

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Passion cuisine

90
recettes
FACILES

NOUVEAU

* SÉRIE *

*Les desserts
de Mamie*

N°3
CHARLOTTES
FONDANTES

✚ LE CAHIER FAIT
MAISON

✚ MANGER MIEUX :
NOS RECETTES VITALITÉ

LE MACARON
FRAMBOISES XXL

Spécial fête des Mères

OLIVES NOIRES
OU VIOLETTES
Elles subliment
nos recettes

Selle d'agneau
provençale

RÔTIS PRINTANIERS

Parfumés, farcis, en croûte...



Du nouveau
pour
l'apéro !



À personnaliser selon vos envies !



www.gruaudor.com

Retrouvez-nous sur Facebook pour partager des recettes gourmandes !

C'est si simple d'être bon !

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

Gelée de fruits rouges à l'infusion d'hibiscus

Un dessert tout en légèreté et beau comme un bijou précieux.



Sur cuisineactuelle.fr
15 RECETTES DE JOLIS ASPICS

Portez à ébullition 60 cl d'eau dans une grande casserole avec 200 g de **sucré**, 2 cuil. à soupe de **framboises** fraîches et 70 g de **fleurs d'hibiscus** séchées. Laissez refroidir 30 min et filtrer. Faites ramollir 4 feuilles de **gélatine** 10 min dans un bol d'eau froide. Lavez 600 g de **fruits rouges**. Portez à frémissements l'infusion d'hibiscus avec

1 brin de **menthe**. Ôtez du feu, retirez la menthe et incorporez la gélatine essorée. Laissez épaissir. Versez une épaisse couche de gelée dans un moule à cake. Disposez des fruits et de la gelée en couches. Terminez par de la gelée. Réfrigérez 12 h. Démoulez en trempant rapidement le moule dans de l'eau chaude. Décorez de fruits frais et servez.

Barbusse, 92230 Gennevilliers. Site Internet : cuisineactuelle.fr Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS et Gruner + Jahr Communication GmbH. REDACTION 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex. Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598). Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705). Rédactrice en chef adjointe web : Martine Clarc (6633). Directrice artistique : Marion Thérizol (6590). Secrétariat : Sophie Lassous (6598). Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contreps (magazine, 6605), chefs de service, Thierry Roussillon, chef de rubrique, avec Aurélie Godin (6603). Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} secrétaire de rédaction (6594) ; Véronique Fève (6598). Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) ; Corinne Letourneau (6608). Photo : Sylvie Comet, chef de service (6607). Sybille Joubert, chef de rubrique (6768). Fabrication : Yann Saurier (6858). Ont collaboré à ce numéro : H. Allain-Launay, V. Bestel, V. Bouvar, A. Doret, M. Fess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétille, F. Haberthür, M. Joannis, T. Kempfner, C. Lamontagne, E. de Meurville, C. Quémere, N. Renaud, P. Rouraix, C. Ruchon, E. Scotto, P. Sinzheimer, R. Sourdeix, L. Zombek. Comptabilité : Laurence Tronchet (4558). PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION Chef Transformation Officer, Directeur exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188). Directrice Exécutive Adjointe : Christelle Kocul (4949). Directeur délégué : Thierry Flaman (6426). Brand Solutions Directeur : Christelle Rousseaux (6458). Directrice de clientèle : Claire Dray (4855). Elise Naudin (4553), Valérie Rouveret (4540). Directrice exécutive adjointe Creative Room - Data Room : Virginie Lubot (6448). Directrice déléguée Creative Room : Viviane Rouvier (5110). Directrice de Projet : Marie Halimi (6485). Responsable commerciale exécution : Christelle Roblette (6402). Directrice web : Karine Rielland (4965). Directrice des études éditoriales : Sébastien Dernally (5338). Directeur marketing études et communication : Charles Jourvin. Directeur marketing client : Laurent Grégoire. Directeur commercialisation réseau : Serge Hayek. Directeur des ventes : Bruno Recut. Directrice marketing et business développement : Céline Bernard. Chef de groupe marketing : Marion Salomon. Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascaline Socquet. Directeur de la publication : Rolf Heinz. ABONNEMENTS Services abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9 ; Tél. 0811 23 22 21 (Service 0,06 €/min + prix appel) ; www.prismashop.cuisineactuelle.fr - Prix d'abonnement France pour 1 an (12 N°) : 24 €. PHOTOGRAPHIE Alain Scan. IMPRIME EN ALLEMAGNE Prinovis Ltd. & Co.



KG, Betrieb Ahrensburg, Alter Postweg 6, 22926 Ahrensburg. Provenance du papier : Italie. Taux de fibres recyclées : 0 %. Europhosphatation : Pu : 0,007 kg/fo à papier. Distribution : Prestisal ; ISSN : 0993-0091. Commission paritaire : n° 0119 K 84150. Crédit : janvier 1991 © 2017 Prisma Media. Dépôt légal : mai 2017. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressées pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par
AUDIOPRESSE



Rejoignez
la communauté de
Cuisine Actuelle
sur Facebook

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine 24 € pour 1 an (12 numéros)
Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
Par téléphone 0 811 23 22 21 (service 0,06 €/min + prix appel)
Par Internet Sur notre site : www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par télécopie France métropolitaine : 01 73 05 67 50. DOM-TOM et étranger : 0033 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contactez le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

Crédits photos En couverture (Selle d'agneau provençale) : Marielle/Gault, Cnac/Ribaut p. 22, Deslandes p. 38-39. Détalle p. 77, DR p. 22, 74. Galland p. 76. Interbey/Amiel p. 30. Istock p. 5(2), 14, 15(2), 16, 18(2), 19(2), 35(2), 36, 41(4), 42(2), 43(3), 47, 48(3), 52, 54-55, 58, 63, 68-69, 70, 73, 76, 77(4), 78, 86. Joubert p. 74. Klein/Michel p. 76(2). Lamontagne p. 73(6). Marielle/Gault p. 5, 27, 41, 66-67, 85, 86. Mondadori p. 5, 6, 7, 56, 57 ; Taboza p. 26, 28, 29(2), 31. Photocuisine : Amiel p. 14, 30 ; Garnier p. 45 ; Lawton p. 18 ; Nicoloso p. 81 ; Roche p. 36 ; Rue Castilh p. 52, 53(2) ; Studio p. 81(2), 83(3) ; Thys p. 81 ; Viel p. 20, 83. Prismapix : Schmitt p. 86 ; Lemoro p. 46 ; Marielle/Gault p. 3, 5, 20, 44, 86 ; Paquin p. 48 ; Revol p. 42 ; Winkelmann p. 86. Rourravis p. 15, 18. Rouvravis/Clavel p. 60-61, 62. S.P. p. 10, 12, 24, 33, 42(3), 43(4), 58, 59, 64, 65, 72, 78, 79. StudioX/Picture Press : Haupt p. 50. Sunray Photo/Apetit : Hrbkova p. 8. Sunray Photo/Saveurs : Czerw p. 32 ; Lascève p. 46 ; Lhomme p. 19 ; Nicol p. 34 ; Viel p. 20, 45.

Nos recettes de juin

Bagels aux graines de sésame	36
Buns à la viande et cheddar	39
Chips de maïs en 10 idées	70
Cocktail Bellini	35
Pain hérisson Reine blanche	39
Pain roulé décalé speck, tapenade et mozzarella	39
Sauce tomate	35
Apéritif à l'indienne	50

Entrées froides

Houmous à la grenade	82
Mousse tutti frutti	54
Panna cotta salée	74
Rouleaux de printemps en 8 versions gourmandes	63
Salade aux olives et basilic	7
Salade César au poulet	62
Salade crevettes-abricots	20
Salade folle au fromage frais	52
Salade soleil au chabichou	50
Velouté glacé au tourteau	19
Velouté glacé de petits pois	82
Verrines de gazpacho et croustilles de pain pita	60

Entrées chaudes

Chèvre pané et tomates rôties	50
Quiche aux tomates séchées	53
Salade au lard et chèvre	50
Samoussas au crabe	20
Tourte aux blettes et olives	6

Poissons

Croquettes de morue et sauce tomate épicée	61
Daurade à l'indienne	57
Moules à la marocaine	82
Saumon en croûte de gremolata	61
Tajine de roussette au fenouil	82

Viandes

Agneau en croûte d'herbes	29
---------------------------	----

Repérez immédiatement le niveau de difficulté de nos recettes :

●●● Très facile ●●●● Facile ●●●●● Pas si facile

Abonnez-vous vite à tarif préférentiel en p. 80



NOUVEAU

Les desserts de Mamie

Aux pommes, aux fruits rouges ou au café, les charlottes nous régalaient.

p. 41

Sommaire

JUIN 2017 - N° 318

3 L'eau à la bouche

Gelée de fruits rouges à l'infusion d'hibiscus

6 Péché mignon

Sortez les olives du bocal !

10 En juin

On craque pour...

14 Sybille fait son marché

Ses conseils et bonnes idées

18 Sybille en cuisine

Produits et recettes de saison

22 Sur un plateau

Le charolais

24 En rayons

8 produits tout neufs

LE DOSSIER p. 26

Le rôti du dimanche encore plus gourmand.

..... NOUVEAU

C'EST FAIT MAISON ! p. 34

"Fait main", c'est toujours meilleur qu'acheté au supermarché.

38 À dévorer

Le pain des amis

NOUVEAU

50 Variations

NOUVEAU

Le chèvre se met en quatre

52 Parti prix

Grande classe éco

54 C'est bon pour moi

Recettes pour être bien dans son assiette

NOUVEAU

56 Tendance

Le curcuma, délice à redécouvrir

58 En cave

Nos bonnes bouteilles

60 On mange quoi ce soir ?

Nos idées pour passer à table

63 Nos 8 versions...

... de rouleaux de printemps

64 Shopping

Recevez côté jardin

66 Leçon de cuisine

Macaron rose framboise spécial fête des Mères

68 Culture food

Les salades

NOUVEAU

70 Nos 10 idées avec...

... des chips de maïs

71 Banc d'essai

Les sorbets à la framboise

74 Miam !

La recette de cuisineactuelle.fr

76 Secrets de pro

Le chef Yannick Lahopgnou

78 Guide d'achat

Planchas à gaz

81 8 fiches recettes à garder

85 Jolis restes

Rien ne se perd !

À table !



Avec la nouvelle application gourmande de *Cuisine Actuelle*, retrouvez toutes nos recettes dans votre smartphone. Faites la liste de vos courses, sauvegardez vos recettes préférées ou composez votre menu à partir de ce qu'il reste dans votre frigo.

À TÉLÉCHARGER SUR ITUNES OU GOOGLE PLAY.

Sortez les

Des idées de plats ensoleillés pour cuisiner ces petites perles parfumées.



Tourte aux blettes et olives de Nice

●●● Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

◆ 400 g de pâte brisée ◆ 2 bottes de blettes ◆ 1 bouquet d'aneth
◆ 1 bouquet de persil ◆ 120 g d'olives de Nice dénoyautées ◆ 2 œufs entiers ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 100 g de ricotta ◆ huile d'olive ◆ sel, poivre.
Pour le décor : ◆ graines de sésame noir et blanc ◆ copeaux de parmesan.

EFFILEZ les blettes. Cuisez-les 5-7 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Mixez-les grossièrement dans un robot. Ajoutez les œufs, du sel, du poivre, la ricotta, le parmesan râpé puis l'aneth et le persil ciselés. Mixez rapidement.
ÉTALEZ la pâte brisée en deux parties égales. Huilez un moule à manqué anti-adhésif de 24 cm. Garnissez-le d'une moitié de pâte. Versez la préparation aux

blettes et parsemez d'olives. Couvrez du reste de pâte et roulez le bord des pâtes en serrant. Pincez pour souder.

HUILEZ la surface de la tourte avec un pinceau de cuisine et faites une ouverture au centre. Parsemez de graines de sésame puis enfournez pour 40 min sur th. 6 (180 °C). Éparpillez les copeaux de parmesan avant de servir chaud ou tiède.

◆ VIN ◆ Médoc.

olives du bocal !



Salade fraîcheur aux olives et basilic

●●● Pour 6 personnes - Préparation : 20 min

♦ 400 g de melon ♦ 400 g de pastèque
♦ 1 oignon rouge ♦ feuilles de basilic
vert et violet ♦ 1 citron bio ♦ 200 g
d'olives violettes ♦ 4 cuil. à s. d'huile
d'olive ♦ quelques pincées de zaatar
(mélange d'épices du Moyen-Orient, en
magasins orientaux) ♦ sel, poivre.

COUPEZ le melon et la pastèque en dés d'1 cm. Rincez le citron, taillez son zeste en fins rubans. Mélangez son jus avec l'huile, un peu de sel et du poivre. Émincez l'oignon en fines rondelles.

VERSEZ les dés de melon et de pastèque dans un saladier. Ajoutez les olives et les zestes. Arrosez de sauce au citron puis

mélangez bien. Parsemez de rondelles d'oignon, de basilic et parfumez de zaatar.

♦ **VIN** ♦ Côtes-du-luberon rosé.

Une salade à enrichir

Ajoutez de fines tranches de jambon cru, des cubes de mozzarella et des filets d'anchois à l'huile d'olive.

Gratin d'épinards aux olives noires

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 1 h

- ◆ 400 g d'épinards frais triés
- ◆ 2 gros oignons fanes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 200 g d'olives de Kalamata dénoyautées ◆ 2 œufs entiers ◆ 1 noix de beurre ◆ 1/2 litre de lait ◆ 50 g d'emmental râpé ◆ 100 g de semoule de blé ou de maïs ◆ sel, poivre.

FAITES BOUILLIR le lait. Ajoutez la semoule en pluie puis mélangez 2 min.

ÉMINCEZ les épinards et les oignons avec leur partie verte. Versez dans le lait. Salez et poivrez. Ajoutez la gousse d'ail pelée et pressée. Faites cuire 5 min en mélangeant soigneusement.

FOUETTEZ les œufs. Ajoutez-les dans la casserole avec l'emmental râpé et les olives. Mélangez de nouveau.

VERSEZ la préparation dans un plat à gratin beurré. Glissez le plat au four

préchauffé sur th. 7 (210 °C) et laissez cuire 40 min. Servez sans attendre.

◆ **VIN** ◆ Anjou blanc.

Le choix des olives

D'autres variétés d'olives noires de qualité peuvent remplacer les Kalamata. Si elles sont très grosses, coupez-les en deux ou en quatre avant de les ajouter à la préparation.



Noires, vertes ou violettes ?

Quelle que soit leur couleur, les olives sont le fruit de l'olivier. Elles sont tout simplement cueillies à différentes étapes de leur mûrissement et travaillées de différentes manières : en saumure, à l'huile ou séchées au sel. Consommez-les dans les 10-15 jours après les avoir achetées et réservez-les dans votre réfrigérateur. Les olives conservées dans de l'huile se gardent plusieurs mois, à condition d'être toujours immergées.

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

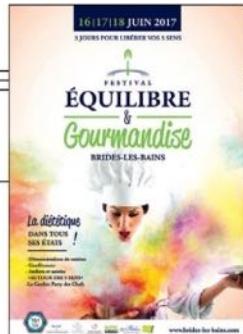


Démonstrations : magimix.fr

magimix
made in France

GOD SAVE THE BUS !

Des bus à impériale de Sa Majesté convertis en food truck ? Une idée vrombissante qui fait son chemin de ce côté-ci de la Manche. À Troyes, le célèbre bus rouge à deux étages sert de savoureux burgers maison sous l'enseigne Claire & Hugo. À Ruelle-sur-Touvre, tout près d'Angoulême, un double-decker a été transformé en pizzeria sur quatre roues sous le nom d'Impérial Pizza. So nice ! Claire & Hugo et Imperial Pizza ont tous deux une page Facebook.



Week-end débridé

Le 18^e Festival Équilibre & Gourmandise aura lieu du 16 au 18 juin à Brides-les-Bains (73). Au menu : ateliers de cuisine et conférences (gratuits), garden-party gourmande avec orchestre de musique baroque (20 € par personne)... Multisensoriel !

Renseignements sur le site de Brides-les-Bains.

On craque pour...



Silence, ça pousse !

Le basilic cultivé maison, c'est bien plus sympa qu'acheté en pot au supermarché ! Avec le kit de culture de Hema, même pas besoin d'avoir la main verte. 4 €.

Sous le soleil exactement...

Les nouveaux torchons du Jacquard Français sont trop jolis pour être remisés au fond d'un placard ! On les exhibe donc au grand jour, lors de nos déjeuners en terrasse... French Riviera, 100 % coton peigné, 70 x 50 cm, 12,90 €.



FRIANDISES, GLACEES

Coup de cœur

COMMENT rester de glace face aux Emki Pop concoctés artisanalement à Marseille à partir de fruits, de fleurs fraîches, d'herbes aromatiques et d'épices ? On fond pour ces produits sans colorants ni arômes artificiels. Vente en ligne sur Marseille, à partir de 19,90 € les 10 bâtonnets d'env. 35 g.



AGUILA
LE CRÉATEUR D'EFFERVESCENCE
maisonaguila.com

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

Ateliers gratuits

Prendre des cours de cuisine en faisant ses courses ? Les marchés de Paris proposent plus de 500 dates gratuites. En 1 h, on fait le plein de trucs et d'astuces.

Inscriptions sur le site de la Fédération Française de Cuisine.



BON (APPÉTIT) SELFIE !



Un support pour prendre des selfies à table (en mode panoramique pour que tout le monde soit sur la photo), c'est une bonne ou une mauvaise idée ? À vous de juger ! Selfie de table S-360, en bois, Cookut, 20 €, vente sur le site de la marque.



Des vertes... et des bien mûres



Rien ne se perd ! Élaborées à partir de fruits trop mûrs collectés dans les magasins Monoprix, les confitures Re-Belle font rimer antigaspi avec gourmandise. Melon, fraise, pêche... Les parfums varient en fonction des saisons. 3,90 € le pot de 230 g.



Réalisation : Trinck Kampfner



On passe

AU GRIL

Version XXS pour un tête-à-tête ou XXL pour une grande tablée ? À chacun son barbecue. BBQ Box (32 x 40,5 cm), 30 €, Carrefour. Grill tripodé (Ø 106 cm, H 148 cm), 80 €, dans les magasins Truffaut.

VOUS ALLEZ OPINER DU CHEF...

LES 50 NUANCES DE PINK

La tendance est au rose, même dans la cuisine. Toujours à la pointe, Opinel vient décliner sa gamme "Les Essentiels" en fuchsia : épingle-légumes, "tartineur", couteau cranté, couteau d'office et couteau à légumes. À partir de 7 €, dans les magasins spécialisés.



Nouveau

Chez Marie, les quiches à pâte feuilletée sont gourmandes à croquer.

Nouvelle
pâte feuilletée
+ gourmande

Porc et farine
100% origine
France



Cuisiné
en France
depuis toujours

Marie SAS - RCS Créteil 327 280 368.



Au rayon surgelé



www.marie.fr

Marie
Cuisiner c'est Aimer

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

Sybille fait son marché

Chaque mois, Sybille, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous présente les produits de saison qui la font saliver.



BULOT

► **Ce gros coquillage, bien charnu**, idéal à l'apéritif, fait de très bonnes salades marines associé à des pommes de terre et des câpres, ou même du citron confit.

► **Achetez-le de préférence vivant**, même si certains poissonniers le proposent déjà cuit, vous pourrez mieux juger de sa fraîcheur. La majorité de la production française vient de Normandie. Celui de la baie de Granville bénéficie d'une qualité extra : les coquilles sont propres, sans vase ni balanes ou crépidules (coquillages parasites) qui risquent d'apporter des saveurs indésirables. Pour 4 personnes, prévoyez de 2 à 4 douzaines, selon leur taille.

► **Pour qu'il ne soit pas baveux**, ce qui est fort désagréable, faites-le cuire impérativement à l'eau bouillante pendant 15 min, 5 min de plus s'il est très gros, et laissez-le égoutter dans son bouillon. Ainsi préparé, il se garde trois jours.

MELON

► **Choisissez-le bien lourd**, avec des reflets plutôt jaunes que verts. N'hésitez pas à le sentir, il doit être odorant, ce qui n'est pas forcément le cas s'il sort de chambre froide. Un signe de maturité qui ne trompe pas ? Des craquelures en étoile autour du pédoncule.

► **Détail important**, les variétés de type "charentais jaune" (qui ne poussent pas que dans les Charentes) ont l'avantage d'avoir une chair très aromatique et fondante. Les "charentais verts" sont également bien sucrés mais avec un peu moins de parfum et une chair plus ferme. Ils sont en revanche plus faciles à conserver et à transporter sans dommage (pique-nique) grâce à leur écorce généralement plus épaisse.

► **Conservez-le cinq jours** au plus dans un endroit frais. Évitez le réfrigérateur car il risque de l'embaumer, ou alors pensez à enfermer le beurre dans une boîte hermétique.

► **Le saviez-vous ?** En dépit de son goût sucré, le melon n'est pas réellement un fruit. Il appartient à la grande famille des cucurbitacées, comme le potiron ou la courgette.



"Pour mieux conserver mes artichauts poivrades, je coupe 1 cm de tige puis je les place comme un bouquet, dans un verre d'eau légèrement sucrée, au réfrigérateur."

Mon petit plaisir...



LES CERISES

Les premières sur les étals, en mai, atteignent des prix astronomiques, mais il suffit d'attendre le mois de juin, leur pleine saison, pour qu'elles redeviennent abordables.

► **La plupart sont bonnes**, mais j'ai un faible pour les summit et les stark, vraiment excellentes. Je craque aussi pour la rainier, ferme, rouge à fond jaune (qui ressemble à la fameuse bigarreau Napoléon,



"Je décore mes salades de petites fleurs de carotte. Je fais 5 incisions de 2 mm de profondeur à intervalles réguliers sur la longueur de la carotte. Puis je coupe des tranches très fines pour créer de jolies fleurs à 5 pétales."

plus guère cultivée). Son petit goût de noyau est extra !

■ **Je suis exigeante sur la fraîcheur.** Un signe qui ne trompe pas : des queues vertes et non brunes. Je les garde dans un plat bien en évidence, à température ambiante. Les ados peuvent ainsi en picorer au passage et manger plus de fruits !

■ **Je fais des clafoutis** mais je les aime aussi poêlées autour d'un magret, avec une goutte de vinaigre, ou coupées en deux dans des salades à la feta ou à la tomme de brebis.

L'ÉCHINE DE PORC

J'aime beaucoup ce morceau bien persillé, à la fois tendre et très goûteux. Pendant longtemps, je l'achetais presque exclusivement en tranches, la classique côte de porc échine, l'une des vedettes des barbecues.

■ **Dorénavant, je la cuisine entière.** Je choisis un morceau d'au moins 1,5 kg pour qu'il reste très moelleux, et avec os car il apporte du goût. Je le fais rôtir au four pour obtenir une viande très dorée et une couenne incroyablement croustillante.

■ **Hugo Desnoyer, le boucher star**, suggère de la faire d'abord mijoter une dizaine de minutes dans un bouillon

puis de la couper en tranches épaisses à griller à la plancha. Résultat : fondant dedans et croustillant à l'extérieur !

■ **Pour ces recettes conviviales**, où le goût de la viande est primordial puisqu'il n'y a pas de sauce, je privilégie la qualité avec du porc fermier label Rouge ou, mieux encore, l'exceptionnel porc noir de Bigorre.



Le match

Avec son parfum plus fin, l'échalote est idéale pour les sauces chics et, comme elle est moins forte crue, elle est préférable dans les salades, d'autant qu'elle est plus digeste.

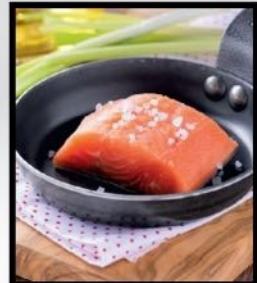
OIGNON ou ÉCHALOTE ?

Si la recette nécessite des quantités importantes, l'oignon est bien moins cher. Il convient aux recettes rustiques et aux cuissons longues, où il garde sa saveur.

Mon poissonnier m'a dit

“Pour bien cuire les filets de poisson avec leur peau, il faut les déposer dans une poêle chaude avec du beurre, de préférence clarifié, ou de l'huile, impérativement du côté peau en premier. Celle-ci colle beaucoup moins que le côté chair et va devenir délicieusement croustillante.”

M. Bouleau, Paris



TOMATE CERISE

► Vous aimez les tomates qui ont du goût ? Les tomates cerises ne devraient pas vous décevoir car elles sont souvent bien plus parfumées que les plus gros calibres. Choisissez-les de préférence en grappes, en vérifiant que la rafle (tige) est encore un peu verte, signe de fraîcheur, et que la maturité est homogène aux deux extrémités.



► Les variétés classiques, rouges et rondes, sont souvent plus aromatiques que les autres. Les variétés insolites, en forme de poire, jaunes ou noires... ont en revanche l'avantage d'être originales et agrémentent joliment les salades. Souvent moins goûteuses, elles restent néanmoins croquantes et sucrées.

► Elles n'apprécient pas le réfrigérateur, comme toutes les tomates. Le froid leur fait perdre de la saveur de façon irréversible. Conservez-les à plus de 12 °C, dans une assiette ou une coupe.

► Toutes mignonnes, elles peuvent être farcies pour l'apéritif. Le plus simple est de les vider à l'aide du petit doigt. Garnissez-les ensuite de tapenade, de rillettes de thon ou d'une boulette de feta relevée d'une goutte de pesto.

