

# marmiton



Voyage dans  
l'assiette  
**26** recettes  
les moins  
chères du monde

Le partage, c'est  
maintenant **On**  
réinvente  
l'apéro



Et aussi...

**10** façons  
de cuisiner  
les sardines

**Melon, cerise,  
rhubarbe...**  
Nos candidats  
préférés



C'est  
**moi qui**  
l'ai fait !

**5** gâteaux  
comme chez  
**LE PÂTISSIER**

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €

M 03063 - 35 - F : 3,90 € - RD



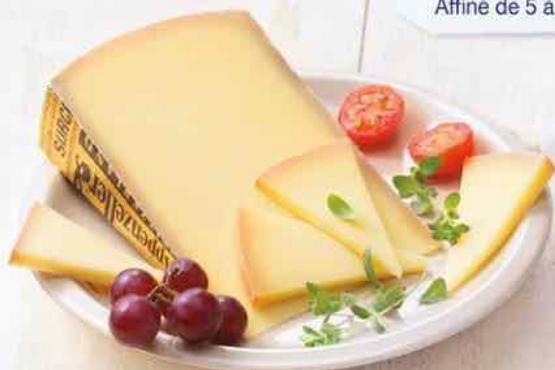
# Les Fromages de Suisse

## L'excellence par tradition



**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND

L'unique, à l'arôme subtil et au goût typé. Au lait cru. Affiné de 5 à 18 mois.



**Appenzeller®**  
SWITZERLAND

Le corsé, puissant et aromatique. Au lait cru. Brossé avec une saumure aux herbes de montagne pendant l'affinage.



**TÊTE DE MOINE®**  
FROMAGE DE BELLELAY

L'inimitable, à l'apéritif ou sur plateau, en Rosettes, au goût fleuri. Au lait cru de montagne.

**EMMENTALER®**  
SWITZERLAND

L'original suisse

L'original, une saveur fruitée aux nuances de noisette et noix. Au lait cru. Affiné 4 mois minimum.

ROSSI conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Caroline Faccioli



Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur [fromagesdesuisse.fr](http://fromagesdesuisse.fr)

Entrez dans le clan des connaisseurs



Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.  
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



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



ÉDITO

## VOTEZ MARMITON !

**Il y a des tas d'autres choses dont on peut être fier en France, mais la cuisine y occupe une place à part. C'est pourquoi, en ces périodes d'élections, Marmiton a décidé de vous proposer un programme clair et alléchant...**

- Réinventer l'apéritif avec 50 recettes délicieuses et originales pour que vous n'ayez même plus besoin du reste du repas
- Faire baisser le coût de vos repas, grâce à un recueil des meilleures recettes les moins chères du monde
- Mettre du bleu (et des oméga 3) dans votre assiette avec de succulentes recettes autour des sardines
- Réussir ses gâteaux comme chez le pâtissier ! Voire peut-être mieux (chez vous, pas d'additifs et rien que du frais)
- Comprendre les bienfaits du cru et avoir plein d'idées pour faire cru, bon et original (un grand cru, quoi !)
- Et enfin, côté « Mieux manger », on va vous dire enfin la vérité sur les régimes...

**Un programme appétissant et réaliste, puisque nous le mettons en œuvre dans ces pages.**

**Bonne dégustation et votez Marmiton !**

*Christophe Duhamel*



20



33

36

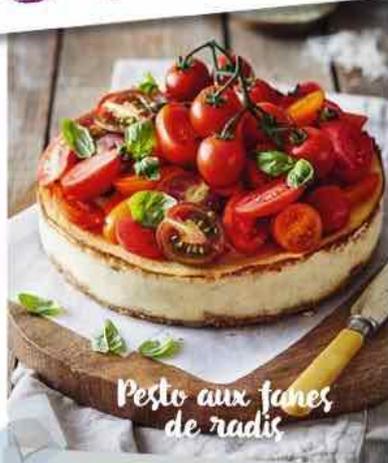


# SOMMAIRE



Miniburger à la vietnamienne

53



Pesto aux fines de radis



Pop-corn de chou-fleur



Sables spirales apéro à la tapenade et au parmesan



Mille-feuille de maquereau et grenade

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

**19** **JE FAIS MON MARCHÉ...**

L'artichaut, la betterave, les petits pois, le melon, la rhubarbe, la cerise, la fleur d'acacia...

**35** **QU'EST-CE QU'ON MANGE ?**

**MON MENU EN 17 MINUTES CHRONO**

- 36** Les meilleures raisons de revisiter **la quiche lorraine**
- 40** Plaidoyer pour réhabiliter **la macédoine**
- 42** Oui, à **la mousse de fruits**
- 44** Chouette, il est **4 heures**
- 46** **SOS**, je veux un steak tendre
- 48** **1 produit, 10 recettes** : les sardines
- 50** **Antigaspi** : les restes de blanquette
- 52** **Le match** : gruyère vs emmental

**53** **DOSSIER RECETTES**  
**ON REVISITE L'APÉRO !**

**87** **MON CAHIER « MIEUX MANGER »**

- 105** **CE SOIR, JE REÇOIS**
- 106** Réussir sa **généoise** à tous les coups
- 108** **Mes gâteaux comme chez le pâtissier**
- 114** Le meilleur pâtissier, **c'est moi !**
- 116** **Un soufflé** qui ne s'essouffle pas

**DOSSIER VOYAGE DANS L'ASSIETTE**

- 120** Les recettes les moins chères du monde

**DÉCRYPTÉ POUR VOUS**

- 147** L'essor du cru

**DOSSIER SURPRISE**

- 152** Bien dans sa tête, bien dans son assiette
- 156** Culture miam
- 158** Le courrier des lecteurs
- 160** L'index des recettes

**108**



**87**

**147**



Soupe de ramen

**120**



Tchoutchouka

par  
Christophe Duhamel

# LA VÉRITÉ SUR LES RÉGIMES

*Soyons clairs, les régimes, chez Marmiton, ça n'est vraiment pas notre truc. Non que nous soyons des apôtres de la surenchère calorique, mais tout simplement parce que les régimes ne marchent PAS.*



Des fortunes se sont faites grâce aux régimes : à coups d'achat de livres, de méthodes, ils ont fait maigrir beaucoup... de portefeuilles.

Le mot « régime » a déjà quelque chose de déplaisant.

Il évoque la restriction des libertés, une forme de dictature alimentaire.

Regardez sur Google : si l'on tape « régime », les termes « totalitaire » et « de Vichy » passent largement devant « démocratique ».

Déjà, le principe qui consiste à suivre un régime pendant un certain temps pour mieux retomber dans les excès ensuite n'est pas terrible. On a le poids de son mode de vie, et ça n'est pas en modifiant temporairement ses habitudes qu'on va changer son poids durablement.

Après, globalement, l'efficacité des régimes à long terme (plus de 2 ans) est estimée en dessous de 15% (pour les régimes correctement suivis ! Les autres, on n'en parle même pas...).

Dans la plupart des cas, on arrive même à un poids plus important après le régime qu'avant ! Et on ne parle que de la perte de poids, pas des effets secondaires. Car si le régime de restriction calorique (ingérer moins de calories que l'on en brûle) a peu d'impacts négatifs si on mange équilibré, les autres régimes sont bien plus dangereux...

Parmi les pires, citons les régimes pauvres en graisses (les graisses sont indispensables pour le cerveau, notamment) ou les régimes hyperprotéinés et leurs risques de goutte et de calculs rénaux (sans oublier l'haleine de chacal mal léché...).

Quant aux régimes dissociés, ils chamboulent les

équilibres de notre organisme et risquent de perturber le fonctionnement de plusieurs organes-clés (cerveau, foie...) et certains mécanismes, qui ont besoin de nombreuses substances pour fonctionner correctement (le système hormonal notamment). Sans oublier

les carences qu'ils peuvent créer ou aggraver !

Bref, un changement brutal dans la nature et la variété des aliments que l'on mange met en péril l'équilibre global de notre organisme.

Dernier point : le régime est souvent une souffrance... et l'organisme n'aime pas souffrir ! Une modification en douceur des habitudes alimentaires va non seulement être durable, mais elle permet surtout de découvrir de nouveaux plaisirs.

Donc, par pitié, arrêtons de parler de régime !

Parlons équilibre, parlons lutte contre le stress, parlons activité physique, parlons plaisir (sinon à quoi bon !), parlons variété et découverte de nouvelles saveurs. Et donnons-nous la peine de comprendre comment fonctionne notre organisme.

À ce sujet, on vous conseille de lire (ou relire) les articles de notre

rubrique « Mieux manger » - il y a d'ailleurs dans ce numéro un article très complet sur la fausse promesse des régimes et ce qu'on conseille à la place -, de vous abonner à notre page Facebook « Je mange mieux », et bien entendu... de cuisiner le plus souvent possible ! On est là pour vous y aider ;)



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



Innovation  
that excites



## NOUVELLE NISSAN MICRA COMPLICE DE TOUTES VOS AUDACES.

AVEC SYSTÈME DE PRÉVENTION DE FRANCHISSEMENT DE LIGNE INTELLIGENT\*

Avec le système de prévention de franchissement de ligne intelligent – qui aide le conducteur à rester sur sa trajectoire – la Nouvelle Nissan MICRA vous garde sur la bonne voie. Conduisez avec toujours plus de sécurité, elle veille sur la route avec vous.



Innovar autrement. \*Équipement disponible de série ou en option selon version. \*\*Fabriquée en France. Modèle présenté : version spécifique. Nissan West Europe : Nissan.fr.

Consommations gamme cycle mixte (l/100km) : 3,2 - 4,6. Emissions CO<sub>2</sub> (g/km) : 85 - 104. Sous réserve d'homologation.

# LA GAZETTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Sur les réseaux sociaux aussi, le plaisir de manger est contagieux. Plats alléchants, produits originaux ou tendances venues d'ailleurs, voici ce qui nous a marqués et inspirés sur le Net. **Par Lisa Marjolet**

## Vu sur Facebook



### LESTARTINES ARC-EN-CIEL

Repérées sur la page Funk Gadgets, elles sont trop belles et composées à 100% d'aliments naturels et bio (fruits, houmous ou fromage végétal) et sont l'œuvre de la designer culinaire Adeline Waugh.

### INSOLITE: UNFILETDEPOULET SANSORIGINEANIMALE

La start-up américaine Memphis Meats Inc. annonce avoir créé de la chair de poulet à partir de cellules cultivées en laboratoire. Ils espèrent la commercialiser vers 2021. L'engagement a un coût : 8300€ les 450g.



### L'ARTDUMUKIMONO

Toujours sur la page Funk Gadgets, les œuvres éphémères du japonais Gaku : de minutieuses sculptures sur légumes avec des personnages et motifs japonais dans des carottes, des brocolis, des radis...

### UNBARDÉDIÉ ÀSUPERMARIO

Jusqu'à mi-avril, le Cherry Blossom Pub, à Washington, est devenu le rendez-vous des nostalgiques du petit plombier à moustache ! Décoration et cocktails dédiés, pour se plonger dans l'univers du jeu vidéo légendaire.



TOUS  
ACCROS ?

74 %

de la population mondiale utilise Internet tous les jours.

(Source : CRÉDOC)



## Vu sur Instagram



### Le compte qui donne faim : Fulgurpain

Arnaud est Parisien, grand coureur, très matinal, et l'une de ses grandes qualités est de partager toutes ses découvertes en termes de pâtisseries et viennoiseries ! Comme il le dit lui-même, faire beaucoup de sport incite à être très gourmand...

## Vu sur YouTube



### La tendance du « grocery haul »

Après les « hauls » de vêtements et de maquillage sur les chaînes des youtubeuses, place au « grocery haul ». Le principe ? Toujours le même : déballer ses achats devant une caméra mais, cette fois, il s'agit des courses alimentaires ! La pionnière : Anna Saccone, qui compte 1 million d'abonnés.

53 %

des Français utilisent leur smartphone pour accéder à un réseau social.

(Source : Deloitte)



PS : Nous déclinons toute responsabilité en cas d'ingestion de cette page.

# Cook Expert

## MON ROBOT CUISEUR



TOUT REUSSIR DE L'ENTREE AU DESSERT  
12 Programmes Auto - Multifonction - Cuisson Induction

Préparer des soupes, cuire à la vapeur, mijoter  
Émincer, râper, hacher ou émulsionner des sauces  
Pétrir, battre les blancs, réaliser des sorbets...

Plus de 800 recettes sur l'appli gratuite



Démonstrations : [magimix.fr](http://magimix.fr)

**magimix**  
made in France

# NEWS À DÉVORER



## DES FRUITS POUR TOUS

Des applis, il y en a des très inutiles et d'autres qui, l'air de rien, améliorent notre quotidien. Falling fruit (les fruits qui tombent) fait partie de celles-là. Il s'agit d'une carte collaborative sur laquelle on retrouve les bons coins d'arbres fruitiers (et autres), où l'on peut ramasser des fruits librement (non il ne s'agit pas de piquer les cerises du voisin !). Rien qu'à Nice, par exemple, 16 spots ont été recensés par des internautes.



## Pause saine

À l'heure des tendances healthy, les en-cas pauvres en mauvais sucres ou en graisses se multiplient. À la rédac, nos préférés sont les plus simples ! Comme ici, des pétales de fruits séchés sans additif ni sucre ajouté. Tous les fruits sont récoltés à maturité en Occitanie et transformés à Montpellier. On retrouve plusieurs saveurs : pomme, pêche, poire et fraise. **1,20€ (30g), Il était un fruit.**

## EN HAUSSE

### LE CHURROS

Notre délice fétiche des fêtes foraines (avec la barbe à papa !) revient petit à petit sur le devant des tables. Les premiers à avoir frappé ? Loop, à Los Angeles, spécialisé dans les crèmes glacées servies avec un churros. On l'a aussi retrouvé à la carte de bonnes adresses comme le Clover Grill du chef Jean-François Piège. La douceur de l'été 2017 ?



## EN BAISSÉ

### LA VIANDE

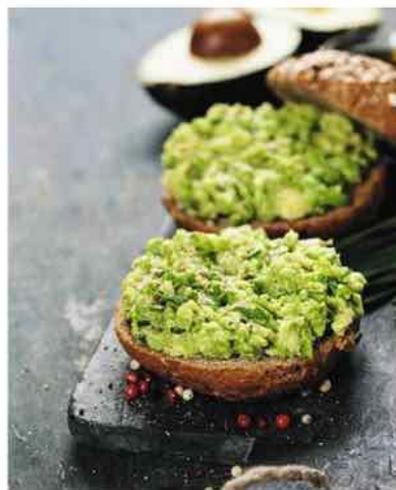
Non, ce n'est pas qu'une vue de l'esprit des végétariens, les chiffres le confirment. Un exemple ? En Belgique, un cabinet estime qu'en 8 ans, la consommation de viande a baissé de 13%. Dans l'Hexagone, en 2016, la vente de viande de porc a baissé de 3% et la charcuterie, notre passion de toujours, de 1%. Les habitudes alimentaires sont bel et bien en train d'évoluer et un repas sans viande est, de plus en plus, considéré comme un repas normal.



## TROP-PLEIN DANS LES PLACARDS **32**

C'est le nombre de gadgets de cuisine que chaque Français posséderait (pour un budget de 616€ en moyenne\*), sachant qu'il n'en utiliserait réellement que la moitié. Au printemps, ne dit-on pas qu'il faut faire un grand ménage ?

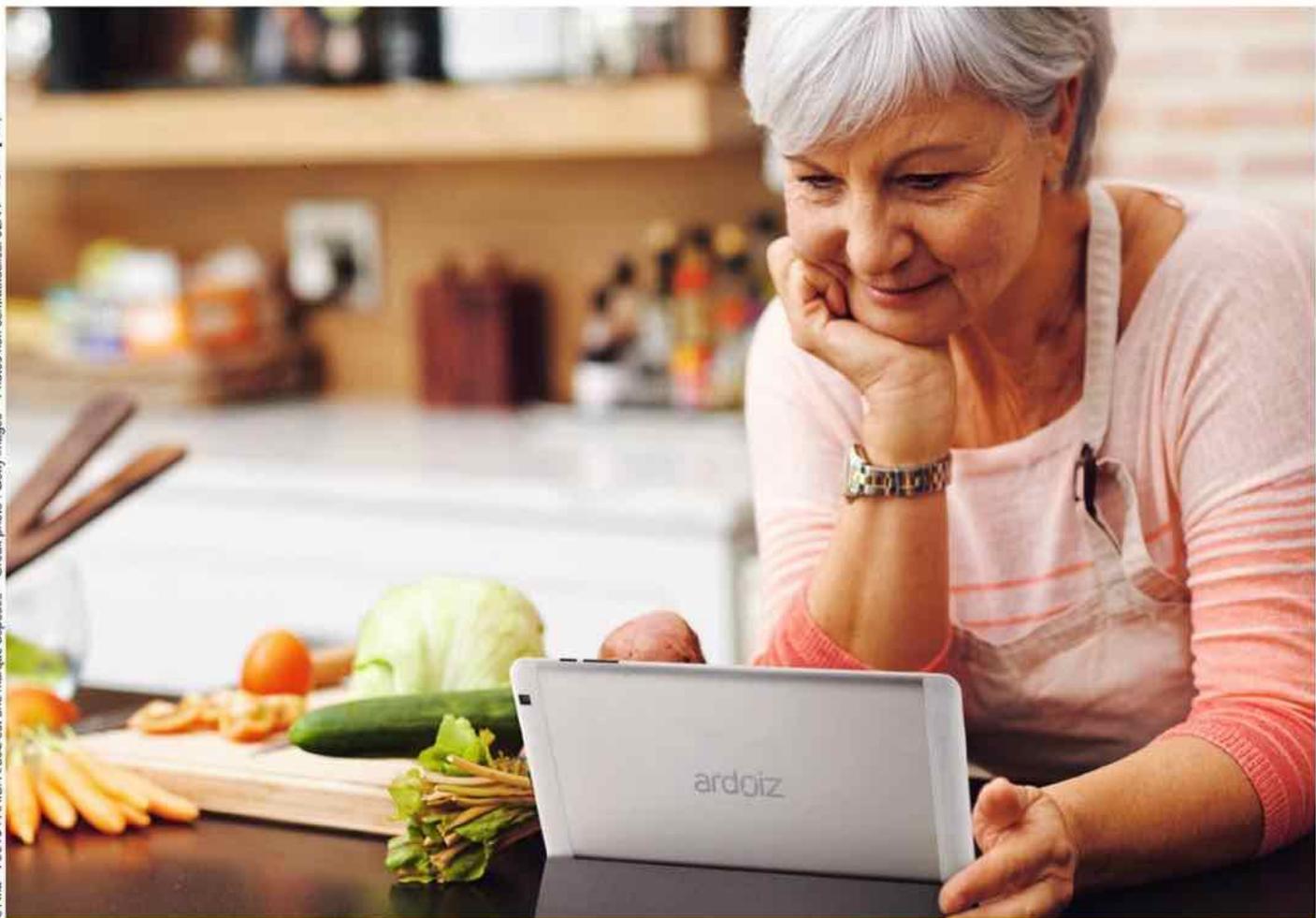
\*source : étude Deliveroo, livraison de repas, février 2017



## L'avocado toast chez Starbucks

Signe que c'est LE produit 2017, l'avocat débarque dans tous les restaurants américains de la chaîne. Mais pas sous n'importe quelle forme : à tartiner tout prêt pour reproduire la fameuse tartine d'avocat que l'on voit partout. Les ingrédients : de l'avocat, de l'ail, de l'oignon, du piment mexicain et jus de citron (oui, un peu comme un guacamole). Une nouvelle qui nous chagrine un peu, compte tenu de l'impact écologique de sa production.

Offre développée par Tikeasy, filiale de La Poste, SAS au capital de 67 770€, immatriculée sous le numéro 507 738 862 au RCS de Nantes, domiciliée au 6, rue Rose Dieng Kuntz - 44300 NANTES. Offre distribuée par La Poste, SA au capital de 3 800 000 000 €, immatriculée sous le numéro 356 000 000 au RCS de Paris, dont le siège social est situé 9 rue du Colonel Pierre Avia - 75015 PARIS. Ardoiz est une marque déposée - Crédit photo : Getty images - Photos non contractuelles. 02/17 - 



## Ça fait cinquante ans que Nicole cherche la recette de la blanquette parfaite. C'est parti pour durer.

**ardoiz** Pour ceux qui se sont toujours intéressés au numérique mais qui attendaient que le numérique s'intéresse à eux, découvrez ardoiz<sup>®</sup>, la tablette créée pour les seniors et pour tous ceux qui aiment la simplicité. Pour encore plus de facilité, la tablette est installée à domicile. Photos, mails, accès internet, actualités, jeux... Gardez tout à portée de main !



Venez l'essayer en bureau de poste.

**0 805 690 933** Service & appel gratuits

[www.ardoiz.com](http://www.ardoiz.com)



**TIKEASY**  
Une filiale de La Poste



# NEWS INSOLITES

## ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !



### Finis les poudres, vive les copeaux !

C'est une nouveauté culinaire qui va entraîner un geste inédit : tailler son assaisonnement ! Proposé en coffret, on retrouve trois alliances citron et sel, piment et ail, sauce soja et cèpe. On en prélève des copeaux à l'aide d'un taille-crayon fourni avec le coffret. Pour ne rien gâcher, les trois recettes sont produites dans le Gard, sans arôme artificiel ni colorant. Une fois entamés, les assaisonnements en bâtons se conservent au frigo. Alors tenté(e) ? Assaisonnements à tailler, 25 € le coffret, Ocni Factory.

### Burger qui matche

L'enseigne Bagelstein a eu une idée brillante pour sa dernière campagne publicitaire : détourner les codes du célèbre site de rencontre Tinder. Un bagel coloré et savamment disposé affronte un burger classique (qui rappelle étrangement l'un des principaux concurrents de Bagelstein ;-). Inutile de préciser que le bagel remporte la manche !



### Tout ce qui est petit est mignon

Comme d'habitude, tout ce qui est estampillé « kawaii » nous vient au départ du Japon : ici, la « tiny food » (littéralement nourriture miniature) pour des plats iconiques reproduits à toute petite échelle. Si certains y voient une forme de gâchis (une si petite portion ne peut être mangée), nous, on adore la démarche de Shay Aaron, un jeune Israélien qui façonne ses miniatures en polymère et a même décliné ses œuvres d'art en bijoux, disponibles sur Etsy.



### Du prosecco sur les doigts

Ce pétillant italien, proche visuellement du champagne mais en moins cher, connaît un succès fou chez nos amis anglais (+ 70 % en un an), et particulièrement auprès des mères de famille. Alors à l'occasion de la fête des Mères, Groupon, en Angleterre, a eu l'idée de sortir un vernis au prosecco dans la teinte « Gold glimmer ». Pas sûr qu'on en vienne à se lécher les doigts pour des bulles !



### Cookie + frites

C'est le dernier mariage du cookie, après le donut (appelé « cronut »). On vous rassure, pas d'huile salée ni de pommes de terre ici : simplement, une pâte à cookies coupée en lamelles (comme pour des frites) et plongée dans la friture. Une chouette invention d'un restaurant texan aux USA, qui les sert accompagnés d'une sauce à la fraise ou au chocolat.

# CIRIO

1856



Savourez  
la tomate  
de QUALITÉ  
100% italiana\*!



\* 100 % italienne

[www.cirio1856.fr](http://www.cirio1856.fr)



Retrouvez les recettes italiennes  
de Francesco Cirio sur [www.facebook.com/Cirio-France](http://www.facebook.com/Cirio-France)

FR - Concessionnaire de groupe: Comestor France S.A., capital de 24 943 000 € RCS PARIS 509 229 514



par Gilles Maréchal,  
de la plateforme  
#aGRIDemain

# UNE FERME AUBERGE OÙ TOUT SE FAIT À CHEVAL !

*De vastes prairies où vivent des centaines de bovins, nourris à l'herbe et au fourrage ; des cavaliers rassemblant les troupeaux ; de la viande qui mature 3 semaines et se retrouve à la table même des éleveurs... Nous ne sommes ni en Amérique du Sud, ni dans les années 50, mais bien en 2017, en France, chez Sonia et Cédric Anémiche, éleveurs passionnés.*

**L**a famille de Sonia élève des bœufs dans l'Indre depuis cinq générations. Quand son tour aurait pu venir de reprendre la tête de l'exploitation, il n'en était pourtant pas question : « Jamais une fille ne sera éleveur », lui assène sa grand-mère. Adieu vœux, vaches et bœufs pour Sonia, qui entame une carrière d'agent de voyage. À la mort de mamie, son époux Cédric, alors conducteur de travaux, lui annonce qu'il voudrait devenir paysan. Pendant deux ans, il travaille avec le père de Sonia pour se frotter à la réalité et, en 2006, le couple reprend l'affaire familiale. Aujourd'hui, ils gèrent un cheptel de 600 à 700 bêtes sur 540 hectares, dans le pays des étangs de la Brenne. Ils commercialisent une partie de leur production par le biais de la vente directe et la table de leur ferme auberge, mais aussi, depuis quelques mois, dans toute la France via leur site Internet (à retrouver dans le carnet d'adresses p. 161). Rencontre avec Sonia.

## Qu'est-ce qui vous anime au quotidien ?

► **S.A. :** Produire une viande de qualité, dans un environnement préservé. Pour cela, les animaux sont élevés en mode extensif ; l'hiver, ils sont placés en stabulation, afin de ne pas abîmer les prés, qui peuvent alors produire le fourrage nécessaire. Les céréales qui entrent dans leur alimentation proviennent, dans la mesure du possible, d'exploitations situées dans un rayon de 15 km autour de chez nous. Mais la qualité de notre viande vient aussi du fait que nous la laissons mûrir 3 semaines avant la découpe.

## Quels obstacles devez-vous surmonter ?

► **S.A. :** Mon grand-père employait cinq personnes sur l'exploitation et vendait la viande à bon prix. Mais aujourd'hui, nous n'avons pas les moyens d'embaucher, nous fonctionnons avec un seul salarié. L'autre difficulté tient à notre situation géographique : c'est une région assez isolée, peu connue du grand public. L'ouverture récente de nos sites Internet devrait permettre, je l'espère, de nous faire connaître davantage.



**Dans cette ferme, on exploite à l'ancienne en montant à cheval pour rassembler les troupeaux.**

## Ce qui vous démarque des autres ?

► **S.A. :** Probablement le fait que nous travaillons à cheval sur l'exploitation ! Nous avons quatorze chevaux, la plupart de race Quarter horse (race américaine, devenue l'emblème du cow-boy), qui nous sont d'une aide précieuse dans la gestion des troupeaux. Cela nous apporte un gain de temps et d'énergie considérable, mais aussi une plus grande autonomie et une plus grande sécurité... et puis, il faut le dire, un immense plaisir ! Notre vie d'éleveur laissant très peu de temps aux loisirs, le travail à cheval nous permet de concilier les deux !

## Vous êtes fiers de ce que vous avez accompli ?

► **S.A. :** Oui, car on a réussi malgré les obstacles. Nous parvenons à mener à bien notre activité, à produire de la viande de qualité et à concilier la charge énorme de travail qu'elle représente avec notre vie de famille. Et si j'avais un rêve un peu fou pour la suite, ce serait de monter notre propre boucherie à Paris : on y trouve tout simplement les meilleures boucheries du monde !



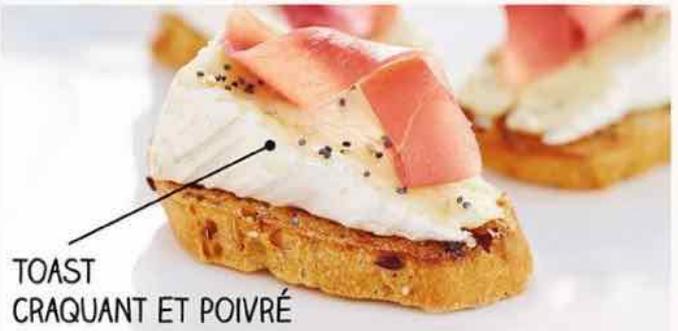
**L'adresse :**  
Auberge des Buttons  
Le Rianvert  
36300 Rosnay



# L'APÉRO Camembert

DE NOUVELLES RECETTES  
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO

TOAST BRIOCHÉ  
SUCRÉ-SALÉ



TOAST  
CRAQUANT ET POIVRÉ



FONDUE  
DE CAMEMBERT  
À PARTAGER



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

*Prenons la vie côté plaisir*

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

2<sup>E</sup> ÉTAPE :

## CHEZ UN RESTAURATEUR NORMAND



par  
Sébastien Formal

*Changement de programme ! Sébastien a finalement dû renoncer au trike initialement prévu pour un vélo à assistance électrique et remorque, livré en camion par Michel et Titine, à Gravelines, dans le Nord. 15 jours et 275 km plus tard, il atteint le pays de Caux. La Normandie typique : vallonnée, bucolique et gastronomique, où il rend visite à Pierre et Cécile Caillet, propriétaires du Bec au Cauchois, à Valmont.*



↓  
**Surma  
route,  
j'ai aussi  
croisé...**

**Une brasserie  
artisanale**

La brasserie des 2 caps de Christophe et Alexia Noyon, à Tardinghen (Pas-de-Calais).

**Un tourneur sur bois**

Pierre-Yves et Anne Cez, à Vitz-sur-Authie (Somme).

**Un éleveur de  
porc sur paille**

Georges Raimbourt, à Toussaint (Seine-Maritime).

**Une cidrerie  
artisanale**

Le Parc du moulin, chez Sébastien et Aude Rolo, à Ammeville (Calvados).

**Un maître bulotier**

Didier Leguelinel, à Granville (Manche).

**V**endredi 3 mars, j'arrive enfin devant Pierre, à Valmont. Je voudrais lui présenter mon tour de France culinaire. Et ça tombe bien, ma démarche atypique, qui mêle cuisine, vélo et photo, lui plaît. Il faut dire que, lui non plus, n'a pas eu peur quand il s'est lancé avec son épouse, il y a 10 ans, dans l'aventure de leur restaurant. « Quand es-tu disponible ? », me demande-t-il. « Dimanche ». « Parfait, alors à dimanche, 9 heures. » Les dés sont jetés et je vais pouvoir passer tout un service en immersion dans ce joli restaurant étoilé.

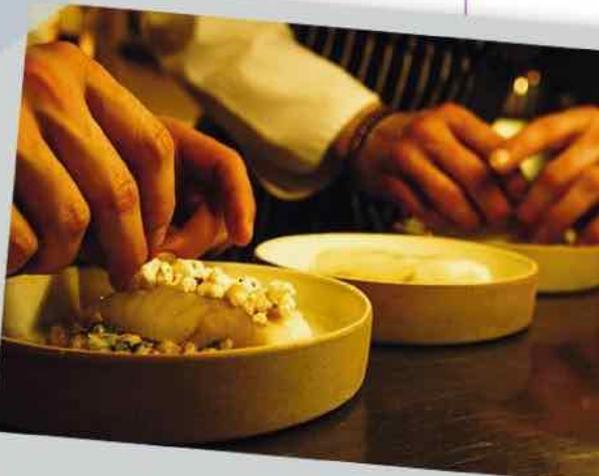
**MOF en 2011 et une étoile en 2012**

Le dimanche à l'heure dite, j'arrive fraîchement sous les premières giboulées de mars, j'enfile la tenue de combat du cuisinier et c'est parti pour un service avec, aux commandes, un chef titré. Eh oui, Pierre a réussi son pari avec son restaurant, puisqu'en 2011, il a eu le titre de MOF (Meilleur Ouvrier de France) dans la catégorie cuisine. Et dans la foulée, en 2012, il a reçu sa première étoile au « Guide Michelin ». Ces récompenses sont le fruit d'un travail de longue haleine qui comprend bien entendu la cuisine, mais aussi la gestion des équipes, de la clientèle, du stress mais également des matières premières !

**Locavore avant tout**

Le chef Caillet s'attache au maximum à travailler en circuit court pour se fournir en matières premières avec le moins d'intermédiaires possible. Valmont est un petit village situé non loin de la mer et entouré d'une multitude de producteurs auxquels le chef peut accorder toute sa confiance. L'utilisation de leurs produits dans sa cuisine permet un échange « gagnant-gagnant » où les artisans et le produit sont doublement valorisés. Parmi les artisans

Au menu, il y avait ce fabuleux « Crosnes, écume de pain grillé, mais popcorn et turbot ».



Seb et son nouveau compagnon : le vélo avec assistance électrique.



Pierre Caillet (3<sup>e</sup> en partant de la droite) avec son équipe et sa famille.

locaux, citons notamment : la pisciculture Paimparay, à Colleville, la ferme aux escargots, à Maniquerville, la Volaillère des Clos, la minoterie de Vittefleur, les jardins du château de Daubeuf... C'est aussi un « cueilleur », en ce début de printemps, il empoigne ses ciseaux et nous filons dans le jardin cueillir les premières herbes sauvages qui pointent le bout de leurs tiges et qui viendront agrémenter les assiettes des convives de ce midi.

### La maîtrise des classiques

Ce matin, la joue de bœuf est reine. Le chef met en adéquation cuisine technique, traditionnelle et créative, tout en s'entourant d'artisans locaux qui ont fait la renommée de sa belle table. Un couteau en main, je pare les joues de bœuf qui bénéficieront ensuite d'une cuisson longue pochée. Ce n'est qu'au moment du service que les joues seront grillées à l'huile, afin de leur donner une texture croustillante et fondante. Elles seront accompagnées d'un jus réduit.

### Le coup de feu

12 h 30. Les premières commandes s'enchaînent, les cuissons crépitent, les jus bouillent, les herbes s'invitent, les mains s'agitent, les cuillères jouent des notes, le personnel de salle prend le flambeau et le bal des palais peut commencer. C'est ça, un service dans un restaurant : de la passion en cuisine et de la gourmandise pour les hôtes. La joue de bœuf est un régal, fine et juteuse ; fondante et croustillante, accompagnée de son superbe jus de bœuf parfaitement réduit et corsé à souhait. Et maintenant, cap au Havre !



Champ de haricots verts de Vendée pour Jardin Bio



## BIO, BLANC, ROUGE

Avec son label **PRODUCTEURS RÉGIONAUX**, Jardin Bio développe les terroirs bio français autour d'un idéal : produire bon, sain et local.



### Haricots verts et Petits pois extra fin

Le bon goût des légumes au naturel.

**ORIGINE** : Producteurs de Vendée et Bretagne.

**LE + NUTRITION** : Riches en fibres et pauvres en calories.



### Sachets repas Pois cassés et Lentilles

Pratique les légumineuses prêtes à déguster en 2 minutes.

**ORIGINE** : Producteurs de Vendée et Charente-Maritime.

**LE + NUTRITION** : Riches en protéines et en fibres.



### Flageolets et Haricots coco

Des recettes cuisinées aux petits oignons !

**ORIGINE** : Producteurs de Vendée et Charente-Maritime.

**LE + NUTRITION** : Avec 100 Kilocalories pour 100 g, ce serait dommage de se priver !

## Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur

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

# Gretel

Encas de bonheur

GRETEL, LA 1<sup>ÈRE</sup> BOX D'EN-CAS HEALTHY 100% PERSONNALISABLE



Abonnez-vous et bénéficiez de **-25%** sur votre box avec le code:

**MarmitonMag25**



[www.gretel-box.com](http://www.gretel-box.com)

Suivez Gretel !



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

★ JE FAIS MON ★



MARCHEÉ

DOSSIER PAR LISE LAFITTE



**C'EST LE PETIT PLAISIR DU WEEK-END QU'IL NE FAUT SURTOUT PAS MANQUER. CE MOMENT SUSPENDU DANS LE TEMPS, OÙ L'ON PREND SON PANIER SOUS LE BRAS, ET OÙ L'ON VA AU MARCHÉ. ON FLÂNE PARMIS LES ÉTALS, ON TAILLE LE BOUT DE GRAS, ON CHOISIT CE QU'ON VA MANGER LES JOURS PROCHAINS. LE CHOIX EST PARFOIS RUDE, TOUT A L'AIR SI BON. POUR VOUS FACILITER LA TÂCHE, ON A PRÉPARÉ UNE SÉLECTION AUX PETITS OIGNONS ! VOUS N'AVEZ PLUS QU'À PROFITER DES RAYONS DU SOLEIL... EN TERRASSE, PEUT-ÊTRE ?**

LE MARCHÉ



## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : mars à septembre

Poids moyen : 300 g

Prix moyen : 3,60 € le kilo



# L'ARTICHAUT

*Ce légume-fleur réjouit la vue et les papilles. On ne le dévore pas, on grignote le bout de ses feuilles pour parvenir patiemment jusqu'au Graal de son cœur qui s'offre au menu...*

## J'AI TOUT BON

Je suis un tendre, un vrai cœur d'artichaut, même si je renferme une bonne dose de fer et d'antioxydants ! Je contiens une substance, l'inuline, qui, en plus d'être un prébiotique protégeant votre flore intestinale, accentue la saveur sucrée en bouche. Mes feuilles séchées possèdent des vertus médicinales détoxifiantes pour le foie. En revanche, revers de la médaille, ne me laissez jamais au frigo plus de 24 heures une fois cuit, car je deviens toxique.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Pas la peine de sortir le couteau, je suis déjà prêt ! Ma tige se retire à la main. Seule ma variété violette peut se consommer crue, tellement elle est fondante. Avant de me faire cuire, lavez-moi à l'eau fraîche vinaigrée pour me débarrasser des particules de terre coincées entre les feuilles. Autant vous dire que j'ai un faible pour la vapeur. Dans l'eau, comptez 30 à 40 minutes en fonction de ma taille. Égouttez-moi à l'envers pour que l'eau s'écoule facilement.

Magnésium :  
**6 mg**  
pour 100 g

## T'ES MON COPAIN

J'ai la feuille fraternelle avec la vinaigrette, la mayonnaise, la béchamel et la crème. Dès que j'ai l'occasion de faire trempette dans un petit bain d'huile, je frétille de joie. Et je partage volontiers mon enthousiasme avec les viandes qui éprouvent mon engouement pour les sauces.

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

L'état de mes feuilles est un bon indicateur de qualité. En main, je dois être bien compact. Aucune tache un peu noire au bout des feuilles... Elles doivent resplendir d'un beau vert brillant, tout en étant bien serrées entre elles et non entrouvertes, pour préserver toute ma saveur. Pour vérifier ma fraîcheur, regardez ma tige. Elle doit être un peu humide et d'une couleur douce.

## MON BEST OF

Nature, ma dégustation se transforme en cérémonie de l'effeuillage dans le but d'arriver jusqu'au cœur. Cœur qu'on glisse volontiers dans les salades. Mon petit goût de noisette discret plaît également aux viandes que j'agrémenterai en purée ou cuit à la poêle avec de l'huile d'olive.

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Laissez-moi pousser et m'épanouir en pot et je vous gratifierai d'une floraison magnifique avec mes belles fleurs bleues rappelant la couleur des chardons, qui font partie de ma famille.

## Notre chouchou, celui du Roussillon

Il décroche l'IGP (Indication géographique protégée) en 2015. Un gage de qualité pour le consommateur et un label européen, une reconnaissance méritée pour les producteurs...

• **C'est l'un des plus gros bassins de production derrière la Bretagne.** Entre 9 et 12 tonnes sont récoltées chaque année par les quelque 200 professionnels de la région.

• **La zone concernée :** 50 communes du département des Pyrénées-Orientales, délicieusement baignées par un climat méditerranéen, bénéficient de cette appellation qui entraîne l'exigence de planter et de récolter les artichauts à la main.

• **5 variétés :** l'étiquette artichaut du Roussillon regroupe fièrement le calico, le pop-vert, le salambo, le violet VP 45 et le blanc hyérois. Autant de saveurs à découvrir en profitant de deux périodes de production optimale, avril-mai et octobre-novembre.



# LA BETTERAVE

*Ce légume racine, de la même famille que la blette est souvent injustement boudée en raison de nos souvenirs de cantine. On lui rend justice...*

## J'AI TOUT BON

Les expressionnistes de l'assiette m'adorent. Une toute petite portion suffit à vous faire voir la vie en rose... Et derrière cette jolie pigmentation se cache un pouvoir antioxydant qui fait de moi une mine d'or.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Vous me trouverez crue ou cuite, selon vos envies. Le plus important est de vérifier que je ne présente aucun signe de dessèchement. Cuite, mon écorce doit être bien lisse. Je me conserve 5 jours maximum au frigo dans une boîte hermétique (pour éviter de tacher), à condition que vous coupez les fanes.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Si je peux être mangée crue, simplement râpée par exemple, il est recommandé de me consommer cuite. Vous me trouverez d'ailleurs sous vide, enrichie de mon label certifiant ma qualité. Si vous tenez à me faire cuire vous-même, pelez-moi après, pas avant, pour vous faciliter la vie et préserver ma couleur !

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :**  
octobre à mars

**Poids moyen :**  
300 g en moyenne

**Prix moyen :**  
2,60 € le kg

Vitamine B9 :  
**80 µg**  
pour 100 g

## MON BEST OF

Dans les salades, je fais un tabac avec les noix et la mâche. Dans les veloutés, je suis une star. Qui ne connaît pas le bortsch, soupe de l'Europe de l'Est où je suis indispensable ?

