. Incorporez le rhum et montez légèrement cette crème d'amande. Filmez au contact et réservez au frais 30 minutes minimum.

3. Procédez au montage : garnissez le fond de tarte de crème amande coco et enfournez à 160 °C (th. 5/6) pour 35 à 40 minutes. Laissez refroidir. Coupez et disposez les fruits de façon harmonieuse sur la tarte avec les copeaux de noix de coco fraîche. Décorez le tour de poudre de coco.



TARTES



Recette et photo extraites du livre « Tartes », de Carl Marletti, photographies de Thomas Jax, stylisme de Mickaëlle Buard, éd. First, 9,95 €.

À servir avec

Une sauce au chocolat
ou une boule
de crème glacée
à la vanille.



Tarte bourdaloue

Difficulté 

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

- 4 poires
- 250 g de pâte brisée prête à étaler
- 60 g de beurre mou • 1 œuf
- 80 g de poudre d'amande
- 60 g de sucre glace
- 1 c. à soupe de fleur de maïs
- 50 g d'amandes effilées

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Mettez la poudre d'amande, 60 g de sucre glace, la fleur de maïs, le beurre en parcelles et l'œuf dans un saladier. Mélangez jusqu'à obtention d'une crème lisse.

2. Pelez les poires, coupez-les en deux, retirez les cœurs et les pépins. Découpez les demi-poires en tranches sans détacher complètement les lamelles les unes des autres.

3. Beurrez un moule à tarte et abaissez-y la pâte. Piquez le fond avec une fourchette. Versez la crème préparée dans le fond de tarte et étalez-la uniformément. Disposez les demi-poires sur la crème en écartant légèrement les lamelles.

4. Enfourez pour 30 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à blanc et faites-y torréfier les amandes. Laissez refroidir la tarte, puis répartissez-y les amandes et saupoudrez de sucre glace. Servez froid

Tour de main

Pour réussir votre chantilly, commencez à battre à vitesse lente, puis moyenne, cela permet d'incorporer de l'air. Puis terminez par 3 minutes à grande vitesse.



Tarte à la crème fouettée, à l'ananas rôti, à la noix de coco et au caramel

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 40 min

- 1 petit ananas
- 5 cl de jus d'ananas
- 2 c. à soupe de noix de coco fraîche râpée
- 1 pâte sablée pur beurre
- 30 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 20 cl de crème de coco
- 100 g de sucre semoule
- 2 c. à soupe de sucre glace

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte dans le fond d'un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et de poids de cuisson. Enfournez pour 15 minutes. Retirez ensuite le papier et les poids, baissez la température du four à 180 °C (th. 6), puis prolongez la cuisson 10 minutes. Laissez refroidir.

2. Pelez l'ananas, retirez le cœur, puis détaillez-le en fines tranches. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et mettez les tranches d'ananas à dorer 5 minutes sur chaque face. Réservez. Procédez en plusieurs fois si nécessaire.

3. Versez le sucre dans une casserole. Portez sur feu moyen et laissez cuire sans mélanger jusqu'à obtenir une belle couleur caramel. Déglacez-le avec le jus d'ananas, mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir une préparation homogène.

4. Versez la crème liquide et la crème de coco bien froides dans un saladier. Fouettez au batteur électrique jusqu'à obtenir une chantilly ferme. Ajoutez le sucre glace en fin de processus. Débarrassez la chantilly dans une poche munie d'une douille cannelée.

5. Étalez les deux tiers des tranches d'ananas sur le fond de tarte. Recouvrez de chantilly. Disposez harmonieusement les tranches d'ananas restantes. Arrosez de sauce caramel et parsemez de noix de coco. Réservez au frais jusqu'au service.

Les mains invisibles du quotidien

Un café bien chaud, un jus fraîchement pressé, des fines herbes parfaitement émincées... ce sont des petits riens qu'on apprécie tous les jours et qui sont possibles grâce au petit électroménager. Cette quinzaine, on fait un zoom sur des commis de cuisine pas comme les autres, et l'on craque pour la dernière collection Rétro Russel Hobbs qui les transforme en objets design. **Bouilloire, cafetière et grille-pain Rétro, 69,99 € pièce, Russel Hobbs.**



LE RETOUR DE LA DESSERT

À table, en cuisine, pour l'apéro façon bar ambulant... Cet objet n'est plus démodé et revient sous le feu des projecteurs. Classique ou surprenant, on l'adapte à son intérieur. À retrouver p. 84.



DÉLICES DE SUCRE

Aromatiser son sucre c'est extrêmement simple et ça offre à nos desserts une petite touche en plus. Du classique à la menthe au plus surprenant sucre floral, on s'y met. À retrouver p. 86.

LE PLEIN DE VITAMINES

Envie d'un verre de jus de fruit pour faire le plein d'énergie dès le matin ? On adopte ce presse-agrumes à double extracteur pour avoir toujours son jus fraîchement pressé en un temps record. Plus besoin de couteau (il est intégré au couvercle) ni de bras musclés pour extraire le jus (Vitaduo dispose d'un système de pression automatique). On dit oui à ce coup de main qui n'est pas de trop, surtout le matin. **Presse-agrumes e.zichef Vitaduo, 79,90 €, E.Zicom.**



Le meilleur du petit électroménager

La vie pourrait vite tourner au « Cauchemar en cuisine » sans leur aide. Celle de tous ces petits appareils et ustensiles qui permettent de préparer un repas en un tournemain et sans dégâts. Du plus simple au plus sophistiqué, voici une sélection des dernières nouveautés qui nous font passer pour de grands chefs. *Par Margot Dobriska*



INGÉNIEUX

On troque son fouet manuel contre celui-ci, mécanique. On l'actionne d'une simple pression pour mélanger, fouetter ou émulsionner. Fini les douleurs dans le bras pour monter la mayonnaise, tout en gardant la fierté de la faire soi-même. Son secret ? Les brins en silicone souple qui s'adaptent à la forme des récipients. **Fouet 3 en 1 en silicone, 20 €, Mastrad.**

LES LÉGUMES AUTREMENT

Marre de toujours voir vos légumes découpés en petites rondelles toutes simples ? On a trouvé de quoi mettre un petit grain de folie dans votre assiette. Ce coupe-légumes électrique transforme vos légumes en tagliatelles, spaghettis ou pappardelles. Les grands classiques seront twistés de coupe de fleurs de légumes... **Découpe-légumes Spiralizer, 70 €, Kenwood.**



TRANCHER LE PROBLÈME

Grâce à ses deux accessoires principaux, le couteau en métal et l'émulsionneur, aucune texture ne résiste à ce robot. Au placard les couteaux, fini la découpe à la main. Désormais, on appuie sur un bouton pour obtenir la découpe souhaitée. Alors, envie d'une julienne de légumes ? Même pas peur ! **Minihachoir et mixeur, 290 W, 0,8 l, vendu avec un livre de 45 recettes, 84,90 €, Magimix.**



LE VRAI GOÛT DU CAFÉ

Pour ceux qui rêvent d'un café fraîchement moulu à domicile, ce moulin à café est la solution !