INSOLITE



Les joues de raie

Blanches et nacrées, de la taille d'une grosse bouchée, ces pièces de choix intriguent ! Certes un peu chères, il faut découvrir leur chair tendre et feuillettée, proche bien sûr de la raie et sans arêtes. Poêlées au beurre persillé, elles rappellent... les cuisses de grenouille ! Plus original, Éric Guérin, du restaurant La Mare aux Oiseaux, les fait confire à 68 °C dans l'huile d'olive et la graisse d'oie. Inspiration canaille ou apprêt raffiné, tout leur va : crème, lardons, curry, estragon... Elles sont très faciles à cuisiner. Alors, laissez parler votre créativité et épatez vos invités !

Mon petit plaisir...

LE MESCLUN

D'origine niçoise, ce mélange de jeunes pousses est vendu presque toute l'année, mais je le préfère aux beaux jours, car il est souvent plus varié et plus goûteux.

► Je choisis avec attention ce produit fragile. La présence de petites taches noires est le signe de feuilles pourries mais aussi d'excès

d'humidité. Je n'ai pas envie de payer de l'eau au prix de la salade !

► Pour qu'il soit savoureux, il doit être composé d'au moins sept variétés ! J'apprécie aussi ceux qui contiennent des fines herbes.

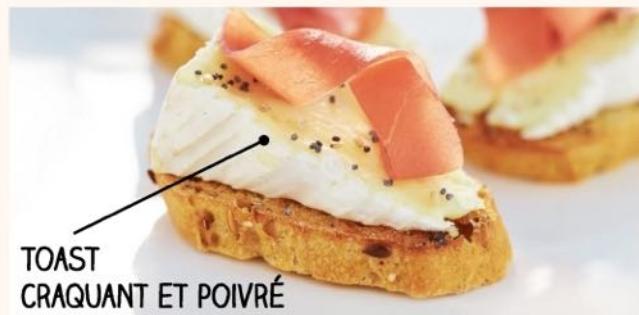
► Côté quantité, je prévois 150 g pour 4 personnes et je l'assaisonne au dernier moment pour éviter que l'acidité de la vinaigrette ne le cuise.





L'APÉRO *Camembert*

DE NOUVELLES RECETTES
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO



TOUTES NOS RECETTES SUR
www.aperocamembert.fr

Prenons la vie côté plaisir

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



Sybille en cuisine

Notre journaliste rentre du marché et nous confie ses recettes préférées.



Lapin

- Il offre une belle palette de plats savoureux, qu'il soit cuisiné à la crème, à la moutarde ou aux pruneaux.
- Entier, il doit être gros, avec des formes plus arrondies que longilignes. Bon signe : des rognons à moitié recouverts de graisse blanche. La cuisse est particulièrement maigre et charnue. Le râble convient pour deux personnes et, si les filets sont levés, il cuît plus vite, est tendre et très facile à manger car il n'y a pas d'os. L'épaule, plus persillée, passe volontiers au barbecue.
- Ses qualités nutritionnelles sont remarquables. Bien sûr, le lapin est riche en protéines, mais surtout peu gras et faible en cholestérol. D'autre part, ses lipides sont majoritairement composés d'oméga 3, ce qui est dû à la qualité de sa ration alimentaire, mais aussi à son mode de digestion. Pour préserver tous ses atouts, réservez-lui des préparations légères.



Tourteau

- Il s'achète vivant, de préférence bien remuant. Évitez les spécimens à qui il manque des pattes. N'achetez pas de crabe cuit qui est souvent décevant.
- Comptez un tourteau de 500 g pour une personne et au moins 800 g pour deux. Quand vous l'aurez décortiqué, il restera environ un tiers de son poids en chair. Les femelles ont un goût réputé plus fin et une carapace mieux garnie, tandis que les mâles ont de plus grosses pinces.
- La cuisson se fait le jour même (à la rigueur le lendemain), dans de l'eau bouillante salée, juste avec quelques aromates.
- Dégustez-le tiède ou à température ambiante, il sera bien meilleur que froid. Pour ajouter un petit plus à la fois traditionnel et un peu original, accombez-le d'une mayonnaise exotique, au citron vert et légèrement pimentée.



Abricot

- Début juin, la variété star est l'orangered, moyennement sucré, juteux, aromatique et peu acidulé. En dépit de sa face rouge, c'est l'autre côté (plus ou moins orange) qui indique vraiment sa maturité. Comme tous les abricots, il doit être tendre sous la pression du doigt et bien odorant.
- Plus tard en juin et en juillet, ne manquez pas le rouge du Roussillon, au goût intense, qui bénéficie d'une AOP depuis 2016. Il est assez petit, savoureux et joliment ponctué de taches de rousseur.
- Ne le réfrigérez pas. S'il est un peu trop ferme, faites-le mûrir dans un sac en papier avec un melon ou une banane qui accéléreront son évolution.
- Deux variétés se prêtent aux confitures, car leur chair devient fondante après la cuisson. Il s'agit du rouge du Roussillon, légèrement acidulé, et de l'orangé de Provence, très parfumé.

SAUTÉ DE LAPIN À LA SICILIENNE

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h

- ◆ 1 lapin fermier découpé en morceaux
- ◆ 80 g d'olives noires de bonne qualité
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 2 cuil. à soupe de câpres
- ◆ 15 cl de vin blanc sec
- ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre moulu.

CHAUFFEZ l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de lapin de tous les côtés à feu moyen. Ajoutez le vin puis grattez le fond de la cocotte pour dissoudre les sucs de cuisson. Laissez frémir durant 5 min, le temps que l'alcool s'évapore. **PLACEZ** les olives dans la cocotte avec les câpres et les gousses d'ail pelées et coupées en deux. Salez

peu et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 45 min, en vérifiant qu'il reste toujours un petit fond de liquide. Dégustez sans attendre.

Bonne compagnie

Accompagnez ce plat d'une polenta crémeuse, d'une écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive ou encore de gnocchis.



LAPIN

VELOUTÉ GLACÉ AU TOURTEAU

●●● Pour 4 personnes

Prépa : 30 min - Cuisson : 25 min - Réfrigération : 1 h

- ◆ 1 tourteau d'1 kg
- ◆ 2 avocats bien mûrs
- ◆ 2 citrons verts
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 6 brins de coriandre
- ◆ 1 bâton de citronnelle
- ◆ 2 yaourts brassés
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 pincées de piment moulu
- ◆ sel, poivre.

MIXEZ la chair des avocats avec le jus d'un citron vert, la coriandre ciselée, les yaourts, l'ail pressé, du sel et du poivre. Versez encore un peu de jus de citron et d'eau si nécessaire pour obtenir une texture bien fluide. Réservez 1 h au réfrigérateur.

PLONGEZ le tourteau dans une casseroles d'eau bouillante salée. Faites-le cuire 20 min à partir de la reprise

de l'ébullition. Égouttez-le et laissez-le tiédir. Décortiquez-le.

ÔTEZ les deux premières feuilles de la citronnelle. Émincez finement la partie renflée du bulbe, mélangez-la avec l'huile et le piment.

RÉPARTISSEZ le velouté froid dans des bols. Déposez des morceaux de tourteau, ajoutez la citronnelle et son huile pimentée, puis servez.



TOURTEAU

Trop de tourteau ?

Un tourteau d'1 kg donnera env. 300 g de chair. S'il en reste, préparez le lendemain une salade avec des cacahuètes, des herbes et du pomélo.

GÂTEAUX AMANDINE AUX ABRICOTS

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 8 abricots
- ◆ 1 œuf entier + 2 blancs
- ◆ 115 g de beurre mou
- ◆ 115 g de sucre
- ◆ 100 g de farine
- ◆ 75 g de poudre d'amandes
- ◆ 1 sachet de sucre vanillé
- ◆ 1 pincée de sel.

RINCEZ les abricots. Épongez-les soigneusement puis découpez-les en morceaux assez gros. Beurrez 4 moules individuels et saupoudrez-le bord et le fond de sucre.

BATTEZ vivement le reste de beurre et de sucre dans un saladier avec le sucre vanillé et le sel. Ajoutez l'œuf entier et les blancs, puis la farine et la poudre d'amandes et mélangez.

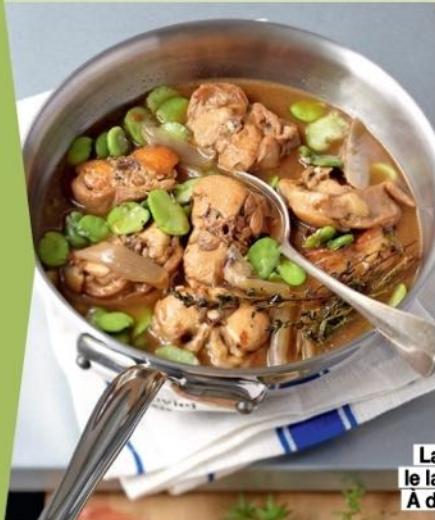
RÉPARTISSEZ la pâte dans les moules en ajoutant au fur et à mesure les morceaux d'abricots. Enfournez pour 25 min à th. 6 (180° C). Démoulez les gâteaux sur des assiettes. Dégustez-les tièdes ou refroidis.

C'est plus croquant

Ajoutez dans la pâte 1 cuil. à soupe bombée d'amandes effilées.



ABRICOT



Dans mon panier

La sarriette est l'herbe idéale pour cuisiner le lapin. Vous la trouverez dans les jardineries. À défaut, remplacez-la par des brins de thym.

LAPIN BRAISÉ AUX FÈVES ET À LA SARRIETTE

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

- ◆ 2 râbles de lapin découpés en médaillons ◆ 1,3 kg de fèves ◆ 1 oignon
- ◆ 2 brins de sarriette ◆ 40 g de beurre ◆ 10 cl de Noilly Prat (rayons apéritifs)
- ◆ 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre ◆ sel, poivre moulu.

CHAUFFEZ le beurre dans une sauteuse. Faites-y dorer les râbles 10 min avec l'oignon émincé. Versez le vin et laissez réduire légèrement. Poudrez de fond de veau. Ajoutez 15 cl d'eau, les brins de

sarriette, un peu de sel et de poivre. Couvrez et laissez mijoter 20 min.

ÉCOSSEZ les fèves. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire 3 min. Égouttez-les. Arrosez-les d'eau froide et éliminez la fine peau blanche qui les enveloppe.

PLACEZ les fèves dans la sauteuse. Mélangez-les bien pour les enrober de sauce et cuisez 5 min. Servez vite.



Plus facile

Incorporez un peu de fromage frais dans la farce pour le lier et éviter qu'elle s'échappe pendant le pliage.

SAMOUSSAS AU CRABE

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 40 min - Cuisson : 30 min

- ◆ 1 tourteau d'1 kg ◆ 1 petite courgette ◆ 1 petite carotte ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 brins de persil plat ◆ 8 feuilles de brick (rayon traiteur oriental) ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre moulu.

PLONGEZ le tourteau dans une marmite d'eau bouillante salée. Laissez-le cuire pendant 20 min sur feu moyen à partir de l'ébullition. Égouttez-le. Laissez-le tiédir et décortiquez-le.

BADIGEONNEZ les feuilles de brick du reste d'huile. Coupez-les en deux et repliez chaque moitié en deux pour obtenir une bande rectangulaire.

DÉCOUPEZ la carotte et l'oignon pelés, puis la courgette en très petits dés. Faites-les fondre 15-20 min dans une casserole avec la moitié de l'huile, l'ail pressé et le persil plat ciselé. Salez et poivrez. Ajoutez le tourteau émincé.

PLIEZ en triangle le coin d'une bande de brick. Déposez-y 1 cuil. à soupe de farce au crabe et repliez plusieurs fois en triangle. Rentrez le bord à l'intérieur. Préparez les autres samoussas de la même façon. Enfournez pour 10 min à th. 6 (180 °C) et servez sans attendre.



SALADE DE CREVETTES AUX ABRICOTS

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Sans cuisson

- ◆ 8 abricots ◆ 1 petite salade romaine ◆ 1/2 bouquet de ciboulette
- ◆ 1/2 citron ◆ 400 g de grosses crevettes roses cuites ◆ 1 cuil. à soupe de graines de sésame ◆ 3 cuil. à soupe d'huile de sésame
- ◆ 3 gouttes de Tabasco ◆ sel, poivre moulu.

DÉCORTIQUEZ les crevettes. Rincez les abricots. Épongez-les et dénoyeuez-les. Découpez-les en 6 quartiers. Lavez la salade romaine, essorez-la et taillez-la en fines lanières.

crevettes, les lanières de salade et la ciboulette ciselée, mélangez. Servez parsemé de graines de sésame.

ÉMULSIONNEZ l'huile dans un saladier avec le jus du citron, le Tabasco, du sel et du poivre. Ajoutez les abricots, les

Grillé, c'est meilleur !

Faites griller les graines de sésame à feu moyen et sans matières grasses pour obtenir plus de goût et de croquant.

Le surimi:
une recette simple de poisson
que vous adorerez compliquer.



Le surimi, c'est un **DÉLICIEUX BÂTONNET** que l'on déguste en toute occasion :
une **RECETTE SIMPLE** à base de **POISSON PÊCHÉ EN PLEINE MER**,
dont on ne garde que la **CHAIR RICHE EN PROTÉINES**, des œufs ou du lait,
de l'huile de colza, de la féculle et des épices.
Tout cela est ensuite **DÉLICATEMENT CUIT À LA VAPEUR**.

Le surimi c'est si simple d'être bon.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Love
Surimi
.com

Le charolais

En France, c'est l'un des plus gros fromages de chèvre. Ce poids lourd tout en finesse délivre de nombreux arômes.

SECRETS DE FABRICATION

Moulé à la louche dans des faisselles assez hautes, ce fromage au lait de chèvre cru et entier s'égoutte doucement pendant sa première journée de fabrication. Les deuxième et troisième jour, les fromages sont salés de toutes parts et retournés une à deux fois dans leur faisselle. Le quatrième jour, les fromages charolais sont démoulés sur des grilles pour être affinés 16 jours minimum dans un haloir, une cave ventilée.

Les charolais gardent leur forme cylindrique, mais vont se tasser petit à petit. Ils doivent d'abord perdre en

Les bons accords

À l'apéritif, le charolais se mariera avec un vin blanc de la côte chalonnaise, tel le montagny (un cépage chardonnay). Si vous voulez le déguster avec une bière, choisissez une blanche bien parfumée et acidulée (la blanche de Namur, par exemple) ou encore une ale légère, acidulée elle aussi et peu amère. Essayez la fraîche Ginger Twist de chez Frog Beer qui est infusée au gingembre.

humidité pendant leur affinage, grâce au contrôle de l'hygrométrie de la pièce. Aussitôt que leur texture et leur poids conviennent au fromager, celui-ci prolonge l'affinage afin que les fromages se couvrent peu à peu de *Penicillium*, responsable des moisissures bleutées.

BIEN LE CHOISIR

En s'affinant, le charolais développe une croûte fine, à peine fripée et bosselée, de plus en plus sèche. À la découpe, il laisse entrevoir une pâte particulièrement fine et dense, très blanche sous un liseré jaune crème qui l'enserre et forme une croûte fine. Son goût, fin et doux, légèrement salé, présente (s'il est jeune) des arômes lactiques, de foin et de verdure, pour ensuite offrir des notes plus prononcées de noisette et de sous-bois.

Protégé par une AOP (Appellation d'origine protégée), le charolais est produit sur une zone bien définie, dans un rayon de 60 km autour de Charolles, en Bourgogne. Sur cette aire, une vingtaine de producteurs fermiers ainsi qu'une laiterie se partagent sa production. Comme souvent, les fromages fermiers offrent plus de personnalité que ceux issus de la laiterie : demandez-en à votre fromager ou partez à leur recherche sur la route des fromages de Bourgogne !

Comme pour de nombreuses AOP, il est interdit au producteur de congeler le caillé, afin de le réserver pour une période plus creuse, comme l'hiver. Le charolais est donc un fromage saisonnier, à déguster au bon moment : à la fin du printemps, en été et en automne. Sa grande taille lui permet de bien se conserver, contrairement aux crottins et aux cabécous. Laissez-lui donc le temps de développer tous ses arômes, car il peut vous surprendre, même après plusieurs semaines !



Xavier Thuret
FROMAGER MOF
(Meilleur Ouvrier de France)

“Ce fromage laisse contemplatif”

“Le charolais déçoit très rarement (pour ne pas dire jamais) : soit ce fromage est très bon, soit il est excellent ! Pour ma part, j'apprécie sa texture fine, sa pâte lisse et son petit goût légèrement typé. Je pense qu'il n'y a pas

grand chose à faire pour rhabiller le charolais. Face à lui, on reste contemplatif comme devant *Le Radeau de la Méduse*, le célèbre tableau de Géricault ! S'il faut absolument le marier, choisissez un bourgogne blanc. Mais attention :

dans ce cas, il n'est pas question de négocier sur l'appellation, ce fromage la mérite vraiment ! Je vis un moment hors du commun quand je déguste un charolais affiné, avec un petit verre de meursault du Domaine Coche !”

À ceux qui pensent que
cuisiner quand on a du cholestérol,
ça n'est vraiment pas de la tarte.

Primevère a la solution : le service « Restons Gourmands ! »

Le 1^{er} service d'accompagnement spécialement conçu pour vous : des conseils d'experts, des idées recettes gourmandes et adaptées, et même un convertisseur d'ingrédients pour optimiser vos plats préférés.

Une exclusivité à retrouver sur Primevere.com

PRODUIT EN FRANCE
DEPUIS PRÈS DE
30 ANS

RICHE EN INSATURÉS, OMÉGA 3, 6, 9
AIDE À RÉDUIRE LE
CHOLESTÉROL*

Primevère
TOURNON D'AUVERGNE
CHOLESTÉROL[®] CARDIO

FORMULÉ AVEC
L'ESTATE
PASTEUR DE LILLE
Service Nutrition

Place au plaisir, pas au cholestérol.

* La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. La consommation des produits Primevère s'inscrit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



8 PRODUITS tout neufs

Sélectionnés et goûters pour vous, des produits récents qui font vraiment envie.

1

RHUM AUX FRUITS

Élaborée à partir de rhum agricole martiniquais enrichi d'arômes naturels de fruits, cette boisson à 25° se boit de bien des façons. Dégustées sur des glaçons, la rondeur de l'ananas, la vivacité du gingembre et la fraîcheur du citron vert se retrouvent à chaque gorgée. Ce "rum arrangé-fruité" s'apprécie aussi en cocktails avec un trait d'eau de coco ou de jus de goyave, dans une salade de fruits ou une pâte à gâteau.

Ananas, Maison La Mauny, 12 € les 70 cl, dans les grandes surfaces.

2

DONUTS À LA FRANÇAISE

Un contraste gourmand entre le lit de chocolat croquant et l'épaisse couche moelleuse de ce gâteau tout rond dont petits et grands feront trois bouchées au goûter. Si la forme s'inspire du fameux beignet américain, celui-ci est plus goûteux et bien moins gras (garanti sans huile de palme). Existe aussi en version marbré, plus original visuellement, mais moins amusant en bouche.

Doonuts, St Michel, 1,70 € les 6 biscuits en sachets individuels, en GMS.

3

GLACE À PARTAGER

Célèbre pour ses généreux bâtonnets, la marque Magnum revisite la gourmandise sous forme de pot. N'hésitez pas à presser le pot entre vos mains pour entendre craquer la coque de chocolat. On casse ensuite le couvercle (en chocolat, lui aussi) afin de plonger la cuillère dans un mélange onctueux de crème glacée à la vanille marbrée de chocolat. C'est un délicieux produit à savourer sans plus attendre.

Magnum Classic, 5 € le pot de 440 ml, dans les grandes surfaces.

4

DÉCLINAISON ORIENTALE

L'houmous est un indispensable tartinable. Revisitant la recette traditionnelle sans dénaturer ses origines, cette version enrichie de pois chiches mixés et de pâte de sésame contient une pointe de coriandre et de fines pépites de citron confit qui glissent une touche acidulée. C'est un vrai délice avec des crackers et des graines de sésame noir.

Houmous extra au citron confit, l'atelier Blini, 3,10 € le pot de 175 g, rayon frais des grandes surfaces.

5

VITE, UN DESSERT !

Veloutée et onctueuse, acidulée et sucrée avec justesse, cette crème de citron se fait juste chauffer avant de trouver sa place sur un fond de tarte précipt. En attendant qu'elle refroidisse, on monte des blancs en neige pour en recouvrir le dessert. Idéalement épaisse, elle peut aussi se glisser dans une aumônière de crêpe ou un gâteau au chocolat et farcir des pommes ou des choux.

Crème de citron pour tarte au citron, Florette, 4,50 € le sachet de 500 g, dans les grandes surfaces.

6

DÉLICE DE SAUCE

Née dans les cuisines du chef étoilé Julien Allano, cette surprenante rencontre entre du parmesan, de la crème et des zestes de citron de Menton offre une sauce à la note fromagère insolite. Jouant à la fois sur la force et la délicatesse, elle s'apprécie aussi bien à chaud dans un plat de pâtes ou un risotto, qu'à froid sur des toasts apéritifs ou dans un hamburger de volaille.

Crème de Parmesan, Julien Allano, Aix & Terra, 8,50 € le pot de 200 g, vente en ligne et en épiceries fines.

7

PAIN DU SOLEIL

Un bocal de préparation, des œufs et de la crème, c'est tout ce qu'il faut pour réaliser en quelques minutes un pain de tomate à la fois moelleux et savoureux. On peut ajouter des miettes de thon ou un supplément d'herbes. À présenter avec sa sauce tomate aux olives vertes ou une sauce yaourt "maison" plus relevée. Impeccable pour les pique-niques, en sachant que ce cake est encore meilleur s'il est préparé la veille.

Pain de tomate, Jean Martin, 5,75 € les 550 g, dans les grandes surfaces.

8

SEMOULE AU PARFUM

Évasion sur la côte marocaine avec cette recette de semoule d'épeautre mariée à des raisins secs et à des épices douces (cumin, cannelle et paprika s'exprime avec finesse). Prête à servir après 5 min de gonflement avec de l'eau chaude, elle se marie avec le poisson ou donne une nouvelle ampleur au taboulé avec des délices de concombre, des tomates cerises et des feuilles de menthe.

Semoule d'épeautre, Casablanca, Beendhi, 5,20 € le 250 g, vente en ligne et dans les magasins bio.

DE SULS *Le Guérandaïs*

Sel de Guérande et fier de l'être.



Martine CAHAREL, paludière. Productrice de sel, adhérente de la coopérative.

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



Pour bien saler vos plats,
téléchargez gratuitement
l'appli ou connectez-vous
sur seldeguerande.fr

Télécharger dans
l'App Store

Télécharger dans
Google Play

Un rôti encore plus gourmand

Dimanche ou pas,
on modernise la
viande au four qu'on
escorte d'un jus
succulent, de légumes
fondants ou d'une
touche d'exotisme.

Sur cuisineactuelle.fr
25
RECETTES
DE RÔTIS À
PARTAGER



Quel bon jus !

Pour qu'il soit à la fois goûteux et coloré, entourez le rôti d'oignons, d'échalotes ou de carottes (vous pourrez les mixer pour un jus onctueux). De toute façon, déglacez, c'est-à-dire décollez les sucs de cuisson avec de l'eau, du vin, du bouillon ou de la crème chauds, portez à ébullition quelques minutes, dans le plat s'il est "tous feux" ou dans une petite casserole.



La vidéo
de ce plat

Retrouvez le pas à
pas de cette recette
bien ficelée sur
cuisineactuelle.fr/
rôti



Selle d'agneau provençale

● ● ● Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 30 min

- ◆ 1,2 kg de selle d'agneau désossée
- ◆ 600 g de petits pois écossetés
- ◆ 12 têtes d'asperges vertes
- ◆ 6 radis
- ◆ 12 oignons grelots
- ◆ 1 oignon
- ◆ 3 brins de romarin
- ◆ 25 g de beurre
- ◆ 3 cuil. à soupe de tapenade noire
- ◆ 25 g de pistaches décortiquées
- ◆ 20 cl de bouillon de bœuf
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Concassez les pistaches. Mélangez avec la tapenade et 1 cuil. à soupe de romarin effeuillé. Étalez la selle d'agneau sur le plan de travail, recouvrez-la de la préparation. Roulez en serrant et ficelez.

MÉLANGEZ la moitié du beurre mou avec la moitié de l'huile et tartinez-en la selle. Salez, poivrez et déposez dans un plat de cuisson huilé. Ajoutez l'oignon

émincé et le reste de romarin. Glissez au four et laissez cuire 25 min.

PLACEZ les petits pois, les oignons grelots, les asperges, les radis nettoyés et 3 cuil. d'eau dans une casserole. Ajoutez le reste de beurre en noisettes, couvrez et laissez cuire 15 min sur feu modéré.

Salez, poivrez. Gardez au chaud.

le plat avec le bouillon sur feu vif. Faites bouillir 5 min en remuant bien, puis filtrer.

Tranchez la selle, présentez-la entourée des légumes et servez le jus en saucière.

◆ **VIN** ◆ Pauillac rouge.

Bien reposé

Laissez reposer le rôti de 5 à 15 min avant de le découper pour que le jus se répartisse bien dans toute la pièce.

Viande bien conservée

Cuite, la viande se conserve mieux que crue. Quelques précautions sont d'usage : elle doit être réfrigérée dès qu'elle est refroidie, car à température ambiante, les bactéries se multiplient davantage. Elle doit être parfaitement enveloppée et le film alimentaire, plaqué sur la viande, la protège mieux de l'air que l'aluminium. Dans la partie la plus froide du réfrigérateur, la viande se conserve sans soucis jusqu'à 5 jours.



