

HORS-SÉRIE CUISINE

HORS-SÉRIE

# Maxi

PLACE À LA GOURMANDISE  
DESSERTS,  
CRÊPES  
ET GOÛTERS,  
À GOGO !



*Maroc, Italie,  
Japon...*

SAVOUREUX METS  
VENUS D'AILLEURS

**VIVE LA  
TRADITION !**  
LES BONS PETITS  
PLATS DE MAMIE



Fish & Chips  
de patates  
douces p. 21

*En panne d'idées ?  
Essayez la cuisine  
d'assemblage*

**RÉGAL ET FORME  
GARANTIS**  
CES ALIMENTS QUI NOUS  
VEULENT DU BIEN

# 140 recettes

# 100 % Plaisir

FÉVRIER-MARS- AVRIL 2022

L 19159 - 51 H - F: 3,50 € - RD



BAUER  
MEDIA  
FRANCE  
CPPAP

# Maxi Cuisine

HORS-SÉRIE

**Four, vapeur, friture...**  
Conseils et idées pour se régaler

**Du Nord au Sud**  
Les meilleures recettes de nos régions

**Burgers, fish and chips, nuggets**  
On les déguste avec les doigts !

GAUFRES, BEIGNETS...  
LA POMME DE TERRE NOUS BLUFFE EN DESSERT !



Pommes de terre montagnardes page 27

## LA POMME DE TERRE

*Surprenante & généreuse*

**130**  
recettes  
craquantes

# NOUVEAU

*en kiosque !*

**Découvrez vite le nouveau hors-série de Maxi Cuisine : de l'entrée au dessert, la pomme de terre nous bluffe !**



**MAXI CUISINE HORS-SÉRIE**  
En vente actuellement  
3,60 €



**130 recettes gourmandes pour vous régaler !**

## Plaisir, plaisir...

Selon un récent sondage MeatLab Charal, 61 % des Français reconnaissent la nécessité d'adopter une consommation plus raisonnée, contre 35 % en 2017. Dans le même temps, certains Français semblent décidés à alterner entre plaisir et conso « green-friendly » : début 2020, 38 % d'entre eux se déclaraient par exemple flexitariens (régime alimentaire privilégiant les aliments de qualité et réduisant la viande). Nous voilà tous confrontés à un dilemme : manger éco-responsable ou « se faire plaisir ». Chez la même personne, en fonction du moment, les comportements changent entre sobriété – avec une cuisine épurée, équilibrée – et plaisir à gogo, par exemple le week-end où tout est permis ! Ces paradoxes font notre joli pays, et dans ce nouveau magazine vous serez servis ! Bons produits et bonnes recettes pour chaque jour, avec une seule notion qui les lie : le plaisir !



**Olivia Delaunay**  
Rédactrice en chef  
olivia.delaunay@bauermedia.fr



**P. 35**  
Tempura de chou-fleur épicé



**P. 57**  
Mijote aux haricots blancs



**P. 17**  
Gratin de la mer

**ABONNEZ-VOUS VITE  
RENDEZ-VOUS  
PAGE 97**

## SOMMAIRE

**6 Des infos qui font du bien**

**8 Les bons p'tits plats de mamie**

Savoureuses recettes

**18 Mets venus d'ailleurs**

Recettes et cartes postales

**32 En panne d'idées ?**

**On assemble !**

Recettes faciles d'assemblage

**40 Nouveautés en rayon**

**42 Mieux manger et se régaler**

Recettes aux bons légumes

**52 Ces aliments qui nous font du bien**

Poissons gras, légumes secs, agrumes

**60 Shopping déco**

On met un peu de couleur à la maison

**62 Côté boissons**

La Vallée du Rhône

**64 On met la main à la pâte !**

Joël Defives, un boulanger passionné

Recettes crêpes et galettes

**72 Tout pour réussir les crêpes**

**73 10 idées de présentation de crêpes**

**74 Merveilleuse vanille**

Recettes douceur

**82 Nouveautés sucrées**

**84 Vive la gourmandise**

Recettes desserts & goûters

**95 10 idées pour le goûter**

**96 Feuilletage gourmand**

**96 Nouveaux livres à découvrir**

**97 Abonnez-vous vite !**

**98 Nos adresses**



**P. 70**  
Crêpes et pâte à tartiner maison

**Vos magazines préférés pour 9.99 € / mois. Zéro engagement.**

Une application, un abonnement, 1600 journaux et magazines en illimité.



Retrouvez toutes nos recettes dans l'index page suivante



P. 50

**SOUPES & ENTRÉES**

Chou-fleur rôti aux épices ..... 44  
 Maquereaux marinés au cidre ..... 55  
 Œuf cocotte façon carbonara ..... 36  
 Saint-jacques gratinées ..... 14  
 Salade de quinoa à la clémentine ..... 58  
 Salade tiède de sarrasin ..... 45  
 Salade tiède et œuf poché ..... 56  
 Samossas et Mont d'Or ..... 38  
 Soupe de maïs ..... 38  
 Tempura de chou-fleur épicé ..... 35  
 Velouté de carottes au cumin ..... 35

**PLATS POUR SE RÉGALER**

Blanquette de veau à l'ancienne ..... 13  
 Cannellonis aux carottes ..... 12  
 Chou farci ..... 45  
 Délice de bœuf ..... 12  
 Endives et canard à l'orange ..... 59  
 Fusilli aux épinards et gorgonzola ..... 35  
 Galettes croustillantes de chou-fleur ..... 50  
 Gratin dauphinois ..... 16  
 Gratin de céleri et saumon ..... 46  
 Gratin de crozets gratinés ..... 34  
 Gratin de la mer ..... 17  
 Gratin du Nord ..... 48  
 Lapin à la moutarde ..... 15  
 Lasagnes aux épinards et salami ..... 46  
 Maquereaux farcis ..... 59  
 Mijoté de porc à l'asiatique ..... 50  
 Mijoté aux haricots blancs ..... 57  
 Navarin printanier ..... 48  
 Nouilles sautées, sauce cacahuètes ..... 39  
 Omelette soufflée aux épinards ..... 47  
 Paillassons à la lyonnaise ..... 16  
 Papillotes de Paimpol ..... 57  
 Pâtes au thon ..... 55  
 Potée au chou ..... 49  
 Poulet libanais ..... 59  
 Poulet à la forestière ..... 11  
 Purée de carottes au chèvre ..... 48  
 Purée de céleri croquante ..... 47  
 Quiche au thon ..... 37  
 Quiche poireaux et saumon fumé ..... 50  
 Quiche sans pâte aux carottes ..... 47  
 Riz cantonais ..... 37  
 Rôti d'agneau et flageolets ..... 57  
 Rôti de bœuf au poivre ..... 12  
 Rôti de porc au cidre ..... 10  
 Salade de grenailles ..... 15  
 Saumon mi-cuit façon poke bowl ..... 54  
 Taboulé façon poke bowl ..... 36  
 Tarte à la sardine ..... 55  
 Tarte champignons-potiron ..... 11  
 Veau à la bière ..... 16  
 Vraies lasagnes ..... 14

# 140 recettes à savourer!



P. 93

**METS VENUS D'AILLEURS**

Brochettes de saumon teriyaki ..... 31  
 Burger au bacon ..... 22  
 Caldo verde ..... 29  
 Couscous d'agneau aux légumes ..... 25  
 Fabada, cassoulet espagnol ..... 23  
 Fish & chips ..... 21  
 Gyoza au poulet ..... 31  
 Linguine alle vongole ..... 27  
 Œufs à l'écoissaise ..... 21  
 Onglet à la sauce chimichuri ..... 20  
 Pizza caprese ..... 27  
 Porc À Alentejana ..... 29  
 Poulet au gingembre ..... 22  
 Risotto champignons à la pancetta ..... 27  
 Tajine de veau au citron confit ..... 25  
 Tortilla au four ..... 23

**CRÊPES & GAULETTES**

Crêpes d'avoine à la ricotta ..... 71  
 Crêpes et pâte à tartiner maison ..... 70  
 Crêpes façon cannelloni ..... 68  
 Crêpes garnies, sauce hollandaise ..... 66  
 Fantaisies zébrées ..... 71  
 Flambées aux agrumes ..... 70  
 Galette à l'œuf coulant ..... 68

Galettes jambon-poireau ..... 69  
 Gourmandes aux pommes ..... 71  
 La pâte à galettes de sarrasin ..... 67  
 La recette de Joël Defives ..... 69  
 Roulés à la truite ..... 67  
 Roulés aux pommes ..... 68

**DESSERTS GOURMANDS**

Blanc-manger coco ..... 77  
 Cheesecake aux spéculoos ..... 87  
 Crème gourmande ..... 81  
 Douceurs au chia et mangues ..... 87  
 Éclair douceur ..... 77  
 Flan au caramel ..... 78  
 Flan de mamie ..... 76  
 Gâteau magique au chocolat ..... 90  
 Gratin de bananes au rhum ..... 90  
 Le Napolitain ..... 90  
 Le très moelleux aux pommes ..... 91  
 Meringue portugaise ..... 80  
 Moelleux à l'orange ..... 79  
 Moelleux aux amandes ..... 88  
 Pamplmousse rôti et crème vanillée ..... 79  
 Riz au lait aux pommes ..... 81  
 Sabayon exotique ..... 79  
 Saint-Amour ..... 78  
 Tarte au citron meringuée ..... 88  
 Tarte banane-chocolat ..... 86  
 Tartelettes aux pommes et pignons ..... 89

**PAUSE GÔTER**

Cake au citron ..... 94  
 Churros ..... 93  
 Crèmeux à la confiture ..... 94  
 Marbré moelleux ..... 92  
 Mini-beignets à la confiture ..... 93  
 Roulé à la pâte à tartiner ..... 94

**ET AUSSI**

10 idées de présentation de crêpes ..... 73  
 10 idées pour le goûter ..... 95  
 3 idées avec des oranges ..... 59  
 3 idées avec des lentilles ..... 57  
 3 idées avec des sardines ..... 55  
 5 idées d'assemblage ..... 39