Le goût est tout simplement incomparable. Certes, cela a un coût, mais pour les aficionados du très bon café tous les matins, il sera vite rentabilisé.

Moulin à café Dedica, réservoir de 170 g (≈ 14 tasses), 249 €, De'Longhi.



ON SE RÉCHAUFFE

L'eau bouillante, il en faut tout le temps quand on aime les thés et infusions ! C'est pour cette raison qu'on choisit cette bouilloire à température variable et programmable pour toujours avoir son eau à la température désirée.

Bouilloires modèles Lisa, Tessa ou Bella en Inox satiné, chauffe rapide, contenance jusqu'à 1,5 l, à partir de 69,99 €, Riviera & Bar.



INDISPENSABLE

Pro ou novice, peu importe son niveau culinaire, on est tous d'accord pour dire que, sans un bon mixeur plongeant, on ne va pas loin. Appareil d'utilisation quasi quotidienne, il est d'une aide précieuse dans la préparation de soupes, sauces, purées, crèmes... On aime ce modèle doté d'un système innovant de lame à coulisse qui permet une découpe tout en finesse. Un must à s'offrir !

Pied mixeur MultiQuick série 9, vendu avec verre mélangeur et fouet, à partir de 99 €, Braun.



UN MUST HAVE

Un OVNI parmi les nombreux ustensiles de cuisine : la planche à décongeler. On oublie le bain-marie ou le micro-ondes et ses rendus pas toujours heureux. Cette planche décongèle jusqu'à 4 fois plus rapidement que la température ambiante grâce aux propriétés du liquide thermique qui capte le froid des aliments.

Planche à décongeler, 79,90 €, design ThawThat, distributeur exclusif en France : Glop Studio.

À portée de main

Les desserts sont à nouveau tendance ! Style industriel, en osier ou en bois, elles remplacent le buffet ou le vaisselier un peu trop imposants. Et on ose sortir sa jolie vaisselle des placards pour l'avoir toujours sous la main.



Design et tendance

Les desserts ont été remises au goût du jour. Inox, alu, acier... ces matières restent indémodables et se marient parfaitement avec tous les ustensiles de cuisine. Son côté chariot permet de la placer où bon vous semble. Une bonne idée pour éviter la corvée de mettre la table, chacun se sert en verre, assiette et couverts. Le style self-service chez soi, ça a du bon ! On peut également y placer des paniers pour ranger tous ses livres de cuisine.

Vintage

Le bar à whisky, on en rêve tous ! Ici, on opte pour un coffre vintage (que l'on peut essayer de dégoter dans une brocante, ou acheter dans les magasins de déco/ameublement). On détourne son usage pour venir y poser des fleurs, des verres et des bouteilles. Immersion dans le XX^e siècle garantie !



Mister cocktail !

À défaut d'avoir un bar dans votre cuisine, sortez la desserte pliable, très pratique à déplacer avec ses anses de chaque côté du plateau. Les plus bricoleurs peuvent la réaliser eux-mêmes : il suffit de fixer un grand plateau sur un trépied à peindre ou vernir.



Effet nature

Apéro, anniversaire, mariage... toutes les occasions sont bonnes pour réaliser des cocktails maison. Et pour que les invités puissent se servir facilement, on dispose les verres et les glaçons sur une petite desserte à deux plateaux ! On peut la laisser telle quelle ou la peindre selon ses envies ou le thème de la fête.



« Sucrément » bon !

Faire son sucre aromatisé, c'est un jeu d'enfant ! Économique, facile et délicieux, il peut se décliner en mille et une saveurs. Voici nos trois idées préférées. *Par Alice Lili*

Le frais

Pour saupoudrer sur des crêpes ou agrémenter une infusion, le sucre à la menthe est très appréciable. On se munit de feuilles de menthe fraîche, que l'on lave, puis que l'on essuie bien. Il ne faut pas qu'il y ait d'eau, sans quoi le sucre risque de se dissoudre à son contact. On met les feuilles entières, ou ciselées, directement dans le bocal avec le sucre. On attend deux jours avant de déguster.



Le classique

On a bien souvent l'habitude de l'acheter tout prêt, en petits sachets, alors qu'en réalité, le sucre vanillé est très facile à faire soi-même. Pour cela il faut du sucre (blanc, roux, de canne...) et une gousse de vanille ! Le mieux étant de récupérer des gousses déjà utilisées (pour éviter de les jeter), car même vidées de leurs graines, elles restent très parfumées. Et à chaque fois que l'on en utilise une, on l'ajoute au bocal de sucre que l'on ferme hermétiquement. On mélange de temps en temps, et le tour est joué !



Le floral

Il embaume les jardins de son doux parfum... Le lilas est incontestablement la fleur du printemps. Et pour faire durer le plaisir, on le cueille pour aromatiser son sucre ! Comme pour la menthe, on récupère les petites fleurs que l'on rince à l'eau et que l'on sèche. Une fois mélangées au sucre, on attend deux jours pour savourer la préparation dans des boissons ou des pâtisseries.

Au fil des jours, on enlève les fleurs fanées, elles risqueraient de dégager un parfum désagréable.



On baisse la température



Une cuisson douce et à basse température, tel est le secret pour profiter de tous les bons nutriments des aliments. On oublie l'eau bouillante qui agresse les légumes et leur fait perdre toutes leurs vitamines. Privilégiez une cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou au bain-marie. Retrouvez tous nos conseils et astuces pour dompter la cuisson comme un chef ! En page 90.



DÉLICE DE FRUITS

Le cheesecake, on en raffole. Surtout lorsqu'il est nappé d'une généreuse compotée de fraise et de framboise, élaboré avec un biscuit sablé croustillant et un appareil crémeux parfumé à l'hibiscus. Pratique, il s'emporte partout grâce à son format individuel ! 2 cheesecakes intenses fraise framboise & biscuits sablés, 3,50 € (2 x 95 g), Gü.

ET AUSSI...

- ✓ Notre shopping GMS avec les nouveautés produit à tester p. 92.
- ✓ Notre agenda des rendez-vous gastronomiques à ne surtout pas manquer p. 95.

Vapeur douce, cuisson à l'étouffée, déshydrateur...