Tataki de bœuf et salade fraîche

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 5 min

- ◆ 750 g de rumsteck ◆ 1 pomme ou 1 pêche ◆ 2 petites courgettes ◆ 80 g de mâche ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ◆ sel, poivre.

ENDUISEZ le rumsteck d'1 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez-le généreusement. Faites dorer la pièce de bœuf 5 min sur toutes ses faces dans une cocotte à feu vif. Éteignez le feu, couvrez puis laissez reposer pendant 15 min.

PRÉPAREZ la salade, entre-temps. Rincez et ébouchez les courgettes. Émincez-les finement. Épluchez l'oignon rouge, émincez-le en fines lamelles. Lavez et

épépinez la pomme, taillez-la également en fines lamelles. Répartissez tous ces ingrédients avec les feuilles de mâche sur les assiettes de service.

SORTEZ le rôti de la cocotte et tranchez-le. Récupérez 1 cuillerée à soupe de jus et mélangez-le avec la moutarde dans un bol. Battez avec le vinaigre de cidre. Incorporez progressivement le restant d'huile en fouettant. Salez et poivrez.

RÉPARTISSEZ la viande sur la salade, nappez de vinaigrette et servez sans attendre aux convives.

◆ VIN ◆ Beaujolais.

Tout beau

Afin d'éviter aux lamelles de pommes de noircir, mélangez-les à 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, plutôt que le traditionnel jus de citron.

Agneau en croûte d'herbes et parmesan

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

- 800 g de gigot d'agneau désossé ficelé en rôti
- 500 g de tomates olives grappes jaunes et rouges
- 3 gousses d'ail
- 10 brins de persil
- 5 feuilles de basilic
- 50 g de parmesan râpé
- 75 g de chapelure
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

CHAUFFEZ le four à th. 7-8 (220 °C). Salez et poivrez le rôti d'agneau. Badigeonnez-le d'huile. Faites-le dorer 10 min à la cocotte sur feu vif. Retirez du feu et laissez tiédir.

PELEZ et hachez l'ail. Ciselez le persil et le basilic. Méllez l'ail dans un plat avec les herbes, le parmesan et la chapelure.

ROULEZ le rôti dans cette panure en appuyant pour la faire adhérer. Placez-le dans un plat de cuisson légèrement huilé, entourez des grappes de tomates, puis laissez cuire 20 min.

• **VIN** Côtes-du-rhône villages rouge.

Panure impec

Enduisez d'abord le rôti d'un peu de moutarde ou de pesto avant de le rouler dans le mélange pour mieux fixer la panure.



Cuisson en croûte maîtrisée

En croûte de sel, de chapelure, d'herbes ou de pâte (feuilletée ou brisée), la viande est plus moelleuse et concentre les parfums. Pour éviter que le jus de la viande ne détrempé trop la croûte, dorez la viande au préalable et entourez-la de papier aluminium une fois refroidie. L'utilisation d'un plat à four antiadhésif garantit que la croûte ne restera pas collée à celui-ci. Ce serait dommage !

Grenadins de veau à la crème d'estragon

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

- 800 g de filet de veau
- 6 fines tranches de lard fumé
- 40 g de pignons
- 1 échalote
- 2 brins d'estragon
- 30 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 3 cl d'apéritif anisé
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 1 cuil. à café de fond de veau en poudre
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Entourez le veau de lard et ficeliez-le. Coupez-le en 4 grenadins épais. Poivrez, poélez 4 min de chaque côté à feu vif avec le beurre et l'huile.

FLAMBEZ avec l'apéritif anisé. Retirez les grenadins, parsemez-les de la moitié de l'estragon effeuillé et placez-les sur un plat de cuisson. Enfournez pour 10 min environ.

ÉPLUCHEZ et hachez finement l'échalote, entre-temps. Ajoutez-la dans la poêle non rincée. Faites dorer quelques minutes avec les pignons. Versez la crème liquide et le fond de veau, faites bouillir 2 min. Ajoutez la moutarde, le reste d'estragon ciselé, goûtez, salez, poivrez si besoin. Gardez au chaud.

AJOUTEZ le jus de cuisson rendu par la viande dans la poêle, mélangez. Répartissez sur les assiettes et disposez les grenadins dessus. Poivrez à votre goût et servez chaud.

• **VIN** Côtes-de-bourg rouge.

La garniture

Escortez cette recette aux accents anisés d'une purée de pommes de terre et fenouils cuits ensemble.

Le veau sous la mère, c'est mieux

Contrairement au veau industriel engrassé à vitesse forcée, le veau élevé sous la mère est issu d'une race à viande et nourri essentiellement avec le lait de sa mère. La dénomination "veau fermier élevé sous la mère" est réservée au label Rouge, le prix est à la hauteur de la qualité : une saveur accrue et une viande qui ne rend pas d'eau à la cuisson.





Très festif

Ajoutez des lamelles de truffe noire dans la sauce au foie gras.

Rôti de bœuf en croûte, sauce foie gras

●●● Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 1 rôti de bœuf d'1,5 kg, ficelé sans barde
- ◆ 1 boîte de foie gras (120 g env.)
- ◆ 500 g de pâte à pizza prête à l'emploi
- ◆ 300 g de fèves écossées fraîches ou surgelées
- ◆ 300 g de petits pois frais ou surgelés
- ◆ 16 pointes d'asperges vertes
- ◆ 1 pincée d'origan
- ◆ 15 cl de crème liquide
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile neutre
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

PRÉCHAUFFEZ le four sur thermostat 6-7 (200 °C). Chauffez l'huile neutre dans une poêle, faites-y colorer le rôti de bœuf salé et poivré sur toutes ses faces. Laissez-le refroidir.

ENVELOPPEZ le rôti avec la pâte à pizza. Posez-le sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfournez pour 25 min.

CHAUFFEZ, entre-temps, l'huile d'olive dans la poêle. Faites colorer légèrement les pointes d'asperges et cuisez 10 min à feu doux. Ajoutez les petits pois, les fèves et l'origan, mélangez.

Salez, poivrez. Versez un peu d'eau, cuisez 10 min à feu doux.

RETIREEZ le rôti du four, laissez-le reposer pendant 10 min. Chauffez la crème liquide avec le foie gras taillé en dés. Salez, poivrez et mixez finement. Versez dans un bol.

DÉCOUPEZ le rôti de bœuf en tranches épaisses. Servez-les entourées des légumes et escortez de la sauce au foie gras.

◆ **VIN** ◆ Bordeaux rouge.

Bœuf à la ficelle, sauce à la menthe

●●● Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

- ◆ 1 kg de rôti de bœuf dans le filet
- ◆ 2 filets d'anchois à l'huile
- ◆ 12 pommes de terre grenailles
- ◆ 12 navets nouveaux
- ◆ 12 carottes nouvelles
- ◆ 12 cosses de pois croquants ou gourmands
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1/2 citron bio
- ◆ 12 brins de persil plat
- ◆ 1,5 l de bouillon de bœuf
- ◆ 6 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 3 clous de girofle
- ◆ sel, poivre.

AMENEZ à ébullition le bouillon de bœuf avec l'oignon pelé et piqué de girofle. Salez, poivrez le bœuf. Ficelez-le en laissant deux grands fils. Enduisez-le d'huile, poêlez-le 8 min.

ÉPLUCHEZ les carottes, les navets et les pommes de terre. Plongez le rôti dans le bouillon en l'attachant à une grande cuillère posée en travers de la casserole pour qu'il ne touche pas le fond et baissez le feu. Dès reprise de l'ébullition, ajoutez les légumes préparés, laissez cuire 10 min à frémissements. Ajoutez les pois et poursuivez la cuisson 5 min.

PRÉPAREZ la sauce à la menthe entre-temps. Mixez l'ail pelé, le persil effeuillé, les anchois, le jus et le zeste du citron avec le reste d'huile d'olive, du sel et du poivre.

ATTENDEZ 5 min avant de trancher le rôti égoutté. Servez avec les légumes et la sauce en saucière.

◆ **VIN** ◆ Irancy rouge.



Au thermomètre

Piquez une sonde au cœur du rôti avant sa cuisson : 53-55 °C saignant ; 57-60 °C à point ; 63-65 °C bien cuit.

Cuire à la ficelle

Façon pot-au-feu, dans un bouillon assaisonné, c'est léger, aucune matière grasse n'est ajoutée. Pour ne pas perdre les sucs de la viande, plongez-la dans un liquide très chaud ou dorez-la avant. Et la ficelle dans tout ça ? Elle permet de s'assurer que le rôti ne touchera pas le fond de la casserole, évitant la surchauffe au contact du métal.

Garnitures osées

Les viandes blanches adorent les garnitures et les sauces qui les réveillent et leur donnent du relief. Il y a le choc du salé-sucré avec des pommes, des coings, des abricots ou de l'ananas. Essayez aussi le contraste du chaud et du froid avec des sauces exotiques à préparer un peu à l'avance. Et bien sûr, n'oubliez pas les épices. Laissez parler votre imagination !



Filet mignon et salsa de mangues

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 600 g de filet mignon de porc
- ◆ 2 mangues mûres mais fermes
- ◆ 1 citron vert
- ◆ 1 petit piment rouge
- ◆ 6 brins de coriandre
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 cuil. à café de curry
- ◆ sel, poivre.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 7 (210 °C). Badigeonnez le filet mignon d'huile, puis assaizez-le avec le curry, du sel et du poivre. Déposez-le dans un plat puis enfournez-le pour 25 min.

PRÉPAREZ la salsa. Pelez les mangues et taillez la chair en petits dés en récupérant le jus qui s'écoule. Rincez le piment

et la coriandre. Ciselez-les finement. Lavez le citron, râpez le zeste et pressez le fruit. Mélangez le tout dans un saladier avec le jus des mangues. Salez.

SORTEZ le filet mignon du four, laissez-le reposer 5 min. Déglaçez le plat avec 10 cl d'eau bouillante. Coupez le filet mignon en tranches. Servez-les aussitôt

nappées de jus et accompagnez-les de la salsa de mangues pimentée.

◆ **VIN** ◆ Anjou rouge.

Salsa plus tonique

Avec un peu d'oignon rouge haché et une pointe de gingembre frais râpé.

Longe farcie aux quetsches

●●● Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 55 min

- ◆ 1 longe de veau (1,3 kg env.)
- ◆ 750 g de quetsches ◆ 1 oignon rouge ◆ 2 brins de sauge
- ◆ 40 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre du moulin.

ÉPLUCHEZ, hachez l'oignon rouge. Faites-le fondre 5 min dans une sauteuse avec l'huile. Salez, poivrez. **RINCEZ** et épongez les quetsches. Dénoyautez-en un tiers et émincez-les. Ajoutez-les à l'oignon et poursuivez la cuisson 5 min à feu vif.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Fendez la viande sur toute sa longueur. Assaisonnez-la et recouvrez-la de la préparation aux quetsches. Roulez pour bien enfermer la farce et ficelez. Salez, poivrez le rôti puis tartinez-le de beurre mou. Placez-le dans un plat à four, garnissez-le de sauge et enfournez pour 20 min.

RETOURNEZ le rôti et entourez-le avec les quetsches entières. Pour-suivez la cuisson 25 min. Réservez le rôti et les quetsches sur un plat chaud. Laissez reposer 5-10 min sous un papier d'alu avant de trancher.

DÉGLACEZ, entre-temps, le plat de cuisson avec le fond de veau et 25 cl d'eau, faites bouillir quelques minutes. Servez en saucière avec le rôti.

◆ **VIN** ◆ Chinon rouge.

Un vrai pro

Pensez à demander à votre boucher de fendre le rôti pour vous et de l'aplatir en vue de le farcir et de le rouler, c'est son métier.



Cuire le veau

Même si la couleur peut porter à confusion, le veau n'est pas du porc. Et trop longtemps on a cherché à cuire les deux viandes de la même façon, à savoir sans accepter la moindre trace de rosé. Le résultat : une viande le plus souvent sèche et racornie. Il suffit de se rappeler que le veau est un jeune bœuf et d'essayer une cuisson rosée pour obtenir une viande tendre et juteuse. Visez une température interne de 65 °C.

Polyvalents

Résistants et réutilisables, ces élastiques s'utilisent en remplacement de la ficelle traditionnelle pour lier paupiettes, rôties, papillotes ou bouquets garnis. Utiles aussi pour fermer les sachets. **Élastiques de cuisson en silicone, 10 € les 24 pièces, Mathon.**

**Astucieux**

Pour des viandes tendres et juteuses, on presse la poire pour la remplir de jus ou de marinade que l'on injecte ensuite dans le rôti.



Injecteur de jus et marinade, 14 €, Joseph Joseph.

**Saveurs du Sud**

L'ail et le thym frais de Provence donnent à cette huile d'olive un bel accent pour parfumer avec éclat un simple rôti, une mayonnaise ou des légumes d'été grillés.

Bidon de 25 cl, 9,90 €, À l'Olivier.

Les in 10 spensables

Des produits riches en saveurs, des ustensiles pratiques et des plats élégants au service de vos rôties.

Chaud devant

Une gamme de plats en céramique à la ligne épurée pour cuisiner et servir les mets avec style. Les poignées incurvées assurent une bonne prise en main. Déclinés en diverses tailles et formes. **Gamme Curves, plat rectangulaire, 33 x 23 cm, 21 € ; ramequin assorti, 9 x 4 cm, 3,50 €, Pyrex.**

**Note acidulée**

À base de vinaigre balsamique et de miel, cette moutarde relève les vinaigrettes, adoucit les viandes de caractère et s'accorde avec les fromages à pâte dure.

Moutarde au miel et au balsamique, 8 € les 108 g, sur le site Maille.

**Bien outillé**

Pour découper de jolies tranches fines, un duo performant de couteau et fourchette.

Couteau à découper, 24 cm, 19 € ; fourchette, 15 €, Fiskars.

**Prête à l'emploi**

Cette marinade toute prête à base de thym, de tomates et de romarin sublime les viandes pour une cuisson au four ou au barbecue. Malin, son sachet zip permet de faire mariner la viande sans salir de salader.



Sachet spécial marinade saveurs du Sud, 3 € les 200 g, Charal, en GMS.

Pratique

Particulièrement simple d'utilisation, ce mini hachoir à cordelette cisèle d'un geste les oignons et fines herbes ou hache les pignons pour réaliser farce, pistou et sauce.

Mini hachoir Chef'n, 33 €, Ambiance & Styles.



C'est FAIT maison !

Sucrés ou salés,
on prépare
nos produits
d'épicerie
fine.

*On dit que le premier
calisson fut mangé à
Aix-en-Provence, au
repas de noces du bon
roi René et de Jeanne de
Laval en... 1454.*

◆ Côté boisson

Le vrai Bellini



●●● Pour 1 verre

PELEZ et dénoyautez 1/2 pêche bien mûre. Mixez-la avec 1 cube de glace jusqu'à ce que la glace soit bien pilée. **VERSEZ** dans un verre à champagne, complétez avec une quantité égale de champagne ou de prosecco (pétillant italien). Remuez délicatement et servez.

Calissons

●●● Pour 30 pièces environ

Préparation : 1 h - Séchage : 12 h

- ◆ 250 g de poudre d'amandes ◆ 150 g de melon confit
 - ◆ 150 g de sucre glace ◆ 40 g de confiture d'abricots
 - ◆ 2 gouttes d'extrait d'amande amère ◆ 1 cl d'eau de fleur d'oranger ◆ 1 feuille de papier azyme.
- Glaçage :** ◆ 1 blanc d'œuf ◆ 150 g de sucre glace ◆ 1 cuil. à café de jus de citron.

MIXEZ finement le melon confit avec la confiture d'abricots. Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre glace, l'eau de fleur d'oranger et l'extrait d'amande amère. Continuez de mixer jusqu'à obtenir une préparation bien compacte.

PLACEZ cette pâte sur une planche entre deux feuilles de papier sulfurisé et étalez-la au rouleau sur 1 cm d'épaisseur. Retirez la feuille de papier sulfurisé du dessus et posez à la place le papier azyme en appuyant légèrement pour le faire adhérer. Laissez sécher 12 h à température ambiante.

PRÉPAREZ le glaçage : placez le blanc d'œuf dans une jatte avec le sucre glace et le jus de citron. Montez le mélange au fouet électrique pour obtenir une texture ferme.

DÉCOUPEZ les calissons à l'aide d'un emporte-pièce. Badigeonnez le dessus de chaque calisson avec ce glaçage. Déposez-les sur une plaque et laissez-les sécher 5 à 6 h ou passez-les 5 min dans le four sur th. 3 (90 °C).

Le papier azyme

Aussi dénommé papier hostie, on le trouve en feuilles format A4 sur les sites d'épicerie fine ou de déco culinaire en ligne (Bien Manger, Cuisine Addict, Théma Deco...). À défaut, vous pouvez utiliser des galettes de riz orientales pour rouleaux de printemps (épiceries asiatiques).



À conserver cinq jours au frais dans une boîte hermétique ou à congeler en portions de 25 cl.

Sauce tomate

●●● Pour 1 litre environ

Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

- ◆ 1 kg de tomates ◆ 1/2 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 petit bouquet garni (thym, laurier, persil) ◆ 1 morceau de sucre
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre en grains.

INCISEZ la peau des tomates en croix puis plongez-les par deux ou trois 30 secondes dans de l'eau bouillante. Une fois égouttées, pelez-les, épépinez-les et concassez-les.

CHAUFFEZ l'huile dans une cocotte et faites-y fondre 5 min l'oignon haché et l'ail écrasé sur feu doux.

AJOUTEZ les tomates, le bouquet garni, 10 cl d'eau et le morceau de sucre dans la cocotte. Salez, poivrez. Mélangez soigneusement. Couvrez la cocotte et laissez cuire pendant 40 min sur feu doux en remuant plusieurs fois.

VÉRIFIEZ l'assaisonnement, retirez le bouquet garni et laissez refroidir. Répartissez dans des barquettes ou des bocaux.

Le bouquet

Personnalisez votre bouquet garni avec de la citronnelle, de la coriandre, du fenouil ou un zeste d'orange bio.

Une congélation réussie

On ne congèle que des aliments froids, afin qu'ils ne givrent pas. Il faut les emballer hermétiquement en chassant l'air pour qu'ils ne dessèchent pas. Utilisez des sachets non réutilisables, de l'aluminium épais ou en double épaisseur (pour éviter les déchirures) recouvert de film ou des barquettes à remplir jusqu'à 1 cm du couvercle, car les aliments se dilatent en congélatant.

Fruits secs au rhum

●●● Pour 1 bocal

Préparation : 1 h - Attente : 6 h + 1 mois

- ◆ 100 g de raisins secs blonds ◆ 150 g d'ananas séché ◆ 100 g de pruneaux ◆ 150 g d'abricots secs ◆ 50 g de dattes ◆ 1 grosse orange bio
- ◆ 1 l de thé au citron bien infusé ◆ 20 cl de sirop de canne ◆ 50 cl de rhum ambré.

CHAUFFEZ le four à th. 3 (90 °C). Prélevez les zestes de l'orange à l'épluche-légumes. Étalez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Glissez les zestes 15 min au four et faites-les sécher 2 h, four éteint. **DÉNOYAUTEZ** les pruneaux et les dattes. Coupez-les en dés, de même que les abricots et l'ananas. **VERSEZ** le thé chaud et tous les fruits secs dans un saladier. Réservez 6 h à température ambiante.

ÉBOUILLANTEZ un bocal et laissez-le sécher. Égouttez les fruits et épongez-les soigneusement. Ajoutez les zestes d'orange et versez-les dans le bocal.

COUVREZ du rhum mélangé au sirop de canne. Fermez et placez 1 mois dans un endroit frais et sombre.

Je m'en sers

À tester dans une salade de fruits ou pour égayer une glace à la vanille, du pain perdu ou un gâteau.



Bagels aux graines de sésame

●●● Pour 12 pièces

Préparation : 50 min - Repos : 3 h 50

Cuisson : 30 min

- ◆ 500 g de farine ◆ 15 g de levure fraîche de boulanger
- ◆ 30 cl de lait ◆ 1 blanc d'œuf + 1 œuf battu (pour la dorure) ◆ 30 g de beurre ◆ 25 g de sucre ◆ 3 cuil. à soupe de graines de sésame ◆ 1/2 cuil. à café de sel.

FAITES TIÉDIR le lait avec le beurre en dés et le sucre. Versez dans un saladier et délayez-y la levure. Réservez 10 min puis ajoutez le sel, le blanc d'œuf et la farine.

MÉLANGEZ et pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple. Formez une boule, couvrez-la d'un linge et laissez lever 3 h dans un endroit tempéré.

RETRAVAILLEZ la pâte pour en chasser l'air. Façonnez 2 boudins. Coupez chaque boudin en 6 morceaux. Faites des petites balles entre vos mains farinées et ouvrez le centre en écartant vos pouces pour réaliser des anneaux. Posez-les sur une plaque farinée. Aplatissez-les légèrement, laissez-les lever 40 min couverts d'un linge.

CHAUFFEZ 4 l d'eau. Dès que l'eau frémira, plongez-y 3 bagels en même temps, retournez-les au bout d'1 min et sortez-les de l'eau avec une écumoire 30 secondes plus tard. Posez les bagels sur une plaque couverte de papier cuisson. Recommez avec les autres bagels.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C). Dorez les bagels au pinceau avec l'œuf battu et parsemez-les de graines de sésame. Glissez-les 25 min au four. Sortez-les et laissez-les refroidir complètement sur une grille.

La bonne taille

Façonnez des anneaux de pâte de 10 cm de diamètre, avec un vide central d'environ 5 cm.

POUR UN TRÈS LARGE CHOIX DE PRODUITS FRAIS, C'EST ICI !



IMBATTABLE, MÊME SUR
LE FRAIS DISCOUNT

Netto

À DÉVORER

Le pain des amis

À l'apéritif, proposer l'un de ces pains garnis,
c'est tendance et tellement convivial !



Roulé décalé speck, tapenade et mozzarella

Pour 4 personnes - Préparation : 25 min
Repos : 3 h 30 - Cuisson : 20 min

Pour la pâte à pain : ♦ 500 g de farine T55 ♦ 20 g de levure fraîche ♦ 25 cl d'eau ♦ 10 g de sel fin.

Pour la garniture : ♦ 1 pot de tapenade d'olives de Kalamata ♦ 12 fines tranches de speck ♦ 2 boules de mozzarella di bufala tranchées ♦ 12 feuilles de basilic ♦ sel, poivre du moulin.

PRÉPAREZ le pain : délayez la levure dans la moitié de l'eau tiède et 2 cuillerées à soupe de farine, mélangez et laissez reposer 30 min. Placez le reste de la farine et le sel dans la cuve d'un batteur puis incorporez-y la levure. Ajoutez petit à petit le reste d'eau et pétrissez 10 min au crochet. Couvrez d'un torchon et laissez gonfler dans un endroit tiède 3 h, puis rabattez-la et étalez-la en un grand rectangle.

PRÉCHAUFFEZ le four à 250 °C. Répartissez la tapenade sur la pâte, déposez par-dessus le fromage, le speck, le basilic, salez, poivrez puis roulez le rectangle en un gros boudin.

TRACEZ des entailles régulièrement sans aller jusqu'au fond, puis prenez un morceau de pâte sur deux et déplacez-le en symétrie pour que chaque morceau soit en quinconce. Enfournez 20 min.



Buns à la viande hachée et au cheddar

Pour 4 personnes - Préparation : 25 min
Repos : 3 h 50 - Cuisson : 30 min

Pour la pâte à pain : ♦ 500 g de farine T55 ♦ 20 g de levure fraîche ♦ 25 cl d'eau ♦ 10 g de sel fin.

Pour la garniture : ♦ 1 oignon émincé ♦ 200 g de viande hachée ♦ 200 g de cheddar râpé ♦ 1 filet d'huile d'olive ♦ 1 pincée d'épices pour chili ♦ sel, poivre du moulin.

PRÉPAREZ le pain : délayez la levure dans la moitié de l'eau tiède et 2 cuillerées à soupe de farine, mélangez et laissez reposer 30 min. Placez le reste de la farine et le sel dans la cuve d'un batteur puis ajoutez-y la levure en mélangeant. Ajoutez petit à petit le reste d'eau et pétrissez 10 min au crochet. Couvrez d'un torchon et laissez gonfler dans un endroit tiède 3 h, puis rabattez-la et détaillez-la en 12 boules.

FAITES REVENIR les épices et l'oignon dans un filet d'huile, puis ajoutez la viande et faites-la revenir 5 min. Retirez le jus de cuisson, ajoutez le fromage et mélangez.

PRÉCHAUFFEZ le four à 250 °C. Étalez chaque boule de pâte, déposez un peu de farce au centre puis refermez en rabattant avec soin les bords vers le centre.

DÉPOSEZ les boules dans un plat de cuisson huilé. Laissez reposer 20 min dans un endroit tiède puis enfournez 20 min.

► Pain hérisson Reine blanche

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

♦ 1 boule de pain de campagne aux noix ♦ 3 boules de mozzarella di bufala en fines tranches ♦ 4 tranches de jambon aux herbes en lamelles ♦ 10 petits champignons de Paris en fines tranches ♦ 1 filet d'huile d'olive ♦ poivre du moulin.

PRÉCHAUFFEZ le four à 200 °C. Faites revenir les champignons dans l'huile d'olive. **COUPEZ** le pain en formant un quadrillage jusqu'à la base. Répartissez tous les ingrédients dans le quadrillage du pain.