**Maxi**

**Directrice artistique :** Karine Coquin  
**Rédaction graphique :** Isabelle Godinet, Vincent Olivier, Pierre-Jean Padovani  
**SR :** Corinne Trézéguat  
**Fabrication :** Florian Fauconnet et Odile Leboube  
**Directrice de la communication :** Désirée Furnion, assistée de Sonia Faup  
**Commission paritaire :** 1023 K 83057  
**Dépôt légal :** à parution.  
**Numéro d'ISSN :** 0981 - 6836  
**Diffusion :** MLP  
**Imprimerie :** NEWSPRINT 1, bd d'Italie, 77127 Liaisant

**BAUER** Media est une publication hebdomadaire de **BAUER MEDIA FRANCE**, SNEC au capital de 1 053 500 €

**Principaux associés :** Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Aulicands Beteiligungs GmbH Hambourg, Allemagne

**Directeur commercial, marketing et diffusion :** Marc Lemus, assisté de Laëta Racine  
**Responsable ventes au numéro et réseau :** Richard Hassan  
**Responsable marketing et fidélisation clients :** Candice Asselil  
**Chief de produit marketing direct :** Corinne Keim

**Tarifs abonnements :** 1 an, 52 numéros France, 99,90 €  
 Offre couplée avec 4 Maxi hors-série Cuisine : 109,90 €  
 Service abonnement : Maxi, 60643 Chantilly Cedex  
 Tél. : 01 58 10 34 45  
 Courriel : abo.maxi@edisi.fr  
 Dom Tom, Étranger : abobauer.com  
 Abonnements Belgique, Suisse : +32 69702 233 304  
 Abonnements Suisse, Dynapresse : +41 6922 860 84 05

**Publicité :** Bauer Media Régie 7, rue Watt, 75013 Paris  
 Tél. : 01 47 70 55 65  
**Direction générale :** Anouk Diamantopoulos  
**Direction commerciale :** Sabine Horsin

**Adresse de la rédaction :** 7, rue Watt, 75013 Paris  
 Tél. : 01 40 22 75 00  
**Directeur de la publication :** Nicolas Sausay  
**Directeur général adjoint :** Marc Lemus  
**Directrice de la rédaction :** Annie Schwab  
**Rédactrice en chef :** Olivia Delaunay  
**Rédaction :** Nathalie Bezou, Marine Dairin-Pillet, Agnès Taravella

**Tarifs abonnements :** 1 an, 52 numéros France, 99,90 €  
 Offre couplée avec 4 Maxi hors-série Cuisine : 109,90 €  
 Service abonnement : Maxi, 60643 Chantilly Cedex  
 Tél. : 01 58 10 34 45  
 Courriel : abo.maxi@edisi.fr  
 Dom Tom, Étranger : abobauer.com  
 Abonnements Belgique, Suisse : +32 69702 233 304  
 Abonnements Suisse, Dynapresse : +41 6922 860 84 05

**Publicité :** Bauer Media Régie 7, rue Watt, 75013 Paris  
 Tél. : 01 47 70 55 65  
**Direction générale :** Anouk Diamantopoulos  
**Direction commerciale :** Sabine Horsin



Pays d'origine du papier : Allemagne.  
 Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé.  
 «Étrophilation» ou «Impact sur feu» : P<sub>max</sub> 0,003 kg/tonne.



La rédaction ne peut être tenue pour responsable des textes, documents et photos qu'elle n'a pas commandés.

LE CONCOURS DE

Mors-série Cuisine  
**Maxi**

DU 7 FÉVRIER AU 30 MARS

**magimix**

**Gagnez**

**1 robot cuiseur**

**Cook**  
EXPERT

+

**Cocotte**  
EXPERT

**un nouvel accessoire révolutionnaire !**

Valeur indicative : 1 550 €

Cook Expert : 1 200 € + Cocotte Expert : 350 €\*

\*uniquement disponible en offre promotionnelle



**exclusif !**

la première cocotte multi-cuisson combinée à un robot cuiseur !



**INCLUS UN LIVRE DE 54 RECETTES EXCLUSIVES**



+



Grande capacité  
7 L, jusqu'à  
10 personnes

**Un concentré du savoir-faire Magimix**

**MULTIFONCTION** : 3 modes de cuisson



**Cook Expert**, pour un mijotage au degré près



Tous feux (dont induction), pour un rissolage réussi



Four, pour les cuissons à haute température

**SIMPLE & DURABLE**

Fabriquée en fonte d'aluminium elle est jusqu'à 2x plus légère qu'une cocotte en fonte émaillée.

Son revêtement fusion-céramique antiadhésif vous assurera une cuisson sans accroc et avec un minimum d'ajout de matière grasse.

Ses picots sous le couvercle permettent une affusion continue de vos préparations, pour des résultats toujours moelleux et savoureux.

Compatible tous Cook Expert.



**magimix.fr**

POUR JOUER AVEC **MAXI**, C'EST FACILE !

par téléphone

**0 892 681 107**

Service 0,60 €/min + prix appel

ou envoyez **maxi51** par SMS au 74400\*



**74400\***

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuits sans obligation d'achat du 07/02/22 au 30/03/22. Règlement complet disponible sur [www.maximag.fr/reglement](http://www.maximag.fr/reglement). Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation) Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA FRANCE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Si vous avez des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante: [servicepromo@bauermedia.fr](mailto:servicepromo@bauermedia.fr).

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).  
**Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !**

Des infos qui font du bien  
par Marine Dairin-Pillet

# Bonnes nouvelles !

Quand les marques s'engagent pour nous et pour la planète, ça donne de belles initiatives qu'on a envie de partager.



## Une bouteille pour l'océan

Brita lance une bouteille filtrante en édition limitée avec l'association No Plastic In My Sea. Décorée de baleines et dauphins, elle symbolise l'engagement de Brita à préserver les océans. Pour chaque bouteille achetée, la marque reverse un pourcentage à l'association pour les aider dans leur lutte contre la pollution plastique.

**Bonus :** les micro-disc sont fabriqués à partir de charbon actif et d'écorce de noix de coco et sont donc biodégradables.

**Bouteille filtrante (1 l), 24,90 €, Brita.**



## Des céréales pour tous

Kellogg's agrmente ses paquets de céréales d'un QR code spécifique à l'attention des personnes atteintes de déficience visuelle. Non-voyants, malvoyants et même les personnes âgées peuvent désormais demander à leur smartphone de leur lire la liste des ingrédients, les allergènes et même les informations de recyclage.

**Bonus :** la technologie de ces carrés colorés se détecte jusqu'à 3 m pour alerter le consommateur de la présence du produit et faciliter leurs courses.

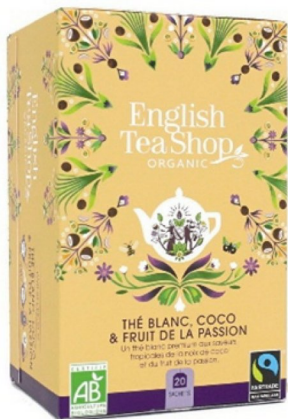


## Adieu plastique, bonjour le verre

Pyrex vient de lancer la première gamme de boîtes de conservation 100 % verre, de la base au couvercle. Le seul élément en silicone est le joint qui permet une conservation hermétique. Parfaites pour cuire, réchauffer et conserver les aliments au réfrigérateur et au congélateur.

**Bonus :** le joint est amovible pour permettre la cuisson au four avec le couvercle, mais aussi pour faciliter le nettoyage.  
**Plat rectangulaire (0,8 l, 1,5 l, 2,6 l) Pure Glass, à partir de 18,95 €, Pyrex.**





### Participez à la révolution du thé

Historiquement, au Sri Lanka, le thé est vendu en lots lors de vente aux enchères, ce qui oblige une culture intensive et parfois non vertueuse. La marque English Tea Shop a décidé de travailler en partenariat avec des agriculteurs locaux. Au programme : des aides financières pour développer l'agriculture biologique, des conditions d'achats supérieures aux standards du commerce équitable, l'amélioration de la vie quotidienne des agriculteurs et leur formation ainsi que celle de leurs enfants pour leur promettre un avenir plus prospère.

**Bonus :** un thé de qualité.

**Thé blanc coco & fruit de la Passion, 3,95 € (20 sachets x 2 g), English Tea Shop. Élu meilleur produit bio dans la catégorie thé et infusions.**



### Buvez du lait, aidez les jeunes

Candia a décidé d'aider les jeunes producteurs laitiers à s'installer et à améliorer leurs conditions de travail et de vie : formations, achat de matériel, aménagement des laiteries... Pour chaque brique de lait « Candia aide les jeunes agriculteurs » vendue, 5 centimes sont reversés à un fonds de solidarité !

**Bonus :** la coopérative organise des rencontres entre jeunes producteurs pour les aider à faire évoluer les pratiques d'élevage.

**Lait demi-écrémé Candia aide les jeunes agriculteurs, 1 l, 0,99 €.**

### Du neuf dans la cuisine

Le Groupe Seb vient de lancer son label ECO design et une gamme de petit électroménager de cuisine éco-conçu. Les matériaux utilisés ont un plus faible impact environnemental, les produits sont conçus pour durer et être réparés et ils sont presque entièrement recyclables. Mixeur, blender, hachoir et découpe légumes sont en plastique recyclé jusqu'à 65 %, emballés dans du carton recyclé sans sachet superflu et la notice papier a disparu pour être imprimée directement sur l'emballage.

**Bonus :** fabriqués dans l'usine Seb de Lourdes, les produits sont made in France.

**Gamme eco-respect, à partir de 59,99 €, Seb.**



### Toute la vérité, rien que la vérité...

12 marques d'alimentaire, parmi lesquelles Jardin Bio Etic, Alpina Savoie, d'aucy et Vrai, ont décidé de créer le collectif En Vérité. Leur objectif ? Faire adopter une loi qui obligerait toutes les marques à un affichage commun, clair et transparent. En instaurant une charte commune, le collectif souhaite que les consommateurs soient informés, sur le bon comme le mauvais, et puissent consommer en toute connaissance de cause.