Cuisson saine : les bons choix

Cuisiner sans gras, à feu très doux ou à la vapeur n'est pas forcément réservé à ceux qui sont au régime. Bien au contraire : on le conseille à tous, car cela a le mérite de préserver les qualités nutritionnelles des aliments, qui s'envolent avec les températures élevées... Techniques, petit électroménager..., on passe en revue les façons de cuisiner sainement ! *Par Aurélie Michel*



Bien souvent, on enfourne sa belle tarte aux légumes à 180 °C sans trop se poser de questions, en se disant qu'on va faire le plein de vitamines. Malheureusement, dès 60 °C, elles sont nombreuses à se faire la malle (la vitamine C, par exemple) et au-delà de 100 °C, il ne reste plus grand-chose... Pour préserver au mieux les propriétés nutritionnelles des aliments, le mieux reste d'adopter un mode de cuisson à basse température : vapeur douce, cuisson à l'étouffée, déshydrateur ou encore cuisson sous vide... En outre, elles ne requièrent aucune matière grasse. Le hic ? Elles ne font pas rêver tout le monde, on les juge souvent fades et tristes. Pourtant, c'est le contraire : elles préservent toutes les saveurs.

Et puis, rien n'empêche de faire revenir, au dernier moment, un filet de poisson dans un peu de beurre.

MISSION : PRÉSERVER LES MICRONUTRIMENTS

Manger est un plaisir, certes ! Mais il s'agit surtout d'apporter à l'organisme tous les macro- (protéines, lipides, glucides) et micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, acides aminés...) dont il a besoin pour fonctionner. Des vitamines et des minéraux que l'on va par exemple retrouver dans les fruits et légumes crus. Une fois cuits, c'est une autre histoire. « D'une manière générale, la température détruit les vitamines et les minéraux comme le fer, donc plutôt les micronutriments », prévient Déborah Ohana,

diététicienne et nutritionniste. C'est simple : plus on cuit les aliments à haute température, plus leurs bienfaits s'envolent ! Ainsi, dès 60 °C, la vitamine C s'éclipse. On comprend qu'il n'en reste plus guère dans une quiche aux brocolis (importante source de vitamine C) enfournée à 220 °C durant 30 minutes... Pour limiter les dégâts au maximum, il faut donc aller voir du côté de cuissons moins agressives. « L'avantage des cuissons douces c'est qu'elles préservent un maximum de micronutriments », explique Déborah Ohana. L'une des plus respectueuses ? Sans surprise, la cuisson à la vapeur, selon la diététicienne : « C'est celle qui provoque le moins de perte puisqu'elle préserve de la migration des vitamines hydrosolubles dans une éventuelle eau de cuisson. » Eh oui ! Bien que diététique, la cuisson à l'eau va précipiter la fuite de vitamines hydrosolubles comme la B1, B2, B6 et, encore elle, la vitamine C.

STOP AUX SUBSTANCES TOXIQUES !

« Les cuissons douces préservent également de la formation des produits terminaux de glycation (PTG), qui sont toxiques sur le long

terme pour le métabolisme », révèle Déborah Ohana. Parmi ceux-ci, l'acrylamide. Elle n'existe pas à l'état naturel mais peut venir se former pendant une cuisson à haute température (dès

120 °C : friture, gril, cuisson au four, transformation industrielle...) dans certains aliments. Lesquels ?

Ceux qui contiennent beaucoup d'amidon : ceux à base de céréales (pain, biscuits, viennoiseries...) ou les légumes racines comme les pommes de terre (frites, chips, pommes de terre sautées...).

Mais aussi le café. Encore récemment, l'agence sanitaire britannique Food Standards Agency, avec sa campagne Go for Gold, a sonné

la sonnette d'alarme : selon des tests de laboratoires, l'acrylamide cause le cancer chez les animaux et donc, potentiellement, chez les humains.

Cuire à l'eau

On laisse la peau (si c'est bio) et on ne coupe pas en trop petits morceaux. Quant au bouillon qui a recueilli certaines vitamines et minéraux, on le réutilise !

ON LES LIMITE

Sans pour autant dire adieu aux tartines grillées du petit-déjeuner ou aux bonnes frites du dimanche, voici les quelques précautions à prendre pour prévenir au maximum ce phénomène : on stoppe la cuisson quand le pain commence à être doré et l'on évite absolument de manger ce qui est calciné (plus c'est brun, plus l'acrylamide est présente). Pour les frites, on privilégie des pommes de terre de gros calibre (moins riches en précurseurs de l'acrylamide), que l'on évite par ailleurs de conserver au réfrigérateur, mais plutôt dans un endroit frais et sec. Avant la cuisson, on laisse les frites tremper dans de l'eau chaude pendant une dizaine de minutes pour réduire l'amidon puis on les laisse sécher. Enfin, on retient que quelques degrés de moins, 75 °C au lieu de 180 °C par exemple, feront considérablement baisser le taux d'acrylamide.

PLAQUES, FOUR, BARBECUE... LES BONS RÉFLEXES

Quand on ne cuisine pas à la vapeur, on peut tout de même cuisiner sain et altérer le moins possible les valeurs nutritionnelles de ses aliments, en adoptant quelques bons réflexes. Au four, par exemple,

LE RÉGIME CRUDIVORE / LA RAW FOOD

On entend de plus en plus parler de régime « crudivore », ou « raw food » en anglais... Sous ces deux noms se cache une seule et même volonté : profiter, au maximum, des bienfaits des aliments. Et pour cela, on les consomme de préférence crus ou séchés à basse température au déshydrateur. La digestion peut cependant être un peu plus laborieuse car les fibres ne sont pas ramollies. Eh oui, chaque méthode a ses inconvénients...





on essaie de ne pas dépasser les 180 °C et de penser aux papillotes « qui sont assez rapides à réaliser et permettent de préserver les saveurs », suggère Déborah Ohana. La nutritionniste conseille aussi de troquer sa poêle contre un wok « pour cuisiner de nombreux plats et légumes tout en diminuant le temps de cuisson ». Il permet en effet de faire rapidement sauter des légumes, qui resteront croquants. Enfin, l'été, on privilégie le barbecue vertical (mur de braises) plutôt qu'horizontal : les graisses ne couleront pas sur les braises, source de fumée et de pollution pour la nourriture.

QUATRE MODES DE CUISSON SAINS

1. Vapeur et vapeur douce : elles limitent la perte de vitamines

Enfermés, les aliments cuisent dans la vapeur. Attention cependant : il existe encore une subtilité. Il y a vapeur et vapeur douce (qui ne dépasse pas 95 °C) qui, évidemment, reste la moins agressive.

• **Ses plus :** « La cuisson vapeur reste celle qui préserve un maximum de vitamines avec une perte avoisinant les 30 % contre plus de 50 % pour les autres cuissons telles que la cuisson au court-bouillon », explique Déborah Ohana.

• **On utilise quoi :** on peut cuire à la vapeur avec une Cocotte-Minute, mais les pertes sont plus importantes. On peut aussi utiliser une casserole à fond épais avec un couvercle adapté pour assurer l'étanchéité afin de ne pas dépasser les 90 °C et un panier (au-dessus de l'eau). L'eau ne doit pas bouillir à gros bouillons mais frissonner.