POIVREZ, enveloppez le pain dans du papier aluminium et enfournez 15 min. Retirez le papier et laissez cuire 5 min supplémentaires. Dégustez sans attendre.



À lire

Recettes extraits de *Pains à partager*, de Bérengère Abraham, photos de Charly Deslandes, éditions Larousse, collection Mes petites envies, 5,95 €.

LES ALLIANCES LOCALES

E.Leclerc



C'EST SÛR, LE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE LEUR RÉGION NE SE FERA PAS SANS ŒUFS.



Partout en France, les centres E.Leclerc s'associent avec des petits producteurs et éleveurs de leur région pour proposer à leurs clients des produits de terroir élaborés selon un savoir-faire traditionnel et dans le respect de leur saisonnalité. En développant avec passion ces "Alliances Locales E.Leclerc", ils participent ensemble à dynamiser l'économie de leur région. Ici par exemple, Guy Parreau, propriétaire du centre E.Leclerc d'Ussel, collabore depuis déjà plus de 5 ans avec Armelle Mestre, productrice d'œufs de poules à Saint-Ybarn. C'est grâce à leur relation de confiance qu'Armelle Mestre a pu développer son exploitation au fil des années. Et de son côté, Guy Parreau peut ainsi proposer à ses clients de bons œufs frais issus de poules élevées en plein air à proximité de son magasin. Nous gagnons tous à valoriser nos productions locales.

www.allianceslocales.leclerc

Les charlottes de Mamie



Page 42
L'album-souvenir



Page 44
Les charlottes



Page 47
Les bons produits



Page 48
La boîte à malice

Les mamies d'aujourd'hui portent des jeans...

... surfent sur Internet et font le tour du monde. Elles ont tout changé, sauf leurs recettes. Normal, c'est leur arme fatale... Fondantes, sucrées, fruitées et parfumées, leurs charlottes sont autant de baumes gourmands. On s'en régale et on s'en inspire. Cuisine Actuelle a réuni les plus authentiques et glané tous de main, conseils et bons produits. Parce que pâtisser comme Mamie, c'est chic!

Notre série LES DESSERTS DE MAMIE



DOUCE LUMIÈRE
Charmante mise en scène de bougies LED. À partir de 7,50 € la bougie, Blookands.



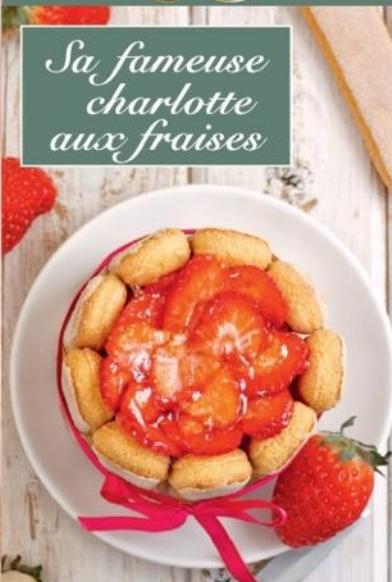
ARTISANAL
Bol en céramique mat et texturé de dentelle à l'extérieur, émaillé et peint d'une branche en or véritable à l'intérieur.
20 €, Myriam Aït Amar Ceramics.



Collection Chantilly, 6 €, chez Bouchara.

ROMANTIQUE
Nappe, set et serviette de table 100 % coton jacquard.
Collection Ombelle, à partir de 15 €, Blanc des Vosges.

■ Adresses en fin de numéro



Couleur franche

N'utilisez pas de casserole ou de moule en aluminium. Au contact de la purée de fruits, une réaction chimique se produirait qui ferait vire la couleur rose au violet.



Charlotte aux fruits rouges

●●● Pour 8 personnes - Préparation : 30 min - Réfrigération : 8 h 30

- ◆ 750 g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, mûres) ◆ 30 cl de crème liquide ◆ 75 g de sucre glace + 1 cuil. à café (pour la finition) ◆ 15 gros biscuits à la cuiller ◆ 6 g de feuilles de gélatine ◆ menthe fraîche ◆ 1 ruban de 70 cm.

RÉSERVEZ 250 g de fruits rouges pour le décor. Mixez le reste en purée. Passez-la au tamis pour ôter les graines.

FAITES RAMOLLIR la gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez-la et déposez-la dans une petite casserole. Ajoutez 2 cuil. à soupe de purée de fruits rouges. Chauffez sans faire bouillir, en mélangeant jusqu'à ce que la gélatine soit bien

dissoute. Ôtez-la du feu et incorporez-la dans le reste de purée de fruits.

FOUETTEZ la crème liquide froide en chantilly ferme avec le sucre glace. Incorporez la purée de fruits. Placez 20-30 min au réfrigérateur pour faire épaissir sans gélifier complètement la mousse.

TAPISSEZ le fond d'un moule à charlotte d'1,5 l d'un disque de papier sulfurisé.

Déposez les biscuits à la cuiller verticalement sur le tour du moule. Versez la mousse de fruits rouges au centre et égarez la surface. Réservez au moins 8 h dans le réfrigérateur.

DÉMOULEZ la charlotte en la retournant sur un plat. Décorez-la de fruits rouges et de feuilles de menthe. Saupoudrez-la de sucre glace et entourez-la du ruban.



Texture parfaite

Passez la confiture d'abricots au mixeur plongeant pour éliminer les morceaux et la réduire en purée bien lisse.

Charlotte aux pommes

●●● Pour 6 personnes

Préparation : 40 min - Cuisson : 1 h 15

◆ 2 kg de pommes ◆ 170 g de beurre + 10 g (pour le moule) ◆ 70 g de sucre ◆ 100 g de confiture d'abricots ◆ 1 pain de mie rassis et tranché, sans la croûte ◆ 1 bâton de cannelle. Pour la sauce au caramel : ◆ 50 g de crème épaisse ◆ 50 g de beurre demi-sel ◆ 150 g de sucre.

PELEZ les pommes. Épépinez-les et émincez-les. Faites fondre 20 g de beurre dans une grande casserole sur feu doux. Ajoutez les pommes, la cannelle et 50 g de sucre. Mélangez et cuisez 30 min sans couvrir et en remuant souvent afin d'assécher la compote. Retirez le bâton de cannelle et incorporez la confiture.

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Beurrez un moule à charlotte d'1 l au pinceau. Saupoudrez-le de sucre en l'inclinant pour bien en recouvrir tout l'intérieur.

TAILLEZ le pain de mie en rectangles de la hauteur du moule. Trempez-les sur une face dans le beurre. Disposez-les sur le fond et les bords du moule (face beurrée contre le moule) en les chevauchant un peu. Remplissez de compote en formant un petit dôme. Tassez bien. Terminez par une couche de pain, face beurrée vers le haut. Enfournez pour 35 min. Attendez 5 min avant de retourner la charlotte sur un plat, sans retirer le moule.

PORTEZ à ébullition la crème avec le sucre 15 min pour obtenir un caramel. Ôtez du feu, incorporez le beurre et 5 cl d'eau bouillante. Versez froid sur la charlotte démoulée et servez.

Charlotte glacée aux framboises

●●● Pour 8 personnes

Préparation : 40 min - Congélation : 6 h

◆ 500 g de framboises ◆ 1 paquet de biscuits à la cuiller ◆ 30 cl de crème liquide froide ◆ 4 blancs d'œufs ◆ 150 g de sucre.

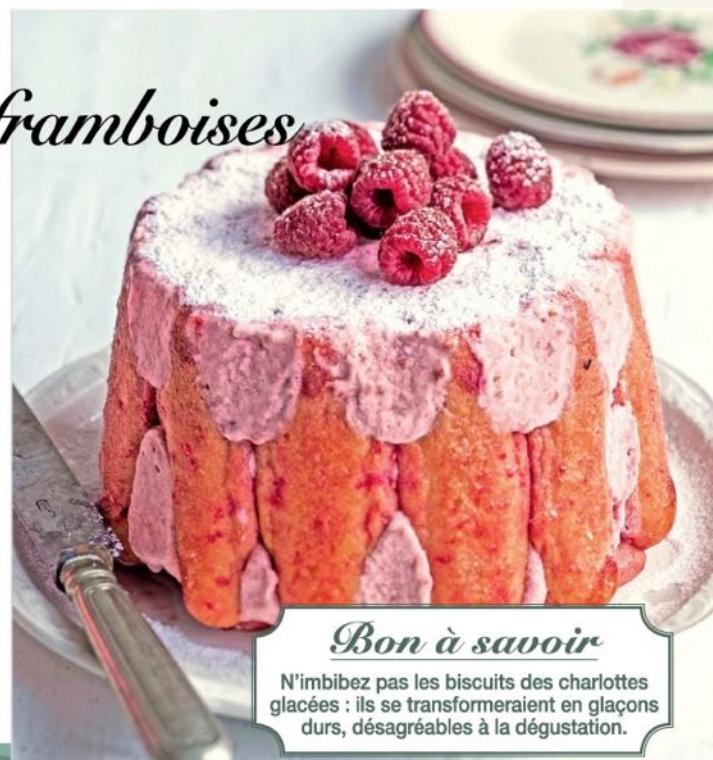
DÉPOSEZ un disque de papier sulfurisé au fond d'un moule à charlotte. Rangez-y les biscuits verticalement sur le bord.

MIXEZ les framboises en purée (réservez quelques fruits pour le décor). Fouettez la crème en chantilly bien ferme. Montez les blancs d'œufs en neige molle à l'aide d'un batteur.

PORTEZ à ébullition 3 cuil. à soupe d'eau et le sucre. Cuisez jusqu'à 118 °C au thermomètre. Versez ce sirop en filet sur les blancs d'œufs, en maintenant le batteur en marche. Fouettez jusqu'à refroidissement (entre 10 et 15 min).

INCORPOREZ la purée de framboises dans la meringue, puis la chantilly, en soulevant délicatement pour ne pas faire retomber la mousse. Versez dans le moule, égalisez la surface et couvrez de biscuits. Réservez au moins 6 h au congélateur.

RETOURNEZ la charlotte sur un plat. Retirez le papier sulfurisé. Décorez avec les framboises réservées et servez sans tarder.



Bon à savoir

N'imbibez pas les biscuits des charlottes glacées : ils se transformeraient en glaçons durs, désagréables à la dégustation.

Charlotte au chocolat et aux poires

●●● Pour 8 personnes - Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min - Réfrigération : 8 h

◆ 5 poires cuites au sirop ◆ 24 biscuits à la cuiller ◆ 200 g de chocolat noir à 64 % environ ◆ 6 œufs ◆ 40 g de beurre ◆ 40 cl de crème liquide entière très froide ◆ 1 pincée de sel ◆ copeaux de chocolat, framboises, cacao (décor).

CASSEZ le chocolat en petits morceaux. Faites-les fondre avec le beurre dans un bain-marie. Laissez tiédir.

SÉPAREZ les blancs et les jaunes d'œufs. Fouettez la crème en chantilly et placez-la au réfrigérateur.

AJOUTEZ les jaunes dans le chocolat en mélangeant. Intégrer la chantilly. Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement dans la préparation au chocolat.

TAPISSEZ le fond d'un moule à charlotte d'1,5 l de papier sulfurisé. Couvrez le tour du moule de biscuits à la cuiller.

COUPEZ les poires en lamelles. Remplissez le moule en alternant par couches la mousse et les poires (réservez quelques lamelles pour le décor). Terminez par de la mousse. Réfrigérez 8 h.

RETOURNEZ le moule sur un plat. Ôtez le papier sulfurisé. Poudrez la charlotte de cacao. Décorez-la de framboises, de lamelles de poires et de copeaux de chocolat. Servez avec une crème anglaise.

Plus de tenue

Si la chantilly est bien ferme, la charlotte ne s'effondrera pas. Pour cela, achetez toujours de la crème entière et fouettez jusqu'à ce qu'elle reste emprisonnée dans le fouet. N'utilisez jamais de chantilly en bombe pour cet usage.

Charlotte au café et aux noisettes

●●● Pour 8 personnes
Préparation : 40 min - Réfrigération : 8 h

◆ 18 biscuits à la cuiller ◆ 6 jaunes d'œufs ◆ 50 cl de lait ◆ 30 cl de crème liquide froide ◆ 1 cuil. à soupe bombée de café espresso moulu ◆ 50 g de noisettes ◆ 6 g de gélatine en feuilles ◆ 50 g de sucre ◆ 50 g de Pralinoise (ou chocolat praliné, rayon chocolat).

PORTEZ à ébullition le lait. Ajoutez le café, mélangez et laissez infuser. Étalez les noisettes sur une plaque. Faites-les griller 20 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C). Laissez refroidir et concassez-les.

PLACEZ un disque de papier sulfurisé au fond d'un moule à charlotte. Rangez-y les biscuits à la cuiller verticalement sur le bord. Faites ramollir la gélatine dans un récipient d'eau froide.

FILTREZ le lait. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Délayez avec le lait au café. Versez dans la casserole et faites

cuire en remuant, jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Ajoutez la gélatine essorée et la Pralinoise cassée en morceaux, mélangez à nouveau. Laissez bien refroidir à température ambiante.

RÉSERVEZ 60 g de cette crème. Incorporez la crème liquide montée en chantilly dans le reste, puis les noisettes grillées. Remplissez-en le moule et recouvrez d'une couche de biscuits. Réfrigérez 8 h.

DÉMOULEZ la charlotte sur un plat de service. Décorez-la de pics de crème au café à l'aide d'une poche à douille et dégustez sans tarder.



Décor bluffant

Faites cuire 100 g de sucre pour obtenir un caramel. Plongez les dents d'une fourchette dans la casserole et faites tomber les fils en formant un nid sur un papier sulfurisé huilé. Déposez-le froid sur la charlotte.

3 ingrédients à la loupe

Pas de jolis desserts sans belles matières premières. Comme Mamie, on apprend à bien les choisir.



Une crème onctueuse

On distingue les différentes crèmes suivant leurs traitements de conservation, leur teneur en matières grasses et leur consistance (liquide ou épaisse).

Crue, c'est la crème de nos grands-mères. Fruit direct de l'écrémage, elle est de texture liquide les premiers jours et de saveur douce. Sa teneur en matières grasses est généralement supérieure à celle des autres crèmes, soit plus de 30 %.

La crème fraîche désigne une crème ayant subi un traitement de pasteurisation. Elle existe sous forme épaisse ou fluide, dite également fleurette.

Stérilisée, la crème est chauffée 15-20 min à 115 °C, ce qui développe un goût de cuit ou de caramel.

La crème UHT est chauffée 2 secondes à 140-150 °C. Ses qualités gustatives sont préservées.

Épaisse. Naturellement liquide, c'est l'incorporation de ferment lactiques qui donne à la crème cette texture épaisse et ce goût plus acide et plus riche.

Légère. Elle contient de 12 % à moins de 30 % de matières grasses. Elle convient en cuisine, mais peu en pâtisserie, car elle ne montera jamais en chantilly.

Du chocolat de toutes les couleurs

La réalisation de vos gâteaux et mousses nécessite un **chocolat noir**, à pâtisser ou non, à condition qu'il soit 100 % pur beurre de cacao et contienne au moins 50 % de cacao sans dépasser le taux de 70 %. Au-delà, le chocolat est parfait pour la dégustation, mais manquera d'onctuosité pour être cuisiné. Si vous utilisez du **chocolat au lait**, choisissez-le avec au moins 35 à 40 % de cacao et parfumé avec de la véritable vanille. Le **chocolat blanc**, à la saveur sucrée et délicate, n'est pas à proprement parler du chocolat, car il ne contient pas de pâte de cacao. Onctueux, il doit être choisi parmi les chocolats les moins sucrés et contenir au moins 20 % de beurre de cacao.



La gélatine bien prise

Fabriquée à partir d'os et de couennes de porc ou de bœuf, la gélatine s'achète le plus souvent en **feuilles de 2 g** et parfois en poudre. Tout d'abord, il faut réhydrater les feuilles quelques minutes dans un récipient d'eau froide avant de les essorer. Ensuite, pour incorporer la gélatine dans une **préparation chaude**, il suffit de l'ajouter directement, puis de bien mélanger jusqu'à ce qu'elle ait fondu. La gélatine ne doit jamais bouillir, car elle perdrait son pouvoir gélifiant. Dans une **préparation froide** (crème fraîche ou fromage blanc), il faut d'abord faire fondre les feuilles de gélatine sur feu doux avant d'ajouter quelques cuillerées de préparation froide, puis verser doucement le reste. Attention ! Il faut toujours ajouter la préparation froide dans la gélatine et non l'inverse.



La boîte à malice

La pâtisserie est aussi une histoire de savoir-faire... et de bottes secrètes.

Mais qui est Charlotte ?

Son origine est anglaise. Au début du XIX^e siècle, elle fut nommée ainsi en hommage à la reine Charlotte, épouse du roi George III. C'était un entremets préparé dans un moule tapissé de pain de mie beurré ou de brioche, puis rempli d'une compote de pommes ou de prunes. Antonin Carême l'a goûtée lorsqu'il a travaillé pour le roi d'Angleterre. Il l'a rapportée en France sous le joli nom de "charlotte à la parisienne" et en a fait le dessert que nous connaissons tous aujourd'hui.



On ne boude pas les boudoirs !

Les boudoirs sont de vrais "bis-cuits" (cuits deux fois). C'est pourquoi ils sont secs comme leurs cousins, les biscuits roses de Reims, sont colorés. Leur texture leur permet de ne pas se déliter s'ils sont humidifiés. On peut donc les imbiber avant de les disposer dans le moule à charlotte.



Quel moule choisir pour la charlotte ?

Il existe un moule spécifique : le moule à charlotte, à bord haut et lisse, et légèrement évasé. On peut utiliser d'autres moules, pourvu qu'ils aient des bords hauts : le moule à brioche, avec ses côtes, est très pratique car on peut facilement y ranger les biscuits à la cuiller. Le moule à cake fera une charlotte rectangulaire et sera facile à tapisser de biscuits roses de Reims, rectangulaires aussi.

Les biscuits à la cuiller

Autrefois ronds parce qu'ils étaient façonnés avec une cuillère, ils sont moelleux et poudrés de sucre glace. Ils sont très riches en œufs et leur pâte s'apparente à celle d'un biscuit de Savoie. Leur moelleux rend possible de les utiliser dans les charlottes, sans les imbiber.

Il faut tasser, mais pas trop

Le moule à charlotte est plein ? Tapez-le un peu sur la table (deux ou trois fois) pour tasser la garniture et éliminer les bulles d'air qui feraient des trous à la découpe.

Des charlottes solides

Au chocolat, aux pommes ou glacées, elles sont fermes. Celles à base de mousse de fruits, crème bavaroise ou chantilly ont besoin de gélatine ou d'agar-agar afin d'éviter l'effondrement au démoulage.



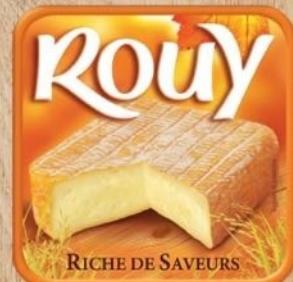
Rouy

Apportez saveurs et couleurs à vos plateaux.



Découvrez Rouy, sa forme carrée, sa croûte fine naturellement orangée, sa pâte délicatement fondante et son goût subtilement boisé. Une expérience riche en saveurs pour rehausser vos plateaux.

Découvrez 10 autres plateaux originaux à composer
sur FROMAGE-ROUY.FR



Le chèvre se met en quatre

Ce petit fromage fondant s'offre de nouveaux accords, gourmands et très mode.



**SALADE AU LARD,
VINAIGRETTE BALSAMIQUE**



**APÉRITIF
À L'INDIENNE**

Coupez 4 crottins de Chavignol en 3 rondelles. Poivrez-les, garnissez de romarin, entourez chaque rondelle d'1 fine tranche de poitrine fumée et posez-les sur une plaque.

Assaisonnez 150 g de jeunes pousses avec 4 cuil. à s. d'huile d'olive, 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Glissez les crottins sous le gril du four bien chaud pour les faire légèrement dorer. Posez-les sur la salade et servez.

Cuisez 15 min au micro-ondes (800 W) 1 mangue, 2 poires et 4 oignons fanes en dés avec le jus d'1 citron, 1 clou de girofle, 3 pincées de cannelle, 3 de sel et 1 de piment, 10 cl de vinaigre de cidre et 80 g de cassonade. Laissez refroidir ce chutney.

Dorez 4 papadums au cumin (galettes indiennes craquantes) à sec à la poêle. Déposez sur chaque assiette 1 chèvre très frais et 1 quenelle de chutney entourés d'éclats de papadum.



**GARNITURE CHÈVRE PANÉ
ET TOMATES RÔTIÉS**



**SALADE SOLEIL
AU CHABICHOU**

Coupez 2 bûches de chèvre en tranches. Passez-les dans la farine, dans 1 œuf et 1 jaune battus avec 1 cuil. à soupe de lait et du poivre puis dans la chapelure. Placez 1 h au frais.

Dorez les chèvres à la poêle dans un filet d'huile. Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une autre poêle avec 1 gousse d'ail écrasée et 3 brins de thym. Ajoutez 20 tomates cerises et cuisez 3 min à feu très vif. Servez avec un gigot.

Mélangez 3 mini courgettes, 1 poivron rouge et 1 jaune coupés en tout petits dés avec 2 poignées de roquette.

Assaisonnez de 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès, du sel et du poivre. Garnissez de 2 chabichous un peu secs découpés en tranches épaisses ou détaillés en larges copeaux.

DES AROMATES FRAIS TOUTE L'ANNÉE *sans efforts !*



LED
Éclairage horticole
basse consommation



AUTONOME
Irrigation automatique
silencieuse



LINGOT®
Recharge prête à l'emploi
(graines + substrat + nutriments)



EFFICACE
Croissance rapide
Récoltes généreuses



Graines BIO
100% NATUREL
Sans pesticides
Sans OGM



Véritable®
potager d'intérieur intelligent

Avec le **Potager Véritable**, savourez des aromates frais et sains en toutes saisons. Son éclairage LED horticole et son système d'irrigation automatique vous garantissent des récoltes régulières et abondantes sans efforts.

2 Lingots OFFERTS*

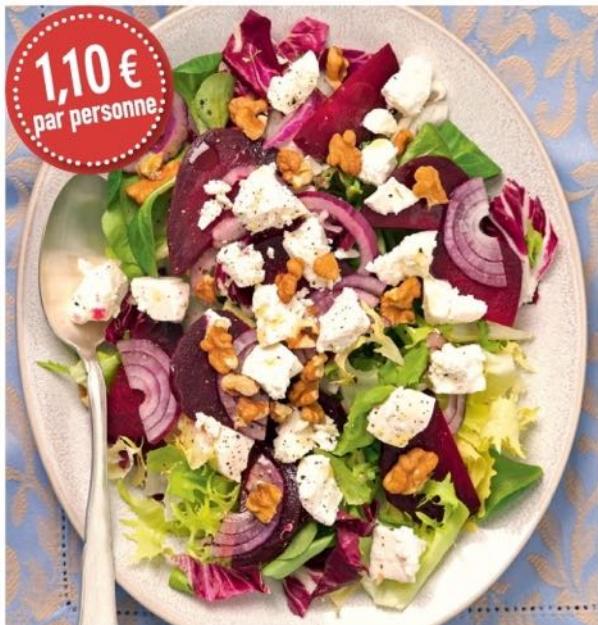
avec le code : ACTUELLE17

Offre valable du 01/04/2017 au 31/07/2017 pour toute commande d'un Potager Véritable sur www.veritable-potager.fr en saisissant le code ACTUELLE17. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

www.veritable-potager.fr

Grande classe

Pas besoin que les prix s'envolent



Salade folle au fromage frais

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Attente : 20 min

- ◆ 1 betterave cuite ◆ 1 oignon rouge ◆ 150 g de mesclun
- ◆ 150 g de feta ◆ 50 g de cerneaux de noix ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde forte ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin ◆ sel, poivre.

ÉPLUCHEZ l'oignon. Émincez-le finement et faites-le tremper pendant 20 min dans un récipient d'eau froide salée et additionnée d'1 cuil. à soupe de vinaigre de vin.

RINCEZ et essorez le mesclun. Découpez la feta en dés, puis la betterave en demi-rondelles. Réservez le tout.

MÉLANGEZ la moutarde dans un saladier avec le reste de vinaigre, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Ajoutez le mesclun, les demi-rondelles de betterave et l'oignon égoutté. Mélangez bien. Parsemez de noix et de dés de feta. Dégustez bien frais.

Bien connaître la feta

Tout d'abord, il faut savoir que ne s'appelle feta que la vraie, venue de Grèce, désormais protégée par une AOP (Appellation d'origine protégée). C'est la meilleure, car les herbes méditerranéennes donnent leur goût si particulier au lait. Les versions françaises sont souvent moins chères. Cependant, vérifiez que le produit ne contient que du lait de brebis et non un mélange de vache et de brebis, plus fade.



Riz à l'espagnole

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 25 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 300 g de riz ◆ 20 crevettes crues ◆ 500 g de moules
- ◆ 3 tomates ◆ 1 citron ◆ 3 oignons fanés ◆ 6 brins d'aneth
- ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel.

PELEZ les oignons. Ciselez les bulbes et les fanes. Rincez les tomates et découpez-les en quartiers. Rincez l'aneth.

CUISEZ le riz dans une casserole d'eau bouillante salée, selon les indications de l'emballage. Égouttez-le.

