

# Régal

www.regal.fr

100  
RECETTES

N° 77 MAI JUIN 2017

## Salades nomades

FRAÎCHES ET GOURMANDES

## GÂTEAUX SURPRISE

ELLE SE TROUVE À L'INTÉRIEUR

## Brick et filo

EMBALLEZ, C'EST CUISINÉ!

## 30 idées pour cuisiner les légumes

Super facile l'atelier Régal

Les bonnes bases pour se lancer en cuisine

NOUVELLE FORMULE



LUX. 4,80 € / ESP. 5,50 € / GR. 5,20 € / IT. 5,20 € / PORTUG. 5,20 € /  
MAR-45 MAD / BEL. 4,40 € / CH. 7,80 CHF / DOM. 4,80 € /  
TOM SURF. 680 CFP / CANADA 7,99 \$ CA / ETATS-UNIS 6,95 USD /  
D. 6,90 € / TUN. 7,50 TND / AND. 4,50 €

M 01664 - 77 - F: 3,95 € - RD







# Kuvings®

L'extracteur de jus.

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

**Kuvings®**  
Depuis 1978

*Découvrez vite l'ensemble de la gamme en exclusivité sur [kuvings.fr](http://kuvings.fr), le partenaire de votre bien-être au quotidien !"*

## Les 6 mots-clés d'un Régal de printemps

### VIVE LE PRINTEMPS !

Ail, artichauts, salades,  
radis, navets, carottes  
et petits pois... bienvenue  
au joyeux cortège  
des légumes  
primeurs.

#### 1 Fraicheur

Des légumes frais, tendres et croquants, cuisinés le plus simplement du monde pour donner le meilleur d'eux-mêmes... Mettez le cap sur les primeurs, le premier des plaisirs de la saison.

#### 2 Balade

Une envie de sortir, d'alléger les menus, d'improviser selon l'air du temps. Composez toutes sortes de salades inspirées des quatre coins du monde.

#### 3 Évasion

Saint-Malo, mystérieuse derrière ses hauts murs, n'a pas volé sa réputation de cité corsaire. Bars canailles, marchés foisonnants, armada de restaurants et flotte de bons producteurs : à l'abordage !

#### 4 Renouveau

Le grand nettoyage de printemps, ça marche aussi en cuisine... Halte à l'invasion de plastique, d'aluminium et autres produits chimiques. Ces petits changements au quotidien agissent sur notre santé et celle de la planète. Allez, ouste !

#### 5 Floraison

Sablés, gâteaux, cupcakes, millefeuilles, cheesecake... nos desserts de printemps sont parés pour la fête. Fleurs dehors et fruits dedans, ils cachent tous un cœur plein de gourmandise.

#### 6 Audace

Et si vous alliez voir *Noma au Japon* ? Ce film raconte l'installation à Tokyo de René Redzepi, ce Danois sacré meilleur chef du monde quatre années de suite. Chercheur infatigable, son regard sur la cuisine nous ouvre les portes d'une créativité sans limites. Sans aller jusqu'à goûter, comme lui, la moindre plante glanée dans les bois, gardez les sens en éveil pour faire entrer la nature dans l'assiette. C'est le moment !

*Eve-Marie, Hélène, Christophe,  
Pauline, Suzanne et les autres...*





À nous les petits légumes de printemps ! p. 84

Saint-Malo, ses embruns et ses recettes marines. p. 50



PHOTO DE COUVERTURE  
TARTE CROUSTILLANTE AUX LÉGUMES  
NOUVEAUX ET CHÈVRE FRAIS  
RECETTE PAGE 85  
© EMANUELA CINO

**RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,  
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL  
SUR [WWW.BOUTIQUE.REGAL.FR](http://WWW.BOUTIQUE.REGAL.FR)**

Une partie de cette édition comprend : pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de réabonnement et une lettre de confirmation d'abonnement à RÉGAL et un encart jeté Françoise Saget. Pour le kiosque : un supplément qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir (dans la limite des stocks disponibles) en écrivant au service abonnements, en indiquant leurs coordonnées et leur numéro d'abonné et un encart broché fiche recettes page 131 et 134.

## Food style

Super nature, avec Catherine Kluger	6
Grand-mère sait faire du marketing	12
C'est le moment !	14
Bienvenue à la table du futur	16
En vert et avec vous	18
Le frigo de mes envies	20
Le placard de mes envies	22

## C'est la saison

Fruits jaunes, ils donnent la pêche !	
La pêche, le brugnon et la nectarine : délicatesse, souplesse et parfum	26
Les haricots verts	
Jeunes gousses à croquer	30
Les petits pois	
Toute la fraîcheur du printemps	32
La lotte	
Un poisson sans arête	34
Le brie	
De Meaux à Melun	36

## Speed cooking

Jeu de brick et cours de filo	
Une farce, sucrée ou salée, une feuille badigeonnée de beurre et c'est plié !	38
Pain perdu, recettes retrouvées	
Sonia Ezgulian sublime les restes	46

## Régál à Saint-Malo

Balade gourmande dans la cité corsaire à la rencontre des chefs, producteurs et artisans qui donnent du souffle à la ville

50

## Cuisine life

### Salades nomades

Faciles à réaliser et pratiques à transporter, les salades marient au quotidien légèreté et gourmandise.

66

## En famille

### Cap sur les poissons fumés

Cyrielle Boutaud apporte une touche nordique au brunch du week-end

80

### À l'heure des primeurs

Tendres et gorgés de goût, les premiers légumes du printemps fraîchement sortis du potager nous font craquer

84

### Le plus grand des petits pois

Glenn Viel nous fait découvrir le trésor vert de L'Oustau de Baumanière.

94





Des desserts d'apparat à faire avec et pour les enfants. p. 104



À la découverte de l'umibudo, une algue méconnue. p. 120

## Entre amis

Et toque, un vin !

Olivier Nasty nous reçoit en Alsace pour un déjeuner de printemps à la gloire du végétal ..... **96**

Défi chef

Alan Geaam improvise à partir des produits de saison chez nos nos deux lectrices parisiennes ..... **98**

Desserts en fleur

Écllosion de douceurs et bouquet de gâteaux fleurs sur les tables de fête. .... **104**

## L'atelier Régál

Astuces, tours de main : tous nos secrets pour réussir vos recettes comme les pros ..... **114**

## Ailleurs

L'umibudo, caviar vert d'Okinawa ..... **120**

Carnet d'adresses ..... **128**

Index ..... **130**

9 recettes aux herbes pour se mettre au vert ..... **131**

Fiches : Rouge framboise ..... **133**

## Au menu du prochain Régál

En kiosque dès le 30 juin 2017



### Tomate, pesto et snacks d'été

Cuisinez la tomate, le fruit merveilleux de l'été. Découvrez des variantes de pesto qui réveillent les plats et imaginez un éventail de petites portions à picorer pour recevoir en toute simplicité.



### Desserts sans cuisson

Ni four, ni poêle en été, mais de la gourmandise avec ces exquises créations qui jouent sur la fraîcheur et les textures.

### De Nîmes à Sète

Des petits producteurs, des marchés, des poissons frais et des recettes ensoleillées...

### Ailleurs

Chefs créatifs, chocolatier d'exception, bananes bio... découvrez la Martinique qui bouge.



# Super nature

CATHERINE KLUGER NOUS FAIT PARTAGER LES RECETTES TOUTES FRAÎCHES DE SON DERNIER LIVRE. HOMMAGE AU PRODUIT BRUT, TENDANCE VEGGIE...

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME CATHERINE KLUGER  
PHOTOS CATHERINE MADANI



## Flexitarienne et gourmande

Catherine Kluger est végétarienne... presque tous les jours ! Mère de trois enfants, elle prépare une cuisine joyeuse et colorée qui met les légumes et les fruits à l'honneur, sans s'interdire viande et poisson, soigneusement choisis. Cette démarche flexitarienne permet de rassembler tout le monde autour de la table !

### HOUMOUS BETTERAVE & ZAHTAR

10 MIN

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 10 MIN

TRÈS FACILE

350 g de betterave cuite • 150 g de fromage blanc ou de yaourt grec (vache ou brebis) ou, pour une version végane, de crème de coco • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de persil • 2 c. à café de zahtar • Sel, poivre.

● C'est la tartina express, il suffit de mixer la betterave cuite avec le fromage blanc, l'huile d'olive, le jus de citron, le persil, 1 c. à café de zahtar, le sel et le poivre.

● Gardez un peu de persil et la deuxième cuillerée de zahtar à parsemer dessus au moment de servir ■

Retrouvez toutes les recettes de houmous dans le livre de Catherine Kluger (voir p. 10).

### CAROTTES & CURRY

### POIVRONS & FETA

### PETITS POIS & CITRONS CONFITS

À l'apéritif

Des idées fraîches pour faire swinguer l'apéro ? Pensez aux crudités, aux houmous, aux tartinades et autres dips, qui varient selon les saisons et peuvent se préparer à l'avance. À servir avec du bon pain ou des pitas.



## Customisez-la!

Cette salade peut se manger telle quelle en entrée, ou en plat avec du saumon ou du haddock fumé, un œuf poché ou un émincé de poulet rôti. Simon, le fils de Catherine l'adore avec du pastrami.

### SALADE DE LENTILLES, CÉLERI BRANCHE, POMME VERTE ET PERSIL, MOUTARDE À L'ANCIENNE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

200 g de lentilles vertes ou beluga • 2 branches de céleri • 1 oignon rouge • 1 pomme un peu acidulée type Granny Smith • ½ jus de citron • 1 botte de persil • 2 branches d'estragon (facultatif) • 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 c. à café de moutarde à l'ancienne • 1 c. à café de sauce de soja sucrée • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Rincez les lentilles, faites-les cuire à feu moyen dans l'eau additionnée du bouillon de légumes pendant 15 min. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Coupez la branche de céleri en petits tronçons et émincez finement l'oignon. Taillez la pomme en fins bâtonnets. Mélangez le jus de citron avec les bâtonnets de pomme pour éviter l'oxydation.
- Lavez, séchez et hachez finement le persil et l'estragon au couteau.
- Pour la vinaigrette, mélangez les moutardes avec un petit fouet ou une fourchette, ajoutez du sel, du poivre, puis la sauce de soja et le vinaigre, et enfin l'huile d'olive en filet pour obtenir un mélange homogène.
- Mélangez tous les ingrédients avec la vinaigrette et parsemez d'herbes ciselées ■

Salade fraîcheur

Un classique auquel on donne un petit coup de fraîcheur en ajoutant de la pomme verte et du céleri branche. La cuisson des lentilles est essentielle, il faut impérativement les garder légèrement croquantes.

15  
MIN

+15  
MIN



## PAD THAÏ

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

FACILE

200 g de nouilles de riz • 1 oignon rouge émincé • 100 g de haricots verts ou de pois gourmands • 1 poivron jaune ou vert • 2 carottes • 2 branches de céleri • 1 botte de coriandre • Quelques feuilles de menthe fraîche • 30 g de cacahuètes natures ou grillées à sec • 2 c. à soupe d'huile végétale neutre • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 2 c. à soupe de sauce soja salée • 1 c. à soupe de sucre brun • 1 petit piment rouge haché • 1 jus de citron vert • Sel.

● Faites cuire les nouilles 5 min dans l'eau bouillante salée. Débarrassez-les

et laissez-les tremper quelques minutes dans l'eau froide.

● Lavez et séchez l'ensemble des légumes et des herbes. Équeutez les haricots verts ou les pois gourmands, épluchez les carottes. Coupez les légumes en bâtonnets, émincez les herbes fraîches et concassez les cacahuètes.

● Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle sur feu vif et faites revenir l'oignon, les carottes, avant d'ajouter le poivron, puis les haricots ou les pois gourmands et, enfin, le céleri. Ajoutez un fond d'eau qui va s'évaporer

pendant que les légumes cuisent uniformément. Cette opération dure environ 10 min. Lorsque les légumes sont cuits mais encore croquants, débarrassez. Après avoir essuyé la poêle avec du papier absorbant, mettez l'huile de sésame à chauffer sur feu vif.

● Mélangez la sauce soja avec le sucre, le piment et le jus de citron. Remettez les légumes dans l'huile de sésame chaude, puis ajoutez les nouilles, la sauce et remuez vigoureusement sans écraser les aliments.

● Servez très chaud en répartissant les herbes fraîches et les cacahuètes ■

20  
MIN

+20  
MIN

### Cuisson séparée

Chacune des composantes est cuite séparément avant d'être poêlée à feu vif avec la sauce juste avant de servir. Cette dernière opération doit se faire très rapidement, dans une poêle très chaude.

**Inspiration wok**

Végétarien, avec ou sans tofu frit, à la viande ou aux crevettes, la base de ce pad thaï est toujours la même. Le plus difficile, au début, est d'en maîtriser la cuisson pour conserver le croquant des légumes.



# Roulez boulettes

Petite astuce pour former les boulettes : passez régulièrement vos mains sous l'eau froide pour les façonner avec les mains mouillées. Cela évite que le mélange colle aux doigts.

## BOULETTES AUX AUBERGINES ET POIS CHICHES

20  
MIN

+  
1H10

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 30 MIN**  
**CUISSON 40 MIN**

**FACILE**

2 aubergines • 1 patate douce  
• 1 boîte de pois chiches de 400 g  
(240 g égouttés) • 1 petit oignon  
rouge • 50 g de feta • 3 branches  
de menthe • Quelques brins  
de persil • 1 c. à café de cumin  
en poudre • 5 c. à soupe de  
chapelure • 6 c. à soupe d'huile  
d'olive • Sel, poivre.

- Faites cuire au four les aubergines et la patate douce pendant 20 min à 210 °C (th. 7), puis passez-les sous le gril du four pendant 10 min jusqu'à ce que la peau soit bien noire.
- Épluchez, dégermez et hachez l'oignon. Lavez, séchez et émincez les feuilles de menthe et de persil. Mettez le tout dans un saladier avec la feta grossièrement émiettée.
- Prélevez la chair des aubergines et pressez-la vigoureusement pour enlever toute l'humidité. Prélevez la chair de la patate douce, puis écrasez-la grossièrement avec celle de l'aubergine, le cumin et les pois chiches.
- Incorporez le mélange oignon, herbes, feta avec 2 c. à soupe de chapelure au mélange de légumes. Assaisonnez et laissez reposer au frais pendant au minimum 30 min.
- À la sortie du réfrigérateur, formez des petites boulettes que vous roulez dans la chapelure avant de les frire à l'huile dans une poêle à feu vif ■

### Bien au chaud

Si vous devez cuire les boulettes en 2 fois, réservez-les au four à 170 °C (th. 5/6) pour pouvoir les servir bien chaudes. À déguster avec un filet de jus de citron vert, une sauce aux herbes et une petite salade.



## Effet croquant

La réussite de cette salade tient au croquant du concombre et des graines de pavot. Les autres ingrédients peuvent évoluer au gré des saisons : radis rose, radis noir, pousses d'épinards...

## SALADE CONCOMBRE, ROQUETTE ET PAVOT

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**SANS CUISSON**

### FACILE

100 g de roquette, pousses d'épinards ou mâche • 1 concombre  
• 1 botte d'oignons frais  
• 1 betterave chioggia ou 1 botte de petits radis ou 2 radis Red Meat  
• 1 botte de basilic • 45 g de noix de cajou, de préférence trempées quelques heures dans l'eau • 3 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de moutarde • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'herbes fraîches hachées (persil, estragon ou coriandre) • 3 c. à soupe d'eau  
• 1 c. à soupe de graines de pavot  
• Sel, poivre.

● Lavez la salade, ainsi que le concombre sans l'éplucher. Coupez-le en rondelles fines à la mandoline. Faites de même avec la betterave ou les radis et les oignons. Lavez le basilic, ôtez les tiges et coupez grossièrement les feuilles aux ciseaux.

● Pour la sauce, mixez au mixeur plongeant les noix de cajou, le jus de citron et la moutarde jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez l'huile, les herbes, le sel et le poivre, puis l'eau. Augmentez la quantité d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance de vinaigrette suffisamment liquide.

● Au fond du saladier, mettez la salade hachée puis le reste des légumes, le pavot et la sauce.

● Servez frais et très rapidement ■

### À rayures

Légume « waouh », la betterave chioggia égaye les salades et leur donne du croquant. Pour garder sa couleur et ses jolis cercles concentriques roses sur fond blanc, Catherine préfère la citronner après découpe, cela évite toute oxydation.

### Certifié bon et sain!

Connue pour sa collection de tartes et, depuis peu, pour ses granolas bio ultra gourmands, Catherine Kluger partage dans ce livre ses 100 recettes du quotidien. Elles sont simples, saines et faciles à adopter. *Super Nature*, éditions de La Martinière, 25 €.

**20  
MIN**





POUR LA FÊTE DES MÈRES

OFFREZ-LUI  
DES

AROMATES FRAIS  
TOUTE L'ANNÉE



LED  
Éclairage hortical  
basse consommation



AUTONOME  
Irrigation automatique  
silencieuse



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



EFFICACE  
Croissance rapide  
Récoltes généreuses



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 hortical et son système d'irrigation automatique vous garantissent des récoltes régulières et abondantes sans efforts.

**2 Lingots OFFERTS\***

avec le code : **HAPPYMOM**



\*Offre valable du 01/04/2017 au 31/07/2017 pour toute commande d'un Potager Véritable® sur [www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr) en saisissant le code **HAPPYMOM**. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

[www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr)





# Grand-mère sait faire du marketing

Des mamies et des papys se remettent aux fourneaux pour devenir traiteurs ou chefs à domicile. Ils mitonnent les petits plats du dimanche que nous n'avons plus le temps de cuisiner. **TEXTE AURIANE VELTEN**

**E**n 1954, sous son casque de cheveux blancs, « grand-mère » savait déjà faire un bon café... Depuis, les mamies sont devenues des arguments marketing pour l'agroalimentaire. Quoi de mieux que la cuisine pour recréer la chaleur de la cellule familiale ? Nous le savons tous, mais nous n'avons pas pour autant le temps et le courage de nous y mettre. Les entreprises prennent donc le relais. Sous l'enseigne « **Nos grands-mères ont du talent** », une jeune start-up garantit que les recettes de ses plats à emporter sont créées par de vraies grands-mères. Ce sont également des plus de 50 ans qui les vendent dans des gares de la région parisienne, valorisant du même coup

l'emploi des seniors. Sur le créneau de la livraison à domicile, « **Lou Papé** » propose les prestations de grands-parents devenus chefs itinérants et « **Mamie Foodie** » a investi le créneau du service traiteur, avec ses appétissants buffets composés par des grands-parents. Ces concepts n'auront pas forcément le succès facile. Gilles Fumey, spécialiste des cultures alimentaires au CNRS, reconnaît que ces plats bénéficient d'une sorte de « label sanitaire ». « *Mais ça ne marchera que ponctuellement, dit-il, et surtout dans le cadre associatif, là où on retrouve la vraie finalité de la cuisine de grand-mère.* » Il parle, évidemment, de l'amour. Le plus complexe des goûts, celui que personne n'a encore réussi à synthétiser.

## PARTICIPEZ

La cuisine de grand-mère coïncide avec l'allongement de l'espérance de vie. Encore alertes, mais plus assez pour travailler, les femmes se sont alors rendues utiles en cuisinant pour leurs petits-enfants. Si les mamies d'aujourd'hui donnent toujours sans rien attendre en retour, le mécanisme de transmission s'est grippé... Jonas Pariente a eu l'idée de créer une websérie collaborative pour partager ce riche patrimoine culinaire menacé. Sur son site **Grandmas Project**, il invite les réalisateurs et les internautes du monde entier à filmer leurs grands-mères en cuisine, livrant les secrets de leurs meilleures recettes. [grandmasproject.org/fr](http://grandmasproject.org/fr)



Le site Mamie Foodie s'est spécialisé dans la réalisation de buffets (déjeuners, dîners, cocktails, goûters), concoctés par des super grands-parents venus des quatre coins du monde : Martinique, Argentine, France, Italie, etc.



# Cook Expert

## MON ROBOT CUISEUR



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

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

Plus de 800 recettes sur l'appli gratuite



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

**magimix**  
made in France



# C'est le moment !



## Un aller pour Tours

La ville de Tours nous invite à (re)découvrir les 79 appellations du Val de Loire avec sa 15<sup>e</sup> édition de Vitiloire. Marché, grandes tablées, parcours urbain, rando dans les vignes... Vite un petit tour à Tours ! **LES 27 ET 28 MAI.**

## Trop bio...

Ils ont repris la Confiserie des Garrigues, une enseigne provençale historique. Guillaume et Stéphanie parient sur le 100 % bio, 100 % made in France. Leurs pâtes d'amande et leurs Bionougats font un tabac !

**ANGÈLE CONFISERIE À SALERNES (VAR).**



© LAURE MELONE



© FABIEN BREUIL

## Senoble oblige

Longtemps synonyme de bons produits laitiers, la marque Senoble renaît en salon de thé raffiné avec une collection de pâtisseries fines. La 5<sup>e</sup> génération a du nez... À quand la prochaine adresse ?

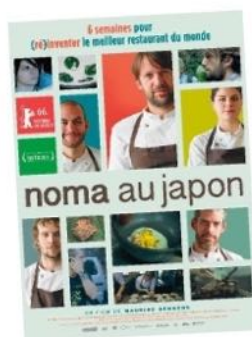
**SALON DE THÉ SENOBLE, RUE DES PETITS-CHAMPS, PARIS, 1<sup>ER</sup>.**



## Dites cheese !

Plus question de choisir entre la poire et le fromage. La mode est au Sweet Cheese... Sous l'impulsion de la CNIEL (Centre national interprofessionnel de l'économie laitière), six chefs ont imaginé des créations sucrées-salées, alliant puissance et douceur, fraîcheur et amertume... Bientôt dans vos assiettes ?

**MUNSTER CARAMELISÉ, CHOCOLAT BLANC ET MUESLI DE AKRAME BENALLAL.**



## Noma(de)

Réinventer Noma au Japon en 6 semaines... René Redzepi et ses disciples relèvent le défi. Palpitant !

**UN FILM DE MAURICE DEKKERS. 96 MINUTES. DÈS LE 26 AVRIL.**

## Rapid' huîtres...

Envie d'iode ? L'huîtrière de Ré innove en installant un distributeur d'huîtres fraîches en libre service 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 ! COLIS DE 2, 3 OU 4 DOUZAINES, DE CALIBRES ET DE QUALITÉS DIFFÉRENTS. À ARS-EN-RÉ.



© THOMAS DUVAL

© DR



## Fresh touch

Le futur des herbes et des légumes se lit dans ces étuis design équipés d'un réservoir d'eau intégré. Elles gardent leur fraîcheur pendant trois semaines au réfrigérateur.

**MINI-HERBIER FRESHLIFE, 18 €. CHEZ NATURE & DÉCOUVERTES.**



## SPÉCIAL Fête des mères



### Rouge baiser

Clin d'œil aux frigos des années 50, cette boîte à lunch est organisée en 5 compartiments malins. Lavable au lave-vaisselle, compatible avec le micro-ondes et sans PBA.

**BOÎTE À REPAS  
RÉFRIGÉRATEUR ROUGE.  
SUR IDEECADEAU.FR. 19,90 €.**

### Bella Jolie

Jolie est... jolie et sait faire un bon espresso italien. Déclinée en quatre couleurs acidulées, elle est silencieuse et économique. C'est la plus petite cafetière du marché. Small is beautiful...

**CAFETIÈRE JOLIE DE LAVAZZA,  
79,90 €. EN BOUTIQUE ET  
SUR LE SITE.**



*Recevoir ses amis,  
les régaler,  
savourer chaque  
instant...*



Voici le piano Lacanche: un ami sûr pour réussir toutes les fêtes et surprendre plus d'un gourmet... Chez Lacanche, chaque piano "Classic" ou "Modern" est travaillé comme une pièce unique et personnalisé selon vos besoins. Choisissez parmi les multiples combinaisons de tables de cuisson et de fours, préférez la qualité de l'émail à l'ancienne réalisé dans nos ateliers, optez pour l'une des 24 teintes exclusives de la palette Lacanche, appréciez la précision des finitions faites à la main par nos maîtres artisans : votre piano est une création qui vous ressemble.



### LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche.

Tél. 03 80 90 35 00 - [www.lacanche.fr](http://www.lacanche.fr)





© DR / COOKPLAY

# Bienvenue à la table du futur

Vous vous plaignez de faire encore trop souvent la vaisselle ? Lisez plutôt ce que la vaisselle fera pour nous demain. Design stimulant, couverts connectés, assiettes et verres intelligents... Pourra-t-on encore manger avec les doigts ? **TEXTE AURIANE VELTEN**



## CHANGER LE GOÛT

La vaisselle ? C'est une question de goût. Au sens propre, comme au figuré... Une étude parue en 2012 dans le *Journal of Sensory Studies* le confirme : un chocolat chaud est meilleur dans une tasse orange ! Faites l'expérience avec la vaisselle Cookplay. Imaginés par la designer basque Ana Roquero, les bols ergonomiques de la collection Jomon changent la perception en donnant l'impression de manger au creux de la main. **JOMON MINI WHITE 10 €.**



## RÉVÉLER LES ARÔMES

Le torréfacteur Hippolyte Courty, fondateur de l'Arbre à café à Paris, transforme la dégustation en une expérience plus large au contact de la matière et des couleurs du café. Il a mis au point avec la designer Sylvie Amar un contenant fait pour sublimer l'expresso. Sa tasse sans anse en grès, graphite ou crème, au design très pur, magnifie les arômes et permet de sentir la chaleur du café entre ses mains. **TASSE RÉVÉLATION 24 €.**



## VEILLER SUR SA SANTÉ

Tout a commencé en 2014 avec la fourchette connectée 10s Fork, qui favorise la perte de poids en incitant à manger plus lentement. Les Américains travaillent également sur la SmartPlate, un modèle d'assiette capable de calculer les calories contenues dans chaque repas. Baidu, le Google chinois, a même imaginé un prototype de baguettes (Kuai Sou) équipées de capteurs capables d'évaluer la toxicité des aliments. **FOURCHETTE 10s FORK, 49,90 €.**



## MANGER CHAUD... OU FROID

Tempcontrol®, une innovation belge, ouvre de belles perspectives. Cette technologie, distinguée au Sirha 2017, permet de maintenir les aliments à température, qu'ils soient chauds ou froids. Le matériau breveté, pouvant être encapsulé dans tout type de service de table, se liquéfie ou se durcit au four ou au réfrigérateur. L'énergie emmagasinée est transférée aux plats et permet de manger durablement à la bonne température !






## Miele. Pour tout ce que vous aimez vraiment.

### Un duo magistral pour une nouvelle expérience culinaire.

Avec le duo four vapeur micro-ondes et four multifonctions Miele, d'innies possibilités s'offrent à vous. Profitez du meilleur de la technologie associé à une grande simplicité d'utilisation pour des résultats toujours parfaits. Fours, fours vapeur, fours combinés, micro-ondes, tables de cuisson, tiroirs culinaires... Miele, le plaisir de cuisiner, le plaisir de réussir.



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

Suivez notre  
actualité culinaire  
sur Facebook 

• Toujours mieux

**Miele**  
IMMER BESSER



# En vert et avec vous

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU

## Bonne pâte

Fabriquée à partir du nectar des fleurs de cocotier, cette pâte de sucre de coco offre une alternative végétarienne et saine aux pâtes à tartiner classiques. La sève de

l'arbre, chauffée puis fouettée, se transforme en crème onctueuse. Biologique et à faible indice glycémique, c'est une vraie bonne pâte...

**PÂTE DE SUCRE DE COCO, COMPTOIRS & COMPAGNIES.**  
7,80 € LES 270 G.  
EN MAGASINS BIO.



## Huile marine

Les algues ? un air de Bretagne en bouteille ! Osez cette huile de pépins de raisins infusée aux algues et basilic. Une idée neuve pour réveiller une vinaigrette ou aromatiser un poisson.

**HUILE AUX ALGUES ET AU BASILIC, GROIX & NATURE.**  
7,20 € LES 10 CL.  
EN ÉPICERIES FINES.



## Graine de pop corn

L'amarante est proche du quinoa. Ses graines se cuisinent de la même façon... et peuvent même se transformer en pop corn. Une source de protéines, un petit goût épicé, poivré. C'est pas marrant ça ?

**AMARANTE À POPCORN, KEÏAL.**  
2,90 € LES 500 G.  
EN MAGASINS BIO.



## Croc' coco

Ces fines lamelles de chair de noix de coco enrobées de poudre de cacao sont irrésistibles. Toastées au four, elles sont 100 % veggie, sans gluten et sans ajout de matière grasse... Le snack idéal !

**PÉTALES DE COCO-CACAO, VAÏVAÏ.**

1,90 € LES 40 G.  
CHEZ MONOPRIX.



## Coup de pousse !

À nous les graines germées et jeunes pousses, un complément alimentaire naturel et vivant pour faire le plein d'énergie. Ces baby ciboulettes sont bio et sans OGM. Boosters de salades et de sandwiches... **VITALFA, POUSSES FRAÎCHES.**  
1,80 € LES 85 G.  
CHEZ MONOPRIX ET SUPER U.



## Pure bulle

Des limonades artisanales fabriquées à partir d'eau de source du Caucase, naturellement gazeuse, sans édulcorant de synthèse. Les parfums ? Pomme, grenade, poire, fraise et (très) bonnes plantes... **LIMONADE ASCANIA,**  
0,90 € LES 33 CL.  
EN GMS.

## Crème des beaux jours

Ces tubes remplis d'une pâte d'herbes fraîches mixées avec de l'huile devraient trouver leur place à côté du concentré de tomate... Biologiques et pratiques pour assaisonner pâtes, ragoûts, ratatouille... **TUBES LES METS DE PROVENCE,**  
3,50 € LES 100 G.  
EN ÉPICERIES FINES.







**Idée Cadeau  
Q00Q**

**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.Q00Q.com](http://www.Q00Q.com)*

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





# Le frigo de mes envies

Volaille, poisson, fruits, yaourts... Nous avons glané pour vous les dernières nouveautés au rayon frais. À vos paniers.

SÉLECTION FRANÇOISE DABADIE

## Black is black

Le nec plus ultra de la volaille. Elevée en Vendée, au bord de l'océan Atlantique, nourrie aux céréales bio garanties sans OGM et abattue à plus de 100 jours. Un délice...

**POULETTE BODIN. 27,10 € LE KG. CHEZ LE BOUCHER OU LE VOLAILLER.**

## Ola Bellota!

Ce chorizo est élaboré dans la région de Guijuelo avec du porc 100 % ibérique. Peu piquant et haché gros, il conserve pleinement tous les arômes de cette race d'exception.

**CHORIZO BELLOTA BELLLOTA. 22 € LES 400 G. EN ÉPICERIES FINES.**

## Ma belle truite de Montbel

Des truites arc-en-ciel bio à la robe argentée élevées dans les Pyrénées, dans le lac de Montbel. Craquez pour leur chair fine et nacrée!

**TRUITE BIO DÉLICES D'Ô. 6,70 € LES 250 G. EN MAGASINS BIO.**

## Là-haut sur la montagne

Un fromage au lait cru, à pâte pressée non cuite, produit et affiné 3 à 6 mois dans le Cantal. Son caractère fruité raconte les hauts pâturages d'Auvergne.

**FROMAGE LE SEVERAC «ILLUSTRE». 23,90 € LES 700 G. CHEZ LE CRÉMIER, OU SUR MARIESEVERAC.COM**

## Miss mayo

Une fois de temps en temps, une mayonnaise toute prête, ça dépanne... Surtout si elle est bio! Sa texture ferme et onctueuse accompagne viandes et crudités.

**MAYONNAISE EMILE NOËL À L'HUILE DE TOURNESOL. 6 € LES 310 G. EN MAGASINS BIO.**

## Blanche fraise

Une chair ivoire ou légèrement teintée de rose à maturité... Ces fraises très acidulées vont vous étonner : leur goût est proche de celui de l'ananas!

**FRAISES ANABLANCA, LES PAYSANS DE ROUGELINE. À PARTIR DE 3,50 € LES 100 G. CHEZ LE PRIMEUR.**

## Rooibos time

Un thé glacé exotique pour les beaux jours. Il est beau dehors et bon dedans, avec des extraits de fruits, du sucre de canne et du rooibos biologique, sans théine ni caféine.

**BOS, BOISSON AU ROOIBOS. 1,20 € LES 25 CL. EN VENTE À LA GRANDE ÉPICERIE DE PARIS.**

## Le bon choix

En partenariat avec le label Bee Friendly, Monoprix s'engage à proposer de bons produits issus d'une agriculture plus respectueuse de l'environnement et des insectes pollinisateurs. On joue le jeu!

**FRUITS ET LÉGUMES TOUS CULTIV'ACTEURS, MONOPRIX.**

## Vanille à boire

Trois yaourts à boire aux vanilles d'exception. À tester : vanille des Comores et miel des Pyrénées, vanille de Madagascar et sirop d'érable, ou encore vanille de Tahiti et lait d'amande. D'île en île...

**MICHEL ET AUGUSTIN. 2,60 € LES 50 CL. CHEZ MONOPRIX.**





27/28  
MAI  
2017

# Viti Loire TOURS

CITÉ INTERNATIONALE DE LA  
GASTRONOMIE EN VAL DE LOIRE

[vituloire.tours.fr](http://vituloire.tours.fr)

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. »

Création : Banlieue Ouest



VILLE DE  
**TOURS**



# Le placard de mes envies

Anticipez pour avoir toujours sous la main les bons produits au bon moment. Voici nos préférés, des plus simples aux plus sophistiqués.

SÉLECTION FRANÇOISE DABADIE

## Gressins grecs

Sourciers de produits rares, les frères Chantzios ont imaginé avec un producteur crétois une nouvelle recette de gressins aux olives de Kalamata, flocons d'avoine et huile d'olive vierge extra. À plonger dans le tzatziki.

**GRESSINS KALIOS. 3,50 € LES 120 G. EN ÉPICERIES FINES.**



## Café indien

Il est cultivé de manière ancestrale à la main, par des fermiers en Inde. Sa signature aromatique unique allie douceur, rondeur, notes d'épices et de chocolat!

**CAFÉ ARAKU. 12,90 € LES 200 G. EN ÉPICERIES FINES.**



## Pesto niçois

Sans colorants, arômes artificiels ni conservateurs, ce pesto de menthe est fabriqué en Provence de manière artisanale. Parfait avec des pâtes ou le poisson de votre choix.

**PESTO LES NIÇOIS. 5,60 € LES 100 G. CHEZ MONOPRIX.**



## Anchois de Collioure

Sous la belle marque Aix & Terra, une anchoïade préparée par le chef Julien Allano (Le Clair de la Plume, à Grignan). À base d'anchois de la maison Roque, de fenouil, de mayonnaise bio, et de jus de citron. Miam!

**ANCHOÏADE AIX & TERRA. 6,90 € LES 100 G. EN ÉPICERIES FINES.**



## Et Puy quoi encore ?

Des lentilles vertes du Puy avec de la vanille? Le résultat du mélange est bluffant! Son goût doux et sucré rappelle la crème de marrons. À tester avec du foie gras, sur des crêpes ou dans des gâteaux...

**LENTILLES À TARTINER**

**SABAROT. 6,50 € LES 340 G. EN ÉPICERIES FINES.**

## Meat me!

Ce sont vos invités qui vont être surpris en découvrant la saveur du fenalar. Ce gigot d'agneau est élevé dans les fjords norvégiens, salé, séché puis affiné plusieurs mois. Elle est pas bête la vie?

**FENALAR MEAT ME.**

**11,90 € LES 60 G.**

**CHEZ LAFAYETTE GOURMET.**

## Force 2 à 9...

Une sauce pimentée créée dans les Alpes slovènes. La gamme nous fait grimper à l'échelle : de la sauce la plus douce (Adorablement Méchant, force 2), à la plus extrême (Diablement Divine, force 9)...

**SAUCE PECKOCKO. 9,90 € LE FLACON. EN ÉPICERIES FINES.**

## Cajou folle

Plus folle qu'une autre la « Crazy Cajou »? Sa méthode de récolte en Inde respecte les traditions ancestrales, mais son croquant inégalé et son goût affirmé nous rendent dingues... La gamme contient huit variantes de recettes.

**NOIX CRAZY CAJOU. 3,50 € LES 80 G. CHEZ FRANPRIX.**

## Local pickle

Ces pickles sont réalisés à partir de légumes bio cultivés à moins de 250 km de Paris. Parfait pour donner du pep's à votre apéro, réveiller une salade ou un bon sandwich...