[www.en-verite.fr](http://www.en-verite.fr)

Et si toutes les marques disaient enfin la vérité ?



### Du jamais vu/bu

Un pas de plus pour les marques de E. Leclerc dans le combat contre le plastique jetable. Les bouteilles des jus frais des marques Eco+, Jafaden et Bio Village de Marque Repère sont désormais composées à 100 % de plastique recyclé et sont recyclables. Ce sont donc 102 tonnes de plastiques vierges qui vont être économisées chaque année.

**Bonus :** le dos de la bouteille a été repensé pour inciter le consommateur à trier et à bien le faire.

**Jus de fruits frais, Eco+ à partir de 1,40 €, Jafaden et Bio Village à partir de 1,57 €.**

### Une vie après le smoothie

Après avoir bu la dernière goutte des smoothies True Fruits, les bouteilles se transforment en distributeur à savon, sucrier, moulin à épices, gourde ou tirelire. La marque a imaginé 13 bouchons en Inox qui s'adaptent sur leurs bouteilles en verre pour leur donner une seconde vie.

**Bonus :** les jus sont délicieux : 100 % fruits, sans sucres ajoutés, ni conservateurs ni additifs.

**Smoothies True Fruits, 750 ml, 3,99 €; bouchons d'upcycling entre 11 € et 17 €, sur true-fruits.com**



# Grands plats & petites histoires

Ils nous régalent le dimanche (et tous les autres jours), mais on ne connaît pas forcément leurs histoires. Et si on en apprenait plus sur l'origine de nos plats préférés ?

## Le fameux rôti du dimanche midi

Il faut remercier nos amis les Anglais d'avoir instauré la tradition du rôti de bœuf le dimanche midi. On le sait, Outre-Manche, le bœuf, c'est sacré ! Sous Henri VII, les gardes royaux étaient même surnommés les *Beefeaters*, les mangeurs de bœuf, car ils étaient payés avec des morceaux de viande. Au moment de la Révolution industrielle, c'est l'apparition du *Sunday roast* : un morceau de bœuf était placé dans le four avant de partir à la messe et ceux qui n'avaient pas de four pouvaient déposer leur viande dans celui du boulanger. Au retour de la messe, le repas était prêt ! La tradition a traversé la Manche avec les traiteurs anglais installés à Calais, qui servaient leur fameux rosbif à leurs compatriotes pour leur éviter la viande bouillie des Français.

## La blanquette, étape par étape

Plat des paysans au Moyen-Âge, la blanquette de veau s'embourgeoise au XVIII<sup>e</sup> siècle quand Vincent La Chapelle publie sa recette dans son livre *Le cuisinier moderne* : des restes de rôti de veau dans un roux accompagnés d'oignons et de champignons de Paris. Un siècle plus tard, le cuisinier Jules Gouffé transforme la recette en faisant d'abord cuire du veau cru dans un bouillon, la rapprochant de celle que l'on connaît. La consécration arrive au XX<sup>e</sup> siècle avec le livre de cuisine de Madame E. Saint-Ange et l'ajout de crème. Après la Seconde Guerre mondiale, on l'accompagne de riz et depuis, c'est un des plats incontournables de la cuisine française.

## Vive le poulet rôti !

La tradition du poulet dominical nous viendrait du roi Henri IV, qui après une partie de chasse pluvieuse, serait rentré dans une auberge et aurait découvert la poule au pot. Conquis, il aurait alors dit : « Je veux que chaque laboureur de mon royaume puisse mettre la poule au pot le dimanche. » À l'époque la poule est cuite dans un bouillon. Mais

on va rapidement délaissier la poule pour le poulet, à la chair plus tendre et qui n'a plus besoin d'être bouilli, mais peut être directement cuit au feu. On dit même que les cuisiniers de Napoléon 1<sup>er</sup> avaient toujours trois poulets rôtis au four, pour pouvoir satisfaire la faim de l'empereur à n'importe quel moment de la journée.

## Le potage amélioré

À l'origine, il y a le pot, celui dans lequel on cuit bouillon et potage depuis le Moyen-Âge. Au fil du temps, on y ajoute un morceau de bœuf à bouillir. Le plat s'appelle alors une viande au pot. Soit le bouillon est consommé, soit il reste dans le pot et on y ajoute de nouveaux légumes. La fin du feu en continu dans les maisons n'a pas sonné la fin du pot-au-feu, il est resté un des plats emblématiques des campagnes françaises, avant de faire son arrivée dans les maisons bourgeoises. Son succès est tel qu'un magazine de cuisine voit le jour à Paris à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et s'intitule *Le Pot-au-feu*.

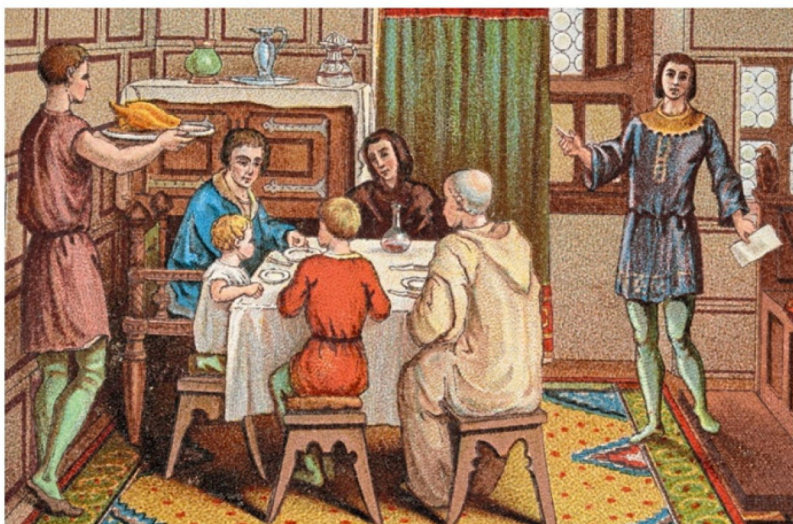
## Un repas de restes

Le hachis parmentier rend hommage à Antoine Augustin Parmentier, qui a popularisé la culture de la pomme de terre en France. Après avoir fait déguster un repas complet à partir de pomme de terre au Roi Louis XVI, il reçoit l'accord de cultiver des pommes de terre et sort ainsi la France d'une énième famine. Il imagine plusieurs recettes, dont celle du hachis qui permet d'utiliser un reste de pot-au-feu ou de viande cuite.

## Le plat d'hiver incontesté

La tartiflette fait partie du patrimoine culinaire français mais pourtant, ce n'est pas un plat ancestral... Elle est seulement âgée d'une petite quarantaine d'années ! Largement inspirés par la recette de la péla savoyarde, les producteurs de reblochon lui ont donné un coup de jeune en la modifiant légèrement et en la renommant de ce drôle de nom de tartiflette.





## Made in Alsace

Les premières traces de chou fermenté nous emmènent en Chine, au III<sup>e</sup> siècle avant J.-C., lors de la construction de la célèbre muraille. Ce seraient les Huns qui l'auraient ramené en Allemagne en envahissant l'Europe. Les Allemands ont développé la technique de la fermentation au sel et la choucroute est devenue un plat national, surtout consommé par les bateliers du Rhin, qui l'accompagnaient de poissons qu'ils pêchaient dans le fleuve. Le chou en lui-même traverse la frontière et arrive en Alsace et

même à la cour de France, quand la Princesse Palatine le fait goûter à son beau-frère, Louis XIV. Ce n'est pas un succès, le roi préférant les soupes et les volailles. La recette alsacienne telle qu'on la connaît aujourd'hui, avec saucisses et lard, n'apparaît qu'au XIX<sup>e</sup> siècle et le reste de la France la découvre quand l'Allemagne s'approprie l'Alsace et que les Alsaciens s'exilent. Pour son nom, choucroute est une adaptation de l'alsacien *Sürkrüt*, lui-même dérivé de l'allemand *sauerkraut*, *kraut* signifiant chou et *sauer*, aigre.

## Direction la Bourgogne

Le bœuf bourguignon était autrefois appelé estouffade de bœuf : des morceaux de bœuf bon marché que l'on faisait cuire longtemps, à l'étouffée. Dans les campagnes, c'était le plat de fête des paysans. Puis son nom a changé pour rendre hommage à 2 produits incontournables de la Bourgogne : le bovin et le bon vin ! À l'origine, on utilisait de la charolaise et du pinot noir mais il existe autant de recettes que de cuisiniers et de grands-mères !

## Un plat plein de fierté

Le coq est un fier représentant de la France... jusque dans les assiettes avec la recette du coq au vin ! La légende raconte que Vercingétorix, pour narguer Jules César, lui aurait envoyé

un coq gaulois, symbole de la combativité et de l'orgueil de ses guerriers. L'empereur romain lui répondit en l'invitant à dîner... et lui servit son coq mijoté dans du vin !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*



## Rôti de porc au cidre

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🐷 50 mn

- 800 g de rôti de porc dans le filet
- 400 g de pommes de terre grenailles
- 4 pommes (bio si possible) • 25 cl de cidre
- 1 oignon • 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier • 40 g de beurre
- huile • sel et poivre.

**Lavez et coupez les pommes de terre** en deux ou en quatre. Faites revenir le rôti dans 20 g de beurre et un filet d'huile de tous les côtés dans une cocotte.

Réservez-le et faites revenir à la place l'oignon pelé et émincé. Déglacez avec le cidre, en frottant bien les sucs de cuisson, puis remettez le rôti avec le laurier et les pommes de terre autour. Parsemez de thym, salez, poivrez. Faites cuire à feu doux et à couvert 35 à 40 mn.

**Lavez les pommes et coupez-les en quartiers** en les épépinant, poêlez-les à feu doux avec le reste de beurre 10 mn, puis ajoutez le tout dans la cocotte à la fin de la cuisson, servez à même la cocotte.

# Poulet à la forestière

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn 🍳 20 mn

- 600 g de blancs de poulet
- 500 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe de cognac
- 40 g de beurre
- 15 cl de crème liquide
- 8 brins de persil plat
- 1 c. à café de paprika
- sel et poivre.