DÉCORTIQUEZ les crevettes en gardant la nageoire caudale. Pochez-les 3 min dans de l'eau frémissante salée. Égouttez-les. Versez les moules dans une grande casserole avec le vin et un tiers d'oignons ciselés. Faites-les ouvrir 3-4 min sur feu vif. Égouttez-les soigneusement et décoquillez-les.

MÉLANGEZ le riz avec l'huile d'olive, le jus du citron, le reste d'oignons, les tomates et l'aneth effeuillé. Ajoutez les moules et les crevettes. Servez aussitôt ou dégustez une fois refroidi.

Fruits de mer surgelés ?

Vous aurez sans doute constaté que les fruits de mer surgelés sont souvent moins chers que les frais. Pourquoi ? Parce qu'il est plus facile de conserver ces produits au meilleur de leur fraîcheur une fois congelés. Ensuite, parce que dans ces mélanges se trouvent souvent mélangées des espèces chères et d'autres moins onéreuses, en proportions variables. Méfiez-vous cependant des produits "premier prix", car ils ont tendance à rendre beaucoup plus d'eau.

éco

pour se régaler. La preuve !



Crumble aux fraises et à la rhubarbe

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

- ◆ 400 g de fraises ◆ 600 g de rhubarbe
- ◆ 70 g de beurre ◆ 250 g de cassonade ◆ 100 g de flocons d'avoine ◆ 80 g de poudre d'amandes.

MALAXEZ 50 g de beurre en dés avec les flocons d'avoine et 80 g de cassonade pour obtenir un sable grossier.

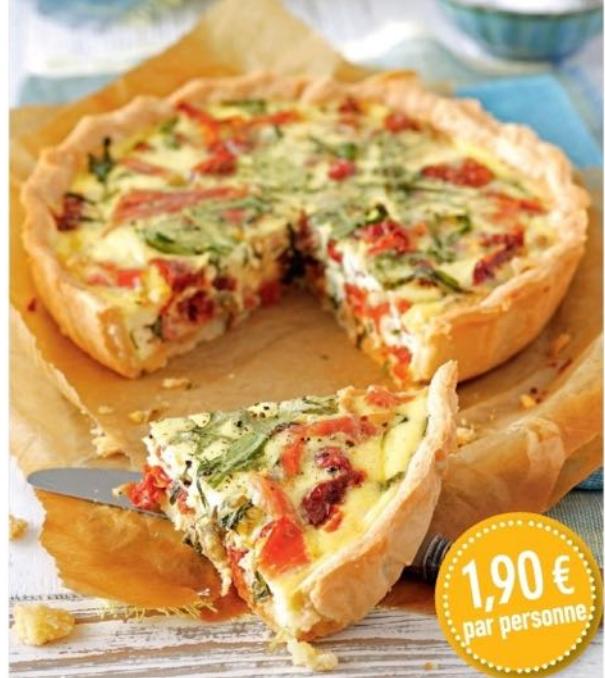
EFFEUILLEZ la rhubarbe. Coupez l'extrémité en entraînant le maximum de fils. Taillez les tiges en petits tronçons. Cuisez-les 10 min dans une casserole avec le reste de cassonade et 10 cl d'eau sur feu doux. Laissez refroidir cette compotée. Rincez les fraises, équeutez-les et taillez-les en quartiers.

BEURREZ un plat à four peu profond. Répartissez-y les fraises et parsemez de poudre d'amandes. Ajoutez la compotée de rhubarbe, puis épapillez la préparation aux flocons d'avoine. Enfournez pour 20 min environ à th. 6 (180 °C).

RETIREZ le crumble du four (il doit être bien coloré). S'il n'est pas suffisamment doré, glissez-le sous le gril chaud du four environ 2 min. Laissez tiédir le crumble avant de le déguster.

Céréales du petit déjeuner

Pétales de maïs, riz soufflé et muesli peuvent être détournés. Les céréales sont idéales pour les crumbles, le fond d'un cheesecake, dans une pâte à tarte, sur une salade de fruits... Profitez-en pour finir les paquets oubliés. Vos céréales sont un peu molles ? Passez-les quelques minutes au four chaud.



Quiche aux tomates séchées

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 30 min - Repos : 30 min

Cuisson : 25 min

- ◆ 200 g de tomates séchées ◆ 1 poignée de roquette
- ◆ 3 œufs ◆ 150 g de beurre ramolli ◆ 1 yaourt grec ◆ 20 cl de crème fraîche ◆ 280 g de farine ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne ◆ 5 pincées de muscade en poudre.

RINCEZ bien la roquette et ciselez-la grossièrement. Taillez les tomates séchées en petits morceaux. Réservez.

VERSEZ 250 g de farine dans un saladier. Ajoutez 3 pincées de sel et 125 g de beurre taillé en morceaux. Sablez le mélange entre vos doigts et creusez en fontaine. Cassez 1 œuf au milieu, ajoutez un filet d'eau et incorporez peu à peu au mélange farine-beurre. Faites une boule et laissez-la reposer au moins 30 min dans un endroit frais (pas au réfrigérateur).

MÉLANGEZ 2 œufs, le yaourt et la crème fraîche. Assaisonnez de moutarde, de sel, de poivre et de muscade.

DÉTAILLEZ la pâte en 4 parts. Étalez-les sur le plan de travail fariné. Garnissez-en 4 moules à tartelettes beurrés. Garnissez de tomates séchées et de roquette. Recouvrez de crème aux œufs et cuisez 25 min environ dans le four chauffé sur th. 6-7 (200 °C). Retirez la quiche du four, laissez-la tiédir avant de la démouler. Servez éventuellement avec une salade verte.

Les tomates séchées

Qu'elles soient à l'huile ou simplement séchées, ces tomates sont souvent chères. Faites confire des quartiers de tomates bien charnues à four doux ou sur le plateau tournant du micro-ondes. Elles doivent être sèches mais encore bien souples. Réservez-les quelques jours au réfrigérateur dans un peu d'huile ou conservez-les au congélateur pour éviter les problèmes de moisissure.

C'est BON pour moi !

Quelques idées de recettes pour être bien dans mon assiette.



Jeune & jolie

Mousse tutti frutti

●●● Pour 2 personnes
Préparation : 5 min

- ◆ 1 petite betterave rouge cuite ◆ 120 g de myrtilles (fraîches ou surgelées) ◆ 1 mangue ◆ 20 cl de lait de coco
- ◆ 2 pincées de noix de coco râpée ◆ 2 cuil. à café de miel.

ÉPLUCHEZ la mangue et la betterave puis détaillez-les en dés.

MIXEZ la mangue avec la betterave, les myrtilles, le miel et le lait de coco

très froid dans un récipient haut (ou dans le bol du blender).

SERVEZ aussitôt dans des verres. Parsemez de noix de coco râpée.

COCKTAIL BELLE PEAU Le plein de vitamines, d'antioxydants anti-âge, de minéraux et de carotène bonne mine (mangues et carottes en sont riches) en un seul verre. Pratique !



Déjeuner léger





Poulet crudités

●●● Pour 2 personnes
Prépa : 5 min - Réfrigération : 30 min
Cuisson : 15 min

- ♦ 2 blancs de poulet ♦ 1 citron vert
- ♦ 200 g de tomates cerises ♦ 2 poignées de salades mélangées (feuille-de-chêne, mâche, cresson...) ♦ 4 radis rouges ♦ 1 fruit de la passion ♦ 6 pensées comestibles (non traitées, facultatif) ♦ 1 cuil. à s. de miel
- ♦ 4 cuil. à s. d'huile d'olive ♦ sel, poivre.

RÂPEZ fin le zeste du citron. Versez le jus du fruit et les zestes sur le poulet. Arrosez de miel. Filmez et réservez 30 min au frais.

LAVEZ les salades. Coupez les tomates en deux et les radis en lamelles. Coupez le fruit de la passion en deux. Versez la pulpe dans un bol. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile. Mélangez. Filtrez si vous n'aimez pas les graines de fruit de la passion. Salez et poivrez.

FAITES CUIRE les blancs de poulet dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive 7-8 min de chaque côté. Réservez.

RÉPARTISSEZ dans des bols les salades, les tomates, les radis, les pensées et le poulet en lamelles. Servez avec la sauce passion.

Mes protéines

L'ÉPOQUE EST LOIN où l'on préconisait la viande rouge à tous les repas ! Si les protéines sont indispensables, l'apport journalier recommandé (AJR) est d'environ 0,8 g par kilogramme, soit 48 g pour une femme de 60 kg. Ce n'est pas beaucoup. Choisissez donc des petites portions et alternez protéines animales (viandes, poissons, œufs et produits laitiers) et végétales (graines oléagineuses, légumineuses et céréales).



Banana bread

●●● Pour 6 personnes
Préparation : 10 min - Cuisson : 40 min

- ♦ 3 bananes mûres ♦ 2 œufs
- ♦ 10 g de beurre ♦ 15 cl de lait d'amande ♦ 1 cuil. à soupe de purée d'amandes ♦ 80 g de farine de maïs ♦ 80 g de farine de sarrasin ♦ 30 g de farine de riz semi-complet ♦ 1 cuil. à café de levure chimique (sans gluten, mag. bio) ♦ 50 g de sucre de canne complet ♦ 20 g de mélange de graines (tournesol, courge, lin...) ♦ 40 g de cerneaux de noix.

PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Concassez les noix. Mixez au robot les bananes, les jaunes d'œufs et la purée d'amandes.

MÉLANGEZ les farines et la levure. Ajoutez-les avec le sucre dans le robot. Mixez en versant peu à peu le lait d'amande. Transvasez dans

un saladier. Incorporez 30 g de noix concassées et les blancs montés en neige. Mélangez délicatement. **VERSEZ** dans un moule à cake beurré. Faites cuire 15 min au four. Parsemez du mélange de graines et des noix restantes. Poursuivez encore la cuisson 25 min.

MARIONS-LES Aucune farine sans gluten ne remplace la farine de blé. Il est préférable d'en associer deux ou trois pour un résultat équilibré. Essayez vos propres mélanges : riz, sarrasin, millet, maïs, châtaigne...



Le curcuma, un délice à redécouvrir

Au premier regard, on pourrait le confondre avec le gingembre. Sur les étals, quand ils sont frais, le curcuma et le gingembre apparaissent comme deux rhizomes tortueux, des racines très

protubérantes à l'épiderme hésitant entre le gris et le doré. Mais le curcuma se distingue du gingembre par une chair d'un jaune orange intense, presque lumineux. Ce qui fit dire à Marco Polo (qui fut l'un des premiers à le rapporter de Chine) que cette épice lui rappelait beaucoup le safran. C'est la première qualité du curcuma. Il colore naturellement les plats. Il donne cette teinte si particulière à la cuisine indienne dont il est l'un

des piliers avec l'oignon. Chez nous, une pincée électrise l'éclat d'une purée de panais ou de pommes de terre. Au pays de l'ayurveda, on utilise le curcuma à toutes les sauces pour ses propriétés médicinales. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est maintenant très en vogue en France. En son temps, le célèbre cancérologue David Servan-Schreiber, auteur de livres à succès, avait fait l'ardente promotion de ses vertus anti-inflammatoires et anticancer.

Une poudre magique dans la cuisine

N'oublions pas que le curcuma est aussi un ingrédient culinaire. Cette épice exhale un parfum très chaud, poivré, avec des notes d'agrumes et de gingembre marquées par une amertume flatteuse. Il est surtout vendu séché et réduit en poudre fine. Pour le choisir, il faut se fier à sa couleur lumineuse. On le trouve également de plus en plus frais, comme le gingembre. On peut en faire des jus, des infusions ou encore le râper pour parfumer et colorer un plat.

Bio et puissante

Cultivée au Népal, cette épice se distingue par son parfum et par son taux élevé de curcumine, le pigment à l'origine des vertus nutritionnelles. On la choisit de préférence bio, ses doigts (rhizomes) réduits en poudre. À dénicher sur les marchés, dans les épiceries fines ou sur Internet.

Incisez plusieurs fois la peau du poisson pour qu'il cuise sans que celle-ci se déchire.



Le parfum subtil du curcuma sublime les marinades et les sauces des viandes et des poissons.

Daurade à l'indienne

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Repos : 15 min

Cuisson : 30 min

- ◆ 1 daurade de 800 g prête à cuire ◆ 4 oignons (blancs ou rouges)
- ◆ 3 gousses d'ail ◆ 1/2 tige de citronnelle fraîche ◆ 1 sachet de bouillon de légumes (Ariaké)
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de curcuma en poudre ◆ sel, poivre moulu.

PORTEZ à ébullition 1/2 litre d'eau dans une casserole avec le sachet de bouillon de légumes et la citronnelle. Retirez du feu, déposez un couvercle et laissez infuser pendant 15 min.

PELEZ et émincez finement les oignons et les gousses d'ail.

SALEZ et poivrez la daurade à l'intérieur et à l'extérieur. Badigeonnez-la d'huile d'olive. Déposez-la dans un plat. Ajoutez les oignons et l'ail. Versez le bouillon et saupoudrez de curcuma. Enfournez pour 25 min sur th. 7-8 (220 °C). Dégustez avec un riz basmati.



Que faire sur... les poissons bleus ?

Maquereaux, sardines, anchois, thon et autres poissons bleus aiment les vins frais et vifs, blancs ou rosés... Bref, des vins d'été !

Les poissons grillés

Les sardines grillées sont l'une des joies de l'été. Sur la plancha, anchois, maquereaux et harengs se rejoignent. Leur chair fondante au goût bien marqué se plaît sur un vin très frais, vif, désaltérant, dont chaque gorgée refait le palais. Un blanc ou un rosé très jeune s'impose.

Appellations conseillées : en rosé, côtes-de-provence, côtes-du-ventoux, coteaux-varois, côtes-du-rhône, gris du vendômois, menetou-salon. En blanc, touraine, coteaux-du-giennois, muscadet-sur-lie, valençay.

ACCORD CLASSIQUE Les cépages rouges du Sud donnent à ce vin bio de la personnalité, des arômes de pêche et de fruits rouges et une finale droite. À boire sur des maquereaux grillés aux herbes ou avec des sardines grillées au coulis de poivrons rouges.

ACCORD COUP DE CŒUR Tiré du sauvignon blanc par un jeune vigneron talentueux, ce vin séduit par ses arômes de fleurs blanches et de bourgeons de cassis, sa franchise et sa fraîcheur. À découvrir sur une plancha de sardines et d'anchois aux petits légumes d'été.



Côtes-de-provence rosé 2016, Jas d'Esclans, 9,70 €, départ cave et chez les cavistes.



Alsace pinot blanc 2015, Réserve, cave de Turckheim, 7 €, départ cave et cavistes.

Côtes-de-provence 2016, Tradition, Domaine Sainte Marie, 9 €, départ cave et cavistes.

Le thon cuisiné

Plus consistant que les autres poissons bleus, le thon (notamment rouge) a une texture qui se rapproche de la viande et une saveur puissante que l'on relève souvent d'épices et de légumes d'été. Le tout réclame un vin rosé charpenté, avec une finale vive, mais aussi, pour les irréductibles, un rouge servi frais.

Appellations conseillées : en rosé, tavel, languedoc, corbières, côtes-du-roussillon, bordeaux, saumur, bergerac, vin de pays d'Oc. En rouge, bordeaux-clairet, bordeaux, gaillac, bergerac, chili.

ACCORD CLASSIQUE Un vin né dans le Languedoc, au cœur de la garrigue, d'une majorité de syrah, avec un tiers de grenache. Ce rosé a un nez de fraise et de pêche blanche, des notes d'herbes fines et une bouche gourmande et croquante. À goûter sur un tataki de thon aux épices ou un thon aux légumes.

ACCORD COUP DE CŒUR Pur cabernet-sauvignon, un rouge fruité et soyeux né dans le vignoble chilien. Bien mûr mais pas lourd, rond, avec une fin de bouche épicee. À tester sur un thon rouge à la basquaise avec piperade.

Les poissons crus marinés

Les boquerones espagnols (anchois marinés), les maquereaux marinés japonais et le ceviche de thon blanc sont très tendance. La chair crue si délicate, mariée avec l'acidité du citron ou du vinaigre, demande un blanc vif et fleuri, qui résiste à la sauce sans écraser le poisson.

Appellations conseillées : pinot blanc d'Alsace, chignin, touraine-oisly, cheverny, picpoul-de-pinet, provence, anjou, côtes-de-gascogne, muscadet-sur-lie.

ACCORD CLASSIQUE Expressif et charmeur, un pinot blanc alsacien au nez de fleurs blanches et à la bouche vive et croquante, avec des notes minérales et une finale tendue. À servir sur un ceviche de thon ou des maquereaux marinés.

ACCORD COUP DE CŒUR Clairette, rolle et ugni blanc, trois cépages blancs du Sud composent un vin à la robe d'or clair, au nez d'agrumes et de fleurs blanches et à la bouche gourmande, avec des notes de zestes. À présenter sur des boquerones maison ou avec des sardines marinées au gingembre.



IGP pays d'Oc 2015,
La Cuvée de Marie,
Domaine Ventenac,
6,50 €, départ cave
et chez les cavistes.

Les poissons au four avec des aromates

Maquereaux aux groseilles blanches, sardines farcies à la brousse, filet de thon blanc à la crème d'herbes... Les poissons bleus passent au four et leur saveur est plus raffinée. Ils s'accompagnent de vins blancs typés et élégants.

Appellations conseillées : petit-chablis, chablis, mâcon, pouilly-fuissé, pouilly fumé, alsace riesling, sancerre, quincy, reuilly, saumur, vouvray sec, IGP pays d'Oc, entre-deux-mers, graves.

ACCORD CLASSIQUE Né sur un terroir du Mâconnais et tiré du chardonnay, un blanc aux arômes de fleurs blanches et de fruits secs, avec des notes d'agrumes. En escorte de filets de sardines gratinés aux herbes ou d'une darne de thon.

ACCORD COUP DE CŒUR Un tiers de chenin et une majorité de colombard donnent du charme à ce vin blanc du Sud. On aime ses notes de fruits exotiques, de miel et d'agrumes, et sa bouche à la finale minérale. À s'offrir sur une tranche de thon rôti au poivre du Sichuan ou sur des maquereaux aux épices douces.



Cabernet-sauvignon
2016, Gato Negro,
4,50 €, dans les
grandes surfaces.

Languedoc rosé
2016, Haut-Lirou,
6,50 €, départ
cave et cavistes.

Les poissons à l'huile

Thon, sardines, maquereaux... se dégustent nature ou avec une salade (avec ou sans mayonnaise), parfois en rillettes. La consistance onctueuse et les saveurs bien marquées sont mises en valeur par le contraste avec un vin frais et intense.

Appellations conseillées : en rosé, corbières, collioure, languedoc, coteaux-du-vendômois, bergerac. En blanc, côtes-du-rhône villages, saint-pourçain, coteaux-du-giennois, côtes-du-jura.

ACCORD CLASSIQUE Le grenache gris donne à ce rosé sa couleur rose dragée, ses arômes de fruits rouges et de pomélo, avec des touches d'épices. Sa bouche longue offre une finale fraîche et anisée. À apprécier avec des sardines à l'huile sur lit de fenouil.

ACCORD COUP DE CŒUR Associant clairette, grenache et viognier, un vin blanc aux arômes d'abricot et de poire, avec des notes de pamplemousse et d'amande. La bouche est gourmande et ample, avec une finale à la fois fraîche et exotique. À proposer sur des rillettes de sardines à l'estragon ou une salade de thon à l'huile et de légumes grillés.



Corbières 2016,
Les Hauts de Saint-
Jean, Les Maîtres
Vignerons de
Cascastel, 6 €, en
grandes surfaces.

Côtes-du-rhône
villages, Visan 2016,
Grande Réserve,
Cave de Visan,
6,25 €, départ
cave et cavistes.

Vite, à

Invités de dernière minute ou soirée chargée ? Improvisez un dîner express avec les produits du supermarché.

Photos : Laurent Rouvrais
Stylisme : Judith Clavel



Plus facile

Si les pitas ne s'ouvrent pas, passez-les quelques secondes dans le micro-ondes pour bien les assouplir et décoller aisément les deux faces.



PRÉPA
15
MINUTES

CUISSON
10
MINUTES

Verrines de gazpacho à la grecque et croustilles de pain pita

Pour 4 personnes

- ◆ 50 cl de gazpacho à l'andalouse bio, la Potagère
- ◆ 60 g de feta ◆ 10 olives noires ◆ 1 cuil. à s. de raisins secs ◆ 2 pains pitas (ou kebab) ◆ huile d'olive ◆ 1 cuil. à café d'origan ◆ sel, poivre.

OUVREZ les pitas en deux. Badigeonnez-les d'huile d'olive sur les deux faces. Coupez-les en carrés avec des ciseaux. Parsemez d'origan, de sel et de poivre. **PLACEZ** -les sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Enfournez 10 min sous le gril. **RÉHYDRATEZ** les raisins secs dans un récipient d'eau chaude.

Dénoyeautez les olives. Hachez-les. Taillez la feta en dés. **VERSEZ** le gazpacho dans des verrines et parsemez d'olives hachées, de dés de feta et de raisins secs égouttés. **PRÉSENTEZ** ce gazpacho pour l'apéritif nappé de quelques gouttes d'huile d'olive et escorté des croustilles tièdes.



table !



Saumon en croûte de gremolata

●●● Pour 4 personnes

◆ 4 pavés de saumon ◆ 2 gousses d'ail
◆ 1 citron bio ◆ 1 petit bouquet de persil plat ◆ 1 boîte de haricots blancs ◆ 2 grandes tranches de pain de mie ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

FAITES GRILLER légèrement les tranches de pain. Émiettez-les et mélangez-les avec la moitié de l'huile, les gousses d'ail pelées et hachées et le zeste râpé du citron. Salez.

POSEZ les pavés de saumon dans un plat, côté peau dessous. Appliquez la panure dessus. Cuisez env. 15 min au four chauffé à th. 6-7 (200 °C).

ÉGOUTTEZ les haricots. Arrosez-les du reste d'huile et du jus du citron. Ajoutez le persil ciselé et poivrez. Servez vite, avec les pavés de saumon chauds.

Rien ne se perd

Réalisez une chapelure avec du pain sec mixé à la place du pain de mie. Elle se gardera plusieurs mois dans un bocal hermétique.



PRÉPA
15
MINUTES
CUISSON
15
MINUTES



PRÉPA
10
MINUTES

CUISSON
20
MINUTES

Croquettes de morue et sauce tomate épicée

●●● Pour 4 personnes

◆ 500 g de morue dessalée ◆ 1 œuf ◆ 1 petit oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 2 cuil. à soupe de persil ◆ 450 g d'écrasée de pomme de terre à l'huile d'olive ◆ 1 bocal de sauce arrabbiata ◆ 1 bain d'huile de friture.

PLONGEZ la morue dans une casserole d'eau froide. Faites frémir 15 min. Égouttez. Ôtez la peau et les arêtes.

DÉCONGELEZ l'écrasée de pomme de terre 3 min dans le micro-ondes. Émiettez la morue. Mélangez-la avec l'écrasée de pomme de terre, l'oignon et l'ail épluchés et hachés, l'œuf et le persil ciselé. Salez, poivrez.

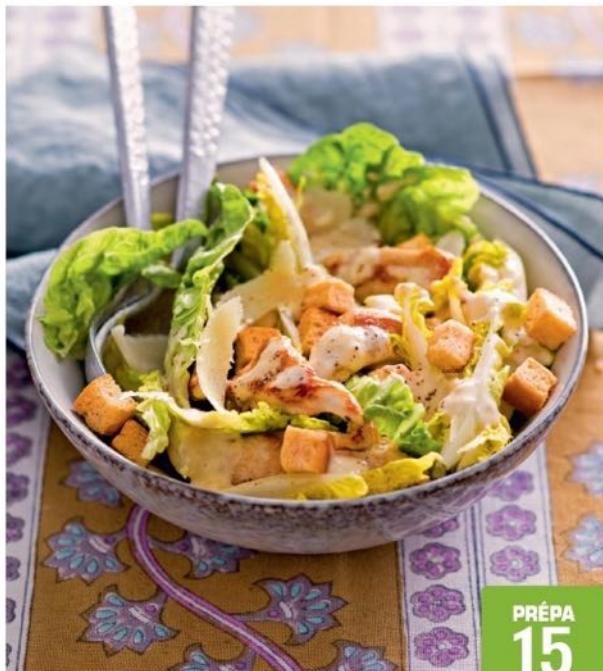
FORMEZ des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe. Faites-les frire quelques minutes dans l'huile bien chaude.

ÉGOUTTEZ les croquettes sur du papier absorbant. Servez-les aussitôt avec la sauce arrabbiata chaude ou froide et éventuellement quelques feuilles de salade.

Changez de sauce

Remplacez le piquant de la sauce arrabbiata par de la sauce tartare ou une mayonnaise enrichie d'une pointe d'ail.





PRÉPA
15
MINUTES

CUISSON
7
MINUTES

Salade César au poulet

●●● Pour 4 personnes

- ◆ 2 filets de poulet ◆ 6 cœurs de sucrine
- ◆ 1/2 citron ◆ 1 morceau de parmesan ◆ 5 cuil. à soupe de mayonnaise ◆ 3 gouttes de sauce Worcestershire
- ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ 1 sachet de croûtons ◆ sel, poivre.

DÉCOUPEZ le poulet en aiguillettes. Salez et poivrez-les. Faites-les cuire 7 min à la poêle dans l'huile chaude.

RÂPEZ 2 cuil. à soupe de parmesan et détailliez le reste en copeaux. Mélangez le parmesan râpé avec la mayonnaise, un filet de jus de citron et la sauce Worcestershire.