## T'ES MA COPINE

Tout le monde m'aime grâce à mon petit goût sucré passe-partout. Avec les légumes ou les fruits, je joue la carte du contraste ou de la complémentarité. Les oléagineux me trouvent craquante. J'accompagne volontiers les viandes et le poisson. Quant au fromage, le chèvre et le brebis ne jurent que par moi.

## Plus d'un tour dans l'assiette

**1 Il existe de plusieurs formes :** allongée, aplatie ou ronde. Mais aussi de différentes variétés : la plus commune, la rouge (aussi appelée « carotte rouge »), ou la jaune, plus rare et moins sucrée.

**2 Elle ne sert pas seulement à nous nourrir** (on consomme seulement la betterave potagère) ; la fourragère sert à nourrir le bétail, et la sucrière (blanche), comme son nom l'indique, est utilisée pour le sucre.

**3 Même les fanes se cuisinent !** On les prépare comme des épinards en les mangeant cuites ou crues si les feuilles sont petites et bien vertes. En les faisant revenir à la poêle.



les eaux  
riches en  
minéraux

# Cuisinez Détox

avec  
**VICHY**  
Célestins



On apprécie VICHY Célestins pour sa pétillance légère et ses vertus hydratantes et digestives<sup>(1)</sup>. Mais connaissez-vous son intérêt pour une pause Détox ?

## L'eau est au cœur d'un programme Détox

Associez VICHY Célestins et sa richesse en minéraux avec des fruits ou des légumes dans des recettes Détox simples : soupes froides, smoothies, cocktails de légumes...

**Avec Vichy Célestins, je me sens belle...  
et je mange bien !**

(1) L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



Recettes Détox  
à découvrir sur  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

Neptune distribution - LES OUISES - 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Studio Barnum - Chloé Sommelet - Nadia Paprikas



[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)



*Il a l'air d'un tendre et pourtant il a bien roulé sa bosse... Le petit pois fait partie des légumes les plus anciens cultivés en Europe et en Asie. Et il a bien évolué depuis ses débuts.*

# LE PETIT POIS

## J'AI TOUT BON

Je cache bien mon jeu dans ma cosse. Derrière mon apparence de simple légume vert et ma réputation surfaite de légumineuse, je suis sacrément musclé en protéines et en vitamine B. Également riche en fibres, je rends vos recettes très digestes.

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Je suis toujours vendu dans ma cosse, ma housse de protection. Si elle commence à jaunir, je dois déjà être un peu trop farineux. Choisissez-la d'un beau vert tendre, fièrement renflée et bien ferme. Vous doutez encore ? Goûtez-moi tout simplement pour vous assurer de ma fraîcheur sucrée.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Je suis le légume idéal pour les paresseux ! Il suffit de m'écosser sans forcer pour récolter mes jolies graines vertes et le tour est joué. Je suis le plus souvent consommé cuit, à la vapeur ou dans l'eau bouillante, mais saviez-vous que je suis délicieux cru à la croque-au-sel ?

Protéines :  
5,8 g  
pour 100 g

## T'ES MON COPAIN

Avec la carotte, ma complice de toujours, on plaît beaucoup aux enfants pour qui je sers parfois de projectile. Mon goût sucré se mêle à merveille avec le porc ou le poisson, rehaussé d'une pointe de basilic. Et vu que je fais un peu partie de leur famille, les féculents m'adoptent sans sourciller.

## MON BEST OF

Pourriez-vous imaginer un riz cantonais sans petit pois ? Discret, mais indispensable. D'ailleurs, qui oserait cuisiner une jardinière de légumes sans penser à moi ? J'ai beaucoup de succès dans les soupes aussi. Cuit ou cru, je me fonds dans le bouillon et fais du pied au velouté.

## Il joue les mystérieux

**1** Il appartient à la famille des légumineuses, car ses fruits sont contenus dans des gousses. Mais, savouré frais, il rejoint le clan des légumes.

**2** À l'origine, il était uniquement utilisé sec. On devait donc le concasser et le faire cuire pour le déguster. Petit à petit, on l'a découvert en version fraîche grâce, notamment, à Louis XIV qui était un fondu de petits pois.

**3** L'Hexagone est aujourd'hui le premier producteur européen de petits pois. Vous trouverez deux catégories sur le marché : les petits pois à écosser et les « mange-tout », également appelés pois gourmands.



## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** mai à juin

**Poids moyen :** 70 kcal pour 100 g

**Prix moyen :** 4,50 €/kg



LE MARCHÉ



Vitamine B9:  
**23,3 mg**  
pour 100 g

Le melon « charentais » n'indique pas une origine géographique, mais une variété. L'IGP « melon du Quercy », concerne par exemple des melons issus de cette variété.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** juin à septembre

**Poids moyen :** 1 kg

**Prix moyen :** 1,10 € à la pièce



# Le melon

*Malgré sa saveur souveraine sucrée, le melon n'est pas un fruit, mais bien un légume qui appartient à la famille des cucurbitacées. Retour sur un trésor des beaux jours.*

## COMMENT JEM'HABILLE?

Je suis prêt en un coup de couteau bien aiguisé. Coupez-moi en deux et retirez les graines avec une cuillère. Le plus souvent mangé cru, je peux me faire cuire très légèrement, quelques minutes à la poêle. Vous pouvez me présenter classiquement en tranches, et pourquoi pas sous forme de petites billes, en vous servant d'une cuillère parisienne. Mais ne me conservez pas plus de deux jours au frigo pour que mon odeur ne devienne pas désagréable !

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

J'ai surtout besoin de beaucoup de soleil pour m'épanouir et d'un arrosage abondant, qui doit toutefois éviter de mouiller mes feuilles. Et vous pouvez même me cultiver en pot !

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

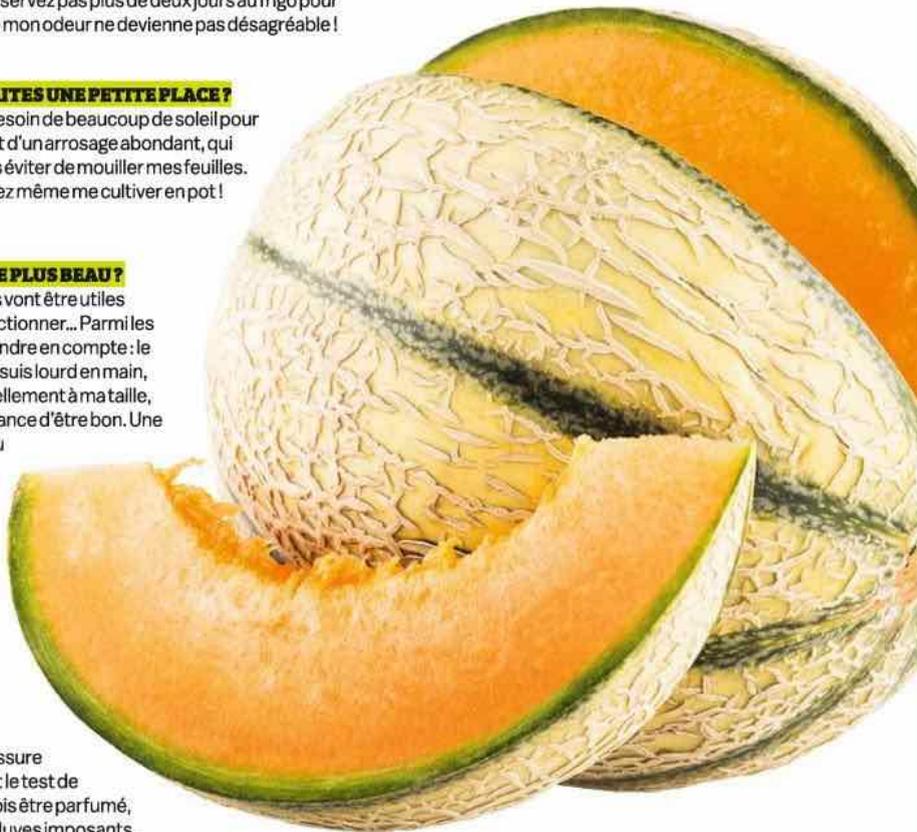
Vos cinq sens vont être utiles pour me sélectionner... Parmi les critères à prendre en compte : le poids. Plus je suis lourd en main, proportionnellement à ma taille, plus j'ai de chance d'être bon. Une craquelure au niveau du pédoncule indique que je suis mûr à point. En me tâtant, vous vérifierez que j'ai une écorce bien souple, sans meurtrissure apparente. Et le test de l'odorat : je dois être parfumé, mais sans effluves imposants.

## MON BEST OF

Nature, je suis tout simplement parfait. Les enfants aiment le saupoudrer d'un peu de sucre en plus, mais franchement, ils exagèrent tellement mon goût est déjà édulcoré. En entrée ou en dessert, on m'aime sucré, mais aussi dans ma version sucré-salé pour accompagner salade, poisson, viande et fromage doux.

## J'AITOUT BON

Vous pourriez passer un été sans moi ? N'allez surtout pas dire que j'ai pris la grosse tête. Les chiffres le disent : je suis le troisième légume le plus consommé en France. Ce n'est donc pas de ma faute si mon irrésistible chair orangée, gorgée d'antioxydants, s'inscrit à tous les menus réussis... Je suis une oasis désaltérante, car essentiellement constituée d'eau. Et tout ça avec peu de calories (41 kcal pour 100 g).



## T'ES MON COPAIN

Le jambon sec, évidemment. On forme une entrée en duo subtile et unique. Melon et jambon de Bayonne, de Parme ou de Serrano, le vrai goût de l'été. Le porto vient sceller notre alliance. Je me fonde également dans les salades avec douceur, m'accordant sans fausse note avec des légumes comme la carotte, le concombre (un cousin germain), et les tomates cerise.

## Un trésor français protégé



- **Le melon du Quercy** a reçu son IGP en 2004. Issu de la variété du charentais, il est cultivé par une centaine de producteurs dans l'ancienne province du Quercy, qui s'étend du Lot au nord du Tarn-et-Garonne et à une petite partie est du Lot-et-Garonne. Il possède sa propre fête, le 15 août.

- **Celui de Cavailon** est son principal concurrent et certainement le plus populaire. Mais il ne possède pas encore une IGP.

- **Le melon du Haut-Poitou** est porteur d'une IGP. Il est présent de juillet à septembre et provient du Centre-Ouest.

- Enfin, il existe aussi celui de **Guadeloupe**, qui a obtenu son IGP en 2012. Un vrai trésor pour l'île, il se savoure de novembre à mars.


**J'AI  
TOUT BON**

Je suis un plaisir d'enfance qui fleurit bon les vacances. Une rhubarbe à papa pour faire des compotes comme maman... Mais aujourd'hui, certains cordons-bleus me glissent volontiers dans les recettes salées où ma saveur acidulée fait merveille.

**COMMENT  
JEM'HABILLE?**

Après un rinçage soigneux, deux traitements me sont réservés, en fonction de la taille de ma tige. Pour les parties plus petites et plus jeunes, pas besoin d'épluchage. Sinon, je passe par la case effilage pour retirer les fibres peu agréables en bouche.

**C'EST  
QUILA  
PLUS BELLE?**

Vous me trouverez presque toujours vendue sans feuilles dans le commerce, car elles sont toxiques. On me repère à ma jolie couleur rouge rosée nuancée de vert. Pour être pleines de vigueur, mes tiges doivent être fermes et denses et surtout pas sèches aux extrémités. Je me conserve seulement deux ou trois jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

**FICHE D'IDENTITÉ**

**Pleine saison :** avril à juillet

**Prix moyen :** 80 g en moyenne pour une tige

**Prix moyen :** 3,40 € le kg

**MON  
BEST OF**

On me retrouve le plus souvent dans les desserts. Je suis un must en compote, associée à un autre fruit ou pur, pour les amateurs de picotement papillaire.

**T'ES  
MA COPINE**

J'adore tomber dans les pommes... Je me laisse aussi volontiers mélanger avec les poires et les fraises. Et sans être belge, je dis oui sans réserve au spéculoos pour un crumble où vous ne laisserez pas une miette. Côté salé, je me marie bien avec la viande blanche et les poissons.

# LA RHUBARBE

*Cette plante, originaire d'Asie, s'est délestée de ses vertus médicinales pour gagner ses galons d'ingrédient pour gourmet. On n'y pense pas souvent alors que son goût acidulé est un délice.*

Calcium  
145 mg  
pour 100 g

# Le végétal : c'est bon pour nous !



Flexitarisme, végétarisme, véganisme... les habitudes alimentaires se tournent vers une alimentation plus végétale, bénéfique tant pour le corps que pour la planète. Convaincu depuis toujours des atouts des végétaux, Fruit d'Or® a créé une nouvelle gamme exclusive : Fruit d'Or 100% végétal®.

## 3 BONNES RAISONS DE CHOISIR LE VÉGÉTAL

**Bon pour la santé d'abord !** C'est au cœur du végétal que Fruit d'Or 100% végétal® puise sa force, par la pression d'un mélange de 3 graines – tournesol, colza et lin. Sa recette est naturellement riche en oméga 3 bons pour le cœur<sup>1</sup> et en vitamine E, un antioxydant naturel<sup>2</sup>.

**Meilleur pour l'environnement :** Fruit d'Or 100% végétal® oméga 3 a un impact jusqu'à 3 fois inférieur sur le changement climatique par rapport au beurre<sup>3</sup>.

**Et puis, naturellement bon,** avec un goût frais et savoureux, sans conservateur, sans colorant ni arôme artificiels<sup>4</sup> et sans lactose.



## PRENEZ GOÛT AU VÉGÉTAL !

Fruit d'Or 100% végétal®, ce sont **3 variétés gourmandes** pour multiplier les moments de dégustation : en tartine, dans vos plats chauds ou vos pâtisseries... Laissez parler votre imagination au quotidien !



## 100% végétal

Dès le petit déjeuner, optez pour **Fruit d'Or 100% végétal® oméga 3** pour un goût riche et authentique.

Apportez une touche d'originalité à votre petit déjeuner ou à vos toasts apéritifs avec **Fruit d'Or 100% végétal® avec huile de noix**.

Sa saveur parfumée se mariera aussi parfaitement avec vos cakes salés ou vos poêlées de légumes.

Envie d'exotisme ? **Fruit d'Or 100% végétal® avec huiles de coco et d'amande** parfamera subtilement vos currys de légumes et vos desserts gourmands.



1. Les oméga 3 contribuent au maintien d'un taux de cholestérol normal. Les effets bénéfiques des oméga 3 sont obtenus pour la consommation journalière de 2 g dans le cadre d'un régime adapté.

2. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

3. Analyse réalisée sur la référence Fruit d'Or 100% végé-

tal oméga 3 (hors Fruit d'Or 100% végétal avec huile de noix et avec huiles de coco et d'amande). Étude comparative du cycle de vie des margarines, des mélanges, des alternatives végétales aux crèmes par rapport à des beurres et crèmes standards, dans 19 pays européens et 2 pays d'Amérique du Nord.

4. Avec colorant d'origine naturelle et arôme naturel.

## RECETTE

### CRUMBLE VEGAN

aux pommes et fruits rouges



#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 2 pommes (type golden)
- 200 g de mélange de fruits rouges (frais ou surgelés)
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 40 g de Fruit d'Or 100% végétal®
- 40 g de farine de froment
- 40 g de poudre d'amande
- 40 g de cassonade



#### PRÉPARATION :

- 1 Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- 2 Pelez, coupez les pommes en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec le sirop d'agave pendant 3 minutes. Puis ajoutez les fruits rouges.
- 3 Coupez Fruit d'Or 100% végétal® en petits morceaux et mélangez avec le sucre cassonade, la poudre d'amande, la farine et la margarine jusqu'à obtenir un mélange friable.
- 4 Déposez les pommes parsemées de crumble dans des ramequins et enfouez-les à mi-hauteur pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le crumble soit légèrement doré.

#### VARIATIONS :

Remplacer la farine par de la farine de blé complet. Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisettes.



*Si ses arbres en fleurs restent un spectacle pour les yeux, la cerise, elle, est un festival du goût. Sa saison est courte, ce qui rend l'appétit plus intense pour ce fruit adoré des petits comme des grands.*

# LA CERISE

## J'AI TOUT BON

Je suis une friandise fruitée qui amuse les gourmands grimant à l'arbre pour aller me cueillir en catimini. Délicieusement sucrée ou acidulée, en fonction des variétés, je mets les desserts en fête en apportant une farandole d'antioxydants et de vitamine C. Et tant pis si je détiens le record du fruit le plus calorique !

## MON BEST OF

Je permets toutes les fantaisies, crue ou cuite : compote, confiture, soupe froide, coulis... Pour le clafoutis, il vaut mieux ne pas me dénoyauter (vous dira un dentiste en quête de clients), car mon noyau intensifie le goût. En version salée, j'illumine les salades et entre même dans la composition des sauces. Quant à mes pédoncules, ils se consomment en tisane, ses propriétés diurétiques contrebalançant ma générosité calorique.

## T'ES MA COPINE

Je joue les entremetteuses avec les entremets et je m'accorde bien volontiers avec les autres fruits, même si je garde une note dominante. Je sublime le goût de la viande, particulièrement la volaille ou le gibier. Je m'invite dans les salades de pousses d'épinards et je remplace volontiers le grain de raisin avec le fromage de chèvre ou de brebis.



## COMMENT JEM'HABILLE ?

Ma queue, également appelée pédoncule, doit être bien verte et montrer une petite résistance avant d'être retirée. Une astuce chirurgicale pour le dénoyautage : faites une petite incision à l'autre extrémité. Placez ensuite un petit pic en bois à la place de mon pédoncule et poussez. Le noyau est expulsé proprement... si les gourmands ne m'ont pas déjà croqué avec !

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Un cerisier dans un jardin met du bonheur dans votre été. Je m'adapte bien pour donner une récolte prolifique au bout de quelques années, quand l'hiver n'est pas trop rigoureux.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

J'affiche clairement la couleur. Un rouge bien brillant qui n'a pas peur d'être vu et qui se décline dans toutes les nuances et sans meurtrissure sur ma peau. Bien charnue, à la fois ferme et un brin moelleuse, j'incarnerais presque un symbole de sensualité.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** mai à juillet

**Calibre :** 1 poignée représente 100 g de cerise

**Prix moyen :** 8,70 € le kilo


**LA  
SUMMIT**

Elle prend le relais quinze jours après. Pas question de la confondre avec sa consœur grâce à sa jolie forme en cœur et son rouge plutôt clair. Côté goût, elle est tout aussi sucrée, juteuse et fondante.

**LA  
SWEETHEART**

Last but not least... La petite dernière qui vient clore la saison des bigarreaux affiche un rouge brillant d'aspect tigré. Très parfumée et à la chair rosée, elle n'a pas à rougir de la comparaison.

**LA  
BURLAT**

La star des étals. C'est elle qui ouvre le bal de la saison. Un beau rouge pourpre uni et une saveur sucrée, doublée d'une texture fondante.

**LA  
REVERCHON**

Plus tardive, elle apparaît en juin et vient du Sud : essentiellement de Provence et de Rhône-Alpes. Elle se démarque par son goût acidulé, sa texture croquante, sa forme allongée et sa couleur rouge clair.



*Avec plus de 600 espèces, la récolte s'avère prometteuse... Et si son miel est un must, ses fleurs valent également le détour. On les trouve sur le « robinier » (faux acacia), disséminé un peu partout dans la nature, qui les protège jalousement grâce à ses épines.*

#### COMMENT JE M'HABILLE ?

Une fois cueillie, le compte à rebours a commencé. Faites un premier tri pour retirer les fleurs fanées et les feuilles. Rituel de préparation : rincez-moi délicatement sous l'eau, puis ôtez la branche, le sépale et le pistil. Je ne me consomme que cuite ! La vapeur me convient parfaitement.

#### MON BEST OF

On m'apprécie terriblement en beignet. Je fais mon originale dans les omelettes, qu'elles soient sucrées ou salées. Je rajoute ma note mielleuse aux desserts. Et pour me conserver plus longtemps, pensez à la gelée et au sirop. Mes fleurs séchées font également de délicieuses tisanes.

#### T'ES MACOPINE

L'œuf reste mon principal partenaire pour réussir les beignets et les omelettes et j'ose avouer que je suis bonne pâte, surtout quand il s'agit de me fondre dedans. Avec l'amande, on est sacrément complice de douceur dans les gelées. Et j'aime édulcorer le goût des fruits et des légumes...

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** mai à juin

**Énergie :** 18 kcal pour 100 g

# Les fleurs D'ACACIA

#### C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Je joue la course contre la montre avec vous. Ma période de floraison est très courte. De plus, pour me cueillir, il vous faudra choisir des grappes dont les fleurs sont à peine écloses et sans meurtrissure. Pour en être sûr, croquez un pétale ou deux. Ils doivent être bien tendres.

#### J'AI TOUT BON

Les abeilles sont accros et quand vous goûtez mon nectar, vous comprenez mieux pourquoi ! Je possède la même saveur très douce qui va rendre vos recettes irrésistibles. Mais attention, si je suis comestible, mes feuilles, elles, sont toxiques, et le tronc et les branches de mon arbre sont dangereusement épineux !



## Un bouquet de saveurs...

\* **... en miel :** c'est la version dans laquelle on les connaît le plus. Les abeilles adorent butiner les bourgeons. Il est doux et suave, idéal pour ceux qui n'aiment pas les nectars trop marqués.



#### \* ... en vin très fruité :

les fleurs d'acacia peuvent apporter un nouvel arôme à vos boissons. Il suffit de les faire macérer pendant 10 jours dans du vin blanc avec du miel avant de filtrer.

#### \* ... en fleurs fraîches ou séchées en infusion :

cette tisane est très douce pour soulager les crampes musculaires, l'acidité de l'estomac et les maux de gorge. Faire sécher les fleurs permet de les conserver plus longtemps.

Protéines :  
1g  
pour 100g



# Le lapin <sup>€</sup>

*La diversité et la gourmandise de ses recettes devraient en faire une star dans nos menus. Et pourtant, le lapin reste peu consommé en France. Certains le préfèrent peut-être en chocolat !*

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Complètement à poil le lapin ! Je suis toujours cuit sans la peau car ma chair délicate s'imprègne des ingrédients. D'ailleurs, je prends la saveur des plantes dont je me nourris. Le bémol ? Sans peau, j'absorbe plus de gras, alors attention à la cuisson !

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Il n'existe pas d'AOC pour les lapins, mais je reçois parfois le Label Rouge comme indicateur de qualité. Pour être sûr de faire le bon choix, assurez-vous que ma chair soit tendre et rosée. Je dois avoir des cuisses bien rebondies et un râble bien charnu. Quant à mon foie, un beau rouge bien uniforme est signe de santé.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** disponible toute l'année

**Taille moyenne :** de 1,3 à 2 kg

**Prix moyen :** 10 € le lapin entier

## MON BEST OF

Je suis chaud pour tous les plats en sauce ! On peut me cuire de toutes les manières. À la vapeur avec des herbes aromatiques, au four, à la poêle, à la broche, mariné. Je me consomme également froid, dans les salades ou en terrine. Me cuisiner est un vrai jeu d'enfants !

**Sélénium :**  
**73 µg**  
pour 100 g

## T'ES MON COPAIN

J'ai beaucoup aidé à la notoriété de la moutarde, qui me le rend bien. J'aime les associations de saveurs osées et qui s'affirment : les épices comme la cardamome ou le curry, le miel, les herbes aromatiques, les fruits, pruneaux en tête, et le vin.

## J'AI TOUT BON

Je ne pose jamais de lapin à l'heure des repas. Un goût subtil et un profil nutritionnel qui donne le sourire aux diététiciens, notamment grâce aux oméga 3 que je contiens. Je suis loin d'être crétin en cuisine et rivalise sans mal avec la volaille. À la différence près, que moi, je suis au poil !



# Le brie de MEAUX

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** toute l'année

**Poids moyen :**  
entre 2,5 et 3 kg

**Prix moyen :** 4,90 € la  
part de 400 g environ

Surnommé « le roi des fromages » par Talleyrand, ce trésor à pâte molle a reçu une AOC dès 1980 et l'AOP en 2009 pour nous rappeler qu'il est unique et inimitable.



**Calcium :**  
**313 mg**  
pour 100 g

## On vous briefe

### • Question de territoire

Le brie est lié à une géographie bien délimitée : la Seine-et-Marne, étendue à une parcelle de l'Aube et de l'Yonne pour le brie de Melun et jusqu'à la Meuse pour le brie de Meaux.

### • Brie de Meaux ou de Melun ?

Même profil, avec un affinage un peu plus long pour le brie de Melun (12 semaines en moyenne), on les différencie par le goût. Le brie de Melun est un peu plus salé et possède une saveur plus prononcée. Sa texture est plus ferme et plus épaisse.

### • Le briennoir, hors AOC

Il n'est pas facile de le trouver sur le marché. Ce fromage à la croûte brunie et à la pâte sèche est réservé aux amateurs de sensations fortes. Terriblement corsé, il se déguste par tout petits morceaux.

### J'AI TOUT BON

Mon histoire me place à la table des grands. Célébré par Charlemagne, considéré comme un présent précieux par Charles d'Orléans, qui en offre aux dames de la cour, je me suis démocratisé pour régaler le plus grand nombre, avec une production de 6 785 tonnes par an.

### C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Je suis une star dans la famille des pâtes molles à croûte fleurie. Mais je suis rarement présenté entier chez le fromager. Ma pâte couleur ivoire est enveloppée d'une fine croûte qui doit être bien blanche et

légèrement duveteuse. La présence de pigments rouges est signe d'un bon affinage.

### COMMENT JEM'HABILLE ?

Ma texture onctueuse (45 % de matière grasse aidant) ne doit pas couler, ce qui serait signe de mauvaise qualité. Je possède des arômes de sous-bois humide, avec en bouche un petit goût de noisette et de champignon frais. Mon odeur doit être prégnante, mais pas trop forte. Sortez-moi du frigo 1 h avant de me savourer.

### MON BEST OF

Je suis très attendu à la fin des repas, quitte à faire de l'ombre au dessert. Mais je peux

également être savouré en apéritif. Tapas et tartes sont des classiques. J'exulte en gratin ou dans les omelettes. Je peux être pané et accompagner les salades et légumes. Bref, le brie a du brio !

### T'ES MON COPAIN

Un bon pain de campagne pour sublimer mon arôme et un vin rouge du Rhône ou de Loire pour s'accorder sans fausse note. Les viandes se révèlent quand j'entre dans la composition des sauces. Quant aux fruits, comme la figue ou le raisin, ils m'ont adopté avec joie !



## Mousse d'avocat sur fonds d'artichaut

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

\*4 fonds d'artichaut cuits  
\*2 avocats \*2 citrons  
\*1 tomate \*200 g de crème fraîche \* Quelques feuilles de laitue \* Persil \* 3 gouttes de Tabasco \* Sel et poivre  
\* Huile, vinaigre, moutarde

1 Récupérez la chair des avocats pour la mixer en lui ajoutant le jus d'un demi-citron. Salez, poivrez et ajoutez le Tabasco.

2 Fouettez vigoureusement la crème fraîche et incorporez-la délicatement à la purée d'avocat. Garnissez les fonds d'artichaut de mousse avec l'aide d'une poche à douille ou à la cuillère.

3 Soignez la décoration des assiettes en enrichissant les fonds garnis de feuilles de laitue, de rondelles de citron et de persil.

4 Pour la sauce : pelez la tomate, évidez-la et mixez la pulpe. Vous n'avez plus qu'à préparer une vinaigrette bien épicée en y ajoutant la pulpe mixée.

## Carpaccio de betterave aux oranges

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

\*3 betteraves rouges cuites  
\*2 oranges bien sucrées  
\*Persil plat ou coriandre  
\*3 c. à soupe d'huile  
\*1 c. à café de graines de cumin \* Sel et poivre

1 Commencez par faire dorer les graines de cumin à sec dans une poêle. Arrosez-les d'huile et laissez-les frire 5 minutes à feu doux.

2 Pelez les oranges à vif et récupérez soigneusement le jus rendu. Occupez-vous ensuite des betteraves pour les peler à leur tour et les émincer en fines tranches. Disposez harmonieusement les betteraves et les oranges intercalées sur les assiettes.

3 Préparez la vinaigrette avec 2 cuillerées à soupe de jus d'orange et l'huile au cumin grillé. Salez et poivrez. Mélangez savamment votre sauce avant de la répartir dans les assiettes que vous pourrez parsemer de fines herbes.



## Velouté glacé de petits pois

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

\*2 kg de petits pois frais  
\*2 échalotes \*1 petit bouquet de menthe fraîche \* 20 cl de crème fleurette \* 50 cl de bouillon de volaille \* 1 c. à café de sucre \* Sel et poivre long

1 Au travail : on commence par écosser les petits pois, éplucher et ciseler les échalotes. Puis il vous reste à laver la menthe et à couper finement les feuilles.

2 Dans une casserole, versez délicatement le bouillon de volaille. Portez à ébullition et versez les petits pois, les échalotes, la cuillerée de sucre et une pincée de sel. Faites cuire votre préparation 10 minutes à découvert.

3 Égouttez le tout au-dessus d'un récipient, pour garder le jus de cuisson. Mixez dans un robot en ajoutant progressivement le jus de cuisson, jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée. Versez la crème, mélangez et conservez au frais.

4 Au moment de servir votre velouté, salez et poivrez à votre convenance tout en parsemant la menthe ciselée.

## Cocktail melon et concombre

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

\*1 melon  
\*1 concombre  
\*½ citron (jus)  
\*2 yaourts à la grecque nature  
\*1 pincée de sucre  
\* Sel et poivre

1 Apprêtez votre concombre comme il se doit et émincez-le joyeusement en rondelles. Saupoudrez votre légume de sel et laissez-le dégorger de 10 à 15 minutes. Terminez en l'épongeant dans du papier absorbant.

2 Coupez le melon en deux, épépinez-le et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne pour une présentation en billes.

3 Mélangez les yaourts avec sel, poivre et sucre et ajoutez progressivement le jus du citron.

4 Dans un saladier, placez ensemble le concombre, le melon et la sauce au yaourt. Gardez au frigo pour servir bien frais dans des verres.





## Verrine rhubarbe-fraise à la crème de mascarpone

POUR 4 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 45 MINUTES

🕒 CUISSON 15 MINUTES

🧊 RÉFRIGÉRATION 8 HEURES

\*500 g de rhubarbe \* 50 g de fraises \* 1 œuf \* 125 g de mascarpone \* 10 cl de crème liquide \* 12 boudoirs \* 100 g de sucre

**1** Épluchez la rhubarbe et coupez-la en tronçons de 2 à 3 cm. Jetez-les dans une casserole avec 50 g de sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la rhubarbe se transforme en compote.

**2** Pendant ce temps, mélangez le mascarpone, le sucre restant et le jaune de l'œuf, tout en réservant le blanc. Mélangez, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Fouettez la crème liquide et ajoutez-la au mascarpone. Battez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le délicatement à la préparation.

**3** Laissez refroidir la compote de rhubarbe hors du feu. Déposez les boudoirs dans une coupe. Enduisez-les de compote. Recouvrez d'une couche de crème de mascarpone. Les fraises, coupées en quartier, arrivent en renfort pour la décoration.

**4** Réservez au réfrigérateur au moins 8 heures avant de succomber à la gourmandise.



## Les beignets de fleurs d'acacia

POUR 4 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 10 MINUTES

🕒 CUISSON 20 MINUTES

🧊 REPOS 2 HEURES

\*3 œufs  
\*30 cl de lait  
\*250 g de farine  
\*1 c. à café d'huile  
\*Sucre, sel  
\*Fleurs d'acacia

**1** Mettez le sel, la farine et les œufs dans un saladier puis touillez le tout. Ajoutez joyeusement le lait et l'huile, puis mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide et sans grumeaux.

**2** Laissez reposer la pâte 1 à 2 heures. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Trempez délicatement chaque fleur d'acacia dans la pâte avant de les plonger une par une dans l'huile.

**3** Une fois la cuisson terminée, déposez le beignet sur une feuille de papier absorbant. Vous pouvez le saupoudrer de sucre.

## Magret de canard aux cerises

POUR 2 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 25 MINUTES

\*1 magret de canard \* 250 g de cerises dénoyautées \* 10 cl de crème fraîche \* 1 sachet de sucre vanillé \* Sel et poivre

**1** Incisez la peau du magret. Cuissez-le 5 minutes dans une poêle à feu vif, côté peau. Égouttez-le, en vous débarrassant du surplus de gras, puis remettez-le à cuire à feu moyen, 5 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Réservez dans un plat chaud.

**2** Le temps des cerises : après les avoir dénoyautées, plongez-les dans le jus de cuisson du magret, puis ajoutez le sucre vanillé. Faites cuire 5 à 10 minutes à feu moyen, en mélangeant régulièrement pour éviter de brûler vos cerises.

**3** Incorporez la crème en fin de cuisson et mélangez jusqu'à obtenir une sauce d'une belle couleur uniforme. Coupez le magret en tranches et nappez-les avec la sauce aux cerises.

**4** Accompagnez de pommes de terre vapeur ou de pâtes.



## Cuisses de lapin marinées

POUR 2 PERSONNES

⌚ PRÉPARATION 10 MINUTES

🕒 CUISSON 20 MINUTES

🧊 REPOS 5 HEURES

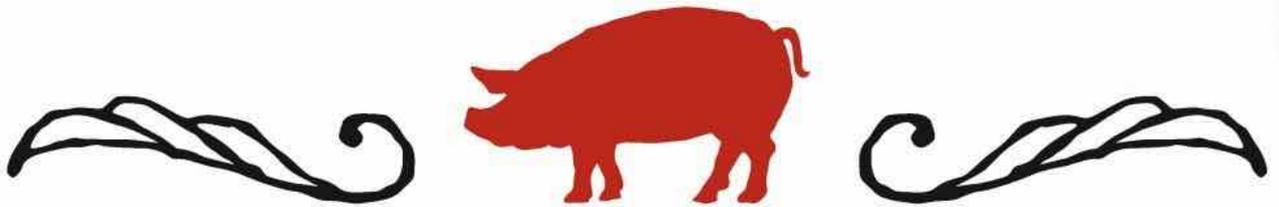
\*2 belles cuisses de lapin  
\*5 cl de jus de citron \* 5 cl de sauce soja \* 2 c. à soupe de graines de sésame doré  
\*2 c. à soupe d'huile d'olive  
\*1 c. à soupe de miel liquide  
\*Sel et poivre

**1** Faites délicatement tiédir le miel dans une casserole et ajoutez progressivement le jus de citron et la sauce soja.

**2** Placez les cuisses de lapin dans un plat et versez doucement cette marinade dessus. Couvrez d'un film étirable et laissez mariner toute une après-midi au réfrigérateur.

**3** Retirez les cuisses de lapin de la marinade pour les dorer à la poêle dans l'huile d'olive. Ajoutez la marinade. Salez et poivrez. Laissez cuire 20 minutes à feu doux, en retournant les cuisses régulièrement. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si besoin. En fin de cuisson, saupoudrez les graines de sésame doré.





QU'EST-CE QU'ON



MANGE ?



CUISINER EN 17 MINUTES



Il fait jour tard.

C'est une évidence, on prend tout notre temps pour rentrer à la maison. Du coup, on a lézardé au soleil et on a encore moins de temps pour cuisiner. Car oui, on a toujours faim à la même heure ! Pas de panique, le dîner sera fait maison et prêt en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Vous faciliter le quotidien, c'est encore ce qu'on sait faire de mieux.



Par Magali  
Kunstmann-Pelchat

*Que les puristes nous excusent : on revisite cet incontournable de la cuisine française ! Aux légumes, au poisson..., elle se transforme au gré de nos placards et de nos envies.*

# La quiche lorraine, les meilleures raisons de la détourner

## ÊTRE UN AMOUREUX DE FROMAGE

Fraîchement râpés, le comté, le beaufort ou toute autre pâte pressée cuite au caractère bien trempé ont leur place parsemés sur la tarte ou glissés dans l'appareil. On peut même pousser le vice jusqu'à tapisser le fond de pâte de lamelles de camembert, de brie, de pont-l'évêque ou de son fromage préféré avant d'y ajouter le lard et la migaine.

## ENVIED'UNE RECETTE ENFANTINE

On se tourne vers Anne-Sophie Pic, qui préfère le jambon coupé en lanières aux lardons, et qui tapisse également le fond de pâte brisée de comté râpé. Dans l'appareil à base d'œufs, de crème et de lait, elle ajoute une cuillerée à soupe de moutarde Savora qui, selon elle, fait toute la différence.

## ON SUCCOMBE À L'APPEL DE LA FORÊT

On fait revenir les lardons, quelques champignons de Paris, des cèpes ou encore des girolles avec du persil haché, avant d'en garnir le fond de pâte feuilletée et d'ajouter la migaine.

## ODE AUX TRÉSORS MARINS

On remplace le lard par du thon, que l'on ajoute au mélange crème œuf. On répartit la garniture sur la pâte

brisée ou feuilletée que l'on a tartinée au préalable d'un peu de moutarde, et on recouvre de tranches de tomate quand c'est la saison. Un peu de parmesan râpé ou de comté et hop, au four une petite demi-heure.

## ON FAIT VENIR LE SOLEIL DANS L'ASSIETTE

Un reste de poivrons et d'oignons grillés ? De courgettes sautées ou de ratatouille ? Sur un fond de pâte brisée et aromatisée aux herbes fines (comme du thym), ils n'ont pas leur pareil pour un dîner prêt illico presto. Comptez 250 g de légumes pour une tarte généreuse.

## ON REND HOMMAGE AUX PRODUITS ITALIENS

Une tombée de roquette, un peu de fromage de chèvre et du jambon cru font une délicieuse garniture que l'on complète de notre duo œuf + crème. Ou encore quelques tomates séchées, un filet d'huile d'olive, des copeaux de parmesan et des pignons de pin parsemés sur le dessus. Et nous voilà chez nos voisins italiens

## PARFOIS, C'EST TROP GRAS

On troque les lardons contre du poulet, la viande blanche étant plus légère, on remplace la crème par du fromage blanc, et le fromage râpé par une épice comme le curry ou le piment d'Espelette. Et si on veut aller encore plus loin dans notre grand détournement, on la fait sans pâte, en augmentant le nombre d'œufs.

## ON VEUT TESTER UNE VIEILLE RECETTE AUX ORTIES

Elle est à réserver au printemps, lorsque les jeunes pousses d'orties sont bien tendres. On en compte 300 g. Une fois lavées, les feuilles sont blanchies une minute à l'eau bouillante puis plongées dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Il ne reste qu'à les ajouter au mélange œuf et crème, avec moitié crème, moitié lait, de chèvre pour changer.

## LA RECETTE DE BASE SANS FROMAGE

La quiche lorraine est composée d'une migaine à base d'œufs (2 ou 3 œufs + 2 jaunes), de crème, de poivre, de lard fumé et de pâte

brisée, voire à pain dans l'est mosellan. Ni plus ni moins. Selon les cuisinières, les lardons sont blanchis, sautés ou déposés crus sur la pâte.

Le mot  
qu'on ne  
connait  
pas

La migaine : ce terme lorrain désigne le mélange de crème et d'œufs qui est utilisé dans toute quiche lorraine qui se respecte. Et si vous voulez tout savoir, en Franche-Comté, on parle de goumeau, pendant que le reste de la France utilise le terme générique (et banal) d'appareil.



## MARRE AUSSI DE LA PÂTE ?

### On varie la farine

À la place du blé classique, on choisit une farine de blé complet, voire une farine multicéréales pour une quiche plus rustique. Ou encore mi-farine de riz, mi-sarrasin pour une pâte sans blé. On joue aussi avec les saveurs, en ajoutant du parmesan, quelques épices (curry, safran, cumin...) et des herbes hachées (origan, basilic, thym, sarriette, romarin...).

### On change la forme

Exit le rond, bonjour le rectangle, c'est tout simple, il suffit juste de changer le moule et on a l'impression d'être face à une toute nouvelle quiche. On en trouve en tôle avec fond amovible, c'est très facile à utiliser.

### On la déstructure

L'appareil devient un amuse-bouche servi en verrine. Notre crème parfumée au lard (des œufs, de la crème fleurette et du fromage) est disposée à l'aide d'un siphon. Et au moment de servir, on ajoute un crumble salé pour la déco.



# Macédoine, plaidoyer pour la réhabiliter

« Les légumes en jardinière ne m'en sers plus, c'est un crime », chante Oldelaf. Eh bien la macédoine, c'est une peu la même histoire de désamour en version froide. Heureusement, certains y voient aussi un moment festif des repas du dimanche. Avec nous, elle se réinvente une belle histoire !