Mais on manquera de précision. Les autocuiseurs (ou cuit-vapeur) se révèlent bien pratiques, avec plusieurs paniers pour un vrai gain de temps (certains ont aussi des fonctions très utiles : 60 °C pour réchauffer ses aliments, 40 °C pour faire ses yaourts...), mais cuisent bien souvent à 100 °C. Pour éviter la perte de chaleur et obtenir une vapeur douce et stable, une référence : le Vitaliseur de Marion (voir encadré).

• **Les aliments :** légumes, poisson, œufs, riz, flans, crèmes...

2. La déshydratation : autant de bienfaits qu'un aliment cru

Fruits et légumes contiennent de l'eau. Placés à très basse température (moins de 50 °C) pendant des heures dans un four ou dans un déshydrateur, les aliments séchent, mais ne cuisent pas, l'eau s'évapore.

• **Ses plus :** les aliments ne sont pas agressés, l'air est suffisamment chaud pour que l'eau s'évapore, mais le goût, les saveurs, les vitamines et les minéraux

ZOOM SUR... LE VITALISEUR DE MARION

C'est une référence dans le monde de la cuisson vapeur douce. Composé d'une grande cuve, d'un panier à trous et d'un couvercle, il permet de cuire les aliments rapidement à 95 degrés maximum. La vapeur s'autorégule et, en plus, l'eau de vapeur ne retombe pas sur les ingrédients. Bémol, son prix reste élevé.



sont préservés. Comme il n'y a plus d'humidité, les bactéries ne peuvent plus se développer et les aliments se conservent très bien, de préférence dans une boîte hermétique ou sous vide.

- **On utilise quoi ?** Si on a un four capable de chauffer à moins de 50 °C, on peut déshydrater ses aliments coupés en tranches sur une grille. Le mieux reste d'utiliser un déshydrateur, qui sera bien plus pratique, plus rapide et moins énergivore. On peut en trouver des corrects à partir d'une soixantaine d'euros (moins chers, ils ne sécheront pas uniformément, n'auront pas de thermostat ou de minuteur), mais il faut compter davantage, 100 à 200 euros, pour un bon appareil.

- **Les aliments :** fruits, légumes, herbes aromatiques, soupe, compote... on peut déshydrater beaucoup d'aliments ! C'est l'idéal quand on a envie de manger des fraises ou des tomates hors saison sans rogner sur la qualité.

3. La cuisson au bain-marie, la plus économique

Sur le feu (avec deux casseroles de tailles différentes) ou au four (même chose avec des plats), on place un petit contenant dans un plus grand, rempli d'eau chaude. Parfait pour faire fondre (beurre, chocolat), réchauffer et même cuire.

- **Ses plus :** la cuisson est douce, à basse température et homogène. Vitamines et nutriments sont donc conservés. Les aliments n'étant pas en contact direct avec la chaleur, ils ne risquent pas de coller ou de brûler.

- **On utilise quoi ?** Un grand récipient et un plus petit tout simplement. C'est l'un des rares modes de cuisson douce qui ne nécessite pas d'équipement spécifique !

- **Les aliments :** au four, les terrines, la viande, les crèmes desserts, les œufs cocotte...

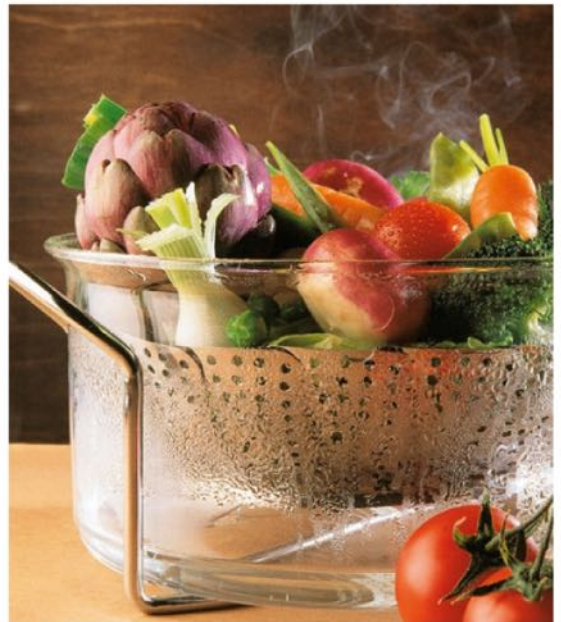
4. La cuisson à l'étouffée (ou à l'étuvée), pas besoin d'être précis

Les aliments, placés dans une casserole ou une poêle fermée, cuisent dans leur propre jus, à feu doux (départ à froid). On peut aussi cuire à l'étouffée au four dans une papillote avec une pointe d'huile d'olive (papier sulfurisé plutôt que papier aluminium). Ou utiliser des feuilles de chou ou de bananier, qui apportent un petit goût supplémentaire.

- **Ses plus :** c'est une cuisson lente à basse température qui permet de limiter la fuite des vitamines et minéraux (notamment parce que la vapeur est emprisonnée), mais sauvegarde aussi le bon goût des aliments. C'est aussi très simple : rien à ajouter, rien à surveiller.

- **On utilise quoi :** pour ne pas excéder 90 °C, il convient d'utiliser une casserole à fond épais, de préférence en Inox avec un couvercle adapté.

- **Les aliments :** riz, légumes, fruits, poissons et viandes (en papillotes notamment).



LA CUISSON SOUS VIDE À BASSE TEMPÉRATURE

On enferme ses aliments dans un sachet hermétique et on les laisse cuire longuement dans un « four à eau » à une température peu élevée (55 à 65 °C), pour les viandes par exemple. La cuisson se fait de façon douce et homogène et permet d'attendrir des morceaux de viande comme le paleron, tout en les gardant saignants. On peut ensuite snacker à la plancha, comme un steak classique ! Hier réservé aux chefs, ce mode de cuisson est aujourd'hui de plus en plus accessible aux particuliers, puisque l'on peut s'équiper à partir d'une centaine d'euros.

Notre shopping coup de cœur en GMS !

Mars débarque et, avec lui, l'arrivée proche du printemps et des beaux jours. On l'attend patiemment en prenant un jus de fruit pétillant, avec une salade de jeunes pousses ou une tranche de jambon.

Rayon boissons



Les bulles se déchaînent...

Une toute nouvelle boisson gazeuse sans alcool fait son apparition. Ses atouts ? Elle est sans sucre ajouté, sans conservateur et sans arôme ni colorant artificiels. C'est un jus pur fruit en version pétillante. À partager sans modération, qu'on soit petit ou grand.

Cœur de pom, fines bulles de fruits, 8 parfums au choix, 3,85 € (75 cl).