TAILLEZ les sucrites en quartiers. Disposez-les sur des assiettes. Ajoutez les aiguillettes de poulet et les croûtons. Parsemez de copeaux de parmesan et arrosez de sauce. Servez aux convives.

À la carte

Vous n'avez pas de sauce Worcestershire (à base d'anchois et de condiments) ? Utilisez 1 anchois écrasé.



PRÉPA
20
MINUTES

Mousses au limoncello

●●● Pour 4 personnes

- ◆ 200 g de mascarpone ◆ 10 cl de crème liquide entière
- ◆ 2 blancs d'œufs ◆ 50 g de sucre ◆ 4 cuil. à soupe de limoncello ◆ 3 cuil. à soupe de pistaches décortiquées.

FOUETTEZ la crème liquide froide en chantilly. Battez les blancs d'œufs en neige molle dans un saladier et continuez de fouetter en versant le sucre en pluie.

BATTEZ le mascarpone avec le limoncello. Incorporez délicatement la crème puis les blancs en neige. Versez dans des pots et réfrigérez jusqu'au service.

PARSEMEZ de pistaches et éventuellement de zestes de citron bio et de biscuits émiettés juste avant de servir.

Liqueur de citron

Le limoncello, à base de citrons de la côte amalfitaine, se boit frais à l'apéritif. Il peut aussi parfumer une salade de fruits ou imbiber un gâteau.



... de rouleaux de printemps

1 À LA THAÏE

MÉLANGEZ 100 g de porc cuit haché, 100 g de crabe et 100 g de crevettes cuites émincées. Ajoutez 2 cuil. à s. de sauce de poisson et 1 cuil. à s. de sauce de soja sucrée, 1 gousse d'ail pressée et 10 feuilles de coriandre ciselées. Garnissez-en des galettes de riz humidifiées. Repliez les bords puis roulez.

► La sauce : mélangez le jus d'1 citron, du piment haché, 3 cuil. à s. de sauce de soja et 1 cuil. à s. de sauce de poisson.

2 DU PÊCHEUR

ÉCRASEZ 8 sardines à l'huile avec 3 cuil. à s. de pulpe de tomate, du sel et du poivre. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'aneth ciselé et 3 cuil. à soupe de fenouil coupé en tout petits dés. Garnissez-en des galettes de riz humidifiées.

► La sauce : mélangez le jus de 2 citrons verts avec 1 cuil. à café de moutarde aux algues. Servez parsemé de paillettes de wakamé (magasins bio).

3 DIRECTION SUD-OUEST

MÉLANGEZ 16 lamelles de magret fumé émincées, 1 mangue taillée en dés, de la mâche ciselée, du cerfeuil, de la muscade râpée et du poivre. Garnissez-en des galettes de riz humidifiées.

► La sauce : mixez 1 poire avec 50 g de fourme d'Ambert et parsemez de baies roses.

4 ROUGE TENDANCE

COUPEZ 2 tranches de saumon fumé en dés. Râpez 3 cuil. à s. de betterave crue ou coupez-la en fines lanières. Mélangez avec 3 cuil. à s. de fromage frais aux



POUR
4 PERS.

Coup de cœur

7 VEGAN

PLONGEZ 70 g de vermicelles de riz 5 min dans de l'eau bouillante, éteignez et attendez 3 min. Coupez en bâtonnets 2 carottes, 1/2 poivron jaune puis 1/2 poivron rouge. Émincez 8 feuilles de laitue. Trempez 8 galettes de riz dans de l'eau tiède, posez-les sur un torchon et garnissez. Roulez-les en cigare.

► La sauce : délayez 2 cuil. à soupe de coulis de tomates dans 20 cl de crème et pimentez.

herbes et poivrez. Garnissez-en des galettes de riz humidifiées.

► La sauce : mixez 1 petite betterave et 100 g de fromage blanc. Salez, poivrez au moulin.

5 C'EST LA FÊTE !

COUPEZ 8 langoustines cuites et décortiquées en dés. Méllez à 4 cuil. à soupe de céleri râpé et 4 cuil. à s. de dés de pomme verte. Garnissez-en des galettes de riz humidifiées.

► La sauce : battez une mayonnaise très relevée avec un peu de jus de pomme.

6 BASQUES

TAILLEZ 2 tranches de jambon de Bayonne en petits carrés. Mélangez-les avec 150 g de fromage ossau-iraty coupé en dés et 1/2 avocat pelé et découpé en petits dés. Arrosez avec de la sauce de soja, un peu d'huile d'olive puis saupoudrez d'1 fine pincée de piment d'Espelette. Garnissez de ce mélange des galettes de riz humidifiées.

► La sauce : mixez 50 g de roquette équeutée avec 3 cuil. à soupe de crème fraîche et poivrez au moulin.

8 À L'AMÉRICAINE

DÉCOUPEZ 300 g de poulet rôti froid en dés. Mélangez avec 300 g de coleslaw tout prêt (au rayon traiteur frais), puis ajoutez 12 grains de gros raisins pelés et coupés en petits morceaux. Garnissez de ce mélange des galettes de riz humidifiées.

► La sauce : mélangez 4 cuil. à soupe de sauce de soja avec le jus de 2 citrons verts, 1 grosse cuillerée à soupe de beurre de cacahuète puis parfumez de gingembre fraîchement râpé.

Des galettes de riz asiatiques et une touche de fantaisie, c'est tout ce qu'il vous faut !

Jolie flamme

En forme de pot de fleur, ces bougies diffusent un parfum de citronnelle pour passer des soirées sans moustiques...
Bougie pot de fleur, Ø 11,5 x H 10,5 cm, 25 € les 4, Bougies La Française.

*Lueur d'ambiance*

Une lanterne en bambou pour tamiser les dîners d'été. 16 €, magasins Monoprix.

Bucolique

Ornées d'un délicat décor, ces assiettes apportent une note romantique à la table.
Assiette Ø 20 cm, collection Flore, 3,90 €, Luminarc.



À LA FOIS CHIC ET CHAMPÊTRE,
UNE DÉCO POUR ACCUEILLIR AVEC
ÉLÉGANCE FAMILLE ET AMIS.

Recevez cô

Festif Un set élégant en verre et bois pour servir et savourer punch et cocktails d'été.
Saladier à cocktail, 6 l, collection Al Apero, 50 €, Leonardo.

*Comptez fleurettes...*

Une bouffée de fraîcheur s'invite sur ces serviettes en papier. Collection Botanique, 33 x 33 cm, 2,50 € les 20, Zoé Confetti.



Épuré Avec leur design minimaliste, ces couverts à salade en acier peuvent être utilisés sur la table de tous les jours ou sur un buffet de fête. 45 €, Eva Solo, sur le site Made in Design.



Sous cloche Présentez joliment vos fromages ou vos petits fours grâce à ce plateau en chêne qui assure une bonne conservation sous sa cloche en verre. Ø 24 x H 20 cm, 40 €, Revol.

Ca roule !
En bois d'acacia huilé et munie de deux roues pour être déplacée facilement, cette desserte est dotée de deux plateaux et d'un casier à bouteilles intégré.

Desserte de jardin, H 80 x L 80 x P 55 cm, 100 €, chez Alinéa.



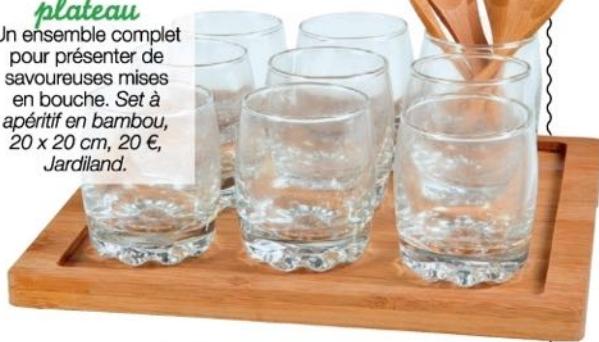
té jardin

Raffinée Une nappe en satin de coton avec impression numérique qui descend jusqu'au sol. Collection *Nuage*, existe en trois dimensions, à partir de 119 €, 150 x 150 cm, Alexandre Turpault.



Joyeux lampions
On éclaire le jardin de façon écolo avec ces lampions solaires en papier et métal. Ø 27 cm, 6 € pièce, dans les magasins Carrefour.

Sur un plateau
Un ensemble complet pour présenter de savoureuses mises en bouche. Set à apéritif en bambou, 20 x 20 cm, 20 €, Jardiland.



Comme un tableau
Un décor luxuriant pour ce plateau en mélamine tout à fait charmant. Collection *Vence*, 53 x 35 cm, 45 €, Geneviève Lethu.



Coquette
Cette cloche en bambou tressé protège gâteaux, tartes et fruits. Coll. *Coachella*, 23 x 30 cm, 13 €, magasins Maisons du Monde.



Exotique chic

En feuille de bananier et rotin, un plateau avec deux poignées pour tout transporter de la cuisine au jardin. Il est pratique également pour apporter le pain ou le fromage à table. Plateau, Ø 53 cm, 99 €, Sia.

Grand siècle
Élégance et sophistication pour cette collection qui s'inspire d'un ornement du XVII^e siècle et se décline en verre à vin, verre à eau et flute à champagne. Collection *Marquise*, 7,90 € la pièce, Mathilde M.



Macaron rose



Les blancs

Séparez les blancs et réservez-les quelques heures à température ambiante avant de les utiliser. Ainsi, ils tiendront mieux à la cuisson. Pesez-les, car leur poids est important dans cette recette.

La poudre idéale

Utilisez de la poudre d'amandes brute ou non déshuilée. Elle se déniche chez les bons fournisseurs pour pâtissiers : sur le site de My Spatule ou chez G. Detou à Paris, par exemple. Optez pour une date limite éloignée : cette poudre rancit vite.

Macaronner

Travaillez la pâte à l'aide d'une maryse, en soulevant de bas en haut, en partant du milieu de la jatte, vers le fond pour la ramener sur le dessus et en faisant tourner le bol sur lui-même. La pâte doit être souple mais pas liquide.

Bonne poche

Équipez la poche d'une douille lisse de 10 mm. Placez une pince au-dessus de la douille pour éviter les fuites. Posez la poche dans un verre haut et rabattez le haut sur le verre. Remplissez aux trois quarts. Fermez la poche en la vrillant.

Le vin

L'accord parfait se fait ici avec un crémant de Bourgogne rosé effervescent sec, vif et léger et à la belle robe d'or rose.

Un macaron géant à la crème légère à partager avec la plus gourmande des mamans.

framboise

Photos : Bruno Marielle - Styliste : Vanessa Gault



●●● Pour 6 personnes

Préparation : 1 h - Cuisson : 40 min

Pour le macaron :

- 110 g de blancs d'œufs (env. 3)
- 150 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre glace
- 150 g de sucre en poudre
- 1 pointe de colorant alimentaire rouge en poudre ou en gel.

Pour la finition :

- 320 g de framboises
- 125 g de mascarpone
- 30 cl de crème fleurette entière
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 50 g de sirop de rose
- 2 cuil. à soupe d'éclats de pistaches vertes.

Préparation



1 Mixez le sucre glace et la poudre d'amandes 2 min, à vitesse rapide. Étalez sur une plaque. Enfournez pour 15 min à th. 3 (90 °C). Laissez refroidir, puis tamisez. Tracez 2 cercles de 18 cm sur un papier cuisson, retournez-les sur une plaque.



2 Mélangez le colorant avec la moitié des blancs. Chauffez 5 cl d'eau et le sucre en poudre jusqu'à 118 °C. Montez le reste des blancs en neige, puis battez 1 min à grande vitesse en versant le sirop chaud. À vitesse réduite, intégrez les blancs colorés puis le sucre aux amandes. Remuez à la spatule pour obtenir une pâte brillante qui retombe en ruban.



3 Préchauffez le four à th. 4-5 (140 °C) chaleur tournante.

Versez la pâte dans une poche à douille et remplissez les 2 cercles en spirale en partant du centre. Enfournez pour env. 22 min en ouvrant le four deux fois afin de laisser s'échapper l'humidité. Décollez les disques refroidis.



4 Travaillez le mascarpone dans une jatte très froide pour l'assouplir. Incorporez la crème, le sucre glace et le sirop de rose. Battez en chantilly bien ferme. Versez dans une poche à douille, réservez-la dans le réfrigérateur.



5 Déposez un disque de macaron sur le plat de service. Disposez des framboises sur tout le tour. Garnissez le centre de chantilly avec une poche à douille. Piquez-la de framboises. Couvrez du second disque. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment du service. Poudrez de sucre glace et décorez du reste de framboises et d'éclats de pistaches avant de servir.



1



2



3

Le goût des

Pommée ou allongée, tendre ou croquante, quelle salade se cache



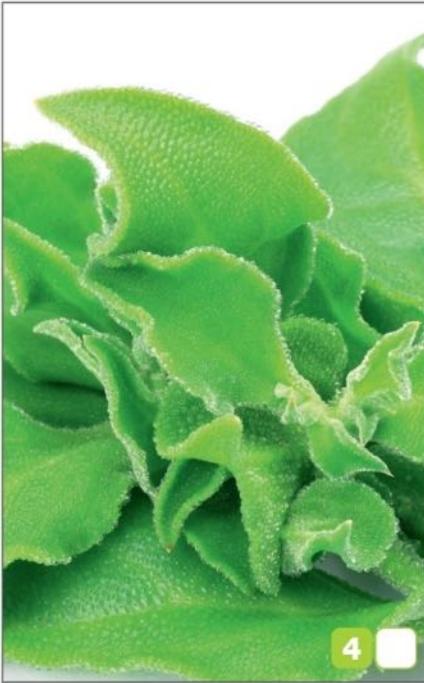
6



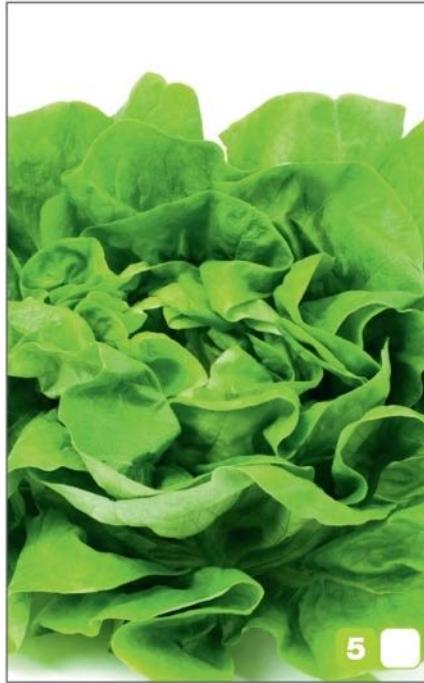
7



8



4



5

salades

sous ces feuilles ? Devinez avant de la secouer !



6



10

À vous
de jouer !

Reportez dans chaque case
blanche la lettre qui correspond
au nom de la salade en photo.

A LE POURPIER. Sauvage ou cultivée, cette plante herbacée aux longues tiges est délicieuse dans une salade, avec ses mini feuilles charnues et acidulées.

B LA FICOÏDE GLACIALE. Cette salade sauvage de bord de mer a une saveur légèrement salée et une texture ferme.

C LA ROQUETTE. Très présentes dans la cuisine italienne, ses feuilles allongées et découpées se mangent crues, souvent mélangées avec d'autres salades. Son goût est poivré et légèrement piquant.

D LA LOLLO ROSSA. C'est une très ancienne variété italienne de laitue à la fois savoureuse et décorative. Elle offre un feuillage coloré et finement dentelé.

E LA FEUILLE-DE-CHÊNE. Blonde, verte ou rouge, son nom vient de sa ressemblance avec les feuilles de l'arbre.

F LA LAITUE. Avec ses feuilles lisses qui vont du blanc jusqu'au vert foncé, c'est la reine été comme hiver ! On peut même la consommer cuite, en soupe.

G LA SCAROLE. Ses grandes feuilles sont frisées, bien croquantes et pâles au cœur. Son goût est légèrement amer. Il en existe de nombreuses variétés et on la trouve surtout en automne.

H LA ROMAINE. Cette variété de laitue aux feuilles allongées et fermes présente une couleur allant du vert au jaune. On la consomme crue ou braisée.

I LA TRÉVISE. Le nom de cette chicorée évoque une ville de Vénétie, en Italie. Ses feuilles sont plutôt fermes, avec des côtes blanches et un pourtour rouge. On la déguste aussi bien crue que cuite.

J LE PISSENLIT. Il pousse dès le printemps dans les prairies et il est également surnommé dent-de-lion. Sa fleur est jaune et une célèbre expression parle de "le manger par la racine"...

RÉPONSES : 1. D / 2. C / 3. H / 4. B / 5. F / 6. G / 7. J / 8. I / 9. A / 10. E

... des chips de maïs

Ultracroquantes et pleines d'idées, on s'amuse avec ces chips mexicaines un rien piquantes.

1 VELOUTÉ GLACÉ DE COURGETTES

Faites blondir 500 g de courgettes dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Couvrez à peine de bouillon de volaille, laissez mijoter pendant 15 min. Mélangez avec 1 cuil. à soupe de mascarpone, 4 feuilles de basilic, du sel et du poivre. Servez frais avec des chips de maïs.

► Réalisez un velouté épais, c'est beaucoup mieux pour y tremper les chips.

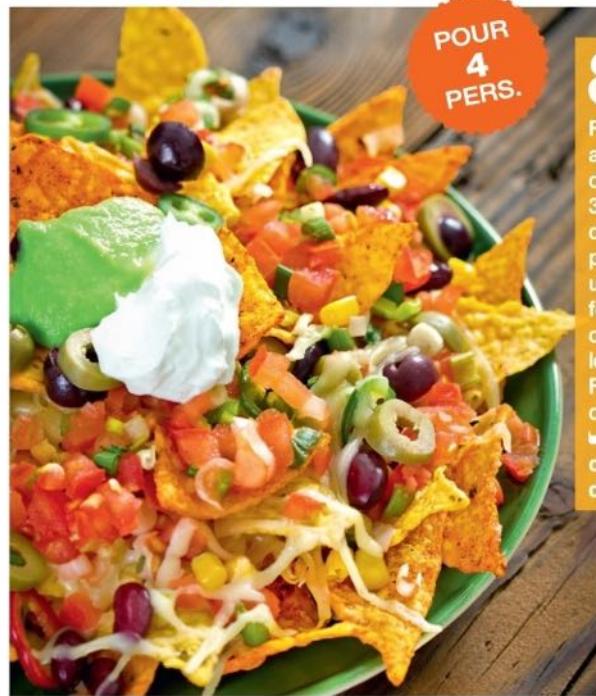
2 SALSA MANGUE-CREVETTES

Coupez 1 petite mangue et 1 avocat, mûrs à point, en tout petits dés. Pressez 1 citron vert. Nappez-en le mélange mangue-avocat. Parsemez d'1 piment frais émincé en fines rondelles. Ajoutez 8 crevettes taillées en morceaux. Garnissez-en des chips de maïs.

► Liez le tout, si vous aimez, avec 1 ou 2 cuil. à soupe de mayonnaise bien relevée.

3 TREMPETTE À L'AVOCAT

Écrasez la chair de 2 avocats mûrs à la fourchette. Mélangez délicatement avec 1 oignon nouveau haché, 1 tomate moyenne taillée en petits cubes, 1 bouquet de coriandre ciselé, du piment en poudre à volonté, 6 pincées de



POUR 4 PERS.

8 NACHOS AU POULET

Faites dorer 400 g de poulet haché avec 1 poivron, 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés et du piment. Ajoutez 300 g de cubes de tomates et 100 g de haricots rouges égouttés. Salez, poivrez. Laissez frémir 5 min. Versez une couche de chips dans un plat à four, parsemez de cheddar râpé et couvrez de la préparation. Renouvez l'opération. Parsemez de cheddar. Faites gratiner sous le gril. Servez chaud avec guacamole et crème.

► Complétez de dés de tomates crues, d'oignon fanes émincé fin, de grains de maïs et de piment.

grossièrement. Poivrez. Arrosez d'un soupçon d'huile d'olive avant de faire dorer sous le gril du four.

► À refaire avec des poivrons, des courgettes ou un mélange de légumes de saison.

cumin et 6 pincées de gingembre en poudre. Salez, liez avec le jus d'1 citron vert. Présentez dans un bol, trempez-y des chips de maïs.

► Pas un vrai guacamole, mais encore plus savoureux grâce à son mélange d'épices.

4 SALADE PANZANELLA

Placez 500 g de tomates en quartiers dans un saladier, 1 petit concombre pelé et taillé en cubes, 1 oignon rouge émincé, 6 filets d'anchois et 8 olives noires en morceaux. Ajoutez un filet de vinaigre, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez et ajoutez 12 chips de maïs et du

basilic dans le saladier. Mélangez encore et servez aussitôt.

► Ajoutez de la roquette ou d'autres herbes que le basilic.

6 POISSON CROUSTILLANT

Pilez 12 chips de maïs. Salez et poivrez. Passez 4 pavés de poisson blanc de 100 g chacun dans de la farine, de l'œuf battu puis la chapelure de chips. Faites dorer 4 min sur chaque face dans une poêle avec 3 cuil. à soupe d'huile. Servez pour déguster chaud.

► Escortez d'une salade de saison et proposez avec du ketchup doux ou épicé et des quartiers de citron.

9 DIP CRAQUANT

Écrasez grossièrement 12 chips de maïs avec 150 g de fromage à tartiner. Ajoutez 1 échalote hachée, le zeste d'1/2 citron bio râpé, 6 brins de persil et 1 brin de menthe ciselés puis 8 amandes concassées. Salez, poivrez. Plongez-y les crudités de votre choix : fenouil, carottes, céleri branche, concombre, tomates cerises...

► Remplacez les amandes par des noix et ajoutez un filet d'huile d'olive de qualité.

10 HOUMOUS À LA GRENADE

Mixez fin 250 g de pois chiches égouttés avec 1 cuil. à s. de tahini (pâte de sésame, magasins diététiques) et 1 cuil. à s. de mélasse de grenade. Ajoutez suffisamment d'eau pour obtenir une préparation souple. Salez et poivrez. Servez avec des chips de maïs et nappé d'un filet d'huile d'olive.

► La mélasse de grenade se trouve en épicerie iranienne ou du Moyen-Orient.

La vraie bonne idée

5 TORTILLA CRAQUANTE

Battez 6 œufs avec 1 gousse d'ail hachée, 50 g de gruyère râpé, 6 brins de persil et 6 de coriandre ciselés, 3 pincées de muscade, 4 pincées de zeste de citron vert râpé. Ajoutez 125 g de chips de maïs légèrement brisées entre vos doigts. Poêlez 5 min sur 2 cm d'épaisseur avec 2 cuil. à s. d'huile, en tournant à mi-cuisson.

► Parfaite pour un déjeuner sur le pouce, à déguster chaude au froide et à accompagner d'une salade de saison.

7 CRUMBLE D'AUBERGINES

Faites sauter 1 gros oignon émincé dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive avec 2 aubergines moyennes taillées en dés et 1 gousse d'ail hachée. Salez, poivrez. Répartissez dans 4 ramequins et parsemez-les de 16 chips émiettées et de 50 g de parmesan râpé

Coup de cœur

Ermitage

Les fromages passent au grill !

Surprenez vos invités avec le From'barbecue, un «tout en un» à mettre sur barbecue ou à la plancha.

- **Facile et rapide** : prêt en 20 minutes, il ne nécessite aucune préparation ni vaisselle.
- **Pratique** : sa barquette aluminium conserve et protège le fromage mais sert aussi de plat de cuisson et de service.
- **En toute sécurité** : avec sa pince en bois.
- **Une alternative à la viande** pour les «cheese addict» ou pour un repas 100% végétarien.

From'Barbecue, un délice pour les gourmands de fromage !

- **Original** avec un large choix de légumes à dipper (tomates, poivrons, carottes, concombre...) et idéal pour accompagner salades et grillades.

- **Surprenant** avec des biscuits apéritif.

POUR TOUS LES GOÛTS, IL EXISTE EN DEUX VERSIONS : DOUX POUR TOUTE LA FAMILLE OU TYPE POUR LES AMATEURS DE FROMAGES DE CARACTÈRE.



Prenez l'air, prenez l'Ermitage



Retrouvez nos recettes sur www.ermiteage.com

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

Coup de chaud sur les thermomètres

Ils sont censés simplement indiquer une température, mais leurs formes sont si variées qu'on s'y perd un peu. Le tout est de savoir ce que l'on veut cuisiner.



1 ULTRASIMPLE

Compact

Pas envie de fonctions compliquées ? Ce thermomètre mesure la température et l'affiche en grand sur le manche. Grande amplitude de températures (de -50 °C à +300 °C). Attention, il ne peut pas rester dans le four et ne tient pas seul dans une casserole. Compatible avec l'induction.

■ Thermomètre digital de cuisine avec étui de protection, 19 €, Mathon.

2 PERFORMANT

Carnivore

Pratique au four, au barbecue ou en fumoir, ce thermomètre dévoué à la cuisson des viandes se pique dans la chair et affiche aussitôt la température. Il est rapide, facile à lire et affiche des repères (un peu élevés tellefois) selon qu'il s'agit de bœuf, veau, agneau, etc. Jusqu'à +120 °C.

■ Thermomètre de cuisson pour viandes, 13,90 €, Tompress.

3 SPÉCIAL CONFITURES

À l'ancienne

Fabriqué en France, ce thermomètre de confiseur est dédié à la cuisson du sucre, de la confiture et du caramel. Entouré d'une gaine en Inox, il est bien plus solide que les modèles en plastique et ne contient pas de mercure. Peut être suspendu au-dessus d'un récipient. De +80 °C à +200 °C.