## Nettoyez les champignons avec un chiffon humide.

Coupez-les en lamelles. Faites chauffer la moitié du beurre dans une sauteuse, mettez les champignons à revenir, salez et poivrez, laissez-les cuire 5 à 8 mn à feu moyen jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore.

**Coupez le poulet en lanières.** Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle. Saisissez-y les goujonnettes 5 mn à feu vif en remuant sans cesse, puis hors du feu faites flamber avec le cognac préalablement chauffé.

**Versez la crème liquide,** baissez le feu et grattez bien le fond de la poêle pour faire une belle sauce. Salez, poivrez, ajoutez le persil ciselé et le paprika, mélangez bien et servez avec les champignons.

### De retour de balade

*Quand mon grand-père revenait des champignons avec de beaux cèpes, c'était jour de fête ! Ma grand-mère nous éminçait les plus petits et nous faisait cette recette, version forestière. Eux préféraient les gros une fois poêlés !*



# Tarte champignons-potiron

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 45 mn 🍳 1 h 10 🕒 30 mn

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 600 g de champignons de Paris bruns
- 350 g de potiron
- 250 g de lardons
- 2 blancs de poireau
- 4 œufs
- 75 g de gouda
- 25 cl de crème fraîche
- 1 c. à café de moutarde
- noix de muscade
- huile
- sel et poivre.

**Pétrissez la farine,** 1 c. à café de sel et le beurre en morceaux, puis ajoutez 5 à 10 cl d'eau froide et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Réfrigérez la pâte au moins 30 mn.

**Étalez la pâte, garnissez-en un moule** à tarte huilé et réfrigérez à nouveau. Nettoyez et émincez les blancs de poireaux. Épépinez et coupez le potiron en petits dés. Nettoyez et coupez les champignons en lamelles. Poêlez à sec les lardons dans une grande sauteuse, puis ajoutez les poireaux, faites cuire 5 à 8 mn en remuant bien. Ajoutez le potiron et les champignons, salez, poivrez, faites cuire 10 mn environ.

**Fouettez les œufs avec la crème,** le gouda râpé, de la noix de muscade râpée, salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C. Sortez la pâte du frais, piquez-la avec une fourchette et badigeonnez de moutarde. Répartissez la moitié du mélange de légumes, versez la préparation aux œufs et répartissez le reste de légumes.

**Enfournez 45 à 50 mn.**





## Rôti de bœuf au poivre

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn  
🍲 40 mn

• 1 rôti de bœuf (env. 1 kg) • 600 g de carottes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de graines de moutarde • 2 c. à soupe de poivre noir concassé • 1 c. à soupe de miel • 4 brins de thym • 20 g de beurre • huile d'olive • sel.

### Préchauffez le four à 210 °C.

Mixez grossièrement le thym, les graines de moutarde et le poivre concassé. Ajoutez le miel et 2 c. à soupe d'huile.

### Pelez et coupez les carottes en rondelles.

Pelez et émincez l'oignon, hachez l'ail. Répartissez-les dans un plat, posez le rôti dessus. Badigeonnez la viande du mélange au poivre, salez. Parsemez de copeaux de beurre. Enfourez le rôti 5 mn, puis baissez le four à 140 °C. Prolongez la cuisson de 35 mn environ.

**Laissez la viande reposer** avant de la trancher.

### Une autre version

Mon oncle me préparait presque la même recette mais avec un rôti de porc et il ajoutait dans le fond du plat, du vin blanc, j'adorais!



## Cannellonis aux carottes

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn  
🍲 45 mn

• 8 cannellonis • 600 g de steak haché • 2 carottes • 1 oignon • 20 cl de coulis de tomates • 1 c. à soupe de concentré de tomates • 100 g de parmesan • huile d'olive • sel et poivre.

### Pelez les carottes et râpez-les.

Pelez et ciselez l'oignon, puis faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et la viande en la détachant bien, faites cuire à feu vif 3 à 5 mn en mélangeant régulièrement. Salez, poivrez. Incorporez le coulis et le concentré de tomates. Laissez cuire à feu doux 10 mn.

### Préchauffez le four à 180 °C.

Râpez le parmesan. Garnissez les cannellonis de préparation à la viande. Placez-les côte à côte, dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile et parsemez du reste de préparation et du parmesan râpé.

**Enfourez 20 mn**, couvert d'une feuille d'aluminium, puis 10 mn sans pour faire gratiner le dessus.



## Délice de bœuf

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 30 mn  
🍲 2 h 30 ⌚ 12 h

• 1,8 kg de basse côte (ou joue, paleron...) • 75 cl de vin rouge corsé • 2 oignons • 1 orange • 300 g de polenta • 45 g de beurre • 60 cl de crème liquide • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 bâton de cannelle • 3 cm de gingembre • 3 clous de girofle • 1 c. à soupe de farine • huile d'olive • 6 brins de persil plat • 2 feuilles de laurier • sel et poivre.

### Coupez la viande en morceaux.

Mélangez-les avec le vinaigre, le vin, 10 cl d'huile, la moitié du persil ciselé et le laurier. Poivrez, couvrez, laissez mariner 12 h au frais.

### Pelez et râpez le gingembre,

prélevez le jus et le zeste de l'orange. Égouttez et séchez la viande, filtrez la marinade.

### Faites revenir les oignons

**ciselés** dans un filet d'huile, réservez-les et mettez la viande à revenir à la place, avec un peu d'huile. Saupoudrez la farine, mélangez. Remettez oignons, marinade, épices, gingembre, zeste et jus. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 2 h 30.

**Faites fondre le beurre dans une casserole**, incorporez la polenta, versez 90 cl d'eau et la crème.

Assaisonnez. Mélangez 4 à 5 mn. **Servez avec la daube**, parsemé du persil restant.

# Blanquette de veau à l'ancienne

🍴 4 pers. ⌚ 1 h 🍲 2 h

- 1 kg de morceaux de veau (tendron et épaule)
- 2 carottes • 250 g de champignons de Paris • 50 cl de bouillon de volaille • 70 g de beurre • 40 g de farine
- 1 citron • 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 jaunes d'œufs • sel et poivre • 1 oignon piqué de 3 clous de girofle.

**Faites revenir la viande avec 20 g de beurre** dans une cocotte. Pelez et coupez les carottes en tronçons, ajoutez-les avec l'oignon piqué de girofle. Versez de l'eau à hauteur et faites cuire 1 h 30 à feu très doux.

**Nettoyez les champignons, coupez les plus gros.** Faites-les suer 10 mn avec 10 g de beurre. Réservez la viande et les légumes, ôtez l'oignon.

**Faire fondre le reste de beurre dans une casserole,** ajoutez la farine et faites cuire jusqu'à ce qu'une pâte se détache des parois,

versez le bouillon et fouettez jusqu'à obtenir une sauce lisse. Ajoutez le jus de citron. Salez, poivrez. Versez dans la cocotte, remettez la viande, les carottes et les champignons et laissez mijoter 10 mn à feu doux.

**Fouettez les jaunes d'œufs et la crème** juste avant de servir, versez dans la cocotte et mélangez bien 2 mn sans laisser bouillir. Servez aussitôt avec du riz.

## *Transmission et touche perso*

*Lorsque je me suis installée, j'ai invité ma grand-mère à déjeuner et je lui ai fait la surprise de refaire la recette de blanquette qu'elle me faisait quand j'étais petite, mais en ajoutant une gousse de vanille fendue en deux et grattée dans la sauce... elle a trouvé cela délicieux!*



## Saint-jacques gratinés

🍴 4 pers. 🕒 30 mn 🍳 25 mn

- 8 coquilles Saint-Jacques • 2 poireaux
- 125 g de lardons • 20 cl de crème fraîche
- 2 échalotes • 1/2 citron • 15 g de beurre
- 2 brins de persil • sel et poivre.

**Nettoyez les poireaux.** Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Rincez soigneusement, puis émincez-les. Pelez et ciselez les échalotes.

**Faites revenir les lardons à sec** dans une grande poêle, puis ajoutez les échalotes, mélangez 2 mn, baissez le feu, ajoutez les poireaux, salez, poivrez et faites fondre le tout à couvert 20 mn, en remuant régulièrement pour éviter toute coloration.

**Ajoutez la crème fraîche et le jus du citron,** mélangez et poursuivez la cuisson 5 mn.

**Ouvrez les saint-jacques** en passant un couteau entre les deux coquilles, puis ôtez avec les doigts

les barbes (laissez ou pas le corail suivant les goûts) en faisant attention de ne pas abîmer la noix. À l'aide d'une cuillère, détachez la noix de la coquille inférieure. Ôtez la petite membrane qui se trouve sur le côté de la noix. Rincez-les, séchez-les, puis faites-les revenir à feu vif 30 secondes dans le beurre.

**Garnissez les coquilles du poireau et de saint-jacques.** Salez et poivrez. Passez sous le gril 1 à 2 mn et servez parsemé du persil ciselé.

### *L'anti-gaspi ne date pas d'hier!*

*Je me souviens que ma grand-mère mettait de côté toutes les bardes et les parties noires des saint-jacques : elle en faisait des sauces en les poêlant avec des échalotes et de la crème, puis en faisait des bocaux ou les congelait.*



## Vraies lasagnes

🍴 4 à 6 pers. 🕒 30 mn  
🍳 1 h 20

- 9 feuilles de lasagnes • 500 g de bœuf haché • 50 cl de coulis de tomates • 70 g de concentré de tomates • 1 l de lait • 60 g de beurre • 60 g de farine • 2 carottes
- 1 branche de céleri • 2 oignons • 60 g de parmesan • 1 feuille de laurier • noix de muscade • huile d'olive • sel et poivre.

**Pelez, émincez et faites revenir dans une cocotte huilée les oignons,** le céleri, les carottes et le laurier, 20 mn. Ajoutez la viande émiettée et faites cuire jusqu'à ce que l'eau rendue de la viande soit évaporée. Versez le concentré de tomates et le coulis. Faites cuire 30 mn en remuant souvent. Salez, poivrez.