Rayon frais

Salade party

Ce sachet plein de jeunes pousses d'épinard est une aide précieuse pour un repas pris sur le pouce. On les déguste dans une salade élaborée à base de boulgour, saumon fumé émincé et dés de mangue pour un repas complet tout en légèreté. **Jeunes pousses d'épinard, 1,95 € (100 g), Florette.**



Savoir-faire 100 % espagnol

Après le foie gras et le saumon fumé, Labeyrie se met au jambon ibérique, et pas n'importe lequel, le très réputé pata negra. Son goût inimitable est obtenu grâce à l'élevage des porcs en plein air, qui se nourrissent de glands en toute liberté. Labeyrie nous apporte le meilleur du terroir espagnol.

Pata negra grande tradition, affinage 24 mois, 5,99 € (4 tranches, 60 g), grande réserve, affinage 36 mois, 9,99 €, Labeyrie.



Épicerie salée

Nostalgie d'antan

On ne le connaît pas tous, et pourtant, ce mélange de semoule de blé dur et de tapioca passe de main en main depuis quatre-vingt-cinq ans. Il s'utilise pour lier et épaissir les préparations ou se mange tel quel ! On fête cet anniversaire avec une boîte collector, au design délicieusement vintage, l'occasion de découvrir un nouvel univers culinaire. **Édition anniversaire, 2 € (500 g), Floraline.**

Épicerie salée



Des légumes illico presto

Bonne nouvelle pour tous les pressés, Cassegrain, la marque réputée des légumes en conserve, sort une nouveauté, le mitonné de carottes et petits légumes.

Un mélange de carottes, de céleri, d'oignon, de fèves, le tout avec une sauce onctueuse aux notes de thym...

Mitonné de carottes & petits légumes, 3,50 € (375 g), Cassegrain.

Saveurs ensoleillées

La marque portugaise Gallo vient à nouveau titiller les papilles des Français avec une gamme de trois huiles d'olive vierge extra qui se distingue par son échelle de saveurs, de la plus délicate à la plus intense. Dans une salade, des pâtes, en mince filet sur un carpaccio de viande ou de poisson, ou pour préparer une mayonnaise..., cette gamme sublime les saveurs de vos recettes. À partir de 6,35 € (75 cl), Gallo, disponible chez Intermarché.



Épicerie sucrée



Be fruity, be happy !

Ce snacking 100 % fruits est devenu le compagnon de nos pauses douceur. Outre les classiques (framboise, pomme, fraise, mangue), une nouvelle saveur fait son apparition en édition limitée : le cassis.

Nomade, dans un sachet refermable pour picorer au gré de ses envies, une bonne dose de gourmandise qui ne se refuse pas.

Fruit Sticks, 100 % fruits, 1,19 € (40 g), N.A.I.

Nouveau look

La marque Leroux révèle sa gamme de chicorée dotée d'une nouvelle identité graphique. Alors, nous aussi, on apprend à la redécouvrir le matin, au petit déjeuner, dans du lait ou de l'eau, ou l'après-midi, lors d'une pause douceur. Son léger goût de caramel permet même de l'utiliser dans des plats pour un résultat sucré-salé. **Chicorée torréfiée en grains, ou liquide, à partir de 1,49 € (520 g), Leroux.**



Be a boss

BE ENTREPRENEURE

LE FORUM DÉDIÉ AUX FEMMES ENTREPRENEURES

NETWORKING • FINANCEMENT • RÉSEAUX FÉMININS • PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE • BUSINESS PLAN

LILLE

06 AVRIL
2017

STRASBOURG

1^{ER} JUIN
2017

JOURNÉE DE
CLÔTURE À **PARIS**
élection des 3 lauréates aux Be a boss Awards

SEPTEMBRE
2017

LYON

28 MARS
2017

BORDEAUX

MAI
2017

MARSEILLE

JUIN
2017

INSCRIPTION AU Be a boss TOUR

Vous êtes startupeuse et vous souhaitez booster votre projet et votre réseau, participez à une étape du Be a boss Tour. Programme et inscription sur : be-a-boss.com

APPEL À CANDIDATURE AU Be a boss AWARDS

Vous êtes fondatrice ou co-fondatrice d'une Startup et vous souhaitez postuler aux Be a boss Awards ?
Plus d'informations et dossiers de candidature sur : be-a-boss.com

En partenariat avec :



Lerins Jobard Chema
AVOCATS



Partenaires média :



Organisé par :



Les rendez-vous gourmands

Quatre événements font la part belle aux vins, fromages et jambon, le tout dans une ambiance festive et printanière ! *Par Emmanuelle Bézières*



ATELIER D'ŒNOLOGIE

À l'arrivée du Printemps du Languedoc-Roussillon du 27 mars au 24 avril, plusieurs cavistes installés à Paris organisent des ateliers dégustation pour initier amateurs comme passionnés aux vins AOC du Languedoc. D'une durée d'une heure et demie, ces rencontres permettent de découvrir les terroirs et les vignobles de la région Occitanie et les secrets de l'évolution des vins dans le temps.

Du 27 mars au 24 avril,
« 5 à 7 chez mon caviste »,
50 € l'atelier pour
4 à 6 personnes.

À MANGER ET À BOIRE

Au mois d'avril, Coulommiers est en pleine ébullition. Plus de 65 000 visiteurs sont attendus chaque année pour la Foire internationale aux fromages et aux vins. L'édition 2017, très attendue, résonne tout particulièrement puisque la foire célébrera son 50^e anniversaire. Le concours du brie de Coulommiers au lait cru est un incontournable de cet événement, sans compter les pavillons dédiés aux AOP fromagères françaises et aux vins.

**Foire internationale
aux fromages et aux vins,
du 7 au 10 avril à Coulommiers.**
Foire-fromages-et-vins.com



LE SUD-OUEST EN FÊTE !

L'appellation saint-mont souffle ses vingt bougies. Pour l'occasion, le Gers accueille cet événement de la région du Sud-Ouest en grande pompe. En plus des ateliers culinaires animés par des chefs et vignerons de la région, la cave coopérative Plaimont Producteurs organise un spectacle son et lumière suivi d'un feu d'artifice au château de Sabazan. Un rendez-vous à ne pas manquer, parrainé par Vincent Ferniot, journaliste et chroniqueur gastronomique. **Saint Mont Vignoble en Fête, du 24 au 26 mars.**
Vins-saintmont.com



BAYONNE ET SON JAMBON

S'il y a une spécialité locale à laquelle on voue un culte, au point lui consacrer une fête chaque année durant quatre jours depuis 555 ans... c'est bien le jambon de Bayonne ! Une foule de locaux comme de touristes gourmands affluent de toute la France, affublés de l'indispensable foulard rouge, pour y savourer ce jambon fermier et artisanal qui fait la fierté des producteurs. Et aux dires des habitués (et de nos journalistes), c'est une ambiance que l'on ne retrouve nulle part ailleurs ! **Foire au jambon de Bayonne, du 13 au 16 avril.** Bayonne-tourisme.com

Erratum

L'exposition « Bistrot ! De Baudelaire à Picasso » dure plus longtemps que nous ne l'avions annoncé par erreur dans le Gourmand 365. Elle a lieu **du 17 mars au 21 juin à la Cité du vin, à Bordeaux.** Tarif 8 €.