■ Thermomètre de confiseur à gaine Inox, 32 €, Tompress.

4 BON À TOUT FAIRE

Prix mini

Polyvalent, ce thermomètre sert pour la cuisson des viandes, du sucre, du foie gras ou de la crème anglaise. Il est programmable et sonne quand la température souhaitée est atteinte. Câble résistant à la chaleur et dos aimanté se fixant à la porte du four. Jusqu'à +250 °C.

■ Thermomètre Fantast, 9 €, Ikea.



5 CONNECTÉE

Tendance

Cette thermosonde high tech se connecte à un smartphone par Bluetooth. Après avoir téléchargé une application gratuite, la température de la recette s'affiche sur votre téléphone qui sonne si programmé. Inutile de rester dans la cuisine (portée 15-20 m) ! Historique des cuisssons. De -40 à +250 °C.

■ Thermosonde connectée, Mastrad, 60 €, en vente chez Kookit.

6 DOUBLE EMPLOI

Le froid aussi

Dans cette spatule se dissimule un thermomètre qui fonctionne aussi sur des plaques à induction. Malin pour surveiller en temps réel la température des recettes sensibles comme la crème anglaise ou le chocolat tempéré. Une fois l'embout retiré, il peut se piquer aussi dans une viande. De -50 °C à +300 °C.

■ Spatule thermomètre, 19,90 €, YooCook.

LES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE CHOISIR

● **POUR QUOI FAIRE ?** Il existe des thermomètres culinaires, pour le vin, pour étonner son four, à infrarouge... Ils font tous la même chose – mesurer la température – mais le font avec plus ou moins d'ergonomie. Mieux vaut opter pour un

modèle spécialisé si l'on réalise souvent un type de préparation un peu particulier.

● **INDUCTION OU PAS ?** C'est LA question qui concerne les thermomètres digitaux que l'on souhaite utiliser sur une plaque à induction car certains

modèles ne sont pas compatibles (ils restent muets), ce qui n'est pas forcément mentionné sur l'emballage. Se renseigner auprès du vendeur.

● **PÉFÉRER LA SIMPLICITÉ** Très polyvalentes, les sondes avec fil souple relié à un boîtier

sont tentantes, d'autant qu'elles présentent de nombreuses fonctions et sont programmables. Revers de la médaille, les modes d'emploi sont souvent difficiles à comprendre et l'affichage peu clair tant ils sont chargés en informations.

Les sorbets à la framboise

Pour se faire plaisir avec un sorbet délicat, la teneur en framboises fait toute la différence.

Coup de cœur



L'ANGÉLYS Velouté

Dès la première cuillère, les parfums puissants du fruit emplissent

la bouche tout en douceur. Les 60 % de framboises de ce sorbet plein fruit s'harmonisent avec la touche acidulée du citron et le sucre, qui contrebalance l'ensemble avec discrétion. Une saveur longue et très délicate.

Le + : texture mousseuse, fine et fondante.

Le - : pas toujours facile à trouver.

4,50 € les 750 ml, dans les grandes surfaces.



MONOPRIX Provocant

D'un éclatant rose violacé, ce sorbet attire les regards. Composé avant tout d'eau et d'air mariés à 30 % de purée de fruits, il est facile à servir. Son parfum soutenu met en appétit, mais sa saveur à la fois douce et sucrée réjouit surtout les plus jeunes, qui sont ravis d'y retrouver un esprit de confiserie...

Le + : très facile à façonner en boules.

Le - : un surprenant goût de bonbon.

2,75 € le litre, dans les magasins Monoprix.



PICARD Nature

Avec plus de 67 % de framboises, de l'eau et du sucre, ce sorbet dont la couleur rouge-rose

sombre surprend est d'une composition toute simple. Peu sucré et très rafraîchissant, il offre un fruité puissant mais assez court, proche d'une purée de fruits glacée. Sa texture qui évoque le granité se marie bien aux cocktails.

Le + : superbe avec une salade de fruits.

Le - : il a tendance à cristalliser.

4,50 € les 500 ml, dans les magasins Picard.



THIRIET Onctueux

Présenté dans un pot à l'américaine, ce sorbet est composé à 50 % de framboises goûteuses. Peu sucré, à la saveur intense, il fond dans la bouche avec

finesse. Sa texture homogène est ferme, mais vite malléable pour façonner des boules de glace (parfaites pour les cornets) de belle tenue.

Le + : bon goût de fruit frais.

Le - : certains le trouveront un peu trop acide.

5 € les 500 ml, sur le site de Thiriet surgelés.



CARTE D'OR Passe-partout

À première vue, ce produit a tout pour plaire : mousseux, il est malléable et a une appétissante couleur rose clair, ponctuée de petits éclats de fruits. Son goût est mi-doux, mi-acide, mais les 46 % de framboises manquent un peu de tonus et sa douceur générale laisse vite place à une note plus sucrée que fruitée.

Le + : on le trouve très facilement.

Le - : présence de lait.

2,75 € le litre, dans les grandes surfaces.



ESKISS Décevant

La texture fine et souple de ce sorbet est plutôt réussie. Avec ses petits 27 %

de purée de framboises, on ne s'attendait pas à faire danser nos papilles, même si un ajout d'arôme naturel soutient la préparation et des morceaux de fruits lui donnent du relief. Plus de couleur que de goût et un manque de naturel.

Le + : son petit prix.

Le - : pépites de framboises trop discrètes.

2 € le litre, Marque Repère, magasins E. Leclerc.

Ça cartonne sur cuisineactuelle.fr

La panna cotta se la joue salée !

POUR
2
VERRINES

La recette

LES INGRÉDIENTS

- ◆ 25 cl de crème liquide
- ◆ 40 g de parmesan râpé
- ◆ 1 feuille de gélatine
- ◆ 1 pot de poivronade
- ◆ feuilles de persil plat ou de coriandre
- ◆ poivre du moulin.

LES ÉTAPES

PLONGEZ la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide au moins 5 min.

PORTEZ à ébullition la crème liquide dans une casserole. Ajoutez le parmesan, mélangez 2 min.

ESSOREZ la gélatine et incorporez-la, hors du feu, au mélange de crème et parmesan. Poivrez.

CALEZ les verrines en les penchant sur un moule à muffins en métal retourné (ou sur le casier à œufs de votre réfrigérateur). Si les verres glissent, calez-les avec du papier aluminium.

VERSEZ la préparation dans les verrines. Réservez une nuit au réfrigérateur.

DÉPOSEZ quelques cuillerées de poivronade



sur la panna cotta juste au moment de servir. Vous pouvez aussi utiliser, selon vos goûts, du guacamole, du pesto ou des tomates séchées finement hachées.

DÉCOREZ vos verrines avec 1 feuille de persil plat ou de coriandre. Servez bien frais en accompagnant d'1 cuillère de parmesan ou de gressins au romarin.

Pourquoi on l'aime ?

Parce qu'en ce moment, on adore les trompe-l'œil à la rédac ! Et parce que c'est typiquement la recette facile et rapide que l'on peut faire la veille pour profiter de nos invités. Et le côté penché, c'est le petit truc en plus.

Et si vous aussi...

... vous déposez vos plus belles recettes sur le site cuisineactuelle.fr ? Pour cela, rendez-vous sur cuisineactuelle.fr/vos-recettes. Participez à nos challenges et gagnez de nombreux cadeaux !

Retrouvez la vidéo en pas à pas sur cuisineactuelle.fr/panna-cotta

Sur le site, nos internautes s'éclatent avec les cerises



AmandineCooking
Charlotte au chocolat et cerise



Gin-delac Ultra moelleux
chocolat blanc aux cerises



Bistrodejenna Rôti de magret de canard farci aux cerises



Ceriseetpraline Scones aux fruits rouges séchés



Hilarycuisine
Cherry pie façon rustique

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



Côtes du Rhône
DES VINS HAUTS EN COULEUR

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

Le chef se met à table...

SON PARCOURS

“Au départ, j’étais intéressé par la pâtisserie. Donc, après mon passage au lycée Escoffier, dans le Val-d’Oise, j’ai travaillé avec Thierry Bridron, à l’époque pâtissier au Lutetia, le grand hôtel parisien. Je me suis réorienté vers la cuisine en passant quatre ans au Meurice, sous la férule de Yannick Alléno, avant d’exercer comme second dans un restaurant étoilé au Japon. Une fois rentré en France, j’ai passé deux ans comme chef au Zébulon, puis j’ai entamé cette nouvelle aventure aux côtés de la famille Rostang.”

Jeunes carottes rôties, sauce bergamote et cumin, noisettes torréfiées.

Rougets et poudre d’olive noire, moutarde japonaise et herbes fraîches.



SA PHILOSOPHIE

“Deux chefs m’ont influencé. Thierry Bridron cherchait et faisait des essais en permanence. Il nous disait : ‘Essaye d’aller plus loin’. Avec Yannick Alléno, j’ai touché la rigueur à un niveau incroyable. Je crois que l’on peut faire pareil mais pas mieux sur ce plan. Il faut dire qu’à cette époque nous étions à la conquête de la troisième étoile... Après diverses expériences et un long séjour au Japon, je pense que ma cuisine est délicate, mais toujours gourmande. Je souhaite que les convives partagent un moment chaleureux, avec des plats généreux. On ne peut pas se priver du plaisir de manger !”



À deux pas du Forum des Halles, l’auberge urbaine Odette by Maison Rostang propose une cuisine à la fois gourmande et abordable, dans un décor apaisant, chic mais sans chichis.

Formé par de grands noms et influencé par un long séjour au Japon, le chef propose chez Odette, à Paris, une cuisine délicate qui n’oublie jamais la générosité. Ses conseils printaniers.

Chef cuisinier Yannick Lahopgnou

Ma salade simplissime

Pour profiter pleinement de la saison sans passer des heures à cuisiner, je suggère une préparation hyper simple à base de tomates cœur de bœuf, de fraises et de groseilles à maquereau. On commence par tailler de belles tranches de cœur de bœuf que l’on passe 2-3 min dans un four très chaud. Ensuite, dans les assiettes, on recouvre ces tranches de quartiers de fraises et de quelques groseilles. On sert accompagné d’une sauce montée avec le jus de cuisson des tomates et un peu d’huile d’olive.

Le chou-fleur au naturel

C’est original, très simple, joli, coloré et la saveur du légume est bien là. Il suffit de préparer le chou-fleur en “têtes”, puis de passer ces dernières à four moyen, dans un plat avec un fond d’eau, un peu de sel et d’huile d’olive.



Les betteraves telles quelles

C’est le bon moment pour cuire soi-même les betteraves (surtout les longues, plus savoureuses selon moi). Plutôt qu’une cuisson à l’eau qui leur donne un goût sucré assez banal, je conseille le four, car il préserve les saveurs un peu terreuses du produit. C’est simple : on lave bien les betteraves, on les place sur un lit de gros sel et on enfourne.

La délicate cuisson des poissons

Ils sont tellement fragiles qu’il ne faut surtout pas se tromper. Si beaucoup ont l’habitude de colorer les poissons dans une poêle avant de les enfourner, pour ma part je trouve que le four a tendance à assécher leur chair. Je préfère les faire cuire à la minute dans une poêle, juste avant de les déguster. De cette manière, ils perdent moins de jus et de saveur.



“On ne peut pas se priver du plaisir de manger !”

Les maquereaux au chalumeau !

Leur goût est plus doux s'ils sont crus. En filets et sans peau, je les fais mariner au lieu de les cuire. Pour la version orientale (sauce de soja allongée d'un peu d'eau, cassonade, citrons verts et zestes), une fois les filets égouttés, je les parsème d'un peu de cassonade et les grille brièvement au chalumeau. En version européenne (marinés au vin blanc et vinaigre de vin blanc), j'aime une garniture classique : estragon, carottes, oignons, pickles... pour une entrée fraîche.



De la terre à la mer

Je mélange parfois volailles et coquillages, par exemple des cailles et des couteaux. On cuite les cailles (pas trop), on les nappe d'une sauce à base de réglisse et on ajoute quelques couteaux bien dessablés. On peut cuisiner une version plus simple avec des suprêmes de volaille et des bulots nappés d'un peu de crème montée au beurre et garnis de bâtons de réglisse râpés. Dans la même veine, on peut faire un tartare au couteau à base de thon et de veau, avec du pain croquant et juste un peu d'huile.



MON PRODUIT

L'aubergine italienne

Avec des aubergines italiennes (grosses, rondes et violettes), fermes et fondantes, on fait un plat simple et délicieux. On coupe l'aubergine en deux et on emballé une moitié dans du papier d'alu après avoir incisé chaque côté chair et ajouté de l'ail, du thym et un filet d'huile d'olive. On cuite 1 h à four moyen. On mixe avec le jus de cuisson et on réserve. L'autre moitié sert à faire des tranches à poêler brièvement dans un peu d'huile d'olive. On dépose sur celles-ci la purée mixée avec de l'huile de noix, de la roquette et du vieux comté râpé gros.



Des barbecues à la japonaise

Au Japon, j'appréciais beaucoup les barbecues sans viande ! On peut faire griller aussi bien des poissons que des crustacés et des coquillages qui s'ouvrent tout seuls, et servir le tout avec un beau mélange d'herbes hachées. Si on déguste ces plats avec du champagne ou du vin blanc, on passe un très agréable moment !

Un dessert... poivrée !

J'aime les soupes de melon. Il suffit de mixer les morceaux dans un peu de sirop pas trop sucré. Pour étonner et apporter plus de goût, je donne quelques tours de moulin à poivre et baies mélangées. Pour un dessert plus copieux, on peut compléter d'une salade de fruits de saison agrémentée d'un peu de persil et d'estragon. Ce sera encore meilleur avec une boule de glace au persil, à réaliser avec du fromage blanc et une sorbetière.

Un fenouil bien rouge

Les fleurs séchées d'hibiscus rouge donnent une couleur originale et une saveur acidulée qui convient au fenouil et à l'accompagnement des poissons. Une fois les tranches de fenouil colorées, on les mouille à mi-hauteur avec un bouillon pas trop corsé, on ajoute des aromates, cinq ou six fleurs par bulbe et on cuite à feu doux en gardant le légume un peu croquant. Réduit, le jus de cuisson servira de base de sauce ou à "glacer" les fenouils qui seront brillants. Veillez à acheter du karkadé, des fleurs d'hibiscus comestibles (en magasins bio).



Parfaite pour toutes les cuissons nécessitant une haute température, la plancha à gaz

Ça gaze pour

les cuissons nécessitant une haute température, la plancha à gaz



ENO

La plus maritime

Conçue par le leader de l'équipement nautique, cette plancha "origine France garantie" opte pour un châssis en Inox marin, résistant aux vents salés, et une plaque en fonte émaillée multicouches garantie 10 ans (à vie si vous l'achetez en 2017, pour le centenaire de la société). L'usine niortaise peut réparer et recycler ses appareils, la plaque en fonte émaillée peut être remise à neuf après grenaillage et ré-émaillage. Riviera existe en 3 tailles (45, 60, 75 cm, 1 à 3 brûleurs) et offre en option chariot à capot, tablettes repliables, roues pivotantes et barre d'accroche.

■ **Riviera 60, fonte émaillée lisse 7 mm, châssis en Inox marin, 2 brûleurs, 4,8 kW, allumage électronique, thermocouple, tiroir récupérateur de jus en Inox, H 29 x l 65 x P 57 cm, 612 €.**

CAMPINGAZ

La plus baroudeuse

C'est un produit facile à transporter grâce à son couvercle et ses poignées latérales, et à ses pieds ajustables en hauteur pour le mettre à niveau où qu'il soit posé. Le spécialiste du plein air l'a doté de brûleurs à micro-flammes Blue Flame, qui serpentent sous toute la surface de la plaque et optimisent la consommation de gaz, d'un couvercle orientable pour se protéger du vent et de boutons illuminés de LED bleues, très pratiques pour contrôler l'état de la flamme même dans la pénombre.

■ **Master Series EX, fonte émaillée, châssis en Inox brossé, 2 brûleurs Inox Blue Flame, 5,8 kW, allumage piezzo instaStart, récupérateur de graisse latéral, H 15,5 x l 65,4 x P 49,6 cm, 400 €.**

FORGE ADOUR

La plus puissante

Il y a fonte et fonte. Celle issue du recyclage de résidus douteux et celle de haute qualité utilisée pour produire cette plancha dans une usine d'Estrémadure. Pareil pour l'émaillage, épais et résistant qui recouvre aussi bien la plaque que le châssis en acier, à hauts rebords, et les manettes de réglage en ABS. À noter, cette plancha est homologuée pour un usage extérieur et intérieur. L'inclinaison de la plaque est réglable pour pouvoir cuire avec ou sans jus (à récupérer dans un bac).

■ **Iberica 600 émaillée, 2 brûleurs, 6,6 kW, thermocouples, allumage piezzo électronique, chariot, capot et housse en option, existe en largeurs 30, 45, 60, 75 cm avec châssis émaillé ou en Inox, garantie 10 ans plaque et brûleurs, H 27 x l 61 x P 48 cm, 470 €.**



LES QUESTIONS À SE POSER AVANT

■ **POURQUOI LE GAZ ?** Pour sa facilité de mise en œuvre, sa puissance pouvant maintenir une haute température en plein air, sa souplesse de réglage, sa rapidité de chauffe et sa réactivité.

■ **QUEL MATERIAU POUR LA PLAQUE ?** Chaque matériau a ses propriétés en termes de résistance, d'inertie thermique, d'inertie chimique (oxydation ou transfert vers les aliments), de facilité de nettoyage...

■ **L'ACIER LAMINÉ AU CARBONE** est résistant, transmet rapidement la chaleur et peut être utilisé en faible épaisseur (6 mm) pour pouvoir cuire de manière simultanée de la viande et des légumes sur deux zones ayant des brûleurs distincts. Mais cet acier s'oxyde. Il faut penser à bien sécher la plaque après l'avoir nettoyée puis à appliquer une couche d'huile pour la protéger.

■ **L'ACIER RECTIFIÉ AU CARBONE** est comme l'acier laminé, mais sa surface est finement polie. Il est utilisé en plaques plus épaisses (12 mm), ayant une inertie thermique plus élevée qui nécessite moins de puissance mais qui prend plus de temps à chauffer. Il réclame le même entretien que l'acier laminé.

■ **L'ACIER RECOUVERT DE CHROME DUR** offre la résistance de l'acier et une

les planchas

est l'incontournable de la cuisine estivale.



KRAMPOUZ

La plus inoxydable

Quand un breton (réputé pour ses crêpières) s'adonne à la plancha, cela a beau s'appeler une "plaque à snacker", la précision et la gourmandise sont toujours au rendez-vous. La production 100 % française et l'Inox de grande qualité : la PME a par ailleurs mis l'accent sur le design, épuré et facile à nettoyer. L'Inox étant un matériau à chauffe immédiate, ce modèle présente 2 zones de cuisson (2 températures différentes) qui mettent 8 min pour monter à 250 °C.

■ **Saveur Double, plaque en Inox doublé d'un conducteur de chaleur, 2 brûleurs en U à sécurité coupe-gaz, 3,2 kW, allumage piezzo, bac à graisse amovible, H 74 x l 41 x P 23 cm, 400 €.**



WEBER

La plus polyvalente

Si vous adorez les barbecues Weber, il est possible de les transformer en plancha grâce à cette plaque en fonte compatible avec les séries 200/2000. Un deux en un qui permet d'amplifier la polyvalence du produit, conçu pour se transformer aussi en four grâce à sa cuve et à son couvercle arrondis en fonte d'aluminium. Le brûleur en Inox de 3,5 kW suffit amplement à porter la fonte jusqu'à 350 °C et le réglage à bas régime permet même de mijoter, avec le couvercle fermé.

■ **Q 2000, 1 brûleur 3,5 kW, H 66 x l 130 x P 59 cm, 450 € + 70 € la plaque en fonte d'acier émaillé.**



SIMOGAS

La plus colorée

Facile à vivre, cette plancha espagnole est suffisamment grande pour organiser de belles réceptions et assez compacte pour trouver sa place dans la remise en hiver. Ses deux brûleurs en forme de "H" permettent deux cuisssons parallèles et différenciées. La plaque est amovible, pour un nettoyage de fond, l'allumage est électronique et les rebords de 5 cm de haut préviennent l'écoulement désordonné des graisses. Celles-ci sont canalisées vers le tiroir à l'avant de l'appareil.

■ **Rainbow, acier laminé au carbone 6 mm, 2 brûleurs en "H", 6,6 kW, existe en 6 couleurs : rouge, violet, jaune, orange, bleu, vert, modèle également disponible en version électrique, H 70 x l 40 x P 23,5 cm, 500 €.**

DE CHOISIR

inertie thermique d'autant plus élevée que ces plaques sont les plus épaisses (18 mm). Elles sont polies et recouvertes de chrome dur qui protège l'acier de l'oxydation et lui confère encore plus de résistance à l'abrasion. Elles mettent plus du temps à chauffer (10 à 15 min). Une valve thermostatique doit toujours être présente sur ces plaques, car le chrome dur ne doit pas dépasser une certaine température.

■ **LA FONTE D'ACIER ÉMAILLÉ** ne rouille pas, résiste aux acides et est facile à entretenir. Mais il faut éviter les chocs thermiques (pas de nettoyage aux glaçons) car l'émail peut se craqueler. Pour être résistante, la plaque en fonte devra avoir une épaisseur d'au moins 6 mm et un émail de bonne qualité. L'inertie thermique est grande et ces plaques mettent longtemps à chauffer (consommant plus aussi) et à refroidir.

■ **L'INOX** est par définition inoxydable. Il est reconnu pour ses propriétés hygiéniques et sa rigidité. Il est non poreux et on peut le rincer à l'eau. La plancha peut se nettoyer chaude et va se patiner au fur et à mesure des nettoyages.

■ QUELS CRITÈRES

PRENDRE EN COMPTE ?

■ **LA TAILLE.** Les plus petites, 40 x 50 cm, conviennent pour 4 à 6 personnes, les grandes de

90 x 40 cm sont parfaites pour une douzaine de convives.

■ **LA PUISSANCE.** Une plancha doit pouvoir atteindre 300 °C et maintenir cette température lorsqu'on y pose des aliments froids. Elle dépend de la taille de la plancha, de l'épaisseur et du matériau de la plaque.

■ **LA FORME DES BRÛLEURS.** Une forme en "H" permet de mieux répartir la chaleur sur l'ensemble de la plaque.

■ Adresses en fin de numéro

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-série !



Grâce à **Cuisine Actuelle**, vous saurez tout sur la cuisine avec chaque mois des recettes savoureuses et originales. **Nouveau** : le cahier spécial "Desserts de grand-mère", la rubrique "Fait maison" et le rendez-vous "C'est bon pour moi" avec des recettes dans l'air du temps.

Découvrez les hors-série :

- ✓ Plus de 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Profitez de plus de **20% de réduction !**

Bon d'abonnement *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe **sans l'affranchir** à **Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9**

OFFRE LIBERTÉ :

Cuisine Actuelle + ses hors-série
12 n°/an 6 n°/an

3€20 PAR MOIS

OFFRE LA MOINS CHERE

Je recevrai l'autorisation de prélevement automatique mensuel avec ma facture.⁽¹⁾

soit plus de 20% de réduction !

Je règle par :

- Chèque ci-joint à l'ordre de **Cuisine Actuelle**.
 Carte Bancaire (Visa ou Mastercard)

N° :

Exire fin : MM AA Cryptogramme

OFFRE ESSENTIELLE :

Cuisine Actuelle + ses hors-série
1 an (12 n°) 1 an (6 n°)

39€

au lieu de 49,80€**

soit plus de 20% de réduction !
Je choisis mon mode de règlement ci-dessous

Signature

Mes coordonnées* Mme M. CGF318P

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal

Ville _____

E-mail _____

Téléphone

Date de naissance JJ MM AAAA



Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.

* Informations obligatoires. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Photos non contractuelles. ** Par rapport au prix de vente au numéro. Je peux résilier ce service à tout moment par appel au service client ou par simple lettre, les prélevements seront aussitôt arrêtés. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Début de livraison du premier numéro : 4 mois. Offre valable jusqu'au 31/12/2017. Offre non cumulable avec toute autre offre en cours. L'abonnement que vous recevez fait l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fédération et de proposition commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à cdisytemedia.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.