**Faites fondre le beurre** dans une casserole. Ajoutez la farine d'un coup et remuez vivement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Hors du feu, versez le lait, faites épaissir 5 à 6 mn à feu moyen en remuant régulièrement, salez, poivrez et parfumez de muscade. Préchauffez le four à 180 °C.

**Mettez un peu de bolognaise au fond du plat,** posez une couche de lasagnes, puis de la viande, du parmesan râpé et de la béchamel. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par de la béchamel et du parmesan.

**Enfournez 20 mn.** Laissez reposer 10 mn avant de servir.

### *Viva la mamma!*

*Pour une version plus italienne comme celle de ma grand-mère, faites un mélange de viande de bœuf, de chair à saucisse et de veau, faites mijoter le tout longtemps! Et oubliez la béchamel : la viande suffit ou alors avec un peu de mozzarella coupée finement.*





# Lapin à la moutarde

4 à 6 pers. 20 mn 1 h 10

- 1 lapin (en morceaux) • 400 g de carottes • 40 cl de crème épaisse • 4 à 6 c. à soupe de moutarde forte • 1 c. à soupe de moutarde en grains • une dizaine d'oignons sauce (au rayon oignons) • 50 g de beurre • 30 cl de cidre • 4 brins de persil • sel et poivre.

**Badigeonnez généreusement les morceaux de lapin** de moutarde après les avoir salés et poivrés. Déposez-les dans une cocotte, faites cuire à couvert 15 mn. Retournez les morceaux et cuisez encore 15 mn à couvert. Réservez les morceaux, dégraissez si besoin, déglacez le fond de la cocotte avec le cidre à feu vif, ajoutez la crème et portez à ébullition, ajoutez encore 1 c. à soupe de moutarde forte. Pelez les oignons sauce et ajoutez-les dans la cocotte avec les morceaux de lapin. Laissez cuire à feu doux 15 à 20 mn.

**Pelez et coupez les carottes en bâtonnets**, faites-les cuire à la vapeur 15 à 20 mn suivant la taille. Déposez les morceaux de viande et les oignons sauce dans un plat de service, émulsionnez la sauce avec un mixeur plongeant, incorporez la moutarde en grains à l'ancienne, puis le beurre en morceaux en montant la sauce au fouet et à feu moyen. Versez cette sauce sur la viande, ajoutez les carottes, parsemez du persil ciselé et servez aussitôt.

## À chacun sa saison

*Le lapin à la moutarde était un grand classique chez nous ! On le retrouvait en toute saison : avec de la purée l'hiver ou des carottes nouvelles dès le retour du printemps !*



# Salade de grenailles

4 pers. 20 mn 30 mn

- 1 kg de petites pommes de terre (taille grenaille) • 6 œufs
- 1 bouquet de persil • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe de moutarde en grains (« à l'ancienne ») • 1 c. à soupe de miel • 6 c. à soupe d'huile de tournesol • sel et poivre.

**Lavez les pommes de terre**, faites-les cuire à l'eau sans les peler 25 à 30 mn, départ eau froide. Faites cuire les œufs à l'eau bouillante 9 à 10 mn. Mélangez le vinaigre, du sel, du poivre et la moutarde, puis ajoutez le miel. Émulsionnez avec l'huile. Ciselez le persil finement. **Égouttez les pommes de terre**, laissez-les tiédir et coupez-les en deux. Écalez les œufs et coupez-les en deux ou en quatre. Mélangez délicatement les pommes de terre, la sauce et le persil ciselé, puis les œufs. Servez tiède.

## Question de taille

*C'est grâce à ma grand-mère que je sais que les pommes de terre grenailles désignent une taille (réglementée entre 28 et 40 mm) et non pas une variété ou un primeur. Elle me disait toujours pour que je m'en souvienne : « Des grenailles pour les p'tites canailles ! »*





## Recette Végétarienne Paillassons à la lyonnaise

4 à 6 pers. 15 mn 30 mn

- 500 g de pommes de terre (type Bintje)
- 2 brins de persil • 20 cl de crème fraîche
- 2 brins de ciboulette • 1 grenade
- 1 poire • salade mélangée • ½ citron
- beurre • huile • sel et poivre.

**Pelez, lavez et séchez les pommes de terre.** Râpez-les avec une râpe à gros trous. Mélangez-les avec 1/2 c. à café de sel, du poivre moulu et le persil ciselé.

**Ouvrez égrainez la grenade, mélangez-la avec** la salade et la poire coupée en fines lamelles, arrosez du jus du citron.

**Faites chauffer un filet d'huile et une noisette de beurre** dans une petite poêle. Déposez 3 petits tas de pommes de terre et tassez-les bien avec une cuillère.

**Laissez colorer 7 à 8 mn,** retournez-les et faites dorer encore 7 à 8 mn.

**Servez ces paillassons chauds** avec la salade et la crème parsemée de ciboulette.

### Pas d'œuf!

Ma mamie lyonnaise m'expliquait que non, il ne faut pas mettre d'œuf, c'est l'amidon contenu naturellement dans la pomme de terre qui fait le liant.

## Recette Végétarienne Gratin dauphinois

4 à 6 pers. 15 mn 1 h

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme (type Charlotte) • 1 l de lait entier
- 2 gousses d'ail • beurre • sel et poivre.

**Pelez les gousses d'ail, écrasez-les.** Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez un plat à four et frottez-le avec la moitié de l'ail.

**Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles,** déposez-les en couches en les faisant se chevaucher un peu, en les salant et en les poivrant à chaque couche. Versez le lait, puis tapotez le plat pour que le lait aille bien partout.

**Enfournez 45 mn** à 1 h, en surveillant bien que le dessus soit bien doré.

### L'importance des ingrédients

Le secret de l'onctuosité d'un gratin ne vient pas d'un fromage râpé ajouté ! C'est grâce à la qualité de pommes de terre et à la richesse en gras du lait (c'est pour cela qu'il vaut mieux privilégier pour cette recette du lait entier plutôt que du lait demi-écrémé ou écrémé).

## Veau à la bière

4 pers. 30 mn 1 h 15

- 700 g de veau à bouillir (blanquette ou jarret sans os) • 3 carottes • 2 oignons
- 1 tige de céleri • 2 brins d'estragon
- 1 bouquet garni • 800 g de pommes de terre à chair ferme • 50 cl de bière blanche
- 20 cl de crème liquide • 2 c. à soupe de féculé de maïs • 1 c. à café de moutarde
- muscade • huile • sel et poivre.

### Émincez les oignons pelés.

Effilez le céleri et coupez-le en rondelles. Pelez et coupez les carottes en demi-rondelles.

### Faites dorer les morceaux de veau dans une cocotte huilée.

Ajoutez oignons, céleri, carottes, 1 brin d'estragon ciselé et le bouquet garni. Laissez mijoter 5 mn. Déglacez avec la bière, ajoutez la crème. Portez à ébullition, baissez et laissez mijoter 1 h

### Préchauffez le four à 180 °C.

Nettoyez et détaillez les pommes de terre en frites. Mélangez-les avec un filet d'huile et du poivre, posez-les dans la lèchefrite couverte de papier cuisson. Enfourez 45 mn en les retournant.

**Réservez la viande,** délayez la féculé dans 10 cl d'eau froide et incorporez-la au jus de cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez la moutarde et de la muscade râpée, salez, poivrez, versez sur la viande. Servez avec les frites.



## Gratin de la mer

 4 pers.  20 mn  1 h

• 500 g de colin • 300 g de haddock • 500 g de pommes de terre à chair farineuse • 3 oignons • 1 citron • 80 g de beurre • 75 g de farine • 75 cl de lait • ½ bouquet d'aneth • 2 c. à café de moutarde • huile d'olive • sel et poivre.

**Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux**, faites-les cuire à l'eau 15 à 20 mn. **Préchauffez le four à 210 °C**. Pelez et émincez les oignons. Désarêtez les poissons et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les avec les oignons et les 3/4 de l'aneth ciselé dans un plat à four avec un filet d'huile

d'olive et du jus du citron, salez peu et poivrez généreusement.

**Égouttez les pommes de terre** en gardant un peu d'eau de cuisson et écrasez-les en purée en ajoutant un peu d'eau si besoin.

**Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole**, puis ajoutez d'un coup la farine et remuez à la cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte qui se détache des parois. Incorporez petit à petit le lait hors du feu, puis faites épaissir à feu doux. Incorporez la moutarde et versez cette béchamel sur le poisson, puis recouvrez-le tout de la purée et parsemez du reste de beurre en copeaux. Enfournes 35 à 40 mn.

**Servez parsemé du reste d'aneth ciselé.**



### Angleterre

Non, ce n'est pas un dragon des mers plongeant dans les profondeurs... quoique ! Durdle Door est en tous les cas une des arches de pierre naturelle les plus célèbres dans le monde ! Elle s'est formée il y a environ 10000 ans et est située sur la côte jurassique d'Angleterre juste « en face » de Cherbourg-en-Cotentin, de l'autre côté de la Manche.

# Tour du monde des saveurs et des couleurs

La différence entre les pays fait la richesse de l'humanité aussi bien au niveau culturel et culinaire que naturel !



### Espagne

Le Parc national d'Ordesa est une des plus belles réserves d'Europe, non loin de Saragosse. Son canyon aux tortueuses falaises ocre et les eaux du rio Arazas, qui dévalent la forêt en splendides cascades, sont particulièrement saisissants !



### *États-Unis*

Bienvenue au Colorado ! Les roches de Monument Valley sont connues dans le monde entier et pourtant elles sont toujours aussi étonnantes : ce ne sont pas des montagnes mais ce qu'il reste après l'érosion du sol de tout ce grand plateau. Et leur couleur vive provient de leur richesse en oxyde de fer et en manganèse.



### *Vietnam*

Les hommes en cultivant le riz en terrasses ont véritablement sculpté le paysage. C'est le cas au Vietnam comme dans beaucoup de pays asiatiques. Difficile de ne pas s'émerveiller de ces courbes et de ces couleurs !