**PICKLES LES 3 CHOQUETTES. 4,95 € LES 210 G.**

**CHEZ MONOPRIX.**





KENWOOD

Publi-communiqué

Robot-cuiseur

COOKING **CHEF**  
*Gourmet*

# UN CHEF DANS VOTRE CUISINE

Le nouveau Cooking Chef Gourmet s'impose comme un partenaire culinaire d'exception. Un seul robot pour assurer en toutes circonstances...

TEXTE LOUISE MIRANDE PHOTOS DELPHINE AMAR CONSTANTINI

Wok de légumes

**L'INNOVATION 180°C**

La garantie d'une cuisine  
saine et équilibrée

**VOTRE COMMIS PÂTISSIER  
À DOMICILE**

**TROIS RECETTES DE PRINTEMPS**

Wok de légumes, navarin d'agneau,  
paulova spéculoos-caramel



KENWOOD

# UNE CUISINE SAINE, UN GOÛT PRÉSERVÉ



*Navarin d'agneau printanier*



Pour fêter ses 70 ans, Kenwood fait les choses en grand en lançant un nouveau robot-cuiseur révolutionnaire : le **Cooking Chef Gourmet**. Grande innovation, il peut monter en température jusqu'à 180°C. De quoi réaliser de nouvelles recettes plus savoureuses que jamais.

## *Le goût d'abord*

Le **Cooking Chef Gourmet** peut saisir, cuire à feu très vif, mijoter et frire les aliments. Il assure toutes les fonctions d'un chef en cuisine en reproduisant les gestes et les techniques des pros pour des saveurs sublimes.

## *Une cuisson saine*

Saisir les aliments à haute température pendant quelques minutes préserve les sucs et limite l'absorption des graisses pendant la durée de mijotage.



## *Avantage induction*

L'induction permet une montée en température très rapide et précise. La cuisson (jusqu'à 180°C) est optimale et instantanée, au degré près.

## *Des recettes variées*

Wok de gambas, meringue italienne, béchamel, pop-corn... Il sait tout faire. Avec ses 24 programmes automatiques, il cuit, mélange à intervalles réguliers et s'arrête quand c'est prêt !



# La pâtisserie est un jeu d'enfant

Le robot-cuiseur préféré des Français est aussi une référence historique en pâtisserie. Il réalise à la perfection gâteaux, entremets, pains et viennoiseries. Le fait maison à portée de main !

## UN COMMIS DE TOUS LES JOURS

Dans la vraie vie, la pâtisserie est souvent remise à plus tard. Trop compliquée, trop d'ustensiles, trop de préparations... Le **Cooking Chef Gourmet** nous donne la possibilité de réaliser des recettes

gourmandes au quotidien. Une brioche pour le petit déjeuner, des chouquettes au goûter, une chantilly maison à dévorer avec les fraises du jardin. Grâce à son mouvement planétaire et à sa vitesse parfaitement adaptée, faire une pâte à gâteau, monter

une meringue ou préparer un caramel sont un jeu d'enfant. Son bol de grande capacité (6,7 litres) permet de régaler toute la famille. Polyvalent et sûr, le **Cooking Chef Gourmet** est le commis pâtissier qui nous manquait.



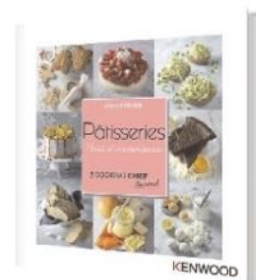
*Pavlova  
spéculoos-caramel*

## À découvrir



## DEUX ESPACES KENWOOD

Poussez la porte d'un Cook & Coffee (à Paris et à Lyon) et venez assister à des cours de cuisine gratuits pour vous familiariser avec les robots, même si vous n'avez pas encore acheté l'appareil. Infos sur [www.cookandcoffee.fr](http://www.cookandcoffee.fr)



## 550 PAGES GOURMANDES

Une formidable source d'inspiration. À paraître en mai dans la collection **Cooking Chef Gourmet : Pâtisseries, Pains & Viennoiseries**. Disponible sur [www.cookandcoffee.fr](http://www.cookandcoffee.fr)

## NOS 3 RECETTES ET DES MILLIERS D'AUTRES DÉJÀ DISPONIBLES SUR LE SITE

[www.cooking-chef.fr](http://www.cooking-chef.fr)  
ET SUR  
[www.facebook.com/cooking.chef](https://www.facebook.com/cooking.chef)



### LA MERINGUE

5 minutes chrono pour monter une belle meringue française. Le bec d'oiseau est un signe infailible !



### LE POP-CORN

Des grains de maïs, un filet d'huile neutre... Le mélangeur et le couvercle feront le reste en un clin d'œil.



### LA CHANTILLY

La crème liquide froide se monte en chantilly bien ferme. Délice assuré avec une pointe de pâte de spéculoos.



### LE CARAMEL

Rien de plus simple avec la cuisson à 180°C. La transformation du sucre en caramel est parfaitement maîtrisée.



**À VERSAILLES...**

Louis XIV adorait les pêches. Ses jardiniers ont participé à la renommée internationale du fruit en créant une trentaine de variétés dans le potager du château.

*Sur les marchés dès le mois de juin*

**... ET À MONTREUIL**

À partir du XVII<sup>e</sup> siècle, des « murs à pêches » sont dressés sur plusieurs centaines de kilomètres. Ils occupent un tiers de la commune. Recouverts de plâtre, ils communiquent leur chaleur aux fruits.



# Fruits jaunes

## Ils donnent la pêche !

Dossier réalisé par **Gwenaëlle Leprat** et **Eve-Marie Zizza-Lalu**

### GOÛT D'ÉTÉ

Peu caloriques et riches en eau, les fruits jaunes sont parfaits pour affronter les premières chaleurs. Bon point aussi : leur stock de fibres, de vitamines C et de provitamine A.

### 1 LA PÊCHE BLANCHE ET JAUNE

Il en existe 300 variétés en France. La pêche blanche est délicate et parfumée. La pêche jaune tient mieux à la cuisson.

**CÔTÉ SALÉ** Elle se décline de l'entrée (avec des aubergines poêlées ou de la burrata, par exemple) au dessert (tarte, soupe de pêches...). Pensez à la servir avec de la viande – un classique magret de canard – ou même du poisson.

**CÔTÉ SUCRÉ** La menthe et le thym mettent en valeur son arôme délicat. La glace à la vanille et son coulis de framboises sont indissociables de la célèbre pêche Melba...

### 2 LA PÊCHE PLATE

Une variété ancienne, aux origines chinoises et tunisiennes, qui s'impose depuis quelques années sur les étals.

**TENDANCE** Ressuscitée par l'Institut national de la recherche agronomique (Inra), elle s'adapte sans peine à nos climats grâce à sa rusticité. Mais ne cédez pas trop tôt à la tentation. En France, elle n'arrive à maturité qu'à la mi-juillet. Privilégiez la production des maraîchers pour éviter les mauvaises surprises. La pêche plate existe aussi en version nectarine.

**NATURE** Dans les deux cas, sa chair assez dense et son noyau qui se détache aisément en font un fruit à croquer nature.

### 3 LE BRUGNON...

Brugnon et nectarine ne sont pas des hybrides de pêche et de prune. Ce sont des variétés obtenues par sélection à partir de mutations naturelles. Entre les deux, difficile de trancher : l'essentiel tient à leur couleur et à l'adhérence de la chair au noyau.

**MENACÉ** Sa peau est rouge, le noyau est fermement attaché à la chair et il se conserve moins longtemps que la nectarine. D'où sa disparition progressive des étals.

**PRÉCAUTIONS** Comme la nectarine, il ne s'épluche pas. Achetez-le bio de préférence ou lavez-le soigneusement.

### 4 ... ET SA COUSINE, LA NECTARINE

Plus robuste que le brugnon, elle est souvent cueillie trop tôt, avec le risque d'être farineuse. Le bon fruit est parfumé et reste souple sous les doigts.

**NUANCÉE** Sa peau et sa chair peuvent être blanc-rosé, rouges, orange ou jaunes. Le noyau se détache facilement.

**BON PLAN** Choisissez l'AOP nectarines de France, qui garantit des fruits récoltés à maturité.



## Bruschettas au chèvre, haricots verts et nectarines grillées

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

6 tranches de pain de campagne • 3 petits fromages de chèvre • 750 g de haricots verts • 3 nectarines coupées en quartiers • 1 petit oignon rouge • 1 poignée de pousses d'épinards • 40 g de cerneaux de noix • 1 bouquet de ciboulette • 1 citron • 1 gousse d'ail • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Faites cuire les haricots verts équeutés pendant 10 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez et laissez refroidir.

● Faites griller rapidement les quartiers de nectarines sur un gril en fonte huilé ou un barbecue. Réservez.  
● Frottez les tranches de pain à l'ail et arrosez-les d'huile d'olive. Disposez ½ fromage sur chacune. Passez-les quelques minutes sous le gril du four.  
● Mélangez l'huile d'olive, le jus du citron, la ciboulette ciselée. Assaisonnez.  
● Disposez les haricots verts, les pousses d'épinards lavées et séchées, l'oignon émincé et les noix concassées dans un plat de service. Arrosez de sauce et mélangez. Ajoutez les pêches grillées. Servez avec les bruschettas au chèvre ■



© THYS / PHOTOCUISINE

## Canard à la poêle aux brugnons

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 25 MIN

TRÈS FACILE

3 magrets de canard • 3 gros brugnons • 40 g de beurre • 1 branche de romarin • Sel, poivre.

● Coupez les brugnons en deux, dénoyautez-les et coupez-les en tranches. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez-les à cuire avec la branche

de romarin, à feu doux et jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez, poivrez.

● Pendant ce temps, coupez le canard en lamelles d'environ ½ cm. Mettez-les à dorer quelques minutes à feu vif tout en les mélangeant sans cesse. Salez, poivrez. Le canard doit rester rosé.

● Jetez le gras de cuisson et ajoutez dans la poêle les brugnons au romarin et leur jus de cuisson. Mélangez délicatement et servez ■



© THYS / PHOTOCUISINE

## Chaussons aux pêches et aux amandes

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 30 MIN

ASSEZ FACILE

6 carrés de pâte feuilletée • 6 pêches jaunes • 40 g d'amandes effilées • 60 g de poudre d'amandes • 50 g de beurre mou • 1 œuf • 40 g de sucre • 2 c. à soupe de crème épaisse • 2 c. à soupe de sucre glace.

● Plongez les pêches 30 sec dans l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les et pelez-les. Retirez les noyaux et coupez-les en quartiers.

● Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre et le sucre, jusqu'à obtenir une

consistance crémeuse. Ajoutez l'œuf, la poudre d'amandes puis la crème, mélangez.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les carrés de feuilletage sur le plan de travail.

● Étalez au centre une cuillère de crème d'amandes, les quartiers de pêche et les amandes effilées. Procédez au pliage (voir p. 117).

● Disposez les chaussons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 25 à 30 min. Au moment de servir, saupoudrez les chaussons de sucre glace. Dégustez tiède ou froid ■



© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD



## Tartelette fine nectarine-gingembre

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN**

**FACILE**

1 pâton de pâte feuilletée de 500 g  
• 4 nectarines • 40 g de beurre demi-sel  
• 40 g de cassonade • 1 morceau de gingembre 2 cm.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le beurre dans une petite casserole.
- Étalez la pâte très finement sur le plan de travail fariné en formant un grand carré. Découpez-la en 12 morceaux de 7 cm de côté environ.

- Lavez et séchez les nectarines. Coupez-les en deux, retirez les noyaux et détaillez-les en tranches. Pelez et râpez le gingembre.
- Disposez les carrés de pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de beurre fondu au pinceau. Saupoudrez de cassonade.
- Disposez les lamelles de nectarine en les faisant se chevaucher, puis parsemez de gingembre.
- Enfournez et faites cuire 13 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit juste dorée. Servez tiède ■



© STUDIO / PHOTOCUISINE

## Crumble de pêches au muesli

**POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN**  
**MARINADE 30 MIN CUISSON 30 MIN**

**FACILE**

8 pêches jaunes • 30 g de sucre • 1 citron  
• 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
• 20 g de beurre pour le plat.  
**POUR LE CRUMBLE** • 50 g de muesli  
• 100 g de beurre • 100 g de cassonade  
• 50 g de farine.

- Pelez les pêches en les plongeant 30 sec dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt puis enlevez la peau. Coupez-les en quartiers, retirez les noyaux. Détaillez-les en lamelles.

Mettez-les dans un saladier avec le sucre, le jus du citron et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez et laissez mariner 30 min au frais.

**LE CRUMBLE** Allumez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, réunissez la farine, le muesli et la cassonade. Ajoutez le beurre en parcelles et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une préparation sableuse.

- Versez les pêches et leur jus dans un plat à four beurré. Recouvrez de pâte à crumble. Enfourez et faites cuire 25 à 30 min. Dégustez tiède avec de la crème épaisse ■



© SWALENS / PHOTOCUISINE

## Papillotes de pêches à la verveine

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN**

**TRÈS FACILE**

6 pêches jaunes • 1 citron • 6 c. à café de miel toutes fleurs • 30 g de poudre d'amandes  
• 30 g de beurre • 2 brins de verveine.

- Plongez les pêches pendant 30 sec dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt puis pelez-les. Coupez-les en deux, retirez les noyaux.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez 6 carrés de papier sulfurisé, disposez 2 demi-pêches sur chacun. Arrosez d'une c. à café de miel, de jus de citron, saupoudrez de poudre d'amandes, ajoutez le beurre en parcelles et quelques feuilles de verveine.
- Refermez hermétiquement les papillotes, puis disposez-les sur la lèchefrite. Enfourez et faites cuire 20 min. Dégustez tiède ■



© FÉNOT / PHOTOCUISINE



# Les haricots verts

## Jeunes gousses à croquer

Peu calorique, le haricot vert rassasie et se révèle riche en fibres comme en calcium, potassium, magnésium, zinc, soufre, fer et vitamine B.

À l'origine, seul le grain sec était consommé. Le haricot vert filet n'arrive qu'à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle en Italie, où naît la bonne idée de goûter la gousse tendre avant la formation des graines.

### 1 LE HARICOT FILET

Le haricot vert frais arrive sur les étales à l'approche de l'été : c'est le seul moment pour retrouver le délicieux haricot filet de nos grands-mères, qui se récolte à la main dans les potagers ou chez les maraîchers. La saison offre aussi de tendres haricots beurre et mangetout. Pour choisir vos haricots, coupez-en un à la main : il doit casser net. Pour éviter les fils, choisissez-les jeunes.

### 2 MANGETOUT À GOGO

Le haricot vert est le légume en conserve et surgelé le plus consommé en France, avec 4 kg par personne et par an. Il s'agit d'un mangetout (sans fibre) mis au point pour la récolte mécanisée : on arrondit sa gousse, et on l'a nanifié pour plaire au consommateur. Ce qui a sauvé la production française, la première d'Europe. Aussitôt récolté, aussitôt conditionné.

### 3 CONSEILS DE CUISSON

Le haricot filet doit être équeuté, le mangetout n'a pas besoin. Leur cuisson est enfantine : comptez 5 min au cuit-vapeur ou à l'autocuiseur ; entre 5 et 10 min à l'eau bouillante salée sans couvrir. Passez à l'eau fraîche avant d'égoutter pour conserver un vert vif. Pensez à les parsemer d'amandes torréfiées, d'ail haché ou d'herbes fraîches ciselées.



## Émincé de canard et jeunes légumes

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 40 MIN**

**ASSEZ FACILE**

1 botte de carottes nouvelles • 1 botte de navets nouveaux • 200 g de haricots verts très fins • 200 g de petits pois frais écossés • 200 g de fèves fraîches pelées • 1 petite tête de brocoli • 2 petits blancs de poireaux • 3 oignons nouveaux • 3 magrets de canard • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de miel • Quelques brins de coriandre • Sel, poivre du moulin, quatre épices.

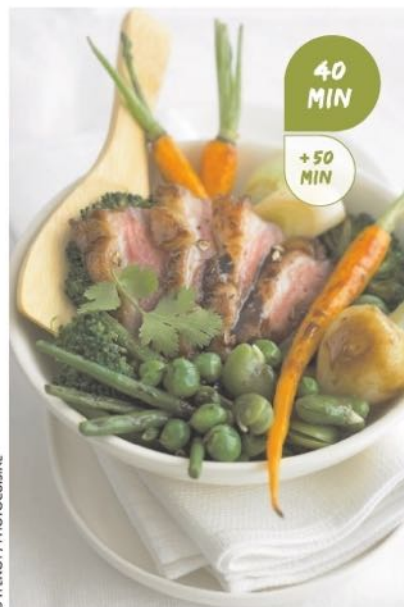
● Épluchez, lavez et taillez, si besoin, tous les légumes nouveaux en conservant un peu de fanes. Faites-les cuire séparément 5 à 10 min, dans une casserole d'eau bouillante

salée. Rafraîchissez-les aussitôt dans l'eau froide et égouttez-les.

● À l'aide d'un petit couteau tranchant, quadrillez la peau des magrets. Salez et poivrez-les, saupoudrez de quatre épices. Faites-les cuire dans une sauteuse pendant 10 min côté peau. Videz ensuite le gras, retournez les magrets et faites-les cuire 5 min sur l'autre côté. Réservez-les et laissez-les reposer 5 min à couvert.

● Versez la sauce soja dans la sauteuse, ajoutez le miel et ½ verre d'eau froide. Laissez réduire 5 min. Ajoutez les légumes et faites-les sauter 2 min.

● Disposez les magrets en tranches avec les légumes et leur sauce. Poivrez, parsemez de coriandre et servez ■



© TÉNOT / PHOTOCUISINE

## Tempura de haricots verts

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN**

**ASSEZ FACILE**

500 g de haricots verts frais • 1 bain de friture • Sel, fleur de sel.

**POUR LA PÂTE À TEMPURA** • 20 cl d'eau gazeuse glacée • 1 œuf • 150 g de farine.

● Lavez, séchez et équeutez les haricots verts. Faites-les précuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt puis égouttez-les.

**LA PÂTE À TEMPURA** Dans un saladier mélangez au fouet l'eau glacée avec l'œuf entier. Incorporez peu à peu la farine en fouettant.

● Faites chauffer le bain de friture. Plongez les haricots verts par petites quantités dans la pâte et plongez-les aussitôt dans l'huile chaude. Faites-les frire 1 à 2 min. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

● Parsemez de fleur de sel et dégustez aussitôt ■



© MALLET / PHOTOCUISINE

## Orecchiette aux asperges, haricots verts et citron

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 30 MIN**

**TRÈS FACILE**

500 g d'orecchiette • 1 botte d'asperges vertes • 400 g de haricots verts frais • 1 citron bio • 1 petit bouquet de menthe fraîche • 1 petit bouquet de basilic • 2 c. à soupe de parmesan frais • 3 cl d'huile d'olive • Sel, poivre.

● Faites cuire les orecchiette *al dente*. Égouttez-les et réservez dans un

saladier. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez et laissez refroidir.

● Faites cuire les asperges (voir p. 114) et les haricots verts. Prélevez le zeste du citron et pressez son jus. Lavez, séchez et hachez les herbes fraîches. Ajoutez le jus de citron, le parmesan et le reste d'huile. Mixez pour obtenir une préparation homogène.

● Incorporez la sauce aux pâtes. Ajoutez le zeste du citron et les légumes coupés en tronçons. Mélangez et servez ■



© SWALENS / PHOTOCUISINE



# Les petits pois

## Toute la fraîcheur du printemps

Le petit pois, riche en fibres, en protéines et en vitamine C, est le légume favori des enfants (ou il devrait l'être). Pensez à les faire participer à la séance d'écossage...

Le petit pois est différent du mangetout, ou pois gourmand, qui se déguste avec sa gousse fondante. Il s'agit de variétés cueillies plus jeunes, avant la formation du grain. Très mûr, il devient pois cassé.

### 1 À LA MAIN

De mai à juillet, le petit pois est récolté à la main, d'où son prix élevé : de 2,40 à 8 € le kilo frais en bio. Les Français mangent 100 g de petit pois frais par an et par personne, contre plus de 2 kg en conditionné ! La France est leader en Europe du petit pois produit en grande culture mécanisée pour la conserve et le surgelé... Comptez 1 kg de gousses pour obtenir 400 g de petits pois.

### 2 QUELLE CUISSON ?

Pas question de les servir archi-cuits. Frais, ils doivent rester croquants... À l'eau bouillante, comptez 3 à 5 min pour les blanchir, entre 12 et 18 min pour une purée. En cocotte à l'étuvée, faites mijoter 15 min avec du beurre, de la laitue et des petits oignons. Au moment de les déguster, la pointe d'une fourchette doit pouvoir percer leur peau, encore croquante.

### 3 IDÉES GOURMANDES

Dès l'apéro, à la croque-au-sel avec pain grillé et beurre salé. En gaspacho avec de la menthe ciselée. Cru en salade avec de l'épeautre. En soupe avec du poisson fumé ou du bacon grillé. Pensez aussi à la soupe de gousses cuites à l'eau avec un oignon revenu, deux pommes de terre et des épices. Mixez et filtrez. Ajoutez une pointe de crème. N'hésitez pas à improviser.



## Tarte de farine d'avoine aux petits pois au thym

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 40 MIN REPOS 30 MIN**

**CUISSON 45 MIN**

**FACILE**

300 g de petits pois écossés • 150 g de ricotta (ou de chèvre frais) • 3 œufs  
• 10 cl de crème liquide • 3 brins de thym  
• Sel, poivre.

**POUR LA PÂTE** • 150 g de farine complète  
• 50 g de farine d'avoine • 3 c. à soupe  
d'huile d'olive • 5 cl d'eau • 2 pincées de sel.

**LA PÂTE** Versez les deux farines dans le bol d'un robot. Ajoutez le sel et l'huile d'olive, mélangez 10 sec. Tout en laissant le robot tourner, versez l'eau doucement jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

Recouvrez de film étirable et réservez 30 min au réfrigérateur.

● Pendant ce temps, blanchissez les petits pois 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Dans un bol, mélangez à la fourchette les œufs avec la ricotta et la crème. Salez, poivrez, ajoutez le thym effeuillé puis les petits pois, mélangez.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte et garnissez un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Versez la préparation aux petits pois et enfournez pour 40 min de cuisson. Dégustez tiède ou froid ■



© BALME / PHOTOCUISINE

## Brousse menthe-petits pois, pain au romarin

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 10 MIN**

**TRÈS FACILE**

300 g de brousse • 150 g de petits pois frais écossés • 3 brins de menthe • 3 petits oignons nouveaux • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

**POUR LE PAIN** • 6 pains pitas • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 brin de romarin • Sel, poivre.

● Faites cuire les petits pois 5 min à l'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans l'eau glacée puis égouttez-les.  
● Pelez et émincez les oignons. Effeuillez

et ciselez la menthe. Mettez-les dans un saladier avec la brousse et l'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez les petits pois, mélangez. Débarrassez la préparation dans un bocal avec couvercle. Réservez au frais.

**LE PAIN** Préchauffez le gril du four. Badigeonnez les pains pitas d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Parsemez de romarin, salez et poivrez.

● Enfourez et faites griller 5 min. Cassez ensuite les pains en morceaux et dressez-les dans une corbeille. Servez le pain en accompagnement ■



© BALME / PHOTOCUISINE

## Bouillon aux petits pois, pâtes, menthe et jambon

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 12 MIN**

**TRÈS FACILE**

200 g d'orecchiette • 1 tranche de jambon épaisse • 200 g de petits pois écossés  
• 1 courgette • 2 brins de menthe  
• 75 cl de bouillon de volaille • Sel, poivre.

● Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition, salez, poivrez. Versez les pâtes et faites-les cuire pendant 5 min.

● Ajoutez les petits pois et prolongez la cuisson 5 min.  
● Lavez, coupez les extrémités de la courgette et détaillez-la en julienne. Coupez le jambon en dés. Ajoutez-les dans la casserole et prolongez la cuisson 2 min. Effeuillez et rincez la menthe.  
● Répartissez le bouillon et sa garniture dans des assiettes creuses. Parsemez de feuilles de menthe et servez ■



© THYS / PHOTOCUISINE



# La lotte

## Un poisson sans arête

La baudroie est très laide... Voilà pourquoi seule la queue est présentée sur l'étal. C'est d'ailleurs cette partie que l'on nomme lotte, sauf en Méditerranée, où tout est baudroie.

La lotte est un « poisson santé » riche en vitamines B, minéraux et oligo-éléments, avec moins de 5% de lipides, dont une majorité de bons acides gras.

### 1 TRÈS FRAÎCHE

La baudroie n'a pas d'arête, mais un os central qui la rend facile à préparer et à manger. Achetez de préférence la queue entière avec la peau, votre poissonnier peut la dépouiller. Sa chair très fine est rosée et luisante. Il n'est pas nécessaire de la laisser mûrir. Les chefs ont prouvé l'intérêt de la cuisiner fraîche pour bénéficier de sa fermeté.

### 2 COMME UNE VIANDE

La baudroie réduit mais reste ferme à la cuisson. Elle se prépare comme une viande : saisie, en rôti, en steak ou en pot-au-feu... La queue entière se cuit à la poêle à feu vif (environ 15 min), à la vapeur (15 min), à la cocotte (20 min) ou au four (20 min à 210 °C/th. 7 max). Trop de cuisson la rend caoutchouteuse. Pour les filets, comptez 7 à 10 min à la poêle, 5 min en médaillons.

### 3 ESPÈCE MENACÉE

La lotte est pêchée toute l'année dans les eaux profondes de Bretagne et du Golfe de Gascogne. Au filet dans les ports spécialisés de Roscoff, l'Aber-Wrac'h et du Conquet, au chalut au Guilvinec. Sa croissance lente et sa maturité tardive en font une espèce vulnérable : évitez les petites ! Demandez au pêcheur ou au poissonnier de la préparer.



## Darnes de lotte enlardées au munster et sauge

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 30 MIN**

**FACILE**

**6 darnes de lotte • 12 fines tranches de lard fumé • ½ munster • 1 brin de sauge • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 12 cl de vin blanc sec • Poivre.**

- Rincez et épongez les darnes de lotte. Lavez, séchez et effeuillez la sauge. Coupez le munster en 12 fines lamelles. Déposez 2 lamelles de munster sur

chaque morceau de poisson. Entourez de 2 tranches de lard, puis maintenez le tout avec de la ficelle de cuisine.

- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez les darnes de lotte à dorer 5 min sur chaque face. Poivrez, ajoutez la sauge sur le dessus. Versez le vin blanc dans le fond de la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 20 min.
- Servez aussitôt avec une écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive ■



© PERRIN / PHOTOCUISINE

## Lotte au citron

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 35 MIN**

**FACILE**

**6 darnes de lotte • 2 citrons confits au sel • 1 citron bio • 1 gros oignon • 1 petit bouquet de coriandre • 30 cl de bouillon de volaille • 1 dosette de safran • 1 c. à café de ras-el-hanout • 4 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel, poivre.**

- Rincez, épongez et ciselez la coriandre (feuilles et tiges). Mélangez la lotte avec les trois quarts de la coriandre, le safran, le ras-el-hanout, du sel, du poivre et 2 c. à soupe d'huile.

- Faites chauffer un cube de bouillon de volaille dans 30 cl d'eau.
- Faites fondre l'oignon émincé 5 min dans une cocotte avec l'huile restante. Ajoutez les morceaux de lotte aux épices et le citron confit coupé en quartiers. Mouillez avec le bouillon, couvrez et laissez cuire 30 min à feu doux.
- Dressez les morceaux de lotte et leur sauce dans un plat de service.
- Parsemez du reste de coriandre et du zeste de citron prélevé au zesteur. Servez avec de la semoule de couscous ■



© HALLET / PHOTOCUISINE

## Brochettes de lotte au sésame et cumin

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN MARINADE 1 H CUISSON 20 MIN**

**TRÈS FACILE**

**800 g de filets de lotte • 2 c. à soupe de graines de sésame • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cumin • 2 citrons • Sel, poivre.**

- Lavez et épongez la lotte. Coupez-la en petits morceaux. Mettez-les dans un saladier. Saupoudrez de cumin, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et

du jus du premier citron. Mélangez et laissez mariner 1 h.

- Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Enfilez les morceaux de lotte sur des brochettes en bois. Roulez-les dans les graines de sésame.
- Disposez les brochettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez et faites cuire 20 min en retournant le poisson à mi-cuisson. Servez dès la sortie du four avec le second citron coupé en quartiers ■



© RADYANER / PHOTOCUISINE



# Le brie

## De Meaux à Melun

**Légendaire...**  
C'est un brie que le renard dérobe au corbeau. Royal, Charlemagne le goûta pour la première fois en 774 à l'abbaye de Rueil-en-Brie.

On le garde au frais dans son emballage ou sous cloche. Un brie mal conservé se dessèche. Les signes : il développe des arêtes, se creuse et perd de son épaisseur. On pense à le sortir 2 heures avant de le déguster.

### 1 LES DEUX BRIES

Il existe une quarantaine de bries en pays briard, chacun ayant sa spécificité. Seuls les bries de Meaux et de Melun sont des appellations reconnues, depuis les années 1980. Le brie de Meaux a été sacré « prince des fromages et premier des desserts ». Il se distingue par son diamètre et sa méthode de production. Il est doux, comparé au brie de Melun, parfumé, plus salé, dense et puissant.

### 2 AU LAIT CRU

Le brie doit parcourir 12 étapes pour arriver sur nos étales. Entre autres, le lait cru fermente pendant 16 heures, avant d'être caillé puis moulé à la pelle (pour le brie de Meaux) ou à la louche (pour le brie de Melun). Salé, le fromage passera en salle d'égouttage avant d'être vaporisé de penicillium pour voir sa croûte fleurir. Il sera, enfin, démoulé sur un paillon.

### 3 TENDRE ET AFFINÉ

Avant d'arriver chez le fromager, le brie est affiné entre 4 et 8 semaines pour le Meaux et 4 à 12 semaines pour celui de Melun. Sur les étales, le brie continue son affinage. Il est présenté sur des plaques de bois ou des paillons qui lui permettent de conserver son humidité et son aspect luisant. Sa croûte fleurie est tachetée de brun et striée. Sa pâte tendre, fruitée, doit être affinée à cœur.



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



Agence La Famille



Côtes du Rhône

DES VINS HAUTS EN COULEUR

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





# Jeu de brick & cours de filo

Tout est possible avec ces feuilles ultra-légères que la cuisson rend croustillantes et dorées. Il suffit d'une farce, d'un petit exercice de pliage et de 15 à 20 minutes de cuisson pour en profiter. Et c'est encore meilleur avec les doigts !

Texte **Eve-Marie Zizza-Lalu**

## DEUX FEUILLES QUI NOUS EMBALLENT

### ● Brick ou filo ?

Ces deux feuilles aériennes et croustillantes se ressemblent, mais chacune a son identité... La feuille de brick, venue d'Afrique du Nord, est un mélange de farine de blé, d'eau et d'huile de tournesol. La pâte filo, née en Grèce, est préparée avec de la farine de blé, de l'eau et de l'amidon de maïs... sans oublier la pincée de sel ! La première est plus résistante,

la seconde fine et fragile comme du papier de soie. Les deux se préparent et se cuisent de la même façon.

### ● Préparation et cuisson

Brick et filo doivent impérativement être graissés au pinceau avant cuisson, avec du beurre fondu ou de l'huile d'olive. Plutôt qu'à la poêle, la cuisson au four est de loin la meilleure. Elle rend les feuilles plus croustillantes et limite l'absorption de graisse.

### ● Le montage

Les feuilles sont souvent associées par 2 ou par 3. Pour souder les bords, utilisez du blanc d'œuf ou un peu d'eau et de farine.

### ● La conservation

Une fois le paquet ouvert, les feuilles se conservent quelques jours dans le bas du réfrigérateur. Pour éviter le dessèchement de la pâte filo, enveloppez-la dans un torchon humide.



**EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS****1****FAITES CUIRE  
LES ÉPINARDS****2****PRÉPAREZ  
LA GARNITURE****3****FAÇONNEZ  
LES TRIANGLES****4****ENFOURNEZ  
POUR 20 MIN****POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 45 MIN**  
**CUISSON 30 MIN****12 feuilles de pâte filo**

- 1 kg d'épinards frais
- 150 g de feta coupée en dés
- 100 g de fromage grec ou de pecorino râpé • 3 œufs
- + 1 jaune • 1 gros oignon • 5 cl d'huile d'olive • 100 g de beurre
- 2 c. à soupe de graines de sésame • Sel, poivre, muscade.

**1**

Lavez les épinards. Plongez-les 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et pressez-les pour en extraire l'eau de cuisson. Hachez-les grossièrement.

**2**

Pelez et émincez l'oignon. Faites-le suer à l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les épinards, les fromages et les œufs battus. Poivrez, saupoudrez de muscade et faites cuire 5 min à feu doux sans cesser de remuer.

**3**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les feuilles de filo en bandes de 10 cm de large que vous badigeonnez de beurre fondu avec un pinceau. Superposez-les deux par deux. Déposez 1 c. à soupe de l'appareil à l'extrémité de chaque bande puis repliez-la en triangle. Collez l'extrémité de la bande avec un peu de beurre fondu.

**4**

Disposez les chaussons sur une plaque recouverte de papier cuisson. Parsemez de sésame. Enfournez et faites cuire 20 min. Dégustez aussitôt ■

**DORÉES**

Pour donner une belle couleur à vos feuilletés, dorez les feuilles de brick au pinceau de cuisine avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.

*Spanakopita***FEUILLETÉS TOUS AZIMUTS**

La spanakopita, spécialité grecque traditionnelle aux épinards et à la feta, connaît de multiples déclinaisons sous forme de feuilletés. Une recette idéale pour recycler les restes d'un ragoût de légumes, d'une viande en sauce, d'un pot au feu...

**45  
MIN****+ 30  
MIN**



**EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS****1 FAITES CUIRE  
LES POIREAUX****2 PRÉPAREZ LES  
FEUILLES DE BRICK****3 GARNISSEZ  
LE FOND DE TARTE****4 ENFOURNEZ  
POUR 15 À 20 MIN****POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 30 MIN****3 feuilles de brick • 4 poireaux  
• 200 g de maroilles • 80 g de  
beurre • Sel, poivre.**

**1** Fendez les poireaux dans le sens de la longueur et rincez-les soigneusement. Coupez-les en tronçons. Faites fondre la moitié du beurre dans une sauteuse.

Ajoutez les poireaux et faites-les suer 20 min en remuant régulièrement. Salez et poivrez. Égouttez-les dans une passoire. Coupez le maroilles en fines tranches.

**2** Faites fondre le reste du beurre. Étalez les trois feuilles de brick sur le plan de travail. Retaillez-les à la taille de votre moule à tarte. Badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les feuilles l'une sur l'autre dans le moule recouvert d'un disque de papier sulfurisé. Garnissez-les de fondue de poireaux et de lamelles de maroilles, poivrez.

**4** Enfournez et faites cuire 15 à 20 min. Les feuilles doivent être juste dorées et le fromage fondu. Servez aussitôt ■

**30  
MIN****+35  
MIN**

*Tarte fine  
poireaux-maroilles*

**SPEEDY TARTE**

Ce fond de tarte apporte un vrai gain de temps par rapport aux classiques pâtes brisée et feuilletée. Si vous préparez la garniture à l'avance, le repas sera prêt dans les 15 minutes. Juste le temps de boire l'apéritif.



**EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS****1 FAITES CUIRE  
LES BLETTES****2 PRÉPAREZ  
LA GARNITURE****3 FAÇONNEZ  
LES ROULEAUX****4 ENFOURNEZ  
POUR 15 MIN****30  
MIN****+ 20  
MIN**

## Rouleaux aux blettes et à la ricotta

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 20 MIN**

6 feuilles de pâte filo  
• 1 kg de blettes • 300 g de  
ricotta • 50 g de beurre fondu  
• 2 c. à soupe d'huile d'olive  
• 1 citron • Sel, poivre.

**1** Lavez et équeutez les feuilles de blettes. Faites-les fondre 5 à 7 min sur feu vif dans une sauteuse avec de l'huile. Salez, poivrez et laissez refroidir.

**2** Dans un bol, mélangez la ricotta avec le zeste du citron finement râpé, du sel et du poivre. Ajoutez les blettes hachées, mélangez.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez les feuilles de pâte filo au pinceau puis coupez-les en deux. Disposez un peu de la préparation aux blettes à l'extrémité de chacune, puis roulez-les sur elles-mêmes.