L'index des recettes



Accompagnement

■ Frites de pommes de terre rôties
et crème d'avocat

Fiches

Boisson

Smoothie avocat orange

Fiches

Apéritif

Sablés au parmesan

36

Guacamole, crackers maison

Fiches

Entrées

■ Minisandwichs de betterave et fromage 44

Rillettes de sardine, herbes et cottage cheese 45

■ Crème de roquefort aux poires
et aux pruneaux 47

Le mille-feuille de pain d'épices roquefort
et poire 48

Cookies roquefort et noisette 53

Rillettes de thon au fromage frais 54

■ Salade de fenouil au roquefort 55

Cake jambon et moutarde 56

Salade d'endive aux ravioles croquantes 58

Verrine de bretzels, compotée d'échalote
et raclette 58

Pressé de pamplemousse crevette avocat,
chips maison Fiches

Rouleaux de laitue thon avocat Fiches

Roulé au saumon Fiches

Plats

Œuf en coque briochée
et son risotto d'artichaut 39

■ Burger végétal 42

Crumble de poulet 44

Coquillettes sauce rose 45

Poêlée campagnarde 47

Sauté de joue de porc à la moutarde 48

Blanquette de veau aux pleurotes 50

Blanquette de volaille, riz, blé et quinoa 50

Blanquette de poisson 51

Poulet rôti aux poires et au roquefort,
fricassée de chou-fleur aux noix 52

Saumon laqué 53





Risotto indigo

p.70

Truite au serrano et thym	54
Wrap de saumon fumé et fromage frais	55
Gratin de quinoa et parmesan	56
Salade de poulpe	68
Risotto à l'encre et au calamar	68
Seiche aux épinards	68
Pâtes fuchsia simplissimes	69
Risotto indigo	70
Poke bowl aux deux poissons	Fiches
Rose d'avocat et saumon mariné	Fiches

Desserts

Minicakes au thé matcha, noisettes et chocolat blanc	8
Petits cakes à la noix de coco, glaçage vanille et poudre de thé matcha	9
Croque-cake banane chocolat	18
Croque-cake poire, caramel au beurre salé	19
Babka au chocolat	22
Cake à la noix de coco	23
Cake au miel, à la cannelle et aux mendiants	24
Cake aux myrtilles et à la crème	25
Cake au citron glacé	26
Croque-cake pomme poire chocolat	27
Gâteau multicouche au chocolat façon Baumkuchen	28
Cake à la vanille	29
Cake glacé	30

Cake aux dattes et à l'eau de rose	31
Lemon poke cake aux amandes et fruits rouges	32
Minicake à la framboise	33
Cake à l'épeautre et poire	34
Riz au lait au cacao et noix	42
Gratin de banane et biscuits roulés	44
Pommes au four à la gelée de groseille	45
Mousse au chocolat et aux bonbons	48
Sucette glacée	52
Gratin de poire, crème brûlée et amande	53
Œuf à la neige minute et coulis de fraise-grenadine	54
Brioche grillée au petit ourson guimauve	56
Verrine gourmande et légère façon forêt-noire	59
Tarte aux agrumes	72
Quiche sucrée poire et amande	73
Tarte façon paris-brest	74
Tarte au lemon curd et aux pignons	75
Tarte Tatin à la banane	76
La tarte exotique	78
Tarte bourdaloue	79
Tarte à la crème fouettée, à l'ananas rôti, à la noix de coco et au caramel	80

Poke bowl aux deux poissons



Fiches

Prochain numéro

DÈS LE 15 MARS



En poêlée, en rœsti, farcie... La pomme de terre dans tous ses états

gourmand

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

RÉDACTION

COM/Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Dany Duran
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Bézières
Directeur artistique : Jérémie Hiro
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto
Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic, Bastien Ribot
Secrétaires généraux de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Marie Chadeaux,
Marion Pires, Olivier Vignancourt
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle
DIRECTION
Direction générale : Bertrand Claviers
Directrice du publishing : Karine Zagoroli
Directrice artistique : Sylvie Sauvanet
Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot
E-documentaliste : Suzanne Goupil
FABRICATION
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression : Arti Group, Bergamo (Italie)
Photogravure : COM/Presse, Point 11
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France

Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Elisabeth Herzog
Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse
Chef de projet innovation diversification : Clémence Roger
Responsable commercial Trade : Bastien Belot
Diffusion : Dorothee Rourre
Chef de produit abonnements : Betty Droin
PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice du business development : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot
Tél. 01 85 76 23 89, srougeot@reworldmediafactory.fr
Chargée de clientèle - Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
mdoineau@reworldmediafactory.fr
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC
SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Président-directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola
CPPAP : 0317 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €
Directeur de la publication : Pascal Chevalier



RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

COMMERCIAL DIFFUSION

Crédits photos

Couverture : Photo de Sophie Dudemaine par @rinanurra,
photo du croque-cake : Thomas Durio, recette : Cédric
Renouard, chef du Café du Commerce, place de la Craste
47220 Astaffort, B. Marielle/V. Gault-Prismapix.
P3: Pamela Joe McFarlane-iStockphoto. P4-5: DR. P6-7:
Thomas Durio. P8-9: Thomas Durio, Amiel-Sucré Salé. P10-
11: @rinanurra. P12-13: DR, @home. P14-15: sonyakamoz/
vm2002-Adobe Stock, DR okalinichenko-Fotolia, DR.
P16-17: Jérôme Domine-abacpress.com, B. Alena
Hrbkova/Apêtit-Sunray Photo, Myles New-Stockfood.
P18-19: Thomas Durio, Amiel-Sucré Salé. P20-21: Sstajic/
Badman production-iStockphoto, anaiz777-Adobe
Stock. P22-23: Alena Hrbkova/Apêtit-Sunray Photo, P.
Koojman-Stockfood. P24-25: Cultura Creative-Sucré Salé,
Myles New-Stockfood. P26-27: Kerouédan-Sucré Salé,
HMStudio-Fotoofoud. P28-29: Kramp+Gölling/Gräfe
& Unzer Verlag-Stockfood, Imagerie-Stockfood. P30-31:
Gadesaude/Amiel-Sucré Salé, Fénol/Saveurs-Sunray
Photo. P32-33: HMStudio-Fotoofoud, Alena Hrbkova/
Apêtit-Sunray Photo. P34-35: Emmanuelle Bézières,
DR. P36-37: VeselovaElena-iStockphoto, noirchocolate-
Adobe Stock. P38-39: Agnès Lamarre. P40-41: Synalaf-B.
Radvaner, N. Villion-Roquefort Société, L. Rouvrais-
Maizena. P42-43: N. Villion-Roquefort Société, Food
Collection-Photononstop. P44-45: Roquefort Société,
Ivinst-iStockphoto. P46-47: Noirchocolate-iStockphoto,
S. Thommeret-Cerdes Culinaires de France. P48-49:
C. Herlédan-Cerdes Culinaires de France, M.Studio-
Adobe Stock, cuisinedetouslesjours.com pour Lou.
P50-51: cuisinedetouslesjours.com pour Lou, Uncle
Ben's, L. Rouvrais-Maizena. P52-53: B. Radvaner/
Volailles Label Rouge-Synalaf, T. Bryone/C. Herlédan-
Cerdes Culinaires de France. P54-55: Maud Argabi pour
Fruiss, A. Beauvais/S. Thommeret-Cerdes Culinaires
de France. P56-57: Razmarinka-Adobe Stock, Anna
Pustynnikova-iStockphoto, J. Lacaze-l'Atelier des Chefs.
P58-59: Saint-Jean, Apéronomie, Joanna Lacaze/l'Atelier
des Chefs. P60-61: Alleko-iStockphoto, DR. P62-63:
G. Porzani/Marzi-Adobe Stock, nitrub-iStockphoto.
P64-65: Alleko/Tolola-iStockphoto, lenaivanova2311/
nblxer-Adobe Stock. P66-67: Photos : Frédéric Lucano/
Stylisme: Sonia Lucano-éd. Hachette cuisine. P68-69:
Photos : Frédéric Lucano/Stylisme: Sonia Lucano-éd.
Hachette cuisine, Photo et stylisme Marie Laforêt-éd. La
Plage. P70-71: Photo et stylisme Marie Laforêt-éd. La
Plage, Photocuisine-Stockfood, Studio Kuchnia-Sucré
Salé. P72-73: Studio Kuchnia/Nikouline-Sucré Salé.
P74-75: Photo Thomas Jax/Stylisme Mickaëlle Buard-éd.
First, Roullet/Turiot-Sucré Salé. P76-77: Photocuisine-
Stockfood. P78-79: Photo Thomas Jax/Stylisme Mickaëlle
Buard-éd. First, Viel-Sucré Salé. P80-81: Mallet-Sucré
Salé, Russel Hobbs, James Evans-bauersyndication.com,
Kazmulka-Adobe Stock. P82-83: DR, Anne Milloux.
P84-85: Maree Homer/James Evans Staff/Sue Ferris-
bauersyndication.com, SA International-Gin Collection.
P86-87: Kazmulka/udral1/Natasha Breen-Adobe Stock,
Sylvia Villerot-Photononstop. P88-89: Pascal Piot-Adobe
Stock, tycoon751-iStockphoto. P90-91: BlueOrangeStudio/
FOODmicro-Adobe Stock, Sylvia Villerot-Photononstop.
P92-93: DR. P96-97: DR. P98: Syl d'AB-Sucré Salé.
Remerciements: Centre National Interprofessionnel de
l'Économie Laitière (CNIEL), la médiathèque INTERBEV,
www.lesucres.com (CEDUS), Cerdes Culinaires de France.
Fiches avocat : J. Romance/Ventura/JJSF-Fotoofoud,
Thys/Velsberg-Sucré Salé, B. Marielle/V. Gault-
Prismapix, L'homme/Saveurs-Sunray Photo.

Carnet d'adresses

- E.Zicom : www.e-zicom.com
- Mastrad : www.mastrad-paris.fr
- Magimix : www.magimix.fr
- Ambiance & Styles : www.ambianceetstyles.com
- Kenwood : www.kenwoodworld.com
- De'Longhi : www.delonghi.com
- Braun : www.braunhousehold.com/fr
- Riviera & Bar : www.riviera-et-bar.fr ou
03 88 18 66 18
- Glop Studio : www.glopstudio.fr
- Cité du vin : Laciteduvin.com
- Un 5 à 7 chez mon caviste : 5a7chezmoncaviste.com



Guacamole, crackers maison

Apéritif - Facile - Abordable



Poke bowl aux deux poissons

Plat - Facile - Abordable



**Pressé de pamplemousse
crevette avocat, chips maison**

Entrée - Assez facile - Abordable



Smoothie avocat orange

Boisson - Facile - Abordable

Poke bowl aux deux poissons

Pour 4 personnes **Préparation 45 min**

- 200 g de filet de saumon • 200 g de filet de cabillaud
- 12 crevettes cuites • 1 botte de radis • 4 kiwis • 2 avocats
- 2 citrons verts • 1 morceau de gingembre râpé • Brins d'aneth
- 200 g de riz cuit tiède • 7 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de sésame • 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz • 1/2 c. à café de graines de sésame
- 1/2 c. à café de graines de pavot • Poivre blanc

1. Fouettez ensemble les deux huiles, la sauce soja, le gingembre râpé, du poivre et le jus de l'un des citrons. Rincez et séchez les filets de poisson. Détaillez-les en dés et mélangez-les à la marinade. Laissez reposer le temps de préparer le reste des ingrédients.

2. Pelez et coupez les kiwis en tranches, puis en quartiers. Émincez les radis. Mélangez-les avec l'aneth ciselé. Assaisonnez le riz avec le vinaigre de riz. Pelez les avocats et coupez-les en tranches. Décortiquez les crevettes.

3. Disposez les différents ingrédients en portions distinctes dans des assiettes creuses ou des bols. Saupoudrez le saumon de graines de sésame et le cabillaud de graines de pavot. Servez très frais avec le second citron coupé en rondelles.

Guacamole, crackers maison

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 7 min Réfrigération 1 h

- 3 avocats • 1 oignon rouge • 1 citron vert (jus)
- 5 branches de coriandre fraîche • 3 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de piment de Cayenne • 2 pincées de cumin • Sel
- Crackers :** • 1 œuf • 120 g de farine • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence • 1 pincée de levure chimique
- Fleur de sel

1. Versez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez les herbes de Provence et 2 pincées de fleur de sel. Incorporez l'œuf et l'huile, puis mélangez. Filmez la pâte et faites-la durcir 30 minutes au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez finement la pâte à crackers. Découpez des formes avec l'emporte-pièce de votre choix. Déposez les crackers sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 7 minutes.

3. Pressez le citron. Épluchez et hachez grossièrement l'oignon rouge. Ciselez la coriandre. Pelez les avocats et retirez les noyaux. Écrasez la chair à la fourchette en ajoutant le jus du citron, l'oignon, la coriandre, le cumin, le piment de Cayenne et l'huile d'olive. Salez à votre goût. Placez au réfrigérateur pour 30 minutes avant de servir avec les crackers.