### *Argentine*

Quand on pense à ce pays, on voit les couleurs chatoyantes des robes de tango, des ponchos et des costumes traditionnels... Mais l'Argentine, c'est aussi le blanc et le bleu glacé de la Patagonie ! Comme ceux du magnifique glacier de Perito Moreno, l'un des trois seuls de la région qui ne soient pas en recul malgré le réchauffement climatique.

**Et maintenant, évadez-vous avec nos recettes venues d'ailleurs... Tournez la page !**

## Onglet à la sauce chimichuri

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn  
🍲 15 mn

- 4 onglets de bœuf
- ½ bouquet de persil • ¼ de bouquet d'origan frais
- 2 ciboules (ou oignons fanes) • 4 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge • 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 1 citron vert • 12 cl d'huile • sel et poivre.

**Retirez les graines et les membranes du piment**, ciselez-le en mini-dés. Ciselez finement les herbes et les ciboules. Pelez et hachez l'ail. Mélangez le tout avec le vinaigre, l'huile, 1 c. à café de jus de citron. Salez, poivrez et réservez au frais.

**Faites cuire les onglets à sec dans une poêle** ou sur un grill en fonte, 4 à 8 mn de chaque côté selon la cuisson désirée. Salez, poivrez.

**Servez la viande avec le reste de citron vert** en rondelles et la sauce chimichuri à part. Accompagnez d'une salade de jeunes pousses et tomates ou du riz.



*Au-delà  
des frontières  
Cette sauce est originaire  
d'Argentine mais on la  
retrouve jusqu'au Mexique  
et au Nicaragua!*

**ARGENTINE**

# ROYAUME-UNI



## Œufs à l'écossaise

4 pers. 20 mn 11 mn

- 200 g de veau haché • 6 œufs • 1 oignon • 60 g de chapelure
- 1 c. à café de paprika • 1 c. à soupe de moutarde forte
- ¼ de botte de persil • 2 c. à soupe de farine • 1 sachet de salade mélangée • huile de friture • sel et poivre.

**Faites cuire 4 œufs « mollets »** (6 mn à l'eau bouillante), puis plongez-les dans de l'eau glacée.

**Mixez l'oignon pelé et coupé en morceaux.** Ajoutez dans la cuve du robot la farce de veau, le paprika, la moutarde, le persil lavé et équeuté et 2 jaunes d'œufs (réservez les blancs pour la panure). Salez, poivrez et mixez le tout. Divisez en quatre boules égales.

**Écalez les œufs et essuyez-les** pour qu'ils soient bien secs. Découpez 4 carrés de film alimentaire et aplatissez chaque boule de farce dessus. Placez un œuf au milieu et repliez la farce sur celui-ci pour l'enrober complètement en vous aidant du film. Recommencez pour les 3 autres œufs.

**Faites chauffer l'huile de friture.** Fouettez les blancs d'œufs avec un peu de sel et de poivre, passez les boules de farce successivement dans la farine, les blancs d'œufs battus et la chapelure. Puis repassez-les dans les blancs d'œufs et la chapelure.

**Plongez les œufs panés dans le bain d'huile** et laissez cuire 5 minutes, en les retournant régulièrement afin d'unifier la coloration. Égouttez sur un papier absorbant.

**Servez les œufs coupés en deux** sur un lit de salade.

### La petite histoire

En fait, cette recette a été élaborée à Londres en clin d'œil aux œufs imaginaires d'une certaine créature d'Écosse... eh oui, le monstre du Loch Ness!



## Fish & chips

6 pers. 20 mn 30 mn



- 600 à 700 g de poisson à chair ferme (églerin, cabillaud...)
  - 3 grosses patates douces • 100 g de farine + un peu
  - 100 g de Maïzena • 5 g de levure • 14 cl d'eau gazeuse très froide
  - 1 jaune d'œuf • 50 g de chapelure fine • 1 c. à café de paprika
  - huile neutre • huile de friture • sel et poivre.
- Béarnaise:** • 150 g de beurre froid • 5 c. à soupe de vin blanc • 3 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 jaune d'œuf • ½ bouquet d'estragon • 2 échalotes.

**Préparez la béarnaise: ciselez les échalotes** et faites-les cuire dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre, jusqu'à évaporation du liquide. Laissez refroidir, puis ajoutez le jaune d'œuf et remettez à feu doux en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Hors du feu, ajoutez le beurre en dés, mélangez bien au fouet, puis ajoutez l'estragon ciselé, réservez.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez et coupez les patates douces en frites un peu épaisses. Mélangez-les avec un peu d'huile neutre et du paprika en les enrobant bien. Répartissez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Faites-les cuire 25 à 30 mn en les retournant à mi-cuisson.

**Découpez le poisson en gros dés** à peu près de même grosseur, passez-les dans un peu de farine, réservez.

**Faites chauffer de l'huile dans une friteuse.** Fouettez dans un saladier la farine, la levure, la Maïzena, l'eau gazeuse très froide et le jaune d'œuf. Salez, poivrez.

**Trempez les morceaux de poissons dans la pâte,** parsemez d'un peu de chapelure et laissez cuire par 3 ou 4, dans l'huile à 150 °C, environ 5 à 6 mn. Ils ne doivent pas se toucher pour ne pas se coller entre eux.

### La petite histoire (bis!)

Encore une recette dont la paternité est discutée! Mais qu'il vienne de Londres ou de Manchester, c'est un plat (traditionnellement avec des frites de pommes de terre) que l'on mangeait dans la rue, enveloppé du papier journal dès le XIX<sup>e</sup> siècle!



# VIETNAM

## Poulet au gingembre

4 pers. 30 mn 25 mn

• 600 g de blanc de poulet • 3 cm de gingembre frais • 2 gousses d'ail • 3 c. à soupe de nuoc-mâm • 2 c. à soupe de sauce huître (au rayon asiatique) • 1 c. à soupe de miel • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 bâtonnet de citronnelle • huile.

Ôtez les parties dures de la tige de citronnelle et hachez le cœur tendre. Coupez le poulet en lanières. Mélangez-les avec la sauce nuoc-mâm, la sauce huître, le miel, la citronnelle hachée, l'ail et le gingembre écrasés. Faites mariner au frais 20 mn.

Poêlez le poulet dans un filet d'huile 3 mn, ajoutez la marinade, la sauce soja et un petit verre d'eau si besoin, prolongez la cuisson de 12 à 15 mn avant de servir avec du riz.

### Version originale

Le gà ram gung ou gà kho gung (poulet au gingembre) est un plat sucré salé caractéristique de la cuisine du sud du Vietnam.



## Burger au bacon

4 pers. 20 mn 15 mn

• 4 pains buns • 4 steaks hachés • 8 tranches fines de poitrine fumée (ou de bacon) • 8 tranches de cheddar • 8 feuilles de salade • ketchup • sel et poivre.  
Oignons frits: • 2 oignons • 3 c. à soupe de lait demi-écrémé • 3 c. à soupe de farine • 1 pincée de sel • 1 pincée de paprika • huile d'olive.

Coupez les oignons en rondelles, puis détachez les anneaux. Versez le lait et le sel dans une assiette creuse, la farine et le paprika dans une autre. Trempez les anneaux dans le lait, puis la farine. Faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et égouttez-les sur du papier absorbant.

Poêlez sans matière grasse les tranches de poitrine et dans une autre poêle, les steaks hachés 5 à 10 mn suivant la cuisson désirée, salez et poivrez.

Ouvrez les buns en deux et faites-les chauffer au four, 5 mn côté mie vers le haut avec une tranche de cheddar sur chaque moitié jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Procédez au montage des hamburgers: réservez la tranche de fromage de chaque base, déposez un peu de ketchup, 1 feuille de salade, un steak, le fromage réservé, du bacon et des oignons, une autre feuille de salade. Refermez avec un chapeau et sa tranche de fromage, pressez légèrement. Servez avec des frites de pommes de terre ou de patates douces.

### Gourmands prévoyants!

Les oignons frits peuvent se garder quelques semaines dans un pot hermétique. Faites-en donc en plus grand nombre pour les prochains burgers ou pour parsemer sur des salades composées.



## Fabada, cassoulet espagnol

4 pers. 10 mn 4 h

- 500 g de haricots blancs (tarbais en France, ou faba d'Asturies)
- 2 boudins • 2 chorizos crus • 200 g de jambon • 200 g de lardons
- 1 pincée de safran (facultatif).

**La veille, lavez les haricots blancs** et faites-les tremper toute la nuit.

**Le jour même, versez les haricots** avec leur eau de trempage dans une grande marmite. Ajoutez le chorizo, le jambon et les lardons. Ajoutez de l'eau si besoin, tout doit être bien recouvert. Faites cuire 3 à 4 h à feu doux et à mi-couvert. Rajoutez régulièrement de l'eau pour que le contenu soit bien immergé. À mi-cuisson, ajoutez éventuellement le safran. Ne salez pas car la charcuterie l'est déjà. Pensez à remuer régulièrement.

**Ajoutez le boudin 1 h** avant la fin de la cuisson. Le plat est prêt quand les haricots sont tendres.

**Laissez reposer 30 mn avant de servir**, réchauffé si besoin.

### En direct des Asturies

Les Asturies se situent au nord de l'Espagne.

Le nom de cette recette vient de celui des haricots utilisés : le *fabá asturiana* est distingué par une IGP (Indication Géographique Protégée).



## Tortilla au four

4 à 6 pers. 20 mn 50 mn

- 7 œufs • 300 g de pommes de terre • 2 oignons • 200 g de poivron rouge • 200 g de piquillos au naturel (en bocal) • 50 g de chorizo • ½ c. à café de paprika • ½ c. à café d'origan • 2 c. à soupe de fromage râpé (manchego ou emmental) • 2 brins de persil • huile d'olive • sel et poivre.