**4** Déposez les rouleaux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 min de cuisson ■

### IDÉES SUCRÉES-SALÉES

Au fromage, aux pommes de terre, au chou, à la viande... Ces cigares accueillent naturellement toutes sortes de farces y compris sucrées, dont l'incontournable miel-amandes-sésame, typique des desserts orientaux.



EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS**1** PRÉPAREZ LES  
INGRÉDIENTS**2** FAITES REVENIR  
LA LOTTE**3** CONFECTIONNEZ  
LA PASTILLA**4** ENFOURNEZ  
POUR 20 MIN

## Pastilla de lotte au cumin et au safran

40  
MIN+ 35  
MIN

### LOTTE OF SAVEURS

Pour corser la lotte, faites-la mariner 30 min au réfrigérateur dans le mélange suivant : 1 c. à soupe de cumin moulu, 6 pistils de safran, une pincée de sel et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez pour bien imbiber les morceaux.

**POUR 6 PERSONNES****PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 35 MIN**

8 feuilles de brick • 900 g de filets de lotte • 60 g de beurre fondu • 4 échalotes • 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 1 citron confit • 20 cl de vin blanc sec • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel.

**1** Retirez la pulpe du citron confit, puis émincez l'écorce finement. Coupez la lotte en morceaux de 4 cm. Rincez-les, puis épongez-les dans du papier absorbant.

**2** Saisissez les cubes de lotte 5 min sur feu assez vif, dans une poêle antiadhésive en les retournant plusieurs fois. Débarrassez-les sur du papier absorbant. Faites fondre à leur place les échalotes émincées 10 min à feu doux avec une noix de beurre. Ajoutez le vin blanc et le citron confit, portez à ébullition, puis faites évaporer presque tout le liquide. Laissez refroidir et ajoutez la moitié de la coriandre. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

**3** Beurrez légèrement un moule à manqué de 24 cm. Séparez les feuilles de brick et beurrez-les au pinceau. Superposez 4 feuilles entières dans le moule. Répartissez les échalotes puis les cubes de lotte cuisinés. Parsemez du reste de coriandre. Posez les 4 dernières feuilles sur la garniture et rentrez les bords à l'intérieur du moule. Beurrez la surface.

**4** Enfournez et faites cuire 20 min. Servez dès la sortie du four ■



**EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS****1 PRÉPAREZ LES  
LISSETTES****2 BEURREZ LES  
FEUILLES DE BRICK****3 RÉALISEZ  
LES PAPILLOTES****4 ENFOURNEZ  
POUR 15 MIN**

## Bricks aux lisettes et moutarde

**30  
MIN****+15  
MIN****POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 15 MIN**

6 feuilles de brick • 6 petits maquereaux (lisettes), 150 à 180 g chacun, préparés en filets • 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de moutarde • 30 g de beurre fondu • 1 c. à café de thym • Sel, poivre.

**1** Salez et poivrez les filets de maquereaux. Mélangez la crème et la moutarde dans un bol.

**2** Séparez les feuilles de brick et beurrez-les au pinceau.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nappez l'intérieur des filets de maquereaux de crème moutardée, parsemez-les de thym. Placez deux filets l'un sur l'autre. Enroulez chaque maquereau farci dans une feuille de brick et liez-le avec de la ficelle de cuisine. Réalisez les 5 autres papillotes de la même façon. Badigeonnez-les de beurre.

**4** Disposez les papillotes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez et faites cuire 12 à 15 min. Servez aussitôt ■

### LA CLASSIQUE THON-ŒUF

Pliez une feuille de brick en deux et formez un cornet. Mettez au centre du thon émietté, du fromage frais, de l'oignon émincé, des herbes fraîches, cassez un œuf, fermez avec un cure-dent et faites frire à plat dans l'huile bouillante.



**EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS****1** PRÉPAREZ  
LES POMMES**2** FAÇONNEZ  
LES NEMS**3** ENFOURNEZ  
POUR 15 MIN**20  
MIN****+ 30  
MIN****POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

6 feuilles de brick • 6 pommes  
• 30 g de beurre fondu • 1 jus  
de citron • 50 g de cerneaux de  
noix • 2 sachets de sucre vanillé.

**1** Pelez les pommes,  
coupez-les en quartiers et  
retirez les cœurs et les pépins.  
Citronnez-les au fur et à  
mesure. Coupez-les en petits  
dés, puis faites-les cuire  
15 min à feu moyen dans une  
casserole, avec le sucre vanillé,  
dans un fond d'eau.

**2** Préchauffez le four à  
180 °C (th. 6). Coupez les  
feuilles de brick en deux.  
Badigeonnez-les de beurre  
fondu. Déposez un peu de  
pomme fondue sur chaque  
feuille avec quelques  
cerneaux de noix hachés,  
rabattez les côtés puis roulez  
le nem jusqu'en haut.  
Badigeonnez de beurre fondu,  
déposez le nem dans un plat  
à four. Procédez de même  
pour les autres nems.

**3** Enfourez les nems et  
faites-les légèrement dorer  
12 à 15 min. Laissez tiédir  
avant de déguster ■

## Nems pommes-noix



### ON NEM BIEN AUSSI

La pâte des nems est préparée  
traditionnellement avec des  
galettes de riz. Comme elles sont  
plus fragiles et moins faciles à  
dorer, tentez la feuille de brick !  
Même en Asie on craque pour  
le blé...



**EN 2 TEMPS  
3 MOUVEMENTS****1** DÉCOUPEZ LES  
FEUILLES DE BRICK**2** BADIGEONNEZ  
LE BEURRE**3** ENFOURNEZ  
POUR 4 MIN**4** MONTEZ LES  
CROUSTILLANTS**CRÈMES DE SAISON**

N'hésitez pas à varier l'intérieur de ces petits croustillants : confiture, pâte à tartiner, crème de pistache... Pour un lemon curd maison, voir page 116.

**20  
MIN****+10  
MIN****POUR 6 PERSONNES****PRÉPARATION 20 MIN****CUISSON 10 MIN**

**6 feuilles de brick • 200 g de lemon curd • 50 g de beurre • 2 c. à soupe de sucre glace.**

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre. Découpez 6 disques dans chaque feuille de brick, à l'aide d'un emporte-pièce.

**2** Disposez les 36 disques sur une plaque (ou plusieurs) recouverte de papier sulfurisé et beurrez-les au pinceau.

**3** Enfournez, en plusieurs fois si nécessaire, et faites cuire 3 à 4 min. Laissez refroidir.

**4** Au moment de servir, montez les croustillants en alternant les disques de brick, superposés deux par deux, et le lemon curd. Saupoudrez de sucre glace et servez ■

*Petits croustillants  
au lemon curd*



**SONIA DANS  
VOTRE CUISINE**

Sonia Ezgulian est une spécialiste reconnue de l'anti-gaspi. Lisez ses livres et suivez son blog pour faire le plein d'idées.

# PAIN PERDU, *recettes retrouvées*

Entre les mains de Sonia, le pain sec oublié et même les croûtes de pizza peuvent changer le plat du lendemain. Imbibés de jus, trempés dans du lait, revenus à la poêle, ces ingrédients à l'avenir incertain reprennent saveur. Vous allez regarder autrement ces restes au potentiel méconnu.

TEXTE ET RECETTES SONIA EZGULIAN PHOTOS EMMANUEL AUGER  
BLOG [WWW.SONIAEZGULIAN.COM](http://WWW.SONIAEZGULIAN.COM)





## À CHAQUE PAIN SON RECYCLAGE MALIN

Baguettes, miches de campagne, pain de seigle, ficelle aux graines... Chaque reste de pain peut apporter un goût particulier à vos recettes. Avec le pain perdu, la chapelure est un des recyclages les plus courants. Pour mixer facilement le pain en chapelure, faites-le quand il est légèrement sec. S'il est trop rassis, très dur, trempez-le dans de l'eau ou du lait et utilisez-le dans des farces de viande, pour des boulettes par exemple.



Si vous calez en mangeant votre margherita, pensez à découper proprement les « trottoirs » pour les réutiliser facilement en salade.

## RASSIS MAIS PAS PERDU

La chapelure de pain rassis peut être utilisée pour paner des aliments mais aussi comme de la farine. Vous pourrez ainsi confectionner des sablés, des pâtes à tartes, une sorte de polenta, des quenelles, etc. Taillez des croûtons de pain de différentes tailles et servez-les comme un couscous rustique, arrosé de bouillon, à la manière espagnole.



## Panzanella aux croûtes de pizza

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 10 MIN REPOS 1 H SANS CUISSON**

**TRÈS FACILE**

300 g de croûtes de pizza (ou de pain) • 20 tomates cerises • 1 boîte de thon au naturel • 40 g d'olives noires (taggiasca) dénoyautées • 1 oignon violet • 1 branche de céleri • 2 brins de menthe • 1 filet d'huile d'olive vierge extra • 1 c. à café de vinaigre de Banyuls • Fleur de sel et poivre du moulin.

- **1 h avant de passer à table**, coupez les tomates en dés et assaisonnez-les de sel, de poivre, d'huile d'olive et de vinaigre. Ainsi, les tomates vont « rendre » leur eau. Parfait pour imbiber les croûtes de pizza.
- **10 minutes avant de passer à table**, incorporez les croûtes de pizza coupées en cubes dans le saladier avec les tomates. Ajoutez les olives grossièrement hachées, l'oignon émincé en fines lamelles, la menthe ciselée, la branche de céleri émincée, le thon égoutté et émietté. Rectifiez l'assaisonnement, mélangez bien et servez cette salade pleine de saveurs et de textures différentes ■







Taillez une baguette légèrement rassie comme de fines lamelles de pommes de terre pour un gratin dauphinois, le résultat est moelleux et savoureux.



## gratin de baguette, chèvre et courgettes

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 30 MIN**

**TRÈS FACILE**

½ baguette coupée en fines tranches • 2 courgettes  
• 1 échalote • 2 gousses d'ail • 30 cl de lait • 60 g de chèvre très frais • 30 g de beurre • 30 g de farine • 1 filet d'huile d'arachide • Sel fin et poivre du moulin.

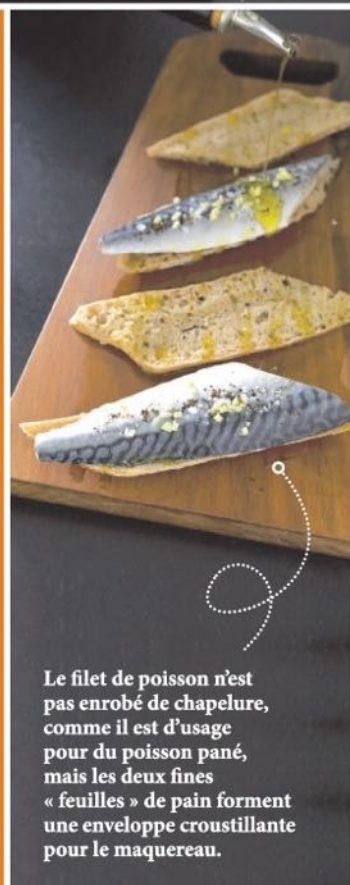
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites tremper les tranches de baguette dans le lait pendant 5 min, égouttez-les et déposez-les sur une assiette. Réservez le lait.
- Dans une poêle, avec le beurre et l'huile, faites suer les gousses d'ail hachées et l'échalote émincée. Faites-les revenir sans coloration. Saupoudrez de farine, mélangez bien et versez le lait réservé. Émiettez le chèvre frais. Assaisonnez de sel et de poivre. Laissez cuire 5 min.
- Avec une mandoline, taillez de fines lamelles de courgettes. Dans un plat à gratin, étalez une couche de lamelles de courgette, versez dessus un peu de sauce au chèvre, puis étalez une couche de tranches de pain. Versez à nouveau un peu de sauce et renouvelez l'opération. Recouvrez de sauce et enfournez 20 min.
- Dégustez avec une salade verte ■

**RECYCLEZ, IMAGINEZ, CUISENEZ !**



Grâce à Sonia, les restes, les épluchures et les fonds de paquet retrouvent une seconde vie. Les cosses de petits pois se transforment en velouté, les fanes de radis en pesto... Son dernier livre recense les formidables possibilités du recyclage. Avec ces 200 recettes jalonnées d'astuces, la cuisine des restes deviendra une seconde nature.

**ANTI GASPI, ÉDITIONS FLAMMARION, 24,90 €.**



Le filet de poisson n'est pas enrobé de chapelure, comme il est d'usage pour du poisson pané, mais les deux fines « feuilles » de pain forment une enveloppe croustillante pour le maquereau.



POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 6 MIN

FACILE

8 très fines tranches de pain de seigle  
• 4 filets de maquereaux désarêtés  
• 1 c. à café rase de gingembre frais finement haché • 6 feuilles tendres et jaunes de céleri • 1 citron jaune bio  
• 4 brins de coriandre • 1 bon filet d'huile d'olive vierge extra • Sel fin et poivre du moulin.

- Salez les filets de maquereaux. Arrosez légèrement d'huile les très fines tranches de pain puis déposez les filets sur quatre d'entre elles. Parsemez de gingembre haché, recouvrez avec les autres tranches de pain et appuyez légèrement.
- Faites dorer les maquereaux en

croûte de pain de seigle dans une poêle antiadhésive, avec un filet d'huile d'olive, 3 min de chaque côté en surveillant la coloration. Faites également colorer le citron coupé en 4 tranches.

- Servez le maquereau pané avec le céleri finement ciselé, une tranche de citron et un brin de coriandre ■

*maquereau pané  
au seigle*

GOÛT D'ASIE

Parfumez le pain de seigle avec un gomasio maison. Mixez 1 c. à soupe de sel et 10 c. à soupe de graines de sésame, et saupoudrez-en vos tartines.





# SAINT-MALO

nouvelle vague

+25  
MIN

30  
MIN

*Barbue au sel fumé et asperges vertes*

Recette page 60

À partir du mois de juin, Saint-Malo est à 2h20 de Paris en TGV. L'occasion de voir la cité corsaire sous un nouveau jour, le temps d'un week-end.

Bars canailles et cafés sympas, grands restos et petits bistrots, de la crêpe, du sarrasin, des fruits de mer et du chocolat : à l'abordage !





Étienne Corson, le second du Bénéтин, tient parfaitement la barre en l'absence de son chef Arnaud Bérue.



### VENDREDI SOIR AU BÉNÉTIN

Qui a parlé de précipitation ? Cernée de murs, Saint-Malo s'approprie en douceur. Mieux vaut commencer par l'observer de loin, puis se rapprocher. Depuis la falaise des Rochers sculptés, à Rothéneuf, on découvre la ville sur la gauche. La pointe de la Varde constitue un premier rempart. Plus loin, une plage de 5 kilomètres, des rochers, une masse grise hérissée de pointes : la vieille ville. Et partout, partout, partout la mer. Depuis la terrasse du Bénéтин, on n'entend qu'elle. À tel point que les clients peuvent se demander en entrant dans ce bloc sombre et austère s'ils pénètrent dans un restaurant ou dans un voilier géant !

La carte ne risque pas de dissiper cette incertitude. Homard, barbu, turbot, encornets, ormeaux... pas un produit de la mer ne manque à l'appel. « *Je n'y peux rien, je suis né en Bretagne* », sourit le chef Arnaud Bérue. Ce grand taiseux laisse ses produits parler pour lui. « *J'ai un pêcheur pour les ormeaux, un autre pour les homards, et ainsi de suite.* »

En obsessionnel du produit parfait, il achète ses pommes de terre chez Michel Sorre, ses fraises chez Stéphane Thomazeau, ses herbes et ses légumes oubliés chez Laurent Fragoulet, que tous les cuisiniers de la région surnomment le Druide. « *Il m'a fait découvrir la poire de terre, l'agastache... je suis fan.* » Tous ses producteurs travaillent dans un rayon de 15 kilomètres autour de Saint-Malo. Locavore et goûteux : la formule rend les clients accro. « *Impossible d'enlever certains plats de la carte, constate le chef. Les spaghettis d'encornets, les ormeaux au beurre Bordier... rien à faire.* » Un enthousiasme plutôt prometteur pour la suite du week-end, non ?



Robin Le Texier, ex-basketteur de Nationale 2, est vraiment un géant... du shaker.

### 23 H : UN VERRE À LA FABRIQUE

C'est la grande nouvelle de ces derniers mois à Saint-Malo. Bar aux apparences quasi anonymes caché à l'ombre des remparts, La Fabrique n'a rien à envier aux adresses les plus pointues de Rennes ou de Paris. Et pour cause : ses créateurs sont passés derrière les meilleurs comptoirs de l'Hexagone avant de poser leurs shakers ici au printemps 2016. Sept jours sur sept à partir de 18 h, Jean-Marc, François ou Robin s'activent à préparer des cocktails détonnants aux intitulés clins d'œil : le Cœur à sarrasin (à la poire et au... sarrasin), Mise à l'amande (chardonnay, framboise, absinthe et... devinez). Plus folles les unes que les autres, les créations mêlent les produits du bout du monde et les ingrédients les plus Breizh, comme ce sirop de kouign amann toasté mêlé au whisky Jura ou ces épices Fleur de Lune d'Olivier Roellinger qui se retrouvent plongées dans le mezcal, le marasquin et l'ananas. Un grand bain de fraîcheur, sans mettre un pied dans l'océan.







## Turbot à la plancha, œuf poché et Bellota

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1H10

Recette d'Arnaud Bérue, chef du restaurant Le Bénédictin

DÉLICAT

600 g de filet de turbot • 400 g de pommes de terre • 8 asperges vertes • 1 chou pak choï • 150 g de shiitakés • 4 tranches de jambon Bellota • 4 œufs • 150 g de beurre demi-sel • 300 g de beurre blanc (voir recette p. 114) • Piment d'Espelette • Vinaigre de vin blanc.

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante. Égouttez, épluchez et écrasez-les en purée avec 100 g de beurre.
- Émincez et poêlez les shiitakés dans 10 g de beurre.
- Épluchez les asperges et le chou en morceaux. Faites-les blanchir puis faites-les revenir 5 min dans 20 g de beurre.
- Portez une casserole d'une eau légèrement vinaigrée à frémissement. Cassez un œuf dans une tasse. Créez un tourbillon dans l'eau à l'aide d'un fouet et glissez l'œuf au centre en ramenant bien le blanc autour du jaune à l'aide d'une spatule. Laissez cuire 2 à 3 min. Sortez-le délicatement et réservez. Recommencez avec les 3 autres œufs.
- Assaisonnez le beurre blanc avec une pincée de piment d'Espelette.
- Faites cuire le turbot côté peau 10 à 12 min, à la plancha ou dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Au centre de chaque assiette, superposez l'écrasée de pomme de terre, les légumes et le jambon Bellota. Nappez de beurre blanc. Posez le turbot par-dessus et l'œuf poché à côté. Servez aussitôt ■



### SAMEDI MATIN SUR LE PORT

Un bateau, puis deux, quatre, sept... Les moteurs des camions sur le quai se mettent à ronfler, la noria peut commencer. Un à un, très vite, les véhicules viennent se garer sur la cale, prêts à embarquer la pêche du jour. Philippe Orveillon (ci-dessous), l'un des seuls pêcheurs de coquilles saint-jacques en plongée, peut poser son scaphandre. Tandis qu'il sort ses caisses déjà triées avec l'aide de Ludovic et de Luc, ses collègues charrient araignées, homards et poissons plats. Direction la criée, pour le pesage.







### IL EST FRAIS, MON POISSON !

« Je ne suis pas marchand de poisson, je suis poissonnier », avertit d'emblée Gilles Guinemer. Ce pêcheur amateur tient à la nuance : s'il a abandonné le milieu du cinéma il y a 25 ans pour travailler le poisson, ce n'était pas juste pour quitter Paris mais bien par passion. Intarissable sur chaque espèce, il a l'un des plus beaux étals de la ville. « Les premiers souchots – bébés seiches – viennent d'arriver, c'est le signe que la saint-jacques va bientôt s'arrêter. » Ses clients viennent autant le voir pour acheter que pour s'informer ou pour se faire expliquer une recette. Gilles est un gourmand : « J'adore les seiches découpées en carrés et cuites dans l'huile d'olive 1 min de chaque côté, avec de petits dés de chorizo si on en a envie. Au moment de servir, vous ajoutez une noix de beurre Bordier au piment d'Espelette et une goutte de Tabasco et vous servez avec un rosé de Corse très sec. Le bonheur ! »



## Spaghettis d'encornets pancetta et parmesan

+45  
MIN30  
MIN

### POUR 4 PERSONNES

**PRÉPARATION** 30 MIN **CUISSON** 20 MIN **REPOS** 25 MIN

Recette d'Arnaud Bérue, chef du restaurant Le Bénéfin

### ASSEZ FACILE

500 g d'encornets • 100 g de shiitakés • 40 g de pancetta • 120 g de mascarpone • 2 échalotes • 80 g de beurre • 6 cl de crème liquide • Ciboulette.

**POUR L'ÉMULSION DE PARMESAN** • 30 cl de bouillon de volaille • 30 cl de crème liquide • 100 g de parmesan • 20 g de beurre.

- Préparez l'émulsion de parmesan. Portez à ébullition le bouillon de volaille, la crème et le beurre. Hors du feu, incorporez le parmesan. Laissez infuser à couvert pendant 25 min puis émulsionnez à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Dans une poêle, faites suer les échalotes ciselées avec la pancetta et les shiitakés émincés. Ajoutez le mascarpone et la crème, mélangez et réservez.
- Coupez très finement les encornets en forme de spaghettis. Saisissez-les à feu très vif pendant 30 secondes. Ajoutez la préparation au mascarpone, réchauffez rapidement l'ensemble et ajoutez la ciboulette ciselée.
- Dressez au centre de l'assiette et nappez d'émulsion de parmesan ■





Breizh rolls  
artichauts wakamé

+ 40  
MIN

15  
MIN

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 40 MIN**

Recette de Bertrand Larcher, le Breizh Café

**FACILE**

200 g de pâte à galette de sarrasin (voir p. 114) • 4 fonds d'artichauts entiers • 100 g de fromage Petit savoyard ou comté • 4 œufs • Poudre d'algue wakamé • Beurre demi-sel • Sel et poivre blanc du moulin.

- Poêlez les fonds d'artichauts entiers au beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres à cœur (comptez 15 à 17 min de cuisson). Salez, poivrez puis coupez les fonds en 5 bâtonnets.
- Versez et répartissez la pâte sur le galetier bien chaud et beurré (ou dans une grande poêle à crêpes). Laissez cuire la galette quelques minutes.
- Cassez un œuf au centre de la galette, puis ajoutez le fromage coupé ou râpé, l'artichaut et la poudre de wakamé, en les alignant dans le sens de la longueur.
- Roulez la galette, badigeonnez-la de beurre fondu, et coupez-la en tranches épaisses avant de servir.
- Procédez de la même façon pour chaque galette ■

## UN CAFÉ, UNE JAVA ET L'ADDITION

Le Café du Coin d'en Bas de la Rue du Bout de la Ville d'en Face du Port. Entraînez-vous autant que vous voulez : impossible de mémoriser le nom de ce café. Bonne nouvelle : il s'appelle aussi la Java. Impossible, à l'inverse, d'oublier sa déco, capharnaüm chiné par le propriétaire doux-dingue. Un ascenseur années 30 mène aux toilettes et des balançoires remplacent les tabourets de bar. Céline, la gérante gouailleuse, fait les meilleurs mojitos de la ville.



## SAMEDI MIDI, C'EST GALETTE PARTY

Vos crêpes, vous les aimez tradi ou trendy? Dans le premier cas, foncez savourer les Galettes de Saint-Malo, dans le quartier de Saint-Servan. Katia Egler sera ravie de préparer devant vous d'excellentes galettes classiques, à émietter dans le lait ribot au moment du dessert.

Dans le deuxième, installez-vous au Breizh Café. Ici, la galette du jour peut être à la crème de tofu au sésame grillé, avec un tartare d'algues de Saint-Lunaire. Le bonus : les 60 cidres sélectionnés par la passionnante sommelière, Carine Bigot.



Bertrand Larcher.



Katia Egler.







### 100% PUR BEURRE

La Bretagne et le beurre, Jean-Yves Bordier est tombé dedans par hasard. Dans les années 80, en plein essor du light, ce fromager né en région parisienne s'y intéresse par coup de cœur pour un magasin de la rue de l'Orme, à Saint-Malo. Trente ans plus tard, sa Maison du Beurre est devenue un temple où les adeptes viennent en procession découvrir les nouveaux miracles du grand maître. Derniers en date : un beurre au sarrasin, et un autre aux oignons de Roscoff. Ce mois de mai, ils en découvriront un à la framboise et, en juin, aux algues de Roscoff. Epoustouflant et addictif.



### SARRASIN ZINZIN

Sucré, salé, fumé, grillé, liquide... Bertrand Larcher, le fondateur du Breizh Café, est un dingue de sarrasin sous toutes ses formes. Sa Maison du Sarrasin, ouverte en 2015, est minuscule mais on y trouve tout, tout, tout : du thé sobacha, des pâtes, des biscuits, des condiments, des confiseries... Une obsession très locavore : 75 % de la production française pousse en Bretagne. Cet écrin à la gloire du blé noir vient de se doubler d'un salon de dégustation.



+15  
MIN

20  
MIN

## Soufflé au Grand-Marnier

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION** 20 MINUTES **CUISSON** 15 MINUTES

Recette d'Arnaud Bérue, chef du restaurant Le Bénétin

**ASSEZ FACILE**

165 g de blanc d'œuf (6 blancs) • 65 g de sucre semoule • 20 g de beurre • 6 cl de Grand-Marnier.

**POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE** • 15 cl de lait entier • 30 g de sucre en poudre • 2 jaunes d'œufs moyens • 2 cl de crème fraîche liquide • 15 g de beurre • 6 g de fécule de maïs.

• Beurrez les ramequins puis chemisez-les avec le sucre semoule. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

**LA CRÈME PÂTISSIÈRE** • Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le lait et 15 g de sucre. Portez à frémissement. Dans un grand bol, mélangez le sucre restant et la fécule.

• Ajoutez les jaunes d'œufs et la crème. Fouettez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Versez cette préparation dans le lait. Portez à ébullition sur feu moyen, en fouettant continuellement.

• Laissez bouillir 2 min sans cesser de fouetter. Incorporez le beurre coupé en morceaux. Ajoutez le Grand-Marnier et mélangez bien.

• Fouettez les blancs en neige, ajoutez le sucre et fouettez à nouveau pour qu'ils soient bien fermes. À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement les blancs dans la crème pâtissière. Répartissez cet appareil dans les ramequins. Faites cuire au four pendant 12 min ■



« La délicatesse comme une fleur »,  
l'un des très jolis desserts du Saint-Placide.



### UN DÎNER À EN RESTER BABA

Seul étoilé de Saint-Malo, le Saint-Placide ne se découvre pas par hasard : située à l'écart du trafic, cette ancienne gare de tramway est une destination en soi. Luc Mobihan en cuisine, son épouse Isabelle, sommelière, en salle, jouent l'élégance plutôt que le tapage. Il faut avoir l'œil pour repérer, à de discrètes touches d'extravagance dans le décor ou à une note inattendue dans une assiette, que le feu couve sous la glace. Une passion qui va se traduire, dans les tout prochains mois, par l'ouverture d'une pâtisserie rue de l'Orme entièrement dédiée aux babas. Au rhum, au Grand-Marnier, au limoncello, au chocolat... La boutique offrira aussi toutes les bonnes choses que Luc met en bocal : terrines, foie gras... À inscrire sur ses tablettes !

Luc et Isabelle  
Mobihan.



### SORTEZ DE VOTRE RÉSERVE

Que les Parisiens imaginent Colette, et les Marseillais la Maison Empereur, pour se figurer à quoi ressemble la Maison générale : un bric-à-brac bohème de vêtements vintage, de déco arty et d'ustensiles en tout genre. Au milieu de ce bazar est né fin 2015, dans l'ancienne imprimerie de la ville, un restaurant cosy où picorer de bonnes salades et les boissons les plus healthy du moment. Un très bon spot pour se (re)poser à tout moment de la journée.



### GUILLA, ELLE L'A

Ce tout petit supplément d'âme, cet indéfinissable charme... c'est tout ce qui caractérise les biscuits et les bonbons de Vincent et Jennifer Guella (ci-dessous). De père en fils, les Malouins achètent ici les sucreries qui les ont fait craquer étant petits. Le grand succès ? Les Chiquettes et les Guenaots, des sucettes et des berlingots déclinés en une quinzaine de parfums, et classés meilleurs bonbons de France en 1993. Ce printemps, pastèque et Coca-Cola rejoignent les plus classiques abricot, caramel au beurre salé, anis ou réglisse (les préférés des patrons).





Pour un goût plus corsé,  
n'hésitez pas à doubler la dose  
de café dans la sauce.

+  
1H30

40  
MIN

## Pigeonneaux rôtis, jus au café, légumes de printemps

**POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1 H 30**

*Recette de Luc Mobihan, chef du restaurant Saint-Placide*

### ASSEZ FACILE

4 pigeonneaux de 500 à 600 g • 1 boule de céleri • 4 carottes nouvelles • 8 petits navets nouveaux • 200 g de petits pois • 8 asperges vertes • 10 cl de crème • 100 g de beurre • 30 cl de jus de viande • 10 g de café moulu • Huile neutre.

● Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Faites cuire le céleri en morceaux à l'eau bouillante salée pendant 25 min. Égouttez, mixez et ajoutez la crème et 50 g de beurre.

● Faites dorer les pigeonneaux dans un peu d'huile, puis enfournez-les 8 min à 180 °C en les arrosant fréquemment. Ajoutez une noisette de beurre et faites cuire encore 2 min. Laissez reposer 8 à 10 min, sans couvrir.

● Faites blanchir les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée (en respectant leur temps de cuisson). Égouttez, et poêlez-les quelques minutes avec 30 g de beurre.

● Dans une petite casserole, faites réduire le jus de viande, ajoutez le café moulu et laissez infuser 10 min. Filtrez et ajoutez une noisette de beurre.

● Découpez les pigeonneaux et réservez-les au chaud.

● Dressez la purée de céleri et les légumes dans les assiettes.

● Disposez les pigeonneaux désossés par-dessus, et ajoutez la sauce au café ■





### TOUT EST CHOUETTE CHEZ ARLETTE

« Vous êtes venus pour les margattes ? » Devant l'air perplexe de ses interlocuteurs, Arlette éclate de rire : « C'est le nom local des seiches, en patois cancalais ! Vous n'êtes pas d'ici, vous, hein ? » Ses yeux se plissent tant elle rigole mais elle a toujours bon pied bon œil pour tenir son stand six jours par semaine sur les trois marchés de Saint-Malo : Rocabey, Saint-Servan et Paramé. Avec Alfreda, sa belle-fille, elles n'ont pas leur pareil pour conseiller le chaland. « Saint-Malo est l'un des ports de pêche les plus importants pour la seiche et l'encornet, mais 95 % des mollusques sont vendus en Espagne ou en Italie, qui en sont très friandes. Sinon, dans la région, comme il y a beaucoup de baies avec des eaux peu profondes : celle de Saint-Malo bien sûr, mais aussi celles de Saint-Brieuc et du mont Saint-Michel, on a surtout des poissons plats : turbots, soles, barbues... En ce moment, c'est la pleine saison des raies pêchées dans la baie du Cap Fréhel, et des araignées. Juste saisies au court-bouillon, c'est un délice et ça vous met de bonne humeur. » À voir Arlette, on n'en doute pas !

### FUME, C'EST DU MALOUGIN

Truite des Pyrénées, saumon d'Écosse bio ou label Rouge, haddock... Pas très local, tout ça ? « Vous plaisantez ! proteste Jennifer, la vendeuse de poissons fumés, faussement outrée. Ça fait plus de dix ans que les fumages malouins se trouvent en plein cœur de la ville, entre la gare et le port. Ils n'ont pas de boutique et vendent uniquement sur les marchés, mais vous pouvez venir voir ! » Nul besoin : l'entreprise de Pierre-Marie Gauthier et Laurent Bachelard est connue comme le loup blanc dans la région. Un must.



*Aucune crainte côté météo: les trois marchés de Saint-Malo sont couverts.*

### FEMMES DE TÊTE

Au marché de Rocabey, leurs stands sont tout proches. Jeannick Mousson vend les yaourts de sa ferme de Miniac-Morvan. Christelle Masson, les foies gras et confits de canard de sa ferme de Cherruex. C'est là leur seule différence. Pour le reste : qualité des produits et chaleur de l'accueil, elles donnent envie de tout acheter !





**POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 30 MIN**

*Recette de Luc Mobihan, chef du restaurant Saint-Placide*

**ASSEZ FACILE**

2 homards de 500 à 600 g • 2 poireaux nouveaux ou 2 mini poireaux • 5 cl d'huile d'olive • 50 g de beurre d'oignons de Roscoff de chez Bordier • Quelques herbes ou pousses de salade • Sel et poivre.

**POUR LA SAUCE** • 20 cl de bouillon de volaille • 10 cl de crème • 100 g de beurre d'oignons de Roscoff de chez Bordier.

● Faites cuire les homards 5 min dans l'eau bouillante salée.

● Décortiquez les pinces et coupez la queue en deux dans le sens de la longueur.

● Faites cuire les poireaux 6 à 8 min dans 25 g de beurre d'oignons et 3 cl d'huile d'olive.

● Préparez la sauce: faites cuire tous les ingrédients dans une casserole pendant 8 min.

Rectifiez l'assaisonnement.

● Dans une sauteuse, faites revenir

les pinces et queues de homard 5 à 6 min dans 25 g de beurre d'oignons et 2 cl d'huile d'olive en arrosant régulièrement.

● Dans chaque assiette, disposez une pince et une demi-queue de homard dans sa carapace, puis les poireaux. Émulsionnez la sauce et arrosez.

Décorez de quelques herbes et de pousses de salade ■

C'est au printemps que le homard est le meilleur et le moins cher. Raison de plus pour tester de nouvelles recettes...

*Homard, poireaux nouveaux et beurre aux oignons*

+30  
MIN

30  
MIN





## Jambon de porc braisé

+3H  
MIN30  
MIN

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 3 H**

Recette du chef Sylvain Delaunay, le Bistrot du Rocher

**FACILE**

1 kg de jambon de porc • 3 pommes • 1 gousse d'ail en chemise  
• 1 oignon • 75 cl de cidre • 50 g de beurre • 2 c. à soupe de farine.

- Dans un grand faitout, faites revenir les jambons de porc dans le beurre. Réservez-les. Incorporez l'oignon en morceaux, la gousse d'ail en chemise, et faites colorer légèrement. Saupoudrez de farine, laissez mijoter quelques minutes, ajoutez les jambons, puis déglacez avec le cidre à hauteur.
- Portez à ébullition, puis baissez le feu à petits frémissements. Ajoutez les pommes épluchées et coupées en petits dés, couvrez la casserole et laissez cuire pendant 2 h 30.
- Servez ces jambons de porc braisés avec des légumes de saison, quelques feuilles de salade et des rondelles d'oignon rouge ■

## Barbue au sel fumé et asperges vertes

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 25 MIN**

Recette de Luc Mobihan, chef du restaurant Le Saint-Placide

**ASSEZ FACILE**

4 portions de barbue de 90 g • 20 asperges vertes • 5 cl d'huile d'olive • 5 g de sel fumé.

**POUR LE BEURRE BLANC** • 200 g de beurre doux • 30 g d'échalotes ciselées • 10 cl de vin blanc sec • 5 cl de jus de citron • Sel et poivre.

- Épluchez les asperges vertes et coupez-les en deux.
- Saupoudrez les filets de barbue de sel fumé. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient à 55°C à cœur, ou bien faites-les cuire dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive, 2 à 3 min de chaque côté.
- Préparez le beurre blanc : dans une casserole, faites réduire le vin blanc et les échalotes ciselées. Ajoutez la crème, puis le beurre très froid en morceaux en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le jus de citron.
- Faites revenir les asperges avec un peu d'huile d'olive dans une poêle, 2 à 3 min, de façon à ce qu'elles restent croquantes.
- Dressez le poisson et les légumes harmonieusement dans les assiettes, et servez chaud avec le beurre blanc ■

### SOLIDE COMME UN ROC

C'est l'adresse que tous les touristes devraient connaître avant de s'engouffrer dans les attrape-gogos à large enseigne qui les accueillent, les remparts à peine franchis. Il leur suffirait de franchir quelques centaines de mètres pour accéder au Bistrot du Rocher : un paradis tranquille, chaleureux et surtout excellent. Un choix entre deux entrées, deux plats et deux desserts, le tout pour 20 € au déjeuner. Le jour de notre passage, c'était saumon mariné ou terrine de cochon ; jambon de porc braisé ou aile de raie rôtie ; tartelette aux agrumes ou génoise chocolat et fruits exotiques. Une apparente simplicité pour un travail vraiment bien réalisé.