Par Magali  
Kunstmann-  
Pelchat

## SA VERSION MAISON

Préparée avec des légumes frais, la macédoine est incomparable, surtout à la saison, avec des légumes nouveaux. On équeute les haricots verts, on écosse les petits pois, on taille les navets et les carottes en dés de 5 à 6 mm. On cuit tous les légumes séparément à l'anglaise, en prenant soin de leur conserver un peu de fermeté. On les rafraîchit aussitôt à l'eau froide pour stopper la cuisson et conserver leur couleur éclatante puis on les égoutte dans une passoire. On coupe les haricots en morceaux de 6 mm. Puis on mélange délicatement le tout.

## GRÂCE AUX TOMATES COCKTAIL

Ce sont les stars des apéros qui traînent, alors on profite de leur succès pour les marier à nos légumes en cubes. On coupe le haut de tomates cocktail. On les évide et on mélange la pulpe avec de la macédoine, du fromage de chèvre frais, sel, poivre. On farcit les tomates et on les chapeaute. Parfait pour une bouchée très printanière.

## AVEC L'AIDÉ D'UN AVOCAT

On ne compte plus ses aficionados. On coupe l'avocat en deux. On retire le noyau et on évide partiellement l'avocat. On écrase la chair grossièrement à la fourchette et on la citronne pour éviter qu'elle ne noircisse. On ajoute de la macédoine, un reste de riz blanc cuit et quelques crevettes roses cuites et épluchées. On assaisonne et on sert bien frais dans les coques d'avocat.

## ON LUI DONNE DU PEPS AVEC DU PAMPLEMOUSSE

Pour des salades qui mêlent habilement amertume et douceur, sucré et salé, c'est une valeur sûre. La macédoine est additionnée de pamplemousse en dés, de chair de crabe, de noix de cajou et de coriandre fraîche, le tout relevé d'une sauce au fromage et au jus d'orange. À servir dans les coques de pamplemousse évidées ou moulées en cercle.

## EN VERSION CHIC AVEC DU SAUMON FUMÉ

Il n'a pas son pareil pour redorer le blason de n'importe quel plat ! On mélange de la macédoine, des dés de pomme granny-smith et de la mayonnaise. On relève d'un peu de jus de citron et d'aneth. On garnit de préparation des tranches de saumon fumé que l'on roule bien serrées. À servir bien frais.

## FAÇON PIÉMONTAISE

C'est la préparation familiale que tout le monde aime. On fait cuire des pommes de terre à chair ferme en robe des champs. On les épluche et on les détaille en dés. Une fois refroidies, on y ajoute la macédoine de légumes, des dés de jambon, de tomates, de cornichons et d'œufs durs. On lie avec de la mayonnaise et l'on sert bien frais.

## EN MUFFINS SALÉS

C'est toujours facile à faire, et ça surprend. Dans le bol du mixeur, on mélange 100 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, 60 g de fromage blanc, sel et poivre. On ajoute 50 g de jambon blanc finement émincé (ou mixé grossièrement) et 4 cuillerées à soupe de macédoine de légumes. On verse dans des moules à muffins et on fait cuire 30 minutes à 180 °C.

## EN ENTRÉE CLASSIQUE, LES FLANS

Dans un saladier, on mélange des œufs, de la crème fraîche liquide, de la macédoine, de l'emmental et une petite cuillerée de curry en poudre. On sale et on verse la préparation dans des cocottes en porcelaine, qu'on enfourne pour une vingtaine de minutes. À déguster chaud ou froid, selon la météo.

## EN LUI DONNANT DU CRÉMEUX

On la fait revenir, à feu doux, avec une échalote ciselée, dans un peu de beurre. On ajoute de la crème, on laisse mijoter quelques secondes et on sert avec un

poisson-vapeur ou des joues de porc braisées. Fini les légumes insipides, la crème apporte du liant qui suffit à lui donner des airs de repas gourmand.

## Et son nom alors ?

Au sens culinaire, il désigne la manière de couper les légumes : « tailler en macédoine », c'est-à-dire en cubes de 0,5 cm de côté.

D'un point de vue historique, ce serait une référence à Alexandre le Grand et à son royaume de Macédoine, composé de plusieurs peuples.

## LA REINE DE L'ANTIGASPI

### Avec du poulet

On mélange nos dés de poulet à la macédoine, avec du maïs en conserve et de la mayonnaise additionnée de ciboulette. Et hop, voilà une bonne garniture pour un wrap. On n'oublie pas quelques feuilles de salade et éventuellement des rondelles d'œufs durs.

### Avec des pennes

On a toujours un reste dans notre frigo qu'on a mangé avec juste un peu de gruyère. On lui ajoute des lardons, un oignon et une gousses d'ail. Une fois que c'est tendre, on verse notre macédoine, du coulis de tomates et enfin nos pennes. On laisse mijoter encore quelques instants et on parsème de parmesan fraîchement râpé avant de servir bien chaud.

### Comme une terrine

Dans un saladier, on fouette des œufs et de la crème. On sale, poivre. On incorpore du comté fraîchement râpé, de la macédoine, du saumon cuit et du persil haché. On verse dans un moule à cake et on enfourme pour au moins un quart d'heure à four chaud. À servir bien frais, en entrée ou sur un buffet, avec de la salade, quelques tomates et une sauce cocktail (mayonnaise additionnée de ketchup, sauce Worcestershire et cognac).



# 3 desserts en 5 min

## On dit oui à la mousse!

*Fraîche, légère, onctueuse et évidemment express, c'est la solution idéale quand on veut se faire plaisir à l'approche de l'été. Et promis, équipé d'un batteur/mixeur, aucun fruit et blanc d'œuf ne vous résistera. Par Jules Besse*



### 1 MOUSSE DE MELON AU MASCARPONE

Notre fruit doit être bien mûr afin d'être très parfumé et avoir une bonne texture. On le coupe en deux, on l'épépine et on le coupe en petits morceaux. L'ensemble est passé au mixeur jusqu'à obtenir la consistance d'une soupe, la plus lisse possible. On monte ensuite de la crème fluide, de préférence à l'aide d'un batteur. Quand cette dernière commence à prendre, il faut ajouter le mascarpone. Une fois ce mélange bien ferme, on saupoudre de sucre glace petit à petit, sans cesser de battre. Puis, on incorpore délicatement notre soupe de melon froide dans la chantilly. Après quelques heures au frais, ce dessert, accompagné de melon ou d'un coulis, fera merveille.

**Le petit +** Les ustensiles nécessaires pour monter la crème doivent être mis au congélateur avant leur utilisation. Le froid est nécessaire pour monter la chantilly.



### 2 MOUSSE DE FRUITS ROUGES

Fraises, groseilles et framboises sont de saison ! On les mixe pour obtenir une purée très fine, puis on passe le tout au tamis afin d'éliminer les graines et autres parties qui sont dures sous la dent. On monte des blancs d'œufs en neige bien ferme, et on ajoute progressivement du sucre glace. La garantie d'une texture parfaite ? On mélange avec délicatesse la purée de fruits aux blancs d'œufs, sans les casser, à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une maryse. On monte aussi la crème liquide avant de la mélanger à son tour à la préparation fruits œufs. Quelques heures au frais et il ne reste plus qu'à servir la mousse et à décorer les bols avec des fruits frais ou des feuilles de menthe verte.

**Le petit +** Si on a peur que la mousse ne se tienne pas, il suffit d'y ajouter de la gélatine ou de l'agar-agar.



### 3 MOUSSE AU CHOCOLAT ET JUS D'ORANGE

Pour ce classique de la cuisine française, le chocolat doit être fondu au bain-marie. Pendant ce temps, on sépare les blancs des jaunes d'œufs : les premiers sont montés en neige au batteur et les seconds sont mélangés à du sucre, des zestes et du jus d'orange. Une fois le chocolat bien lisse, on y ajoute du beurre hors du feu et on mélange le tout à la préparation à base de jaunes d'œufs. Quand les blancs sont bien fermes, il suffit de les incorporer très délicatement au chocolat. Après quelques heures au réfrigérateur, la mousse peut être décorée de zestes d'orange ou d'orangesettes avant d'être dégustée.

**Le petit +** Si on n'aime pas l'amertume de l'orange, on peut la troquer contre un jus de mangue, plus sucré en bouche.

Il existe autant  
de Cotes du Rhône  
que de goûts qui  
vont avec!



Agence La Famille

 **Côtes du Rhône**  
DES VINS HAUTS EN COULEUR

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# Chouette, il est quatre heures !

« Maman je peux avoir mon goûter ? », ou bien un simple doigt tendu vers un gâteau pour les bébés... Ce rendez-vous de l'après-midi, juste après la sieste pour les plus jeunes, est toujours très attendu. Mais il répond à des besoins bien précis et obéit à certaines règles. Explications. **Par Alice Duras**

**S**i, évidemment, le goûter est synonyme de plaisir pour tous les enfants – car il comporte bien souvent un petit gâteau, du chocolat ou encore de la confiture – il n'est pas là par hasard. Après la sieste ou simplement la digestion du midi, les enfants ont une baisse d'énergie et leur ventre fait des siennes. Le déjeuner est déjà loin et ce n'est pas encore le moment de dîner. Souvent, il s'est écoulé entre 3 et 4 heures depuis le déjeuner – c'est pourquoi la sensation de faim apparaît généralement vers 16 heures pour les enfants soumis aux rythmes scolaires, qui mangent autour de midi. Mais, contrairement à ce que l'on croit, le rôle du goûter n'est pas seulement de calmer un estomac capricieux.

## UN ACTE ÉQUILIBRÉ

Goûter permet de répondre intelligemment, dans le temps d'une journée, aux besoins alimentaires. Ces derniers s'étalent sur trois repas principaux et deux collations, une le matin (lire ci-dessous) et une en fin d'après-midi. Dans ce découpage, le goûter représente environ 15 % des besoins énergétiques, c'est-à-dire quelque 250 calories. Outre son rôle de « coup de boost », cette pause permet aussi de ne pas se jeter comme un affamé sur le dîner. Les enfants qui goûtent quotidiennement n'ont pas pour autant un estomac plus grand que les autres, puisqu'ils auront tendance à moins manger le soir. Le goûter, c'est aussi un moment de repos pour l'esprit. Après l'émulation de la journée, les jeux avec les copains, on prend le temps de s'asseoir et de profiter d'une pause bien méritée.

## QUE GLISSER DANS LA BOÎTE ?

Avouons-le, on est de plus en plus nombreux, pour

les enfants, à s'équiper d'une jolie « boîte à goûter ». Mais ce n'est pas le tout d'avoir l'équipement, encore faut-il savoir quoi mettre dedans ! Les nutritionnistes conseillent d'y glisser un produit céréalier (une tartine, un biscuit...), un fruit (ou une compote en gourde, plus pratique dans un cartable) et, si l'on veut, un produit laitier (yaourt ou fromage). Privilégiez les produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte et claire.

Attention notamment au sucre ajouté (souvent appelé sucre inversé sur les étiquettes), qui transforme vite notre féculent en pur sucre rapide : il s'avère inefficace sur le long terme et en plus augmente la soif.

## IL N'EST PAS RÉSERVÉ QU' AUX ENFANTS !

Oui, même quand on est grand, 3 ou 4 heures après un repas, on a faim ! Et ce n'est pas un mal, car pour nous aussi, les collations sont bénéfiques. Fruits entiers, amandes, morceaux de chocolat noir... On emporte de quoi grignoter malin !

## ET LE MATIN ?

Idem, 3 ou 4 heures après le petit déjeuner, la faim se fait sentir et le déjeuner se fait attendre : on a alors du mal à se concentrer. Pour les enfants, cela se situe en

moyenne entre 10 et 11 heures. On prend donc une petite collation (souvent salée), pour calmer sa faim et manger raisonnablement au moment du déjeuner.





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

Eh ben oui,  
**nature**,  
comme  
mon papa!



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

\*contient des sucres naturellement présents

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.

WWW.MANGERBOUGER.FR



# SOS: je veux savourer un steak tendre

Cela paraît facile comme ça de se préparer un bon morceau de viande saisi à la poêle... et pourtant, surcuit, trop bleu, trop de matière grasse ou pas assez : on est vite perplexe. On vient à votre rescousse. Par Magali Kunstmann-Pelchat

## LE B.A.-BA : CHOISIR LE BON MORCEAU

Les viandes à fibres longues, comme la bavette d'ailou, l'araignée, la hampe ou l'onglet, sont juteuses, riches en saveurs. Celles à fibres courtes, comme le tendre de tranche, le rumsteck, le gîte à la noix, le plat de tranche, le rond de tranche, la macreuse et le jumeau à bifteck, sont très tendres.

**LE GAIN :** le steak pouvant venir de 15 morceaux de bœuf différents, on varie les formes, les textures et les saveurs. Le top en tendreté : la poire et le merlan.

## LA MATURATION, INDISPENSABLE

Une viande maturée est toujours plus tendre qu'une viande trop fraîche. Pourquoi ? Parce que le collagène qui entoure chaque fibre disparaît avec le temps, ce qui permet au gras de se diffuser à l'intérieur. Malheureusement, tous les bouchers ne laissent pas vieillir leur viande, car celle-ci perd la moitié de son poids en deux semaines.

**LE GAIN :** une viande plus équilibrée, mais avec le bémol d'un prix de vente plus élevé...

## ON ASSAISONNE AVANT OU APRÈS ?

Pour le sel, ça ne change quasiment rien. Le faire avant ne sale pas la viande et n'impacte pas la fameuse « réaction de Maillard » qui fait « croûte » sur l'extérieur de la viande. Ça ne la fait pas non plus dégorger. En revanche, on ne poivre pas avant cuisson car la chaleur va rendre le poivre amer, on ne le fait jamais cuire d'une manière générale.

**LE GAIN :** des saveurs maîtrisées et des nutriments (pour le poivre) préservés !



## À SORTIR EN AVANCE

Sortir les steaks du réfrigérateur 30 minutes avant de les cuire est indispensable pour qu'ils soient à température ambiante au moment de la cuisson.

**LE GAIN :** pas de choc thermique. Et la viande est bien chaude tout en restant saignante.

**FEU VIF OU NON ?** On entend souvent qu'il faut saisir le steak à feu vif dans du beurre bien chaud pour que se forme une croûte qui conserverait la tendreté de la viande. Malheur ! Cela va brûler la surface du steak et assécher l'intérieur. Le mieux, c'est de faire fondre le beurre à feu doux jusqu'à ce qu'il colore légèrement, puis de faire saisir doucement les steaks dans ce fameux beurre noisette si aromatique.

**LE GAIN :** le beurre ne brûle pas au contact de la viande humide et la viande ne se rétracte pas.

## LA BONNE CUISSON

Elle se mesure à la fermeté de la viande. Évaluez-la à l'aide de vos doigts : la pression exercée par le pouce correspond à la fermeté que doit avoir la viande avec cette cuisson.

• **BLEUE**, joignez le pouce et l'index

• **SAIGNANTE**, joignez le pouce et le majeur

• **À POINT**, joignez le pouce et l'annulaire

• **BIEN CUITE**, joignez le pouce et l'auriculaire.

**LE GAIN :** une cuisson plus précise de la viande, qui tient compte du morceau en lui-même, indépendamment des temps de cuisson qui sont souvent arbitraires.

## ON OSE LE TEMPS DE REPOS

Eh oui, une fois cuit, on laisse notre steak reposer autant de temps que la cuisson. La chaleur se répartit uniformément et on préserve la tendreté du morceau.





Par Claire Debruille

*Elles sont là, tapies au fond du placard, elles n'attendent qu'une seule chose, sortir de la boîte ! Et ce, parce qu'elles sont plus à l'aise en cuisine que sur la piste de danse.*

*Du coup, voici 10 idées simples et originales pour faire danser vos papilles.*

# 10 raisons de sortir les sardines de leur boîte

## 1 BOMBONS CROUSTILLANTS

Prenez une feuille de brick et enroulez-la autour d'une sardine à l'huile (pimentée c'est parfait). Roulez les bords pour fermer le tout comme un bonbon. Huilez légèrement la feuille de brick et enfournez pour 12 minutes de cuisson à 180 °C (th.6).

## 2 EN RILLETTES MINUTE

Ecrasez les sardines avec du fromage frais. Ajoutez des condiments au choix : épices, échalote hachée, ciboulette, oignon nouveau... et régalez-vous à l'apéritif !

## 3 EN BRANDADE SANS MORUE

Sortez 2 boîtes de sardines. Égouttez ces dernières et écrasez-les. Mélangez-les à une purée de pomme de terre maison additionnée d'ail et d'oignons revenus. Mettez le tout dans un plat à gratin et passez quelques minutes sous le gril.

## 4 UNE SAUCE POUR PÂTES

Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail dans l'huile. Ajoutez un peu de curcuma et de piment, puis les sardines égouttées et grossièrement écrasées (1 boîte pour 2 personnes), 3 cuillerées de coulis de tomate et laissez mijoter à feu doux quelques minutes.

## 5 EN FAIRE TOUT UN FLAN

Mixez ensemble les sardines égouttées (2 boîtes) avec 2 yaourts et 2 gousses d'ail. Ajoutez 2 œufs, 1 cuillerée à café de curcuma et 2 cuillerées à soupe de câpres. Versez dans des ramequins et enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6). Servez frais avec une salade.

1,70 €  
la boîte  
de 100 g.





## Les millésimées

Ce sont des boîtes sur lesquelles est inscrite la mention « millésime » avec l'année, il s'agit de sardines qui peuvent se conserver pendant 10 ans. Et certaines se vendent à prix d'or (pour de simples sardines) sur eBay.

**6 EN CROQUE-SARDINE** Écrasez les sardines (1 boîte) avec 125 g de fromage frais, 1 cuillerée à café de moutarde et 1 de jus de citron. Salez et poivrez. Tartinez entre deux tranches de pain de mie puis parsemez d'un peu de fromage râpé et faites dorer sous le gril du four.

**7 EN BRUSCHETTA**  
Une bonne tranche de pain de campagne grillée, frottée à l'ail, agrémentée de jolies sardines à l'huile, à la tomate et/ou au piment, d'herbes fraîches et de rondelles de radis cru. Un délice !

### **8 EN « HOT SARDINE DOG »**

Un tronçon de baguette ouvert en deux, une mie tartinée de pesto de tomate, des sardines à la queue leu leu et des tranches de mozzarella pour cacher tout ça... Il ne reste plus qu'à passer au four 15 minutes et déguster.

### **10 EN TARTE SOLEIL**

Sur un fond de pâte feuilletée, étalez une fondue d'oignon à l'ail et à la tomate, puis disposez les sardines en soleil. Saupoudrez de parmesan râpé puis enfournez pour 15 minutes de cuisson à 200 °C (th. 6/7). Servez avec une salade.

## ELLES BOSSENT EN CUISINE

### Actives dans les placards

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il se passe toujours quelque chose dans leur boîte lorsqu'elles dorment dans nos placards : les sardines en boîte se bonifient avec le temps. Pensez à les retourner régulièrement. Pourquoi ? Afin que chaque parcelle de la chair soit bien enveloppée dans l'huile, la garantie d'une bonne sardine.



### Des boîtes innovantes

Elles n'existent pas seulement à l'huile à manger telles quelles. On trouve maintenant des sardines à poêler. Elles sont généralement dans une boîte, mais l'huile est remplacée par du beurre. On vide le contenu dans la poêle et on laisse réchauffer... C'est rudement bon !



# La blanquette, il n'en reste plus une miette!

Un bon roux (beurre et farine), de savoureux morceaux de veau, le tout accompagné d'un riz bien cuit... Voilà notre définition d'une bonne blanquette. Mais souvent, on voit trop large : promis, on ne fait pas que réchauffer les restes. Par Jules Besse

## MORCEAUX DE VIANDE + PANURE = CROMESQUIS

On effiloche les morceaux de viande dans un saladier avant de les mélanger à de la purée, du jaune d'œuf et du fromage. Une fois les boulettes formées, on les roule successivement dans la farine, l'œuf battu et la panure. Il suffit ensuite de laisser colorer ces croquettes dans l'huile (poêle ou friteuse).



## GALETTE + FROMAGE = BURRITOS REVISITÉS

Cette fois, on peut même se servir du reste de riz ! On le récupère avec la sauce et la viande pour les déposer sur des galettes de blé. Ensuite, on roule les galettes et on les recouvre de fromage avant de les enfourner. Pour plus de crémeux, on récupère de la sauce à part pour la verser sur le dessus.



## PÂTE FEUILLETÉE + RESTES = CHAUSSON

On pose la viande émiettée sur des rectangles de pâte feuilletée qu'on recouvre à leur tour de pâte afin de former des chaussons. Pour éviter toute fuite, on ferme les bords du chausson à l'aide d'une fourchette. On perce un petit trou au sommet du feuilleté et on enfourne.



## PÂTES + CRÈME = GRATIN

Cuits al dente, les macaronis feront l'unanimité. Après avoir mélangé les pâtes et la blanquette avec un peu de sauce additionnée de crème, on dispose dans un plat et on recouvre de gruyère râpé avant d'enfourner. Quand le fromage commence à bien colorer, il est temps de sortir le plat.

## OIGNONS + PURÉE = HACHIS PARMENTIER

Voici un plat qui fait l'unanimité dans la famille. On redécoupe les morceaux de veau en plus petit et on y ajoute quelques oignons finement émincés en plus de la sauce. On dispose le tout au fond d'un plat à gratin. Puis, on recouvre la blanquette de purée onctueuse agrémentée de fromage. Une fois le plat saupoudré de panure, on le met au four.



## ON DÉTOURNE LA SAUCE

**Dans des croissants** Outre le jambon, on les farcit en troquant la béchamel classique contre notre roux. C'est tout aussi crémeux ! En option végétarienne, on oublie le jambon et on mêle la sauce à des champignons et des herbes.

**En pana cotta salée** On la mélange à la crème entière liquide chaude avant d'incorporer la gélatine. Et pour apporter du croquant, on dispose, avant de servir, des chips de jambon cru ou de bacon. Vous êtes sûr de surprendre !

**En risotto** Vers la fin de la cuisson de notre riz arborio, quand le bouillon est quasiment absorbé en entier, on ajoute notre reste de sauce en plus du parmesan. Cela apportera encore un peu plus de goût à ce plat typique.





# Le match Emmental vs gruyère

Troisième match. Rencontre franco-suisse autour de deux fromages stars que les Français ont l'habitude de confondre, mais qui ne jouent pourtant pas dans la même catégorie. Qui va l'emporter ? Par Magali Kunstmann-Pelchat

## LE PLUS DE TROUS ?

L'emmental, suisse ou français, il comporte de gros trous irréguliers provoqués par du gaz carbonique lors de la fermentation en cave chaude. Le gruyère français possède quant à lui de petits trous, pas plus gros qu'une cerise, que l'on appelle des « ouvertures », alors que le gruyère suisse n'a pas de trous du tout, seulement parfois quelques cassures, les « lainures ».

## LE PLUS ANCIEN ?

Le gruyère, sans aucun doute : on en a des traces dès le XII<sup>e</sup> siècle. À l'époque, la France et la Suisse n'existaient pas encore. Ce fromage de garde était fabriqué dans les Alpes et le Jura, comme aujourd'hui encore. Quant à l'emmental, il n'est fabriqué en Savoie et en Franche-Comté que depuis le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, et plus récemment dans l'ouest de la France, dans une version industrielle au lait thermisé.

## LE PLUS GROS ?

L'emmental, qui est aussi le plus gros fromage français avec ses 75 à 100 kg par meule, alors que celle de gruyère ne pèse qu'entre 35 et 45 kg.

## LE PLUS TITRÉ ?

L'emmental, avec une AOC pour le suisse, deux IGP (pour l'emmental français est-central et celui de Savoie) et un Label Rouge (pour ce dernier). Le gruyère suisse bénéficie d'une AOP, un titre très prestigieux, et le gruyère français d'une IGP.

## LE PLUS CONSOMMÉ EN RÂPÉ ?

L'emmental, car sa pâte est plus souple, contrairement au gruyère, plus friable et plus cassant. Plus de 60 % des ventes d'emmental se font sous forme de râpé, les consommateurs râpant à leur tour 50 % de l'emmental vendu en portions. C'est donc un fromage à cuire (notamment dans la fondue avec du beaufort et du comté) et à gratiner. On privilégie les IGP pour obtenir une croûte bien dorée et du fondant à la cuisson.

## Leur point commun ?

Ce sont tous deux des fromages au lait de vache à pâte pressée cuite, fabriqués en Suisse et en France.

## LE PLUS GOÛTEUX ?

Le gruyère suisse, qui se caractérise par un goût plus corsé, plus ou moins salé selon sa durée d'affinage (5 mois au minimum). Vient ensuite le gruyère français, qui est, lui, moins marqué en bouche, avec parfois des notes beurrées ou boisées. Affiné entre 6 et 12 mois, il peut devenir légèrement piquant. L'emmental n'est pas fort et se caractérise davantage par une fraîcheur et un goût fruité qui s'accroît selon l'affinage (jusqu'à 12 mois pour l'emmental de Savoie). En version industrielle, il est souvent plus acidulé.

## D'OÙ VIENT LEUR NOM ?

De Suisse. Gruyère fait référence au nom des officiers « gruyers » de Charlemagne, qui prélevaient les impôts sous forme de fromage. C'est également de là que vient le nom du village médiéval de Gruyères, en

Suisse, dans le canton de Fribourg. Emmental renvoie à la vallée de l'Emme, lieu de sa production d'origine et nom de la rivière du canton de Berne, et au mot « tal », signifiant « vallée » en allemand.



# RECETTES pour réinventer



# L'APÉRO

**LE TEMPS DU BOL DE CHIPS OU DE CACAHUÈTES EST RÉVOLU.**

*Avant, l'apéro précédait le repas, aujourd'hui, il en est le point de départ. On reçoit même pour dîner autour de la table basse ! Verrines, feuilletés, vous avez l'impression de présenter toujours la même chose à vos invités ?*

**VOICI 42 RECETTES POUR RÉINVENTER L'APÉRO QUI ONT FAIT LEURS PREUVES... AUPRÈS DE TOUTE L'ÉQUIPE MARMITON ET DE TOUS CEUX QUI ONT EU LA CHANCE D'Y GOÛTER. À BON ENTENDEUR ;)**



★★★★★ 27 VOTES

PROPOSÉE PAR EMERAUDE22

## Cannelés au chorizo et fromage de chèvre

POUR 25 PIÈCES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 55 MINUTES

★ 80 g de chorizo ★ 1 œuf entier + 1 jaune  
 ★ 100 g de fromage de chèvre  
 ★ 50 g de beurre ★ 40 cl de lait  
 ★ 100 g de farine

- 1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole, chauffez le lait et le beurre en tranches et laissez bouillir quelques minutes. Dans un saladier, fouettez l'œuf entier et le jaune. Ajoutez la farine et mélangez. Versez petit à petit le liquide chaud sans cesser de battre.
- 2 Pelez le chorizo et découpez-le en petits dés ainsi que le fromage. Incorporez le tout dans la pâte. Répartissez-la dans 25 moules à cannelés ou 18 moules à muffin. Enfouissez à mi-hauteur pour 20 minutes.
- 3 Abaissez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 25 minutes. Éteignez le four, entrouvrez la porte et laissez refroidir les cannelés quelques minutes. Servez-les chauds ou tièdes.

### Le conseil de Lorine

Pour que vos cannelés gardent une belle forme, démoulez-les encore chauds.



★★★★★ 27 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Sucettes chèvre carotte

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 1 H 30

★ 150 g de carottes ★ 5 brins de ciboulette ★ 3 brins de coriandre ★ 400 g de chèvre frais  
 ★ 150 g de cheddar ★ 170 g de noisettes mondées ★ 1 c. à café de curry ★ Poivre

- 1 Dans un plat, écrasez le fromage de chèvre à la fourchette. Rincez puis séchez la ciboulette et les feuilles de coriandre. Pelez les carottes, râpez-les ainsi que le cheddar, ajoutez le tout et mélangez. Saupoudrez du curry, poivrez et mélangez bien. Formez un long cylindre, enveloppez-le dans du film alimentaire et placez 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Concassez finement les noisettes. Déballez le cylindre de fromage, coupez-le en morceaux assez gros. Roulez-les de toute part dans les fruits secs puis dans les aromates. Placez-les au moins 30 minutes au réfrigérateur puis plantez-les de bâtonnets.



## Miniburger à la vietnamienne

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 6 HEURES

\* 1 kg environ d'épaule de porc \* 3 gousses d'ail écrasées \* 1 oignon \* 1 tige de citronnelle  
 \* 2 c. à soupe de gingembre râpé \* 12 petits pains à burger au sésame \* 10 cl de vinaigre de riz  
 \* 3 c. à soupe de sauce soja \* 3 c. à soupe de sauce de poisson \* 2 c. à soupe de sucre  
**POUR L'ACCOMPAGNEMENT :** \* 2 citrons verts \* 2 oignons verts \* 1 carotte  
 \* 1 petit bouquet de coriandre et de menthe \* 1 piment haché \* 150 g de chou blanc  
 \* Sauce aigre-douce pour servir

- 1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Pelez et ciselez l'oignon, recouvrez-en le fond d'une cocotte en fonte. Placez le porc dessus, ajoutez la citronnelle et l'ail hachés, le gingembre, le vinaigre de riz, la sauce soja, la sauce de poisson et le sucre. Mouillez avec 1 verre d'eau. Couvrez et enfournez pour 6 heures. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.
- 2 Retirez la viande de la cocotte et effilochez-la à la fourchette. Remettez-la dans son jus de cuisson et réservez au chaud.
- 3 Pour l'accompagnement : émincez le chou, le piment et les oignons verts. Pelez et coupez la carotte en bâtonnets. Réunissez-les dans un saladier. Arrosez de jus de citron, ajoutez les feuilles de menthe et de coriandre, mélangez.
- 4 Tranchez les petits pains et passez-les quelques minutes sous le gril. Garnissez-les d'un mélange de porc et de légumes. Arrosez d'un peu de sauce aigre-douce. Servez aussitôt avec le reste de légumes et de sauce.



À GRIGNOTER



Anti-gaspi

Le conseil de Ziga

La feuille à wonton ou feuille de raviolis chinois est une pâte très fine à base d'œufs, de farine de blé et d'eau, qui est longuement pétrie. Traditionnellement, en Chine, les femmes enveloppent la boule de pâte dans un torchon et la piétinent 2 à 3 heures tout en cuisinant.

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Wonton frits aux crevettes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

★ 300 g de crevettes crues ★ 1 oignon ★ 1 paquet de feuilles à wonton ★ Huile de sésame ★ Sauce soja ★ Huile pour friture ★ Sel et poivre

1 Décortiquez les crevettes et nettoyez-les. Découpez la moitié en gros morceaux. Pelez l'oignon puis hachez-le avec les crevettes restantes. Réunissez le tout, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame et 1 cuillerée à soupe de sauce soja. Salez, poivrez et mélangez. Réservez cette farce.

2 Mettez à chauffer de l'huile pour friture dans une friteuse ou une casserole. Déposez 1 grosse cuillerée à

café de farce réservée au centre d'une feuille à wonton. Mouillez les pourtours et refermez pour former un petit balluchon, en évitant qu'il reste de l'air à l'intérieur. Répétez l'opération avec le reste de farce et les autres feuilles.

3 Faites frire les wonton dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez avec une sauce composée d'huile de sésame et de sauce soja.



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

## Minipizzas sur rondelles de courgette

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

- ★ 2 tranches de jambon cru
- ★ 2 courgettes
- ★ 50 g de gruyère râpé
- ★ 40 g de dés de feta
- ★ 50 g de sauce tomate
- ★ 50 g de pesto
- ★ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 c. à soupe de pignons de pin
- ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez les courgettes, puis coupez-les en rondelles assez épaisses. Sur la moitié d'entre elles, étalez la sauce tomate. Sur l'autre, étalez le pesto.

**2** Détaillez le jambon en petits morceaux. Répartissez-les sur les rondelles à la tomate, parsemez du gruyère, salez et poivrez. Émiettez la feta sur les rondelles au pesto, ajoutez les pignons de pin puis assaisonnez.

**3** Déposez les rondelles de courgette garnies sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez de l'huile en filet. Enfourez pour 15 minutes.



## Petits feuilletés de crevettes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- ★ 24 grosses crevettes roses cuites
- ★ 6 brins de coriandre
- ★ 2 yaourts à la grecque
- ★ 1 jaune d'œuf
- ★ 300 g de pâte feuilletée rectangulaire
- ★ 2 c. à soupe de graines de sésame
- ★ 1 c. à soupe de graines de pavot
- ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un bol, mélangez les yaourts avec la coriandre ciselée, salez et poivrez. Réservez au frais.

**2** Décortiquez les crevettes en leur laissant la queue. Déroulez la pâte feuilletée et découpez-la en 24 bandes de 3 cm de largeur. Enroulez chaque crevette dans une bande de pâte.

**3** Diluez le jaune d'œuf avec un peu d'eau froide et badigeonnez-en les feuilletés à l'aide d'un pinceau. Parsemez de graines de pavot et de sésame. Déposez-les sur une plaque et enfourez pour 15 à 20 minutes.

**4** À la sortie du four, laissez légèrement tiédir les feuilletés puis servez-les avec la sauce.





★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Frites d'avocat

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

- \* 2 gros avocats
- \* 1 œuf
- \* 70 g de farine
- \* 70 g de chapelure
- \* 1 c. à soupe de cumin en poudre
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Dans une assiette, battez l'œuf. Dans une autre, versez la farine. Dans une troisième, mélangez la chapelure, le cumin, salez et poivrez.

**2** Coupez les avocats en deux. Dénoyautez-les puis enlevez la peau. Détaillez la chair en frites. Passez-les successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure. Posez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfourez pour 15 minutes.



## Cornets au guacamole

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

\* 300 g de guacamole tout prêt \* 3 feuilles de brick \* 4 c. à soupe d'huile d'olive

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez chaque feuille de brick en 4 triangles et badigeonnez-les d'huile d'olive. Roulez-les en cornet et maintenez-les avec un pic en bois. Enfourez pour 2 minutes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laissez refroidir.

**2** Garnissez les cornets de guacamole à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille. Servez sans attendre.

### Le conseil de Ziga

Remplacez les feuilles de brick par des feuilles de pâte filo, certaines parsemées de sésame et d'autres de graines de courge. Les cornets seront plus croustillants et colorés.



## Minisandwichs roulés au fromage

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

\* 6 grandes tranches de jambon cru \* 250 g de fromage frais à tartiner \* 12 tranches de pain de mie sans croûte \* 1 petit bouquet d'herbes fraîches (basilic, persil, menthe) \* Sel et poivre

**1** Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Réservez quelques feuilles pour la finition. Mettez les autres dans une moulinette avec le fromage frais, un peu de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

**2** Étalez les tranches de pain de mie sur le plan de travail, puis aplatissez-les légèrement avec un rouleau à pâtisserie. Tartinez les 6 premières tranches de fromage frais aux herbes. Recouvrez d'une demi-tranche de jambon puis d'une autre tranche de pain. Roulez les sandwichs sur eux-mêmes, puis recouvrez chaque rouleau de 2 tours de film étirable. Réservez 30 minutes au frais.

**3** Au moment de servir, retirez le film et coupez les sandwichs en tranches biseautées. Déposez-les sur un plat de service, décorez des herbes réservées et servez.





## Tomates cocktail farcies

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- ★ 1 barquette de tomates cocktail ★ ½ citron (jus) ★ ½ botte de coriandre
- ★ 1 petit pot de fromage frais ★ Sel et poivre

**1** Lavez, essorez et ciselez la coriandre. Versez-la dans un bol avec le fromage, le sel, le poivre et un filet de jus de citron. Mélangez bien.

**2** Rincez puis séchez les tomates. Coupez les petits chapeaux des tomates. À l'aide d'une cuillère, farcissez-les une par une du mélange au fromage blanc. Réservez au frais avant de servir.



### Le conseil de Claire

Pour une présentation au top, plantez vos tomates sur des grands pics en bois et disposez-les dans un verre comme un vrai bouquet. Vous pouvez ajouter du basilic au pied pour un effet feuillu.

UNE SAVEUR MYTHIQUE  
UNE FRAÎCHEUR UNIQUE



Brasserie Licorne SAS - RCS TI 381 077 783

[www.brasserialicorne.com](http://www.brasserialicorne.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



★★★★★ 18 VOTES

PROPOSÉE PAR LOTRINGEN

## Cake brocolis feta noisettes

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 1 H 20

- ★ 130 g de brocolis
- ★ 3 œufs
- ★ 100 g de feta
- ★ 20 g de beurre
- ★ 10 cl de lait de soja (ou demi-écrémé)
- ★ 1 sachet de levure chimique
- ★ 100 g de farine complète
- ★ 100 g de farine gruau type 55
- ★ 75 g de noisettes décortiquées
- ★ 10 cl d'huile d'olive

- 1 Détachez les bouquets de brocoli. Lavez-les puis cuisez-les à la vapeur 25 à 30 minutes selon leur grosseur. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez les 2 farines et la levure. Dans un grand bol, battez les œufs en omelette, puis incorporez-les aux farines en fouettant. Versez le lait, remuez, puis intégrez l'huile jusqu'à obtenir une texture bien homogène.
- 2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Une fois le brocoli tiédi, incorporez-le à la pâte. Détaillez les noisettes en morceaux grossiers, coupez la feta en dés, ajoutez le tout et mélangez. Versez l'appareil dans un moule à cake beurré et fariné.
- 3 Enfournez pour 45 à 50 minutes jusqu'à cuisson à cœur. Vérifiez-la en enfonçant une pointe de couteau dans le cake.

### Le conseil de Lorine

Mettez bien la tête de brocoli debout dans les moules pour avoir un joli cœur au moment de déguster.



★★★★★ 7 VOTES

## Courgettes panées au parmesan

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- ★ 4 belles courgettes
- ★ 2 œufs
- ★ 30 g de parmesan râpé
- ★ Chapelure
- ★ Huile
- ★ Sel et poivre

- 1 Lavez les courgettes et coupez-les en 3 tronçons. Détaillez ces derniers en six ou huit dans la longueur de façon à former des bâtonnets. Cuisez-les au four à micro-ondes avec du sel, du poivre et un peu d'eau ou à la vapeur, de façon surtout à ce qu'ils restent fermes.
- 2 Remplissez une assiette creuse de chapelure, ajoutez le parmesan râpé et mélangez. Dans une autre, battez les œufs, salez et poivrez. Dans une poêle, mettez un grand fond d'huile à chauffer.
- 3 Essayez soigneusement les bâtonnets de courgettes. Trempez-les successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faites-les frire dans l'huile chaude en les tournant sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Épongez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de graisse et servez.



## Salsifis croustillants

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

★1 œuf★6 à 7 salsifis en boîte★80 g de farine **POUR LA CHAPELURE**:★1 gousse d'ail★½ citron non traité (zeste)★½ bouquet de persil★5 tranches de pain complet★Sel

**1** Préparez la chapelure : préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Pelez l'ail et coupez la gousse en deux. Rincez, essorez puis effeuillez le persil. Lavez, séchez et prélevez le zeste de citron. Enfourez les tranches de pain sur la grille pour 10 minutes environ, pour les dessécher. Réservez.

**2** Lavez les salsifis pour retirer la terre puis épluchez-les à l'aide d'un économe afin qu'il ne reste plus de trace de peau. Rincez-les puis coupez-les en 4 à 5 tronçons selon leur taille. Cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante salée 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les.

**3** Mixez ensemble l'ail, le persil, le zeste de citron et le pain réservés, puis versez cette chapelure dans une assiette. Dans une autre, versez la farine. Dans une troisième, battez l'œuf. Trempez les tronçons de salsifis successivement dans la farine, l'œuf puis la chapelure. Déposez-les alors sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 20 minutes.

### Le conseil de Lorine

Remplacez le pain complet par des restes de pain rassis ou des biscottes





PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Sablés spirales apéro à la tapenade et au parmesan

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

\* RÉFRIGÉRATION 15 MINUTES \* CONGÉLATION 15 MINUTES

\* 175 g de parmesan râpé \* 125 g de beurre mou \* 175 g de farine  
 \* 2 c. à soupe de tapenade noire \* 2 c. à soupe de Maïzena \* Poivre

1 Écrasez ensemble le beurre, le parmesan, la farine et un peu de poivre. Lorsque le mélange est homogène, divisez la pâte en deux. À une des moitiés, ajoutez la tapenade et la Maïzena puis mélangez. Placez le tout 15 minutes au réfrigérateur.

2 Étalez finement chaque pâte. Placez-les l'une sur l'autre en les humidifiant légèrement pour les coller. Enroulez l'assemblage sur lui-même afin de façonner un boudin. Emballez dans du film alimentaire et placez 15 minutes au congélateur pour durcir la préparation.

3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez le boudin en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez pour 10 minutes. Laissez refroidir avant de les dévorer.

### Le conseil de Lorine

Étalez les 2 pâtes sur du papier sulfurisé afin de pouvoir facilement les déplacer et les superposer.