**Pelez et coupez les pommes de terre en petits dés**, faites-les cuire 5 mn à la vapeur. Pelez et émincez et hachez les oignons. Épépinez le poivron, égouttez les piquillos et coupez-les en petits dés. Émincez le chorizo en fines lanières.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive, ajoutez le poivron et les piquillos, faites cuire 10 mn à feu doux, en remuant. Salez et poivrez, parsemez de paprika et d'origan. Fouettez les œufs dans un saladier, salez, poivrez. Incorporez le persil ciselé, les légumes et les pommes de terre. Mélangez.

**Versez la préparation dans un plat rectangulaire huilé** et parsemez de fromage râpé. Enfourez 25 mn à mi-hauteur, dans un bain-marie. Baissez le thermostat à 150 °C et poursuivez la cuisson 10 mn. Retournez-la à nouveau. Servez tiède ou froid coupé en cubes.





# Bienvenue au Maroc!



## 1 Un pays inspirant

Le bleu du ciel et des oueds (rivières), l'ocre des villes, de la terre et du sable du Sahara, le vert des palmiers et des oasis... il n'en fallait pas tant pour attirer les producteurs de cinéma. Beaucoup de films ont été tournés au Maroc! Ici, le Ksar d'Aït-Ben-Haddou a été un des lieux de tournage, entre autres, des films *Laurence d'Arabie* (1962), *Le Diamant du Nil* (1985), *Tuer n'est pas joué* (1987), *La Dernière tentation du Christ* (1988), *La Momie* (1999), *Gladiator* (2000), *Babel* (2006) et la saison 3 de *Game of Thrones* (2013)!

## 2 Le thé de l'amitié

Ce thé est avant tout un partage, un des signes forts de l'hospitalité marocaine! Il se prépare devant les invités et sa préparation est dictée par des gestes précis. Traditionnellement, on déguste trois thés à la suite, on dit que le premier est fort comme la vie, le second bon comme l'amour, et le troisième doux comme la mort!

## 3 Poterie traditionnelle

Elle se reconnaît facilement par ses couleurs vives et ses beaux motifs! Les assiettes cuites une seconde fois, pour fixer le décor, sont de meilleure qualité. Seul petit bémol: si vous souhaitez utiliser cette vaisselle (assiette, tajine...) régulièrement, assurez-vous que la peinture utilisée pour le décor ne soit pas au plomb!

## À mettre sur votre table



### Pour les gourmands

Pour ceux qui adorent les pâtisseries orientales sans avoir forcément la recette!

4 cornes de gazelle et 4 baklava, 5,95 € (176 g), Picard.

### Épices traditionnelles

La Mrouzia est un tajine de mouton ou d'agneau, typiquement marocain qui signifie littéralement « le mielleux ». Ici, le mélange est tout prêt!

Assemblage tajine Mrouzia, 5,75 € (60 g), Terre Exotique.



### Pause déj' évasion

Quelques minutes de préparation et vous pourrez retrouver toutes les saveurs sucrées salées d'un tajine marocain.

Tajine de poulet, 4,99 € (1 part - 350 g), Thiriet.

# MAROC



## Couscous d'agneau aux légumes

4 pers. 30 mn 1 h

- 600 g d'épaule d'agneau • 500 g de semoule moyenne
- 3 carottes • 2 navets • 2 courgettes • ¼ de chou blanc • 200 g de potiron • 150 g de pois chiches (en boîte) • 1 oignon • 2 cm de gingembre frais • 1 c. à soupe de coriandre en poudre • 1 c. à soupe de cumin • 1 c. à café de cannelle • beurre salé • huile d'arachide • harissa (facultatif) • sel et poivre.

**Pelez oignon, courgettes, potiron, navets et carottes.** Coupez tous ces légumes en gros cubes, hachez l'oignon. Émincez le chou.

**Coupez l'épaule d'agneau en 4 morceaux.** Faites-les revenir 5 minutes dans une grande cocotte (si vous n'avez pas de couscoussier) avec 1 c. à soupe d'huile et l'oignon haché, sans laisser colorer, puis parsemez des épices et du gingembre râpé, mélangez bien.

**Ajoutez les carottes, les navets, le chou et le potiron,** salez, poivrez et couvrez d'eau. Faites cuire à frémissement 30 mn. Préparez la semoule à part en suivant les indications du paquet, ajoutez le beurre salé.

**Ajoutez dans la cocotte les courgettes** et les pois chiches. Faites cuire encore 20 à 25 mn.

**Dressez la semoule dans les assiettes** et recouvrez de légumes et de viande. Servez accompagné de harissa à part.



## Tajine de veau au citron confit

4 pers. 20 mn 50 mn

- 800 g de flanchet de veau • 4 carottes • 1/2 citron confit
- 1 oignon • 1 tomate • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de curcuma • ½ c. à café de paprika • 4 brins de coriandre
- 1 pincée de pistils de safran • huile d'olive • sel et poivre.

**Hachez 3 brins de coriandre.** Pelez l'oignon et émincez-le, pelez et concassez la tomate. Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets.

**Coupez le flanchet en gros morceaux** et le demi-citron confit en lamelles. Faites-les revenir dans un filet d'huile avec les oignons et la tomate concassée.

**Ajoutez les épices,** les carottes, le citron confit, la coriandre hachée, salez, poivrez.

**Couvrez d'eau à hauteur** et laissez cuire à feu moyen 45 à 50 mn. Servez parsemé des feuilles du dernier brin de coriandre.

Mets venus d'ailleurs



1

# Bienvenue en Italie!

2



3



## 1 Le saviez-vous?

Les « glaces à l'italienne » n'ont rien d'italien ! Elles ont été inventées aux États-Unis dans les années 1930, grâce à la fameuse machine à manettes qui permet d'obtenir cette glace à si bas prix et à la texture si légère. On est d'ailleurs les seuls en France à les nommer ainsi, car en anglais, on les désigne sous le nom de *soft*. La vraie glace italienne est la *gelato*, une glace onctueuse en cornet ou en petit pot.

## 2 Une très grande famille

Il y aurait plus de 1300 sortes de pâtes différentes en Italie ! Chaque région a ses variétés et ses recettes. Ce que nous appelons communément raviolis en France, peut être en fait des *tortelli* (raviolis coupés sur 3 côtés), des *casancei* de Bergame, des *scarpinocc* du Val Seriana, des *marubini* de Crémone, des *agnolotti* du Piémont...

## 3 Trésor mondial

La Côte Amalfitaine est un des 58 sites inscrits au Patrimoine mondial de L'Unesco de l'Italie (53 culturels et 5 naturels) aux côtés par exemple de Venise et de sa lagune, du site archéologique de Pompéi, d'Herculanum et Torre Annunziata, de la basilique de Saint-François d'Assise...

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

## À mettre sur votre table



### Onctuosité au top

Ce gorgonzola mérite ses lettres de noblesse ! Texture crémeuse et saveur sont au rendez-vous.

Gorgonzola cremoso DOP, 2,19 € (150 g), Galbani.



### Pâtes al bronzo

La variété de blé dur premium et les microgravures ajoutées au dessin classique des moules en bronze, donnent à ces pâtes une texture remarquable et qui accroche vraiment la sauce. À cuisiner avec art !

Mezzi Rigatoni Al Bronzo, 2,35 € (400 g), Barilla



### Toujours sous la main

Pour terminer sur une note gourmande en toute facilité et en version bio.

Tiramisu bio, 3,20 € (2 x 290 g), Franprix



## Risotto champignons à la pancetta

4 pers. 30 mn 30 mn

• 300 g de riz à risotto (arborio ou carnaroli) • 250 g de petits champignons bruns de Paris • 250 g de tranches épaisses de pancetta (ou de poitrine fumée) • 25 cl de vin blanc • 50 cl de bouillon de légumes • 100 g de parmesan • 1 oignon • 20 g de beurre • huile d'olive • sel et poivre.

**Pelez et hachez l'oignon**, faites-le revenir dans un filet d'huile. Ajoutez le riz et faites-le revenir jusqu'à ce que les grains soient translucides.

**Versez le vin blanc**, faites cuire jusqu'à évaporation. Versez une louche de bouillon, mélangez bien et attendez la complète absorption avant de remettre une louche. Faites cuire ainsi de suite le risotto une vingtaine de minutes.

**Nettoyez et coupez les champignons en lamelles.** Coupez la pancetta en lardons, faites-la revenir dans une poêle, puis ajoutez les champignons. Faites cuire 5 mn, ajoutez-les au risotto. Salez, poivrez. Lorsque le risotto est cuit, ajoutez le beurre en dés et 50 g de parmesan tout juste râpé. Laissez 5 mn à couvert, puis mélangez vivement et servez, le reste du parmesan râpé à part.



## Pizza caprese

4 pers. 10 mn 30 mn



• 1 pâte à pizza • 1 boule de mozzarella • 1 oignon • 30 cl de coulis de tomates (ou de passata) • 3 gousses d'ail • 2 brins de basilic • huile d'olive • 1 pincée d'origan séché • sel et poivre.

**Préchauffez le four à 240 °C.** Émincez l'oignon et l'ail pelé, puis faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le coulis de tomates, 1 brin de basilic haché, l'origan, salez, poivrez et laissez mijoter 20 mn.

**Déroulez et étirez la pâte à pizza** sur une pierre à pizza ou la plaque du four.

**Étalez une couche uniforme de sauce tomate** sur la pâte, en laissant une bordure libre sur le pourtour. Garnissez de fines lamelles de mozzarella, parsemez du reste de basilic et faites-la cuire 8 à 10 mn jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Servez la pizza coupée en parts et arrosée d'un filet d'huile.

**Caprese?**  
Le nom de cette pizza vient de la salade typique de la ville de Capri où tomates, mozzarella et basilic reprennent les couleurs du drapeau italien. Vous pouvez parsemer votre pizza de basilic frais.

## ITALIE

## Linguine alle vongole

4 pers. 15 mn 10 mn

• 360 g de linguine • 1 kg de palourdes • 20 cl de vin blanc sec • 4 brins de persil plat • 1 gousse ail • 1 petit piment oiseau • huile d'olive • gros sel • sel et poivre.