On comprend mieux en découvrant Sylvain Delaunay (ci-contre) : du haut de ses 37 ans, il a passé une décennie à Paris, formé par les chefs Michel Roth au Ritz, Philippe Legendre au Cinq, Alain Reix au Jules Verne, avant de retrouver sa Bretagne natale. Marie, sa souriante compagne, propose en connaissance les vins bio glanés chez le caviste Jus d'Octobre. Mais ne répétez pas tout cela trop fort : les autochtones vous en voudraient terriblement.





Denis et Anne Gerbert.

## PREMIERS DE CORDÉE

Il a passé toute son enfance en Suisse, a rencontré sa femme, Anne, à Hyères, et tous les deux s'envolent pour le bout du monde dès qu'ils en ont l'occasion. Rien d'étonnant à ce que La Corderie, le restaurant de Denis et Anne Gerbert, respire l'exotisme. Excellents accras, curry de la mer aux patates douces, parfait glacé à l'ananas : les Antilles ne sont jamais loin. Mais le restaurant est posé sur un rocher face à la mer, bien ancré en Bretagne. Les amateurs d'embruns n'auront donc aucun mal à se faire plaisir avec de délicieuses palourdes farcies au beurre d'échalote ou un exquis sablé aux pommes façon Tatin et son caramel au beurre salé. Un pied ici, un pied ailleurs, mais les deux bel et bien sur terre : La Corderie tient la corde.



Sylvain Delaunay.



## Accras Saint-Malo Pointe-à-Pître

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 2 H 30

Recette du chef Denis Gerbert, restaurant La Corderie

DÉLICAT

250 g de morue salée • 150 g de farine • 1 l de court-bouillon  
• 4 cives (ou ciboules ou oignons frais) • 1 oignon blanc  
• 10 cl de lait • 2 œufs • 2 branches de persil • 1 bouquet garni  
• 1 bain d'huile de friture • 1 pincée de piment en poudre, ou quelques gouttes de Tabasco • Sel et poivre

- Dessalez la morue pendant 12 heures dans une grande quantité d'eau. Changez l'eau régulièrement.
- Dans une casserole, faites cuire la morue dans le court-bouillon avec le bouquet garni pendant 20 minutes. Écumez, égouttez, retirez les arêtes, et émiettez la morue dans une assiette.
- Dans un saladier, versez la farine et creusez un puits. Ajoutez une pincée de sel, de poivre, et le piment ou le Tabasco. Incorporez les œufs un à un, puis le lait, en travaillant la pâte avec les doigts pour obtenir une préparation homogène, un peu molle. Émincez très finement l'oignon, la cive, le persil, et ajoutez-les à la pâte. Incorporez la morue et mélangez. Laissez reposer pendant 1 heure.
- Prélevez des petites cuillerées de pâte, et plongez-les dans le bain d'huile bouillante. Comme pour des beignets, retournez-les pendant la cuisson. Les accras sont prêts lorsqu'ils sont bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Répétez ces opérations jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec un peu de salade et de citron vert ■





### CRAQUANTS, LES CRAQUELINS

« C'est comme un bretzel, mais breton. » Régis Boiron aimerait bien que ses Craquelins de Saint-Malo soient aussi célèbres que la spécialité alsacienne. Ils le mériteraient : cette texture craquante puis immédiatement fondante, un peu comme celle d'un boudoir, est addictive. On en croque un par curiosité, on finit par avaler le paquet. « Ce sont tous les deux des échaudés, explique le directeur. Il y a deux cuissons séparées par une phase de trempage dans de l'eau chaude qui refroidit peu à peu. La plupart des étapes sont réalisées à la main. Résultat : à l'arrivée, aucun biscuit n'est semblable à son voisin. » Déclinés en salé comme en sucré (framboise, chocolat, caramel...), bio ou non, avec ou sans gluten, les Craquelins s'adaptent avec délice à l'air du temps. Leur seul défaut : la friabilité, qui empêche de les exporter à grande échelle. Tant mieux pour la cité corsaire : pour y goûter, pas le choix, il faut aller à Saint-Malo !



### UNE PÂTISSERIE NOMMÉE DÉSIR

S'il en fallait encore, voici une raison supplémentaire de prendre son temps à Saint-Malo : les meringues au gingembre de Stéphane Denis (ci-contre) font monter le désir. Dans l'atelier situé derrière le salon de thé, une employée peine à remplir suffisamment vite les sacs réclamés par les clients en boutique. Nous sommes pourtant en milieu d'après-midi, un jour de semaine, mais le magasin ne désemplit pas. Certes, ils ne viennent pas tous pour ce biscuit épicé. Beaucoup demandent l'un des gâteaux multicolores qui sont l'autre signature de ce pâtissier jovial. Des mamies bien mises, dans ce très chic quartier de Saint-Servan, viennent s'attabler pour prendre leur goûter, seules ou à deux. Une mère de famille hésite : « je prends le yuzu-fruits rouges-thé vert, ou le coco-mangue-passion ? » Un enfant supplie son père de lui acheter des guimauves. Oui mais lesquelles : fleur d'oranger, violette, clémentine ou fraise ? Le même opte pour la fleur d'oranger. Très bon choix ! Stéphane Denis sourit. Installé rue Georges Clémenceau depuis huit ans, il continue de s'étonner de son succès pourtant bien mérité. Rougit au moindre compliment. Il faudrait qu'il s'habitue : ses millefeuilles et ses pâtes à tartiner sont un délice.



Stéphane Denis.







### PETIT COURS DE KOUIGN-AMANN

À regarder Denis Galland préparer ses kouign amann, tout a l'air facile : pétrir 250 g de farine, 5 g de sel de Guérande, 10 g de levure de boulanger et 30 cl d'eau pendant 10 minutes, laisser poser la pâte au frais au moins 1 heure, procéder au pliage avec 300 g de beurre doux et 200 à 250 g de sucre... La version encore plus gourmande, qui consiste à badigeonner la pâte de caramel au beurre salé et de pommes poêlées juste avant le pliage, ne semble guère plus compliquée. Pourquoi, alors, les clients se pressent-ils aussi nombreux dans la boutique de la rue Broussais ? *« Peut-être parce qu'ils pensent que c'est meilleur quand c'est moi qui l'ai fait »*, rigole le boulanger, pas fanfaron. Le pliage, en tout cas, porte indiscutablement sa patte : classique et tourné vers l'intérieur, un peu comme une enveloppe, et non en spirale comme c'est désormais la mode. (Voir notre recette p. 118).

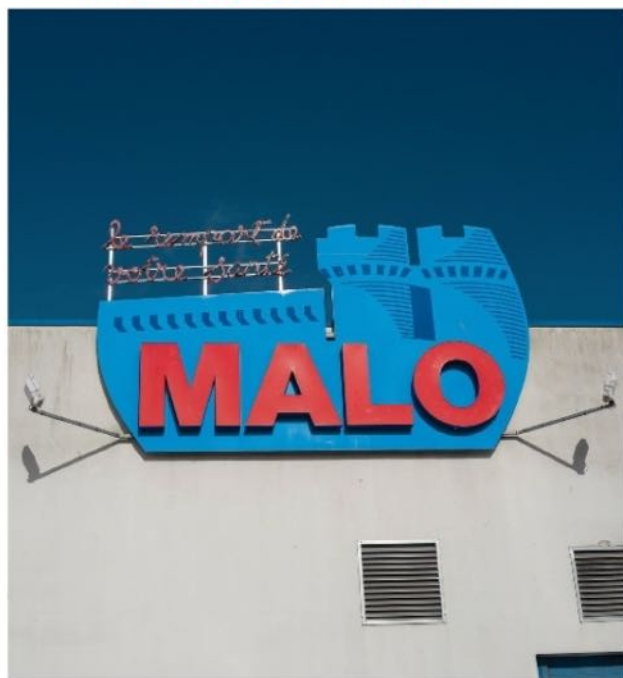


### UNE PLONGÉE DANS LE CHOCOLAT

« J'avais envie de faire plaisir aux Malouins. » Nul ostracisme dans cette déclaration : Pascal Pochon accueille à bras ouverts tous les fans de cacao. Mais le chef pâtissier des Thermes de Saint-Malo reçoit 90 % « d'étrangers » dans les restaurants de son prestigieux hôtel. Aussi est-il ravi de proposer, depuis quelques années, une vitrine de son savoir-faire moins intimidante. Comme son nom ne l'indique pas, la boutique Carré Chocolat propose des chocolats carrés, mais aussi beaucoup de « ronds » : ce printemps, une série de dix perles d'agrumes et sans doute, peu après, une série consacrée aux herbes aromatiques. Impossible de le savoir précisément : l'homme fonctionne au coup de cœur. Idem pour les gâteaux : sa carte de 4 entremets et de 4 tartes change chaque mois. Ils en ont, de la chance, les Malouins !

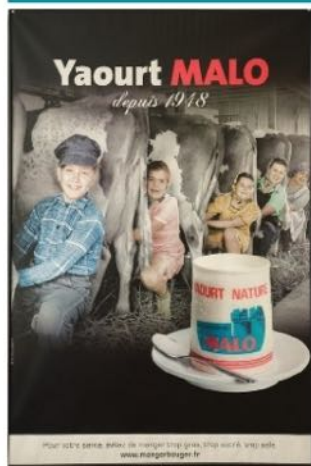






### L'ÉTENDARD DU YAOURT

Ne parlez pas de Yopl... ou de Mamie N... aux Malouins : au mieux ils ne connaîtraient pas, au pire ils le prendraient mal. Le yaourt, ici, c'est Malo. Un monument, un étendard, 7 millions de pots en 2006 et 53 millions aujourd'hui. Il est loin, le temps où des triporteurs à l'effigie de la marque prenaient chaque jour le bac pour aller distribuer Goélands (les yaourts) et Mouettes (les petits-suisses) de l'autre côté de la Rance ! Mais la tradition perdure : par-delà les années, la meilleure vente reste le yaourt au chocolat en pot de carton. Des pots qui, c'est important, sont également fabriqués sur place pour minimiser le bilan carbone. Éric Legendre, responsable de la production, donne le secret pour qu'ils soient encore meilleurs : « attendre l'échéance imminente de la DLC pour les consommer, afin que les arômes aient le temps de se développer au maximum ». Malo, c'est beau.



### DES LÉGUMES À TEMPS COMPLET

Pourquoi obliger les clients à choisir entre la qualité locavore aux horaires stricts d'une PME et l'anonymat d'une grande surface aux horaires étendus ? Mickaël Robin a trouvé la solution : 112 casiers à légumes qu'il remplit une fois par jour en hiver, et matin et soir aux beaux jours. Dans sa ferme de Saint-Méloir-des-Ondes, à quelques kilomètres de Saint-Malo, il cueille sa production, constitue des lots et les met en place dans un distributeur, à deux pas de ses serres. Il affiche un prix, ferme le tout et laisse ses clients venir se servir quand bon leur semble. Trois kilos de légumes et une salade coûtent environ 5 €. Disponible quelle que soit l'heure à laquelle vous prendrez la route du retour, en fin de week-end, c'est le seul souvenir « basses calories » qu'on ait trouvé à rapporter de Saint-Malo !



### Carnet d'adresses

Où manger, où boire, où dormir ?

- Restaurant Le Saint Placide** [www.st-placide.com](http://www.st-placide.com)
- Restaurant La Corderie** [www.lacorderie-restaurant.com](http://www.lacorderie-restaurant.com)
- Restaurant Le Bénédictin** [www.restaurant-lebenetin.com](http://www.restaurant-lebenetin.com)
- Bistrot du Rocher** 19, rue de Toulouse. Tél. : 02 99 40 82 05
- Restaurant La Réserve** [www.lamaisongenerale.com](http://www.lamaisongenerale.com)
- Breizh café** [www.breizhcafe.com](http://www.breizhcafe.com)
- Les Galettes de Saint-Malo** [www.galettesdestmallo.fr](http://www.galettesdestmallo.fr)
- Le Bistrot de Solidor** [www.lebistrotdesolidor.com](http://www.lebistrotdesolidor.com)
- Bar La Fabrique** 7, rue de Chartres. Tél. : 02 23 15 97 78
- Le Café du Coin d'en Bas de la Rue du Bout de la Ville d'en Face du Port** [www.lajavacafe.com](http://www.lajavacafe.com)
- Hôtel L'Adresse** [www.ladressesaintmallo.com](http://www.ladressesaintmallo.com)

#### POUR PRÉPARER SON VOYAGE

- [www.tourismebretagne.com](http://www.tourismebretagne.com)
- [www.bretagne35.com](http://www.bretagne35.com)
- [www.saint-malo-tourisme.com](http://www.saint-malo-tourisme.com)
- [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Retrouvez toutes nos adresses d'artisans p. 128



# FAITES LA CUISINE, PAS LES COURSES !

Choisissez vos recettes et **commandez directement**  
depuis le site **regal.fr** avec SIMPLE & BON



## LES IDÉES DU JOUR

VOIR PLUS DE MENUS



LUNDI | MARDI | **MERCREDI** | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE

Et puisez des idées parmi nos **5 000 recettes testées et approuvées**

## PLUS DE RÉGAL SUR...

**Pinterest et Instagram** Des photos et des tableaux d'inspiration gourmande.

**Facebook** Des idées recettes, des vidéos et des astuces de saison à partager.

**YouTube** 250 vidéos de recettes en pas à pas.



Pensez à notre **newsletter hebdomadaire** pour faire le plein d'idées.

# regal.fr





MAI JUIN 2017 **RÉGAL N° 77** [www.regal.fr](http://www.regal.fr)

[illegible]

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME MARION CHATELAIN  
PHOTOS LOUIS LAURENT GRANDADAM



## VARIANTE

Pour remplacer la poitrine fumée, déclinez l'accord terre/mer avec des champignons noirs que vous trouverez séchés dans les magasins asiatiques. À réhydrater avant emploi.

35  
MIN

+15  
MIN

## Compartmentez

Disposez votre poêlée dans un compartiment, le vermicelle avec la mangue dans un autre, la sauce dans un troisième (pour assaisonner au dernier moment) et les cacahuètes à part (pour qu'elles restent croquantes).

## La porc-crevettes sauce thaï



Un smoothie à la mangue ou un vin blanc de Loire 100 % chenin, dont la complexité s'accorde bien avec les sauces relevées.

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 35 MIN**  
**CUISSON 15 MIN**

**FACILE**

12 crevettes décortiquées  
• 4 tranches de poitrine fumée  
• 2 poignées de haricots verts  
• 1 mangue pas trop mûre  
• 2 échalotes • 50 g de vermicelle de riz • ½ botte de coriandre • ½ botte de menthe • Huile neutre (type arachide ou colza) • 4 poignées de cacahuètes (ou de noix de cajou).

### POUR LA SAUCE

1 c. à soupe d'huile de sésame  
• 2 c. à soupe de sauce soja salée • 2 c. à soupe de sucre  
• Le jus de ½ citron vert • 2 c. à soupe de nuoc-mâm • 4 pincées de poudre de piment de Cayenne.

● Hachez la poitrine fumée en lanières. Émincez finement les échalotes. Taillez les haricots en petits morceaux.

● Dans une poêle, faites revenir les échalotes émincées dans un 1 c. à soupe d'huile neutre pendant 5 min. Ajoutez le lard et les haricots dans la poêle, continuez la cuisson 5 min en remuant. Terminez avec les crevettes, poursuivez la cuisson 2 à 3 min puis coupez le feu.

● Plongez les vermicelles dans l'eau bouillante pendant 3 min, égouttez-les puis rincez-les sous l'eau froide avant de les égoutter à nouveau.

● Détaillez la mangue en lamelles. Hachez grossièrement les herbes puis les cacahuètes.

**LA SAUCE** Émulsionnez tous les ingrédients vivement.

● Mélangez la poêlée, le vermicelle, la mangue et les herbes avec la sauce puis saupoudrez de cacahuètes juste avant de déguster ■



## Envoyez la sauce!

### • La bonne émulsion

Diluez d'abord les épices, le sel et le poivre dans un peu de vinaigre (ou de jus de citron), puis ajoutez quelques condiments et herbes selon vos envies, avant d'émulsionner le tout avec l'huile.

### • Des sauces qui voyagent

Si vous ne disposez pas d'une box réfrigérée, préférez les sauces sans œuf : exit les mayonnaises, sauces caesar et autres béarnaises ! Préférez-leur des sauces à base de yaourt ou de crème fraîche. Pensez à placer la sauce dans un compartiment spécial, un flacon à part ou au fond du bocal, pour assaisonner au dernier moment.



### C'EST MEILLEUR AVEC...

Une chouette sélection d'huiles (avocat, sésame, noix) et de vinaigres (xérès, balsamique, échalote, romarin, ail) ; des condiments hauts en couleur (moutardes variées, pesto, tapenade, soja, miel) ; sans oublier le bon casting d'épices voyageuses et les fines herbes pour encore plus de parfums !

## De l'art de composer sans y penser

• **Côté tempo ?** Préparez les découpes de légumes et les cuissons la veille. Vous pouvez même assembler les salades à l'avance, et préparer la sauce, à condition de la conserver à part : l'assaisonnement « minute » est le secret d'une salade fraîche et pimpante. Le jour même, il suffit de se régaler...

• **La cuisine des restes** : les salades sont idéales pour recycler les restes et varier la composition selon l'inspiration et le contenu du frigo. Rôti ou poulet froid du week-end, restes de poêlée de légumes, de salade de fruits (pour une version sucré-salé) ou de pâtes du petit dernier, pain rassis comme dans la salade italienne (page 70) ou dernière crêpe pour se rouler un wrap sur le pouce... Malin, rapide mais toujours avec du goût !



LA SAUCE CAESAR CIBOULETTE





POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 35 MIN CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

3 beaux filets de poulet (ou 2 de dinde)  
• 8 tranches de bacon • 2 ou 3 laitues  
romaines • 12 asperges vertes • ½ baguette  
ou 2 tranches de pain de campagne  
• Parmesan • Huile d'olive • Gros sel.

#### POUR LA SAUCE

1 gousse d'ail • 1 botte de ciboulette  
• 1 jaune d'œuf • 1 c. à café de moutarde  
douce (type mustard) • 10 cl d'huile  
d'olive • 1 jus de citron jaune (ou 2 c. à  
soupe de vinaigre de xérès) • 4 c. à soupe  
de parmesan • 4 gouttes de sauce  
Worcester (facultatif) • Fleur de sel,  
poivre 5 baies du moulin.

- Coupez la baguette en petits dés. Faites griller à la poêle dans 1 filet d'huile d'olive.
- Détaillez le poulet et le bacon en lamelles. Faites-les revenir 5 à 10 min à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Plongez les asperges dans l'eau bouillante et bien salée, le temps qu'elles soient « *al dente* », tendres mais légèrement croquantes (3 à 4 min environ).
- Taillez les salades en lamelles. Taillez quelques copeaux de parmesan en plus pour la salade.

**LA SAUCE** Hachez l'ail et la ciboulette. Réservez 2 c. à soupe de ciboulette pour la salade. Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et 1 ou 2 pincées de sel. Sans cesser de fouetter, versez progressivement l'huile en filet jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajoutez le jus de citron, la sauce Worcester et mélangez. Terminez avec l'ail et la ciboulette hachés, le parmesan râpé tout en continuant de remuer. ● Mélangez tous les ingrédients de la salade avant de napper de sauce et d'ajouter la ciboulette réservée ■

Le poulet-bacon, sauce caesar ciboulette

#### VEGGIE

Préparez un steak végétal pour remplacer le poulet : mélangez 200 g de haricots rouges cuits, 1 oignon, 1 œuf, 1 c. à soupe de farine, sel et poivre. Faites frire à la poêle 5 min sur chaque face.

35  
MIN

+15  
MIN

Une limonade artisanale ou  
un sauvignon blanc de Touraine  
pour jouer sur l'harmonie végétale.

Miam, le sésame

On peut assaisonner  
cette salade avec une sauce  
à base de crème de sésame  
avec un jus de citron,  
un peu de purée d'anchois,  
de la ciboulette ciselée et  
des noix de cajou hachées.





### Astuce nomade

Placez votre sauce au fond du bocal, puis répartissez tous les ingrédients de la salade. Transportez le bocal bien droit et agitez seulement au moment de déguster.

50  
MIN

+10  
MIN

## La merguez-aubergine, sauce 4 épices

**POUR 4-6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 10 MIN**

**FACILE**

1 belle aubergine • 1 oignon jaune • 4 merguez • 1 orange de table bien parfumée • 1 petite grenade • 1 petite boîte de pois chiches • 1 grand bocal de poivrons grillés • 1 botte de ciboulette • ½ botte de persil • 1 filet d'huile d'olive • Paprika en poudre.

**POUR LA SAUCE** • ½ cube de bouillon de légumes • ½ citron jaune pressé • 1 c. à café de 4 épices • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre • 5 baies du moulin.

● Épluchez l'oignon et taillez-le en petits dés. Lavez l'aubergine et détaillez-la en gros dés. Coupez les merguez en rondelles. Faites-les revenir ensemble dans une poêle à feu moyen, avec 1 filet d'huile d'olive et 6 pincées de paprika, pendant 7 à 8 min environ.

● Prélevez les suprêmes de l'orange tout en récupérant le jus. Coupez la grenade et retirez-en les graines.

**LA SAUCE** Diluez le cube de bouillon dans 5 cl d'eau bouillante. Émulsionnez avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'orange récupéré, le jus de citron et le 4 épices. Assaisonnez.

● Rincez les pois chiches sous l'eau puis égouttez-les. Égouttez également les poivrons puis découpez-les en fines lanières. Émincez la ciboulette et le persil.

● Mélangez tous les légumes, les fruits, les herbes ciselées et la poêlée puis nappez de sauce et dégustez ■



### Prêts pour la mise en boîtes ?

• Lunch box, bento and co ! Fameuse « tour » indienne ou bento japonais à compartiments étanches, box isotherme, voire réfrigérée, ou gamelle vintage... Le choix est vaste pour trouver la boîte de nos rêves. Nomade d'accord, mais chic quand même !

• Côté récup' ? Osez la caissette de légumes en bois, la boîte de fromage en bois, les bocaux de toutes tailles, les mignonnettes en verre pour les sauces...

• Petits plus : la grande serviette ou le joli torchon, à nouer pour le transport et qui fera aussi office de nappe à l'extérieur, les compartiments à sauce hermétiques, le petit sac isotherme sexy, la vaisselle de camping déjà taillée pour l'aventure, les gobelets et gourdes à couvercle pour nos boissons ou gaspachos.

• Kit « express » ? Baguettes/couverts roulés dans une serviette, sel et poivre dans leurs compartiments, flacons de sauce préparés à l'avance, pour un kit nomade toujours prêt à se glisser dans le sac.



POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 20 MIN

TRÈS FACILE

2 navets jaunes • 4 belles carottes  
• 3 poignées de haricots verts • 2 grosses  
pommes de terre (type Belle de Fontenay,  
Charlotte ou Roseval) • 1 betterave cuite  
• 150 g de saumon fumé (ou truite fumée)  
• 1 pomme Granny Smith • 2 œufs • Sel.

**POUR LA SAUCE** • 2 oignons nouveaux  
hachés finement • 1 gousse d'ail hachée  
finement • ½ citron jaune pressé  
• 1 jaune d'œuf • 1 c. à soupe de moutarde  
forte (ou de raifort) • 10 cl d'huile de  
colza • 1 petit bouquet d'aneth haché  
• Fleur de sel et poivre 5 baies du moulin.

● Épluchez les pommes de terre,  
les navets et les carottes, puis

découpez-les en dés de même taille.  
Coupez également les haricots verts  
en dés. Faites-les cuire ensemble à  
l'eau bouillante salée ou à la vapeur.  
Ils doivent être tendres mais rester  
légèrement croquants.

● Faites cuire 2 œufs à l'eau bouillante  
pendant 10 min. Écalez-les, coupez-les  
en 2 et séparez les blancs des jaunes.  
Hachez les jaunes, gardez-en la  
moitié pour la sauce et l'autre moitié  
pour les œufs mimosa.

**LA SAUCE** Mélangez le jaune d'œuf  
avec 1 des jaunes hachés puis  
fouettez vivement. Salez légèrement,  
versez le jus de citron et mélangez

puis ajoutez la moutarde. Sans  
cesser de remuer, versez l'huile  
en filet jusqu'à obtenir une texture  
onctueuse. Poivrez selon votre goût  
puis incorporez délicatement les  
oignons, l'aneth et l'ail hachés.

● Remplir les œufs durs d'un peu  
de sauce, parsemez du jaune haché  
et réservez-les au frais avec le reste  
de sauce.

● Coupez la betterave en bâtonnets  
et taillez la pomme en fines lamelles.  
Répartissez-les dans les assiettes  
avec les dés de légumes cuits et le  
saumon fumé. Servez avec les œufs  
mimosa et la sauce ■

45  
MIN

+ 20  
MIN

### PRATIQUE

Pour choisir un bon  
saumon en rayon, lisez  
bien l'étiquette. Préférez  
le Label rouge, qui impose  
des contraintes d'élevage,  
et le logo AB, qui limite  
les risques de  
pollution.

La macédoine saumon-pomme,  
sauce à l'œuf



Un jus vert à la pomme et au céleri  
ou un muscadet de Loire, vif et léger,  
en harmonie avec le mélange de légumes.

### Sauce ou jus ?

On peut assaisonner cette  
macédoine avec une sauce au yaourt  
bulgare (fouetté avec moutarde  
à l'ancienne, jus de citron, aneth,  
câpres hachées, sel et poivre) ou  
un simple jus de poulet rôti.



### Très fines herbes

Maintenez les herbes fermement sur la planche à découper et utilisez un long couteau assez large en effectuant un mouvement de balancier pour les découper le plus finement possible.

## La libanaise type fattouch

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 5 MIN

ASSEZ FACILE

1 bol de boulgour cuit • 1 petit concombre • ½ oignon rouge • 1 douzaine de radis • 1 botte de persil • 1 botte de menthe • Huile d'olive • Fleur de sel • Poivre 5 baies • Pain pita (facultatif).

**POUR LES BOULETTES** • 300 g de bœuf haché (gros calibre si possible) • 1 c. à café de graines de cumin • 1 œuf • 3 c. à soupe de farine • 1 fromage de chèvre frais (type Petit Billy).

**POUR LA SAUCE** • ½ citron jaune pressé • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 6 c. à soupe de houmous.

● Épluchez le concombre et taillez-le en petits dés. Hachez l'oignon. Émincez les radis en fines rondelles puis hachez très finement le persil et la menthe. Réservez 5 c. à soupe d'herbes fraîches hachées. Mélangez le reste des herbes avec le concombre, l'oignon, les radis et le boulgour.

**LES BOULETTES DE VIANDE** Mélangez la viande avec les graines de cumin, l'œuf battu et la farine. Poivrez selon votre goût puis ajoutez 2 c. à soupe d'herbes fraîches hachées. Prélevez un peu de viande hachée et roulez une boulette entre vos mains. Répétez l'opération pour réaliser toutes les boulettes. Faites-les cuire 5 min à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Laissez refroidir puis réservez-les au frais.

**LES BOULETTES VERTES** Disposez le reste d'herbes hachées dans une grande assiette. Mélangez le fromage avec un filet d'huile d'olive, 1 ou 2 pincées de sel et 3 tours de moulin à poivre. Roulez les boulettes entre vos mains puis roulez-les dans les herbes. Réservez au frais.

**LA SAUCE** Fouettez vivement le jus de citron avec le houmous et l'huile d'olive. Salez et poivrez selon votre goût. Allongez la sauce avec un peu d'eau si besoin ■

+5  
MIN

45  
MIN

### PLUS RAPIDE AVEC DES RESTES !

Quelques ingrédients, un peu d'assaisonnement, le bon geste... Et le tour est joué ! Utilisez des restes (viande, poisson, légumes et fromage), à hacher finement et à assaisonner selon l'envie pour rouler « minute » de super boulettes gourmandes !





POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN REPOS 1 H CUISSON 5 MIN

TRÈS FACILE

12 aiguillettes de poulet • 6 c. à soupe de mélange d'épices pour grillades • 12 pics à brochettes • 250 g de haricots rouges cuits • 1 bol de riz cuit, 3 couleurs par exemple • ½ poivron rouge • ½ poivron vert • 1 oignon rouge • 1 avocat • Le jus de 2 citrons verts • Huile d'olive • Sel, poivre.

**POUR LA SAUCE** • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 4 c. à soupe de bonne sauce tomate (ou de caviar de tomates séchées) • 10 cl de lait de coco

• Le jus d'1 citron vert • Quelques gouttes de Tabasco • Fleur de sel, poivre 5 baies du moulin.

● Placez les aiguillettes de poulet dans un plat creux. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, du jus de citron vert puis ajoutez le mélange d'épices, salez et poivrez. Filmez puis réservez au frais 1 h minimum.

● Taillez les poivrons en petits dés.

Mélangez-les avec le riz et les haricots rouges. Émincez l'oignon et l'avocat en lamelles.

**LA SAUCE** Mélangez tous les ingrédients et émulsionnez vivement. Salez et poivrez selon votre goût.

● Placez le four sur le mode grill. Disposez les aiguillettes de poulet sur les pics à brochettes. Faites-les dorer pendant quelques minutes ■

Citronnez légèrement l'avocat pour éviter qu'il noircisse. Émiettez des chips de maïs sur la salade pour lui donner du croquant.

La riz-poivrons, sauce tomato-coco

30  
MIN

+  
1 H 05

SACRÉ COCO

Le lait de coco est une excellente alternative au lait de vache. Il contient du calcium et du sélénium aux vertus antioxydantes. Idéal pour lutter contre l'arthrose.

Une agua fresca (eau aux fruits et herbes fraîches infusés), ou un chardonnay de Mendoza, vin blanc puissant et charpenté.



## L'œil de Sonia

Retrouvez une autre version de cette salade en page 46.

## L'italienne type panzanella

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 5 MIN

TRÈS FACILE

- ½ baguette rassie ou 3 tranches de pain de campagne rassis
- 3 petites courgettes (ou 2 moyennes) • 4 tomates bien parfumées
- 2 branches de céleri + quelques fanes claires • 1 oignon nouveau
- 80 g de petites olives noires au naturel • 4 poignées de roquette
- 1 douzaine de tranches de pancetta • Huile de noisette.

**POUR LA SAUCE** • Vinaigre de vin • Huile d'olive • ½ gousse d'ail  
• 1 belle botte de basilic • 1 c. à soupe de câpres (facultatif)  
• Fleur de sel, poivre 5 baies du moulin.

- Détaillez le pain en dés ou effritez-le grossièrement. Disposez-le dans une grande assiette creuse ou un plat à gratin. Mélangez vivement 4 c. à soupe d'huile de noisette avec 3 c. à soupe de vinaigre et 6 c. à soupe d'eau froide. Versez sur le pain, salez et poivrez selon votre goût puis laissez reposer le temps de préparer la salade.
- Lavez et coupez les courgettes en rondelles puis en deux. Faites-les poêler 4/5 min dans 1 filet d'huile d'olive à feu moyen. Elles doivent être tendres mais rester croquantes, « *al dente* ».

**LA SAUCE** Hachez finement le basilic et réservez 1 c. à soupe pour la salade. Hachez également l'ail et les câpres. Émulsionnez vivement 4 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre puis ajoutez ail, câpres et basilic hachés.

- Lavez les tomates et le céleri puis détaillez-les en dés. Émincez l'oignon nouveau et les fanes de céleri. Mélangez tous les légumes ensemble avec les olives, la roquette et la cuillerée de basilic haché.
- Au moment de servir, ajoutez le pain mariné à la salade, nappez de sauce et mélangez intimement. Complétez avec des lamelles de pancetta et dégustez ■

## Cric, craque, croque

Le succès de cette salade tient autant à la fraîcheur de ses ingrédients qu'à son jeu de textures, entre légumes tendres et croquants. À décliner selon le marché du jour!

+5 MIN

30 MIN

## SOBAS MODE D'EMPLOI

Les sobas sont des nouilles de sarrasin sans gluten. Pour réussir leur cuisson, mélangez-les bien après les avoir plongées dans l'eau bouillante. Attendez l'ébullition, puis versez un verre d'eau froide en attendant une nouvelle reprise de l'ébullition. Égouttez. Pour une salade veggie, remplacez le canard par des tranches de tofu grillé!



POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 25 MIN

ASSEZ FACILE

1 magret de canard • 200 g de sobas  
• 1 poireau • 2 carottes • 4 champignons  
• 4 c. à soupe d'algues fraîches • Graines  
de sésame • 6/7 cm de gingembre frais  
• Huile végétale • Fleur de sel, poivre  
5 baies du moulin.

**POUR LA SAUCE** • 4 c. à soupe d'huile  
de sésame (torréfié) • 4 c. à soupe de  
sauce soja salée • 1 belle noix de wasabi.

• Taillez tous les légumes en fins  
bâtonnets et passez-les à la poêle

4 à 5 min dans 1 filet d'huile.

• Cuisse les sobas (*lire ci-contre*).

**LA SAUCE** Délayez d'abord le wasabi  
dans 2 c. à soupe d'eau bouillante.

Ajoutez l'huile, la sauce soja et  
émulsionnez vivement.

• Dans une poêle bien chaude, faites  
dorer le magret côté peau 5 min, videz  
le gras fondu puis retournez le magret  
côté chair et laissez dorer 5 min de  
plus. Couvrez, baissez à feu doux puis  
poursuivez la cuisson pendant

5 à 8 min selon l'épaisseur du magret.  
Enveloppez tout de suite le magret  
dans un film ou un papier d'aluminium et  
laissez-le reposer quelques minutes  
avant de le découper en tranches.  
Ajoutez le jus du magret à la sauce.

• Hachez les algues fraîches. Ajoutez-  
les aux légumes et sobas puis arrosez  
de sauce et mélangez intimement.  
Déposez les tranches de magrets,  
saupoudrez de sésame, salez selon  
votre goût et dégustez ■

*Le canard-sobas-légumes sauce soja-sésame*

### LES ALGUES

Ce sont des légumes  
aquatiques à la valeur  
nutritionnelle exceptionnelle.  
Riches en antioxydants,  
caroténoïdes et fibres,  
elles contribuent à la  
prévention de certains  
cancers.

### Pratique

Vous trouverez les algues fraîches  
(type dulse, laitue de mer ou  
wakame) en magasins bio ou au  
rayon traiteur de certains grands  
magasins. Rincez-les avant de  
les utiliser. La nori se trouve en  
version sèche au rayon épicerie.

40  
MIN

+25  
MIN



Optez pour un accord avec le terroir  
en savourant un bouillon chaud au miso  
ou une bière japonaise.



# Adoptez la green attitude!

La cuisine s'offre une cure détox. Un coup de frais pour remplacer plastique, aluminium et polluants divers par des alternatives durables. Histoire de protéger notre santé et celle de la planète. **TEXTE FRANÇOISE DABADIE**



## UN CABAS RECYCLÉ

Pour remplacer les sacs en plastique, un cabas réalisé à partir de chutes de cuir et de caoutchouc recyclé.

**PANIER UMBRASHOPPER, REISENTHIEL, 34,90 €.**



## UN COUTEAU DURABLE

Avec une lame en céramique pour la durabilité et un manche en bambou pour préserver la nature.

**DEGLON, KYARI, COUTEAU OFFICE 8 CM, 30,50 €.**



## UNE ASSIETTE JETABLE

Une assiette jetable 100 % compostable, fabriquée à partir de la gaine foliaire du palmier que l'arbre rejette naturellement au cours de sa croissance.

**ASSIETTE RONDE 25 CM, 11,45 € LES 25.**

## Ouste le plastique!

Il représente 75 % des déchets marins. Certains de ses composants sont suspectés de migrer dans les aliments lorsqu'ils sont exposés à la chaleur ou au contact de corps gras. Le bisphénol A est enfin interdit depuis 2015. Autant de raisons pour choisir des matériaux nature : bocaux, saladier en terre cuite, planche en bois, manche de couteau en bambou ou papier recyclé... Notre éco-geste : pique-niquer dans des assiettes en feuilles de palmier biodégradables ([biofutura.fr](http://biofutura.fr)) et manger des yaourts conditionnés dans des pots en verre ou en carton ([Le Petit Basque](http://LePetitBasque.com)).