★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Feuilletés moulin à vent

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

\* 1 jaune d'œuf  
 \* 100 g de fromage frais ail et fines herbes  
 \* 1 pâte feuilletée rectangulaire  
 \* 100 g de pesto  
 \* 100 g de confit de tomates séchées  
 \* 20 g de pignons de pin  
 \* 20 g de pistaches nature mondées

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte et coupez-la en deux dans la longueur et en trois dans la largeur, de manière à obtenir 6 carrés. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2 Étalez le fromage frais sur 2 carrés. Tartinez 2 autres de pesto et parsemez des pignons. Répartissez le confit de tomates sur les 2 derniers, concassez grossièrement les pistaches et dispersez-les dessus.

3 Entaillez 1 carré en partant de chaque angle jusqu'à mi-chemin du centre. Rabattez les pointes vers celui-ci de sorte à former les ailes d'un moulin. Procédez de même avec les autres carrés. Badigeonnez le tout du jaune d'œuf. Enfourez pour 10 minutes. Avant de servir, plantez 1 pic en bois dans chaque feuilleté.





★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Cigares au chèvre frais

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

★ 5 brins de ciboulette ★ 150 g de fromage de chèvre frais ★ 10 cl de crème liquide ★ Bretzels en bâtons ★ Sel et poivre  
**POUR LES TUILES :** ★ 120 g de comté râpé ★ 8 cl de crème fraîche épaisse

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émiettez le fromage de chèvre à la fourchette. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Salez et poivrez. Mélangez le tout. Montez la crème liquide en chantilly, puis incorporez-la à la préparation. Réservez.
- 2 Préparez les tuiles : mélangez le comté et la crème fraîche. Sur

une plaque recouverte de papier cuisson, répartissez en petits tas. Enfourez pour 10 minutes. Laissez tiédir hors du four, roulez-les en forme de cigares et attendez que ça durcisse.

- 3 Garnissez les cigares avec la crème de chèvre. Plantez 1 bretzel au milieu de chacun d'eux, de sorte à former des sucettes.

À GRIGNOTER



— Le conseil de Claire —

Osez décliner cette recette avec les épices et/ou herbes de votre choix : curry, paprika, herbes de Provence... et n'hésitez pas à en servir plusieurs en même temps.



PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Pop-corn de chou-fleur au curcuma et au piment

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

\*1 chou-fleur \*3 c. à soupe d'huile d'olive \*1 c. à café de curcuma \*Piment d'Espelette \*Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210°C (th.7).

2 Détaillez le chou-fleur en petits bouquets de la taille d'un gros pop-corn. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

3 Enduisez-les d'huile d'olive puis saupoudrez-les de curcuma, de sel et de poivre.

4 Enfouez pour 25 minutes en remuant régulièrement. Juste avant de servir, saupoudrez de piment d'Espelette.

PROPOSÉE PAR **MARMITON\_RECETTES**

## Mikados salés de l'apéro

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- ★ 1 botte de ciboulette
- ★ 120 g de fromage frais
- ★ 1 paquet de gressins nature lisses
- ★ 3 c. à soupe de pistaches nature mondées
- ★ 3 c. à soupe de cacahuètes nature mondées
- ★ Poivre

1 Poivrez le fromage dans une assiette, puis écrasez-le à la fourchette. Concassez séparément les pistaches et les cacahuètes. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

1 Étalez du fromage en couche fine sur la moitié de chaque gressin, puis parsemez-le de ciboulette. Agrémentez alors de pistaches, de cacahuètes ou d'un mélange des deux.

### Le conseil de Claire

Le fromage frais peut être remplacé par du houmous, et les pistaches et cacahuètes par des fruits secs de votre choix.



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR **CECILE\_13**

## Pois chiches grillés

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 1 H 40 ■ TREMPAGE 12 HEURES

- ★ 200 g de pois chiches secs
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 c. à café de sel
- ★ 1 pincée de bicarbonate de soude
- ★ Poivre du moulin

1 La veille : versez les pois chiches dans un grand volume d'eau, additionnée de bicarbonate afin de les rendre plus digestes. Laissez tremper 1 nuit.

2 Le jour même : égouttez les pois chiches et cuisez-les 1 h 30 dans une grande casserole d'eau bouillante. Pelez puis pressez ou hachez l'ail et réservez.

3 Préchauffez le four en position grill. Versez l'huile, l'ail et le sel dans un saladier. Égouttez les pois chiches, ajoutez-les et donnez quelques tours de moulin à poivre. Mélangez soigneusement pour bien enrober les légumes secs.

4 Répartissez-les sans qu'ils se chevauchent sur la grille du four recouverte de papier aluminium. Enfourez sous le grill pour 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils ne soient plus mous mais bien croquants et surtout pas noircis.

5 Laissez refroidir, et servez à l'apéritif. Ces pois chiches se conserveront longtemps dans une boîte hermétique.



PROPOSÉE PAR **MARMITON\_RECETTES**

## Brochettes picodon et petits légumes

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

- ★ 8 tranches fines de poitrine fumée
- ★ 14 tomates cerise
- ★ 2 poivrons jaunes
- ★ 2 oignons
- ★ 4 picodons (ou autre chèvre sec)
- ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four en mode gril à 180 °C (th. 6). Pelez les oignons, lavez puis épépinez les poivrons et détaillez le tout en morceaux de 2 cm environ. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et réservez-les.

**2** Coupez les tranches de poitrine en deux dans la largeur. Partagez les picodons en quatre. Enveloppez chaque morceau de picodon d'une tranche de poitrine fumée.

**3** Enfilez sur des pics en bois en alternant : les morceaux de poivron, ceux d'oignon, les tranches de poitrine au fromage et les tomates cerise. Formez 16 brochettes. Salez et poivrez.

**4** Enfourez-les pour 10 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



★★★★★ 6 VOTES

PROPOSÉE PAR **MARMITON\_RECETTES**

## Beignets de saucisse

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- ★ 12 Knackis
- ★ 1 œuf
- ★ 30 cl de lait
- ★ 180 g de Maïzena
- ★ 150 g de farine
- ★ 30 g de sucre
- ★ ½ sachet de levure chimique
- ★ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 c. à soupe de miel
- ★ 1 pincée de sel
- ★ Huile pour friture

**1** Mettez à chauffer l'huile pour friture dans une sauteuse ou une grande casserole. Dans un saladier, mélangez la Maïzena, la farine, le sucre, la levure et le sel. Battez l'œuf puis incorporez-le au saladier. Ajoutez le lait, l'huile d'olive et le miel. Travaillez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

**2** Insérez un pic en bois dans chaque Knacki. Versez la pâte dans un grand verre et plongez les saucisses embrochées de sorte à bien en couvrir toute la surface.

**3** Plongez-les immédiatement dans l'huile chaude. Laissez cuire 2 à 3 minutes en retournant durant la cuisson. Déposez sur du papier absorbant avant de servir.

### Le conseil de Christophe

Pour dégraisser les saucisses, percez-les à l'aide d'une fourchette, puis faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.

# Moulin d'Opio

Depuis 1848

**L'Authenticité**  
de l'Huile d'Olive Française



Cliquez, savourez!

[www.moulin-opio.com](http://www.moulin-opio.com)

AOP NICE HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA OLIVES PRÉPARÉES HUILES AROMATISÉES ÉPICERIE FINE  
Moulin d'Opio - 2 route de Châteauneuf - 06650 Opio - France t. 33 (0)4 93 77 23 03 f 33 (0)4 93 77 39 17 e [accueil@moulinopio.com](mailto:accueil@moulinopio.com)

Vous voyagez dans le Sud ? Vous partez en vacances sur la Côte d'Azur ?  
N'hésitez pas à venir nous voir ! Visite gratuite du Moulin à huile et dégustation d'huile.  
Un cadre agréable dans un des plus beaux villages de la Côte d'Azur.  
Renseignez-vous au 04 93 77 23 03

Rejoignez-nous !   
[www.facebook.com/moulinopio](https://www.facebook.com/moulinopio)

À PARTAGER



### Le conseil de Christophe

Si vous consommez beaucoup de saumon, prenez de la chlorelle avant le repas (détoxifiant métaux lourds).



Moins de  
3, € par  
personne

★★★★★ 16 VOTES

PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Chausson courgette et deux saumons

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

★ 6 tranches de saumon fumé ★ 1 pavé de saumon frais ★ 2 courgettes ★ 1 jaune d'œuf ★ 1 pâte feuilletée  
★ 1 c. à soupe d'huile d'olive ★ 1 c. à soupe d'herbes de Provence ★ Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les courgettes et détaillez-les en cubes. Dans une poêle avec l'huile, faites-les revenir 10 minutes en remuant. Salez, poivrez et parsemez des herbes de Provence. Découpez le saumon en dés. Réservez le tout.

2 Déroulez la pâte feuilletée. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez

6 cercles dans la pâte. Répartissez sur chacun d'eux quelques courgettes, un peu de saumon frais et fumé en les plaçant sur la moitié. Refermez en chausson en repliant bien les bords.

3 Badigeonnez du jaune d'œuf. Placez sur une plaque tapissée de papier cuisson, puis enfournez pour 20 minutes.



PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Damier de pain tricolore et saumon

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

\* RÉFRIGÉRATION 1 H 30

- \* 2 tranches de saumon fumé
- \* 1 petit bouquet d'aneth
- \* 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- \* 5 tranches carrées de pain noir
- \* 5 tranches carrées de pain blanc (de même dimension)
- \* Beurre aux herbes (beurre d'escargot)
- \* Poivre

**1** Retirez les croûtes du pain. Beurrez les tranches de pain blanc et superposez-les en intercalant entre chacune d'elles 1 tranche de pain noir. Placez 45 minutes au réfrigérateur afin de figer le beurre.

**2** Sortez ce cube et coupez-le verticalement en tranches de 1 cm d'épaisseur. Beurrez-les, puis empilez-les en en retournant 1 sur 2 pour faire se toucher les carrés noirs et les blancs. Placez à nouveau 45 minutes au réfrigérateur.

**3** Recoupez l'ensemble en tranches de 1 cm. Taillez-les en diagonale. Répartissez la crème sur les moitiés. Coupez le saumon en morceaux, enrroulez-les et posez-les dessus. Rincez, et séchez l'aneth, décorez les toasts avec les pluches d'aneth et poivrez.



## Croque-monsieur au cheddar et chutney d'ananas

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- \* 4 tranches de cheddar \* 20 g de beurre \* 8 grandes tranches de pain de mie
- \* 1 c. à soupe de chutney d'ananas \* Poivre

**1** Posez 1 tranche de cheddar sur 4 tranches de pain de mie. Tartinez 1 cuillerée à soupe de chutney d'ananas et poivrez. Recouvrez avec 1 tranche de pain de mie.

**2** Faites chauffer l'appareil à croque-monsieur. Beurrez-le légèrement, posez 2 croque-monsieur et faites cuire 10 minutes. Puis faites une deuxième fournée.

**3** Coupez les croque-monsieur en deux en biais. Servez-les dans du papier sulfurisé.





## Pizza soleil au chorizo

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

- \* 100 g de chorizo
- \* 1 bouquet de basilic
- \* 150 g de mozzarella
- \* 50 g d'emmental râpé
- \* 350 g de pâte à pain
- \* 250 g de tomates pelées (égouttées)
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Sel et poivre

**1** Mélangez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive à la pâte à pain, pétrissez-la 1 minute, puis réservez-la.

**2** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez une tourtière. Coupez grossièrement les tomates pelées. Enlevez la peau du chorizo, puis coupez-le en fines rondelles.

**3** Abaissez la pâte en forme de disque, posez-la sur la tourtière et découpez le centre en étoile. Étalez les tomates concassées, puis la mozzarella et l'emmental en lamelles. Ajoutez les tranches de chorizo. Poivrez. Arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive et rabattez les pointes de l'étoile sur la garniture. Enfourez pour 25 minutes. Servez parsemé de basilic ciselé.

PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Roses de lasagnes chèvre épinards

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

- \* 750 g d'épinards
- \* 400 g de fromage de chèvre frais
- \* 50 g de parmesan râpé
- \* 30 g de beurre
- \* 500 g de feuilles à lasagne fraîches
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Nettoyez, rincez puis essorez les épinards. Dans une casserole avec le beurre, cuisez-les en remuant de temps en temps jusqu'à évaporation totale du liquide. Coupez les feuilles à lasagnes en deux dans la longueur.

**2** Tartinez les demi-feuilles avec le fromage de chèvre. Répartissez dessus les épinards. Roulez sur elles-mêmes ces pâtes garnies et placez-les chacune dans un moule à muffins, tranche vers le haut. Saupoudrez l'ensemble de parmesan. Enfourez pour 20 minutes.





## Houmous de betterave

POUR 4 À 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

- ★ 1 betterave moyenne cuite et pelée
- ★ 1 citron (jus)
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ ½ bouquet de persil plat
- ★ 260 g de pois chiches en bocal
- ★ Quelques brins de coriandre émincés
- ★ 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 1 c. à soupe de tahin (purée de sésame)
- ★ Quelques pignons de pin
- ★ Huile d'olive
- ★ Sel et poivre

**1** Coupez la betterave en gros morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail écrasé (si vous n'avez pas de presse-ail, vous pouvez utiliser la lame à plat d'un large couteau).

**2** Versez ensuite les pois chiches, la coriandre émincée, le tahin et le jus de citron. Mixez à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Salez et poivrez.

**3** Au moment de servir, parsemez sur le dessus, les pignons de pin, les feuilles de persil et versez la crème fraîche épaisse. Ce houmous se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.



À PARTAGER



La  
recette  
originale



PROPOSÉE PAR [MARMITON\\_RECETTES](#)

## Cônes apéritifs au saumon fumé

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES

★ 300 g de saumon fumé ★ 2 c. à soupe d'œufs de poisson ★ 5 brins d'aneth ★ 30 g de beurre  
★ 2 c. à soupe de crème épaisse ★ 4 crêpes au froment

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, faites fondre le beurre. Badigeonnez-en les crêpes. Coupez chacune d'elles en 4 parties égales. Roulez-les en cônes et faites de même avec du papier aluminium. Placez les cônes de crêpe dans les cônes en papier alu afin qu'ils ne s'effondrent pas à la cuisson.

**2** Déposez-les sur la plaque du four, côté jointure vers le haut. Enfourez pour 5 minutes. Pendant ce temps, coupez

le saumon en lanières et réservez. Rincez puis effeuillez l'aneth. Conservez quelques pluches pour la déco puis ciselez le reste. Ajoutez-y la crème et mélangez.

**3** Retirez l'aluminium des cornets en crêpes. Garnissez ces derniers de saumon fumé et de crème à l'aneth en alternant les couches. Sur le dessus, répartissez les œufs de poisson. Décorez des pluches d'aneth réservées.

JE SUIS <sup>Le</sup> Guérandais

Sel de Guérande et fier de l'être.

Jean-Luc BAHOLET, paludier. Producteur de sel, adhérent de la coopérative.

La Fleur de sel :  
l'or blanc des marais.



Pour bien saler vos plats,  
téléchargez gratuitement  
l'appi ou connectez-vous  
sur [seldeguerande.fr](http://seldeguerande.fr)



© 2014 Sel de Guérande - La Fleur de Sel de Guérande. Société coopérative à capital variable, RCS Saint-Nazaire 383 261 215.  
Appi Bien saler - Créativité, L'Or Blanc, L'Or Blanc, L'Or Blanc.



PROPOSÉE PAR **PAMZELA**

## Petits pois façon guacamole

POUR 4 PERSONNES

- PRÉPARATION 5 MINUTES
- CUISSON 15 MINUTES
- \* RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

- \* 250 g de petits pois écosés
- \* 1 tomate
- \* Wasabi (facultatif)
- \* Huile de noixette (ou d'olive)
- \* Sel et poivre

**1** Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Salez et cuisez-y les petits pois 12 à 15 minutes selon leur calibre. Égouttez et laissez refroidir.

**2** Lavez et séchez la tomate. Détaillez-en la moitié en petits dés, mixez le reste avec les petits pois et un filet d'huile, puis réunissez le tout. Salez, poivrez et assaisonnez éventuellement au wasabi ou au piment. Placez au moins 30 minutes au réfrigérateur avant de servir frais.



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR **MARMITON\_RECETTES**

## Tartinade d'artichaut

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- \* 1 gousse d'ail \* ½ citron (jus) \* 1 bouquet de basilic
- \* 1 bocal de fonds d'artichaut (environ 40 cl) \* 3 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe de poudre d'amande \* Sel et poivre

**1** Égouttez les fonds d'artichaut. Pelez puis hachez l'ail. Dans une poêle avec l'huile, faites revenir le tout. Lavez, séchez puis effeuillez le basilic, ajoutez-le et laissez cuire 5 minutes.

**2** Réduisez l'ensemble en purée. Extrayez le jus du citron puis ajoutez-le à la purée avec la poudre d'amande. Salez, poivrez et mélangez. Réservez au frais avant de servir.



## Verrines aux petits pois et au chorizo

POUR 14 VERRINES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 6 HEURES

\* ¼ de chorizo \* 15 cl de crème fraîche semi-épaisse \* 1 boîte de petits pois \* Sel et poivre

**1** Égouttez les petits pois et passez-les sous l'eau très rapidement. Pelez le chorizo et coupez-le en morceaux pas trop épais.

**2** Versez le tout dans le bol d'un mixeur avec la

crème fraîche. Tournez jusqu'à consistance souhaitée. Salez et poivrez à votre convenance.

**3** Répartissez dans des verrines. Placez au réfrigérateur au moins 6 heures.

### Le conseil de Ziga

Pour la chantilly au chorizo : chauffez 25 cl de crème fraîche liquide. Ôtez du feu avant l'ébullition. Ajoutez les morceaux de chorizo, poivrez, couvrez, et laissez infuser 15 minutes. Passez, laissez refroidir et versez dans un siphon. Ajoutez 2 cartouches de gaz, et laissez au réfrigérateur 1 heure.





PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

## Tresse feuilletée chèvre et olive

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CONGÉLATION 10 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

★ 1 œuf ★ 200 g de fromage de chèvre frais ★ 12 olives noires  
★ 1 pâte feuilletée ★ 3 c. à soupe de graines de sésame

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte feuilletée.
- 2 Émiettez le fromage de chèvre et étalez les miettes sur toute la surface de la pâte feuilletée. Coupez les olives en rondelles et parsemez-les sur la pâte. Roulez la pâte et entreposez-la au congélateur pendant 10 minutes pour qu'elle durcisse.
- 3 Coupez-la ensuite au centre dans le sens de la longueur. Tressez les deux parties ensemble.
- 4 Mélangez l'œuf entier avec un peu d'eau et badigeonnez-en la tresse. Parsemez de graines de sésame. Enfournez pour 20 à 25 minutes.



★★★★★ 2 VOTES

PROPOSÉE PAR PAULWILLIAM

## Tarte soleil ricotta, tomate et tapenade

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

★ 1 jaune d'œuf ★ 400 g de ricotta ★ 2 pâtes feuilletées  
★ 90 g de tapenade noire ou verte ★ 70 g de concentré de tomate

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez 1 pâte feuilletée sur une plaque. Étalez-y la ricotta en laissant un bord de 1 cm tout autour. Répartissez dessus la tapenade par traits comme les rayons d'une roue.
- 2 Posez sur l'ensemble la deuxième pâte. Joignez les bords en les roulant en ourlet. Badigeonnez du jaune d'œuf pour assurer un effet doré lors de la cuisson.
- 3 Posez un verre rond au centre puis découpez 24 bandes à partir de cet axe vers la périphérie. Pour ce faire, divisez le cercle en quatre, puis chaque quart en trois et chacun de ces tiers en quatre. Torsadez délicatement chaque bande en évitant de laisser couler son contenu. Ôtez le verre, puis enfournez pour 20 minutes. Servez avec une salade verte ou bien en apéritif. Si vous souhaitez un goût très méditerranéen, ajoutez un peu de concentré de tomate à la tapenade.



PROPOSÉE PAR MARMITON\_RECETTES

## Pizza façon muffin

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

- \* 1 grappe de tomates cerise
- \* 1 boule de mozzarella
- \* 1 pâte à pizza
- \* 1 c. à café de pesto

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Détaillez la mozzarella en cubes. Lavez et séchez les tomates puis coupez-les en quatre. Réunissez le tout dans un saladier, ajoutez le pesto et mélangez.

**2** Partagez la pâte à pizza en 6 parts égales et façonnez-les en boule. Réservez 2 cuillerées à soupe de farce à la tomate, répartissez le reste au centre de chaque boulette et refermez bien.

**3** Placez les boulettes dans des moules à muffins. Enfournez pour 12 minutes. Hors du four, répartissez la farce réservée sur le dessus des pizzas. Enfournez de nouveau pour 12 minutes.

### Le conseil de Christophe

On peut mettre ce qu'on veut dans cette pizza revisitée, pas forcément du fromage, mais des légumes, des herbes...



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR MAMIMYMY

## Pannacotta au chorizo

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 5 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES

✕ INFUSION 15 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- \* 6 à 10 rondelles de chorizo fort
- \* 50 cl de crème fraîche liquide
- \* 2 feuilles de gélatine

**1** Chauffez dans une casserole la crème liquide et le chorizo. Éteignez le feu au premier frémissement. Couvrez et laissez infuser 15 minutes. Mettez à tremper la gélatine dans une assiette d'eau froide.

**2** Filtrez la crème. Essorez la gélatine entre vos mains, puis faites-la fondre dans la crème en remuant. Répartissez dans 8 verrines. Placez 2 heures au réfrigérateur.



## Cheesecake à la ricotta et aux tomates

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES ■ CUISSON 1 HEURE

**POUR LA BASE:** \* 80 g de beurre fondu \* 125 g de biscuits sablés apéritif  
**POUR LA GARNITURE AU FROMAGE:** \* 3 œufs \* 300 g de ricotta \* 250 g de fromage frais  
 \* 150 g de parmesan râpé \* 1 c. à soupe de farine \* Sel et poivre  
**POUR LA GARNITURE:** \* 200 g de tomates cocktail \* 200 g de tomates cerise en grappe  
 \* Basilic

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez le fond et les côtés d'un moule à charnière de papier sulfurisé. Mixez les biscuits puis mettez-les dans un saladier. Ajoutez le beurre fondu, mélangez soigneusement. Étalez la préparation dans le fond du moule. Tassez avec le fond d'un verre. Réservez au frais.

2 Fouettez le fromage frais afin de le lisser. Ajoutez la ricotta, la farine, le parmesan, un peu de sel et de poivre. Incorporez les œufs, un par un en mélangeant entre chaque ajout. Versez la préparation dans le moule.

3 Enfouez, baissez aussitôt la température du four à 150 °C (th. 5) et faites cuire 1 heure. Laissez refroidir, puis réservez au frais.

4 Au moment de servir, démoulez délicatement le cheesecake et dressez-le sur un plat de service. Lavez les tomates. Coupez les tomates cocktail en rondelles et déposez-les sur le dessus du cheesecake. Terminez par les tomates cerise entières ou coupées en deux, et par quelques feuilles de basilic. Servez aussitôt.

## Cocktail de crabe, sauce au Fjord

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

\* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

\* 12 radis roses  
 \* 2 pomelos roses  
 \* 1 citron (jus)  
 \* 2 jaunes d'œufs durs  
 \* 2 pots de Fjord (250 g)  
 \* 2 boîtes de chair de crabe (240 g)  
 \* 3 c. à soupe de ketchup  
 \* 2 c. à café de moutarde  
 \* Piment d'Espelette  
 \* Sel

1 Écrasez les jaunes d'œufs à la fourchette. Ajoutez la moutarde et 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Incorporez peu à peu le Fjord puis le ketchup en fouettant. Salez et pimentez.

2 Pelez les pomelos à vif et séparez les quartiers. Nettoyez les radis et détaillez-les en rondelles. Égouttez le crabe.

3 Répartissez le tout dans des coupelles, nappez de sauce et servez très frais.





## Minichoux à la chantilly de jambon serrano

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES ✕ INFUSION 12 HEURES

★ 6 tranches de jambon serrano (ou de pays) ★ 60 cl de crème liquide entière ★ 24 petits choux déjà cuits ★ Poivre

**1** La veille : faites infuser 5 tranches de jambon découpées en lamelles dans la crème liquide tiède. Placez la crème au frigo. Coupez la sixième tranche de jambon en petits morceaux et faites-les sécher au four. Réservez.

**2** Le jour même : dans un chinois ou une passoire fine, filtrez la crème en écrasant bien le jambon pour en extraire tous les sucs. Poivrez-la et montez-la en chantilly bien ferme. Garnissez-en les choux et parsemez-les de petits morceaux de jambon séchés.



## Whoopies au bacon

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

\* 2 œufs \* 100 g de beurre mou  
\* 200 g de farine  
\* ½ c. à café de levure chimique

**POUR LA GARNITURE :**

\* 150 g de bacon \* 4 œufs  
\* 30 g de beurre \* Sel et poivre

**1** Préparez les whoopies : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le beurre avec les œufs entiers. Ajoutez la farine, la levure et mélangez.

**2** Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Faites des petits tas de pâte en les espaçant bien, aplatissez-les avec le dos d'une cuillère à soupe. Enfouissez et faites cuire 10 minutes.

**3** Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à blanc et faites-y rissoler les tranches de bacon. Égouttez-les sur du papier absorbant.

**4** Cassez les œufs dans un bol, battez-les en omelette, salez et poivrez. Faites chauffer le beurre dans une poêle, versez-y les œufs et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à la prise des œufs.

**5** Recouvrez la moitié des whoopies d'œufs brouillés, puis d'une tranche de bacon, et recouvrez des whoopies restants. Servez chaud.



## Mille-feuille de maquereau et grenade

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

\* ½ grenade \* ½ citron vert \* 3 brins de coriandre \* 10 g de fromage frais  
\* 24 biscuits salés oboles de Lucerne (Albert Ménès)  
\* 400 g de filets de maquereau en boîte \* 2 c. à soupe d'huile de sésame  
\* 1 c. à café de coriandre, cumin et piment mélangés \* Gros sel et poivre

**1** Retirez la peau et les arêtes des filets de maquereau. Coupez la chair en petits dés réguliers. Rincez et effeuillez la coriandre. Récupérez les graines de la grenade.

**2** Dans un saladier, mélangez le maquereau, 2 cuillerées à soupe de grenade, les épices, 1 filet de jus de citron, l'huile de sésame, du sel et du poivre.

**3** Montez les mille-feuilles en alternant 2 couches de préparation au maquereau et 3 couches de 2 biscuits collés ensemble par une pointe de fromage. Décorez de quelques graines de grenade et servez sans attendre.



*J. Augier*

— JEAN AUGIER —  
MAÎTRE DISTILLATEUR

DÉCOUVREZ LES SECRETS D'UN PASTIS FAIT MAIN  
**PASTIS GRAND CRU**

Découvrez toutes les étapes de sa fabrication sur [pastishenribardouin.com](http://pastishenribardouin.com)



## Minicroissants au jambon

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- ★ 4 tranches de jambon
- ★ 1 jaune d'œuf
- ★ 60 g de gruyère râpé
- ★ 1 rouleau de pâte feuilletée
- ★ 8 c. à soupe de sauce tomate
- ★ 2 c. à soupe de graines de sésame

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Détaillez le jambon en lamelles et la pâte feuilletée en 16 triangles.

2 Garnissez chaque triangle d'une demi-cuillerée à soupe de sauce tomate, de lamelles de jambon et de gruyère râpé.

3 Roulez les triangles sur eux-mêmes pour former des croissants. Badigeonnez-les de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau puis parsemez de graines de sésame.

4 Posez les croissants sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 20 minutes.



## Gaufre au saumon et chantilly citronnée

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- ★ 4 grandes tranches de saumon fumé
- ★ 1 pot d'œufs de saumon
- ★ 1 citron bio (zeste)
- ★ 2 œufs
- ★ 18 cl de lait
- ★ 15 cl de crème fraîche liquide entière
- ★ 125 g de farine
- ★ 60 g de pesto
- ★ Sel

1 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec la farine, le pesto et la moitié du lait. Délayez avec le reste de lait. Salez et incorporez les blancs d'œufs battus en neige.

2 Râpez finement la moitié du zeste du citron. Versez la crème bien froide dans un saladier et ajoutez 2 pincées de sel. Fouettez-la en chantilly et incorporez délicatement le zeste.

3 Versez de la pâte dans le gaufrier, fermez et faites cuire les 2 gaufres sans ouvrir, 4 minutes environ. Faites les 2 autres gaufres. Garnissez les gaufres de saumon et de chantilly citronnée. Décorez d'œufs de saumon. Servez sans attendre.

# Quoi de neuf A L'APÉRO ?

**PASO** Traiteur  
LA SOLUTION APÉRO !

Nos Préfous ail, chèvre et tomate maintenant disponibles en bio.



NOUVEAUTÉS  
AVRIL 2017 !

2 nouvelles recettes de mini Burgers :  
poulet et végétarien



Un steak de poulet, une tranche de tomate et une sauce au basilic dans un pain bun aux graines de lin.

Un steak de légumes aux tomates, courgettes, poivrons jaunes et aubergines dans un pain bun aux herbes de provence et fleur de sel.

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS APÉRO SUR [www.paso-traiteur.com](http://www.paso-traiteur.com)

NOTRE GAMME DE BURGERS

REJOIGNEZ NOUS SUR

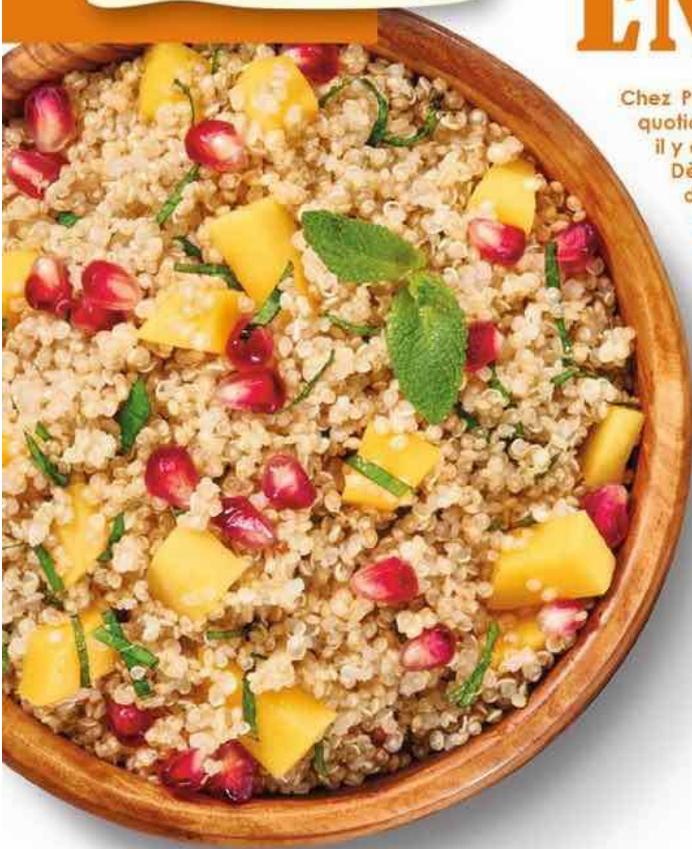


ET DEVEZ UN APÉRONAUTE®





# La marque bio ENGAGÉE



Chez PRIMÉAL, nous pensons qu'il est temps de redonner du sens à nos repas quotidiens tout en préservant ce que la terre nous offre de meilleur ! C'est pourquoi, il y a 29 ans, nous avons fait de la bio végétale un véritable engagement !

Dès sa création, PRIMÉAL s'est investie dans la préservation de la richesse et de la diversité bio végétale. Ainsi, elle s'engage auprès de producteurs pour pérenniser ce patrimoine nourricier et vous le faire partager.

Mais redonner du sens, c'est aussi redonner le Goût et le Plaisir du Bien-Manger. Dans ses ateliers, PRIMÉAL crée ainsi des produits sains, savoureux et faciles à cuisiner, pour ré-enchanter le quotidien par une alimentation bio végétale, équilibrée et créative.

## Filières, kezaiko ?

Une filière est une chaîne définie d'acteurs (producteurs, transformateurs, distributeurs) engagés autour d'une même matière première agricole et ayant un projet commun de développement sur le long terme

## Choisir la proximité n'est pas choisir la facilité !

- ✓ Trouver des approvisionnements géographiquement proches n'est pas aussi évident qu'il n'y paraît
- ✓ Identifier et accompagner le développement de filières fiables et durables est le résultat d'un long travail entamé depuis des années, basé sur une confiance réciproque

## Filières, une vision d'avenir

Parce que choisir ce que l'on mange c'est choisir le monde de demain, PRIMÉAL s'engage encore plus auprès du monde agricole au travers de filières maîtrisées. Aux côtés des producteurs, nous participons à la valorisation des produits du terroir et des personnes qui y travaillent. Les récoltes sont contractualisées, des prix plancher sont étudiés et fixés d'un commun accord pour assurer une juste rémunération à nos producteurs partenaires.

C'est aussi un gage de qualité grâce à un contrôle et une traçabilité uniques. Une action concrète envers un circuit court : du champ à votre assiette.

En achetant un produit filière PRIMÉAL, vous participez au maintien d'une activité économique durable et solidaire et à la conservation de la biodiversité.

«PENSER GLOBAL  
AGIR LOCAL»

telle pourrait être la devise caractérisant les filières agricoles sur lesquelles s'appuie PRIMÉAL :

- ✓ Riz de Camargue
- ✓ Petit épeautre de Haute-Provence
- ✓ Blé tendre, blé dur de France

## Filières Priméal : du champ à l'assiette



*Priméal, l'alimentation bio végétale !*

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés  
Retrouvez Priméal sur [www.primeal.bio](http://www.primeal.bio) - [blog-primeal.fr](http://blog-primeal.fr)

# Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



## Fini les fausses promesses sur les régimes

COMITÉ D'EXPERTS DE MARMITON MIEUX MANGER

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

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

**Audrey Terel**,  
diététicienne-nutritionniste.





# -3 kilos AVANT L'ÉTÉ ET APRÈS ?

*Comme l'asperge et le fenouil, les régimes aussi sont de saison ! Et un peu comme en cuisine, il y en a pour tous les goûts : farfelus, restrictifs, express, turbo, starter, spécial cuisses... Malheureusement, leur impact est souvent néfaste sur l'organisme. Alors, attention avant de s'embarquer : mieux vaut y réfléchir à deux fois.*

Par **Céline Roussel**

**C**ette promesse de « - 3 kilos avant l'été », vous n'y échapperez pas ! Tous les magazines féminins vont la feront miroiter les uns après les autres, sous prétexte que les beaux jours sont là. Chaque année, c'est toujours la même histoire. Et sur le principe, pourquoi pas ? Après plusieurs mois de petits plats mijotés, raclettes et crêpes Suzette savourées au coin du feu, votre corps a peut-être besoin de s'alléger. Mais gare aux injonctions et méthodes proposées qui dissimulent des pièges...

## POURQUOI NOUS PROPOSE-T-ON TOUJOURS DE PERDRE 3 KILOS, PRÉCISÉMENT ?

Bonne nouvelle, il y a au moins un élément réaliste et cohérent contenu dans la promesse. C'est ce chiffre, « - 3 » kilos, « qui correspond à la différence normale entre notre poids d'hiver et notre poids

d'été », révèle Audrey Terel, diététicienne-nutritionniste. Et autre bonne nouvelle, notre corps n'a pas besoin de régime pour éliminer cet écart. Il le fait naturellement au sortir de l'hiver. Mais attention, pas en mode « turbo » ou « express ». Cela se fait progressivement, comme l'explique Audrey Terel : « Pourquoi, à votre avis, nous détournons-nous si facilement des plats riches lorsqu'il fait plus chaud ? Parce que nous n'avons plus à fabriquer autant de chaleur qu'en hiver. De plus, notre corps transpire davantage et donc s'oriente intuitivement vers des aliments

plus frais, riches en eau, moins caloriques. Et c'est ainsi que nous revenons en douceur à notre poids d'été. »

## ON NOUS EN PARLE TOUJOURS JUSTE AVANT L'ÉTÉ

Car c'est là qu'on a envie de dégainer son maillot de bain dans son corps de sirène, sans la petite bouée ventrale qui trahit notre amour de la raclette pendant les mois d'hiver. Juste avant l'été, c'est le moment idéal pour nous vendre du rêve, quitte à s'astreindre à des régimes extrêmement restrictifs et efficaces à très court terme.

## PERDRE DU POIDS, UNE OBSESSION AUSSI MASCULINE

Siles régimes sont davantage l'apanage des femmes, les hommes ne sont pas en reste dans leur envie de perdre du poids : 1 homme sur 2\* souhaiterait maigrir. Ce désir d'affiner sa ligne concerne

également nos politiciens, puisqu'avant chaque échéance électorale, beaucoup se lancent dans des régimes avant, souvent... de tout reprendre ! \*Étude Inserm 2012



Cette pression, juste avant les vacances, est réfléchie. Malheureusement, même en gardant une certaine lucidité face aux injonctions de la beauté et de la minceur, nous ne résistons pas à l'appel des produits et propositions minceur/détox. À croire que l'ombre du maillot de bain trop petit nous terrorise vraiment !

#### LA PRESSION NOUVELLE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Outre les unes de magazines, une nouvelle forme de diktat du corps mince voit le jour. Exemple ? Les sirènes d'Instagram, sur lequel les photos de femmes minces, musclées (et souvent bronzées) pullulent. On parle même de « fitgirl », que l'on peut traduire par « fille sportive ». Mais pour de tels résultats, elles s'astreignent à une hygiène alimentaire très stricte : aucun écart hormis les fameux « cheat meal ». Qu'est-ce que c'est ? Littéralement, cela veut dire « repas triche » : pendant un repas ou parfois une journée, on se jette sur tout ce qu'on s'interdit habituellement. Cela engendre une gymnastique permanente entre privations et excès pendant lesquels, d'ailleurs, le sentiment de culpabilité n'est pas loin. Qu'on se le dise, derrière ces photos de corps musclés se cache une réalité souvent intenable sur le long terme. Alors, même avant l'été – période où on y est plus sensible –, ne nous laissons pas entraîner par ce tourbillon d'interdits alimentaires !

#### LES RAISONS DU SUCCÈS DES RÉGIMES ULTRA RAPIDES

« Starter », « booster », « flash », « turbo », « express »... Ils nous promettent monts et merveilles en un temps record (en général entre dix et quinze jours). Eh oui, à notre époque, on veut tout et tout de suite... mais à quel prix ? « Il n'y a pas de secret, le seul moyen de maigrir vite passe par des restrictions et un contrôle de l'apport calorique en permanence. À court terme, cela peut très bien marcher et vous permettre d'éliminer quelques kilos de trop. Mais à moyen et long terme, il y a un effet boomerang », constate Audrey Terel.

#### L'ÉTERNEL EFFET « YOYO »

Les privations et les frustrations entraînent, dans 90 % des cas, un « craquage » et une reprise de poids. Et c'est encore pire, si on enchaîne les régimes. Au

## Les privations et les frustrations entraînent dans 90 % des cas un craquage et une reprise de poids

bout d'un moment, un mécanisme de défense se met en place dans l'organisme. « Le corps se rebiffe face aux restrictions qu'il subit et se met à stocker davantage », note Audrey Terel. De régime en régime, les kilos à perdre augmentent et s'en débarrasser

devient de plus en plus difficile. Il faut donc éviter de tomber dans ce piège de la course aux kilos. Et accepter qu'une perte de poids durable s'opère lentement. « Un rythme acceptable tourne autour de 500 grammes de moins par semaine », précise Audrey Terel. Pour perdre 3 kilos, sans malmener son corps, il faut donc compter au minimum un mois et demi et non une dizaine de jours ! À noter également que les régimes sont désocialisants. « En général, on ne mange plus avec les autres. On se renferme, ce qui renforce le sentiment de frustration et conduit directement aux dérapages », ajoute Audrey Terel. »

# 30 %

**des Françaises ont déjà suivi au moins 5 régimes dans leur vie.**



*Audrey Terel est diététicienne-nutritionniste. Elle a aussi été formée à la psychonutrition par le Groupe de réflexion obésité et surpoids (Gros), et possède un master de recherche en nutrition. L'accompagnement qu'elle propose est avant tout basé sur l'étude du comportement et des sensations alimentaires (faim, satiété).*

## Les bonnes réponses

**Que faire si l'on veut perdre un peu de poids, tout en restant apaisée et en bonne santé ?**

► **A. T.** : Peut-être justement abandonner l'idée de faire un régime, aborder la question de la nourriture autrement et savoir s'écouter. Notre corps est une machine exceptionnelle qui sait parfaitement se réguler. On le voit bien avec nos poids d'hiver et d'été. Mais pour cela, il faut apprendre ou réapprendre à ressentir les signaux qu'il nous envoie, de faim et de satiété. Les adeptes du grignotage doivent par ailleurs s'interroger sur les causes de leurs pulsions. Est-ce vraiment de la faim ? Ou du stress, de la fatigue, un moyen de décompresser ? En mettant un mot sur l'origine de son envie, on arrive souvent à mieux la contrôler.