Smoothie avocat orange

Pour 6 personnes **Préparation 15 min**

- 3 oranges à jus + 1 pour la finition
- 3 avocats mûrs à point
- 1 citron (jus)
- 3 brins de persil
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre

1. Pressez 3 oranges. Coupez la quatrième en quartiers. Pressez le citron. Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux et récupérez la chair à la cuillère. Lavez et effeuillez le persil.

2. Réunissez les avocats et le jus d'orange dans un blender. Ajoutez le jus de citron, la crème et le persil, salez et poivrez. Mixez longuement jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

3. Versez dans 6 verres, poivrez et décorez d'un quartier d'orange.

Pressé de pamplemousse crevette avocat, chips maison

Pour 4 personnes **Préparation 50 min Cuisson 25 min**

- 400 g de crevettes roses cuites • 5 pamplemousses roses
- 6 petites pommes de terre à chair ferme • 2 avocats
- 1 bouquet de persil • 5 brins d'estragon • 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à soupe de miel liquide • Sel et poivre

1. Décortiquez les crevettes, coupez-les en dés. Pelez les pamplemousses, pressez l'un d'entre eux et prélevez les suprêmes des autres. Pelez les avocats, retirez la chair et réduisez-la en purée avec le jus du pamplemousse. Salez et poivrez.

2. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Épluchez et émincez les pommes de terre. Séchez-les avec du papier absorbant. Répartissez les tranches, en une seule couche, sur la plaque du four. Salez et enfourez pour 25 minutes. Retournez les tranches à mi-cuisson. Laissez refroidir.

3. Émulsionnez l'huile avec le vinaigre, le miel, du sel et du poivre. Dans un saladier, mélangez délicatement les suprêmes de pamplemousse et les crevettes avec l'assaisonnement. Ajoutez le persil et l'estragon ciselés.

4. Répartissez la préparation dans les assiettes en utilisant un cercle à pâtisserie. Au moment de servir, ajoutez la crème d'avocat et quelques chips.

gourmand 366



Frites de pommes de terre rôties et crème d'avocat

Accompagnement - Facile - Économique

gourmand 366



Rose d'avocat et saumon mariné

Plat - Assez facile - Abordable



gourmand 366



Rouleaux de laitue thon avocat

Entrée - Facile - Économique

gourmand 366



Roulé au saumon

Entrée - Facile - Abordable

Rose d'avocat et saumon mariné

Pour 2 personnes **Préparation** 30 min **Marinade** 3 h

- 2 gros avocats • 1 citron (jus) • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'huile de noix de pécan • 1 c. à café de vinaigre balsamique blanc • 1/2 c. à café de baies roses • 4 grains de coriandre • 3 grains de poivre blanc • Fleur de sel
- Saumon mariné :** • 250 g de filet de saumon sauvage
- 10 brins d'aneth • 40 g de gros sel marin
- 20 g de sucre en poudre • 3 pincées de poivre blanc

1. Préparez le saumon : ciselez l'aneth. Dans un bol, mélangez le gros sel, le sucre, le poivre blanc et l'aneth. Lavez et séchez le saumon. Déposez-le dans un plat creux, côté chair vers le haut. Recouvrez-le de la préparation au sel en appuyant légèrement sur toute la surface. Filmez, posez un poids et placez 3 heures au réfrigérateur.

2. Rincez le poisson et séchez-le en le tamponnant avec du papier absorbant. Découpez-le en bâtonnets.

3. Préparez les avocats : dans un bol, émulsionnez les huiles et le vinaigre. Concassez les baies roses, le poivre et la coriandre. Pressez le citron. Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et pelez-les. Citronnez-les. Coupez-les en lamelles fines. Avec les mains posées de chaque côté de l'avocat, étirez délicatement les tranches en long ruban puis roulez-les sur elles-mêmes en partant de la petite extrémité du fruit pour former la rose.

3. Répartissez les roses d'avocat et le saumon sur 4 assiettes. Saupoudrez des épices concassées et de fleur de sel, arrosez de vinaigrette.



Frites de pommes de terre rôties et crème d'avocat

Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 25 min

- 1,2 kg de pommes de terre (Charlotte ou Amandine)
- 3 c. à soupe d'huile • 2 brins de thym • Sel et poivre
- Pour la sauce :** • 2 avocats mûrs • 1 citron vert
- 150 g de fromage frais • 1 c. à café d'épices pour guacamole

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez soigneusement les pommes de terre. Séchez-les puis détaillez-les en grosses frites. Mettez-les dans un saladier, arrosez-les d'huile, salez, poivrez et effeuillez le thym. Mélangez avec les mains et étalez les frites sur une plaque. Enfournez et faites cuire 25 à 30 minutes en mélangeant régulièrement.

2. Ouvrez et dénoyautez les avocats. Recueillez la chair à l'aide d'une cuillère. Ajoutez le fromage frais, le jus du citron, les épices et quelques pincées de sel. Mixez le tout jusqu'à obtention d'une préparation onctueuse.

3. Disposez les frites dans un plat recouvert d'une feuille de papier absorbant. Accompagnez de la crème d'avocat.

Roulé au saumon

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 180 g de lardons de saumon fumé
- 1 avocat • 1 citron (jus) • 40 g de roquette
- 100 g de ricotta • 100 g de crème fraîche épaisse
- 3 galettes de sarrasin • Sel et poivre

1. Épluchez l'avocat, ôtez le noyau et détaillez-le en lamelles. Dans un petit saladier, mélangez la crème et la ricotta. Versez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez les lardons de saumon fumé.

2. Déposez sur le bas de la première galette un tiers du mélange à la crème sur toute la longueur. Ajoutez un tiers des lamelles d'avocat, en formant une ligne, et de la roquette. Roulez le tout bien serré afin d'obtenir un rouleau. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

3. Coupez les rouleaux en tranches de 2 à 3 centimètres d'épaisseur environ. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Rouleaux de laitue thon avocat

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 1 petite boîte de thon à l'huile (80 g)
- 4 grandes feuilles de laitue
- 1 avocat bien mûr • 1 échalote
- 1 citron vert (jus) • Poivre

1. Rincez et essorez les feuilles de laitue.

Retirez la côte centrale. Pressez le citron.

2. Égouttez le thon, écrasez-le à la fourchette.

Pelez l'avocat et coupez la chair en petits dés.

Arrosez-les du jus du citron et mélangez-les au thon.

Incorporez l'échalote pelée et hachée. Poivrez.

3. Répartissez cette préparation sur les feuilles de laitue, roulez-les en les serrant et maintenez-les avec un pic en bois. Servez frais.

Nouveau

Toute une année au jardin !



En bonus : le calendrier lunaire des travaux au jardin

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



*Du nouveau
pour
l'apéro !*



À personnaliser selon vos envies !



www.gruaudor.com

Retrouvez-nous sur Facebook pour partager des recettes gourmandes !

C'est si simple d'être bon !

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