### La bonne idée

DONNER LES SACS PLASTIQUE À L'ASSOCIATION HUMANITAIRE LES FILLES DU FACTEUR, QUI LES TRANSFORME EN CORBEILLES OU EN TAPIS. [WWW.FILLESDUFACTEUR.ORG](http://WWW.FILLESDUFACTEUR.ORG)

## Stop aux insecticides!

La France est championne d'Europe des pesticides. Seuls les produits bio sont exempts de ces traitements épandus dans les champs ou pulvérisés dans les silos. Système U part en campagne contre les insecticides de stockage du blé. Le groupement coopératif garantit l'absence de ces substances (soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens) dans les pains et les farines de sa marque. Même combat pour les producteurs de La Nouvelle Agriculture qui livrent une farine naturelle aux boulangers du Grand Ouest pour pétrir leurs baguettes Bell'na.

### La bonne idée

REVENIR AUX CÉRÉALES D'AUTREFOIS CULTIVÉES EN MODE RESPONSABLE. FARINE DE TOUSSELLE DU GERS. [WWW.BOUTIQUE-ETHIQUABLE.COM](http://WWW.BOUTIQUE-ETHIQUABLE.COM)

**267** C'est, selon Greenpeace, le nombre d'espèces animales qui ingèrent régulièrement des résidus de plastique.

## UN PAIN PLUS SAIN

Un pain aux céréales pétri avec une farine de blé garantie sans insecticides de stockage.

**U BIO, 2,65 € LES 40 G.**







### UNE GOURDE EN ACIER

Pas d'aluminium dans cette gourde poids plume au design épuré, en acier inoxydable.  
**24 BOTTLES, GOURDE URBAN, 110 G, 19,90 €.**

### UN PAPIER NATUREL

Idéal pour une cuisson en papillote, un papier non blanchi, revêtu de silicone naturelle (issue du sable).

**IF YOU CARE, 6,50 € LE ROULEAU DE 20 M.**



### DES CANETTES EN CARTON

Leur petit nom : cartocan. En carton recyclable, elles sont plus écolo : seule la languette est en aluminium.  
**FROOSH, IFRUIT MINI, SMOOTHIE MANGUE & ORANGE, 1,50 €.**

## L'alu pas brillant

Il est recyclable mais la balance ne penche pas en sa faveur : sa fabrication polluante nécessite beaucoup d'énergie. Côté santé, la vigilance est de mise sur sa toxicité potentielle sur le système nerveux. Ses particules migrent dans les aliments lorsqu'il est chauffé ou en présence d'ingrédients acides. Pour les papillotes, on utilise du papier cuisson ni blanchi ni sulfuré. En ville, mieux vaut troquer les cannettes pour des cartocans en carton ou adopter des gourdes en acier éco-friendly.

#### La bonne idée

**ACHETER DES CAPSULES DE CAFÉ SANS ALU, RECHARGEABLES UNE TRENTAINE DE FOIS. WWW.ECOCAPS.FR**

## Déchets plus clean

L'huile de friture bouche l'évier, tapisse les eaux usées d'une pellicule grasse qui perturbe les stations d'épuration. La solution ? La solidifier en y faisant fondre des billes issues de graines de ricin (Frit'O Clean) avant de la jeter à la poubelle. Le liquide vaisselle ne fait pas meilleur ménage avec les écosystèmes. Ses tensioactifs sont biodégradables mais peuvent nuire à la faune aquatique. On mise sur des détergents au savon noir labellisés Ecocert (Briochin).

#### La bonne idée

**PROLONGER L'HUILE DE FRITURE EN FAISANT CUIRE UN BLANC D'ŒUF DEDANS QUI CAPTERA LES IMPURETÉS.**



### UNE HUILE PLUS PROPRE

Un solidifiant pour huile usagée, pratique pour changer les bains de friture en protégeant l'environnement.  
**FRIAL, FRIT'O CLEAN, 1,85 € LES 100 G.**

## Zéro gâchis

Chacun de nous produit 590 kg de déchets par an, selon l'Ademe\*. Objectif zéro gâchis avec des idées simples à recycler : s'offrir une boîte à pain pour ne plus jeter des quarts de baguette rassis, délaissés minidoses et suremballages pour le rayon vrac (même pour 30 g de raisins secs). Faire l'inventaire des stocks requis : on garde à l'œil la date limite du jambon (ou via l'application Dans Mon Frigo). Fini les aubergines fritées avec ce nouveau plat en céramique (Vitalia Eau), où l'on maintient les légumes à bonne hydratation.

#### La bonne idée

**PROFITER DES CAGETTES SOLDÉES À 1 € CHEZ LIDL : DES FRUITS ET LÉGUMES DE LA VEILLE ENCORE TOUT FRAIS. L'ENSEIGNE REVERSE 50 CTS AUX RESTOS DU CŒUR.**



### DES LÉGUMES PLUS FRAIS

Pour conserver ses légumes frais, un récipient en céramique à clayette en lattes de bois. Le réservoir d'eau maintient une bonne hydratation des fruits et légumes.  
**APPOLIA, VITALIA EAU, 99 €.**

\* Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie





### UNE VIANDE 100 % BIO

Une marque de viande 100 % bio et 100 % française à la portée de tous, c'est la promesse de « Sourire de Campagne ». À retrouver dans les supermarchés non spécialisés.



### ÇA COULE DE SOURCE...

Biocoop a pris la décision de ne plus distribuer d'eau en bouteilles plastique dans ses points de vente. Un engagement éthique fort à relayer chez soi en optant pour l'eau du robinet, avec ou sans filtration.

## Achats écolo

Privilégiez les légumes de saison cultivés en plein champ et distribués localement. Dans notre cabas éthique : des poissons issus d'une pêche durable qui ne vide pas les océans (certification MSC), une viande provenant d'élevages respectueux de l'environnement comme du bien-être animal et garantissant un juste prix aux producteurs. On troque les bouteilles d'eau minérale contre l'eau du robinet et on privilégie, si possible, des bouteilles de vins éco-conçues affichant un bilan carbone light (chez Monoprix).

### La bonne idée

LOCALISER LES FERMES PRÈS DE CHEZ SOI  
OU SUR LA ROUTE DES VACANCES  
AVEC L'APPLICATION MY FARMERS,  
POUR FAIRE PROVISION DE  
PRODUITS LOCALS.

# 49%

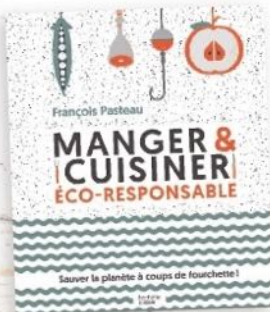
Le taux de recyclage des emballages en aluminium, parmi les moins bien recyclés en France.

Source : entreprise-environnement.org, janvier 2016.



### JE FABRIQUE (AUSSI) MES PRODUITS MÉNAGERS

Une bible de l'astiquage, avec 500 recettes de produits ménagers pour laver plus vert. Pour détacher un couteau en céramique ou dégraisser une casserole en fonte sans polluer. **GREEN WASHING, FABRIQUEZ SES PRODUITS MÉNAGERS, CÉCILE BERG.** ÉDITIONS LA PLAGE, 24,95 €.



### JE CUISINE (AUSSI) POUR LA PLANÈTE

Comment sauver la planète à coup de fourchette ? En suivant au quotidien les bons conseils du chef François Pasteau et en cuisinant ses 50 recettes gourmandes et astucieuses.

**MANGER ET CUISINER ÉCO-RESPONSABLE, FRANÇOIS PASTEAU.** HACHETTE CUISINE, 19,95 €.

# 40 ans

La quantité de nos déchets a doublé en 40 ans, selon l'Ademe.

Source : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.

### L'ÉVÉNEMENT PRINTEMPS BIO

Du 1<sup>er</sup> au 15 juin, des animations fleurissent ici et là pour voir la vie en bio : portes ouvertes, dégustations en magasin, expositions, foires et marchés...

**LABIODES4SAISONS.EU**



### LA CUISINE 100 % RECYCLÉE

Ikea crée la première cuisine (Kungsbacka) conçue en bouteille plastique et bois industriel récupéré. Un nom imprononçable mais une idée de recyclage à retenir : 25 bouteilles sont nécessaires pour recouvrir chaque panneau de façade. **PRIX SELON IMPLANTATION.**







En solo ou  
à partager !



- ✓ Levure incorporée
- ✓ Sans temps de repos



[www.gruaudor.com](http://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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Cap sur les poissons fumés

Il n'y a pas que le saumon dans la vie ! Haddock, truite et cabillaud, en version froide ou chaude, apportent une touche nordique au brunch du week-end.

RECETTES ET ASTUCES CYRIELLE BOUTAUD  
PHOTOS ALEXIS DUCHATEL



Cyrielle Boutaud a créé un service de cuisine spécialisé dans les produits de la mer. Elle défend une consommation durable et responsable.



## ATTENTION FUMÉE...

Assurez-vous qu'un poisson est « fumé au bois » de hêtre ou de chêne. Si ce n'est pas indiqué sur l'emballage, le producteur aura utilisé de la fumée liquide (« arôme de fumée » dans les ingrédients), un procédé plus rapide, moins coûteux, mais aussi moins savoureux et contesté sur le plan sanitaire.

Faites confiance à votre poissonnier, il vous proposera un poisson fumé de qualité.

## À TESTER

Outre les traditionnels saumons, truites, anguilles et harengs, pourquoi ne pas essayer esturgeon, légine, omble chevalier, sardine, thon, marlin ou flétan fumés ? Côté dégustation, un bon poisson fumé se suffit à lui-même. Le citron ne sert qu'à masquer un excès de sel, la crème fraîche à donner du moelleux à une chair trop sèche.







## ASSAISONNEMENT MALIN

Le condiment balsamique blanc est un vinaigre aigre-doux plus sucré que le vinaigre balsamique. Sa douceur se marie bien avec le poivron.



## LE HADDOCK

C'est tout simplement de l'églefin vidé, étêté, fendu en deux dans le sens de la longueur et fumé lentement à basse température. Sa couleur de peau orangée caractéristique est souvent accentuée de façon naturelle par un bain de roucou. Son odeur et sa chair moelleuse en font un mets apprécié, même de ceux qui n'aiment pas trop le poisson. À consommer avec modération, espèce protégée !

Pas le temps de préparer les rôtis ? Il existe de bonnes versions surgelées chez Thiriet ou Picard. Cuits en 12 minutes à la poêle...



## Rôtis, haddock, œuf coulant et compotée de poivrons

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 50 MIN CUISSON 1 H 10

FACILE

400 g de haddock tranché finement • 400 g de pommes de terre • 4 œufs • 60 g de fromage frais • 3 c. à soupe de farine de maïs (épicerie bio) • 3 poivrons rouges • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • 1 feuille de sauge • 10 cl de condiment balsamique blanc • 50 g de cassonade • Huile d'olive • Sel et poivre.

### ● Préparez la compotée.

Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). Faites griller les poivrons rouges sur une plaque à pâtisserie, à mi-hauteur, pendant 30 min, en les retournant à mi-cuisson. À la sortie du four, déposez vos poivrons dans une poche en plastique hermétique ou dans un bol filmé, et laissez refroidir. Retirez la peau délicatement. Découpez les poivrons en fines lanières.

● Pendant la cuisson des poivrons, hachez l'ail le plus finement possible et ciselez l'oignon. Dans une casserole, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'oignon, l'ail, la sauge. Remuez à feu moyen et ajoutez le condiment balsamique et la cassonade. Mélangez et laissez réduire à petit feu pendant 10 min environ. Ajoutez les lanières de poivrons et laissez compoter 10 min au moins. Rectifiez en tout dernier l'assaisonnement, sans trop saler.

● Préparez les rôtis. Pelez et râpez les pommes de terre. Essuyez-les dans un torchon. Dans un saladier mélangez les pommes de terre avec le fromage frais et la farine. Salez et poivrez.

● Dans une grande poêle chaude antiadhésive, versez un filet d'huile d'olive et formez vos galettes à l'aide d'une cuillère et d'un emporte-pièce. Faites cuire 5 min à feu moyen, retournez les galettes et poursuivez la cuisson encore 5 min.

### ● La cuisson de l'œuf coulant.

Pensez à sortir vos œufs 1 h avant leur cuisson. Plongez les œufs délicatement dans une casserole d'eau bouillante et cuisez-les 5 min à frémissement. Stoppez la cuisson en les plongeant dans une eau glacée. Écalez les œufs.

● Le dressage. Sur chaque rösti, étalez la compotée, répartissez le haddock et déposez l'œuf coulant ! ■





Pour choisir votre saumon, fiez-vous aux labels et, mieux encore, au bio, qui garantit une bonne alimentation.



### FUMÉ MAISON

Les plus téméraires, feront l'expérience suivante. Prenez une cocotte en fonte, tapissez-la de foin, ajoutez un peu de romarin et de thym, déposez le panier avec le poisson dedans. Allumez les brins secs avec une allumette et fermez le couvercle. Laissez fumer une demi-heure.

Il existe de petits fumoirs domestiques, alimentés par de la sciure de bois. N'hésitez pas à ajouter des épices pour corser la saveur de vos poissons.



## Pancake, truite fumée, crème fouettée à l'orange

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 30 MIN

FACILE

4 tranches de truite fumée Label rouge • 2 œufs • 25 cl de lait entier • Zeste et jus de 1 orange • 30 cl de crème fleurette • 30 g de beurre demi-sel • 200 g de farine bio • 4 c. à café de levure chimique • Pluches d'aneth • 1 avocat • Mesclun • Sel, poivre.

● **Les pancakes.** Faites fondre le beurre. Au fouet, battez les œufs et ajoutez progressivement le lait entier, puis le beurre fondu, puis la moitié des zestes. Mélangez dans un autre bol les ingrédients secs (farine, sel, levure). Incorporez le bol liquide au bol sec en remuant constamment, pour obtenir une pâte bien lisse. Dans une poêle préalablement beurrée, déposez une petite louche de pâte, étalez légèrement et faites cuire le pancake jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez-le et poursuivez la cuisson 1 min. Répétez l'opération jusqu'à

épuisement de la pâte. Réservez vos pancake dans un linge ou un papier d'alu pour les conserver au chaud.

● **La crème fouettée.** Fouettez la crème fleurette bien froide pour obtenir une crème chantilly ferme. Ajoutez les zestes restant et 4 c. à soupe de jus d'orange à votre crème, tout en continuant à fouetter. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez quelques pluches d'aneth.

● **Le dressage.** Servez les pancakes encore chauds avec une belle tranche de truite fumée, un peu de crème fouettée, un mesclun frais et quelques tranches d'avocat bien mûr! ■



### RECONNAÎTRE UN BON POISSON SOUS-VIDE

Sélectionnez un emballage avec le moins de liquide possible. Le salage artisanal provoque l'évaporation naturelle de l'eau contenue dans le poisson. 1 kg de filet pèse 700 g après salage. À l'inverse, si le poisson a été salé par injection de saumure (eau + sel) pour accélérer le processus, il pèsera 1,1 kg : on vend de l'eau au prix du poisson. L'une des astuces pour le vérifier : regarder la tranche par transparence.

Si une ligne de petits trous apparaît, ce sont les points d'injection de la saumure.





### PENSEZ-Y À L'AVANCE

Commandez du cabillaud fumé à l'avance chez votre poissonnier. Vous ne le trouverez pas en grandes surfaces. Vous pouvez aussi utiliser du cabillaud cru en sashimi.



### TRUITE ET CABILLAUD

La truite n'attire pas autant que le saumon. À tort : sa chair est plus délicate et moins grasse. Quant au cabillaud, proche de l'églefin, certains diront qu'il n'est pas à la hauteur du haddock. Pourtant, sa chair délicate et fine, sans odeur très marquée, en fait un poisson de choix une fois fumé.



La compotée de fenouil permet de varier les pickles. Le petit goût anisé du légume s'accorde très bien au vinaigre.

## Carpaccio de cabillaud fumé, fenouil cuit et cru

POUR 4 PERSONNES. MARINADE 24 À 48 H PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 50 MIN

**FACILE**

500 g de cabillaud fumé • 2 fenouils • 30 g de sucre roux + 2 c. à soupe de sucre  
• 10 cl de vinaigre de riz • 5 cl de mirin • 1 c. à soupe de graines de fenouil  
• Huile d'olive • Sel et poivre.

- **La veille, voire l'avant-veille, préparez le fenouil mariné.** Lavez le bulbe du fenouil, coupez-le en deux, retirez le cœur et émincez-le régulièrement. Dans une casserole faire fondre le sucre roux avec du sel, le vinaigre de riz et le mirin. Dans un bocal que vous pouvez fermer hermétiquement, déposez le fenouil, les graines de fenouil et le vinaigre sucré. Réservez au frais 24 à 48 h.
- **Le jour même, préparez la compotée de fenouil.** Lavez le bulbe, coupez-le en deux, retirez le cœur et émincez-le grossièrement. Dans une casserole,

faites chauffer un filet d'une bonne huile d'olive. Ajoutez le fenouil, le sucre fin et 2 pincées de sel. Faites cuire 5 min à feu moyen et ajoutez 10 cl d'eau. Laissez cuire pendant 45 min à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à l'assouplissement des fenouils.

● **Dressage.** Coupez très finement le cabillaud fumé et disposez les tranches sur 4 assiettes. Ajoutez le fenouil cru, puis une cuillerée à soupe de compote de fenouil. Arrosez d'un fin filet d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement en poivre ■



# À l'heure des primeurs

TENDRES ET CROQUANTS, LES PREMIERS LÉGUMES DU PRINTEMPS SORTENT TOUT FRAIS DU POTAGER. UNE CUISSON COURTE, UN FILET D'HUILE D'OLIVE, QUELQUES HERBES AROMATIQUES... IL LEUR FAUT SI PEU POUR BRILLER !

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME **MÉLANIE MARTIN** PHOTOS **EMANUELA CINO**

## LA BURRATA

Cette boule de fromage présentée comme une aumônière renferme de la mozzarella filée et de la crème fraîche. Onctueuse à souhait...

+ 10  
MIN

20  
MIN

Artichaut poivrade  
à la burrata, jus de citron  
et fleurs de câpres

Recette page 86

Un délice !

Les câpres présentées avec leur queue sont aussi appelées fleurs de câpres. C'est le condiment italien par excellence. Bien plus savoureuses que les câpres, on les trouve dans les épiceries italiennes ou les rayons étrangers des grandes surfaces.



# Tarte croustillante aux légumes croquants et chèvre frais



+ 20  
MIN

20  
MIN

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 15 MIN**

**FACILE**

6 feuilles filo • 200 g de chèvre frais • ½ botte d'asperges vertes • 2 petites carottes multicolores • 10 radis roses • 2 oignons cébettes • 1 c. à soupe de pousses de radis • 1 poignée de petits pois frais • ½ jus de citron jaune • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez généreusement les feuilles de filo d'huile d'olive et superposez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans un moule à tarte. Enfournerez pendant 15 à 20 min pour une pâte bien dorée.
- Sortez du four et tartinez délicatement le fond de tarte de chèvre frais.
- Lavez tous les légumes puis coupez la base des asperges et, à l'aide d'un économe, réalisez de fines lamelles. Faites la même chose avec les carottes. À l'aide d'une mandoline, coupez en très fines rondelles les radis. Émincez les oignons cébettes.
- Dans un saladier, réunissez tous les légumes avec les petits pois rapidement blanchis, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, poivrez et mélangez bien. Disposez tous les légumes coupés sur le fond de tarte. Répartissez les pousses de radis, saupoudrez d'une pincée de fleur de sel ■

## VITALITÉ

Les pousses et les graines germées sont gorgées de nutriments, de vitamines et d'antioxydants. À glisser partout dans vos salades...

## Un bon filon

6 feuilles de filo badigeonnées de beurre fondu ou d'huile suffisent pour faire un fond de tarte... Plus d'idées pour emballer vos recettes p. 38



Un AOC touraine blanc. Le cépage sauvignon soutiendra toute la fraîcheur et la vivacité du plat.



30 idées pour cuisiner les légumes

- Crus • Cuits
- À la vapeur • Rôtis
- Grillés • Caramélisés • Au wok
- Mandolinés • Râpés • En salade
- En soupe • En gaspacho • En tarte
- En gratin • En tempura • Roulés
- Farcis • Laqués • En smoothie
- En houmous • En purée • En soufflé
- À la croque au sel • En sauce
- En boulettes • En bowl
- En omelette • En chapelure
- En frites • En dessert

à retrouver au fil de nos pages



## Artichaut poivrade à la burrata, jus de citron et fleurs de câpres

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**MARINADE 10 MIN**

**TRÈS FACILE**

8 artichauts poivrade (violets de Provence) • 1 citron non traité  
• 6 c. à soupe d'huile d'olive  
• 2 c. à café de miel • 12 fleurs de câpres • 2 boules de burrata  
• 4 brins de basilic • Fleur de sel et poivre du moulin.

• Dans un saladier, pressez le jus de citron, versez l'huile d'olive et le miel, mélangez le tout avec un petit fouet.

• Enlevez les premières feuilles des artichauts poivrade et coupez-les en quartiers, ajoutez-les dans le saladier et mélangez-les avec la vinaigrette. Laissez mariner pendant 10 min.

• Égouttez les boules de burrata, coupez-les en deux. Disposez dans 4 assiettes un peu d'artichaut et une demi-boule de burrata.

• Décorez avec quelques fleurs de câpres, des feuilles de basilic, salez et poivrez. Dégustez frais ■



## FANS DE FANES

Ne jetez pas les fanes des légumes. Conservez-les pour faire un pesto en les mixant avec du pecorino, des amandes et de l'huile d'olive !

# Navarin de veau de lait aux légumes primeurs

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 1 H 10**

**FACILE**

1,2 kg d'épaule de veau de lait désossée • 1 botte de radis roses • 1 botte de navets primeurs • 2 petits bulbes de fenouil • 6 mini courgettes • 200 g de fèves écosées • 1 oignon frais • 8 brins de cerfeuil • 10 brins de ciboulette • 1 cube de bouillon de légumes bio • 1 c. à soupe de fécule de pomme de terre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin.

- Coupez la viande en cubes et émincez l'oignon nouveau. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, faites dorer les morceaux de viande sur toutes les faces, salez et poivrez puis ajoutez l'oignon. Faites revenir 2 min et saupoudrez de fécule. Versez 50 cl d'eau, ajoutez le cube de bouillon et faites mijoter pendant 30 min.
- Pendant ce temps, ôtez les fanes des radis et des navets, coupez en morceaux les fenouils et les courgettes. Ajoutez dans la cocotte, les radis, les navets et les morceaux de fenouil, poursuivez la cuisson pendant 20 min. Puis ajoutez les courgettes et les fèves, continuez la cuisson pendant 6 min.
- Effeuillez et ciselez le cerfeuil et la ciboulette. Ajoutez les herbes hors du feu en fin de cuisson. Salez et poivrez ■

## Sans la peau

Pour écosser les fèves crues, vous pouvez les faire tremper 30 min dans l'eau froide ou les plonger 1 min dans l'eau bouillante avant de retirer la fine peau qui les recouvre en pressant la fève entre vos doigts. Pour obtenir 300 g de fèves épluchées, comptez 1 kg de gousses !

Un AOC saumur champigny, vin rouge fruité et souple. À choisir jeune et à boire légèrement rafraîchi.

25  
MIN

+1H10



**POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 15 MIN****FACILE**

4 carottes fanes • 4 navets fanes  
• 8 oignons nouveaux • 1 douzaine de radis roses • 1 botte d'asperges vertes  
• 1 botte d'artichauts violets • ½ citron confit • 100 g de fèves écossées • 1 jus de citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive  
• Sel et poivre du moulin.

● Lavez tous les légumes. Pelez les carottes et les navets, coupez les fanes en laissant environ 1,5 cm. Retirez la première peau des oignons nouveaux. Coupez les fanes des radis en laissant également 1,5 cm de

hauteur. Coupez la base des asperges vertes puis taillez les têtes, mettez de côté et coupez les tiges en rondelles.

● Tournez les artichauts poivrade en les plongeant régulièrement dans une eau additionnée du jus de citron pressé. Taillez-les ensuite en deux ou en quatre en fonction de la grosseur. Rincez le demi-citron confit et coupez-le en quatre.

● Dans une cocotte, faites chauffer l'huile puis ajoutez les carottes, les navets, les oignons, les radis, les asperges et les artichauts.

Faites revenir à feu vif environ 4 min en remuant souvent. Baissez le feu, versez un demi-verre d'eau, ajoutez le citron confit couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 min.

● Pendant ce temps, faites bouillir une casserole d'eau salée et faites-y cuire les fèves pendant 4 min. Égouttez et rafraîchissez-les dans une eau glacée. Ajoutez-les dans la cocotte en fin de cuisson.

● Assaisonnez de sel et de poivre, remuez les légumes délicatement. Dégustez chaud ■

*Cocotte de légumes de printemps*+15  
MIN25  
MIN**AL DENTE**

La cuisson des légumes primeurs est plus courte que celle des légumes d'hiver. Respectez leur jeunesse et ajustez le temps en fonction de la taille des morceaux.

Un AOC touraine-mesland rosé. Le gamay, cépage majoritaire, offre une jolie structure et des notes un peu épicées.



## AU SOLEIL...

Blanches ou vertes ?  
Les asperges sont  
de la même espèce.  
La différence vient de leur  
exposition à la lumière...  
Hors de terre, elles  
se colorent.

*Soupe froide d'asperges blanches  
et crostinis d'asperges vertes  
à la ricotta*



## Mandolinez !

Si vous appréciez les lamelles  
de légumes, investissez dans une  
mandoline munie d'un chariot et  
d'un poussoir. Le confort absolu  
pour réaliser de beaux rubans  
de légumes croquants.



Un AOC sancerre blanc  
s'accordera bien avec les saveurs  
très végétales des asperges.

+  
4 H 15

20  
MIN



**POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN RÉFRIGÉRATION 4 H**

### TRÈS FACILE

800 g d'asperges blanches • 2 échalotes  
• 1 cube de bouillon de légumes • 2 c. à  
soupe d'huile d'olive.

**POUR LES CROSTINIS** • 8 asperges vertes  
• ½ baguette ou pain aux graines • 120 g  
de ricotta • Huile d'olive • Fleur de sel et  
poivre du moulin.

● Lavez et coupez la partie dure des  
asperges blanches puis taillez-les en  
rondelles. Pelez et émincez les échalotes.  
Faites revenir pendant 5 min à feu

moyen les échalotes et les asperges  
avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.  
Ajoutez le cube de bouillon et 70 cl  
d'eau, portez à ébullition et faites  
cuire 6 à 8 min.

● Une fois que les asperges sont  
tendres, égouttez l'ensemble tout  
en gardant le bouillon de cuisson.  
Mixez les légumes finement, ajustez  
l'onctuosité en versant un peu de  
bouillon petit à petit puis vérifiez  
l'assaisonnement. Laissez refroidir

à température ambiante et placez  
au réfrigérateur pendant 4 h minimum.

● Au moment de servir, coupez le pain  
en tranches. Faites-les toaster et  
tartinez-les de ricotta. Lavez et ôtez  
la base des asperges vertes puis  
coupez-les en fines lamelles à l'aide  
d'un économe. Déposez quelques  
lamelles d'asperges sur les crostinis,  
arrosez d'huile d'olive. Salez et  
poivrez. Dégustez la soupe froide  
avec les crostinis aux asperges ■



POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN

## ASSEZ FACILE

24 asperges vertes • 50 g de chapelure de pain • 50 g de poudre de noisettes • 4 œufs • 50 g de beurre • Sel et poivre du moulin.

● Faites chauffer une casserole d'eau et plongez-y les œufs pendant 6 min. Égouttez-les et plongez-les immédiatement dans une eau glacée pour stopper la cuisson. Écalez-les délicatement et mettez-les de côté.

● Faites bouillir une grande quantité d'eau salée, coupez la base des asperges puis plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les directement dans une eau glacée. Déposez-les ensuite sur des feuilles de papier absorbant.

● Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle et faites revenir 2 min les asperges. Réservez-les.

● Mélangez la chapelure de pain et la poudre de noisettes dans une assiette creuse, roulez délicatement les œufs dans ce mélange. Faites fondre le reste du beurre dans une poêle et faites dorer les œufs panés pendant 1 min.

● Déposez les asperges dans des assiettes puis posez dessus un œuf coupé en deux. Salez et poivrez. Dégustez immédiatement ■

+15  
MIN20  
MIN*Asperges vertes et œuf à la coque pané aux noisettes*

## Variante

Vous pouvez aussi paner les asperges en les passant successivement dans une assiette avec de la farine, dans de l'œuf battu et dans un mélange chapelure-noisettes...

## + DE GOÛT

Bien meilleur, si vous avez le temps : utilisez des noisettes entières torréfiées à la poêle et broyez-les au robot-mixeur pas trop finement.



Un AOC anjou blanc, issu du cépage chenin.  
Un vin tendre et un accord régional judicieux  
avec les asperges de Loire.



## 90 JOURS

La pomme de terre primeur est récoltée à 90 jours, la nouvelle à 120 jours... Achetez-les bio et ne les épluchez pas : leur peau fine crée une croûte délicieuse.

## Pommes de terre primeurs au jus de thym et poitrine fumée

### La juste cuisson

Les légumes ont-ils atteint la bonne cuisson ? Piquez la chair avec la pointe d'un couteau pour vous en assurer. Si la lame entre facilement, c'est prêt !



### POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 35 MIN

### FACILE

1 kg de pommes de terre primeurs • 1 tête d'ail nouveau • 3 oignons nouveaux • 150 g de poitrine fumée en tranches • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de miel • 5 brins de thym • 1 verre de bouillon de légumes bio • Poivre du moulin.

- Coupez la tête d'ail en deux dans l'épaisseur. Coupez les oignons nouveaux en deux dans le sens de la longueur.
- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez le lard et faites-le dorer sur les deux faces. Réservez.
- Dans la même cocotte, ajoutez l'ail et les oignons, laissez dorer un peu. Ajoutez les pommes de terre et le miel, faites cuire pendant 10 min jusqu'à coloration.
- Ajoutez ensuite le thym et versez le bouillon de légumes. Poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 min pour rendre les pommes de terre fondantes.
- Remettez les tranches de lard dans la cocotte en fin de cuisson pour les réchauffer. Poivrez et dégustez chaud ■



AOC chinon. Le cabernet franc produit des vins charnus, fruités et assez souples. Voilà qui plairait à Rabelais !

+35  
MIN

20  
MIN



**HERBES  
FRAÎCHES**

Pour donner une touche méditerranéenne ou orientale au risotto, remplacez la menthe par du basilic ou de la coriandre.

# Risotto de millet aux petits pois, épinards et chantilly au parmesan

*Lami millet*

Sans gluten, peu allergène, le millet est un excellent substitut à la semoule. Comme pour la plupart des graminées, la cuisson par absorption est celle qui lui convient le mieux.

+ 30  
MIN25  
MIN

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISSON 30 MIN**

**ASSEZ FACILE**

250 g de millet (magasins bio)  
• 400 g de petits pois écosés  
• 2 poignées de pousses d'épinards • 2 petites échalotes ciselées • 1 gousse d'ail dégermée et ciselée • 1 l de bouillon de poulet bio • 5 brins de menthe  
• 1 c. à soupe d'huile d'olive.  
**POUR LA CRÈME AU PARMESAN**  
30 cl de crème fleurette • 100 g de parmesan râpé • Poivre.

- Montez la crème fraîche bien froide en chantilly au batteur. Incorporez délicatement le parmesan. Poivrez et réservez au réfrigérateur.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les échalotes et l'ail ciselés. Faites revenir pendant 4 min avec une pincée de sel. Ajoutez le millet et versez une première louche de bouillon de poulet chaud, rajoutez-en au fur et à mesure de l'absorption, faites cuire pendant 20 min.
- Pendant ce temps, déposez dans un robot mixeur 300 g de petits pois, les pousses d'épinards, les feuilles de menthe et un fond d'eau. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajoutez de l'eau si nécessaire. Incorporez cette préparation à la fin de cuisson du millet. Remuez et versez dans 4 assiettes creuses. Déposez un peu de crème au parmesan dans chaque assiette.
- Décorez avec le reste de petits pois crus, poivrez légèrement et dégustez aussitôt ■

Un AOC jasnieres ou vouvray, des vins blancs 100 % chenin aux arômes complexes, à choisir secs ou tendres.



POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 17 MIN

FACILE

400 g de petits pois frais écosés • 1 petit poireau • 2 kg de palourdes (dégorgées)  
• 25 g de beurre • 1 petit verre de vin blanc sec • 20 cl de crème liquide • 5 brins d'estragon • Le zeste de ½ citron  
• 4 tranches de pain de campagne  
• Poivre du moulin.

• Lavez le poireau, retirez la partie verte et émincez la partie blanche.  
• Dans une cocotte, faites fondre le beurre puis faites suer le poireau émincé. Lorsqu'il est tendre, versez le vin blanc et la crème liquide, portez à ébullition puis baissez le feu et ajoutez les palourdes rincées.

Couvrez et faites cuire 5 min.  
• Ajoutez ensuite les petits pois, l'estragon grossièrement ciselé, les zestes de citron, laissez mijoter 2 min à découvert. Poivrez.  
• Faites toaster le pain de campagne. Dégustez chaud accompagné de pain grillé ■

Palourdes aux petits pois

+17  
MIN

15  
MIN

### À L'AVANCE

Faites tremper les palourdes 20 min dans l'eau froide pour les débarrasser de leur sable. Rincez-les et frottez-les avec une brosse sous un filet d'eau.



Un AOC muscadet, des vins vifs et tranchants du Pays nantais en accord avec les nuances marines du plat.



**FLASH**

La cuisson du légume dépend de sa taille. Un jeune petit pois n'a besoin que de 30 secondes dans l'eau bouillante pour devenir tendre et croquant.



# Le plus grand des petits pois

**EN PROVENCE, DANS LE POTAGER DE L'OUSTAU DE BAUMANIÈRE, POUSSE UN TRÉSOR VÉGÉTAL SI TENDRE ET SI FRAIS QU'IL PEUT SE MANGER CRU.**

TEXTE PHILIPPE QUINTIN PHOTOS DELPHINE AMAR CONSTANTINI

**A**u creux de ses mains de géant, les petits pois paraissent encore plus fragiles. Glenn Viel – 1 m 85, 37 ans, carrure de rugbyman, sourire franc et généreux – a des grâces de poète épicurien quand il parle du potager de Baumanière : « Nous sommes en quasi autosuffisance avec les haricots, les artichauts, les herbes et, bien sûr, les petits pois ! Ils ont un goût tellement magique, dû à la combinaison de notre sol et de notre climat. » Le chef de L'Oustau

de Baumanière, aux commandes du restaurant gastronomique depuis mars 2015, a adopté ce nouveau terroir aux antipodes de sa Bretagne natale. « Plus le produit est grand, moins je ressens le besoin de le travailler, s'enthousiasme-t-il. La variété très commune que nous cultivons est le pois nain à branches. On fait parfois deux récoltes par jour tellement ça pousse vite. Sa membrane est si fine, son cœur si tendre. C'est une telle concentration de saveurs sucrées que ce petit pois n'a pas besoin de cuisson... »

**PARCOURS DE CHEF**

Le Meurice et le Plaza Athénée à Paris, le Kilimandjaro à Courchevel... Tout dans le palmarès de ce chef breton le prédestinait à prendre les commandes de cette institution des Baux-de-Provence, couronnée de 2 étoiles. Une vraie complicité s'est nouée avec Jean-André Charial, la figure tutélaire de la maison. En lice pour la troisième étoile ?



40  
MIN+ 35  
MIN

## Petits pois frais, purée d'échalotes

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 35 MIN

TRÈS FACILE

1,6 kg de petits pois • 4 grosses échalotes • 1 branche de thym • 8 cl d'huile olive • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de vinaigre balsamique • 10 petites carottes crues • Quelques feuilles de cœur de laitue • 8 feuilles de basilic • 4 feuilles de menthe • Sel, poivre du moulin.