**Pas la peine d'éliminer des familles entières d'aliments.**

► **A. T.** : Pour rester une bonne santé, notre alimentation doit être équilibrée et variée. Nous devons consommer des protéines, des lipides, de glucides, des vitamines et des minéraux en quantité suffisante sur une journée, sous peine de carences, frustrations, irritabilité, qui conduisent directement aux effets yoyo. Seule recommandation au moment des courses : évitez les plats cuisinés et produits transformés. Privilégiez toujours les produits bruts, pour une cuisine simple.

**On se régule sur une journée.**

► **A. T.** : On entend souvent dire que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée ou encore qu'il faut manger peu le soir. Certains appellent cela « la chrononutrition ». Mais une fois encore, ce n'est pas tout à fait vrai. Il faut surtout s'adapter à soi et à la journée

qu'on a menée : si on a mangé sur le pouce au déjeuner et pas en quantité suffisante, on aura tout intérêt à prendre un bon dîner le soir, pour éviter une fringale au beau milieu de la nuit. À condition de manger tôt et d'éviter trop d'alcool et de produits sucrés, qui sont facilement stockés le soir. Une fois encore c'est une question d'écoute de son corps et d'équilibre sur une journée.

**On s'accorde de vrais moments de plaisir gustatif.**

► **A. T.** : Pas si simple de savourer une pâtisserie ou de partager un apéro, lorsqu'on cherche à contrôler son poids. Il y a toujours ce petit sentiment de culpabilité qui gâche un peu la fête, et empêche d'être totalement dans le plaisir. Il faut donc se sortir de la tête le mot « régime », et entrer, lorsqu'on mange, dans la peau d'un gourmet, en cherchant à ressentir les saveurs apportées par les aliments. Vivre à fond ces instants de pur plaisir aide à canaliser les craquages. D'une façon générale, les repas doivent être de vrais moments de pause et absolument pas des « repas triche ».

**On pratique une activité physique et on multiplie les centres d'intérêt.**

► **A. T.** : Manger est résolument l'un des plus grands plaisirs du quotidien, et il a l'avantage d'être facile d'accès lorsqu'on se sent en difficulté (stress, fatigue). Mais il existe bien d'autres sources de plaisir dans la vie pouvant devenir des exutoires : le théâtre, la musique, la peinture, le sport, les sorties culturelles, la cuisine ! L'activité physique est aussi primordiale pour avoir un rapport plus sain avec la nourriture. C'est aussi le seul moyen de se remodeler. Les régimes qui attaquent uniquement les cuisses ou les fesses, désolée, ça n'existe pas !



**Notre corps est une machine exceptionnelle qui sait parfaitement se réguler**

# Vrai/Faux : trois affirmations qu'on entend tout le temps

Avec les réponses du Dr Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste.

## 1 Pour maigrir, il faut bannir le sucre et le gras.

**VRAI ET FAUX** Le sucre à bannir est celui qui est rajouté dans certains produits, comme dans différents jus de fruits, compotes, yaourts et autres desserts et confiseries de l'industrie agroalimentaire. Le sucre à conserver est celui d'ordre naturel. On le trouve dans les fruits frais ou les compotes sans sucres ajoutés. Quant au gras, notre corps en a besoin pour rester en bonne santé. Même en cas de régime, il faut continuer à en consommer, mais de façon limitée et bien les choisir. Pour les huiles végétales (de colza ou de noix de préférence) on n'excédera pas les 2 cuillerées à soupe quotidiennes, et pour le beurre, mieux vaut ne pas aller au-delà de 10g par jour.

## 2 Les aliments coupe-faim, ça marche.

**VRAI** Lorsqu'on a faim, il peut être intéressant de manger un fruit (une pomme, quelques cerises, un abricot) puis de boire un grand verre d'eau, 20 minutes avant le repas. Cela va permettre de canaliser la faim et d'arriver plus sereinement à table, et ainsi de limiter son apport calorique lors du repas.



## 3 Les périodes de jeûne sont un bon moyen de réguler son poids.

**FAUX** C'est très à la mode mais déconseillé ! Le jeûne favorise bien des troubles du comportement alimentaire. Il permet de se déculpabiliser d'avoir trop mangé, mais peut entraîner des excès par la suite, son intérêt n'est pas démontré, au contraire. Mieux vaut manger moins et mieux, par exemple, si on a beaucoup mangé au déjeuner, dîner léger (soupe, yaourt, compote). Et toujours aborder son petit déjeuner de façon plus paisible, sans le sauter.



## Toute la diversité des riz bio issus de notre FILIÈRE DE CAMARGUE

Et si le geste citoyen avait la taille d'un grain ? Chez PRIMÉAL, nous travaillons aux côtés de 35 producteurs de riz bio de Camargue afin de valoriser au mieux les produits du terroir et les personnes qui y travaillent. Une action concrète envers un circuit court : du champ à votre assiette ! Sélectionner des variétés endémiques pour vous montrer tout ce que biodiversité peut vous offrir, c'est notre mission !



PUBLI-COMMUNIQUÉ

### Les grands classiques :

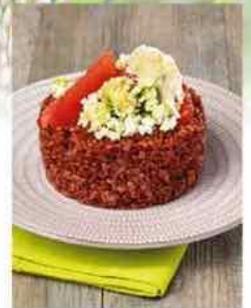
La variété « Arélate » est une variété de riz long complet, 1/2 complet ou blanc. C'est un riz non collant et bien égrené qui convient parfaitement aux plats de riz épicés, en sauce ou salades.



### Riz naturellement colorés, pour ré-enchanter votre quotidien :

Variété « Anémide », riz complet raffiné de couleur noire. Vous serez surpris par ce riz d'exception qui fait de votre assiette un véritable tableau grâce à ses grains longs complets qui restent bien égrenés. Sa finesse en bouche fait ressortir un léger goût de fruits des bois qui est très apprécié.

Riz long complet rouge, variété « TamTam ». En verrine, en bol, en timbale, en salade... le riz rouge peut s'utiliser dans de nombreux plats grâce à sa texture à la fois croquante et moelleuse. « Sa couleur riche et profonde transforme les plats chauds et recettes froides, ou mieux, fait oublier aux enfants les légumes verts cachés dans l'assiette ! » - Audrey Chêne, rédactrice pour Priméal.



Priméal, l'alimentation bio végétale !

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés  
Retrouvez Priméal sur [www.primeal.bio](http://www.primeal.bio) - [blog-primeal.fr](http://blog-primeal.fr)

   EKIBIO SAS 07340 Peaugres

## Des cures de jus à siroter made in France

Avec le soleil, nous reprenons enfin du poil de la bête ! Pour intensifier cette belle remontée d'énergie, découvrez les produits de la marque By Jardin. Son créneau : des assemblages de jus de fruits et légumes, savamment choisis et combinés pour leurs vertus sur la santé. Autre particularité : chaque cocktail porte un prénom ! Exemple, la recette baptisée « César » mixe chou kale, fenouil, navet, citron et pomme. À noter également que cette marque 100 % française cultive, dans le Perche, ses fruits et légumes de façon bio.

Byjardin propose ses jus dans le cadre de deux cures détox : la cure « tendre », 6 bouteilles, 60 €, et la cure « intense », 6 bouteilles, 60 €. Bouteille à l'unité, 12,60 €.



## ÇA NOUS A MARQUÉS (ET ON PARTAGE) !

**1 La folie «latte» continue**  
Après l'«unicorn latte» (lait licorne), faites place au «latte au charbon», nouveau breuvage healthy made in USA, devenu viral sur Instagram. La recette : du lait (soja, coco, amande) + du charbon végétal + une touche de miel ! Et nous voilà «détoxifiés», libérés des ballonnements et autres problèmes digestifs. C'est magique !

**2 C'est l'étude qui fait Pschitt...** Selon le Cancer Research UK, les jeunes enfants britanniques (de 18 mois à 3 ans) consommeraient 70 cannettes de soda par an. Et ça ne va pas en s'arrangeant avec les années, puisque les 4-10 ans boivent, eux, en moyenne, 110 cannettes à l'année. Quant aux ados, ils en avaleraient jusqu'à 234 cannettes par an. De quoi s'inquiéter pour nos jeunes voisins britanniques et leur santé.

**3 L'expérience des frites martiennes** La Nasa a voulu répondre à la question posée dans le film « Seul sur Mars », blockbuster US qui raconte comment un homme (Matt Damon) réussit à survivre sur la planète rouge en cultivant des pommes de terre. Elle a donc mené l'enquête, en partenariat avec le Centre international de la pomme de terre (CIP), et les résultats se sont révélés très encourageants. Des chercheurs ont en effet recréé un environnement martien et leurs pommes de terre... ont bel et bien poussé !

**73 %** des parents disent avoir amélioré leur alimentation suite à l'arrivée de leur premier enfant, et 51 % estiment que leurs enfants mangent mieux qu'eux au même âge.

*Selon une étude Odoxa sur l'alimentation des enfants publiée en mars 2017.*

### De la bonne utilisation des carafes filtrantes

Adoptés par 20% des foyers français, ces appareils permettent de purifier l'eau du robinet. Mais selon un rapport publié par l'ANSES\*, la qualité microbiologique de cette eau filtrée resterait discutable.



Pas de panique, aucun risque pour le consommateur n'a pour le moment été mis en évidence. L'ANSES recommande cependant de respecter quelques règles d'utilisation : ne filtrer que l'eau potable froide, conserver l'eau au réfrigérateur et la consommer dans les 24 à 48 heures, changer régulièrement la cartouche, nettoyer fréquemment la carafe.

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

### La dernière lubie ? L'étrange «shower orange»...

Qu'est-ce qui nous fait démarrer le matin ? Manger une orange ? Prendre une bonne douche ? Et si on mixait les deux ? C'est de cette idée extrêmement farfelue qu'est né le concept de la « shower orange », nouvelle tendance bien-être, relayée sur le site communautaire Reddit. L'idéal, si vous souhaitez vous lancer dans l'aventure, serait même de déguster votre orange sous l'eau, de façon un peu sauvage, en la déchiquetant et en la croquant à pleines dents comme si vous étiez affamé. Voici donc le dernier buzz nutrition « un peu barré ». Enfin si ça peut booster la consommation d'oranges !



**INSOLITE**

### UNE HALTE À L'ABATTOIR... VÉGÉTAL !

C'est une nouvelle adresse parisienne au nom un tantinet provocateur... Mais que voulez-vous, ce petit établissement hybride à mi-chemin entre le coffee shop et le bistrot healthy a choisi de s'installer à deux pas du Sacré-Cœur à Paris, en lieu et place d'une ancienne boucherie-charcuterie. Inutile de vous dire que la cuisine servie est 100 % veggie ! Après avoir déferlé dans l'édition et en rayon, le détournement green de la viande arrive dans les restaurants. **L'Abattoir végétal, 61 rue Ramey, 75018 Paris. Tél. 01 42 57 60 62**



**ON S'Y REND**

## Fête des fruits et légumes frais ou Fête de la musique ?

On mixe les deux. Cette année encore, l'Interprofession des fruits et légumes frais (Interfel) organise sa Fête des fruits et légumes frais du 16 au 25 juin, partout en France. Au menu : des conférences, des dégustations, des ateliers culinaires concoctés par des diététiciens et des chefs. Et les enfants auront le privilège de danser avec Frutti et Veggi, les mascottes de l'événement !  
**Pour connaître le programme dans votre ville :**  
[Lesfruitsetlegumesfrais.com](http://Lesfruitsetlegumesfrais.com)



### Qui se lève tôt mange mieux !

C'est une étude lancée par l'Institut national finlandais de santé et de bien-être qui le dit. Ce sont 1 854 personnes qui ont ainsi été interrogées sur leurs habitudes quotidiennes et leurs rythmes de sommeil. Les conclusions sont sans appel : les lève-tôt mangeraient plus sainement (moins de sucres et moins de graisses le matin et le soir, et moins de protéines, que les couche-tard). Et, en plus, ils feraient davantage de sport !

### LE ZAAATAR, NOUVEAU RÉFLEXE SANTÉ

Quésaco ? Un mélange d'épices et d'herbes (origan, thym, sumac et graines de sésame torréfiées), emblématique de la cuisine moyen-orientale. On peut l'acheter tout prêt ou le préparer soi-même. Le principe est simple : on mixe l'ensemble jusqu'à obtenir une poudre fine, qui va booster en fer et antioxydants les légumes grillés, les soupes, les salades ou les fromages.



# Nouveautés à base de RIZ BIO DE CAMARGUE

PUBLI-COMMUNIQUÉ

**RIZ + LÉGUMINEUSE = plat gourmand source de protéines végétales**



PRIMÉAL a mis en oeuvre tout son savoir-faire de marieur de saveurs dans 2 recettes colorées. Elles sauront vous séduire grâce à l'association de riz, légumineuses et d'autres ingrédients originaux qui allient saveur et texture : une façon ingénieuse de varier les plaisirs au quotidien !

Source de protéines végétales et Vegan, nos mélanges conviennent à tous ceux qui recherchent une alternative aux plats carnés.

**Faites parler votre créativité :**  
 En bol, en timbale, en salade, en accompagnement, ... nos mélanges sauront vous surprendre !



**Arbore une belle couleur rose APRÈS CUISSON, pour sublimer vos assiettes !**

PRIMÉAL a créé avec les acteurs de sa filière le premier riz long rose de Camargue. Ce riz nervuré a spécialement été conçu pour apporter une touche de couleur à vos assiettes. Sa couleur rose est obtenue grâce à un montage spécifique de nos grains de riz de Camargue long complet rouge. Voir « Toute la diversité des riz bio issus de notre filière de Camargue », page précédente.

Avec seulement 10 minutes de cuisson, sa praticité saura ravir les plus pressés d'entre vous ! Ce riz de qualité supérieure s'adapte à tous vos plats et à toutes vos envies. Conseil PRIMÉAL : pour faire sensation, utilisez-le en verrine ou en timbale !



**15 mn**

FABRIQUÉ EN FRANCE DANS NOS ATELIERS



*Priméal, l'alimentation bio végétale !*

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés  
 Retrouvez Priméal sur [www.primeal.bio](http://www.primeal.bio) - [blog-primeal.fr](http://blog-primeal.fr)

   EKIBIO SAS 07340 Peaugres

# Les **10** recommandations de **L'ANSES** pour votre alimentation

**C'est quoi l'ANSES ?** L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, dont dépend le Programme national nutrition santé (PNNS).

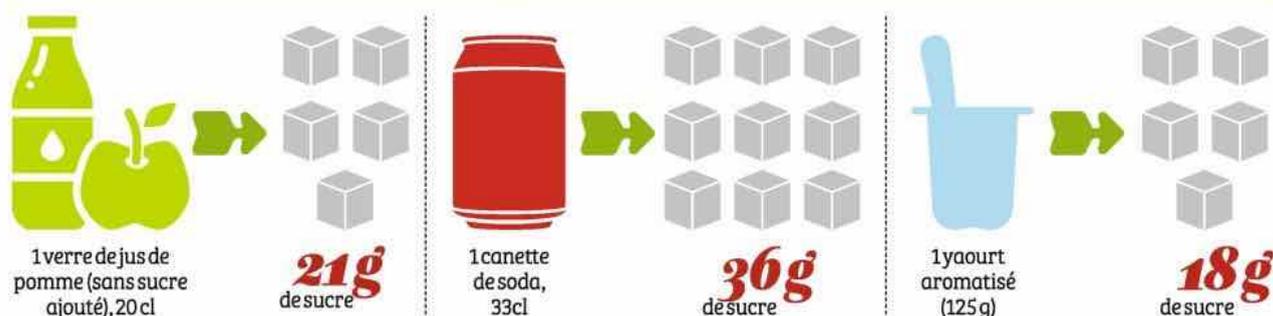
- **10 fruits et légumes/jour**
- **Manger bouger**

## **1 PLUS DE GRAS !!!** Mais pas n'importe lequel!

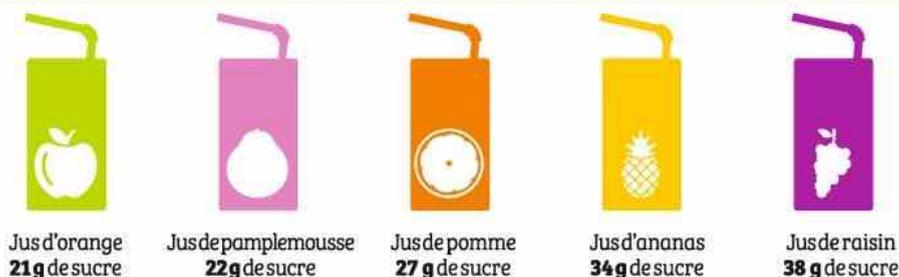
Adieu hamburger, bienvenue aux aliments riches en oméga 3 :



## **2 MOINS DE SUCRES** Y compris les sucres cachés :



## **3 1 VERRE DE BOISSON SUCRÉE/JOUR MAXIMUM**



- **Boissons sucrées industrielles** = calories vides (même les jus «100% naturels»)
- **Jus de fruits fraîchement pressés** = jus de fruits (avec quelques vitamines en plus)
- **Le jus de fruits ne rentre PAS dans les 5 fruits & légumes/jour**

## 4 MOINS DE VIANDE

Bœuf, porc, agneau :



**Mais du poisson 2 fois par semaine**  
(sauf poissons fumés, salés ou frits, cuits à haute température)

## 5 PLUS DE LÉGUMINEUSES



- Pois chiches
- Pois cassés
- Fèves
- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles

**Apportent des fibres, des protéines, des vitamines et minéraux intéressants, protègent contre diabète, maladies cardiaques, cancer...**

seulement **11g par jour** consommés aujourd'hui !

## PRIMÉAL s'engage avec la filière **PUBLI-COMMUNIQUÉ** PETIT ÉPEAUTRE DE HAUTE-PROVENCE

### Une grande céréale

Plante rustique emblématique de la Méditerranée, le Petit Epeautre de Haute-Provence, ou engrain (*Triticum monococcum*), est considéré comme l'ancêtre du blé. Il s'agit d'une variété différente de l'épeautre (*Triticum Spelta*), qui n'a subi aucune sélection génétique depuis son origine. Le Petit Epeautre est majoritairement cultivé en Haute-Provence, sur des terres pauvres, traditionnellement à plus de 400m d'altitude. D'un faible rendement, la graine nécessite un important travail de transformation, le décorticage, effectué dans la région de production.

### Une haute valeur nutritionnelle et gastronomique

Sa richesse en protéines équilibrées, en magnésium et en phosphore ainsi que sa faible teneur en gluten en font un partenaire idéal de nos repas. D'une saveur fine et douce, le Petit Epeautre de Haute-Provence se cuisine facilement (comme du riz), aussi bien en accompagnement qu'en salade. Sous forme de farine, il s'adapte pour toutes vos recettes salées comme sucrées, et en particulier les crêpes et les gaufres. Longtemps menacé de disparition, le Petit Epeautre de Haute-Provence revient en force dans nos assiettes familiales mais aussi dans les menus de grands chefs !

### Filière Petit Epeautre de Haute-Provence, l'engagement PRIMÉAL

Depuis 25 ans, PRIMÉAL s'investit auprès d'une cinquantaine de producteurs partenaires qui ont redonné vie à cette céréale millénaire. Ce partenariat vise à valoriser leur travail, redynamiser une zone agricole importante, contribuer activement à la préservation de la biodiversité et la sauvegarde du patrimoine céréalier.

PRIMÉAL s'engage contractuellement sur la commercialisation des récoltes à un prix juste, étudié et fixé d'un commun accord avec les producteurs.

Pour faire connaître et apprécier cette graine au plus grand nombre, PRIMÉAL a développé une large gamme de produits : grains mondés, Mescia (mélange de petit épeautre mondé, lentilles vertes, pois chiches, pois cassés), boulgour, farine complète et tortils (pâtes alimentaires).



### Haute-Provence, un terroir privilégié

Le Petit Epeautre de Haute-Provence bénéficie d'une IGP (Indication Géographique Protégée). Cela signifie que sa zone de production est strictement définie : elle s'étend sur la Drôme, le Vaucluse, les Hautes-Alpes et les Alpes de Haute-Provence.



Choisir le Petit Epeautre de Haute-Provence Bio Priméal, c'est participer avec nous à la sauvegarde du patrimoine céréalier !

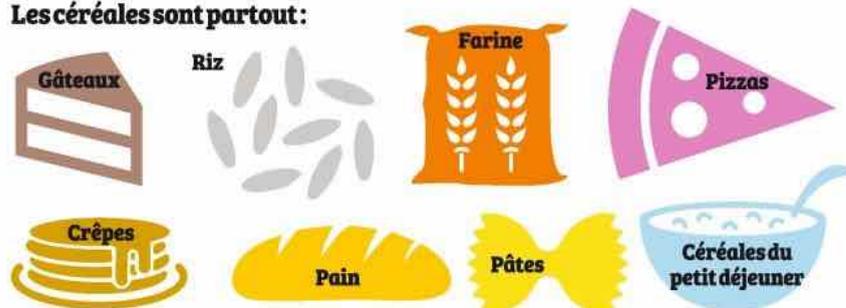
*Priméal, l'alimentation bio végétale !*

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés  
Retrouvez Priméal sur [www.primeal.bio](http://www.primeal.bio) - [blog-primeal.fr](http://blog-primeal.fr)

EKIBIO SAS 07340 Peaugres

## 6 PLUS DE CÉRÉALES COMPLÈTES

Les céréales sont partout :



**Ce qu'apportent les versions complètes... :**

- Plus rassiantes (index glycémique faible)
- Plus de vitamines et minéraux
- Améliorent le confort digestif
- Diminution des maladies chroniques type diabète ou maladies cardio-vasculaires

**Mais... Il faut les consommer BIO**, car les céréales complètes sont traitées chimiquement pour la conservation.

## 7 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, SOIT...

**5 x 80g = 400g**



**Selon beaucoup de spécialistes, c'est encore trop peu...**

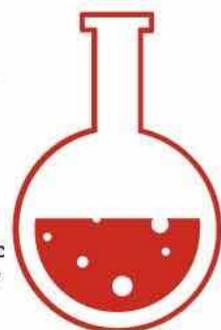


Les légumes crus en début de repas (notamment la salade et les légumes verts) améliorent la digestion grâce aux enzymes qu'ils fournissent.

## 8 ATTENTION AUX POLLUANTS !

**L'ANSES prévient qu'il y a un problème avec les produits chimiques...**

Les travaux de l'Agence ont également mis en avant la difficulté à identifier des combinaisons d'aliments permettant à la fois de couvrir les besoins nutritionnels de la population, tout en limitant l'exposition aux contaminants. Pour un nombre limité de contaminants, notamment l'arsenic inorganique, l'acrylamide et le plomb, les niveaux d'exposition restent préoccupants. Comme évoqué dans les conclusions de ses avis récents relatifs aux études de l'alimentation totale (EAT2, EAT infantile), des efforts de réduction des teneurs en contaminants préoccupants restent donc nécessaires. Ils permettront, à terme, que les choix alimentaires de la population soient gouvernés par les contraintes nutritionnelles et non par les niveaux de contamination de l'alimentation.



**EN CLAIR : si vous mangez plus de fruits et légumes, le risque de contamination chimique devient préoccupant.**

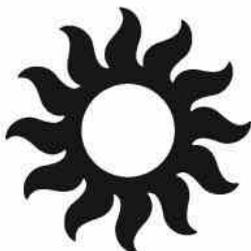
**L'ANSES juge qu'il n'y a pas de solution... sauf manger BIO !**

## 9 PLUS DE SOLEIL !

La population française est globalement en déficit chronique de vitamine D.

**DEUX SOLUTIONS AUJOURD'HUI :**

- La supplémentation
- Une plus grande exposition au soleil (attention, pas de cabines UV, dont on vient d'avoir confirmation qu'elles étaient nocives dès la première minute)



## 10 MOINS DE CUISSONS FORTES



**La cuisson à haute température :**

- Dégrade les vitamines et oligoéléments
- Crée des composants toxiques



**Privilégier :**

- La cuisson vapeur
- La cuisson à basse température (four, casserole)

**ET SURTOUT... BOUGEZ !!!**



# ➔ La mayo ?

## C'est meilleur maison !



Rapide et facile à faire, la version maison est pourtant souvent ignorée, au profit des sauces industrielles, qui n'ont parfois de « mayonnaise » que le nom...  
Que cachent-elles dans leur pot ?

**Dr Laurent Chevallier**

**P**our en faire, il suffit d'avoir du jaune d'œuf, de la moutarde, un peu d'huile végétale... et quelques minutes devant soi ! Cette recette ultra simple semble pourtant encore trop ardue pour nombre de nos concitoyens ! Cela explique le succès commercial des sauces industrielles dites froides, dont la mayonnaise avec 47 millions d'unités (pots, tubes...) vendues en France chaque année. Le secteur est en pleine croissance grâce au marketing, à l'innovation permanente, à l'aspect pratique de l'utilisation et, bien sûr, à l'appétence des humains pour le gras. Mais les mayonnaises industrielles peuvent réserver bien des surprises.

### DES NOMS QUI NE VEULENT RIEN DIRE

Il est stupéfiant de constater que l'on autorise des appellations de nom de sauces prestigieuses (mayonnaise, béchamel, béarnaise, hollandaise...) pour des produits dont les liants naturels, comme l'œuf par exemple, sont remplacés, en partie ou en totalité, par des émulsifiants chimiques et du gras de piètre qualité. La réglementation européenne l'autorise, à condition toutefois que la liste de tous les ingrédients utilisés soit clairement mentionnée.



### UN GOÛT SOUVENT ARTIFICIEL

Difficile aussi d'échapper aux additifs de type épaississants et gélifiants dans les mayonnaises industrielles, même pour les produits bio. En outre, dans nombre d'entre elles, essentiellement les conventionnelles, on trouve de multiples autres composés : sulfites, acidifiants, acide lactique... Et que rajoute-t-on bien souvent à cette composition bien fade ? Des arômes de synthèse ! Le goût mayonnaise étant élaboré en laboratoire, la simple mention « arôme » doit vous mettre en garde. Les colorants utilisés sont généralement à base de paprika, mais également des bêta-carotènes dont l'origine, naturelle ou synthétique, n'est pas toujours indiquée. Tous ces additifs ne facilitent pas la digestion et, s'ils ne sont a priori pas dangereux pris séparément, l'impact santé de ces « cocktails » de composés est fort mal évalué.

### LES BONS RÉFLEXES À L'ACHAT

Si, malgré tout, vous avez toujours envie d'acheter une sauce industrielle épaisse jaunâtre appelée « mayonnaise », choisissez celle dont la matière grasse est essentiellement composée d'huile de colza, si possible dans des conditionnements en pot de verre. Vérifiez que sur l'étiquette il y ait moins de 2 additifs ou idéalement pas du tout (ce qui arrive tout de même de temps en temps). N'oubliez jamais qu'il s'agit d'un produit hyper calorique, comme d'ailleurs les savoureuses mayonnaises faites maison. Aussi vaut-il mieux limiter sa consommation à 1 à 2 cuillerées à café de manière occasionnelle.

### ET LES VERSIONS « ALLÉGÉES » ?

Attention, piège ! Elles sont à peine moins caloriques et incitent à en consommer plus, ce qui augmente au final l'apport énergétique.

En « bonus », elles contiennent généralement encore plus d'additifs, tout simplement pour remplacer la matière grasse.



## ➔ Les tapenades, on fait bien d'en profiter

*C'est la bonne surprise gustative des tables d'été et qui sent bon le Sud. À base d'anchois, d'olives et de câpres, elle tire d'ailleurs son nom de l'occitan. Sur une tranche de pain grillé, elle est bien plus vertueuse, d'un point de vue nutritionnel, que le tarama (autre abonné des tables). On vous dit pourquoi.*

**Dr Jacques Labescat**

**C**et apéritif culinaire gorgé de soleil serait né à Marseille à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Bien souvent, la tapenade se cuisine plus simplement qu'elle ne se trouve dans les rayons. Personnellement, je préfère les dénoyer moi-même : quelques câpres au vinaigre, de l'huile d'olive, des filets d'anchois et une gousse d'ail. Un petit coup de blender pour broyer tout ça et la tapenade est prête. Les recettes sont nombreuses et souvent personnalisées au goût de chacun. Certains remplacent les anchois par le thon (mais attention les gros poissons contiennent plus de métaux lourds que les petits). Pour les personnes n'aimant pas les câpres, on peut faire avec seulement des olives, c'est alors une olivade. Beaucoup d'autres versions sont possibles : un peu de betterave rouge, du piment d'Espelette, des échalotes confites...

### **MIEUX QUE LE TARAMA**

Pauvre en sucres, la tapenade classique est riche en bonnes graisses mono-insaturées (comme les oméga 3 et oméga 6), source de fibres, mais aussi riche en fer, en cuivre, en vitamines B et E. Elle est aussi beaucoup moins calorique qu'un tarama (250 kcal pour 100 g, contre 550 kcal), qui contient aussi beaucoup plus de sucres. Pour faire baisser encore les calories, vous pouvez la déguster sans le pain, dans une simple verrine. Elle sera aussi, grâce à l'huile d'olive

La version classique est riche en bonnes graisses mono-insaturées : oméga 3 et 6

(choisie en première pression à froid), régulatrice des selles quand l'intestin est un peu paresseux, et nutritive pour une peau un peu sèche. Attention, par ailleurs, à ne pas avoir la main lourde sur le sel.

### **UNE GOURMANDISE MÉDICINALE**

Outre l'action bénéfique de l'ail pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, on peut rendre notre tapenade plus médicinale en remplaçant les câpres par des boutons floraux conservés dans du vinaigre : les soucis ou encore les capucines. On y glisse juste 1 cuillerée à café et quelques feuilles de basilic. En plus du petit goût poivré (dû aux capucines), cela aura une action relaxante tout en étant un excellent stimulant pour la digestion. Une excellente mise en bouche pour affronter un bon repas même un peu copieux. À consommer et apprécier tout de même avec modération.





## La recette maison

**POUR 200 G DE TAPENADE (4 PERSONNES)**

**■ PRÉPARATION 15 MINUTES**

**✕ REPOS 2 À 4 HEURES**

- ★ 4 anchois
- ★ 1 gousse d'ail
- ★ 180 g d'olives (noires ou vertes)
- ★ 1 dizaine de câpres
- ★ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ★ Sel et poivre

**1** Dénoyautez les olives si elles ne le sont pas déjà, écrasez à l'aide d'un presse-ail ou d'une lame de couteau à plat, la gousse d'ail. Glissez le tout dans un mixeur. Ajoutez les câpres.

**2** Petit à petit, versez 2 cuillerées à soupe l'huile d'olive en mixant par à-coups. Ajoutez enfin les anchois. Terminez en versant la dernière cuillerée à soupe d'huile d'olive.

**3** Assaisonnez de sel et de poivre selon la quantité désirée. Glissez le tout quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

**LE PETIT PLUS :** juste avant de servir, vous pouvez y ajouter un filet de jus de citron ou encore quelques pignons de pin.

Le magazine de [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) n° 35 mai-juin 2017

PUBLI-COMMUNIQUÉ



## Des pâtes bio 100% ORIGINE FRANCE

PRIMÉAL utilise pour ses pâtes, du blé dur bio 100% français, traditionnellement cultivé dans les régions chaudes et sèches du sud de la France. PRIMÉAL élabore ses pâtes dans son atelier de production en Ardèche selon un procédé traditionnel, avec un séchage à basse température. C'est ainsi que PRIMÉAL s'engage à vous garantir une qualité optimale du champ à votre assiette !

### ▶ La semoule de blé dur origine France :

PRIMÉAL a créé en 2013 une association qui regroupe les différents opérateurs de la filière semoule de blé dur origine France : agriculteurs, organismes de collecte, semoulier, pastier. En tout c'est plus de 500 hectares de blé cultivés dans le sud de la France à travers cette filière. Des coquillettes blanches aux macaroni demi-complets, il y en a pour tous les goûts !

### ▶ Origine France, le choix exigeant de la proximité :

Cette démarche en faveur des filières de proximité, bien qu'elle se heurte à des quantités souvent inférieures à nos besoins et à des prix supérieurs aux prix des productions importées, est au cœur de nos valeurs et de nos actions pour conforter l'agriculture bio française. L'ensemble des partenaires de la filière « blé dur » est situé dans la région Rhône-Alpes à moins de 2 heures de nos ateliers : producteurs, organisme stockeur, minotiers.

### Le saviez-vous ?

Pour toutes nos pâtes, le séchage à basse température permet de maintenir un meilleur goût et une qualité nutritionnelle supérieure jusque dans votre assiette



*Priméal, l'alimentation bio végétale !*

Produits disponibles en magasins Bio spécialisés  
Retrouvez Priméal sur [www.priméal.bio](http://www.priméal.bio) - [blog-priméal.fr](http://blog-priméal.fr)

   EKIBIO SAS 07340 Peaugres

# Le concombre, il n'est pas seulement gorgé d'eau

*On le consomme de façon courante, presque banale, dès le printemps et jusqu'au début de l'automne. Croquant, désaltérant et particulièrement healthy, il a même réussi à se hisser parmi les légumes préférés des enfants\*. Un succès bien mérité au regard de ses vertus pour notre santé !*

Par **Céline Roussel\***

## 1 IL EST DÉSALTÉRANT

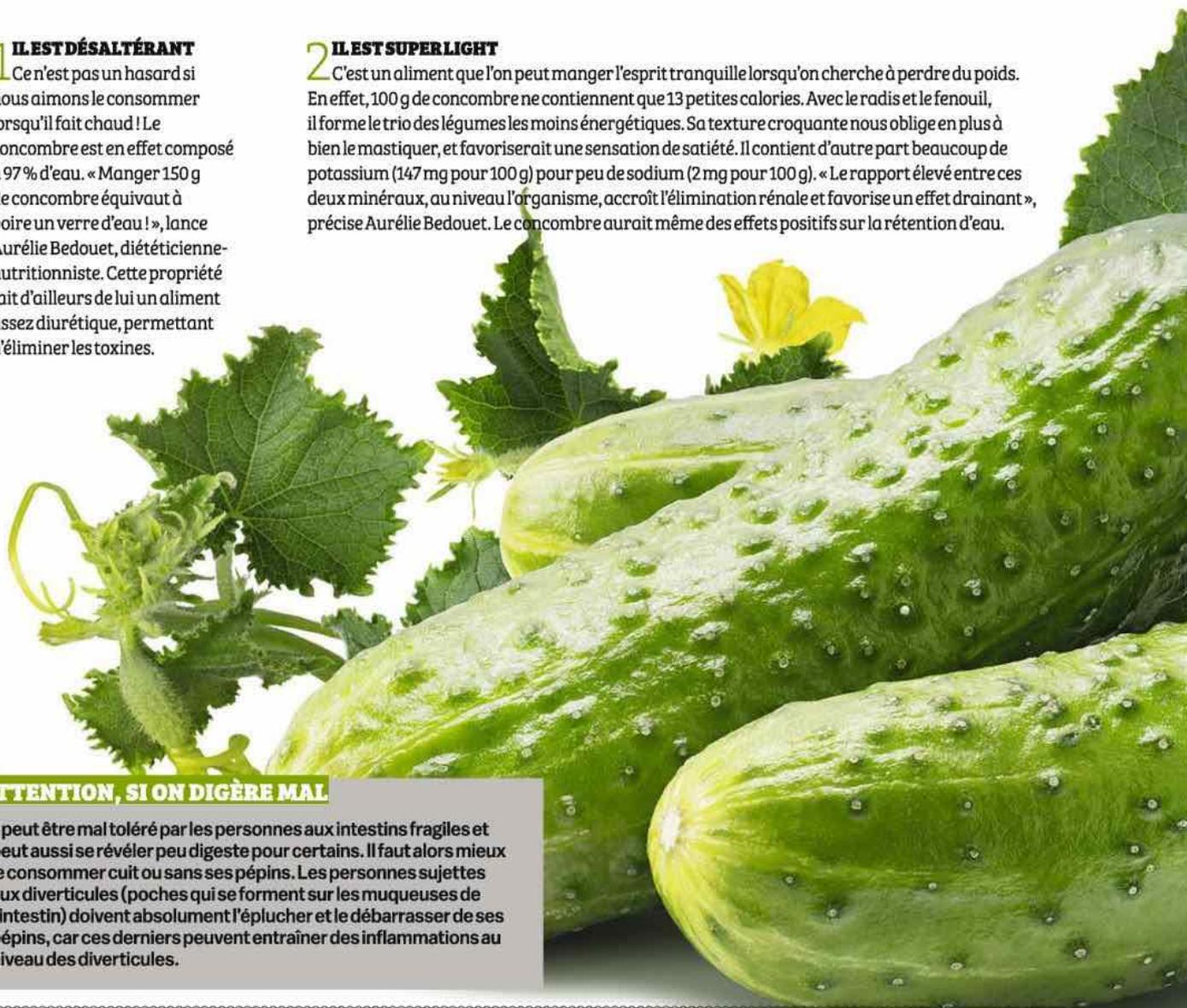
Ce n'est pas un hasard si nous aimons le consommer lorsqu'il fait chaud ! Le concombre est en effet composé à 97 % d'eau. « Manger 150 g de concombre équivaut à boire un verre d'eau ! », lance Aurélie Bedouet, diététicienne-nutritionniste. Cette propriété fait d'ailleurs de lui un aliment assez diurétique, permettant d'éliminer les toxines.

## 2 IL EST SUPERLIGHT

C'est un aliment que l'on peut manger l'esprit tranquille lorsqu'on cherche à perdre du poids. En effet, 100 g de concombre ne contiennent que 13 petites calories. Avec le radis et le fenouil, il forme le trio des légumes les moins énergétiques. Sa texture croquante nous oblige en plus à bien le mastiquer, et favoriserait une sensation de satiété. Il contient d'autre part beaucoup de potassium (147 mg pour 100 g) pour peu de sodium (2 mg pour 100 g). « Le rapport élevé entre ces deux minéraux, au niveau l'organisme, accroît l'élimination rénale et favorise un effet drainant », précise Aurélie Bedouet. Le concombre aurait même des effets positifs sur la rétention d'eau.

### ATTENTION, SI ON DIGÈRE MAL

Il peut être mal toléré par les personnes aux intestins fragiles et peut aussi se révéler peu digeste pour certains. Il faut alors mieux le consommer cuit ou sans ses pépins. Les personnes sujettes aux diverticules (poches qui se forment sur les muqueuses de l'intestin) doivent absolument l'éplucher et le débarrasser de ses pépins, car ces derniers peuvent entraîner des inflammations au niveau des diverticules.



### 3 IL FREINE LE CHOLESTÉROL, LES TRIGLYCÉRIDES ET LA GLYCÉMIE

Selon plusieurs études, c'est une protéine contenue dans la peau du concombre, appelée « peroxydase », qui diminuerait le cholestérol et les triglycérides, défendant ainsi l'organisme des maladies cardio-vasculaires. Cette même protéine, surpuissante, aurait parallèlement la faculté de réduire le glucose sanguin, et donc d'abaisser la glycémie. Dans un autre registre, elle serait aussi en mesure de protéger certains tissus de l'oxydation. On trouve par ailleurs dans le concombre tout un assortiment de minéraux tels que le chlore, le phosphore, le calcium, le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre et le manganèse, nécessaires à la vitalité de l'organisme.

### 4 IL EST UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

Comme nombre de légumes, il contient des antioxydants, qui, intégrés à l'ensemble de nos repas, finissent par jouer un rôle anticancer. Dans la famille des cucurbitacées, dont fait partie le concombre, ce sont les cucurbitacines qui remplissent essentiellement cette mission de bouclier. La plus notoire est la cucurbitacine C, que l'on retrouve dans la chair du concombre. Malheureusement, la présence de cette molécule provoque une amertume dans le produit, qui n'est pas toujours très vendeuse. C'est pourquoi les semenciers privilégient de plus en plus les variétés peu amères et contenant donc peu de cucurbitacine C. La peau du concombre contient par ailleurs d'autres antioxydants en très petites quantités, de la vitamine C et des vitamines du groupe B (sauf la B12).

### 5 IL SECOURT LE TRANSIT

Les intestins paresseux ne résistent en général pas à une bonne dose de concombre ! Tout d'abord parce que ce légume contient de l'eau en quantité élevée, toujours bénéfique au fonctionnement des intestins. « Mais aussi parce que cet aliment a la capacité d'augmenter le volume du bol alimentaire au niveau de l'estomac, un phénomène qui reste très stimulant pour le transit », note Aurélie Bedouet. Paradoxalement, il contient peu de fibres (1 g pour 100 g), uniquement situées dans la peau.

## LE COIN DES ASTUCES

#### À l'achat

Il existe plusieurs variétés (long vert maraîcher, épineux, mini). Les petits sont en général plus amers, et ont peu de pépins. Si vous souhaitez le consommer avec sa peau, mieux vaut par ailleurs opter pour du bio !

#### Sa conservation

5 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur. Au-delà de cette période, il commence à se flétrir.

#### Sa préparation

Évitez également de le faire dégorger, car c'est ainsi qu'il perd ses vitamines et ses minéraux. Enfin, il se consomme cru ou cuit selon les envies !