Je peux également m'abonner au **0 826 963 964** Service 0,20 € / min + prix appel

ou sur www.prismashop.cuisineactuelle.fr



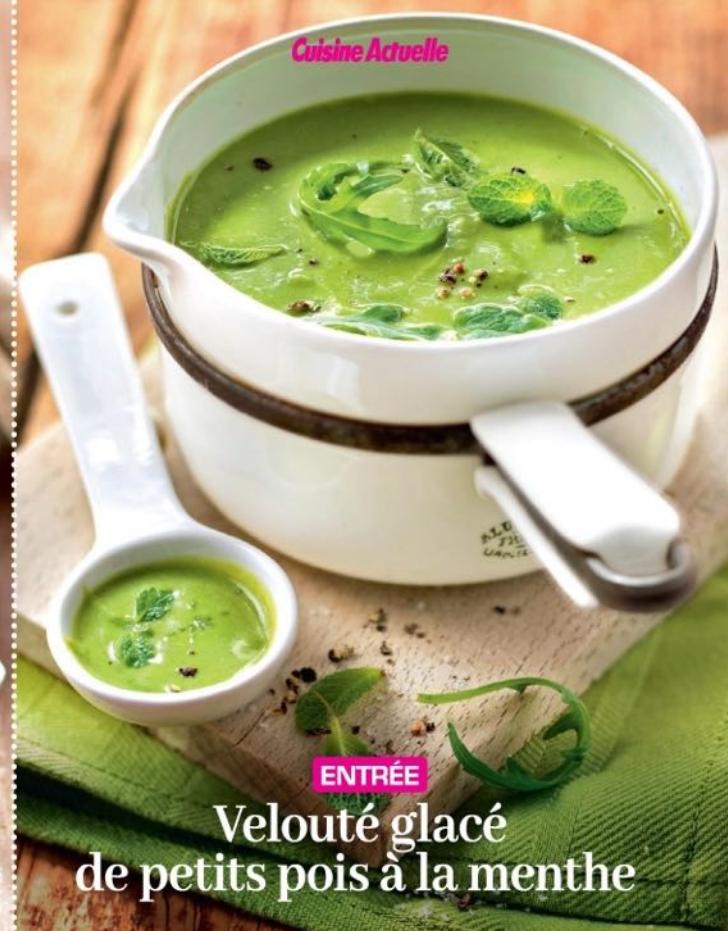
ENTRÉE

Houmous à la grenade



POISSON

Moules à la marocaine



ENTRÉE

Velouté glacé de petits pois à la menthe



POISSON

Tajine de roussette au fenouil

Velouté glacé de petits pois à la menthe

●●● Pour 4 personnes

Prépa : 15 min - Cuisson : 20 min

Réfrigération : 2 h

- ◆ 450 g env. de petits pois écossetés ◆ 50 g de roquette
- ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 échalote ◆ 10 feuilles de menthe ◆ 1 cube de bouillon de volaille ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ huile de noisette ◆ sel, poivre.

1 Portez à ébullition 2 l d'eau dans une casserole avec le cube de bouillon émietté. Versez les petits pois et laissez-les cuire 15 min. Égouttez les petits pois en récupérant le bouillon.

2 Émincez l'ail et l'échalote. Faites-les revenir 5 min dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'huile.

3 Versez les petits pois dans le bol d'un mixeur avec l'échalote, l'ail et la menthe. Couvrez de bouillon, mixez et ajustez, si besoin, avec le bouillon jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Salez, poivrez. Réfrigérez 2 h avant de servir nappé d'un peu d'huile de noisette et parsemé de roquette.

◆ VIN ◆ Tursan blanc.

C'est plus précis

Comptez au moins 1 kg de petits pois en cosses pour obtenir environ 400 g de pois écossetés.

Tajine de roussette au fenouil

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 30 min

- ◆ 1 kg de roussette ◆ 4 carottes ◆ 1 bulbe de fenouil
- ◆ 2 oignons ◆ 2 gousses d'ail ◆ 4 cœurs d'artichauts ◆ 1/2 bouquet de coriandre ◆ 1 citron confit
- ◆ huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de cannelle
- ◆ 1 cuil. à café de ras-el-hanout ◆ sel, poivre.

1 Coupez la roussette en 4 tronçons. Badigeonnez-les d'huile, salez et poivrez-les. Épluchez et émincez l'ail et les oignons. Pelez les carottes et taillez-les dans la longueur. Coupez les cœurs d'artichauts en deux et le bulbe de fenouil en huit.

2 Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir les oignons 5 min. Ajoutez les épices et poursuivez la cuisson 2 min. Déposez tous les légumes, l'ail et le citron confit coupé en quatre dans la cocotte. Ajoutez 15 cl d'eau. Salez et poivrez. Couvrez, laissez cuire 20 min. Ajoutez la roussette et la coriandre ciselée à mi-cuisson (réservez-en un peu pour le service). Rectifiez l'assaisonnement. Servez dans un plat à tajine, parsemé de coriandre.

◆ VIN ◆ Chablis premier cru.

C'est plus parfumé

Faites mariner les tronçons de roussette avec les épices et la coriandre ciselée avant la cuisson.

Houmous à la grenade

●●● Pour 6 personnes

Préparation : 15 min - Trempage : 1 nuit

Cuisson : 1 h 30

- ◆ 350 g de pois chiches secs ◆ 1 grenade ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 feuille de laurier ◆ le jus d'1 citron ◆ 180 g de tahini (purée de sésame, magasins bio) ◆ bicarbonate de sodium ◆ huile d'olive ◆ gros sel, sel fin, poivre.

1 Faites tremper les pois chiches 1 nuit dans de l'eau froide. Versez-les dans une casserole d'eau bouillante avec le bicarbonate de sodium et le laurier. Laissez cuire 1 h 30 à petits bouillons. Écumez. Salez au gros sel à mi-cuisson.

2 Égouttez, mixez les pois chiches. Incorporez le tahini, le jus de citron et l'ail pilé. Détendez avec un peu d'eau si besoin pour obtenir une pâte crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Roulez la grenade avec la paume de la main en appuyant fort. Coupez-la en deux, retournez-la au-dessus d'un saladier, frappez-la avec la main pour faire tomber les graines. Présentez le houmous dans des assiettes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de graines de grenade.

◆ VIN ◆ Bugey rosé.

C'est plus savoureux

Le houmous est meilleur servi pas trop frais. Pensez à le sortir du réfrigérateur 30 min avant sa dégustation.

Moules à la marocaine

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

- ◆ 2 kg de grosses moules ◆ 4 tomates roma ◆ 4 échalotes
- ◆ 3 gousses d'ail ◆ 4 brins de coriandre ◆ 4 brins de persil plat ◆ 1 citron confit ◆ huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de cumin ◆ 1/4 de cuil. à café de harissa.

1 Grattez et rincez les moules. Épluchez les échalotes, coupez-les en huit. Pelez, émincez les gousses d'ail. Éliminez la peau des tomates et coupez-les en deux.

2 Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y fondre les échalotes 5 min. Ajoutez le cumin et la harissa et poursuivez la cuisson 2 min. Ajoutez l'ail, les tomates et le citron confit. Cuisez 10 min sur feu doux.

3 Ajoutez les moules dans la sauteuse et mélangez soigneusement. Couvrez et poursuivez la cuisson encore 2-3 min sur feu vif, en remuant de temps en temps.

4 Servez les moules sur des assiettes chaudes et parsemez-les de feuilles de persil et de coriandre ciselées.

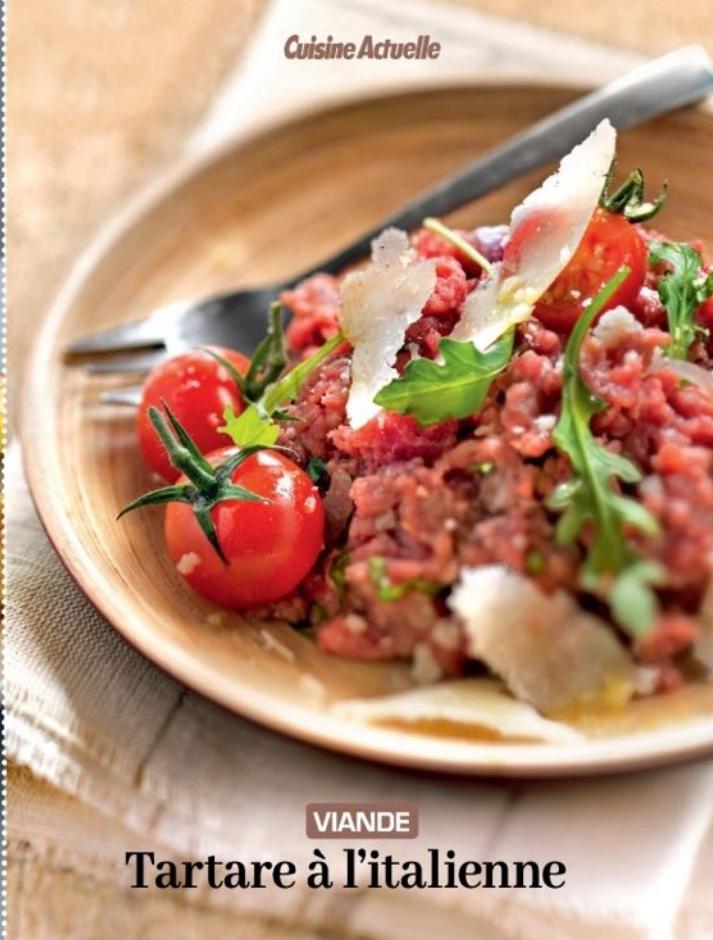
◆ VIN ◆ Côteaux-varois (rosé).

C'est plus facile

Plongez les tomates pendant 15 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Leur peau s'éliminera aisément.



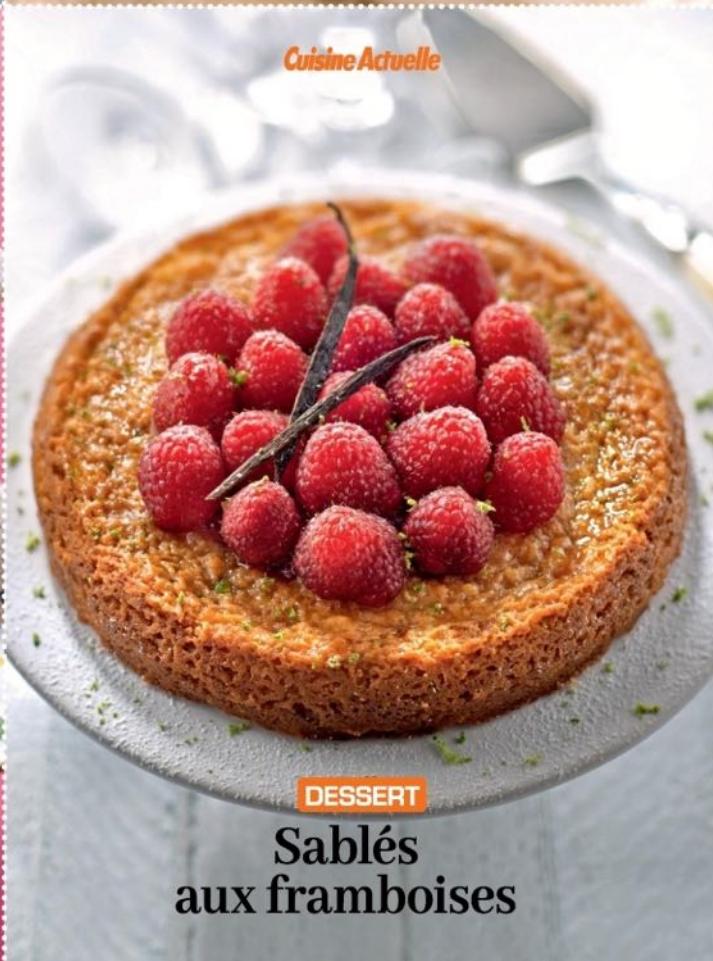
VIANDE
**Souris d'agneau laquées,
grosses frites maison**



VIANDE
Tartare à l'italienne



DESSERT
Crèmes au sucre pétillant



DESSERT
**Sablés
aux framboises**

Tartare à l'italienne

●●● Pour 4 personnes
Préparation : 10 min

- ◆ 800 g de rumsteck ◆ 12 tomates cerises
- ◆ 1 poignée de roquette ◆ 1/2 gousse d'ail ◆ 1 morceau de parmesan (150 g) ◆ 50 g de câpres ◆ 120 g de tomates séchées ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

- 1 Taillez le rumsteck au couteau en tout petits dés ou hachez-le grossièrement. Émincez les tomates séchées. Hachez les câpres. Râpez les trois quarts du parmesan.
- 2 Mélangez la viande dans un saladier avec les tomates séchées, les câpres, le parmesan râpé et l'ail émincé. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.
- 3 Servez le tartare bien frais avec des tomates cerises, parsemé de roquette et du restant de parmesan taillé en copeaux.

◆ VIN ◆ Saint-joseph rouge.

C'est plus chic

Complétez de quelques gouttes d'huile à la truffe ou au basilic au moment de mélanger la viande hachée.

Sablés aux framboises

●●● Pour 6 personnes - Prépa : 20 min
Réfrigération : 2 h - Cuisson : 20 min

- ◆ 300 g de framboises ◆ 1 citron vert ◆ 200 g de farine + 1 cuil. à soupe (plan de travail) ◆ 265 g de sucre ◆ 20 g de levure chimique ◆ 70 g de poudre d'amandes ◆ 3 jaunes d'œufs ◆ 150 g de beurre mou ◆ 1/2 cuil. à café de sel.

- 1 Battez les jaunes d'œufs dans une jatte avec 140 g de sucre jusqu'à blanchiment. Intégrer le beurre mou en fouettant, puis à l'aide d'une spatule, incorporez la farine, la levure, la poudre d'amandes et le sel. Filmmez, réservez 2 h au frais.
- 2 Étalez la pâte sur un plan de travail fariné sur 1,5 cm. Taillez les sablés (env. 10 cm) à l'emporte-pièce et déposez-les sur une grille tapissée d'un papier sulfurisé. Enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C). Laissez-les refroidir.
- 3 Portez à ébullition 20 cl d'eau 3 min dans une casserole avec le reste de sucre et le zeste râpé du citron. Stoppez la cuisson. Ajoutez le jus du citron et laissez refroidir. Placez les framboises sur les sablés et nappez de sirop.

◆ VIN ◆ Crémant de Loire.

C'est plus réussi

Réalisez plusieurs petits sablés, plus faciles à manipuler que des grands à partager qui sont beaucoup plus fragiles.

Souris d'agneau laquées, grosses frites maison

●●● Pour 4 personnes
Préparation : 10 min - Cuisson : 1 h 30

- ◆ 4 souris d'agneau ◆ 4 grosses pommes de terre ◆ 1 cuil. à s. d'origan ◆ 1 cuil. à s. de romarin ◆ 10 gousses d'ail ◆ 15 cl de fond de veau instantané ◆ 4 cuil. à s. de miel ◆ huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de cumin ◆ sel, poivre.

- 1 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Salez, poivrez les souris d'agneau et déposez-les dans un plat. Faites chauffer le miel dans une casserole avec 4 cuil. à s. d'huile, le cumin, le romarin et l'origan. Badigeonnez-en les souris au pinceau. Placez les gousses d'ail non pelées autour et versez le fond de veau. Cuisez 1 h 30 au four en arrosant les souris toutes les 15 min de leur jus du cuisson.
- 2 Taillez les pommes de terre pelées en grosses frites. Enrobez-les d'1 cuil. à s. d'huile. Répartissez-les sur la grille du four tapissée de papier sulfurisé. Enfournez 40 min avant la fin de cuisson des souris d'agneau. Débarrassez les gousses d'ail de leur chemise puis écrasez-les dans le jus de cuisson. Servez les souris arrosées de jus avec les frites salées.

◆ VIN ◆ Saint-émilion grand cru.

C'est plus fondant

Faites cuire les souris entre 2 et 4 h dans le four chauffé à th. 5 (150 °C). Elles seront délicieusement confites.

Crèmes au sucre pétillant

●●● Pour 6 personnes
Préparation : 10 min - Cuisson : 45 min
Repos : 15 min

- ◆ 6 jaunes d'œufs ◆ 40 cl de crème liquide ◆ 20 cl de lait ◆ 140 g de sucre en poudre ◆ 6 cuil. à soupe de sucre pétillant (rayon sucres) ◆ 1 gousse de vanille.

- 1 Portez à ébullition le lait dans une casserole avec la crème et la vanille fendue. Faites infuser 15 min à couvert, feu éteint.
- 2 Battez les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'un mélange très clair. Incorporez le lait et la crème sans la gousse de vanille.
- 3 Répartissez la préparation dans des ramequins. Posez les crèmes dans un bain-marie d'eau frémissante et enfournez pour 40 min à th. 5 (150 °C). Réfrigérez les crèmes une fois tièdes. Poudrez-les de sucre pétillant juste avant de servir.

◆ VIN ◆ Sainte-croix-du-mont.

C'est plus pratique

Posez les ramequins de crème dans un plat à gratin, enfournez-les puis versez doucement de l'eau frémissante à mi-hauteur des récipients.

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé toutes nos recettes et il vous reste quelques ingrédients ? Voici une vingtaine d'idées pour ne pas en perdre une miette !

Avec un cœur de laitue

◆ **UN VELOUTÉ.** Faites fondre la laitue émincée dans un peu de beurre. Ajoutez 80 cl de bouillon et portez à frémissements. Muez avec 4 cuil. à s. de fromage frais aux herbes. Servez chaud ou glacé.

◆ **DES BOUCHÉES VAPEUR.** Mélangez 200 g de chair à saucisse, 2 ciboules hachées, 2 cm de gingembre râpé, 1 tige de citronnelle ciselée et 1 cuil. à soupe de sauce de soja. Enroulez une noix de farce dans chaque feuille de laitue puis fixez avec une pique. Cuisez 15 min à la vapeur.

◆ **UNE SALADE DE PÂTES.** Mélangez des pâtes cuites avec la laitue en fins rubans, 2 oignons fanes et des fines herbes ciselées (basilic, coriandre, persil plat). Assaisonnez d'huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et poivre.

Avec du bœuf froid

◆ **DES BURGERS MADE IN FRANCE.** Faites griller 4 pains à burger ouverts. Garnissez-les de moutarde à l'ancienne, de salade, de tomme de Savoie et de viande froid. Ajoutez une noisette de ketchup et 1 cornichon en lamelles. Refermez le burger.

◆ **DES NEMS SAIGNANTS.** Garnissez 8 fines tranches de bœuf de crudité râpées et de vermicelles chinois cuits. Roulez, servez avec de la moutarde au miel.

◆ **DES BOULETTES.** Muez la viande avec 1/2 oignon, 1 cuil. à café de concentré de tomates, 150 g de haricots rouges égouttés, 1 œuf et 3 cuil. à soupe de farine. Salez, poivrez. Cuisez en galettes à la poêle dans de l'huile chaude.



Avec une poignée de framboises fraîches

◆ **UN SEMIFREDDO RAPIDE.** Mélangez 1 boîte de lait concentré sucré, 2 yaourts grecs et 12 cl de crème fouettée en chantilly. Ajoutez 1 poignée de framboises. Congelez 3 h avant de déguster.

◆ **DES BARRES ÉNERGÉTIQUES.** Muez 100 g de flocons d'avoine. Mélangez avec 100 g de flocons entiers, 2 bananes, 1 cuil. à c. de levure chimique, 80 g de miel et 1 poignée de framboises. Enfournez 30 min à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir et coupez en barres.

◆ **UNE GANACHE PARFUMÉE.** Écrasez 1 poignée de framboises. Couvrez de 100 g de chocolat haché. Versez dessus 10 cl de crème portée à ébullition. Patientez 30 secondes puis mélangez. Réfrigérez 2 h.

Avec une mangue

d'ail pilées, du sel et du piment en flocons. Proposez à l'apéritif avec des piques.

◆ **UN CURRY.** Faites revenir 1 cuil. à café d'ail et 1 cuil. à café de gingembre hachés avec 1 oignon ciselé. Parsemez d'1 cuil. à café de curcuma et d'1 cuil. à café de curry. Ajoutez 12 crevettes et la mangue en gros dés. Salez et versez 25 cl de lait de coco. Faites mijoter 15 min.

Avec de la sauce tartare

◆ **DES POMMES DE TERRE FARCIES.** Cuisez 4 grosses pommes de terre à l'eau. Évitez-les sans les percer. Écrasez la chair avec 4 cuil. à soupe de sauce tartare et 2 œufs durs hachés. Arrosez de beurre fondu. Faites dorer sous le gril chaud.

◆ **DES RÖSTIS.** Râpez 500 g de pommes de terre. Ajoutez 1 œuf et 1 oignon. Muez, salez, poivrez. Déposez en petits tas sur une plaque de cuisson et enfournez pour 30 min en retournant les galettes à mi-cuisson. Dès la sortie du four, garnissez de sauce tartare.

◆ **UN TARTARE.** Disposez du bœuf haché (acheté chez le boucher) dans 4 verrines. Ajoutez un peu de sauce piquante, d'échalote et de câpres hachées, puis à nouveau de la viande hachée. Terminez avec une noix de sauce tartare.

Avec de la poutargue

◆ **DES TARTINES MARINES.** Mélangez 2 cuil. à soupe de beurre mou à autant de poutargue râpée. Couvrez et réfrigérez 2 h. Étalez sur 4 tranches de pain grillé, parsemez d'un peu de roquette et d'1 écorce de citron confit au sel hachée.

◆ **UN GASPACHO IODE.** Versez du gazpacho dans 4 verrines. Couvrez d'œuf dur haché puis de copeaux de poutargue. Servez avec du pain grillé.

◆ **DES ŒUFS POCHÉS DE LUXE.** Avec une spatule, faites tourbillonner 1 l d'eau bouillante salée mêlée à 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc. Cassez-y 1 œuf. Cuisez 1 min. Égouttez. Posez des chanterelles poêlées au beurre. Parsemez de poutargue râpée. Réalisez ainsi 4 œufs.

Le mois prochain dans *Cuisine Actuelle*

En vente dès le 6 juin

Les desserts de Mamie

Retrouvez les douceurs glacées qui ont berçé notre enfance



DOSSIER

Apéro dînatoire

On l'aime toute l'année mais plus
encore avec les beaux
jours. Et on en profite pour
changer nos recettes !

Et aussi...

- Menu cerises
- Pilons de poulet
- Crumble
- Tatin salée
- Steak relooké
- Poutargue



CARNET D'ADRESSES

Alinéa : alinea.fr Aix & Terra : aixetterra.com Alexandre Turpault : alexandre-turpault.com À l'Olivier : alolivier.com Ambiance et Styles : ambianceetstyles.com Beendhi : shop.beendhi.com Bien Manger : bienmanger.com Blanc des Vosges : blancdesvosges.fr Bloolands : bloolands.com ou 01 41 71 41 97 Bouchara : bouchara.com Bougies La Française : bougies-la-francaise.com Brides-les-Bains : brides-les-bains.com Campingaz : campingaz.com Cave de Turckheim : cave-turckheim.com

kheim.com Cave de Visan : www.coteaux-de-visan.fr Cookut : cookut.com Domaine Haut-Lirou : famillemariam.com Domaine Sainte Marie : domainesaintemarie.fr Domaine Ventenac : maisonventenac.fr Emki Pop : emkipop.fr Eno : eno.fr et plancha-mania.com Fédération Française de Cuisine : ffcuisine.fr Fiskars : fiskars.fr Forge Adour : forgeadour.com Hema : hema.fr Holly Party : hollyparty.com Ikea : ikea.fr Jardiland : jardiland.com Jas d'Esclans : jasdesclans.fr Joseph Jo-

seph : josephjoseph.com/onlinestore Kookit : kookit.com Krampouz : krampouz.com Le Jacquard Français : le-jacquard-francais.fr Leonardo : leonardo-france-fr et 03 88 56 85 41 Lionel Gosseaume : lionelgosseaume.fr Luminarc : luminarc.fr Made in Design : madeindesign.com Maille : maille.com Maisons du Monde : maisonsdumonde.com Maitilide M : 03 85 33 09 43 Mathon : mathon.fr Myriam Aït Amar Ceramics : myriam-ait-amar.com Monoprix : monoprix.fr Odette, L'Auberge

Tous vos rendez-vous
Cuisine
EN KIOSQUES

Spécial gâteaux et autres délices

- Les grands classiques : inratables avec nos pas à pas.
 - Gâteaux tendance, nous aussi on s'y met.
 - Chocolat : nos meilleures recettes rien que pour vous.
 - Les desserts au bon goût de chez Mamie.
 - Tartes déco : changez de décor.
- Hors-Série *Cuisine Actuelle* N° 128, 3,90 €.



Un numéro 100 % becs sucrés

- Les bons gâteaux de nos régions régalent petits et grands.
 - Sacristsains et mantecaos en pas à pas.
 - Poissons d'avril pour jolis goûters d'enfants.
 - Gâteau piñata : tout pour le réussir à coup sûr.
- Pâtisserie *Cuisine Actuelle* N° 17, 4,50 €.



SUR LE WEB

Pas d'idées pour le dîner ?

Recevez chaque jour, dans votre boîte mail, nos recettes rapides en vous abonnant gratuitement sur www.cuisineactuelle.fr/inscription

Où lirez-vous la presse quand les ordinateurs auront disparu ?



Sur papier, certainement, et sur d'autres supports qui n'existent pas encore.

La presse a déjà beaucoup changé. C'est même le média qui a le plus évolué.

Aujourd'hui, vous êtes 95 % à nous lire sur papier au moins une fois par mois*.

Demain, pour vous accompagner, nous évoluerons encore. Mais ce qui ne changera pas, c'est la qualité du travail de nos journalistes. C'est et cela restera notre cœur de métier. Et nous trouverons toujours le moyen de vous rendre accessible une information de qualité qui vous procure du plaisir.

Notre évolution ne se fera pas sans votre avis, exprimez-le sur demainlapresse.com

**Cuisine
Actuelle**
avec

#DemainLaPresse
DEMAIN LAPRESSE.COM



Idée Cadeau QOOQ

249€

LA TABLETTE DE CUISINE QUI EST AUSSI UNE TABLETTE

3000 recettes et techniques de chefs incluses

Recettes exclusives filmées pas-à-pas en temps réel, vidéos HD

Accès à + de 1,6 Million d'applications sur GooglePlay™

Résistant aux chocs et aux éclaboussures, pied intégré

 **0974 505 404**
coût d'un appel local

Disponible chez tous nos distributeurs et sur www.QOOQ.com



Android™, Google®, Google Play® et les logos associés sont des marques déposées par Google Inc.