- Écossez les petits pois et triez-les en séparant les petits des gros. Commencez par faire blanchir les plus petits en les plongeant 30 sec dans une eau bouillante bien salée, puis refroidissez-les à l'eau glacée. Conservez-les au frais. Faites cuire le reste des petits pois 5 min dans l'eau bouillante, refroidissez-les et mixez-les en ajoutant 6 cl d'huile d'olive, le jus de citron et le sel. Tamisez si nécessaire.
- Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Sur une plaque, répartissez une poignée de gros sel, disposez les échalotes coupées en deux avec leur peau. Ajoutez le thym effeuillé puis enfournez pendant 30 min. À la sortie du four, retirez la peau et écrasez-les à la fourchette. Mélangez avec le

reste d'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre.

- Au moment de servir, disposez dans des assiettes creuses le coulis de petit pois, puis une cuillerée de purée d'échalotes. Ajoutez les petits pois croquants, le basilic et la menthe ciselés. Assaisonnez. Disposez les carottes et les feuilles de laitue et dégustez ■

### ASTUCE

Pour donner une touche canaille à ce plat tout végétal, ajoutez des morceaux de lard fumé que vous aurez fait revenir à la poêle.

### LE POTAGER DES DIEUX

Jean-André Charial a construit le potager de ses rêves : 5 hectares nichés au cœur des Alpilles, chouchoutés par deux jardiniers employés à plein temps. Une plongée dans la nature qui vaut les délices du spa 5 étoiles.



# ET TOQUE, UN VIN !

À Kaysersberg, au cœur de l'Alsace, Olivier Nasti voue un culte au végétal : fruits, légumes, herbes, graines... et jus de raisin fermentés sélectionnés par son talentueux sommelier, Jean-Baptiste Klein.

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS LUKAM

## LE PLAT

Secret de cuisine. « Je suis un adorateur des produits fraîchement cueillis. Ce n'est pas un hasard si j'ai eu envie de publier Comment faire la cuisine des légumes (éditions Menu Fretin) : impossible de cuisiner sans eux. Une viande ou un poisson, même sublime, ne se suffisent pas à eux-mêmes. Un légume, si. Dans ce plat, le cabillaud est cuit le plus simplement possible, et ce sont les légumes qui lui apportent croquant, couleur et relief. Les pignons enrobent le tout, le citron et la vinaigrette sont là pour l'énergie. Mais chacun garde son rôle et son goût : il n'y a pas de magie, tout le principe de la cuisine se trouve là. »



**Bande de cabillaud,  
citron, carottes et blettes**

Retrouvez  
nos recettes  
de légumes  
primeurs  
en p. 84.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN REPOS 30 MIN CUISSON 20 MIN

4 filets de cabillaud de 150 g aplatis en bandes • 300 g de blettes • 1 jus de citron • 2 c. à soupe de farine • 1 botte de mini-carottes fanes de 3 couleurs • 150 g de fèves • 100 g de sel fin • Feuilles de mini-oseille • 5 cl de fumet de poisson.  
**BEURRE DE PIGNONS** • 100 g de beurre doux • 100 g de pignons de pin • 15 g de moutarde de Meaux à l'ancienne.  
**VINAIGRETTE** • 1 c. à café de moutarde • 4 c. à café d'huile d'olive • 1 c. à café de jus de citron • Quelques pignons de pin • Sel, poivre.

**BEURRE AU CITRON** • 80 g de beurre mou • 20 g de jus de citron • 10 g de crème liquide.

- Laissez le poisson dans l'eau avec 100 g de sel pendant 30 min. Égouttez, rincez et séchez-le.
- Préparez la vinaigrette.
- Pour le beurre de pignons, faites torréfier les pignons à la poêle. Mixez-les avec tous les autres ingrédients.
- Épluchez et coupez les blettes en brunoise. Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau, le citron, la farine, sel et poivre en mélangeant. À ébullition, faites cuire les blettes 5 min. Égouttez. Laissez refroidir puis mélangez avec 150 g de beurre de pignon. Réservez.
- Mélangez les ingrédients du beurre de citron.
- Faites cuire les carottes et les fèves à l'eau bouillante pendant 6 min. Passez-les sous l'eau glacée puis coupez les fanes des carottes. Mélangez les carottes avec le beurre au citron.
- Chauffez le gril du four. Disposez dans un plat quatre parts de poisson badigeonnées de fumet et d'huile d'olive. Faites cuire au gril 2 min.
- Au centre de chaque assiette, posez une bande de poisson. Disposez par-dessus des petites quenelles de beurre de pignons, les pointes de carottes, une poignée de fèves et quelques feuilles de mini-oseille ■

## LE VIN

Christophe Lindenlaub, riesling 2015, cuvée À griffes acérées. « Christophe est un vigneron attachant qui vinifie de manière naturelle. Cette petite merveille de riesling allie une tension ferme et vibrante à un fruité mûr et sensuel. Plein de vie et de finesse, il sublime la chair délicate du poisson. Il a aussi ces subtiles nuances d'agrumes déjà présentes dans le plat. »







« Ma plus grande fierté : avoir épaté le chef 2 étoiles Michel Trama avec ce plat. »

## Chevreuil de printemps, betteraves et framboises

### LE VIN

Pierre-Jean Villa, saint-joseph 2014, cuvée Préface.

« Ce vin rouge jeune et tonique, plein de gourmandise, allie de petites touches de fruits rouges, un élevage respectueux et des tanins accrocheurs. Ils vont faire merveille sur le fruité du plat, la douceur de la betterave et le caractère fondant de la viande. Une cuvée généreuse et sincère, à l'image du vigneron. »



**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 1 H CUISSON 5 H**

600 g de filet de chevreuil (en gardant les parures) • 300 g de betterave crue en morceaux • 18 framboises fraîches • 20 cl de purée de framboises • 1 pomme de terre • 2 oignons • 1 carotte • 60 cl de bouillon de volaille • 5 cl de porto • 90 g de beurre • 10 g de crème fraîche • 10 cl de vinaigrette au miel • Vinaigre de vin rouge • Huile de tournesol pour les cuissons • Thym • Sel, poivre.

**POUR LES QUENELLES** • 120 g de pâte à choux (sur [regal.fr](http://regal.fr)) • 80 g de pommes de terre cuites • 5 g de farine • 1 œuf • 350 g de fromage blanc pressé • Sel, poivre, muscade.

● **La purée de betteraves.** Faites-les bouillir 10 min. Égouttez-les, puis faites-les suer 10 min dans 20 g de beurre avec un oignon et la pomme de terre coupés en dés. Déglacez au porto. Ajoutez 50 cl de bouillon de volaille, puis laissez cuire à couvert 2 h 30. Mixez, ajoutez 1 trait de vinaigre et rectifiez l'assaisonnement.

● **Le jus.** Parez la viande. Faites revenir les parures, le thym, la carotte et un oignon coupés en dés dans un peu d'huile. Mouillez à hauteur avec 30 cl de bouillon de volaille, puis laissez cuire 1 h.

● **Les quenelles.** Écrasez les pommes de terre, mélangez-les à la farine, ajoutez les autres ingrédients. Avec cette pâte, réalisez 18 quenelles. Faites-les cuire dans l'eau frémissante jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Égouttez-les et réservez dans un plat à four.

● **Le beurre monté.** Faites chauffer le bouillon de volaille et la crème fraîche. Hors du feu, ajoutez 50 g de beurre froid en petits morceaux. Poivrez, fouettez, réservez.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réchauffez les quenelles quelques minutes. Dans un plat, nappez les framboises de vinaigrette au miel. Faites-les tiédir au four quelques instants.

● Faites colorer les filets de chevreuil (54 °C à cœur) dans une poêle bien chaude avec de l'huile et 20 g de beurre. Terminez la cuisson au four, 4 à 5 min pour une viande saignante. Découpez 6 tranches de chevreuil. Dans chaque assiette, déposez une tranche, un trait de purée de betterave, quelques gouttes de coulis, 3 framboises fraîches et 3 quenelles nappées de beurre monté. Servez le jus de chevreuil en saucière ■

© PASCAL LATTES



**Le chef**

**Olivier Nasti.** Du haut de ses deux étoiles, il dirige le restaurant d'Europe qui sert sans doute le plus de gibier : environ dix tonnes de gibier à poil et 900 oiseaux chaque année. « Je suis un chasseur et un pêcheur de très longue date. Plus j'avance en âge, plus j'envisage de ne plus cuisiner que des végétaux bien sûr, et ces produits de la chasse et de la pêche : les miens et ceux que m'apportent mes amis. »

### LE PLAT

« Au restaurant, je sers ce plat avec une huile de sapin et un gel de sapin. Ça a l'air un peu dingue pour des citadins, mais c'est facile à faire en cueillant des bourgeons d'épicéa. Pour l'huile, il suffit de mixer 50 g d'huile neutre chauffée à 140 °C avec 50 g de bourgeons, et filtrer : c'est fait ! Pour le gel, vous laissez 100 g de bourgeons mariner 72 h dans du vinaigre, vous faites chauffer, mixez avec 10 cl d'eau, filtrez et ajoutez 1 g d'agar-agar. Après une heure au frigo, vous mixez une seconde fois... et vous épatez tout le monde. Pour jouer à fond le jeu de l'Alsace, servez ce plat avec un accompagnement bien de chez nous, spaetzle ou knepfle. »



# MENU DE PRINTEMPS AVEC ALAN GEAAM

Il vient d'ouvrir son quatrième restaurant parisien sans jamais lâcher ses fourneaux. Hyperactif et inventif, ce chef boxeur a adoré improviser avec nos deux lectrices.

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS JEAN-BLAISE HALL



## LE CHEF ET LES LECTRICES

Né au Liberia, élevé au Liban, passé par les États-Unis avant de s'installer en France : le chef Alan Geaam sait s'adapter à tout. Il dirige à la fois le plus vieux restaurant de Paris, l'auberge Nicolas Flamel, deux bistrots branchés, AG Les Halles et AG Saint-Germain, et un tout nouveau restaurant gastronomique (*lire p. 103*). Toujours attiré par l'inconnu, il a foncé dès que nous lui avons proposé ce défi : cuisiner avec et chez nos lectrices les ingrédients qu'elles ont choisis avec le budget de 100 euros pour 4 personnes fourni par *Régal*. De leur côté, Charlotte L, la blonde, et Charlotte R, la brune, sont deux amies de longue date qui s'étaient perdues de vue et que la passion de la cuisine a réunies. Avec sept enfants à elles deux et des jobs prenants, elles trouvent encore le temps de se mettre aux fourneaux tous les jours.



## LES INGRÉDIENTS

Courgettes, melons, fruits rouges : les deux Charlotte ont joué à fond la carte de la saison. Le romarin, la verveine et la menthe viennent du balcon, la daurade du marché couvert de Passy. Pour la touche exotique, elles ont aussi choisi une purée de yuzu Ponthier. Coïncidence : Alan avait apporté en cachette du jus de yuzu, son agrume préféré, au cas où il n'y en ait pas !



## LA RENCONTRE

Pour donner une touche florale à l'entrée, Alan songe à faire infuser la tisane d'hibiscus de la marque *Chic, des Plantes* ! (la préférée de nos lectrices) dans de la crème, puis se ravise. Il aurait bien utilisé un magret fumé ou un concombre pour le côté gourmand et la fraîcheur... Mais il n'y en a pas. Son sourire s'élargit. « *Tant mieux ! Il va falloir que je sois plus créatif...* »



## l'entrée



Gaspacho melon-porto-gingembre, crème à la menthe et pignons torréfiés

## COMMENT CHOPER LE MELON

Vous est-il jamais venu à l'esprit de traiter le melon comme une orange ? Alan montre la voie : si vous épluchez le fruit entier sans commencer par le couper, vous disposez d'un maximum de surface pour tailler des billes à la cuillère parisienne ou des tranches larges façon carpaccio !



## le plat



Pavé de daurade aux courgettes, fraises et tomates





### MINUTE, LE POIVRE !

Inutile de poivrer les billes de melon qui marinent dans le porto et le gingembre avant leur passage au frigo. « *Aucun intérêt, explique Alan. Le poivre perdrait de son intensité. Il pourrait même devenir à cre et entrer en conflit avec le gingembre. Mieux vaut le faire à la dernière minute, pour garder toute la fraîcheur des deux épices.* »



## Gaspacho melon-porto-gingembre, crème à la menthe et pignons torréfiés

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 2 MIN REPOS 1 H

1 melon • 10 cl de porto • 1 racine de gingembre • 100 g de pignons de pin • Fleur de sel • Poivre du moulin.

**POUR LA CRÈME À LA MENTHE** • 20 cl de crème liquide très froide • ½ bouquet de menthe

• 2 c. à soupe de mascarpone • 1 c. à soupe d'huile d'olive.

● Épluchez le melon sans le découper. À l'aide d'une cuillère parisienne, prélevez 16 billes de chair. Dans un bol, roulez-les dans 4 cl de porto, râpez un peu de gingembre à la mandoline et saupoudrez de fleur de sel. Mélangez bien, réservez au réfrigérateur.

● Découpez et épépinez le reste du melon. Mixez-le avec du gingembre râpé, 6 cl de porto et un peu de fleur de sel. Filtrez la moitié du mélange pour obtenir un jus. Assemblez ce jus avec la moitié du mélange non filtré pour obtenir une consistance de gaspacho, ni trop épaisse ni trop aqueuse. Réservez 1 h au frigo dans un joli plat ou une grande saucière. Poivrez à la sortie du frigo.

● Ciselez 5 belles feuilles de menthe. Mixez-les rapidement avec la crème liquide, le mascarpone, l'huile d'olive et une pincée de sel.

● Torréfiez les pignons de pin 2 min à la poêle.

● Dans chaque assiette, disposez 4 billes de melon, 5 points de crème en quinconce,

quelques sommités de menthe et des pignons. Attendez d'être à table pour verser le gaspacho. Si vous le désirez, complétez avec quelques gouttes d'une très bonne huile d'olive ■

### VARIANTES

● **Pour un gaspacho plus gourmand**, ajoutez un élément carné comme un magret de canard séché ou fumé, acheté dans le commerce ou fait maison : laissez pendant 2 jours dans un mélange sel-poivre puis fumé 20 min au fumoir ou au wok.

● **Pour une variante florale**, la veille, faites chauffer 10 g de fleurs d'hibiscus dans 20 cl de crème liquide, laissez refroidir une nuit au frigo. Le jour même, filtrez les fleurs, mixez la crème avec la menthe et montez en chantilly.

● **Pour accentuer encore la fraîcheur du plat**, Alan Geaam suggère d'ajouter au gaspacho un concombre traité comme le melon : façonner quelques billes de chair et mixer le reste du légume avec le melon.

### SOS CHANTILLY RATÉE...

En entrée, le melon devait s'accompagner d'une chantilly à la menthe... qui refuse obstinément de prendre. Problème de tempo : l'une des Charlotte s'est arrêtée de fouetter pour passer la main à son amie. Résultat : la crème, qui avait commencé à monter, n'apprécie pas du tout cette interruption et retombe aussitôt. SOS Alan : « *Deux solutions. Soit on ajoute 2 c. à soupe de mascarpone, on le fouette à la main et on le mélange au contenu du saladier. Soit on fait une nouvelle chantilly neutre et on y incorpore délicatement la chantilly parfumée, mais c'est plus risqué.* » À l'unanimité, les trois comparses choisissent la première option. Avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pour lier le tout, l'ex-chantilly est devenue une crème ultra-onctueuse.





Leçon de dressage. Ou quand les courgettes prennent de la hauteur !



### ... ET SOS COMPOTÉE RATÉE

Pour le plat, Alan avait prévu une compotée de fraises-tomates, mais les fruits ont rendu trop d'eau à la cuisson. La solution : créer un coulis et un jus à la place. Et hop, voilà deux textures au lieu d'une ! Pour respecter la délicatesse de leur goût, le chef fait blanchir les courgettes afin de leur ôter toute amertume. « Autre option : utiliser des courgettes violon ou des courgettes beurre, beaucoup plus douces. »





## Pavé de daurade aux courgettes, fraises et tomates

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 1 H CUISSON 15 MIN

4 filets de daurade • 3 courgettes • ½ bulbe de fenouil • 4 oignons nouveaux avec leurs radicelles  
• 10 branches de thym • Pluches d'aneth et de cerfeuil • Le zeste de ½ citron vert • 3 c. à soupe de jus de yuzu  
• 6 c. à soupe d'huile d'olive • 20 g de beurre. **POUR LES PICKLES** • 1 gros oignon rouge • 100 g de sucre  
• 5 cl de vinaigre rouge. **POUR LE COULIS ET LE JUS** • 4 tomates pelées • 300 g de fraises • 1 échalote • 3 c. à  
soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • ½ bouquet de coriandre • ½ bouquet d'estragon.

● **Préparez les pickles** : faites un sirop avec le sucre, le vinaigre rouge et 15 cl d'eau.

À frémissement, plongez-y l'oignon rouge épluché et émincé. Laissez cuire 2 min, puis laissez refroidir.

● **Préparez le coulis et le jus** : mixez tous les ingrédients. Filtrez la moitié de ce coulis pour obtenir un jus. Réservez. Réintégrez le contenu de la passoire à la première moitié du coulis.

● **Préparez les rouleaux de courgettes** : taillez 2 courgettes en longues bandes d'1 mm d'épaisseur. Ébouillantez-les une par une pendant 2 sec puis plongez-les dans l'eau glacée. Tendez un film alimentaire sur une assiette creuse. Formez un rouleau avec chaque lamelle. Posez-les verticalement sur le film, taillez les plus hauts pour qu'ils aient tous la même hauteur. Recoupez-les en deux dans le sens de la largeur pour obtenir 28 pièces.

● Râpez le fenouil à la mandoline. Mélangez 5 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de yuzu. Répartissez ce mélange dans 2 assiettes

creuses. Faites mariner le fenouil râpé dans l'une, les rouleaux de courgettes dans l'autre.

● Faites frire les oignons nouveaux dans 20 g de beurre : les radicelles doivent être croustillantes.

● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Taillez la troisième courgette en rondelles d'1 mm. Badigeonnez les filets de daurade d'huile d'olive. Superposez les tranches de courgettes côté peau pour simuler des écailles. Parsemez de thym et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire au four 7 min.

● Dans chaque assiette, disposez, dans un cercle métallique, 1 c. à soupe de coulis et 7 rouleaux de courgettes. Ôtez le cercle et posez à côté un filet de daurade, un pétale d'oignon rouge confit, un buisson de fenouil et un oignon nouveau. Décorez de quelques pluches d'aneth et de cerfeuil. Terminez en versant sur la daurade 1 c. à soupe de jus de tomates-fraises et un peu de zeste de citron vert râpé ■



### TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU

Et de 4 ! Après trois adresses « bistro », Alan Geaam a créé en mars un restaurant à l'ambition étoilée clairement affichée, situé à deux pas de l'Arc de triomphe. Deux menus à 60 et 80 € mêlent produits français, saveurs libanaises et inspirations voyageuses. Les plats s'appellent « Lotte, vadouvan, poireau » ou « Pamplemousse, aloé vera, eucalyptus ». Une salle intimiste (20 couverts), idéale pour fêter des retrouvailles en famille ou en amoureux.



### 1,2,3, PICKLES !

« Vous savez compter jusqu'à 3 ? Alors vous connaissez la recette des pickles : 1 dose de vinaigre blanc, 2 de sucre et 3 d'eau, c'est la base pour le chou-fleur, par exemple. Pour les légumes plus sucrés, comme les carottes ou les betteraves, c'est toujours 1-2-3, mais avec 1 seule dose de sucre pour 2 de vinaigre et toujours 3 d'eau. » Facile ! Et comme il n'y avait pas de vinaigre blanc, Alan s'est amusé à faire des pickles au vinaigre rouge, pour la première fois de sa vie. Non seulement ça marche très bien, mais ça donne une jolie teinte rosée aux légumes ! Les Charlottes adorent. « On peut le préparer à l'avance, comme le melon mariné et le dessert. Un vrai plus quand on est pressé. »







## UN REMAKE DES SŒURS TATIN

Le dessert doit son nom de « no cheese cake » à une erreur effectuée un jour par un cuisinier d'Alan, qui a tout bonnement oublié d'incorporer à la recette classique... du fromage blanc ! « Le résultat, crémeux et léger à la fois, a tellement de succès que je n'ai plus jamais réussi à enlever ce dessert de ma carte tant les clients le redemandent », sourit le chef. C'est bon, les ratés !



## No cheese cake au yuzu, pâte sablée minute

**POUR 8 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 50 MIN REPOS 3 H**

250 g de purée de yuzu • 250 g de biscuits sablés • 6 œufs  
• 60 g de beurre • 250 g de sucre • 6 feuilles de gélatine (8 g) • 1 bouquet de basilic  
• 250 g de framboises • 50 g de pistaches concassées.



- Faites ramollir la gélatine dans de l'eau.
- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Mixez les sablés avec le beurre fondu. Étalez ce mélange au fond d'un moule à charnière en tassant bien. Faites cuire au four 8 min.
- Faites chauffer de l'eau dans un plat pour un bain-marie. Fouettez les œufs avec 150 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Posez le plat dans le bain-marie, ajoutez la purée de yuzu et continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange « monte » et que les traces de fouet soient bien nettes. Incorporez la gélatine essorée,

continuez à fouetter 5 min. Versez le mélange sur la pâte sablée. Réservez au frigo 3 h minimum, 6 h si possible.

- Préparez le sirop : lavez, séchez le basilic et réservez les plus jolies sommités. Portez à ébullition 20 cl d'eau avec 100 g de sucre et le reste du basilic. Mixez et remettez à chauffer pour obtenir environ 8 cl de sirop. Laissez refroidir.

- Au moment de servir, ôtez le cercle du moule, découpez l'entremets et servez à l'assiette avec quelques framboises, des pistaches concassées, un peu de sirop et des petites feuilles de basilic ■



**NEIGE ÉTERNELLE**

Saupoudrez les biscuits de sucre neige, un mélange pâtissier qui résiste à l'humidité et ne fond pas. En vente dans les boutiques spécialisées.

*Petites fleurs  
à la confiture*

Recette page 106

# Desserts en fleur

ÉCLOSION DE DOUCEURS SUR LES TABLES DE FÊTE. FORMES FLEURIES, FRUITS DU JARDIN, HERBES FRAÎCHES... LA SAISON NOUS OFFRE UN BOUQUET DE DESSERTS À SAVOURER ENTRE AMIS. DITES-LE AVEC DES FLEURS!

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME **JULIE SCHWOB** PHOTOS **JEAN BLAISE HALL** MANNEQUINS **EMMA ET RAPHAËL**



## SECRET DE MONTAGE

Les gâteaux doivent être cuits au milieu mais pas grillés. Coupez les sommets trop rebondis pour obtenir des tranches bien plates.

## Gâteau arc-en-ciel



+30  
MIN

1 H 30

### Forcez la dose!

Pour colorer les gâteaux, commencez par la teinte claire, puis réalisez un dégradé homogène. N'hésitez pas à forcer la dose, la couleur ayant tendance à s'éclaircir à la cuisson.

Une association fruitée avec un rosé de Loire ou, pour les amateurs de vins tendres, un cabernet d'Anjou rosé.

POUR 8/10 PERSONNES. PRÉPARATION 1 H 30 CUISSON 30 MIN

### DÉLICAT

8 blancs d'œufs • 400 g de beurre mou  
• 420 g de farine • 100 g de poudre d'amandes • 500 g de sucre semoule  
• 45 cl de lait • 2 c. à café d'extrait de vanille • 1,5 sachet de levure chimique  
• ½ c. à café de sel • Jus de betterave ou colorant alimentaire rose  
• Quelques pétales de roses du jardin en décoration.

### POUR LA CRÈME

300 g de mascarpone • 50 g de sucre  
• 40 cl de crème liquide bien froide  
• 2 c. à soupe d'arôme à la rose (selon votre goût).

### USTENSILES

4 moules à manqué ou 4 cercles à gâteau d'environ 15 cm de diamètre.

- Beurrez et farinez légèrement les 4 moules ou les 4 cercles. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Au batteur, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez les blancs d'œufs petit à petit. Ajoutez l'extrait de vanille et le sel, puis la farine, la poudre d'amandes et la levure chimique. Lorsque la pâte est homogène, ajoutez le lait et fouettez à nouveau. Répartissez la pâte dans 4 bols. Ajoutez du colorant dans chacun pour obtenir 4 nuances de rose.
- Faites cuire les gâteaux, deux par deux dans le four pendant 15 min environ. Surveillez. Posez-les sur

une grille pour qu'ils refroidissent bien.

- Préparez la crème en fouettant au batteur la crème liquide en chantilly. Lorsqu'elle devient mousseuse, ajoutez le sucre, l'arôme de rose puis le mascarpone petit à petit. La texture de la crème doit être ferme (voir p. 117).
- Commencez le montage des gâteaux en partant du plus sombre. Tartinez de crème à la rose entre chaque tranche.
- Masquez intégralement la surface du gâteau avec la crème. Répartissez quelques pétales de roses au sommet ■



## À CŒUR

Confiture, pâte à tartiner choco-noisettes ou pâte de spéculoos... Choisissez le bon cœur et mangez rapidement ces biscuits pour préserver leur croquant.

## Petites fleurs à la confiture

30  
MIN+40  
MIN

**POUR 12 À 15 FLEURS. PRÉPARATION 30 MIN REPOS 30 MIN CUISSON 10 À 12 MIN**

**USTENSILES** 1 EMPORTE-PIÈCE EN FORME DE FLEUR DE 6 CM ENVIRON • 1 EMPORTE-PIÈCE ROND DE 1,5 CM DE DIAMÈTRE

## TRÈS FACILE

125 g de beurre en dés • 125 g de sucre glace • 250 g de farine tamisée • 1 œuf battu • ½ c. à café de levure chimique • ½ c. à café d'extrait de vanille liquide • 1 pincée de sel • Confiture.

● Mélangez la farine, la levure chimique et le sucre glace. Ajoutez le beurre coupé en dés. Travaillez l'ensemble du bout des doigts pour

obtenir un sable grossier.

● Faites un puits, ajoutez l'œuf battu avec l'extrait de vanille et le sel. Mélangez petit à petit la pâte, ajoutez un peu d'eau si besoin et formez une boule homogène. Aplatissez un peu la pâte, filmez-la et laissez-la reposer au réfrigérateur 30 min.  
● Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Étalez la pâte sur 3 mm

d'épaisseur. Découpez un maximum de fleurs. Pour la moitié d'entre elles, découpez 1 trou au centre. Placez les fleurs sur la plaque de cuisson légèrement beurrée. Faites cuire 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles dorent.  
● Retirez du four et laissez refroidir complètement. Tartinez les fleurs non trouées de confiture. Posez les fleurs trouées sur les autres ■



# Millefeuille craquant

40  
MIN

+1H20

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN

RÉFRIGÉRATION 1 H

CUISSON 20 MIN

ASSEZ FACILE

## POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE

½ l de lait • 1 gousse de vanille  
• 3 œufs • 75 g de sucre en  
poudre • 30 g de fécule de maïs  
• 40 g de farine • 50 g de beurre.

## POUR LA CHANTILLY À

LA MENTHE • 20 cl de crème  
liquide • 30 g de sucre vanillé  
• 100 g de mascarpone • ½ c.  
à café d'arôme de menthe ou  
d'alcool de menthe • Quelques  
feuilles de menthe fraîche.

## POUR LE MILLEFEUILLE DE BRICK ET LA GARNITURE

• 15 feuilles de brick rondes  
• 400 g de fruits rouges  
(framboises, fraises, groseilles,  
myrtilles) • 50 g de beurre  
fondu • 50 g de sucre glace.

- Préparez la crème pâtissière. (Voir p. 116).
- Préparez la crème parfumée à la menthe (voir ci-contre).
- Lorsque la crème pâtissière est bien froide. Fouettez-la puis mélangez-la délicatement avec la chantilly à la menthe.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez les feuilles de brick en cercles de 20 cm. Badigeonnez-les de beurre fondu de chaque côté. Saupoudrez-les toutes de sucre glace. Superposez-les 3 par 3. Placez les 5 paquets de feuilles de brick sur 2 plaques de cuisson et laissez-les dorer 5 min, puis retournez-les et laissez 5 min de plus. Retirez du four et laissez refroidir complètement.
- Rincez les fruits, coupez les fraises en morceaux si besoin.
- Montez le millefeuille en alternant 1 paquet de 3 feuilles de brick et de la crème avec quelques fruits. Terminez par 3 feuilles de bricks. Décorez de quelques feuilles de menthe fraîche ■

## La chantilly

Fouettez la crème liquide bien froide en chantilly avec le sucre vanillé. Lorsqu'elle devient mousseuse, ajoutez le mascarpone petit à petit et l'alcool de menthe. Hachez finement une dizaine de feuilles de menthe et mélangez-les à la crème.

## LE BON TEMPO

Préparez la chantilly et les feuilles de brick à l'avance. Faites le montage du millefeuille au dernier moment pour qu'il reste bien croustillant.



Un crémant d'Alsace blanc pour répondre à la fraîcheur de la crème chantilly parfumée à la menthe.



## Vacherin framboises-coriandre

+ 4 H

30  
MIN

Pour faire vos meringues vous-même, rendez-vous p. 118.

Un crémant de bourgogne blanc de noirs assez structuré qui s'accordera avec l'intensité des fruits rouges.

### PARFUMS DE FRUITS

Osez d'autres mariages :  
mêlez la fraise au basilic,  
l'abricot au romarin,  
le cassis à l'estragon,  
la pêche à la  
verveine...

**POUR 6 À 8 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN SANS CUISSON CONGÉLATION 4 H**

#### ASSEZ FACILE

500 g de framboises fraîches • 10 petites meringues, soit environ 100 g • 1 gousse de vanille • 50 cl de crème fraîche liquide • 50 g de sucre glace • 5 cl de sirop de sucre de canne • 1 bouquet de coriandre fraîche.

● Préparez un coulis de framboises avec 350 g de fruits, le sirop de sucre et un peu d'eau froide si nécessaire. Mixez-les finement puis passez la purée dans une étamine pour retirer

les grains. Hachez finement une dizaine de feuilles de coriandre et mélangez-les avec le coulis.

● Versez la crème liquide bien froide dans un cul de poule. Coupez la gousse de vanille dans la longueur. Grattez la moitié des grains de vanille et ajoutez-les à la crème. Battez la crème en chantilly. Dès qu'elle devient mousseuse, ajoutez le sucre glace. La chantilly doit être ferme. Réservez au frais (voir nos conseils p. 117).

● Brisez les meringues en morceaux. Tapissez les parois d'un moule à cake de papier sulfurisé.

● Garnissez le moule en commençant par la moitié de la chantilly. Ajoutez ensuite 100 g de framboises et la meringue. Terminez par le reste de la chantilly. Congelez 4 h minimum.

● Démoulez et décorez le vacherin avec les 50 g de framboises restantes et les feuilles de coriandre. Servez avec le coulis ■



**SURPRISE**

Déposez un peu de miel ou de confiture au cœur de chaque fleur de pomme. Les invités n'en seront que plus tentés de butiner.

## La tarte Bouquet

*inspirée par Alain Passard*

+30  
MIN

1 H

**Top cuisson**

Démoulez la tarte en fin de cuisson et enfournez-la directement sur la grille 5 à 10 min de plus si la pâte n'est pas assez cuite.



**POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 1 H CUISSON 30 MIN**

**DÉLICAT**

4 ou 5 pommes à la peau rouge ou rose (Red Delicious, Pink Lady) • Le jus de 2 citrons • 500 g de pâte feuilletée • 130 g de sucre • 30 g de beurre • Sucre glace en déco.

**USTENSILES**

1 moule à tarte de 18 à 20 cm  
• 1 mandoline.

• Lavez bien les pommes. Coupez-les en deux, retirez les cœurs et les extrémités avec une cuillère crantée ou une cuillère parisienne.

• À l'aide d'une mandoline, coupez les pommes en très fines tranches de 1 mm maxi.  
• Placez toutes les pommes dans un cul de poule. Arrosez-les d'eau froide et ajoutez le jus de citron (pour éviter l'oxydation). Laissez les pommes se ramollir 10 min environ. Séchez-les avec du papier absorbant.  
• Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte feuilletée très finement. Découpez des bandes de pâte de 3 x 15 cm. Saupoudrez-les de sucre.

• Procédez au montage des fleurs (voir p. 117).  
• Disposez les fleurs à la verticale dans un moule à tarte de 18 à 20 cm tapissé de papier sulfurisé. Garnissez intégralement le moule. Coupez le beurre en petits dés que vous répartissez sur la tarte. Saupoudrez de sucre.  
• Placez dans le bas du four et faites cuire 30 min environ selon le four, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée ■



**CACHÉ !**

L'arbre vert est glissé à l'intérieur du cupcake. Coupez chaque gâteau en deux pour révéler le « pot aux roses » aux petits gourmands.

# Cupcakes farceurs

+ 1H10

1H

POUR 6 À 8 CUPCAKES. PRÉPARATION 1 H CONGÉLATION 30 MIN CUISSON 40 MIN

**FACILE**

**POUR LA PÂTE À CUPCAKE** • 4 œufs  
• 130 g de sucre • 4 c. à soupe de lait  
• 130 g de beurre fondu • 240 g de farine  
• 1 c. à café d'extrait de vanille • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel.

**POUR LES ARBRES VERTS** • 2 œufs  
• 65 g de sucre • 2 c. à soupe de lait  
• 65 g de beurre fondu • 120 g de farine  
• 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 pincée de levure chimique • 1 pincée de sel  
• 2 ou 3 c. à soupe de colorant vert.

**POUR LA GARNITURE** • 100 g de mascarpone • 30 cl de crème liquide  
• 30 g de sucre glace.

**USTENSILES** • 6 à 8 caissettes à cupcakes assez profondes • 1 plaque

à cupcakes • 1 emporte-pièce en forme d'arbre de 4 cm maximum de hauteur.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
**Préparez la pâte à cupcake verte.**  
Battez les œufs avec le sucre. Ajoutez le lait, le sel et l'extrait de vanille. Mélangez bien puis ajoutez la farine et la levure en pluie. Mélangez et ajoutez le beurre fondu refroidi puis le colorant vert. Versez cette pâte dans un petit moule à manqué et faites cuire 20 min environ. Laissez le gâteau refroidir complètement. Découpez 6 à 8 petits arbres.

● Placez-les à plat sur une assiette au

congélateur pendant 30 min minimum.

● Pendant ce temps, préparez la pâte à cupcake nature (voir précédemment).

● Déposez les caissettes sur une plaque à cupcakes. Dans chacune, versez 1 c. à soupe de pâte blanche. Plantez un arbre vert congelé, bien droit. Recouvrez de pâte blanche, en remplissant les moules au ¾. Faites cuire 20 min environ au four. Laissez refroidir puis réfrigérez.

● Fouettez la crème en chantilly avec le sucre puis le mascarpone, jusqu'à obtenir une crème bien ferme. Décorez les cupcakes bien froids avec une poche à douille cannelée ■



**COUVREZ**

N'hésitez pas à mettre plusieurs épaisseurs de fleurs pour que la pâte ne sombre pas dans les fruits. Si vous faites une tourte fermée, pensez à la cheminée.

*Tourte fleurie*

Un rouge du Beaujolais, friand et léger, ses arômes seront 100 % en accord avec les fruits rouges.

**POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 35 MIN**  
**USTENSILES 3 EMPORTE-PIÈCES EN FORME DE FLEURS DE TAILLES DIFFÉRENTES**

**FACILE**

2 pâtes sablées pré-étalées • 3 petits œufs • 75 g de cassonade • 75 g de poudre d'amandes • 75 g de beurre pommade • 500 g de fruits frais (framboises, myrtilles, mûres, cassis).

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Les pâtes doivent être bien fraîches avant d'être manipulées. Étalez une pâte dans un moule à tarte de 22 à 25 cm. Faites cuire la pâte à blanc (avec des poids de cuisson) pendant

15 min, puis laissez refroidir.

● Mélangez le beurre pommade avec la cassonade puis ajoutez la poudre d'amandes et 2 œufs. Répartissez cette crème sur le fond de tarte. Ajoutez les fruits.

● Dans la seconde pâte, découpez avec les emporte-pièces un maximum de fleurs de différentes tailles.

● Déposez des fleurs de pâte sur les fruits en commençant par les plus grandes, puis superposez

les moyennes et les petites, jusqu'à ce que la tourte soit complètement recouverte. S'il vous reste des fleurs, remontez jusqu'au rebord de la tourte, puis scellez-les avec le fond de pâte en appuyant bien.

● Battez l'œuf restant en omelette, ajoutez un peu d'eau froide. Badigeonnez la tourte à l'aide d'un pinceau de cuisine.