#### Pourquoi l'utilise-t-on en masque sur la peau ?

Uniquement parce que sa teneur en eau le rend rafraîchissant, décongestionnant, tonifiant, bref très agréable sur la peau. Surtout s'il sort du réfrigérateur ! Mais au-delà, il ne présente pas particulièrement de propriétés bénéfiques pour notre peau. Un mythe s'écroule !



**IDÉE REÇUE**

**l'ananas fait maigrir**

**FAUX**

Cette légende a tout l'air d'être née d'une confusion concernant une substance contenue dans l'ananas, appelée la bromélaïne. Cette dernière a en effet la particularité d'être protéolytique, autrement dit, elle a la capacité de fragmenter les protéines, et d'en favoriser la digestion. Molécule intéressante, cette bromélaïne est toutefois plus présente dans la tige du fruit que dans sa chair. Il n'empêche qu'en mangeant quelques rondelles d'ananas en

dessert après un repas copieux, on peut réellement se libérer de quelques lourdeurs digestives. Et faire un sérieux plein de fibres et de vitamine C ! En revanche, aucune étude n'a, à ce jour, révélé qu'un composant anti-graisses, voire anticellulite, était logé dans ce joli fruit exotique.

**IDÉE REÇUE**

**hommes et femmes doivent manger différemment.**

**VRAI**

Généralement plus grands et plus forts, les hommes mangent en plus grande quantité que les femmes. Ce n'est pas un hasard si leur apport nutritionnel conseillé est fixé à environ 2 500 calories par jour, quand celui de la femme se situe autour de 2 000 par jour. D'autre part, les hommes ont davantage besoin de consommer des protéines, ce qu'ils le font d'ailleurs très naturellement. Qui n'a pas dans son entourage quelques accros à la viande, plus inspirés par une belle entrecôte que par la fraîcheur d'une salade composée ? Quant aux femmes, elles

doivent être attentives à leurs apports en fer, minéral qu'elles éliminent au cours de chaque cycle menstruel. La viande rouge et les produits de la mer restent les principales sources de fer, mais attention à ne pas les absorber en même temps que des produits laitiers et surtout du thé, qui inhiberaient l'absorption du fer."



**TOP 10**

**DES ALIMENTS QUI BOOSTENT LES NEURONES**

*En pleine période d'examens, ou tout simplement parce que c'est la dernière ligne droite avant les vacances et qu'il faut encore « tenir un peu », donnons un petit coup de pouce à notre matière grise.*

**Le pain**, car c'est un féculent qui permet de fournir de l'énergie au cerveau en continu.

**Les pâtes**, pour les mêmes raisons. Ne pas hésiter à en manger au dîner: c'est en effet la nuit que le cerveau réorganise les connaissances, et pour cela il lui faut du carburant!

**Les légumes très verts**, type épinards, mâche, cresson, qui sont riches en vitamines du groupe B, notamment la B9, excellente pour le cerveau.

**Le boudin noir**, parce qu'il est riche en fer, minéral qui participe à l'oxygénation du cerveau.

**Les poissons gras** (saumon, sardine, hareng), si possible une à deux fois par semaine, pour leur apport en oméga 3.

**Les huiles** (colza, lin), pour leurs oméga 3 et leur vitamine E, qui entretient les neurones.

**La viande rouge**, pour sa richesse en fer. Sachez que le manque de fer diminue les facultés intellectuelles.

**L'œuf** contient de la choline, élément clé dans la production d'acétylcholine, neurotransmetteur lié à la mémoire.

**Les fraises et autres fruits rouges**, pour leurs antioxydants, qui améliorent les capacités cognitives.

**Les noix**, riches en vitamine E, qui intervient dans la protection des cellules nerveuses.



# DES PÂTES BIO OUI... MAIS 100% FILIÈRE FRANCE !

Blé dur cultivé dans  
le Sud de la France

Semoule transformée  
en Rhône Alpes

Pâtes fabriquées en Ardèche  
dans nos ateliers

Séchage traditionnel  
à basse température  
= goût préservé



**PRIMÉAL, LA 1<sup>ÈRE</sup> FILIÈRE  
DE PÂTES BIO  
DE PROXIMITÉ**



La garantie d'une **traçabilité** et d'une **qualité optimale** du champ à votre assiette !



*Priméal, l'alimentation bio végétale !*

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

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

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





# *Ce soir* *Je* reçois

« Tu peux me donner ta recette? »

C'est LA question que vous allez entendre à la fin de chaque dîner (surtout au moment du dessert). Et pour l'entendre encore plus souvent, on renforce nos chances avec des gâteaux comme chez le pâtissier. Pour bluffer, pas besoin de se compliquer la vie, voici des recettes, des astuces et des conseils pour que votre repas soit presque parfait;)



## Merveilleux en hérisson

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 1 HEURE ■ CUISSON 3 H 05

**POUR LA MOUSSE :** \* 6 œufs \* 200 g de chocolat noir \* 20 g de sucre

**POUR LA MERINGUE SUISSE :** \* 100 g de blancs d'œufs (environ 5 blancs) \* 100 g de sucre \* 100 g de sucre glace \* 30 g de cacao en poudre

**1** Préparez la mousse au chocolat : séparez les blancs des jaunes d'œufs. Faites blanchir les jaunes avec le sucre. Montez les blancs en neige. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Versez le chocolat sur le mélange jaunes d'œufs sucre et mélangez. Incorporez les blancs en neige sans les casser. Réservez au frais.

**2** Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Réalisez une meringue suisse. Fouettez, au bain-marie (dès que l'eau frémit), les blancs d'œufs et les sucres en incorporant un maximum d'air. Arrêtez dès que la température atteint 50 °C. Fouettez hors du feu jusqu'à ce que le mélange refroidisse.

**3** Dressez 12 disques de meringue. Avec le reste de la préparation, formez des pics de

meringue à l'aide d'une poche à douille. Enfourez pour 3 heures, en vérifiant que la meringue reste blanche, sinon baissez le thermostat et laissez la porte du four entrouverte.

**4** Dressez les merveilleux : à l'aide d'une spatule, couvrez un premier disque de meringue de mousse au chocolat. Déposez un second disque sur la mousse. Couvrez les côtés et le dessus du merveilleux de mousse et lissez à la spatule. Procédez de la même manière jusqu'à obtenir 6 dômes au chocolat.

**5** Déposez les pics de meringue tout autour des merveilleux. Saupoudrez de cacao. Réservez au frais avant de servir.



# REPRENEZ DE BONNES HABITUDES SUCREZ VOTRE CAFÉ



NOUVEAU  
GOÛT DÉLICIEUX

*Sweet better*  
**LIVE BETTER**

LA DÉLICIEUSE ALTERNATIVE AU SUCRE  
ISSUE DE LA NATURE & ZÉRO CALORIE

\*SUCREZ AUTREMENT. VIVEZ MIEUX.



ÉDULCORANT DE TABLE À BASE DE GLYCOSIDES DE STÉVIL. INGRÉDIENTS : AGENT DE CHARGE - ÉRYTHRITOL - ÉDULCORANT - GLYCOSIDES DE STÉVIL, EXTRAITS DE PLANTES DE STÉVIL, AROMES NATURELS. UNE CONSOMMATION EXCESSIVE PEUT AVOIR DES EFFETS LAXATIFS. VALEURS NUTRITIONNELLES : POUR 1 STICK PURE VIA (1,5g) : VALEUR ÉNERGÉTIQUE = 0kJ / 0kcal ; MATIÈRES GRASSES = 0g (dont ACIDES GRAS SATURÉS = 0g) ; GLUCIDES = 1,50g (dont SUCRES = 0g) ; PROTÉINES = 0g ; SEL = 0g. POUR 100g : VALEUR ÉNERGÉTIQUE = 7kJ / 2kcal ; MATIÈRES GRASSES = 0,15g (dont ACIDES GRAS SATURÉS = 0,15g) ; GLUCIDES = 99g (dont SUCRES = 0g) ; PROTÉINES = 0g ; SEL = 0g. POIDS NET D'UN STICK : 1,5g. À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE 29/02/2020. NUMÉROS DE LOTS : L7061, L7062, L7063. © 2017 MÉRISANT FRANCES SAS - RCS NANTERRE 429875149.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.COM](http://WWW.MANGERBOUGER.COM)



## Flan pâtissier traditionnel

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

★1l de lait★4 œufs★1pâte brisée★Beurre★150g de sucre en poudre★90g de Maïzena★1gousse de vanille

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Fendez en deux la gousse de vanille et mettez-la dans une casserole avec le lait. Portez à ébullition. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le sucre et la Maïzena, tamisée de préférence. Battez les œufs puis incorporez-les.

**2** Retirez la gousse de vanille du lait puis versez-le sur le mélange précédent tout en remuant. Transvasez dans la casserole et cuisez 1 à 2 minutes à feu doux, sans cesser de tourner.

**3** Beurrez un plat rectangulaire. Foncez-le avec la pâte brisée. Versez-y l'appareil. Enfourez pour 30 à 40 minutes jusqu'à cuisson à cœur.





## Cheesecake à la menthe et au citron vert

**POUR 6 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 45 MINUTES**

**■ CUISSON 5 MINUTES**

**X INFUSION 30 MINUTES**

**\* RÉFRIGÉRATION 4 HEURES**

**POUR LA BASE :** \* 60 g de beurre

\* 120 g de biscuits sablés

**POUR LA CRÈME :**

\* 2 citrons verts + 1 pour la finition

\* 1 bouquet de menthe

\* 400 g de fromage frais

\* 25 cl de crème fleurette

\* 100 g de sucre en poudre

\* 40 g de petites meringues

\* 3 feuilles de gélatine (6 g)

\* Quelques gouttes de colorant vert

**1** Pour la base : écrasez finement les sablés et mélangez-les avec le beurre fondu jusqu'à obtenir une préparation homogène. Étalez-la en couche fine dans le fond d'un moule rectangulaire. Tassez bien la surface. Réservez 1 heure au frais.

**2** Préparez la crème : lavez la menthe. Réservez 3 brins pour la finition, puis effeuillez et ciselez le reste. Chauffez la crème dans une casserole, ajoutez la menthe ciselée. Laissez infuser 30 minutes hors du feu, puis filtrez la crème.

**3** Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Chauffez la crème filtrée dans une casserole, ajoutez la gélatine essorée. Mélangez afin de la dissoudre complètement, puis laissez tiédir.

**4** Dans un saladier, fouettez le fromage frais avec le sucre, le jus et le zeste finement râpé des citrons. Incorporez enfin la crème, puis quelques gouttes de colorant, mélangez. Versez la préparation dans le moule sur la base biscuitée. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

**5** Démoulez le cheesecake et déposez-le sur un plat de service. Décorez le dessus avec les meringues, la menthe réservée et le zeste finement râpé du dernier citron vert. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





## Religieuse à la fraise

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 1 HEURE

■ CUISSON 40 MINUTES

**POUR LE CRAQUELIN ROUGE:** \* 70 g de beurre \* 90 g de cassonade \* 90 g de farine \* Colorant rouge

**POUR LES CHOUX:** \* 5 œufs \* 100 g de beurre \* 120 g de farine \* 12 cl de lait \* 8 g de sucre \* 4 g de sel

**POUR LA PURÉE DE FRAISE:**

\* 500 g de fraise \* 50 g de sucre

**POUR LA CRÈME PÂTISSÈRE:** \* 50 cl de lait

\* 4 jaunes d'œufs \* 50 g de beurre

\* 150 g de sucre \* 40 g de Maïzena

**POUR LA CHANTILLY:** \* 60 cl de crème

**1** Préparez le craquelin : mélangez tous les ingrédients à la feuille dans la cuve du batteur. Une fois que la pâte est sablée, incorporez le colorant rouge et formez une boule. Étalez-la sur une feuille de papier sulfurisé et réservez au congélateur.

**2** Préparez les choux : portez à ébullition 12 cl d'eau, le lait, le sel, le sucre et le beurre. Hors du feu, versez la farine en une fois sur le mélange bouillant. Reposez sur le feu et mélangez pour dessécher la pâte. Débarrassez dans un cul-de-poule et ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien à la spatule entre chaque ajout.

**3** À l'aide d'une poche à douille, dressez les choux : formez des tas de pâte (douille ø14 pour le corps des religieuses, douille ø10 pour les têtes). Tapotez à l'aide d'un pinceau et d'un peu de beurre afin de former des galets bien réguliers.

**4** Enfourez à 170 °C (th. 5/6) pour 25 minutes environ.

**5** Sortez le craquelin du congélateur et découpez des ronds un peu plus larges que vos palets. Recouvrez chaque chou d'une couche de craquelin.

**6** Pour la purée de fraise : lavez, équeutez et découpez les fraises. Faites-les cuire à feu doux avec 50 g de sucre pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange compote.

**7** Réalisez la crème pâtissière : faites bouillir le lait et le beurre. Faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez la Maïzena. Versez 1/3 du lait bouilli sur les

## Sucettes de gâteau roulé

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

\* 3 œufs \* 200 g de pâte à tartiner noisette \* 120 g de farine \* 90 g de sucre \* 30 g de billes de sucre multicolores

**1** Préparez la génoise : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la farine tamisée.

**2** Versez la pâte sur une plaque garnie d'une feuille de papier sulfurisé. Enfourez et faites cuire 10 à 12 minutes.

**3** À la sortie du four, retournez la génoise sur une nouvelle feuille de papier sulfurisé. Roulez-la puis réservez-la dans un torchon humide. Laissez refroidir.

**4** Déroulez la génoise et badigeonnez-la de pâte à tartiner. Roulez-la à nouveau, enveloppez-la dans du film alimentaire et placez 1 heure au frais.

**5** Au moment de servir, déballez le gâteau et recouvrez la surface d'une fine couche de pâte à tartiner, puis roulez-le dans les billes de sucre. Découpez le gâteau en tranches et piquez chacune d'un bâtonnet en bois, puis servez.



œufs blanchis et fouettez. Reversez dans la casserole et portez à ébullition en fouettant continuellement. Réservez au frais.

- 8 Mélangez la crème pâtissière et la purée de fraise.
- 9 Réalisez la chantilly : montez la crème en chantilly et

incorporez-la à la crème pâtissière à la fraise. Versez dans une poche munie d'une petite douille lisse.

- 10 Percez le dessous de chaque chou à l'aide d'une petite douille cannelée. Garnissez généreusement avec la mousse à la fraise, posez une tête sur chaque corps et décorez selon vos envies.



Par Magali  
Kunstmann-Petchat

# La génoise, oui on peut la réussir à tous les coups

*Biscuits roulés pour des goûters d'enfants, bavares, gâteaux à étages... Ce biscuit est un incontournable en pâtisserie ! Mais derrière ses ingrédients simplissimes se cache un tour de main pas toujours évident à prendre entre le mélange, la cuisson, et même parfois la découpe.*

## LE PRINCIPE

Elle se prépare uniquement avec des œufs, du sucre, de la farine et du beurre. Pour qu'elle soit aérienne, il est nécessaire que les œufs sucrés soient mousseux et très légers, avant d'incorporer la farine et le beurre fondu tiède. Il faut donc fouetter suffisamment l'appareil pour incorporer beaucoup d'air et former ce qu'on appelle un « ruban ».

## LA MÉTHODE TRADITIONNELLE

La technique enseignée dans les écoles de cuisine et de pâtisserie consiste à fouetter les œufs sucrés au bain-marie jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume. Puis, pour éviter qu'ils ne retombent avec l'ajout de farine, continuez de les battre hors du bain-marie, jusqu'à ce que l'appareil refroidisse. Cette opération prend environ 15 minutes et nécessite de la vigilance quant à la température (pas plus de 45 °C) pour que les œufs ne coagulent pas. Un thermomètre est alors bien pratique.

## LA PLUS EXPRESS

On n'a pas forcément le temps de passer un quart d'heure devant son saladier. Heureusement, les astuces ne manquent pas pour gagner du temps. Notre préférée ? Celle qui consiste à monter

+ de  
légèreté

La solution ? Supprimer le beurre, qui alourdit. Mais on peut le faire uniquement si on déguste la génoise le jour même et qu'on ne la roule pas.

les blancs en neige (la moitié ou la totalité) et à les incorporer juste avant de cuire l'appareil.

## FAUT-IL AJOUTER DE LA LEVURE ?

On lit parfois qu'il faut ajouter de la levure chimique à la farine. Non seulement c'est inutile avec ces méthodes, mais en plus c'est une erreur, car la génoise cuit très rapidement et la levure laisse alors un goût désagréable au biscuit.

## LA BONNE FARINE

L'idéal est d'en choisir une faible en gluten, la T55, et de la tamiser pour qu'elle soit la plus légère possible et ne fasse pas retomber les œufs.

## LA CUISSON

La génoise doit être enfournée sans attendre, sinon l'appareil retombe. À 180-200 °C pendant 20 à 25 minutes pour un moule à manqué, à four plus chaud (220-240 °C), mais seulement 10 minutes s'il s'agit d'une génoise couchée, afin qu'elle reste blonde et qu'elle ne dessèche pas. S'il se forme de la vapeur dans le four, on entrouvre très légèrement la porte.

## LE CHOIX DU MOULE

Pour une génoise ronde, le mieux est d'utiliser un moule à manqué en tôle beurré et fariné. Les moules en métal à revêtement antiadhésif n'ont besoin de rien. Si l'on doit rouler le biscuit, on couche la pâte sur une plaque à pâtisserie chemisée d'une feuille de papier sulfurisé, éventuellement beurrée.



## ET AU ROBOT, ÇA MARCHE ?

**Oui, et c'est même assez bluffant. Cette technique est également plus simple. Il suffit de battre au robot pâtissier les œufs entiers avec le sucre pendant 10 minutes précisément (ni plus, ni moins). Une fois l'appareil bien gonflé et mousseux, on ajoute la farine cuillerée après cuillerée, en soulevant la masse entre chaque ajout pour bien incorporer la farine.**





**DUO CRÉATIF**

Des outils précis pour varier les décorations culinaires. Une spatule plate pour le lissage, une spatule coudée pour une finition impeccable, **14,80€ le lot de 2 spatules, Louis Tellier.**



# Le meilleur pâtissier, c'est moi!

Ah, cette irrésistible envie de manger du sucré... On l'anticipe en étant bien équipé pour faire toutes les recettes, des plus classiques aux plus pointues ! En bonus ? On gagne souvent du temps et on économise de l'huile de coude. **Par Margot Dobrska**



**ÇA VA SECOUER**

Shaker à pâte liquide et aide-culinaire pour les préparations comme la crème Chantilly. **19,90€, Lékué, en vente sur Marmiton.**



**MARYSE AIME LA COULEUR**

Spatule Maryse en bambou, laque colorée et silicone, **8€ (25 cm), Pebbly.**



**À JUSTE DOSE**

Balance aquatronique, pesée maximale 10 kg, fonction Tare, précision 2g, pile fournie, **39€, Culinarion.**



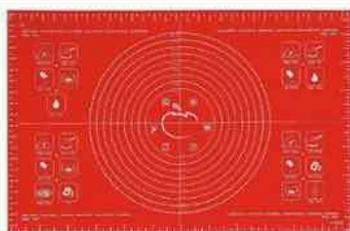
**LA BASE**

Rouleau à pâtisserie en acier et silicone, épaisseur de la pâte ajustable avec anneaux 2, 4, 6 ou 8 mm, **27€, Ambiance & Styles.**



**CUISSON DE PRO**

Collection Crusty Bake en acier perforé. Moule à tarte, existe en Ø 18, 20, 23, 25 et 30 cm, à partir de 16,50 €, **Ambiance & Styles.**



**SUPPORT DE QUALITÉ**

Feuille à pâtisserie antiadhésive en fibre de verre et silicone pour étaler la pâte, 25 € (40 x 62 cm), **Mastrad, chez Ambiance & Styles.**

**DESSINE-MOI UN GÂTEAU**

Crayon-seringue en silicone et plastique, indispensable pour personnaliser vos pâtisseries avec de beaux messages, 16,50 €, **Monkey Business, chez Pa Design.**



**LE BON GESTE**

Poche à douille en silicone, équipée de 6 douilles, 17,90 €, **Lékué, en vente sur Marmiton.**



**IL N'EN FAIT QU'À SA TÊTE**

Pinceau à pâtisserie Glaze en silicone, comprend 2 têtes interchangeable (nappage oeuf ou sucre), 9,99 €, **Joseph Joseph.**

**EN TOUTE PRÉCISION**

Cadre à opéra réglable en Inox, permet de préparer une pâtisserie aux dimensions impeccables et personnalisées. Récompensé par le prix spécial du jury au Grand prix Table et Cadeau 2016, 28 €, **Gobel.**



**COUPEAU MALIN**

La pelle portionneuse antirayures. Innovation made in France, label de l'Observateur du design 2016, 15 €, **YooCook.**



# Un soufflé qui ne s'essouffle pas

Salé ou sucré, il a de l'allure ! Rares sont ceux qui se frottent à ce monument de la gastronomie. Signe qu'il est réussi ? Lorsque l'on brise sa croûte, un soufflé retombe toujours, sans pour autant s'affaisser. Par Magali Kunstmann-Pelchat

## LE BON TIMING

N'ouvrez surtout pas la porte durant les deux premiers tiers de la cuisson, au risque de voir le soufflé retomber. Servez sans attendre.

**LE MOULE IDÉAL...** En format familial ou individuel, le moule doit être cylindrique exclusivement et, dans l'idéal, en métal. À défaut, préférez un moule en porcelaine, en céramique ou en fonte émaillée, qui préserve mieux la chaleur que le verre. S'il est esthétique, c'est un plus pour passer à table. Sinon, glissez-le dans un pot en osier, qui évite aussi de se brûler.

**U**n soufflé n'est rien d'autre qu'un liant additionné, lorsqu'il a refroidi, de jaunes d'œufs, de blancs battus en neige et d'une garniture ou d'un parfum. Ce liant, cela peut être une béchamel pour un soufflé salé ou une crème pâtissière pour une version sucrée. Jusque-là, rien de compliqué donc ! La règle, c'est d'ajouter autant de volume de blancs en neige que du reste d'appareil. Cela peut être 1 à 2 blancs de plus que les jaunes. Montez-les bien fermes et serrez-les avec du sel ou du sucre, ils s'incorporeront plus facilement à votre préparation. Ajoutez-les sans les casser ni chercher à obtenir un mélange homogène, bien au contraire !

## IL DOIT AVOIR CHAUD AUX FESSES !

Oubliez la chaleur tournante ! Préférez la cuisson par la sole du bas. Le soufflé doit en effet chauffer par en dessous pour former de la vapeur à l'intérieur et pousser vers le haut. La cuisson se fait à four préchauffé – c'est essentiel –, idéalement à 180 °C (th. 6). Comptez 10 à 30 minutes de cuisson selon votre four et la taille du moule.

## ...BIEN APPRÊTÉ

Propre et bien sec, le moule doit être généreusement beurré. Procédez avec un pinceau, mais pas n'importe comment : à la verticale, de bas en haut. Vous devez ensuite le fariner, pour un soufflé salé, ou le sucrer pour un dessert. Faites tomber l'excédent en retournant le moule : les parois doivent être bien lisses, sans empreintes de doigts. C'est primordial pour la suite. Une fois le moule rempli aux deux tiers ou aux trois quarts maxi, passez la lame d'un couteau sur le pourtour afin qu'il lève bien droit.

## IL EST GONFLÉ

C'est l'eau contenue dans l'appareil qui, en s'évaporant, fait monter le soufflé. Le moule et la croûte du dessus emprisonnent la vapeur tout en empêchant le soufflé de gonfler plus que nécessaire. Il faut donc créer une surface imperméable, en poudrant le dessus de parmesan râpé, de chapelure ou de sucre glace. Certains cuisiniers préfèrent passer les soufflés sous la salamandre ou le grill en début de cuisson. À vous de voir !



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



POULIGNY SAINT PIERRE A.O.P.\*  
FERMIER AU LAIT CRU BIO



FERME DE  
FONTERLAND

\*Appellation d'Origine Protégée



Disponible  
dans votre magasin  
spécialisé bio



WWW.LAIT-PLAISIRS.FR

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

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



# 5 moyens de dévier une conversation qui devient dangereusement politique

*En période électorale, les occasions sont nombreuses de tomber dans le piège abominable du « et toi, tu votes/as voté pour qui ? ». Une question faussement innocente qui peut fait tourner une simple discussion en pugilat où chacun se regarde en chiens de faïence avec la table pour zone de « no man's land ». On vient à votre rescousse pour éviter ce drame culinaire.*

## 1 « QUOI J'AI PAS ENTENDU ? »

Vous êtes à un repas avec plusieurs personnes à table, et vous sentez que votre tour approche avec la question fatidique... Mais vous, la politique c'est pas votre truc et vous n'avez aucune envie de déclencher une discussion d'importance mondiale - « quoi, mais l'avenir de ton pays ne t'intéresse pas ? ». Commencez par « hein, quoi ? », et si la question se fait plus précise, déformez-la : « est-ce que j'ai un torchon ? » (ça marche pour Hamon, Mélenchon, Macron ou Fillon, c'est déjà pas mal). Et allez crescendo en répondant à côté de la plaque. L'impératif ? Avoir plus de 60 ans ou des soucis avérés d'audition, sinon votre tactique sera vite démasquée.

## 2 « VOUS PRENDREZ BIEN UN PETIT DIGESTIF ? »

Là, c'est la tactique perfide mais efficace car, une fois les verres servis, vous pourrez alors commenter le breuvage « tu as vu cette belle couleur ambrée ? », « il a 20 ans d'âge ! ». En revanche, elle comporte une part de risque ; une fois le verre terminé, la conversation peut repartir de plus belle avec plus ou moins de modération dans les propos selon la quantité ingérée...

## 3 « ET VOUS AVEZ VU LA DERNIÈRE FOLIE DE TRUMP ? »

C'est la transition en douceur qui permet de rester dans l'actu. On a l'air concerné par le monde, tout en allant sur un terrain plus neutre : les autres pays. Et avec Trump, on est sûr de faire mouche : il aura bien mis une communauté en colère, proclamé un énième changement ou, qui sait, changé de nuance d'orange capillaire. Bref, c'est une valeur sûre des infos. La contrepartie ? Avoir bien suivi l'actu pour ne pas balancer une news périmée qui retombera aussi vite qu'un soufflé (que vous pouvez réussir en allant voir la page 116).

## 4 « OH C'EST TROP BON CE PLAT, C'EST QUOI TA RECETTE ? »

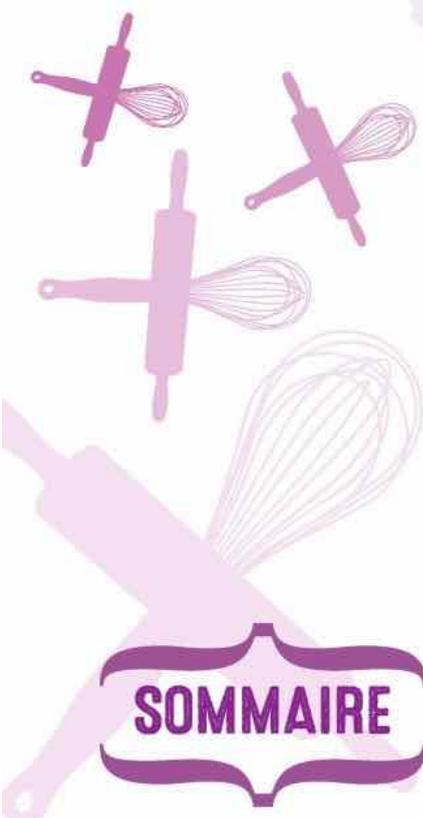
OK, c'est bateau et c'est facile d'écrire ça dans un mag de cuisine (qu'est-ce que vous voulez, on vit recette à 100%), mais n'empêche, la cuisine est bien LE sujet qui passionne la majorité des Français sans qu'ils se hurlent dessus. Vous ferez d'une pierre deux coups en détournant l'attention et en flattant votre hôte. Un seul bémol à cette technique inratable : si c'est vous qui recevez, il sera difficile de vous poser la question à vous-même...

## 5 « AH J'AI VRAIMENT ENVIE DE DANSER ! »

Au milieu du combat de coqs qui se livre à table entre le fromage et le dessert, vous êtes épuisé(e). Vous passez de l'un à l'autre comme on regarde un match de tennis, mais vous n'avez pas le flegme de l'arbitre du haut de sa chaise et les perles de sueur commencent à couler sur votre front... Hop, provoquez une rupture brutale ! Vous vous levez discrètement et vous mettez la musique à fond en vous déhanchant. Bon, on reconnaît que c'est plus facile à faire un vendredi soir à l'apéro qu'un dimanche midi en famille.







## SOMMAIRE

ROULEAUX DE PRINTEMPS  
BANH BAO  
BO BUN  
SOUPE DE RAMEN  
DHAL DE LENTILLES CORAIL  
BAINGAN MASALA OU AUBERGINES  
AU MASSALÉ  
SOPA DE LIMA  
CHORIPAN  
QUESADILLA AU POULET  
CLUB-SANDWICH  
TACOS À LA VIANDE HACHÉE  
PIROJKI À LA VIANDE ET AU CHOU  
KEFTAS AU POULET  
GALETTE DE SARRASIN ROULÉE  
À LA SAUCISSE  
GALETTE DE POMME DE TERRE  
SPANAKOPITA  
GNOCCHIS À LA SAUCE TOMATE  
PASTILLA AU BŒUF  
POLENTA CRÉMEUSE À LA SAUCE  
TOMATE  
PENNES ALL'ARRABIATA



# À LA RECHERCHE DES RECETTES LES MOINS CHÈRES DU MONDE



Quand il s'agit de débusquer pour vous des petites pépites culinaires, l'équipe est toujours prête à enfile son costume d'aventurier et à parcourir le monde à leur recherche. Il nous aura fallu faire le tour du monde pour rapporter ces recettes.

On vous a dispensé de celles qui contiennent des aliments introuvables en France, on s'est dit que c'était plus pratique si vous vouliez refaire la recette.

NB: ce qui n'est pas cher à l'autre bout du monde peut l'être un peu plus chez nous, c'est pour ça que certaines recettes contiennent de la viande ou du poisson.

NB: pour septembre, promis, ce sera pas cher ET local ;)

#teasing

Par Claire Debrulle





## Rouleaux de printemps

**ORIGINAL**

Le rouleau de printemps est traditionnellement garni de poulet, de porc ou de crevettes.



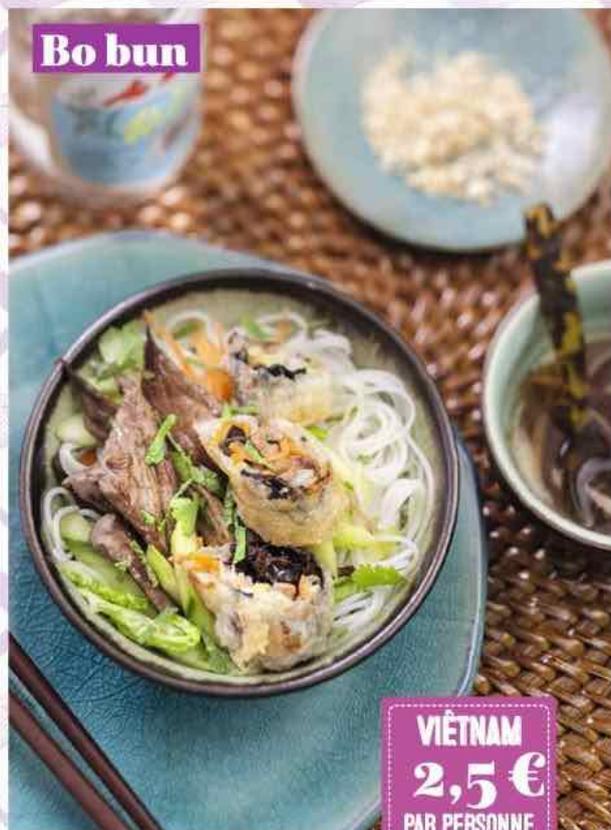
VIETNAM  
**1 €**  
PAR PERSONNE

VIETNAM  
**1,5 €**  
PAR PERSONNE



**Banh bao**

**Bo bun**



VIETNAM  
**2,5 €**  
PAR PERSONNE



Sauté de porc en mini brochettes et légumes croquants



# Régalez-vous à la française!

En repérant ce logo vous avez la certitude de choisir un porc né, élevé, abattu et transformé en France, issu d'élevages appartenant à des femmes et des hommes attentifs à leurs animaux, soucieux de garantir de bonnes conditions sanitaires ainsi qu'une parfaite traçabilité de la ferme à l'assiette. C'est ainsi que vous avez chaque jour l'assurance de déguster une viande de porc parfaitement représentative du savoir-vivre « à la française ».

Toutes nos recettes sur [www.leporc.com](http://www.leporc.com)

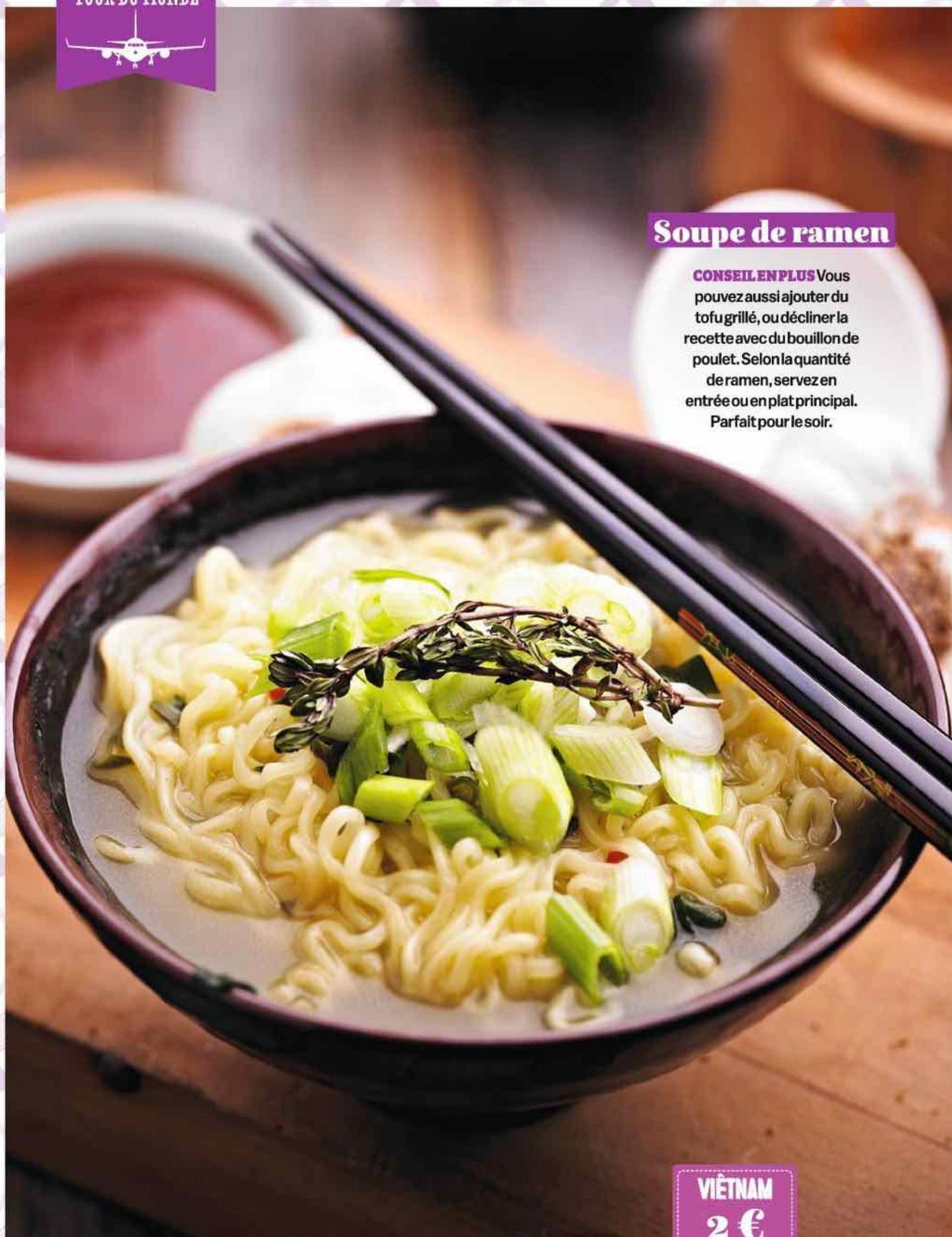


POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



## Soupe de ramen

**CONSEIL EN PLUS** Vous pouvez aussi ajouter du tofu grillé, ou décliner la recette avec du bouillon de poulet. Selon la quantité de ramen, servez en entrée ou en plat principal. Parfait pour le soir.



VIETNAM  
2 €  
PAR PERSONNE



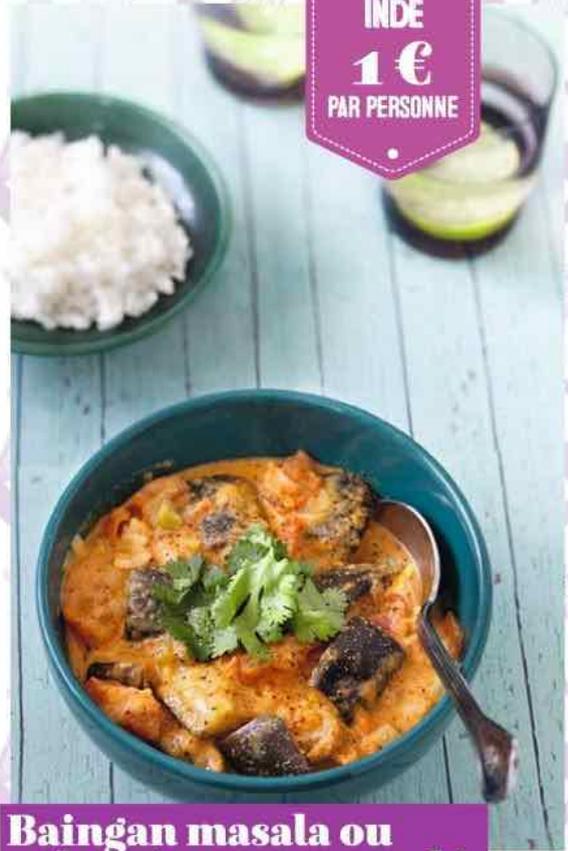
INDE  
0,5 €  
PAR PERSONNE

## Dhal de lentilles corail

**REPAS COMPLET** Ce grand classique de la cuisine indienne est à la fois nourrissant et appétissant. S'il peut constituer un repas à lui seul, il peut aussi se servir en entrée ou en accompagnement.



INDE  
1 €  
PAR PERSONNE



## Baingan masala ou aubergines au massalé

**ASTUCE** On peut aussi remplacer le beurre et la crème par du lait de coco, pour une saveur encore plus exotique.



## Rouleaux de printemps

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES

- \* 6 bâtonnets de surimi
- \* ½ concombre \* 1 citron vert (jus)
- \* 150 g de pousses de soja
- \* 75 g de carottes \* 75 g de cœur de laitue
- \* 12 brins de coriandre \* Menthe
- \* 12 galettes de riz \* 60 g de vermicelles de riz
- \* 5 c. à soupe de nuoc-mâm
- \* 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- \* 1 c. à café de sucre \* Sel et poivre

1 Plongez les vermicelles dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Égouttez-les, puis rafraîchissez-les avant de les sécher. Réservez-les.

2 Lavez et épluchez tous les légumes (sauf la salade). Taillez les carottes en fins bâtonnets, coupez les feuilles de laitue en julienne et émincez le concombre. Partagez les bâtonnets de surimi en deux dans la longueur.

3 Mouillez 1 galette de riz dans un bol d'eau tiède pour la ramollir. Posez-la sur le plan de travail. Déposez sur sa largeur et à un tiers du bord une petite poignée de pousses de soja, quelques vermicelles, un peu de laitue, et quelques bâtonnets de carotte, 1 feuille de menthe et 1 brin de coriandre. Salez et poivrez. Ajoutez un demi-bâtonnet de surimi et un peu de concombre émincé puis roulez le tout. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des galettes de riz.

4 Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le sucre, le nuoc-mâm et le jus de citron. Versez le tout dans des bols individuels.

5 Présentez les rouleaux de printemps dans un grand plat. Vous pouvez aussi les couper en deux pour les manipuler plus facilement.



★★★★★ 22 VOTES

## Banh bao

POUR 30 PIÈCES

■ PRÉPARATION 1 HEURE

■ CUISSON 30 MINUTES X REPOS 2 HEURES

POUR LA PÂTE :

- \* 8 œufs \* 1,5 kg de farine \* 70 g de saindoux
- \* 1,5 cube de levure de boulangerie

POUR LA FARCE :

- \* 500 g de viande de porc hachée
- \* 4 gros oignons \* 5 gousses d'ail
- \* 1 poignée de champignons noirs
- \* 10 brins de coriandre
- \* Huile de sésame (ou autre)
- \* Sauce soja \* Sel et poivre

1 Préparez la pâte : délayez la levure dans un bol d'eau tiède. Dans un saladier, malaxez la farine et le saindoux. Versez le contenu du bol et travaillez. Ajoutez les œufs et continuez à pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène un peu collante. Laissez lever 2 heures à température ambiante.

2 Préparez la farce : pelez les oignons et l'ail. Lavez les champignons. Rincez puis effeuillez la coriandre. Hachez le tout séparément.

3 Dans une poêle avec de l'huile de sésame, faites revenir les oignons. Ajoutez la viande et cuisez-la aux deux tiers. Incorporez alors l'ail et les champignons. Salez, poivrez, versez un peu de sauce soja et terminez la cuisson. Ajoutez la coriandre.

4 Divisez la pâte en 30 portions égales. Façonnez-les en galettes. Dessus, répartissez la farce. Refermez-les en soudant et en fronçant les bords puis posez-les sur des petits carrés de papier aluminium. Cuisez en 2 ou 3 fois dans un cuit-vapeur ou dans un panier posé sur un wok rempli d'eau. Servez avec une sauce pimentée ou du nuoc-mâm.



★★★★★ 16 VOTES

PROPOSÉE PAR LAETITIA\_2001

## Bo bun

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 35 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES X MARINADE 4 HEURES

X TREMPAGE 30 MINUTES

- \* 1 steak de bœuf \* 1 batavia
- \* 3 carottes
- \* 1 poignée de pousses de soja
- \* 1 bouquet de menthe fraîche
- \* 1 bouquet de coriandre fraîche
- \* 1 gousse d'ail
- \* 200 g de vermicelles de riz
- \* 2 c. à soupe de nuoc-mâm
- \* 1 c. à café de vinaigre
- \* Huile \* Sel et poivre

1 Épluchez les carottes et rincez-les. Râpez-les et mettez-les dans un saladier, arrosez-les du vinaigre et mélangez. Laissez mariner 4 heures.

2 Mettez à gonfler les vermicelles 30 minutes dans de l'eau chaude. Lavez, essorez puis ciselez séparément la batavia, la menthe et la coriandre. Rincez et séchez les pousses de soja.

3 Égouttez les vermicelles. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et remuez pour qu'ils ne collent pas. Retirez à ébullition puis essorez-les. Pelez puis écrasez l'ail. Détaillez le steak en fines lamelles. Réservez.

4 Disposez successivement dans un saladier la batavia, les pousses de soja, la menthe, la coriandre, les vermicelles et les carottes. Dans une poêle huilée, faites sauter à feu très vif l'ail et la viande. Salez, poivrez et déposez sur les plats de service. Servez avec le nuoc-mâm, pur ou éventuellement allongé d'eau, de sucre et de jus de citron. Au dernier moment, vous pouvez aussi ajouter des morceaux de nem.



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR VANESSA\_263

## Soupe de ramen

POUR 4 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 35 MINUTES

🕒 CUISSON 20 MINUTES

- \*1 gros chou chinois
- \*1 botte d'oignons nouveaux
- \*2 échalotes
- \*1 beau bouquet de coriandre
- \*1 cm de gingembre
- \*1 œuf entier
- \*300 g de nouilles de blé pour ramen
- \*2 cubes de préparation pour canard laqué
- \*Sauce soja
- \*Sauce pimentée (type Tabasco)

**1** Portez 1,5 l d'eau à ébullition dans une casserole. Plongez-y les nouilles et laissez cuire 4 minutes. Égouttez-les puis répartissez-les dans 4 gros bols chinois individuels.

**2** Portez 2 l d'eau à ébullition dans la casserole, puis émiettez-y les 2 cubes de préparation pour canard laqué. Laissez frémir. Lavez puis émincez le chou. Plongez-le 5 minutes dans le bouillon.

**3** Cassez l'œuf sur le chou, fouettez le tout et poursuivez la cuisson 10 minutes. Pelez puis émincez séparément le gingembre et les échalotes. Nettoyez puis taillez en fines rondelles les oignons nouveaux. Lavez, séchez, effeuillez puis ciselez la coriandre. Déposez chacun de ces ingrédients dans une coupelle.

**4** Versez le bouillon dans les bols, sur les nouilles. Chacun se servira à sa guise des ingrédients des coupelles. Présentez à côté la sauce soja et la sauce pimentée pour ajuster l'assaisonnement.



★★★★★ 7 VOTES

## Dhal de lentilles corail

POUR 4 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 10 MINUTES

🕒 CUISSON 20 MINUTES

\* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- \*1 piment rouge (ou 2 si vous aimez)
- \*2 gousses d'ail
- \*200 g de lentilles corail
- \*2 c. à soupe d'huile
- \*1 c. à café de coriandre moulue
- \*1 c. à café de curcuma en poudre
- \*1 grosse pincée de gros sel

**1** Cuisez les lentilles dans une casserole avec 1 l d'eau, le gros sel et les épices 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail puis faites-le blondir dans une poêle avec l'huile. Rincez, épépinez puis émincez le piment rouge.

**2** Placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir. Répartissez les lentilles dans les assiettes. Parsemez d'ail et de piment puis dégustez aussitôt.



★★★★★ 15 VOTES

PROPOSÉE PAR PTINEM

## Baingan masala ou aubergines au massalé

POUR 4 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 30 MINUTES

🕒 CUISSON 30 MINUTES

- \*600 g d'aubergines \*80 g d'oignon rouge
- \*50 g de tomate mûre \*5 cl de purée de tomate
- \*35 g de gingembre frais \*35 g de concentré de tomate \*25 g de piment vert
- \*20 g d'ail \*¼ de bouquet de coriandre
- \*4 cl de crème liquide \*30 g de beurre
- \*7 g de piment en poudre \*5 g de curcuma en poudre \*Huile \*Sel

**1** Lavez les aubergines, puis coupez-les en cubes de 1 cm de côté. Faites-les frire dans une sauteuse avec de l'huile, pour les colorer. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez. Pelez l'oignon, le gingembre et l'ail. Nettoyez le piment et ciselez la coriandre.

**2** Mixez ensemble 10 g de gingembre, l'ail et un peu d'eau pour en faire une pâte. Émincez le piment et le reste de gingembre. Nettoyez la tomate et coupez-la en dés.

**3** Chauffez de l'huile dans la sauteuse et faites-y colorer l'oignon. Ajoutez le gingembre et le piment émincés, puis mélangez 2 minutes. Incorporez la pâte de gingembre et ail, puis remuez 3 minutes.

**4** Saupoudrez de sel, du curcuma et du piment puis continuez à remuer. Ajoutez les dés et la purée de tomate puis cuisez 5 minutes. Incorporez le concentré de tomate, réduisez le feu et laissez mijoter 4 minutes.

**5** Incorporez le beurre, la crème et les aubergines, puis cuisez 3 minutes de plus. Juste avant de servir, parsemez de coriandre ciselée.



MEXIQUE

2 €

PAR PERSONNE

## Choripan

**TRADITIONNEL**

Très populaire dans son pays d'origine, le choripan se déguste avec une sauce épicée.

ARGENTINE  
1,5 €  
PAR PERSONNE



## Sopa de lima

**4 SAISONS** Cette délicieuse soupe traditionnelle peut aussi bien se déguster en été qu'en hiver.



MEXIQUE  
2,5 €  
PAR PERSONNE



**Quesadilla au poulet**



**Tacos à la viande hachée**

MEXIQUE

3 €

PAR PERSONNE



ÉTATS-UNIS

1€  
PIÈCE

### Club-sandwich

**POLYVALENT** Base de la cuisine américaine, il se décline à l'infini.

### Pirojki à la viande et au chou



RUSSIE

1€  
PAR PERSONNE



★★★★★ 8 VOTES

PROPOSÉE PAR **MARIE\_88**

## Sopa de lima

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- \*2 escalopes de poulet
- \*2 citrons verts (jus)
- \*1 oignon
- \*1 c. à café de concentré de tomate
- \*1 brin de coriandre
- \*2 tortillas (facultatif)
- \*1 cube de bouillon de poule
- \*Huile

- 1 Portez 1 l d'eau à ébullition dans une casserole. Émiettez dessus le cube de bouillon. Taillez les escalopes de poulet en lanières puis cuisez-les dans le bouillon.
- 2 Pendant ce temps, pelez puis émincez l'oignon. Faites-le blondir dans une poêle huilée, puis ajoutez-le à la soupe. Ciselez la coriandre lavée. Incorporez-la dans la casserole avec le concentré de tomate et le jus des citrons. Mélangez bien puis ôtez du feu.
- 3 Au moment de servir, pour apporter la touche locale, vous pouvez faire sauter des lamelles de tortilla à la poêle et les disposer sur la soupe. Ce plat se consomme chaud mais est paradoxalement très rafraîchissant. Vous pouvez le corser en ajoutant un peu de piment rouge.



PROPOSÉE PAR **MARMITON\_RECETTES**

## Choripan

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- \*2 saucisses
- \*2 tomates
- \*Quelques feuilles de laitue
- \*1 baguette

**POUR LA SAUCE CHIMICHURRI:**

- \*2 échalotes
- \*2 gousses d'ail
- \*4 brins de persil
- \*4 brins de coriandre
- \*10 c. à soupe d'huile d'olive
- \*2 c. à soupe de vinaigre

- 1 Préparez la sauce : pelez puis hachez les échalotes et l'ail. Rincez, séchez, effeuillez puis ciselez le persil et la coriandre. Versez le tout dans un bol, arrosez de l'huile et du vinaigre puis mélangez bien.
- 2 Grillez les saucisses sur un gril ou au barbecue. Pendant ce temps, partagez la baguette en deux, fendez les moitiés en deux dans la longueur et toastez-les au grille-pain. Rincez puis essorez quelques feuilles de laitue. Lavez et séchez les tomates, puis émincez le tout.
- 3 Badigeonnez de sauce le pain côté mie. Sur 2 moitiés, déposez les saucisses coupées en deux, puis répartissez dessus la salade et les tomates émincées. Arrosez du reste de sauce et recouvrez des quarts de baguette restants.



★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR **MALIINUU**

## Quesadilla au poulet

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- \*400 g de filets de poulet
- \*½ oignon
- \*25 cl de crème liquide
- \*4 tranches de cheddar
- \*15 g de beurre
- \*Emmental râpé
- \*4 tortillas
- \*Curry en poudre (facultatif)
- \*Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et émincez l'oignon. Faites-le dorer dans une sauteuse avec le beurre. Détaillez le poulet en morceaux les plus petits possible.
- 2 Ajoutez les morceaux de poulet dans la sauteuse et laissez-les cuire, sans dorer, sur toutes les faces. Versez la moitié de la crème, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à réduction. Saupoudrez éventuellement d'un peu de curry.
- 3 Coupez le cheddar en petits morceaux. Ajoutez-les au poulet et laissez-les fondre le temps que les morceaux de volaille soient presque cuits à cœur.
- 4 Posez les tortillas sur une plaque à four. Garnissez-les sur une moitié de la farce précédente, puis arrosez du reste de crème. Repliez-les en deux et saupoudrez-les d'emmental. Enfouez pour 5 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage fonde. Servez avec une salade.



★★★★★ 20 VOTES

PROPOSÉE PAR FLOL

## Club-sandwich

POUR 3 PIÈCES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- \*2 escalopes de poulet ou 2 tranches de rôti de porc cuit
- \*2 tranches de jambon
- \*3 grandes feuilles de salade
- \*2 tomates
- \*30 g de beurre mou
- \*9 tranches de pain de mie
- \*1,5 c. à café de moutarde
- \*Mayonnaise
- \*Huile

**1** Coupez les escalopes en petits morceaux. Cuisez-les dans une poêle huilée 5 minutes environ selon leur taille. Laissez refroidir. Ajoutez de la mayonnaise, quantité à votre convenance, et mélangez. Réservez.

**2** Lavez et séchez les tomates, puis émincez-les. Rincez puis essorez la salade, et détaillez-la aux ciseaux en lanières. Coupez les tranches de jambon en deux. À l'aide d'une fourchette, mélangez le beurre et la moutarde jusqu'à obtenir une crème la plus homogène possible, puis tartinez-en 3 tranches de pain. Toastez celles restantes.

**3** Répartissez le poulet puis la salade sur 3 tranches grillées. Recouvrez-les des tartines beurrées, puis de jambon et des tomates. Coiffez l'ensemble du pain toasté restant. Plantez des cure-dents dans chacun des assemblages, puis coupez les sandwiches en triangles ou en carrés.



## Tacos à la viande hachée

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- \*400 g de viande hachée
- \*1 pomme de terre
- \*1 oignon
- \*1 gousse d'ail
- \*4 c. à soupe de confiture de tomate verte
- \*12 tortillas
- \*Huile
- \*Sel et poivre

**1** Épluchez la pomme de terre, rincez-la et coupez-la en petits cubes. Dans une poêle avec un peu d'huile, faites-les revenir en remuant pour qu'ils grillent un peu. Pendant ce temps, pelez l'oignon et l'ail puis émincez-les.

**2** Ajoutez la viande hachée aux pommes de terre grillées et poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant. Salez et poivrez. Incorporez l'oignon et l'ail, ajoutez un peu d'eau, couvrez, réduisez le feu et cuisez encore 5 minutes environ jusqu'à ce que tout soit bien cuit.

**3** Pendant ce temps, réchauffez les tortillas au four à micro-ondes ou dans une poêle à crêpes. Dessus, répartissez la préparation à la viande, ajoutez 1 cuillerée à café de confiture de tomate verte et servez chaud.



★★★★★ 7 VOTES

PROPOSÉE PAR KALAGAN

## Pirojki à la viande et au chou

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 25 MINUTES

■ CUISSON 35 MINUTES

- \*1 jaune d'œuf
- \*500 g de pâte feuilletée
- POUR LA FARCE AU CHOU:**
- \*5 belles feuilles de chou
- \*1 oignon
- \*3 œufs durs
- \*20 g de beurre
- \*Sel et poivre
- POUR LA FARCE À LA VIANDE:**
- \*250 g de bœuf ou de porc haché
- \*1 oignon \*1 brin d'aneth
- \*20 g de beurre
- \*Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez la farce au chou : rincez les feuilles de chou et coupez-les en fines lanières. Pelez puis hachez l'oignon. Faites revenir le tout dans une poêle avec le beurre, à feu moyen 5 minutes jusqu'à ce que le chou soit transparent. Salez et poivrez. Écalez les œufs, hachez-les puis incorporez-les à l'ensemble. Réservez.

**2** Préparez la farce à la viande : effeuillez et hachez l'aneth. Pelez puis hachez l'oignon. Dans une poêle avec le beurre, faites revenir le tout à feu moyen avec la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Salez et poivrez. Réservez.

**3** Étalez la pâte au rouleau. Détaillez-la en disques à l'aide d'un verre. Sur la moitié d'entre eux, répartissez la farce au chou, et sur l'autre moitié, la farce à la viande. Repliez en petits chaussons puis écrasez légèrement les bords à la fourchette pour les souder. Dorez au jaune d'œuf. Enfouez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de servir.



**Keftas au poulet**

**MAROC**  
**2,5€**  
PAR PERSONNE

**VARIANTE** Pour une version plus traditionnelle, remplacez le poulet par du bœuf ou de l'agneau.

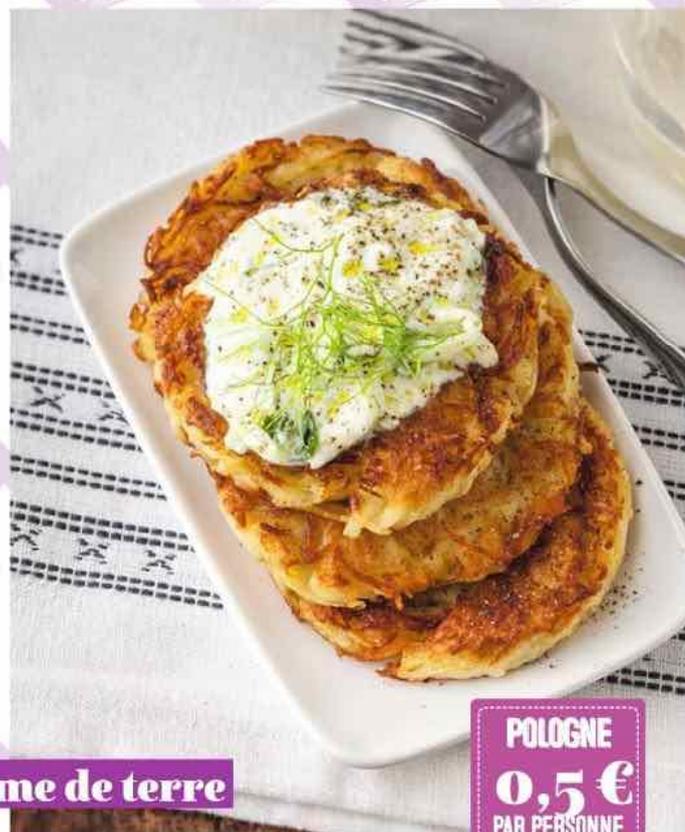
**LE CONSEIL EN PLUS** Ajoutez du fromage à la pâte de pomme de terre pour une galette fondante et encore plus nourrissante.

**Galette de pomme de terre**



**Galette de sarrasin roulée à la saucisse**

**FRANCE**  
**1,5€**  
PAR PERSONNE



**POLOGNE**  
**0,5€**  
PAR PERSONNE



## Spanakopita

**ASTUCE** On peut remplacer le kefalotyri par de la feta ou de la ricotta, et les épinards par de l'oseille ou des bettes.



GRÈCE  
1,5€  
PAR PERSONNE



ITALIE  
**1€**  
PAR PERSONNE

**Gnocchis à la sauce tomate**



MAROC

1,5 €  
PAR PERSONNE

## Pastilla au bœuf

**ÉCONOMIQUE** Pour une version encore moins chère, on peut remplacer le bœuf par du poulet. Profitez-en pour recycler les restes !

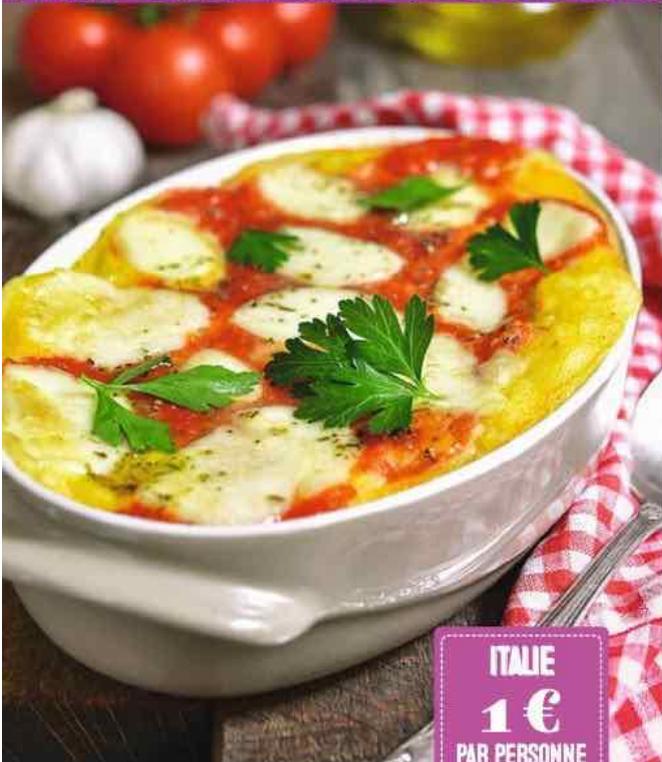
**ENCORE PLUS FRAIS** En saison, remplacez les tomates en conserve par des tomates fraîches, mûres à point, pour davantage de goût.

ITALIE

1 €  
PAR PERSONNE

## Pennes all'arrabiata

## Polenta crémeuse à la sauce tomate

ITALIE  
1 €  
PAR PERSONNE



## Keftas au poulet

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- \*450g de poulet
- \*2 gousses d'ail
- \*1 oignon
- \*1 bouquet de coriandre
- \*1 bouquet de persil
- \*1 branche de menthe fraîche
- \*1 pot de yaourt
- \*2 c. à café de piment doux
- \*1 c. à café rase de cannelle
- \*1 c. à café de cumin
- \*1 pincée de piment fort
- \*Huile \*Sel

**1** Lavez et ciselez les herbes. Coupez le poulet en morceaux assez fins. Pelez et hachez grossièrement l'oignon et les gousses d'ail et glissez le tout, avec le yaourt, dans le bol d'un mixeur. Mixez quelques minutes. Ajoutez les épices et du sel, et mixez à nouveau. Laissez reposer.

**2** Prenez dans votre main, légèrement humidifiée, un peu de viande (environ l'équivalent d'un œuf) et formez une boule. Déposez-la sur une feuille de papier sulfurisé et aplatissez-la légèrement. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la viande.

**3** Dans une poêle huilée et chaude, déposez les keftas et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie couleur dorée, en veillant à les retourner régulièrement.



★★★★★ 32 VOTES

PROPOSÉE PAR CAROLE\_362

## Galette de sarrasin roulée à la saucisse

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 50 MINUTES

X REPOS 24 HEURES

- \*1 œuf \*250g de Maïzena
- \*250g de farine de sarrasin
- \*1 c. à café de levure chimique
- \*Sel et poivre \*Huile
- POUR LA GARNITURE:
- \*8 saucisses
- \*250g de crème fraîche

**1** Préparez la pâte : versez la Maïzena et la farine dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez la levure, du sel, du poivre et l'œuf. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et onctueuse. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer 24 heures au réfrigérateur.

**2** Portez une casserole d'eau à ébullition, et faites-y cuire les saucisses 4 minutes dans l'eau bouillante.

**3** Versez 1 louche de pâte dans une poêle chaude, légèrement huilée, et faites cuire à feu vif en retournant à mi-cuisson. Réalisez ainsi 8 galettes. Tartinez chacune d'elles de crème fraîche, posez 1 saucisse au milieu, puis roulez la galette sur elle-même.



★★★★★ 28 VOTES

## Galette de pomme de terre

POUR 2 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- \*3 pommes de terre farineuses
- \*1 œuf
- \*1 grosse c. à soupe de farine
- \*Huile
- \*Sel et poivre

**1** Épluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Placez-les dans un saladier puis enlevez l'eau rendue à l'aide d'une cuillère. Ajoutez la farine et l'œuf, puis mélangez. Salez et poivrez. Si vous voulez déguster les galettes sucrées, ne poivrez pas et salez très peu.

**2** Chauffez de l'huile dans une poêle. Formez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Aplatissez-les et faites-les frire des deux côtés.



## Spanakopita

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 45 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- \*1kg d'épinards frais \*1 gros oignon \*3 œufs + 1 jaune
- \*150g de feta \*100g de kefalotyri (fromage grec) ou de pecorino
- \*100g de beurre \*12 feuilles de pâte filo \*5 cl d'huile d'olive
- \*2 c. à soupe de graines de sésame \*Muscade \*Sel et poivre

**1** Plongez les épinards 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, pressez-les et hachez-les grossièrement.

**2** Râpez le kefalotyri et coupez la feta en dés. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le suer à l'huile. Ajoutez les épinards, les fromages et 3 œufs battus. Poivrez, saupoudrez de muscade et cuisez 5 minutes à feu doux en remuant.

**3** Coupez les feuilles de filo en bandes de 10 cm. Badigeonnez-les de beurre fondu. Superposez-les deux par deux. Déposez 1 cuillerée à soupe de l'appareil à 5 cm de l'extrémité du rectangle puis pliez à 45°, en enfermant la garniture. Pliez ensuite le triangle obtenu dans l'axe de la bande, puis à nouveau à 45°, et ainsi de suite. Collez la languette finale au beurre fondu.

**4** Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Posez les triangles sur une plaque huilée. Badigeonnez-les du jaune d'œuf dilué à l'eau. Parsemez de graines de sésame. Enfourez pour 20 minutes.



## Gnocchis à la sauce tomate

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 50 MINUTES

■ CUISSON 35 MINUTES

\*1kg de pommes de terre (bintje)  
 \*1 œuf \*50g de beurre ou de margarine \*400g de farine  
 \*1c. à soupe d'huile \*1 pincée de noix de muscade \*Sel  
**POUR LA SAUCE:** \*2 gousses d'ail  
 \*Quelques brins de persil \*1 boîte de conserve de sauce tomate  
 \*Quelques gouttes d'huile d'olive

**1** Épluchez les pommes de terre et cuisez-les à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, passez-les au moulin à légumes et incorporez le beurre par petits morceaux. Dans une jatte, mélangez l'œuf, la muscade, l'huile et du sel. Ajoutez les pommes de terre et la farine. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

**2** Divisez la pâte en quatre. Formez 4 rouleaux longs et fins. Farinez-les et coupez-les en tronçons de 1cm. Donnez-leur une forme de gnocchi en les écrasant à la fourchette dans la main.

**3** Dans une sauteuse d'eau frémissante salée, pochez-les jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez-les.

**4** Préparez la sauce : dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et la sauce tomate. Ajoutez l'ail écrasé. Juste avant de servir, ajoutez les gnocchis, mélangez et parsemez de feuilles de persil.



## Pastilla au bœuf

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 25 MINUTES

\*500g de viande hachée de bœuf  
 \*2 oignons \*5 brins de coriandre  
 \*4 œufs \*50g de beurre  
 \*12 feuilles de brick \*2c. à café de cannelle \*1c. à café de ras el-hanout \*1c. à café de miel \*Huile  
 \*Sucre glace \*Sel et poivre

**1** Dans une sauteuse, faites dorer la viande hachée dans 20g de beurre et un peu d'huile. Ajoutez les oignons hachés, la coriandre, le miel, la moitié de cannelle et le ras el-hanout. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.

**2** Sortez la viande et la coriandre et faites réduire le jus de moitié. Réduisez le feu. Versez les œufs salés et poivrés dans la cocotte et brouillez-les en mélangeant vivement avec une fourchette.

**3** Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez un moule à manqué. Posez 1 feuille de brick au fond puis 5 autour, débordant de moitié. Terminez par 1 autre au milieu, sur les 5 feuilles.

**4** Étalez la viande hachée et recouvrez de la brouillade d'œufs. Rabattez les bords des feuilles de brick vers l'intérieur. Recouvrez des 5 dernières feuilles et rentrez les bords dans le moule.

**5** Badigeonnez la surface avec le beurre fondu. Saupoudrez de cannelle et de sucre glace. Enfourez pour 10 minutes.



## Polenta crémeuse à la sauce tomate

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

\*1 petit pot de concentré de tomate  
 \*Quelques brins de persil  
 \*30 cl de lait  
 \*10 cl de crème fraîche  
 \*1 boule de mozzarella  
 \*50g de parmesan  
 \*400g de polenta  
 \*Huile d'olive  
 \*Fleur de sel ou sel marin

**1** Faites bouillir 1,8 l d'eau à feu moyen. Dès qu'elle bout, versez la polenta en pluie, sans cesser de remuer à l'aide d'une spatule en bois, jusqu'à ce que la polenta prenne une texture crémeuse.

**2** Hors du feu, ajoutez le lait, la crème, le parmesan et du sel. Remuez tant que c'est encore bien chaud. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Versez la polenta dans un plat à four et parsemez de morceaux de mozzarella.

**3** Finissez en versant le concentré de tomate sur le dessus. Enfourez pour 10 minutes. Avant de servir, parsemez quelques feuilles de persil et arrosez d'un filet d'huile d'olive.



★★★★★ 22 VOTES

PROPOSÉE PAR VALERIE\_2024

## Pennes all'arrabiata

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

\*200g de lardons fumés  
 \*1 boîte de 400g de tomates pelées en cubes  
 \*1 gousse d'ail  
 \*1 branche de basilic frais  
 \*20 cl de crème fraîche  
 \*25g de parmesan râpé  
 \*200g de penne  
 \*Tabasco, pili-pili ou piment rouge  
 \*Sel et poivre

**1** Pelez puis hachez l'ail. Dans une sauteuse, faites-le rissoler à feu doux avec les lardons. Ajoutez les tomates, salez et poivrez et laissez mijoter jusqu'à réduction partielle. Incorporez la crème fraîche et du Tabasco, puis poursuivez la cuisson à feu doux.

**2** Cuisez pendant ce temps les penne dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Rincez, séchez puis effeuillez le basilic, ajoutez-le avec le parmesan dans la sauteuse et mélangez. Versez sur les pâtes, remuez et servez.



## Fricadelles

**ACCOMPAGNEMENT** Repas de rue du nord de la France et de l'Europe, les fricadelles se dégustent généralement accompagnées de frites, mais à la maison, une purée sera encore meilleure !

**BELGIQUE**

**2,5 €**  
PAR PERSONNE



**HONGRIE**

**1,5 €**  
PAR PERSONNE

## Chou farci à la hongroise

**VARIANTE** Parce qu'on n'en a pas toujours sous la main, il est possible de remplacer l'orge perlé par du riz.



BOSNIE  
3€  
PAR PERSONNE



**Burek à la viande**



## Tchoutchouka

**CONSEIL** Elle peut se manger froide ou chaude, et la liste des ingrédients est particulièrement modulable. À adapter à tous les goûts !



TUNISIE

2 €

PAR PERSONNE

ANGLETERRE

1 €  
PAR PERSONNE

## Pudding

**DECLINABLE** La recette du pudding s'adapte à tous les fruits, mais aussi au chocolat !



TOUR DU MONDE



GRÈCE

1 €  
PAR PERSONNE



## Dolmas

**ASTUCE** À déguster à l'apéro ou en entrée avec un filet d'huile d'olive.



★★★★★ 6 VOTES  
PROPOSÉE PAR **PIERDUCROT**

## Fricadelles

POUR 2 PERSONNES  
■ PRÉPARATION 30 MINUTES  
■ CUISSON 10 MINUTES

- \*300g de viande hachée (porc, veau, bœuf ou restes de poulet)
- \*1 oignon
- \*2 c. à soupe de persil haché
- \*1 œuf
- \*20 cl de lait
- \*125 g de mie de pain
- \*6 c. à soupe d'huile
- \*1 pincée de muscade moulue
- \*Farine
- \*Sel et poivre

**1** Faites tremper le pain dans le lait. Faites rissoler l'oignon haché dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Égouttez la mie de pain et pressez-la. Ajoutez-y la viande hachée, l'œuf, l'oignon cuit, le persil et la muscade. Salez et poivrez.

**2** Mélangez bien à la fourchette. Formez des boulettes et roulez-les dans la farine. Faites-les dorer à la poêle, dans le reste d'huile. Vous pouvez aussi les cuire 5 minutes à la friteuse. Servez avec une sauce piccalilli.



## Chou farci à la hongroise

POUR 6 PERSONNES  
■ PRÉPARATION 40 MINUTES  
■ CUISSON 1 H 15

- \*500 g de viande de bœuf hachée
- \*1 chou blanc
- \*60 cl de coulis de tomate
- \*1 petit oignon
- \*1 gousse d'ail
- \*150 g d'orge perlé
- \*3 c. à café de paprika
- \*1 c. à café de marjolaine
- \*Sel et poivre

**1** Portez à ébullition une grande marmite d'eau bouillante salée. Détachez 12 grandes feuilles de chou et plongez-les dans l'eau bouillante 3 minutes. Égouttez et laissez refroidir.

**2** Rincez l'orge et faites-le cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

**3** Dans un saladier, mélangez la viande, l'orge, l'ail et l'oignon hachés. Ajoutez 2 cuillerées à café de paprika et la marjolaine, salez et poivrez. Divisez la préparation en 12 portions et façonnez-les en boulettes allongées.

**4** Farcissez les 12 feuilles de chou en enfermant la garniture. Déposez les paupiettes de chou dans une casserole. Versez le coulis de tomate et suffisamment d'eau pour recouvrir les paupiettes. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 1 heure sur feu très doux.

**5** À l'issue de la cuisson, déposez les paupiettes de chou égouttées sur un plat de service. Saupoudrez de paprika. Vous pouvez servir avec de la crème aigre.



## Burek à la viande

POUR 6 PERSONNES  
■ PRÉPARATION 1 HEURE  
■ CUISSON 20 MINUTES

- LA PÂTE:** \*1 kg de farine de blé  
\*4 c. à soupe d'huile de tournesol  
\*1 c. à soupe rase de sel
- LA FARCE:** \*1 kg de viande hachée  
\*4 oignons \*100 g de beurre  
\*1 bouillon cube de légumes  
\*Sel et poivre

**1** Mettez la farine, l'huile et le sel dans un saladier, faites un puits et versez 50 cl d'eau tiède petit à petit. Mélangez à la fourchette, puis posez la pâte sur un plan de travail pour la travailler à la main.

**2** Pétrissez la pâte, en utilisant la paume de la main, pendant au moins 10 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse, souple et moelleuse. Une fois le pâton formé, huilez-le et filmez-le afin qu'il ne sèche pas.

**3** Préparez la farce : pelez et hachez les oignons, mélangez-les ensuite à la viande avec du poivre, du sel, et le bouillon cube dilué dans un petit peu d'eau tiède. Faites chauffer le beurre dans une casserole.

**4** Sur un grand plan de travail fariné, étirez la pâte au rouleau à pâtisserie. Il faut qu'elle soit très fine. N'hésitez pas à fariner plusieurs fois le plan de travail afin que la pâte n'accroche pas. Déposez-la sur une nappe en papier.

**5** Sur l'un des côtés de la pâte, déposez la farce sur toute la longueur et ajoutez un peu de beurre fondu dessus. Soulevez légèrement la nappe, afin que la pâte s'enroule petit à petit sur elle-même jusqu'à obtenir un boudin de pâte.

**6** Préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9). Dans un plat huilé, enroulez le boudin jusqu'à former un gros escargot. Arrosez encore de beurre fondu. Enfouez pour 20 minutes.



## Tehoutchouka

**POUR 4 PERSONNES**

■ **PRÉPARATION 25 MINUTES**

■ **CUISSON 35 MINUTES**

- \*800 g de tomates
- \*250 g de poivrons rouges
- \*1 oignon
- \*½ botte de coriandre émincée
- \*½ botte de persil émincée
- \*4 gousses d'ail émincées
- \*8 gros œufs bio
- \*1 c. à café de cumin
- \*1 c. à café de piment d'Espelette
- \*Huile d'olive
- \*Sel et fleur de sel

- 1** Hachez les tomates, les poivrons et l'oignon pelé. Versez un filet d'huile d'olive dans une grande poêle (en fonte de préférence) et faites-la chauffer sur feu moyen avec les tomates, les poivrons et l'oignon hachés. Ajoutez les gousses d'ail émincées, le cumin, le piment d'Espelette et 1 cuillerée à café de sel. Laissez cuire 20 minutes en remuant.
- 2** Mixez la moitié de la préparation avec un mixeur plongeant et reversez-la dans la poêle.
- 3** Cassez les œufs dans la poêle. Laissez cuire à feu doux 10 minutes.
- 4** Parsemez d'herbes émincées, d'un peu de fleur de sel et de piment d'Espelette.



## Pudding

**POUR 6 PERSONNES**

■ **PRÉPARATION 15 MINUTES**

■ **CUISSON 40 MINUTES**

- \*1 orange bio (zeste)
- \*3 œufs
- \*40 cl de lait
- \*20 g de beurre
- \*300 g de pain rassis
- \*60 g de sucre semoule
- \*50 g de raisins secs
- \*5 cl d'eau de fleur d'oranger
- \*30 g d'amandes effilées
- \*2 c. à soupe de sucre glace
- \*1 sachet de sucre vanillé

- 1** Dans un grand saladier, mélangez le lait, les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé, la fleur d'oranger, le zeste de l'orange finement râpé et les raisins secs.
- 2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le pain rassis en petits cubes, mettez-les dans le saladier et mélangez délicatement.
- 3** Versez la préparation dans un plat à gratin beurré de 20 x 15 cm environ. Enfourez pour 40 minutes.
- 4** Pendant ce temps, faites dorer les amandes dans une poêle antiadhésive.
- 5** Parsemez-les sur le pudding dès la sortie du four et saupoudrez de sucre glace. Dégustez tiède.



★★★★★ **15 VOTES**

PROPOSÉE PAR **MANOU1983**

## Dolmas

**POUR 6 PERSONNES**

■ **PRÉPARATION 55 MINUTES**

■ **CUISSON 1 H 30**

\* **RÉFRIGÉRATION 1 HEURE**

- \*50 feuilles de vigne
- \*1 gros oignon
- \*1 citron non traité
- \*1 bouquet de persil
- \*150 g de riz
- \*50 g de pignons de pin
- \*1 cube de bouillon de volaille
- \*Huile d'olive
- \*Sel et poivre

- 1** Faites blanchir les feuilles de vigne 5 à 7 minutes selon leur taille dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- 2** Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz et mélangez 3 minutes. Versez 40 cl d'eau, puis le cube de bouillon. Laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps.
- 3** Ciselez le persil. Extrayez le jus du citron et gardez la peau. En fin de cuisson, versez le jus de citron, les herbes et les pignons dans le riz. Poivrez et mélangez.
- 4** Après en avoir coupé la queue, placez 1 feuille de vigne face à vous, côté nervure, et la pointe vers le haut. Déposez sur la base 1 cuillerée à café de farce. Ramenez les 2 côtés vers le centre de la feuille et roulez jusqu'à la pointe. Procédez ainsi avec le reste des ingrédients.
- 5** Dans une marmite, posez les dolmas bien serrés les uns contre les autres, en cercle de préférence, afin qu'ils tiennent à la cuisson. Versez dessus 20 cl d'eau et un filet d'huile. Posez les peaux du citron et couvrez. Portez à ébullition, réduisez immédiatement le feu et cuisez environ 1 heure. Placez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



## FOR THE PLANET

J'ai vu l'étendue de la pollution plastique en voyageant. Transformer ces déchets en richesse permet d'offrir une vie plus décente aux personnes les plus atteintes par la pollution plastique.

—Samuel Le Bihan  
Fondateur d'Earthwake  
et ambassadeur 1%



© Jerome Gimenez

**+1** Samuel Le Bihan soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.  
[www.onepercentfortheplanet.org](http://www.onepercentfortheplanet.org)





Ceviche, poke bœuf,  
green juices...

# QUE DES BONS CRUS ?

Longtemps cantonné à la carte des bistros grâce à l'indémoudable tartare de bœuf puis au carpaccio, arrivé, lui, dans les années 1980 en France, le cru sort de l'ombre et prend sa revanche sur les plats en sauce, symboles du savoir-faire français. Qui l'eût cru ? *Par Morgane Leclercq*



2015.  
on découvre  
les green  
smoothies.



**Q**uand on évoque la « cuisine française », on pense « blanquette », « daube de bœuf », « coq au vin » (et les anglophones se référeront peut-être aussi aux « french fries », les frites). Autrement dit, cuisson longue et plat en sauce car ce sont bien eux qui ont fait notre renommée, des grands chefs jusqu'à la cuisinière de tous les jours. Dans ce contexte, le cru était l'apanage des bistrot à la parisienne : un plat que l'on savourait confortablement installé sur une banquette rouge (oui, pour moi, un bon bistrot à des banquettes rouges !) avec sa portion de frites croustillantes. Et si on osait le vouloir au poisson, cela devenait alors une entrée où les morceaux de saumon étaient mêlés au mieux à un peu d'avocat et de mayo, au pire à de la tomate hivernale sans goût et pleine d'eau. Pourtant, petit à petit, en surfant sur la Toile, force est de constater que les plats récoltant le plus de « like » ne sont pas les classiques : notre blanquette de toujours a cédé sa place aux « avocado toasts », aux « poke bowls », aux « green juices »... Leur point commun ? Tout est cru. Fini la seule salade de crudités, la seule viande hachée assaisonnée de câpres, d'échalotes et de sauce Worcestershire (bravo à ceux qui arrivent à le prononcer correctement). À la table des nouvelles tendances, le cru se réinvente, prend le pouvoir et ce n'est pas pour nous déplaire.



### UNE CONSÉQUENCE DU « MANGER SAIN » ?

Plus souvent désignée par le terme anglais « healthy » que l'on voit partout – de l'édition culinaire aux blogs en passant par les magazines – c'est la nouvelle obsession du moment : bien se nourrir. « Oui, nous sommes entrés dans une ère de médicalisation de la nourriture, non au sens de la santé pure mais surtout du contrôle du corps, dew l'esthétisme et le cru répond pleinement à ça », explique Jean-Pierre Poulain, sociologue de l'alimentation et auteur du « Dictionnaire des cultures alimentaires ». Peu gras en soi, sans ajout de matière grasse puisque sans cuisson, composé de produits frais, le cru nouvelle génération nous réconcilie avec la nourriture dite saine face à la « junk food ». En outre, il a l'avantage, non négligeable en ces temps de photographies systématique des assiettes, d'être beau. Oui, du smoothie de légumes vert en allant jusqu'au ceviche, c'est très coloré et ça a quand même une autre classe que des poireaux à la vapeur.