● Faites cuire 20 min. La tourte doit être bien dorée ■





+3 H

40  
MIN**PETITS PLUS**

Dégustez ce cheesecake le jour même pour préserver le croquant des cigarettes. N'oubliez pas le coulis acidulé, indispensable touche fruitée.

Un muscat de Frontignan,  
vin doux naturel fruité et gourmand,  
à boire jeune !

POUR 6 À 8 PERSONNES. PRÉPARATION 40 MIN SANS CUISSON RÉFRIGÉRATION 3 H

**ASSEZ FACILE**

400 g de fraises • 500 g de cigarettes russes • 300 g de fromage frais Philadelphia • 40 cl de crème liquide • 75 g de beurre • 80 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de sirop de sucre de canne • 1 citron vert non traité • 10 feuilles de basilic frais.

**USTENSILE** • 1 moule à charnière de 18 cm de diamètre et de 10 cm de haut.

● Mixez la moitié des cigarettes russes pour obtenir un sable grossier. Mélangez-le avec le beurre pommade.

Répartissez et lissez au fond d'un moule à charnière. Plantez les cigarettes russes restantes, à la verticale, en les calant bien contre la paroi du moule et les unes contre les autres.

● Zestez le citron vert et pressez-le pour récupérer le jus. Fouettez la crème liquide bien ferme avec le sucre en poudre.

● Ajoutez le fromage frais, les zestes de citron vert et la moitié du jus puis fouettez à nouveau.

● Garnissez le moule de crème, lissez la surface et laissez prendre au frais pendant 3 h.

● Utilisez la moitié des fraises pour préparer un coulis : mixez-les finement avec le reste du jus de citron, le sirop de sucre de canne et les feuilles de basilic. Réservez ce coulis au frais.

● Démoulez, décorez des fraises restantes et de feuilles de basilic frais. Servez avec le coulis de fraises au basilic ■



## Un robot-cuiseur vraiment multifonction

Avec le Cook Expert de Magimix, laissez-vous guider par 12 programmes automatiques pour cuisiner au quotidien. La cuve métal de 3,5 litres permet les préparations chaudes grâce à l'induction : risottos, soupes, mijotés... mais aussi des pains, mousses au chocolat ou de délicieux desserts glacés. Avec les 3 cuves transparentes, enchaînez les préparations râpées, émincées ou coupées. Fourni avec un livre de 300 recettes et une application. **Cook Expert.** Prix de vente conseillé 1200 €. [www.magimix.fr](http://www.magimix.fr)



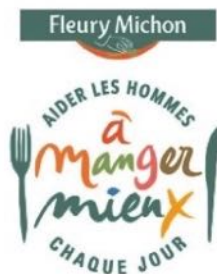
## Intolérant ou pas, on se régale

Carrefour développe des gammes de produits en cohérence avec les préoccupations de chacun et revisite les incontournables de la cuisine en version « sans gluten » et « réduit en lactose ». La gamme No gluten, en vente depuis 2010, se décline en 27 produits. La nouvelle gamme Réduits en lactose, introduite cette année, se compose de beurre, de lait et de spécialités laitières. Sans gluten et réduit en lactose, mais pas sans plaisir ! [www.carrefour.fr](http://www.carrefour.fr)



## #venezverifier

Le manifeste du Manger Mieux de Fleury Michon incarne l'engagement de la marque pour faire évoluer le modèle alimentaire. Il est temps pour le consommateur de comprendre ce qu'il mange, qu'il ne doute plus de la qualité et du respect du travail des producteurs. Une prise de conscience de la marque qui se traduit par la suppression des conservateurs d'une soixantaine de plats cuisinés, l'engagement actif dans le projet Fermes d'avenir et sa filière porcine « J'aime sans antibiotiques ni OGM ». [www.fleurymichon.fr](http://www.fleurymichon.fr)



## Un petit bout de Provence

Les sirops du Moulin de Valdonne, identifiables à la forme de leur bouteille, proposent leur nouvelle gamme Le Sirop de Camille, en bidons métalliques avec des parfums inédits. Inspirées des traditions et du savoir-vivre provençal, les recettes sont simples : du pur sucre et une généreuse part de fruits charnus et gorgés de soleil, sans colorant. Des sirops intenses : fraise des bois, grenadine, pêche blanche. **Le Sirop de Camille, Moulin de Valdonne, 3,10 € le bidon de 60 cl.** [www.moulindevaldonne.com](http://www.moulindevaldonne.com)



## Le blender le plus puissant du marché

Le SuperBlender Artisan tout automatique de KitchenAid possède tous les atouts pour booster votre vitalité et vous offrir une alimentation saine et équilibrée tout au long de la journée. Il est redoutable d'efficacité, avec sa puissance de mixage de 24 000 tours/minute, son socle robuste, sa lame asymétrique de 3 mm en acier inoxydable, son bol isolant à double paroi de 2,6 litres, ses 11 vitesses et ses 4 programmes. **SuperBlender Artisan, 899 €.** [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)



## L'épicerie de Provence en ligne

Quai Sud puise son inspiration dans les traditions culinaires du monde et dans l'air du temps. Comme ces fontaines à cocktail, vendues avec des mélanges tout prêts « Punch Party » et « Rhum arrangé ». D'une contenance de 5 litres et dotées d'un robinet, ces fontaines trouveront naturellement leur place sur la table pour les anniversaires et les fêtes. À retrouver dans la large gamme de produits gourmets de qualité fabriqués et emballés par Quai Sud. [www.quaisud.com](http://www.quaisud.com)





# l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



les recettes salées

1

## La cuisson des asperges

**POUR 1 BOTTE**  
**PRÉPARATION** 10 MIN  
**CUISON** DE 5 À 15 MIN

**TRÈS FACILE**

- Épluchez les asperges blanches en partant de la tête et en prenant soin de couper la base sur 2 à 3 cm. Pour les asperges vertes, contentez-vous d'éplucher la base.
- Faites bouillir une grande quantité d'eau dans un faitout. Salez à ébullition. Liez les asperges en bottes avec de la ficelle de cuisine et plongez-les dans l'eau bouillante en laissant les pointes en haut et hors de l'eau car elles sont fragiles et cuisent plus vite. Laissez cuire les asperges 5 min pour les vertes et 15 min pour les blanches.
- Vous pouvez également les cuire dans un panier vapeur à l'horizontale. Piquez la pointe d'un couteau dans une asperge pour vous assurer de leur cuisson ■

### > Recette

Orecchiette aux asperges p. 31



2

## Beurre blanc

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION** 10 MIN  
**CUISON** 10 MIN

**ASSEZ FACILE**

**2 belles échalotes • 5 cl de vin blanc sec (type muscadet) • 5 cl de vinaigre de vin blanc • 125 g de beurre • Sel et poivre blanc.**

- Hachez finement les échalotes. Mettez-les dans une petite casserole en inox avec le vin et le vinaigre. Faites bouillir et réduire à feu doux jusqu'à ce qu'il reste la valeur de 3 c. à soupe de liquide. Filtrez cette réduction.
- Sur feu très doux ou au bain-marie, incorporez le beurre très froid en morceaux dans la réduction d'échalotes bien chaude, tout en fouettant. Salez, poivrez et servez sans attendre ■

### ASTUCE

Pour détendre le beurre blanc, ajoutez 1 c. à soupe d'eau ou de crème.

### > Recette

Turbot à la plancha p. 59

## Pâte à galette de sarrasin

**POUR 12 GAULETTES**  
**PRÉPARATION** 15 MIN  
**REPOS** ENTRE 3 ET 12 H

**FACILE**

**350 g de farine de sarrasin (de préférence biologique moulue à la pierre) • 1 œuf • 75 cl d'eau minérale • 15 g de gros sel de Guérande.**

- La veille, mélangez la farine de sarrasin, ½ litre d'eau et le sel, afin d'obtenir un pâton souple que vous travaillez à la main en l'aérant bien. Des bulles doivent apparaître en surface.
- Quand la pâte est bien homogène, ajoutez l'option choisie pour l'aérer (voir ci-dessous). Mélangez à nouveau et laissez reposer idéalement 12 h au frais et au moins 3 h.
- Le jour même, ajoutez le ¼ de litre d'eau restant et, si possible, sortez la pâte du réfrigérateur au moins 1 h avant la cuisson des galettes. Elle doit être à température ambiante ■

### > Recette

Breizh roll artichaut, algue, wakame p. 54

### VARIANTES

Pour enrichir la pâte selon vos souhaits, l'œuf peut être remplacé par un peu d'eau gazeuse, de la bière ou du cidre, ou tout autre boisson fermentée qui permet d'aérer la pâte. Ajoutez-les en petites quantités.

Recette extraite de *Breizh Café, 60 recettes autour des produits du terroir breton*, de Bertrand Larcher. Éditions La Martinière, 25 €.





Un écrasé de pois chiches  
aux herbes fraîches, délicieuse  
alternative veggie aux samossas  
traditionnels.

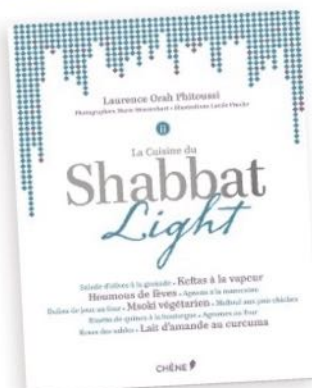
les gestes des pros

## LE PLIAGE DE LA FEUILLE DE BRICK EN TRIANGLE



- Coupez les feuilles de brick en deux. Posez chaque demi-feuille de brick à plat. Rabattez le côté arrondi vers l'intérieur pour obtenir un rectangle. Déposez 1 c. à soupe de farce à une extrémité du rectangle.
- Rabattez le coin sur la farce, puis repliez pour former un triangle.
- Continuez à replier la feuille de brick sur toute la longueur du rectangle, en conservant la forme du triangle.
- Collez l'extrémité de la bande avec un peu de beurre fondu. ➤ Spanakopita p. 39

## les livres



### Prière de bien manger

Après *La cuisine du Shabbat en 30 minutes*, Laurence Phitoussi remet le couvert avec *La cuisine du Shabbat light*. Explorant les principes de la « voie d'or », qui consiste à chercher l'équilibre et la modération en toutes choses, l'auteure propose un bouquet de recettes métissées, fraîches et savoureuses, inspirées par les produits de saison.

**Le Chêne, 25 €.**

La cuisine tunisienne  
à portée de main



### Voyage en Tunisie

« *Aaïnek Mizènek* » : Ton œil est ta balance... Pour une fois Jacqueline Bismuth, cuisinière autodidacte, n'a pas respecté le proverbe. À force d'entendre ses proches lui demander des conseils, elle s'est lancée dans l'écriture de ces 100 recettes fétiches de la cuisine juive tunisienne. Simples et allégées... À cuisiner sans tarder !

**La Martinière, 29,90 €.**



© CÉLINE ANAYA GAUTIER

### RECETTE BRICKS AUX POMMES DE TERRE

POUR 6 PERSONNES

- 2 grosses pommes de terre • 12 feuilles de brick • 1 œuf + 1 œuf dur • ½ citron  
• 1 c. à soupe de câpres • Quelques brins de persil • Sel, poivre.

Faites cuire à feu doux les pommes de terre dans de l'eau salée. Écrasez-les avec une fourchette. Coupez finement un peu de persil, ajoutez l'œuf dur coupé

en petits morceaux et les câpres bien rincées et égouttées. Ajoutez le jus de citron, 1 œuf pour lier et mélangez la farce. Salez, poivrez. Confectionnez des carrés en ramenant vers le centre les bords des feuilles de brick : d'abord horizontalement, puis verticalement. Les bords doivent réellement se rapprocher l'un de l'autre. Mettez une cuillerée de farce au milieu du carré, repliez en triangle en prenant soin de ne pas laisser déborder la farce. Faites frire à feu modéré en maintenant les bords soudés à l'aide d'une cuillère pendant quelques secondes. Les bricks doivent être dorés. Laissez bien égoutter dans une passoire sur pied dont vous aurez tapissé le fond avec du papier absorbant. Disposez sur un plat de service et garnissez de quartiers de citron si vous le souhaitez ■



# l'atelier Régal

CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



les recettes sucrées



4

## Pâte sablée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN REPOS 1 H

**FACILE**

250 g de farine T45 • 85 g de sucre glace  
• 30 g de poudre d'amande • 1 pincée  
de fleur de sel • 150 g de beurre froid  
• 1 œuf entier.

● Mélangez la farine, le sucre glace  
et la poudre d'amandes. Ajoutez  
le beurre coupé en dés. Mélangez  
l'ensemble délicatement du bout  
des doigts pour obtenir une poudre  
fine, proche du sable.

● Formez une fontaine avec le  
sablage, ajoutez le sel et l'œuf battu.  
Incorporez progressivement le  
sablage à l'intérieur de la fontaine.  
Pétrissez rapidement et formez une  
boule. Emballez la boule de pâte  
dans du film alimentaire et placez-la  
au frais pendant 1 h ■

### > Recette

Tourte fleurie  
p. 111



5

## Crème au citron

POUR 500 G DE CRÈME

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

REPOS 1 H

**ASSEZ FACILE**

20 cl de jus de citron • 60 g de sucre  
semoule • 1 œuf + 3 jaunes • 75 g de  
beurre mou • 2 feuilles de gélatine.

● Faites ramollir les feuilles de  
gélatine dans de l'eau bien froide.  
Dans une casserole, faites cuire à feu  
doux le jus de citron avec le sucre  
(pour que le sucre soit complètement  
fondu), ajoutez les œufs et laissez  
cuire jusqu'à ébullition, tout en  
remuant sans cesse avec un fouet.  
Incorporez la gélatine égouttée, puis  
le beurre en morceaux. Fouettez  
vivement et passez au tamis si  
nécessaire.

● Versez dans un récipient plutôt haut  
et fin et mixez pendant 1 min, pour  
obtenir une préparation bien lisse et  
crémeuse. Réfrigérez pendant 1 h ■

### > Recette

Petits croustillants au lemon curd p. 45



6

## Crème pâtissière

POUR 1 KG DE CRÈME

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 15 MIN

**DÉLICAT**

½ litre de lait • 1 gousse de vanille  
• 3 œufs • 75 g de sucre semoule  
• 30 g de fécule de maïs (Maïzena)  
• 40 g de farine • 50 g de beurre.

● Faites chauffer le lait avec la gousse  
de vanille fendue et la moitié du  
sucre. Portez à ébullition.

● Battez les œufs en omelette avec  
le sucre restant, puis ajoutez la farine  
et la fécule de maïs, mélangez bien.  
Lorsque le lait est bouillant, retirez  
la gousse, versez le lait sur les œufs,  
fouettez bien et reversez l'ensemble  
dans la casserole. Portez doucement  
la crème à ébullition en fouettant  
constamment.

● Ajoutez le beurre en petits  
morceaux et mélangez à nouveau.

● Retirez du feu, versez dans  
un récipient froid, filmez et placez  
au réfrigérateur.

● Consommez nature ou aromatisez  
selon les recettes ■

### > Recette

Le millefeuille craquant p. 107

© RADYANER / PHOTOCUISINE

© LVINST / ISTOCK

© B WINKELMANN





© JEAN BLAISE HALL

## le pas à pas

### LE MONTAGE D'UNE FLEUR DE POMME

➤ Placez une bande de pâte à l'horizontale devant vous. À l'extrémité gauche, déposez une tranche de pomme, recouvrant la pâte à moitié. Ajoutez une autre tranche de pomme, en la superposant à la précédente. Répétez l'opération jusqu'à l'autre

extrémité. Rabattez la moitié inférieure de la pâte sur le rang de pommes. Roulez la bande de pâte sur elle-même pour former une fleur.

#### ➤ Recette

La tarte bouquet p. 109



© MALYDESIGNER / ISTOCK

## les astuces des pros

### LA CHANTILLY MAISON

**Votre chantilly ne monte pas ? Suivez nos conseils à la lettre pour ne plus subir cette déconvenue !**

➤ **Choisissez la bonne crème.** Une crème fraîche liquide de bonne qualité. N'utilisez jamais de crème allégée, elle ne monte pas. Optez pour une crème entière.

➤ **Pensez au froid !** Placez fouet, récipient et crème au congélateur une demi-heure avant de fouetter. Si vous avez oublié, pas de panique, placez votre cul-de-poule dans un autre récipient rempli de glaçons, la crème montera tout aussi bien.

➤ **Incorporez le sucre à la moitié du parcours.** Commencez toujours à battre la crème avant d'ajouter le sucre et la vanille ou un autre arôme (si vous désirez la parfumer).

➤ **Fouettez la crème avec douceur.** C'est-à-dire à petite vitesse, pour éviter qu'elle n'emprisonne une trop grande quantité d'air. Vous pouvez accélérer vers la fin et ajouter 10 g de sucre glace. Transports aériens garantis !

### UNE ÉTOILE VÉGÉTALE EST NÉE

Une pâtisserie végétale dont l'ouverture est prévue au printemps à Paris, un livre de 252 pages... Bérénice Leconte est un des maillons essentiels de la révolution vegan. Son credo : faire de l'alimentation « sans » une richesse. Parce que les intolérants au lactose refusent de faire une croix sur les grands standards de la pâtisserie française, la jeune chef pâtissière adapte les techniques classiques aux contraintes végétales.



Son diplôme d'ingénieure en alimentation-santé et son CAP pâtissier lui donnent les clés pour réinventer la pâtisserie fine.



### La révolution vegan

Conçu comme un grand cours de pâtisserie vegan, cet ouvrage rompt délibérément avec les codes de la culture végétarienne. Ni vert, ni frais, il présente les desserts comme des bijoux pâtissiers sur fond noir. Sans lait et sans œuf, Bérénice Leconte réussit à confectionner des pâtes feuilletées, levées, des génoises, des crèmes pâtissières plus vraies que nature. Elle nous livre ses secrets à travers des pas à pas rigoureux et des recettes de haut vol.

**Pâtisserie Vegan**, de Bérénice Leconte, photos Laura VeganPower. Éditions La Plage, 24,95 €.



# l'atelier Régál

CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



les recettes sucrées

7

## Meringue française

**POUR 40 PETITES MERINGUES**  
**PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1 À 3 H**

**ASSEZ FACILE**

3 blancs d'œufs • 90 g de sucre semoule fin • 90 g de sucre glace.

Quel que soit le nombre d'œufs, il faut le poids des blancs en sucre semoule, puis en sucre glace, soit au total 2 fois le poids des blancs en sucre.

- Battez les blancs en neige et ajoutez le sucre semoule petit à petit à partir du moment où les blancs commencent à doubler de volume et blanchissent. Battez longtemps (3 à 5 min), pour que le sucre ait bien le temps de fondre. Les blancs doivent former « un bec d'oiseau » au bout du fouet et être bien denses.
- Ajoutez ensuite le sucre glace à l'aide d'une spatule souple, délicatement, en soulevant bien le mélange.
- Si vous désirez colorer la meringue, ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire quand les blancs sont bien montés et avant d'arrêter de

battre. Idem pour ajouter des fruits secs hachés par exemple.

- La cuisson se démarre à 100 °C (th. 3-4) pendant 15 min. Ouvrez ensuite légèrement la porte du four (coincez une spatule en bois dans la porte par exemple) puis baissez le thermostat à 70-80 °C (th. 2-3) pendant minimum 1 h pour des petites meringues et environ 3 h pour une pavlova moyenne (les temps de cuisson varient selon les fours).
- À la fin de la cuisson, éteignez le four et laissez sécher le même temps que celui de la cuisson au minimum ■

## Meringue italienne

**POUR 40 PETITES MERINGUES**  
**PRÉPARATION 25 MIN SANS CUISSON**

**DÉLICAT**

200 g de sucre semoule • 5 cl d'eau  
• 75 g de blancs d'œufs (2 à 3 œufs).

- Dans une casserole à fond épais, mélangez l'eau et le sucre semoule puis faites chauffer sur feu moyen. Plongez votre thermomètre dans le sirop.
- Pendant ce temps, versez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Lorsque le thermomètre indique 114 °C, faites tourner votre batteur à pleine vitesse.
- Dès que le sucre atteint 118-119 °C, retirez la casserole du feu, baissez la vitesse de votre batteur et versez petit à petit votre sucre cuit sur les blancs montés.
- Faites ensuite tourner le batteur à plein régime pour refroidir la meringue.
- Arrêtez votre batteur quand la meringue est lisse et brillante et qu'elle forme « un bec d'oiseau » au bout du fouet ■

### > Recette

Vacherin framboise-coriandre p. 108



8

## Kouign amann

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 30 MIN REPOS 30 MIN**

**DÉLICAT**

300 g de farine • 250 g de beurre mou  
• 150 g de sucre en poudre (roux si possible)  
• 10 g de levure de boulanger • 2 pincées de sel • 20 cl de lait.

- Délayez la levure de boulanger dans un peu de lait tiède. Pétrissez la farine, le sel et la levure en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une pâte à pain assez molle. Laissez-la reposer recouverte d'un torchon à température ambiante 30 min environ.
- Étalez la pâte en cercle de 30 cm environ. Étalez le beurre sur toute la surface en restant à 1 cm du bord. Recouvrez complètement le beurre de sucre. Pliez la pâte en 2 et appuyez bien sur les bords pour les souder. Puis repliez une deuxième fois. Laissez reposer 15 min. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Étalez à nouveau puis repliez 2 fois. Laissez reposer de nouveau 15 min, puis étalez pour obtenir une forme ronde de 25 à 30 cm environ.
- Mettez la pâte dans un plat à tarte. Mélangez un peu de sucre et de lait et badigeonnez-en le kouign amann. Faites cuire durant 25 à 30 min ■





© JB HALL



© JB HALL



© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD

## mode d'emploi

### GÂTEAU ARC-EN-CIEL LES ASTUCES

- > Faites cuire vos gâteaux la veille, ils auront une meilleure tenue le jour J.
- > Retournez les gâteaux colorés et laissez-les bien refroidir sur une grille.
- > N'oubliez pas de les filmer avant de les mettre au réfrigérateur.
- > Pour réaliser un beau glaçage, vous pouvez faire un effet de vague avec une spatule plate tout autour du gâteau.
- > Vous préférez les colorants naturels ? Utilisez du jus de chou rouge pour le violet, du jus de betterave ou de fruits rouges pour le rose.
- > Placez le gâteau 30 min au frais avant de servir, il sera plus facile à couper.

> **Recette** Gâteau arc-en-ciel p. 105

### CUPCAKES LES BONS CONSEILS

- > Quand vous préparez la pâte à cupcake, le mélange doit être mousseux.
- > Préparez les petits arbres la veille, pour qu'ils soient bien congelés et ne se déforment pas lors de la seconde cuisson.
- > N'oubliez pas de marquer au stylo sur les caissettes le sens d'alignement des petits arbres pour découper le cupcake au bon endroit.
- > N'hésitez pas à bien teinter les petits arbres pour qu'ils soient visibles dans les cupcakes.

> **Recette** Cupcakes farceurs p. 110

### CARRÉS DE PÂTE FEUILLETÉE LE PLIAGE

- > Il existe toutes sortes de pliages possibles. Le plus simple étant de réaliser des chaussons en forme de demi-lune et de souder les bords avec une fourchette.
- > Pour obtenir un chausson ajouré, coupez des carrés de pâte et faites une entaille en forme de V à chaque angle droit à 1 cm du bord. Rabattez les angles vers le centre des chaussons. Pincez le sommet du bout des doigts afin de souder la pâte.

> **Recette**

Chaussons aux pêches et aux amandes p. 28

## Le match

### SANS SUCRE...

Et si on mangeait moins de sucre, cette drogue à laquelle on est tous plus ou moins addict ? Pour commencer, suivez les grands principes de ce livre et mettez en pratique ses 40 recettes inspirées. Ne vous fiez pas à la couverture austère de cette nouvelle collection astucieuse. Les recettes assorties de belles photos couleur conjuguent expertise et gourmandise. Dans la même collection :

*Je deviens vegan, Je deviens no glu.*

**C'est décidé, je deviens sugar free, de Coralie Ferreira.**

Hachette Cuisine, 9,95 €.



La bonne résolution de la semaine...

... et la débauche du week-end !



s'agit de l'égaré d'un soir. Hachette Cuisine en a même fait un petit livre qui vous coûtera moins cher qu'un milkshake, parce que c'est toujours meilleur fait maison...

**Ce week-end, je teste les decadent milkshakes.**

Hachette Cuisine, 3,99 €.

### ... 100% SUCRE

Devinez quoi...

La tendance est arrivée d'Amérique du Nord et d'Australie. Des milkshakes géants dans des grands mugs en verre débordant de glace, de crème et de biscuits. À Canberra, l'enseigne Pâtisseries s'est spécialisée dans ces « freak shakes », les milkshakes « de l'horreur », rebaptisés chez nous milkshakes décadents.

Incompatible avec le no sugar, sauf s'il

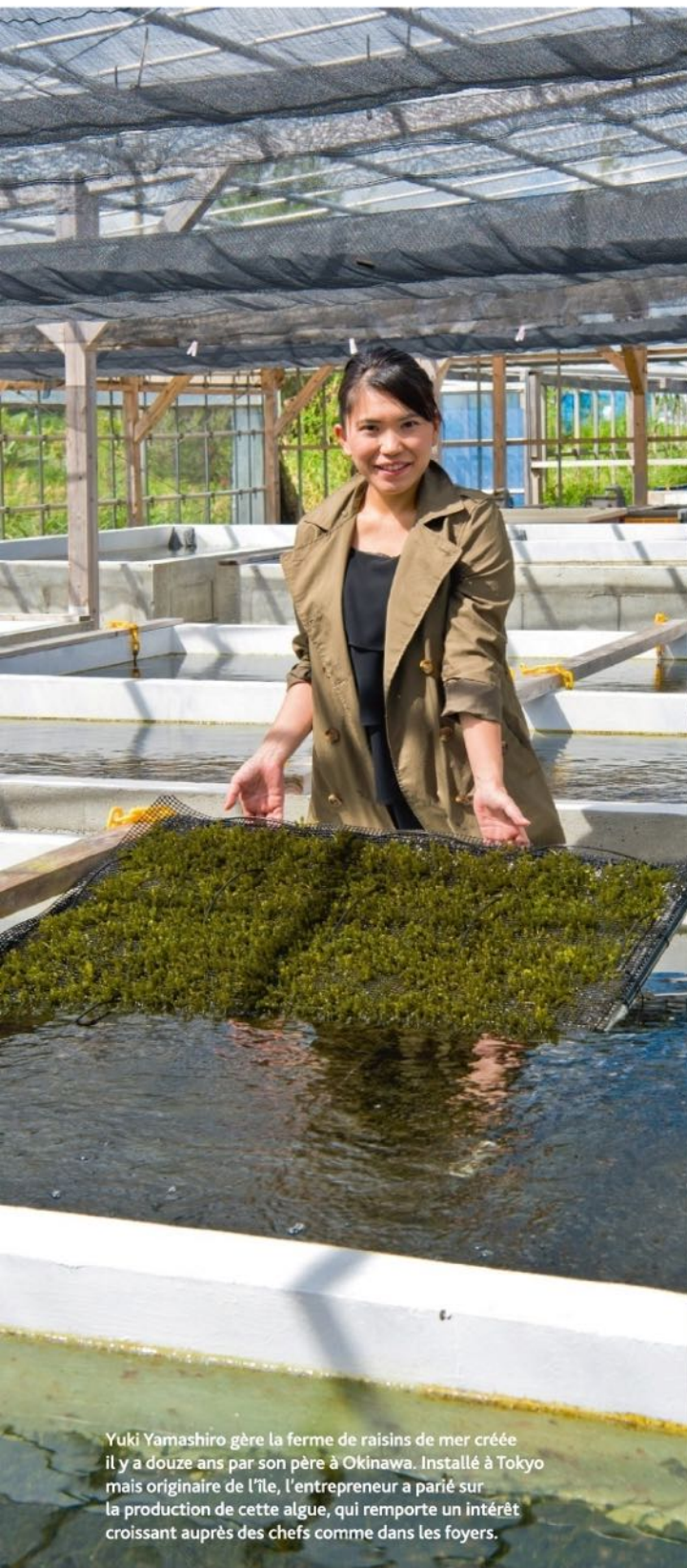


# JAPON LE CAVIAR VERT D'OKINAWA

TEXTE AURÉLIE KOCH PHOTOS FRÉDÉRIC DUCOUT







Yuki Yamashiro gère la ferme de raisins de mer créée il y a douze ans par son père à Okinawa. Installé à Tokyo mais originaire de l'île, l'entrepreneur a parié sur la production de cette algue, qui remporte un intérêt croissant auprès des chefs comme dans les foyers.



À mi-chemin entre les raisins miniatures et les œufs de saumon, une algue rare venue d'Okinawa fait son entrée sur la scène culinaire japonaise. L'umibudo séduit les chefs par sa fraîcheur végétale et iodée. *Régal* est allé enquêter à la source...







### UNE PRODUCTION LIMITÉE ET SURVEILLÉE

Les raisins de mer poussent à l'état sauvage en pleine mer à quelque 600 mètres de profondeur. Les sept fermes qui les cultivent sont implantées sur les côtes d'Okinawa et pompent l'eau salée pour assurer la culture en bassins. En haute saison, la production atteint environ deux tonnes chaque mois. Pour arriver à maturité, il faut compter deux mois durant l'hiver, et un mois en été. Un beau grain doit avoir la taille d'un œuf de saumon. Les plus petites grappes sont replantées.



**M**ademoiselle *Caulerpa lentillifera*? Vous n'avez sans doute pas encore été présentés... Les noms d'usage de cet ingrédient du bout du monde sont moins barbares : raisins de mer, caviar vert, « seagrapes ». Au physique, ce sont de petites algues de la taille d'une grappe de groseilles, qui poussent aux Philippines, à Taïwan et au sud du Japon, sous le nom d'umibudo. Plus proches de l'œuf de poisson que de l'algue, elles font éclater une saveur fraîche et iodée sous la dent et se marient très bien avec les ingrédients traditionnels de la cuisine japonaise. Dans l'archipel d'Okinawa, zone de récolte et de production, ces grappes d'un nouveau genre font fureur depuis une vingtaine d'années. D'origine naturelle et d'abord récoltées au fond de l'océan, elles sont cultivées dans des fermes depuis la fin des années 1980. Repérées par les restaurateurs locaux pour leurs qualités gustatives, elles ont rapidement trouvé leur place dans les recettes des grands chefs nippons et commencent à conquérir un petit cercle de gourmets. Elles sont exportées en France, notamment par Nishikidori Market.



Des raisins bien ronds, d'un diamètre d'environ 5 mm et d'une belle couleur verte et brillante. Un goût léger, fruité, les grains croquent sous la dent.





## Tempura terre et mer

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 20 SEC**

**FACILE**

**POUR LA TEMPURA** • 160 g de raisins de mer • 120 g de farine  
• 1 jaune d'œuf • 40 g de carottes • 40 g de patates douces  
violette • Huile de friture • 20 cl d'eau.

**POUR LA SAUCE** • 20 cl de bouillon de bonite séchée  
• 1 cl de sauce soja usukuchi • 1 cl de mirin (saké doux).

- Coupez les carottes et les patates douces en fins bâtonnets.
- Dans un bol en inox, mélangez l'eau, le jaune d'œuf et la farine, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.
- Faites chauffer un bain de friture. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.
- Lorsque le bain de friture a atteint 180 °C, trempez les légumes et les raisins de mer dans la pâte à tempura et plongez-les délicatement dans l'huile. Il suffit de 20 sec pour les saisir. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Servez avec des baguettes, en portions individuelles ou dans un grand bol pour l'apéritif. N'utilisez pas de couverts en inox, ce qui créerait un choc thermique désagréable et altérerait le goût du plat. Préférez les doigts ou les baguettes ! ■



## CHAUDS ET CROQUANTS SOUS LA DENT

Les raisins de mer sont à l'honneur sur la carte du Ryukyu Dining Hanafu, le restaurant du Loisir Hotel à Naha, capitale d'Okinawa. Originaire de l'île, le chef Tsuyoshi Nakamura intègre les ingrédients traditionnels japonais dans sa cuisine. Il n'hésite pas à tenter de nouveaux mariages, comme avec cette tempura terre et mer associant légumes racines (carottes et patates douces) et grappes des profondeurs.







### DES PÊCHEURS AUX FOODISTAS

Si les Philippins utilisent couramment les raisins de mer (appelés lato) et en sont les premiers producteurs au monde, les Japonais ont intégré tardivement cet ingrédient dans leur cuisine. L'umibudo n'était à l'origine apprécié que des pêcheurs et des habitants du front de mer. Les raisins se dégustent avec un simple trait de sauce soja et une touche acide, souvent du shikuwasa (ou calamondin, un agrume exotique entre mandarine et kumquat). Aujourd'hui, les chefs japonais les travaillent sous toutes les formes, et notamment en glace, malgré leur goût peu prononcé ! Ci-dessus, Yoichi Misawa, l'un des chefs du Loisir Hotel de Naha, les prépare en raviolis, à la chinoise.

*Fondant comme neige au soleil,  
les grains d'umibudo ne supportent pas  
la cuisson sans une pellicule protectrice.  
Tempura et raviolis les préservent  
pour un contraste éclatant.*



### CRUS OU FRITS, JAMAIS CUIITS

D'un beau vert brillant translucide, les raisins de mer sont délicats. Lorsque les grains sont mûrs, leur peau tendue se révèle assez fragile. Ils ne supportent pas l'eau douce, séchent très vite et fondent à la chaleur. Leur manipulation exige quelques précautions. En cuisine, les grappes ne peuvent être que crues ou frites. Impossible de les cuire autrement qu'en les protégeant d'une farine, d'une pâte à beignet ou à raviolis. Au contact de la chaleur, sans cette carapace, la peau des raisins éclaterait aussitôt. En revanche, les grappes se congèlent facilement, ce qui favorise leur transport et leur conservation. Fraîches, elles doivent être consommées dans la semaine.







## Raviolis d'Okinawa « à la chinoise »

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN**

**FACILE**

100 g de raisins de mer • 16 grandes crevettes crues • 1 blanc d'œuf  
• 16 carrés de pâte à raviolis chinois • 1,5 cl de saké • 1,5 cl d'huile  
de sésame • 1,5 cl de sauce soja koikuchi • 1 pincée de sel • 1 pincée  
de poivre.

### OÙ FAIRE SON MARCHÉ ?

- Les raisins de mer sont disponibles sur [www.nishikidori.com](http://www.nishikidori.com) et [www.panierdeschefs.eu](http://www.panierdeschefs.eu), entre 13,50 € et 15,30 € les 100 g. Chez Kioko, 46 rue des Petits-Champs (Paris 2<sup>e</sup>). Au Workshop Issé, 11 rue Saint-Augustin (Paris 2<sup>e</sup>) et sur [www.workshop-isse.fr](http://www.workshop-isse.fr) : 9 € les 50 g, expédition en France et en Belgique.
- Le bouillon de bonite séchée se vend en flocons dans les épiceries et les restaurants japonais.
- Le dashi, bouillon composé d'algues kombu et de bonite séchée (katsubushi), sert de base à de nombreuses recettes japonaises. En vente sur [www.lemarchejaponais.fr](http://www.lemarchejaponais.fr).
- La sauce soja usukuchi est plus claire, plus salée et plus liquide que la koikuchi, « shoyu » (sauce soja) la plus utilisée. Disponibles sur [www.lemarchejaponais.fr](http://www.lemarchejaponais.fr).



- Enlevez la tête des crevettes, puis décortiquez-les sans oublier de retirer la partie brune (leur intestin).
- Versez l'huile de sésame dans un wok. Lorsqu'elle est bien chaude, jetez-y les têtes et les carapaces des crevettes. Faites-les revenir à feu vif, puis retirez du feu en laissant infuser 3 min. Saisissez-les une seconde fois en versant la sauce soja. Salez, poivrez. Laissez infuser hors du feu 5 min, puis passez au chinois en réservant la sauce pour l'accompagnement.
- Taillez les crevettes en petits tronçons d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un bol, ajoutez-y le saké et le blanc d'œuf et mélangez délicatement en incorporant les raisins de mer sans les casser. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte très dense et collante.
- Dans chaque carré de pâte à raviolis, placez un peu de ce mélange au centre. Repliez les deux bords opposés puis étirez les deux extrémités extérieures pour former les raviolis.
- Cuissez les raviolis dans un cuit-vapeur 4 min. Laquez au pinceau chaque ravioli avec la sauce réservée. Dressez sur une assiette et décorez de quelques grappes de raisins de mer ■

Le saké est un bon exhausteur de goût pour le poisson.





### UN ARCHIPEL DE BEAUTÉS SAUVAGES

Okinawa est à seulement trois heures d'avion de Tokyo. Elle fait partie d'un chapelet d'îles qui s'étire sur plus de 1000 kilomètres vers Taïwan. Ses paysages sauvages, qui renvoient l'image d'une nature intacte, font la fierté des habitants de l'île. Plus au Sud, Zamami Island est réputée dans le monde entier pour ses fonds marins. L'ancien royaume de Ryukyu, longtemps indépendant, a su garder une identité propre et une tradition séculaire.



## TEMPS SUSPENDU À OKINAWA

**Des légumes à foison, des produits de la mer, une grande variété d'aliments présentés avec un soin infini... Le fameux régime d'Okinawa est un fait culturel avant d'être une recette toute faite.**

Avant d'être détrôné par le village italien d'Acciaroli en septembre dernier, Okinawa détenait le glorieux titre d'île de la longévité, avec la population de centaines la plus importante au monde. Cette exception japonaise a été analysée dans les années 1970 par le docteur Makoto Suzuki. Ses études ont mis en évidence les avantages du « régime d'Okinawa », présenté alors comme un modèle à suivre dans le monde entier. Basé sur une alimentation semi-végétarienne faible en calories et en matières grasses, il est composé exclusivement d'ingrédients locaux et se caractérise par une grande attention portée à l'équilibre terre-mer, à la variété des aliments et à leur disposition dans l'assiette. Ce rituel de présentation est poussé à son paroxysme à Okinawa, qui a hérité des fastes de l'ancien royaume de Rykyu avant d'être annexé par le Japon en 1879. Cet héritage culinaire s'est transmis au fil des générations, presque intact. Mais jusqu'à quand ? À Naha aussi, les fast food imposent leurs super hamburgers-frites à mille lieux du vertueux régime semi-végétarien qui forge les centenaires.



Si l'île d'Okinawa jouit auprès des Japonais d'une réputation unique, c'est aussi pour sa tolérance, son indépendance d'esprit et la richesse de son artisanat.





### POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE...

Connu pour son incroyable diversité – 50 ingrédients pour 595 calories tout juste –, le petit déjeuner typique d'Okinawa (*ci-contre*) comprend notamment de la patate douce, de l'igname violette, de l'herbe éternelle, de l'aloë vera, du rakkyo (une sorte d'échalote), du calamondin, de la papaye, des épinards d'Okinawa, de la mangue, de l'ananas, des algues mozuku, etc. Et, bien sûr, un thé composé de plus de 40 herbes ! Impossible de passer à côté de ce festin du matin... Okinawa est aussi réputé pour l'awamori, un alcool traditionnel produit à partir de riz fermenté puis distillé, titrant entre 35 à 60 degrés.





**Food Style** C'est le moment p. 14 & 15

- **Angèle Coniserie** [www.angele-coniserie.fr](http://www.angele-coniserie.fr)
- **Huîtrière de Ré** [www.huitrieredere.com](http://www.huitrieredere.com)
- **www.idecadeau.fr**
- **Lavazza** [www.lavazza.com](http://www.lavazza.com)
- **Nature & Découvertes**  
[www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)
- **Senoble** [www.senoble.com](http://www.senoble.com)
- **Sweet cheese** [www.cheeseyourlife.com](http://www.cheeseyourlife.com)
- **Vitiloire** [www.vitiloire.tours.fr](http://www.vitiloire.tours.fr)

**Food Style** Grands-parents en cuisine p. 12

- **Grandmas Project** [grandmasproject.org/fr](http://grandmasproject.org/fr)
- **Nos grands-mères ont du talent**  
[www.nosgrandsmeresontdutalent.fr](http://www.nosgrandsmeresontdutalent.fr)
- **Lou Papé** [www.loupape.com](http://www.loupape.com)
- **Mamie Foodie** [www.mamiefoodie.com](http://www.mamiefoodie.com)

**Food Style** Vaisselle du futur p. 16

- **Ana Roquero** [www.cookplay.eu](http://www.cookplay.eu)
- **L'Arbre à café** 10, rue du Nil, Paris 2<sup>e</sup>  
[www.larbreacafe.com](http://www.larbreacafe.com)
- **10s Fork** [www.slowcontrol.com/fr](http://www.slowcontrol.com/fr)
- **SmartPlate** [www.getsmartplate.com](http://www.getsmartplate.com)

**Food Style** Le frigo p. 20

- **Poulet Bodin** [www.bodinbio.fr](http://www.bodinbio.fr)
- **Chorizo Bellota Bellota** [www.bellota-bellota.com](http://www.bellota-bellota.com)
- **Truite Délices d'O** [www.delices-d-o.fr](http://www.delices-d-o.fr)
- **Fromage Le Severac** [www.marieseverac.com](http://www.marieseverac.com)
- **Mayonnaise Emile Noël** [www.emilenol.com](http://www.emilenol.com)
- **Fraises des Paysans de Rougeline** [www.rougeline.com](http://www.rougeline.com)
- **Thé au rooibos Bos** [www.bosicetea.com](http://www.bosicetea.com)
- **Fruits et légumes Bee Friendly**  
[www.certifiedbeefriendly.org](http://www.certifiedbeefriendly.org)
- **Yaourt Michel et Augustin** [www.micheletaugustin.com](http://www.micheletaugustin.com)

**Food Style** Le placard p. 22

- **Kalios** [mykalios.com](http://mykalios.com)
- **Café Araku** [www.arakucoffee.com/fr](http://www.arakucoffee.com/fr)
- **Les Niçois** 7, rue Lacharrière, Paris 11<sup>e</sup>, [lesnicois.com](http://lesnicois.com)
- **Anchoïade Aix & Terra**  
[www.aixeterra.com/fr/50-apero-provençal](http://www.aixeterra.com/fr/50-apero-provençal)
- **Sabarot** [www.sabarot.com](http://www.sabarot.com)
- **Meat Me** [www.meat-me.fr](http://www.meat-me.fr)
- **Noix Crazy Cajou** [www.crazycajou.com](http://www.crazycajou.com)
- **Pickles Les 3 Chouettes** [www.les3chouettes.fr](http://www.les3chouettes.fr)

**Régat à Saint-Malo** p. 50 à 64

- **Pâtisserie Stéphane Denis**  
[www.patisserie-stephane-denis.fr](http://www.patisserie-stephane-denis.fr)
- **Pâtisserie Denis Galland** 4, rue Broussais.  
Tél. : 02 99 40 93 53
- **Beurre Bordier** [www.lebeurrebordier.com](http://www.lebeurrebordier.com)
- **Poissonnerie Gilles Guinemer** 10, rue de l'Orme.  
Tél. : 02 99 40 96 10
- **Mickaël Robin**. Distributeur de légumes,  
rue des Petits-Douets, à Saint-Méloir-des-Andes.
- **Carré chocolat** [www.chocolat-thermesmarins.com](http://www.chocolat-thermesmarins.com)
- **Foie gras Christelle Masson** [www.le-lion-dor.fr](http://www.le-lion-dor.fr)
- **Fumage artisanal malouin** Marchés de Paramé,  
Rocabey et Saint-Servan. Tél. : 02 99 40 03 83

- **Les Craquelins de Saint Malo** [www.craquelin.com](http://www.craquelin.com)
- **La Laiterie de Saint-Malo** [www.malo.fr](http://www.malo.fr)
- **La Maison du Sarrasin** 10, rue de l'Orme.  
Tél. : 02 99 20 05 02
- **Biscuiterie La Maison Guella**  
[www.lamaisonguella.com](http://www.lamaisonguella.com)

**Cuisine life** La green attitude p. 76 à 78

- **Cabas Umbrashopper** [www.reisenethel.com](http://www.reisenethel.com)
- **Couteau Kyari** [www.degion.fr](http://www.degion.fr)
- **Vitalia Eau** [www.appolia.com](http://www.appolia.com)
- **24 Bottles** [www.24bottles.com](http://www.24bottles.com)
- **If You Care** [www.ifyoucare.com](http://www.ifyoucare.com)
- **Cannettes en carton** [froosh.com/fr](http://froosh.com/fr)
- **Le Briochin** [www.lebriochin.com](http://www.lebriochin.com)
- **Les Filles du facteur** [www.fillesdufacteur.org](http://www.fillesdufacteur.org)
- **Ethiquable** [www.boutique-ethiquable.com](http://www.boutique-ethiquable.com)
- **Bio Futura** [www.biofutura.fr](http://www.biofutura.fr)
- **EcoCaps** [www.ecocaps.fr](http://www.ecocaps.fr)
- **My Farmers** [www.myfarmers.fr](http://www.myfarmers.fr)
- **Printemps Bio** [www.labiodes4saisons.eu](http://www.labiodes4saisons.eu)
- **Greenpeace** [www.greenpeace.fr](http://www.greenpeace.fr)
- **Les Restos du Cœur** [www.restosducoeur.org](http://www.restosducoeur.org)

**Au potager** Le plus grand des petits pois p. 94

- **Oustau de Baumanière** Mas de Baumanière,  
13250 Les Baux-de-Provence, tél. : 04 90 54 33 07  
[www.oustaudebauuniere.com/fr/gastronomie](http://www.oustaudebauuniere.com/fr/gastronomie)

**Entre amis** Et toque, un vin ! p. 96

- **64° Le Restaurant** 9-13, rue du Général-de-Gaulle,  
68240 Kaysersberg. Tél. : 03 89 47 10 17,  
[www.lechambard.fr](http://www.lechambard.fr)

**Entre amis** Défi chef p. 98 à 103

- **Yuzu Ponthier** [www.ponthier.net/fr/la-gamme](http://www.ponthier.net/fr/la-gamme)
- **Hibiscus Chic des plantes !** [www.chicdesplantes.fr](http://www.chicdesplantes.fr)
- **Restaurant Alan Geaam** 19, rue Lauriston, Paris 16<sup>e</sup>,  
tél. : 01 45 01 72 97. [www.alangeam.fr/le-restaurant](http://www.alangeam.fr/le-restaurant)

**Ailleurs** Okinawa p. 120 à 127

- **Nishikidori Market** [www.nishikidori.com/fr](http://www.nishikidori.com/fr)
- **Panier des Chefs** [www.panierdeschefs.eu](http://www.panierdeschefs.eu)
- **Kioko** 46, rue des Petits-Champs, Paris 2<sup>e</sup>,  
[www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)
- **Workshop Issé** 11, rue Saint-Augustin (Paris 2<sup>e</sup>),  
[www.workshop-isse.fr](http://www.workshop-isse.fr)
- **Le Marché Japonais** [www.lemarchejaponais.fr](http://www.lemarchejaponais.fr)



ASPERGES VERTES ET ŒUF À LA COQUE  
PANÉ AUX NOISETTES  
recette page 90







## LES RECETTES

## Entrées

Accras Saint-Malo-Pointe-à-Pitre 61  
 Artichaut poivrade à la burrata, jus de citron  
 et fleur de câpres 86  
 Bouillon aux petits pois, pâtes, menthe et jambon 33  
 Breizh rolls, artichaut, algue wakamé 54  
 Bricks aux lissettes et moutarde 43  
 Brousse menthe-petits pois, pain au romarin 33  
 Carpaccio de cabillaud fumé, fenouil cuit et cru 83  
 Gaspacho melon-porto-gingembre, crème à la menthe  
 et pignons torréfiés 100  
 Homard, poireaux nouveaux et beurre aux oignons 59  
 Houmous betterave et zahtar 6  
 Maquereau pané au seigle 49  
 Panzanella aux croûtes de pizza 47  
 Raviolis d'Okinawa « à la chinoise » 125  
 Rouleaux aux blettes et à la ricotta 41  
 Salade concombre, roquette et pavot 10  
 Soupe froide d'asperges blanches à la ricotta et crostini  
 d'asperges vertes 89  
 Spanakopita 39  
 Tarte de farine d'avoine aux petits pois au thym 33  
 Tempura de haricots verts 31  
 Tempura terre et mer 123

## Plats

Asperges vertes et œuf à la coque pané aux noisettes 90  
 Bande de cabillaud, citron, carottes et blettes 96  
 Barbue au sel fumé et asperges vertes 60  
 Brochettes de lotte au sésame et cumin 35  
 Bruschettas au chèvre, haricots verts et nectarines  
 grillées 28  
 Canard à la poêle aux brugnons 28  
 Chevreuil de printemps, betteraves et framboises 97  
 Darnes de lotte enlardées au munster et sauge 35  
 Émincé de canard et jeunes légumes 31  
 Joles de porc braisées aux petits légumes 60  
 Lotte au citron 35  
 Navarin de veau de lait aux légumes primeurs 87  
 Orecchiette aux asperges, haricots verts et citron 31  
 Palourdes aux petits pois 93  
 Pancake, truite fumée, crème fouettée à l'orange 82  
 Pastilla de lotte au cumin et au safran 42  
 Pavé de daurade aux courgettes, fraises et tomates 102  
 Pigeonneaux rôtis, jus au café, légumes de printemps 37  
 Pommes de terre primeurs au jus de thym et poitrine  
 fumée 91  
 Rôstis, haddock, œuf coulant et compotée de poivrons 81  
 Salade canard-sobas-légumes, sauce soja-sésame 75

Salade de lentilles, céleri branche, pomme verte  
 et persil, moutarde à l'ancienne 7  
 Salade italienne type panzanella 74  
 Salade libanaise type fattouch 72  
 Salade macédoine saumon-pomme, sauce à l'œuf 71  
 Salade merguez-aubergine, sauce 4 épices 70  
 Salade poulet-bacon, sauce caesar ciboulette 69  
 Salade porc-crevettes sauce thai 67  
 Salade riz-poivrons, sauce tomato-coco 73  
 Spaghettis d'encre, pancetta et parmesan 53  
 Tarte croustillante aux légumes nouveaux et chèvre  
 frais 85  
 Turbot à la plancha, œuf poché et jambon  
 Bellota 52

## Accompagnements

Beurre blanc 114  
 Boulettes aux aubergines et pois chiches 9  
 Bricks aux pommes de terre 115  
 Cocotte de légumes de printemps 88  
 Gratin de baguette, chèvre et courgettes 48  
 Pad thai 8  
 Pâte à galette de sarrasin 114  
 Petits pois frais, purée d'échalotes 95  
 Risotto de millet aux petits pois, épinards et chantilly  
 au parmesan 92  
 Tarte fine poireaux-marouilles 40

## Desserts

Chaussons aux pêches et aux amandes 28  
 Cheesecake fraises-basilic 112  
 Crème au citron 116  
 Crumble de pêches au muesli 29  
 Cupcakes farceurs 110  
 Gâteau arc-en-ciel 105  
 Kouign amann 118  
 Meringue française et italienne 118  
 Millefeuille craquant 107  
 Nems pommes-noix 44  
 No cheese cake au yuzu, pâte sablée minute 103  
 Papillotes de pêches à la verveine 29  
 Pâte sablée 116  
 Petits croustillants au lemon curd 45  
 Petites fleurs à la confiture 106  
 Soufflé au Grand-Marnier 55  
 Tarte Bouquet 109  
 Tartelette fine nectarine-gingembre 29  
 Tourte fleurie 111  
 Vacherin framboises-coriandre 108

## LES PRODUITS

Artichaut 54, 86 Asperges 31, 89, 90 Aubergines 9, 70 Barbue 60 Betterave 6, 97 Beurre 114, 116 Blettes 41, 96 Brick 40 à  
 45, 115 Brousse 33 Brugnons 28 Cabillaud 83, 96 Canard 28, 31, 75 Céleri 7, 8 Chevreuil 97 Citron 44, 96, 116 Concombre 10  
 Courgette 48 Crevettes 67 Daurade 102 Encre 53 Épinards 39, 92 Filo 39, 41, 85 Fraises 102, 112 Framboise 96, 108  
 Fruits rouges 107, 111 Haddock 81 Haricots verts 8, 28, 31 Joles de porc 60 Homard 59 Légumes primeurs 31, 85, 87, 88, 96  
 Lentilles 7 Lotte 35, 42 Maquereau 43, 49 Melon 100 Merguez 70 Millet 92 Nectarine 28, 29 Noix 44 Œuf 81, 90 Pain 47 à  
 49, 74 Palourdes 93 Pêche 28, 29 Petits pois 33, 92, 95 Pigeonneau 57 Poireau 40 Poivron 8, 73, 81 Pomme 7, 44, 71, 109  
 Pomme de terre 81, 115 Poulet 69 Sarrasin 114 Saumon 71 Truite 82 Turbot 52 Umibudo (raisins de mer) 123, 125 Veau 87.

Régal



Bimestriel n° 77 - mai juin 2017

Une publication du groupe

Président Bertrand Corbeau

Directrice générale Véronique Faujour

Assistante de la direction générale Marine Lalire

Pour toute question concernant  
votre abonnement

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi

Par courrier : Uni-Éditions - BP 40211

41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner : www.boutique.regal.fr

Rédactrice en chef Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Social media editor Suzanne Méthé

Chef de rubrique Hélène Pict

Secrétaire de rédaction Richard Pennarun

Assistante de rédaction Céline Minot

Rédactrice - styliste Pauline Guillet

UNI MÉDIAS &amp; SOLUTIONS

22 Letellier 75739 Paris Cedex 15

Tél. standard : 01 43 23 45 72

Tél. : 01 43 23 (suivis des 4 chiffres)

Mails : prenom.nom@uni-editions.com

Directeur de la Régie Olivier Meinville

Directrice de publicité Isabelle Lecapitaine (16 96)

Chef de publicité Malaurie Romet (53 17)

Responsables commerciales exécution

Sandy Dumontier (01 57 72 91 55), Leila Idouadi (16 90)

Régions La Compagnie Media / Christian Tribot

chtribot@lacompagniemedia.fr

la compagnie media

Directrice Agence Éditoriale Christine Seguin

Directrice du back office Nadine Chachuat

DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL RÉSEAU

Directeur Pascal Roulleau

Directeur commercial Jean-Luc Samani

Directrice animation réseau Isabelle Moya

Responsable relation clients Delphine Lerochereuil

Responsable marketing clients Carole Perraut

AUDIOVISUEL - COMMUNICATION

Directeur Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Directeur Xavier Costes

RESSOURCES HUMAINES Directrice Christelle Yung

ADMINISTRATION, FINANCES, ACHATS

Directeurs Jean-Luc Bourgeois, Véronique Roger

Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau

Responsable comptabilité Nacer Alt-Mokhtar

Responsable supply chain Patricia Morvan

Responsable informatique et moyens généraux

Nicolas Pigeaud

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Belgique Srl

Tél. : 070/233 304, Fax : 070/233 414.

abobelgique@edigroup.org, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP SA, Tél. : 022/860 84 01, Fax : 022/348 44 82.

abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR Uni-Éditions SAS

Directrice de la publication Véronique Faujour

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél. : 01 43 23 45 72.

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

Imprimeur Imaye Graphic (Laval)

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1017 K 85734

Dépôt légal avril 2017

Distribution Prestaliss

Audience mesurée par  
AUDIPRESSE

© Uni-Éditions 2017. Tous droits de reproduction, même partielle, par  
 quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est  
 pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les  
 informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix  
 mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des  
 vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-Éditions 2017,  
 sauf indication contraire.



CARRÉ D'AGNEAU EN CROÛTE DE PERSIL  
ET MOUTARDE

© SWALENS / PHOTOCUISINE



SEMOULE AUX OIGNONS ROUGES CONFITS,  
POULET, FETA ET HERBES

© SWALENS / PHOTOCUISINE



PAVÉ DE CABILLAUD ET POMMES DE TERRE  
ÉCRASÉES AUX HERBES

© MALLET / PHOTOCUISINE

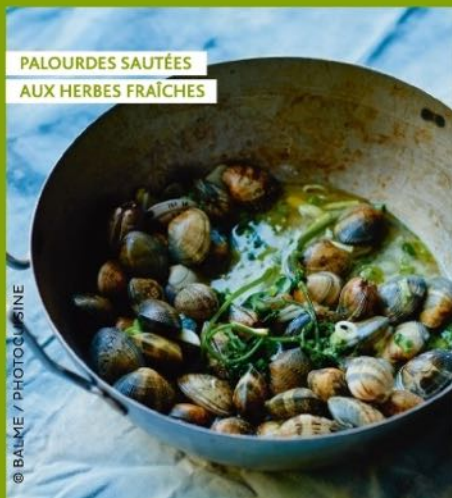


FACILE

## 9 RECETTES AUX HERBES

PALOURDES SAUTÉES  
AUX HERBES FRAÎCHES

© BALME / PHOTOCUISINE



CHEESECAKE À LA FETA  
ET AUX HERBES

© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD



CHAMPIGNONS GRILLÉS  
AUX HERBES AROMATIQUES

© LAWTON / PHOTOCUISINE



## POUR SE METTRE AU VERT

TZATZIKI AUX HERBES FRAÎCHES

© PERRIN / PHOTOCUISINE



BARS MARINÉS AUX AGRUMES  
ET AUX HERBES FRAÎCHES

© SWALENS / PHOTOCUISINE



SALADE AUX FÈVES FRAÎCHES,  
HERBES ET FETA

© STUDIO / PHOTOCUISINE





## Pavé de cabillaud et pommes de terre écrasées aux herbes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 40 MIN  
CUISSON 30 MIN

6 pavés de cabillaud  
• 1 kg de pommes de terre à purée • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil, basilic...) • 150 g de beurre demi-sel • 2 c. à soupe de farine • Fleur de sel, sel fin et poivre blanc du moulin.  
• Lavez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau froide, salez et portez à ébullition. Faites-les cuire pendant 20 min. Pendant ce temps, lavez, séchez et

ciselez finement les herbes (sauf le basilic).  
• Égouttez et épluchez les pommes de terre. Écrasez-les à la fourchette avant de les remettre dans la casserole. Ajoutez 100 g de beurre, les herbes ciselées, poivrez et mélangez. Réservez au chaud.  
• Rincez et égouttez les pavés de cabillaud, puis farinez-les. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle. Posez les pavés de cabillaud et faites-les cuire 5 min de chaque côté. Poivrez et salez légèrement.  
• Répartissez les pommes de terre dans les assiettes, posez un pavé de cabillaud par-dessus, parsemez de fleur de sel, ajoutez une feuille de basilic et servez aussitôt ■

Régali n° 77

## Semoule aux oignons rouges confits, poulet, feta et herbes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 30 MIN

2 gros blancs de poulet  
• 300 g de semoule de couscous • 2 gros oignons rouges • 150 g de feta • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (menthe, persil, coriandre) • 20 cl de bouillon de volaille • Huile d'olive • 2 c. à soupe de sucre • Sel, poivre, piment d'Espelette.  
• Allumez le four à 150 °C (th. 5). Pelez les oignons et coupez-les en tranches

épaisses. Disposez-les sur une plaque huilée avec les filets de poulet sur le côté. Salez, poivrez, saupoudrez les oignons de sucre et arrosez d'un filet d'huile. Enfouissez pour 30 min. Retournez la viande à mi-cuisson.  
• Mettez la semoule dans un saladier, salez et poivrez. Versez le bouillon chaud et laissez gonfler 10 min.  
• Émiettez la feta à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez les herbes.  
• À la fin de la cuisson, coupez le poulet en dés. Émiettez la semoule et éparpillez-la sur les oignons. Ajoutez la feta, le poulet et les herbes. Saupoudrez de piment et servez ■

Régali n° 77

## Carré d'agneau en croûte de persil et moutarde

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 20 MIN

3 carrés d'agneau de 6 côtes • 200 g de pain sec • ¼ de botte de persil plat • 75 g de moutarde forte • 5 cl d'huile d'olive et un filet pour la cuisson • 1 gousse d'ail • Sel, poivre.  
• Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Effeuillez le persil et hachez finement l'ail. Mettez le tout dans un robot avec le pain sec, l'assaisonnement et l'huile d'olive, puis mixez jusqu'à obtenir la consistance d'une chapelure fine.

• Entaillez le gras des carrés d'agneau en losanges. Faites chauffer une poêle avec de l'huile. Salez et poivrez la viande et faites-la dorer sur toutes ses faces.  
• Badigeonnez le côté gras de l'agneau avec la moutarde et parsemez-le de la chapelure. Appuyez dessus pour que la croûte accroche. Transférez dans le four et faites cuire 15 min. Laissez ensuite reposer les carrés 5 min sous une feuille de papier cuisson.  
• Servez les carrés d'agneau tranchés avec une poêlée de haricots verts, de pois gourmands et de petits pois à la menthe fraîche ■

Régali n° 77

FACILE

# 9 RECETTES AUX HERBES

## Champignons grillés aux herbes aromatiques

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 20 MIN

12 gros champignons de Paris • 3 gousses d'ail • 1 branche de romarin • 4 brins d'estragon • 2 brins d'aneth • 12 feuilles de sauge • 1 petit bouquet de thym • ½ botte de ciboulette • 2 brins de persil plat • 100 g de beurre • 1 petit filet d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin.  
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Retirez le pied des champignons et pelez les chapeaux.

• Pelez et écrasez l'ail au presse-ail. Faites fondre légèrement le beurre et ajoutez-le à l'ail, assaisonnez. Effeuillez et hachez les herbes (réservez quelques feuilles et brins pour la déco ainsi que la sauge), puis ajoutez-les au beurre d'ail. Versez un petit filet d'huile d'olive. Mélangez.  
• Retournez les chapeaux de champignons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Garnissez-les de beurre à l'ail et aux herbes. Ajoutez une feuille de sauge sur chacun.  
• Enfouissez et faites cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et dorés. Servez-les en garniture, agrémentés de tiges, feuilles et brins ■

Régali n° 77

## Cheesecake à la feta et aux herbes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 1 H 10  
RÉFRIGÉRATION 1 NUIT

200 g de biscuits apéritif salés aux céréales • 250 g de feta • 100 g de pecorino râpé • 100 g de beurre • 200 g de crème épaisse • 10 cl de crème liquide • 2 feuilles de gélatine (4 g) • 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, ciboulette...) • 2 blancs d'œufs • 1 poignée de fleurs comestibles et de jeunes pousses pour la garniture • Sel, poivre.  
• Écrasez les biscuits apéritif. Mettez-les dans un saladier, ajoutez le pecorino et le

beurre fondu. Mélangez. Étalez la préparation dans le fond d'un moule à charnière. Tassez la surface et laissez raffermir 1 h au réfrigérateur.  
• Émiettez la feta. Ajoutez la crème épaisse et les herbes hachées. Salez et poivrez.  
• Faites ramollir la gélatine puis essorez-la et faites-la chauffer avec la crème liquide. Incorporez-les à la préparation. Battez les blancs d'œufs en neige, ajoutez-les à l'appareil. Versez la préparation dans le moule, lissez la surface. Laissez 1 nuit au réfrigérateur.  
• Au moment de servir, démoulez le cheesecake sur un plat. Décorez le dessus de jeunes pousses et de fleurs ■

Régali n° 77

## Palourdes sautées aux herbes fraîches

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
TREMPE 2 H  
CUISSON 10 MIN

1 kg de palourdes • 2 gousses d'ail • 3 oignons nouveaux • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (persil, coriandre, cerfeuil) • 3 c. à soupe d'huile de tournesol • 10 cl de vin blanc sec • Piment d'Espelette.

• Faites tremper les palourdes dans de l'eau froide pendant 2 h.  
• Pendant ce temps, épluchez et émincez les oignons. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir le mélange pendant 5 min.  
• Ajoutez les palourdes égouttées, le piment et versez le vin. Couvrez et laissez les coquillages s'ouvrir 3 à 5 min. Pendant ce temps, rincez et essorez les herbes fraîches.  
• Ajoutez les herbes dans la sauteuse, mélangez et servez aussitôt ■

Régali n° 77

## POUR SE METTRE AU VERT

## Salade aux fèves fraîches, herbes et feta

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 5 MIN

1,5 kg de fèves fraîches • 1 botte de cébettes • 200 g de feta • 1 gousse d'ail • 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, menthe, ciboulette, cerfeuil...) • 2 citrons • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 barquette de fleurs comestibles (bourrache, violette) • Sel, fleur de sel, poivre du moulin.  
• Nettoyez et lavez les cébettes, coupez-les en tronçons. Écossez les fèves. Plongez-les 5 min dans une

casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée. Égouttez-les et pelez-les.  
• Râpez finement le zeste des citrons, pressez leur jus. Lavez et ciselez les herbes. Versez l'huile dans un saladier avec la gousse d'ail pelée et pressée. Émulsionnez avec le jus et le zeste des citrons, un peu de sel et du poivre.  
• Ajoutez les fèves et les cébettes puis la feta coupée en cubes et les herbes. Mélangez délicatement. Parsemez de fleurs, de poivre du moulin et de fleur de sel. Réservez au frais jusqu'au moment de servir ■

Régali n° 77

## Bars marinés aux agrumes et aux herbes fraîches

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
MARINADE 1 H  
CUISSON 20 MIN

2 bars de 600 à 800 g (vidés et écaillés) • 1 orange bio • 1 citron bio • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (menthe, persil, cerfeuil...) • 15 cl de vin blanc sec • 1 filet d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'origan sec • 1 c. à soupe de graines de fenouil • Sel, poivre.

• Rincez et égouttez les bars, assaisonnez l'intérieur, puis mettez-les dans un grand plat. Lavez et râpez finement le zeste des agrumes, puis pressez leur jus. Mettez le tout dans le plat sur le poisson, salez, poivrez, parsemez d'origan et de fenouil. Laissez mariner 1 h au frais.  
• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le vin blanc dans le plat du poisson, arrosez d'huile d'olive. Enfouissez et faites cuire 20 min.  
• Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Parsemez-en le poisson cuit. Servez aussitôt ■

Régali n° 77

## Tzatziki aux herbes fraîches

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 40 MIN  
RÉFRIGÉRATION 1 H

400 g de yaourt à la grecque • 2 concombres • 3 gousses d'ail • 1 petit bouquet d'herbes fraîches (menthe, persil, cerfeuil, ciboulette...) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre, cumin.  
• Pelez et coupez les concombres en deux dans le sens de la longueur. Débarrassez-les de leur graines à l'aide d'une petite cuillère, puis râpez-les avec une râpe à gros trous.  
• Mettez le concombre râpé dans une passoire, salez-le

et laissez égoutter 30 min.  
• Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Ciselez-les au couteau, en réservant quelques feuilles de menthe. Pelez, dégermez et écrasez l'ail.  
• Mettez le yaourt dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, l'huile d'olive, du sel, du poivre et quelques pincées de cumin.  
• Rincez le concombre et essorez-le dans un linge. Ajoutez-le dans la préparation au yaourt et mélangez. Réservez le tzatziki au moins 1 h au réfrigérateur avant de déguster. Décorez avec les feuilles de menthe ■

Régali n° 77



Règal

MILLEFEUILLES  
AUX FRAMBOISES

© STUDIO / PHOTOCUISINE



ROUGE FRAMBOISE

Règal

PETITS CHEESECAKES  
À LA MERINGUE ET  
AUX FRAMBOISES

© GARNIER / PHOTOCUISINE



ROUGE FRAMBOISE

Règal

FINANCIERS  
AUX FRAMBOISES

© PHOTOCUISINE / STOCKFOOD



ROUGE FRAMBOISE

Règal

CRÈMES BRÛLÉES  
AU COULIS  
DE FRAMBOISES

© BADVANNER / PHOTOCUISINE



ROUGE FRAMBOISE



## MILLEFEUILLES AUX FRAMBOISES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 20 MIN

600 g de pâte feuilletée • 30 g de sucre semoule.

POUR LA GARNITURE • 500 g de framboises • 30 cl de crème fleurette entière • 25 g de sucre glace + 50 g pour la décoration.

**LE FEUILLETAGE** • Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Sur le plan de travail, abaissez la pâte feuilletée sur 5 mm d'épaisseur. Disposez la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Piquez-la à la fourchette. Recouvrez d'une autre feuille de papier et d'une seconde plaque. Enfourez 10 min.

• Retirez ensuite la plaque du dessus et le papier, saupoudrez de sucre et poursuivez la cuisson 5 à 10 min, jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Coupez la pâte feuilletée encore tiède en 18 rectangles de 10 x 7 cm. Laissez refroidir.

**LA CRÈME** • Fouettez la crème bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur. Ajoutez le sucre glace en fin de processus. Réservez au frais.

**LE MONTAGE** • Rincez et épongez les framboises. Juste avant de servir, coulez la crème chantilly dans une poche à douille. Garnissez les 6 premiers rectangles feuilletés de chantilly. Disposez des framboises, recouvrez d'un deuxième rectangle feuilleté, puis réalisez un deuxième étage identique.

• Saupoudrez généreusement le dessus des millefeuilles de sucre glace. Servez aussitôt ■

## ROUGE FRAMBOISE

## CRÈMES BRÛLÉES AU COULIS DE FRAMBOISES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 40 MIN

RÉFRIGÉRATION 12 H

6 jaunes d'œufs • 90 cl de crème liquide entière • 90 g de sucre • 30 g de cassonade • 1 gousse de vanille.

POUR LE COULIS • 250 g de framboises • ½ jus de citron • 30 g de sucre semoule.

• Faites chauffer la crème avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Laissez infuser 10 min, puis retirez la gousse. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez la crème et mélangez. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

• Versez la préparation dans des coupelles. Disposez-les dans un plat à gratin ou la lèchefrite du four et ajoutez de l'eau à mi-hauteur des moules. Enfourez pour 35 à 40 min environ. Les crèmes doivent être prises mais encore légèrement tremblotantes.

• Laissez complètement refroidir avant d'entreposer pendant 12 h au réfrigérateur.

**LE COULIS** • Le jour même, rincez et épongez les framboises et mixez-les avec le sucre et le jus de citron. Passez le coulis au tamis pour retirer les graines.

• Juste avant de servir, recouvrez les crèmes de coulis de framboises et saupoudrez de cassonade. Faites caraméliser la surface sous le gril du four. Dégustez aussitôt ■

## ROUGE FRAMBOISE

## PETITS CHEESECAKES À LA MERINGUE

## ET AUX FRAMBOISES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 40 MIN

300 g de fromage frais (Philadelphia ou St Morêt) • 2 œufs + 2 jaunes • 20 cl de crème épaisse • 150 g de biscuits sablés

• 60 g de beurre + 30 g pour les cercles • 120 g de sucre

• 250 g de framboises • 6 mini-meringues.

• Beurrez 6 cercles hauts en inox et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Glissez les biscuits dans un sachet plastique et réduisez-les en miettes à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettez-les dans un saladier, ajoutez le beurre fondu et mélangez. Répartissez le mélange dans les cercles en tassant bien. Réservez au frais.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez le fromage frais avec le sucre et la crème, jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Incorporez les œufs entiers, puis les jaunes, un par un. Ajoutez la moitié des framboises, mélangez délicatement.

• Versez la préparation dans les cercles, enfourez et faites cuire 10 min. Baissez ensuite la température du four à 150 °C (th. 5) et prolongez la cuisson 30 min. Laissez refroidir.

• Au moment de servir, démoulez délicatement les cheesecakes. Disposez le reste des framboises et les meringues concassées sur le dessus. Dégustez aussitôt ■

## ROUGE FRAMBOISE

## FINANCIERS AUX FRAMBOISES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN

100 g de framboises • 3 blancs d'œufs • 120 g de poudre d'amandes • 120 g de sucre glace + 20 g pour la finition • 120 g de beurre

• 60 g de farine • 1 pincée de sel.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une petite casserole, sans mélanger, jusqu'à ce qu'il commence à prendre une couleur noisette. Retirez du feu et laissez tiédir.

• Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre glace, la poudre d'amandes et le sel. Battez légèrement les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Incorporez-les au mélange précédent. Ajoutez le beurre noisette et mélangez.

• Versez la pâte dans des moules à financiers en silicone. Rincez et épongez les framboises. Répartissez-les dans la pâte (3 par financier). Enfourez et faites cuire 12 à 15 min.

• Laissez refroidir et démoulez les financiers. Saupoudrez d'un voile de sucre glace. Servez ■

## ROUGE FRAMBOISE



# Où lirez-vous la presse quand les tablettes 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, 98 % des Français nous lisent chaque mois, sur papier, ordinateur, tablette ou smartphone\*.

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](https://www.demainlapresse.com)

avec

**#DemainLaPresse**  
DEMAINLAPRESSE.COM





# VINS DE PROVENCE

*le Goût du Style*

CÔTES DE PROVENCE  
COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE  
COTEAUX VAROIS EN PROVENCE

•  
[VINSDEPROVENCE.COM](http://VINSDEPROVENCE.COM)

Le style des vins de Provence est la signature du terroir et du savoir-faire des vignerons

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