### DE L'EXOTISME DANS L'ASSIETTE

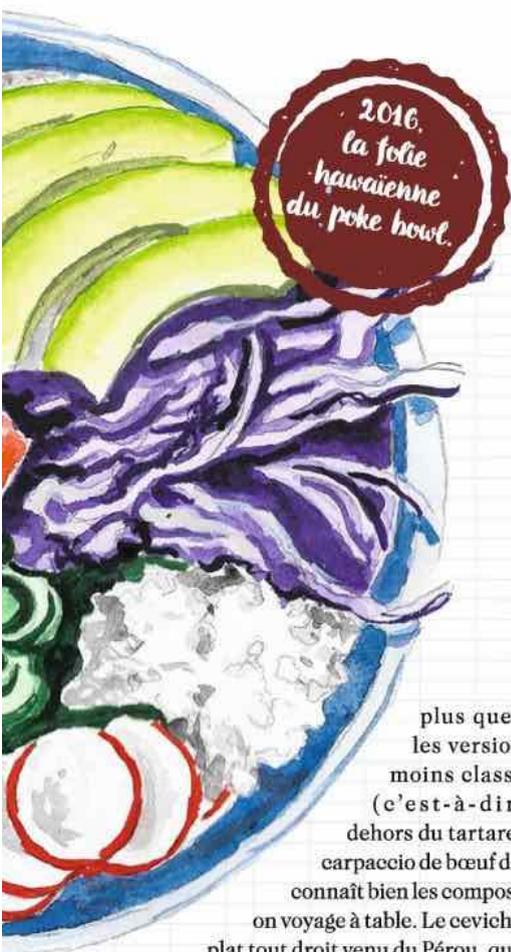
Et ça a du goût ! On peut ne pas aimer la viande ou le poisson cru, mais on ne peut pas dire que c'est fade en bouche. D'autant

## UNE PRÉFÉRENCE FÉMININE ?

C'est une simple intuition du sociologue Jean-Pierre Poulain, mais il pense que ce sont avant tout les femmes qui sont sensibles au cru et à sa farandole de plats sains et exotiques. Plus précisément, des personnes entre 25 et 40 ans qui ont tendance à être très connectées, les réseaux sociaux ayant largement participé à la popularité de ces nouveaux plats puisque c'est à qui postera la plus jolie photo.



2016.  
la folie  
hawaïenne  
du poke bowl.



plus que dans les versions les moins classiques (c'est-à-dire en dehors du tartare et du carpaccio de bœuf dont on connaît bien les composants), on voyage à table. Le ceviche ? Un plat tout droit venu du Pérou, qui mêle

du poisson blanc cru, ou du poulpe, mariné dans du citron vert, avec un peu piment, de l'oignon ou des herbes fraîches. Le poke bowl ? « Poke » veut littéralement dire « dés » en hawaïen, c'est un bol dans lequel on trouve donc des dés de thon rouge marinés dans de la sauce soja, de l'oignon frais, du gingembre, un peu d'avocat et des graines de sésame, accompagnés de riz. L'avocado toast (qui compte 300 000 occurrences sur Instagram) ? On ne sait pas vraiment qui en a eu l'idée, mais toujours est-il que lui aussi joue sur les saveurs en se composant d'avocat écrasé, de piment, de sésame noir (ça, c'est la version de Jamie Oliver) ou encore de fromage frais, de radis... Bref à chacun le sien tant que c'est bon. Il y a tout de même des fils rouges dans nos créations crues comme le saumon ou l'avocat. Ce sont les deux grands gagnants dans la folie du cru et, comme rien n'arrive pas hasard, ils faisaient déjà partie de deux spécialités bien installées en France : le sushi (un morceau de poisson cru posé sur du riz vinaigré) et le maki (une feuille d'algue qui entoure du riz vinaigré avec au centre souvent du poisson cru et de l'avocat).

## 3 questions à

**Patrick et Ajar, fondateurs de L'Atelier du Tartare, qui vient d'ouvrir à Paris.**

**Qu'est-ce qui vous a amenés à créer un restaurant exclusivement tourné vers le cru et, précisément, le tartare ?**

► On rêvait de se lancer dans la restauration mais avec un concept novateur et nous nous sommes aperçus qu'il n'existait pas de restaurant exclusivement dédié au tartare, alors que tout le monde adore cela, tant à la viande qu'au poisson. On voulait aussi montrer que ce n'était pas seulement un produit d'été et que cela pouvait donner des plats très travaillés au-delà de la simplicité des aliments qui les composent.

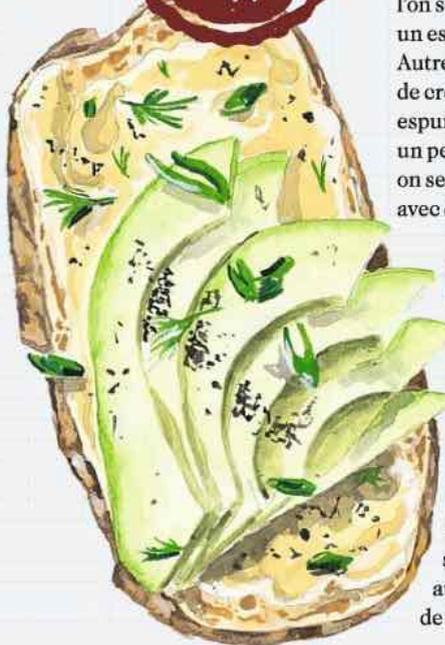
**Concrètement, qu'est-ce que cela donne dans l'assiette ?**

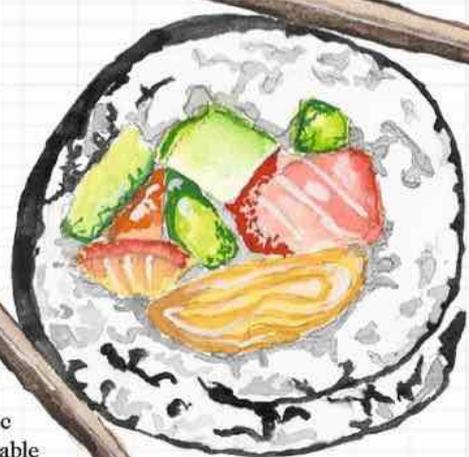
► Nous servons exclusivement des produits frais (cela va de soi) et de saison. On tourne donc autour des arrivages de poissons. Dernièrement, par exemple, on a eu une belle arrivée de lottes que l'on sert en tartare ou en carpaccio avec un espuma composé de citron caviar. Autre exemple, on propose un tartare de crevette et avocat servi avec une espuma d'artichaut. Et dans les plats un peu exceptionnels, quand on en a, on sert de la saint-jacques en carpaccio avec du caviar d'Aquitaine.

**Cela va-t-il jusqu'au dessert ?**

► Évidemment. Si l'on propose tout de même quelques classiques, comme une ganache au chocolat, on sert aussi des carpaccios de fruits qui, là encore, suivent les saisons, comme les fraises qui sont arrivées ! C'est exclusivement du frais préparé minute (d'ailleurs nos cuisines sont ouvertes) car le tartare répond aussi à cette demande de davantage de transparence en cuisine.

2017.  
place  
à l'avocado  
toast.





## VIVE LA DÉMYSTIFICATION DE LA CUISINE

À l'heure où Robuchon et Maïté ont cédé leur place à Lignac ou Etchebest, les Français ont un rapport bien plus décomplexé à la cuisine. « On est passé d'un système vertical, à un système horizontal où le chef est un copain avec qui l'on va apprendre », explique le sociologue. Les recettes crues ont pour trait commun d'être faciles à reproduire, c'est un pas de plus vers une cuisine qui se veut ouverte à tous.



### LA FAUTE AUX SUSHIS ?

C'est bien jusqu'à lui que Jean-Pierre fait remonter le tournant qu'a connu, ce qu'il appelle, « le pôle du cru » : « S'il existe depuis longtemps, chez nous, avec la viande rouge, il y a eu un véritable déplacement autour du poisson qui a eu lieu avec l'arrivée du sushi et son succès phénoménal. » Un succès qui ne se dément pas puisque ce serait le plat le plus « instagrammé » au monde (selon le site Cewe). « Depuis, on a assisté à une vraie japonisation de la cuisine française », surenchérit le sociologue. Et force est de constater que les ingrédients japonais ont fait une entrée en fanfare dans notre alimentation, il n'y a qu'à regarder le nombre de bouteilles de sauce soja disponibles dans les rayons d'un supermarché. Ce changement en cuisine n'est pas seulement révélateur d'une évolution du contenu de notre assiette, c'est aussi une nouvelle manière de l'aborder et avant le sushi, il y avait déjà eu des signes.

### JE JUXTAPOSE, TU JUXTAPOSES, NOUS JUXTAPOSONS...

Soyons magnanimes, le sushi n'est pas l'unique responsable de notre manière de penser autrement la cuisine. Le sociologue évoque un plat phare de la haute gastronomie française qui a marqué les débuts de ce qu'il nomme, la « juxtaposition » c'est-à-dire la superposition d'aliments, de textures et de saveurs, là où beaucoup s'interdisaient d'aller au-delà de trois produits. De quel plat signature s'agit-il ? « Du gargouillou de Michel Bras, l'un des tout premiers plats, qui s'il n'était pas véritablement cru, superposait plusieurs saveurs végétales comme un hommage à la nature sans fioriture », explique Jean-Pierre. Ce plat était précurseur dans le retour aux produits bruts tel qu'on le connaît aujourd'hui avec le cru : c'est une architecture végétale qui mêle de nombreux jeunes légumes (fougère, pois, ciboule, radis...) au gré des saisons et simplement lié par un lait de poule et un jus de jambon cuit lentement au bouillon. On retrouve ce fil rouge de superposition dans toutes les spécialités crues, du tartare au fameux « avocado toast ». Alors prêt à succomber ?

Si le cru existe depuis longtemps, chez nous, avec la viande rouge, il y a eu un véritable déplacement autour du poisson qui a eu lieu avec l'arrivée du sushi et son succès phénoménal.





# BIEN DANS MON ASSIETTE, MIEUX DANS MA TÊTE ?

*Une bonne alimentation joue sur notre tonus, certes, mais aussi sur notre moral et, plus largement, sur notre cerveau.*

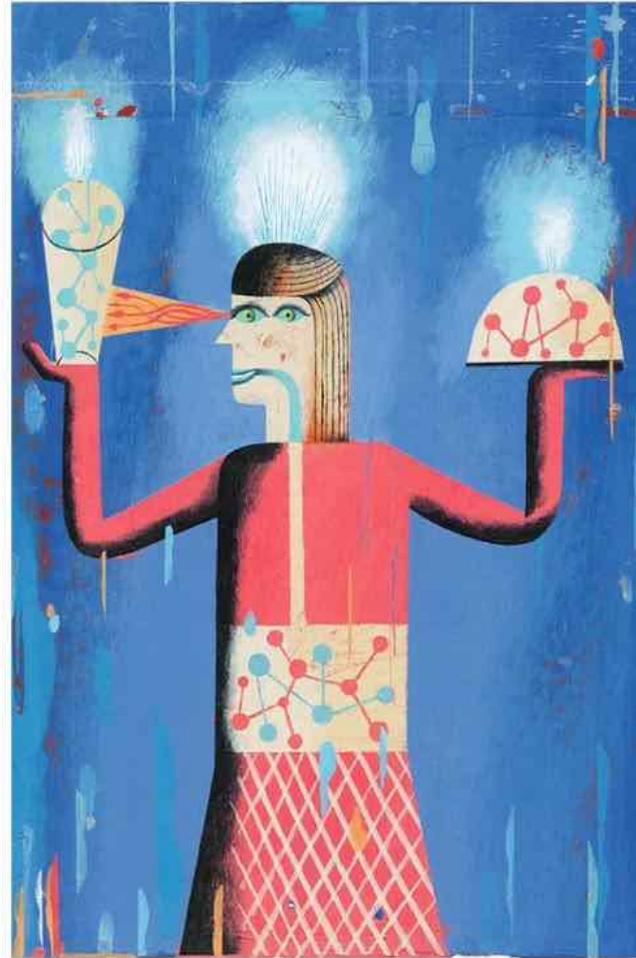
*Nombreuses sont les études à l'avoir prouvé, et toutes ont été menées dans le cadre d'une science encore confidentielle : la psychonutrition.*

*Présentation.  
Par Céline Roussel*

**O**n le sait, notre rapport à la nourriture révèle bien plus que la taille de notre appétit. Serein ou volcanique, notre coup de fourchette est intimement lié à notre bien-être moral, voire à la bonne santé de notre cerveau. Et des décennies de recherches en neurosciences montrent qu'une alimentation équilibrée rime avec esprit équilibré, et que bien manger serait un moyen de mieux penser. L'objectif ? Rester en bonne santé, se sentir heureux, avoir un esprit alerte et garder la ligne. Pourquoi ? Car selon notre état, on ne mange absolument pas la même chose et l'impact sur notre organisme n'est pas le même. Bon cholestérol, oméga 3 et autres acides gras sont des éléments indispensables au bon fonctionnement de nos neurones ou encore de nos vaisseaux sanguins. Or, quand on va mal, on se rabat bien souvent sur la « *comfort food* » (du régressif, du gras, du salé et du sucré !), qui ne porte pas bien son nom. Si, sur le moment, cela nous apaise, une consommation répétée de ce type d'aliments peut, à long terme, avoir l'effet inverse. Risque accru de dépression (dans le cadre d'une alimentation trop riche en sucre), rétrécissement de certaines parties de notre cerveau qui sous-tendent nos capacités de mémoire, déclin cognitif accéléré en cas de déséquilibres alimentaires... Les études sur le sujet ne manquent pas. Avec un constat commun, une mauvaise alimentation jouerait sur le vieillissement cérébral.

## **HYPER CONTRÔLE, L'AUTRE DANGER**

On pourrait se croire à l'abri derrière ses cageots de légumes et son mixeur mais l'hyper contrôle – suppression du sucre, du gras... – n'est pas anodin : on entre dans le cadre d'une restriction alimentaire. Si certains s'y tiennent sans excès, d'autres peuvent vite tomber dans des troubles alimentaires comme l'orthorexie (l'obsession de contrôler tout ce qu'on ingère). Or les mal-aimés d'une alimentation « *healthy* » ne jouent pas que le rôle du méchant. Le sucre joue sur la concentration (ce qu'on appelle la glycémie sanguine), il en faut donc en petite quantité pour un effort intense à venir ; les acides gras entrent dans la composition des membranes



cellulaires... Autre risque, perdre de vue l'essentiel : le plaisir de manger. Un bon repas en bonne compagnie et nous voilà avec un moral dopé ! Bref, s'intéresser aux répercussions de la nourriture sur notre moral et sur notre cerveau est loin d'être une question insipide.

*Pour aller plus loin, vous pouvez lire le n° 79 de « Cerveau et Psycho » : Psychonutrition, trouver l'équilibre.*

**EN PARTENARIAT  
AVEC  
Cerveau  
& Psycho**

# marmiton Twist



Tous les jours,  
un bon plan food!



TÉLÉCHARGEZ VITE L'APPLICATION  
pour **twister** votre quotidien !



Télécharger dans  
l'App Store



Disponible sur  
Google play



# SAVEZ-VOUS NOURRIR VOTRE CERVEAU ?

## 1 Le moral dans les chaussettes, vous avez besoin d'un petit remontant ?

- ▲ Vous vous ruez sur la dernière barre chocolatée du distributeur (avant Jo-Wilfried !).
- Vous optez pour un yaourt, auquel vous ajoutez quelques noisettes concassées.
- Une bonne tranche de pain d'épices, comme quand vous étiez petit, fera l'affaire !

## 2 Les vacances, ça vous inspire quoi ?

- Un peu plus d'exercice physique.
- L'occasion de manger enfin des fruits qui ont du goût !
- ▲ Des chichis et des chouchous dégustés sur la plage après la baignade.

## 3 La dernière fois que vous avez acheté un plat cuisiné, c'était :

- ▲ La semaine dernière.
- Quand vous étiez étudiant(e).
- Ce n'est pas demain la veille que ça arrivera !

## 4 À table, au restaurant, votre portable reste :

- ▲ Juste à côté de votre assiette, histoire de suivre vos dernières notifications Facebook.
- Bien au fond de votre sac, car manger c'est sacré !
- Dans votre poche et en mode vibreur, par respect pour les autres clients du resto.

## 5 Pour vous, quel est l'aliment le plus diabolique ?

- Le beurre.
- ▲ L'huile.
- Le sucre.

## 6 Vous arrive-t-il de manger à votre poste de travail ?

- ▲ Tous les jours, cela vous permet d'absorber la quantité de tâches à faire.
- Exceptionnellement, mais à contrecœur.
- Jamais, si vous ne pouvez pas sortir, vous vous installez dans la salle de pause.

## 7 Combien de fois par semaine mangez-vous du poisson ?

- Plus de 2 fois par semaine, et vous en avez toujours dans le congélateur.
- 1 fois par semaine, le jour où vous faites vos courses !
- ▲ JAMAIS. L'odeur et/ou le goût vous dérangent profondément !

## 8 Peu de temps pour manger ce midi :

- ▲ Vous filez au fast-food avaler le dernier burger !
- Hé hé, no problem, vous avez prévu votre poke bowl à base de saumon mariné pour le déjeuner.
- Ouf, vous récupérez le dernier sandwich poulet-crudités à la boulangerie.

## 9 Pour vous, le printemps est synonyme de :

- Soupe de fraises et feuilles de menthe ciselées.
- ▲ Apéro chips et cacahuètes dans le jardin.
- Navarin d'agneau et petits pois.

## 10 À table, vous terminez votre assiette :

- ▲ En premier, car vous êtes un mangeur de compète et vous avez d'autres chats à fouetter !
- C'est très aléatoire, franchement tout dépend du plat.
- Bien après les autres. Pour vous, avoir les pieds sous la table, c'est le début du bonheur...

## 11 Pour vous, quel est l'organe le plus gras de notre corps ?

- C'est le rein.
- C'est le cerveau.
- ▲ C'est le foie.

## 12 On vous demande de dessiner un fruit, vous croquez :

- ▲ Une banane.
- Une cerise.
- Une noix.

## 13 Bientôt la saison des barbecues, qu'allez-vous faire griller en premier ?

- Quelques brochettes de bœuf mariné.
- Un joli ban de sardines.
- ▲ Un mix de merguez et de chips.

## 14 Oméga 3, oméga 6... Vous y pensez :

- Très souvent, vous savez qu'ils sont indispensables donc vous changez souvent vos huiles végétales notamment.
- ▲ Rarement, à part quand vous lisez des articles qui y sont consacrés ;)
- De temps en temps, vous pensez à privilégier un aliment qui en contient beaucoup.

**30%** C'est la proportion de risque de dépression en moins constatée chez les personnes adeptes du régime méditerranéen (l'un des plus variés).

# RÉSULTATS

## Vous avez une majorité de ●

On peut considérer que vous nourrissez bien votre cerveau. Mieux, vous le chouchoutez, en optant la plupart du temps pour des aliments qui lui font vraiment du bien, le poisson, les fruits, les huiles végétales, les légumes. Vous avez même conscience que le gras – du beurre ou celui contenu dans les poissons gras – (les fameux oméga 3) est indispensable au cerveau. Et que tout est finalement une question de dosage ! Vous savez par ailleurs accorder l'importance qu'il se doit aux repas. Pas question de laisser quoi que ce soit parasiter ce moment. Votre cerveau peut vous dire merci !

## Vous avez une majorité de ■

C'est pas mal ! Votre rapport à la nourriture est plutôt raisonné et sans excès. Il peut vous arriver de craquer pour une bonne pâtisserie ou de faire une halte au camion à pizzas, mais cela reste très ponctuel et dans des contextes précis. Donc pas de souci. A priori, vous avez suffisamment de connaissances pour améliorer votre alimentation. D'ailleurs, vous n'êtes pas indifférent au concept de la saisonnalité des produits. Encore quelques efforts et vous pourrez intégrer le club (très prisé) de ceux qui nourrissent bien leur cerveau ! À vous de jouer !

## Vous avez une majorité de ▲

Vous avez trop tendance à succomber à la junk food et autres aliments « doudou » ! Cela traduit peut-être un sentiment d'angoisse, de stress, de fatigue et donc le besoin d'aller se reconforter dans la nourriture. Posez-vous la question... Le temps du repas n'a par ailleurs pas une forte importance à vos yeux. Libre à vous de continuer ainsi ou de transformer dès maintenant, et en douceur, votre rapport à la nourriture, en mangeant, par exemple, moins vite, puis sans portable et, dans quelque temps, davantage de produits frais, et enfin, pourquoi pas un jour, du poisson !

# Club abonnés

Tous les 2 mois de nouvelles surprises  
pour nos abonnés !

PLEIN DE JOLIES CHOSES À GAGNER !

## Tentez votre chance !

Envoyez-nous vite un mail\*  
à [abonnement-magazine@marmiton.org](mailto:abonnement-magazine@marmiton.org)  
avec en objet « Club abonné 35 »,  
en nous indiquant le lot que vous souhaitez.

- Tirage au sort le 31 mai 2017 •
- À vous de jouer :-)
- Laura, du service abonnement



5 sacs  
à tarte  
Marmiton



20 lots de 2 BD  
gastronomie française



2 extracteurs  
de jus Simeo



5 spatules  
à barbecue



5 plateaux  
à fromage

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

Pas encore abonné(e) ?  
Rendez-vous page 119.

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne :

[www.boutique.marmiton.org](http://www.boutique.marmiton.org)

# MIAM CULTURE

L'équipe Marmiton croque la culture à pleines dents pour mieux la savourer et ne pas en perdre une miette ! Festival, émission, visite... Le menu s'adresse à tous les gourmands. **Par Emmanuelle Bézières**



## à faire PARTICIPEZ AUX TOQUES BIO !

Pour la troisième année consécutive, Marmiton est partenaire des Toques Bio, le concours qui valorise la cuisine veggie ! La thématique cette année : « Revisitez les grands classiques façon veggie ». Nul doute qu'elle inspirera les participants. Proposez votre recette (et sa photo) avant le 11 juin sur le site [Lestoquesbio.bio](http://Lestoquesbio.bio) N'hésitez pas à vous lancer ! Pas besoin de faire compliqué, il suffit que ce soit bon... et végétal !



## à voir DÉPAYSEMENT

En 2015, le restaurant danois Noma est désigné pour la 4<sup>e</sup> fois « Meilleur restaurant du monde ». Toujours en quête de sensations et de challenges, son chef René Redzepi et sa brigade décident de fermer l'établissement pour se livrer à une expérience inédite : partir au Japon pour élaborer, en seulement six semaines, un menu exceptionnel de 14 plats novateurs, avec des produits et des saveurs qu'ils ne connaissent pas. Captivant !



## à voir

### CHEF'S TABLE SAISON 3

La superbe série « Chef's Table » remet le couvert pour une troisième saison toujours plus fascinante et invite de nouveau les téléspectateurs à plonger dans l'envers du décor de la gastronomie. Au menu : 6 épisodes, 6 chefs étoilés ou non, installés en Corée, Russie, Allemagne, au Pérou, aux États-Unis (New York et Californie), des portraits poignants et des images de haute volée captées avec maîtrise et sensibilité. Série disponible exclusivement sur Netflix.

## LE CONCOURS DU MEILLEUR CROISSANT

On le sait, la réussite d'un croissant réside dans le pourcentage de beurre (ceux qui prétendent le contraire mentent !). Ce n'est donc pas un hasard si le beurre d'Isigny AOP organise un concours national du meilleur croissant avec des jeunes talents. La demi-finale du Grand Sud, mi-mars, a couronné un candidat de Cahors et une candidate de Biarritz. Les deux ont gagné leur ticket pour la finale à Paris, le 24 mai, face à 16 autres candidats. Une relève prometteuse !

## à saluer



## à faire



### PLOUGASTEL RAMÈNE SA FRAISE

Entre cette ville de Bretagne et la fraise, c'est une longue histoire ! Voilà 300 ans que les premiers plants de fraisiers sont arrivés en France, et presque autant qu'on les cultive à Plougastel. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, à l'occasion de la kermesse du village, on élisait déjà une reine des fraises. Depuis les années 1950, la kermesse est devenue la Fête de la fraise, célébrée chaque année le deuxième dimanche de juin. Du matin au soir, on y déguste de la fraise sous toutes ses formes, on assiste à des spectacles, et surtout au défilé folklorique.





# Vous nous avez écrit, Camille vous répond !

**Chers lecteurs, je suis ravie d'échanger avec vous.**

**Des questions ? Envoyez-les à [courrierdeslecteurs@marmiton.org](mailto:courrierdeslecteurs@marmiton.org).**

**Je vous répondrai avec le plus grand plaisir. Je vous embrasse bien fort.**

**ÉLAINE :** Bonjour à toute l'équipe, j'apprécie beaucoup votre magazine, très intéressant, varié, clair. L'avis des internautes ou les astuces en fin de recette, c'est vraiment pratique ! Ce qui me plairait, ce serait d'associer aux recettes les légumes et les accompagnements. Pourriez-vous consacrer quelques pages aux légumes régulièrement ? Merci à tous et bon vent.

Chère *Élaine*, merci pour votre petit mot tout doux. Dans le prochain numéro du magazine (le n° 36 à paraître début juillet) il y aura tout un dossier consacré aux légumes. J'espère que cela vous plaira. Bon vent à vous aussi !

**JACQUELINE :** Lectrice fidèle de votre magazine depuis plusieurs années, j'ai découvert avec beaucoup de plaisir la nouvelle version. Elle est plus claire, plus aérée, avec plein de nouveaux sujets. Un régal !

Bonjour *Jacqueline*, je suis ravie que vous vous régalez avec notre magazine. Avec nos recettes aussi, j'espère ! À très bientôt.

**MATHIEU :** Bonjour Camille, j'habite à Winnipeg au Canada et j'ai des difficultés à me procurer votre magazine. J'ai déjà l'application, mais est-ce possible de lire le magazine sur ma tablette ?

Bonjour *Mathieu*, connaissez-vous la boutique Marmiton (Boutique.marmiton.org) ? En vous connectant sur celle-ci, vous pouvez accéder à la version numérique du magazine. Vous pouvez aussi télécharger l'application Marmiton Magazine sur votre tablette (disponible sur l'Apple Store, très bientôt sur Google Play). Vous pouvez enfin le consulter sur les kiosques numériques existants. Trois solutions pour profiter des incroyables prochains numéros ! Bonne lecture à vous...

**FRÉDÉRIC :** Bonjour, est-il possible de vous proposer de mettre mon plat dans Marmiton ? Si il vous plaît. Bien cordialement.

Cher *Frédéric*, c'est avec joie que nous publions votre recette ici : la courgette-saucisse.

Pour 2 personnes : 2 belles saucisses, 2 grosses courgettes, du fromage râpé, des herbes de Provence et de l'huile d'olive. On coupe les courgettes en deux, on les creuse, on les dépose dans un plat. Ensuite on glisse une saucisse sur chacune, on arrose d'huile d'olive et on parsème de fromage râpé et d'herbes de Provence avant d'enfourner à 150 °C (th. 5) pour 50 minutes.

**PAR LA POSTE, ÇA MARCHE AUSSI !**

Écrivez à Marmiton – Courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris



### LES BELLES ENVIES: LE GOÛT ET LA QUALITÉ À FAIBLE IGC

Née de l'ambition de rendre accessibles à tous des pâtisseries, des chocolats et des biscuits de haute qualité à faible indice glycémique, la pâtisserie-chocolaterie Les Belles Envies met fin à des décennies de frustration pour les personnes souffrant de diabète ou faisant attention à leur ligne.

Pour ceux qui le souhaitent, elle vous livre ses biscuits et chocolats partout en France: rendez-vous sur son site [Lesbellesenvies.com](http://Lesbellesenvies.com). Les Belles Envies vous propose en permanence ses 4 gammes de pâtisseries et, chaque mois, une pâtisserie spéciale.

**Pâtisseries individuelles,  
de 5 à 6,50 €.**  
3 rue Monge, 75005 Paris -  
[Lesbellesenvies.com](http://Lesbellesenvies.com)



### FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE

Résultat d'un subtil équilibre entre l'océan, le soleil et le vent, la fleur de sel Le Guérandais est récoltée à la main par les paludiers de Guérande selon une méthode traditionnelle millénaire.

Produite en faible quantité, très blanche, aux fins cristaux neigeux et au léger goût de violette, elle relève le goût des plats les plus délicats. Elle ne s'utilise qu'en pincée sur un met cru ou en fin de cuisson.

**Prix public conseillé: 3,29 €.**  
[Leguerandais.fr](http://Leguerandais.fr)

TOUT BEAU,  
TOUT CHAUD



### ARIZONA THÉ

Réalisées à partir d'infusions de feuilles de thé vert, thé blanc ou thé noir, avec une touche de fruits et de plantes, ces boissons sans colorant ni conservateur offrent une palette de saveurs délicieusement originales.

À déguster glacées ou chaudes.  
**Prix public conseillé: de 1,09 € à 1,99 €**  
la bouteille suivant la contenance.

### METTEZ UN PEU DE PIMENT DANS VOS PLATS!

Découvrez le Sicilien énervé, le Mexicain moustachu ou le Chasseur de fantômes... Les plus téméraires essaieront la Diablement Divine qui met le feu aux papilles!

Sauces 100 % artisanales à base de piments frais.  
**Prix de vente conseillé: 10,90 € en épiceries fines ou sur la boutique Marmiton.**



# table des recettes

## APÉRO

Sucettes chèvre carotte	54
Cannelés au chorizo et fromage de chèvre	54
Miniburger à la vietnamienne	55
Wonton frits aux crevettes	56
Minipizzas sur rondelles de courgette	57
Petits feuilletés de crevettes	57
Cornets au guacamole	58
Frites d'avocat	58
Minisandwichs roulés au fromage	59
Tomates cocktail farcies	60
Courgettes panées au parmesan	62
Cake brocolis feta noisettes	62
Salsifis croustillants	63
Sablés spirales apéro à la tapenade et au parmesan	64
Feuilletés moulin à vent	64
Cigares au chèvre frais	65
Pop-corn de chou-fleur au curcuma et au piment	66
Pois chiches grillés	67
Mikados salés de l'apéro	67
Brochettes picodon et petits légumes	68
Beignets de saucisse	68
Chausson courgette et deux saumons	70
Damier de pain tricolore et saumon	71
Croque-monsieur au cheddar et chutney d'ananas	71
Roses de lasagnes chèvre épinards	72
Pizza soleil au chorizo	72
Houmous de betterave	73
Cônes apéritifs au saumon fumé	74

Tartinade d'artichaut	76
Petits pois façon guacamole	76
Verrines aux petits pois et au chorizo	77
Tresse feuilletée chèvre et olive	78
Tarte soleil ricotta, tomate et tapenade	78
Pizza façon muffin	79
Pannacotta au chorizo	79
Cheesecake à la ricotta et aux tomates	80
Cocktail de crabe sauce au Fjord	80
Minichoux à la chantilly de jambon serrano	81
Mille-feuille de maquereau et grenade	82
Whoopies au bacon	82
Microcroissants au jambon	84
Gaufre au saumon et chantilly citronnée	84

## ENTRÉES

Mousse d'avocat sur fonds d'artichaut	35
Carpaccio de betterave aux oranges	35
Velouté glacé de petits pois	35
Cocktail melon et concombre	35
Rouleaux de printemps	126
Banh bao	126
Dolmas	145

## PLATS

Magret de canard aux cerises	36
Cuisses de lapin marinées	36
Bo bun	126
Soupe de ramen	127
Dhal de lentilles corail	127

Baignan masala ou aubergines au massalé	<b>127</b>	Pennes all'arrabiata	<b>139</b>
Sopa de lima	<b>132</b>	Fricadelles	<b>144</b>
Choripan	<b>132</b>	Chou farci à la hongroise	<b>144</b>
Quesadilla de poulet	<b>132</b>	Burek à la viande	<b>144</b>
Club sandwich	<b>133</b>	Tchoutchouka	<b>145</b>
Tacos à la viande hachée	<b>133</b>		
Pirojki à la viande et au chou	<b>133</b>	<b>DESSERTS</b>	
Keftas au poulet	<b>138</b>	Verrine rhubarbe-fraise à la crème de mascarpone	<b>36</b>
Galette de sarrasin roulée à la saucisse	<b>138</b>	Les beignets de fleurs d'acacia	<b>36</b>
Galette de pomme de terre	<b>138</b>	Flan pâtissier traditionnel	<b>108</b>
Spanakopita	<b>138</b>	Cheesecake à la menthe et au citron vert	<b>109</b>
Gnocchis à la sauce tomate	<b>139</b>	Sucettes de gâteau roulé	<b>110</b>
Pastilla au bœuf	<b>139</b>	Religieuse à la fraise	<b>110</b>
Polenta crémeuse à la sauce tomate	<b>139</b>	Merveilleux en hérisson	<b>112</b>
		Pudding	<b>145</b>

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Bernhard Winkelmann/Laurent Rouvrais/Prismapix, OksanaKilian/iStockphoto, StockFood/Thys/Cultura Creative/Radvaner/Sucré Salé. P6: Ophélie Lequesne, Bel\_ka/Getty Images. P10: mythja/Magone/Getty Images, Natalia Klenova/AdobeStock, DR. P14: DR. P16-17: DR. P20-21: Six Dun/Getty Images. P22: Lisovskaya/Getty Images, ValentinaR/AdobeStock. P24: viktoriya89/helenedevun/AdobeStock. P26-27: ehaurylk/akamarau/AdobeStock. P28: garry\_images/AdobeStock. P30-31: republica/Getty Images. P32-33: Dionisvera/Cherries/AdobeStock, Lawton/Sucré Salé. P34: PL Viel/CNIEL/France AgriMer/Union Européenne. P38-39: StockFood/Sucré Salé, DR. P40-41: bergamont/Getty Images. P42: Radvaner/Sucré Salé, trendyrowdy/Toomas Tikenberg/AdobeStock. P44: gmm2000/Getty Images. P46: Lisovskaya/Getty Images. P48-49: Viel/Sucré Salé, Ophélie Lequesne. P50: Illustration Ziga Rajic, Basilios1/Coprid/PaulPaladin/Hyrma/jirkajec/Getty Images. P52: franh/AdobeStock, vovashevchuk/Getty Images. P54-55: Winkelmann/Barret/Cultura Creative/Sucré Salé. P56-57: Radvaner/Thys/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P58-59: Laurent Rouvrais/Prismapix, Marmiton, StockFood/Sucré Salé. P60: Thys/Sucré Salé. P62-63: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Peters Janne, Marmiton, Czerw/Sucré Salé. P64-65: Marmiton, Viel/Sucré Salé. P66-67: Marmiton, bhofack2/Getty Images, Manina Hatzimichali. P68: Manina Hatzimichali, NoirChocolate/Getty Images. P70-71: Radvaner/Sucré Salé, Marmiton. P72-73: Manina Hatzimichali, Laurent Rouvrais/Prismapix, OksanaKilian/Getty Images. P74: Studio/Sucré Salé. P76-77: Bonnier/Sucré Salé, zia\_shusha/Getty Images, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P78-79: Manina Hatzimichali, Studio/Sucré Salé. P80-81: StockFood/Sucré Salé, Laurent Rouvrais/Prismapix, Thomas Durio. P82: Bernhard Winkelmann/Prismapix, Carnet/Sucré Salé. P84: Laurent Rouvrais/Bernhard Winkelmann/Prismapix. P87-102: Illustrations Ziga Rajic. P87: DR, Philippe Matsas, Opale, Editions Fayard. P90: DR. P92-93: Romariolen/KatarzynaBialasiewicz/La\_vanda/Getty Images. P99: margouillatphotos/Getty Images. P100-101: Kovaleva\_Ka/AdobeStock. P102: Sabelskaya/Getty Images. P106: DR. P108-109: Syl d Ab/Sucré Salé, Emmanuelle Bézières. P110-111: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Swalens/Sucré Salé. P112: Emmanuelle Bézières. P116: Viel/Saveurs/Sunray Photo. P118: monkeybusinessimages/Getty Images. P120-121: hitandrun/lkon Images/Photononstop. P122: Brett Stevens/Cultura/Photononstop, Manina Hatzimichali, Garnier/Sucré Salé. P124-125: 4kodiak/AnnaPustynnikova/Getty Images, Manina Hatzimichali. P128-129: jipoole/Getty Images, Lawton/Sucré Salé, farbled\_01/AdobeStock. P130-131: funkyfrogstock/siankoo/AdobeStock, Manina Hatzimichali. P134-135: laperla\_777/AdobeStock, Thomas Durio, Manina Hatzimichali, StockFood/Sucré Salé. P136-137: violeta/Lilechka75/Kwasny221/Getty Images, Thomas Durio. P140-141: StockFood/Sucré Salé, nuzza11/AdobeStock. P142-143: TheCrimsonMonkey/Anita\_Bonita/Getty Images, Laurent Rouvrais/Prismapix. P147-150: Illustrations Ziga Rajic. P152: Russell Cobb/lkon Images/Photononstop. P156: Mathilde Loncle, Roman Suslov/Netflix, Nikada/Getty Images, DR. P158: Ophélie Lequesne. P162: Illustrations Ziga Rajic.

## CARNET D'ADRESSES

- **Louis Tellier** : [www.tellier.fr](http://www.tellier.fr), info lecteur au 01 34 11 38 38
- **Ambiance & Styles** : [www.ambianceetstyles.com](http://www.ambianceetstyles.com)
- **Combrichon** : [www.combrichon.com](http://www.combrichon.com)
- **YooCook** : [www.yoocook.fr](http://www.yoocook.fr), info lecteur au 01 34 11 38 38
- **Pa Design** : [www.pa-design.com](http://www.pa-design.com) ou 01 42 85 20 85
- **Pebbly** : [www.pebbly.fr](http://www.pebbly.fr), points de vente au 05 56 42 11 93
- **Joseph Joseph** : [www.josephjoseph.com](http://www.josephjoseph.com) ou 01 70 37 16 84
- **Culinarion** : [www.culinarion.com](http://www.culinarion.com)
- **Lékué** : [www.lekue.com](http://www.lekue.com)
- **Mathon** : [www.mathon.fr](http://www.mathon.fr)
- **Gobel** : [www.gobel.fr](http://www.gobel.fr) ou 01 34 11 38 38
- **Ferme auberge des Buttons (p. 14)** : [www.restaurant-auberge-rosnay.com](http://www.restaurant-auberge-rosnay.com)
- **Boutique de bœuf en ligne (p.14)** : [www.boucherie-a-la-ferme.fr](http://www.boucherie-a-la-ferme.fr)



# Le 29 Juin, on déclare notre amour aux légumes

## COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON

Christophe Duhamel,  
Claire Debrulle, Stéphanie  
Hauville, Alice Duras,  
Dany Duran, Manon Wild

## RÉALISATION

COM'Presse  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique: Zlga Rajic  
Chef de studio: Olivier Lemesle

Secrétaire général de  
la rédaction: Laurent Dibos  
Secrétariat de rédaction:  
Nicolas Chrétien, Jean  
Debergue, Marion Pires

## Rédactrice en chef photo:

Caroline Quinart  
Service photo:  
Carole Hiro, Mathilde Loncle

## ÉDITION

Stéphanie Hauville

## ABONNEMENTS

Laura Dosen

## Impression:

Maury Imprimeurs,  
zone industrielle RN 152  
45300 Manchecourt  
Photogravure:  
KEY GRAPHIC

## PUBLICITÉ

Groupe Aufeminin.com  
Tél. 01 53 57 79 00  
Présidente directrice  
générale: Marie-Laure Sauty  
de Chalon  
Directrice générale de la région:  
Agnès Alazard-Rool  
Directrice commerciale:  
Jennifer Allimi  
Directrice pôle commercial  
Marmiton: Caroline Gros  
Directrice de la publicité  
Marmiton Magazine  
Claire Garnier-Weill

## SERVICE ABONNEMENT ET ANCIENS NUMÉROS:

Marmiton, 56 rue du  
Rocher 75008 Paris  
Tél. 01 44 70 00 07  
abonnement-magazine  
@marmiton.org

## Distribution: Presstalis

Vente au numéro;  
DESTINATION MÉDIA  
01 56 82 12 07 (numéro réservé  
aux diffuseurs  
et dépositaires de presse)

Marmiton magazine  
est édité par MARMITON SAS  
8 rue Saint-Fiacre  
75002 PARIS

## DIRECTEUR

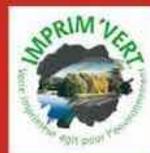
### DE LA PUBLICATION

Christophe Duhamel  
ISSN: 2114 - 110 X  
CPPAP: 0217 K91573  
Dépôt légal: à parution

## Tarif abonnement:

1 an = 22 euros  
Marmiton Magazine est  
imprimé en France  
sur un papier 100%  
recyclé.

Origine du papier: Allemagne  
Taux de fibres recyclées: 100%  
Certification: PEFC  
« Eutrophisation » ou « Impact  
sur l'eau »: Ptot 0.001 kg/tonne



Caves d'exception, Comtés d'exception



C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierres du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. Régalez-vous d'un remarquable assemblage de saveurs torréfiées et fruitées. Les Fromageries Arnaud se sont vu décerner six médailles d'or consécutives pour leurs Comté JURAFLORE Fort des Rousses au Concours Général Agricole de Paris.

**JuraFlore**  
Fort des Rousses  
  
LE TEMPS EST QUALITÉ

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)