**Rincez les palourdes à grande eau**, puis faites-les tremper 2 à 3 h dans un grand saladier avec un peu de gros sel, en changeant l'eau toutes les heures en vérifiant les résidus de sable.

**Faites revenir le piment coupé en lanières** et la gousse d'ail pelée et coupée en quatre avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les palourdes, versez le vin, laissez évaporer, puis

laissez cuire à feu moyen 5 à 10 mn, le temps que toutes les coques s'ouvrent. Portez à ébullition une grande quantité d'eau. Salez à peine l'eau et faites-y cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet.

**Filtrez le jus de cuisson des palourdes** et retirez les coques, réservez séparément au chaud.

**Hachez le persil, ajoutez-le au jus des palourdes** avec 4 c. à soupe d'eau de cuisson des pâtes. Égouttez les pâtes et mélangez-les dans un saladier avec le jus au persil. Répartissez-les dans les assiettes, arrosez d'un filet d'huile d'olive, poivrez et surmontez le tout de palourdes. Servez aussitôt.





# Bienvenue au Portugal!

## 1 *Un pays haut en couleur*

Quand on pense au Portugal, on pense facilement à Lisbonne la capitale et ses fameux tramways jaunes! Mais les couleurs vives sont partout présentes dans le pays: dans la couleur des roches de la côte, des murs des maisons, du château si atypique de Pena, des bateaux du port de Vila Nova de Gaia!

## 2 *Déco à carreaux!*

Azulejo est le nom donné au Portugal à ce carreau de faïence aux couleurs vives et décoré de motifs géométriques, ou figuratifs. Si cet art s'est d'abord développé en Andalousie au XV<sup>e</sup> siècle c'est bien au Portugal qu'il a connu son apogée au XVIII<sup>e</sup> siècle. Encore très populaires aujourd'hui, ces carreaux décorent aussi bien l'intérieur des maisons que leurs façades!

## 3 *Étonnante nature*

La côte sud de l'Algarve et le petit village de pêcheurs Benagil cachent un trésor: une grotte marine, seulement accessible en bateau (ou en paddle!), et remarquable par sa voûte percée! Pour les amateurs de lieux insolites et de belles photos!

## À mettre sur votre table



### Version bouchées

La morue, mais en boulettes avec de la pomme de terre et le tout pané! Un délice à l'apéro ou pour un soir de semaine avec de la salade!

Pastéis de bacalhau, 4,95 € (270 g), Picard.



### Douceurs lisboètes

Difficile de ne pas craquer pour ces mini-tartelettes aux œufs et à la pâte si croustillante!

Pastéis de Nata, 3,99 € (240 g), Thiriet.



### Emblématique

Le vinho verde est le vin blanc du Portugal! Frais, léger, petit prix, fruité... un vrai petit bonheur à siroter!

Vinho verde blanc, 3,86 € (75 cl), Casino, Club des Sommeliers.

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

# PORTUGAL



## Caldo verde

🍴 4 pers. 🕒 15 mn 🍲 45 mn

- 250 g de chou vert épluché • 400 g de pommes de terre
- 100 g de «chouriço» portugais (ou chorizo doux) • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • 12 cl d'huile d'olive • sel et poivre.

**Pelez l'oignon, les gousses d'ail** et les pommes de terre. Coupez ces dernières en morceaux, dégermez l'ail et ciselez l'oignon. Mettez le tout dans une casserole, versez 1,5 l d'eau froide, ajoutez la moitié de l'huile d'olive, portez à ébullition, ajoutez le chorizo et laissez cuire 25 mn à couvert.

**Ôtez les côtes du chou**, coupez-les en très fines lanières, lavez-les et égouttez.

**Lorsque les pommes de terre sont fondantes**, retirez le chorizo, coupez-le en lanières et réservez. Ajoutez le chou aux pommes de terre, poursuivez la cuisson 15 à 20 mn jusqu'à ce que le chou ne soit plus croquant. Ajoutez les lanières de chorizo, le reste d'huile d'olive, salez, poivrez. Servez aussitôt.

### Tête de chou

*Au Portugal, on trouve du chou pour caldo verde frais tout préparé. Si vous ne trouvez pas de chou de Galice, utilisez du chou frisé français.*



## Porc à Alentejana

🍴 4 pers. 🕒 45 mn 🍲 1 h 40 🕒 4 h

- 600 g de filet de porc • 1 kg de palourdes • 800 g de pommes de terre • 40 cl de vin blanc sec • 1 oignon • 3 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche • 1 tomate • 3 c. à soupe de paprika doux • Tabasco (ou piri-piri) • 1 feuille de laurier
- 20 g de beurre • huile d'olive • huile de friture • gros sel • sel et poivre.

**La veille, faites mariner la viande coupée en cubes** avec le paprika, les gousses d'ail pelées et pressées, du sel, du poivre, la feuille de laurier, quelques gouttes de Tabasco et le vin blanc. Faites dégorger les palourdes, avec du gros sel, dans de l'eau froide 2 ou 3 h, en changeant l'eau trois fois. Rincez-les soigneusement. Égouttez la viande et réservez la marinade.

**Pelez et haché l'oignon et la tomate.** Faites revenir la viande avec le beurre et un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et la tomate. Lorsque la viande est dorée, versez la moitié de la marinade.

**Faites cuire 1 h 30 à couvert à feu doux.** Ajoutez un peu de marinade en cours de cuisson si nécessaire.

**Pelez les pommes de terre et faites-les frire.** Égouttez sur du papier absorbant. Salez. Réservez au chaud.

**Ajoutez en fin de cuisson les palourdes égouttées.** Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez. Retirez du feu dès ouverture des coquilles. Servez les frites soit en dessous, soit à côté et le tout parsemé de coriandre hachée.



## Mets venus d'ailleurs



# Bienvenue au Japon!



### 1 *L'étonnante Tokyo!*

Cette métropole est l'une des plus peuplées au monde avec ses 40 millions d'habitants... Vous pourrez y admirer tout aussi bien les gratte-ciel parés de néons et d'écrans publicitaires gigantesques que le Mont Fuji qui se détache de l'horizon de la ville... contraste saisissant!

### 2 *Beaucoup plus qu'un thé*

Si le Japon est le pays du manga, il est aussi celui du thé qui d'ailleurs est rattaché à un cérémonial d'une importance capitale. Cette cérémonie du thé est une invitation à la méditation et à un retour à la nature. Tous les gestes de la geisha chargée de la préparation et de la personne buvant le thé sont très précis et tous chargés de symboles forts!

### 3 *De grands poètes*

Le Japon est aussi connu pour sa fête des cerisiers en fleurs! De nombreuses photos font, chaque année, le tour du monde et des réseaux sociaux! Cette fête est appelée le *Hanami*, qui veut dire littéralement « regarder les fleurs ». Elle est dédiée à la contemplation de la beauté de la nature et symbolise la beauté éphémère de la vie.

## À mettre sur votre table



### Un autre croustillant

Cette chapelure absorbe moins d'huile que la chapelure classique, du coup elle est plus légère et plus croustillante...

Chapelure Panko, 3,89 € (227 g), Kikkoman.



### Petites douceurs

Les mochis traditionnels sont fourrés de pâte de haricots rouges. Ceux-ci sont garnis de glace pour une version moderne et gourmande!

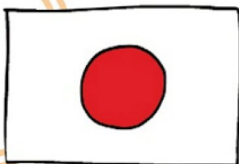
8 mochis glacés, 6,35 €, Casino.



### Un grand classique

Le bœuf Gyudon peut être servi avec du riz ou des nouilles. Ici, ce sont des nouilles aux oignons grillés.

Nouilles japonaises, 1,49 € (73 g), Tanoshi.



## Gyoza au poulet

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn 🍳 10 mn

- 24 ronds de pâte à gyoza (rayon cuisine du monde ou épicerie asiatique) • 400 g de blanc de poulet • 1 citron vert • 2 cm de gingembre • 3 gousses d'ail • 2 oignons • 4 brins de ciboulette • 1 pincée de curry • 1 c. à café de farine (si besoin) • sauce soja sucrée • huile.

**Mixez le poulet avec les oignons**, l'ail, le gingembre pelé, le jus et le zeste du citron vert. Ajoutez la moitié de la ciboulette ciselée, le curry et un peu de sauce soja sucrée. La pâte obtenue doit être un peu collante ; si elle est trop liquide, ajoutez la farine.

**Déposez une petite boule au centre d'un rond de pâte**, humidifiez les bords et rabattez en demi-lune, en faisant des petits plis d'un côté pour lui donner sa forme en croissant.

**Faites chauffer un peu d'huile dans une sauteuse** et déposez les gyozas sur leur base (côté plat) et faites-les dorer sans les bouger, puis versez un petit verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux 3 à 4 mn.

**Parsemez du reste de ciboulette ciselée**, servez avec de la sauce soja salée ou sucrée.

### Comme au Japon

*Vous pouvez aussi servir les gyozas dans une assiette creuse avec un petit fond de bouillon de volaille mélangé à de la sauce soja, du mirin, du vinaigre de riz et du jus de citron vert.*



## Brochettes de saumon teriyaki

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn 🍳 10 mn ⌚ 1 h

- 4 pavés de saumon • 140 g de sucre • 15 cl de sauce soja • 10 cl de mirin (sorte de saké sucré, au rayon cuisine du monde) • 2 cm de gingembre frais • 3 brins de basilic thaï • 1 c. à soupe de graines de sésame • huile.

**Mélangez le sucre, le gingembre pelé et râpé**, le mirin et la sauce soja jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ôtez les arêtes éventuelles et coupez le saumon en cubes, enrobez-les bien de la marinade, couvrez et réservez 1 h au frais.

**Piquez les cubes de saumon sur 8 petites brochettes** et faites-les cuire à feu vif dans un filet d'huile 3 à 4 mn de chaque côté.

**Faites réduire la marinade à feu vif** et roulez-y les brochettes. Servez les brochettes parsemées de sésame et de basilic ciselé avec du riz blanc ou des nouilles.

### Sauce qui peut !

*Vous pourrez sûrement trouver au rayon cuisine du monde une sauce teriyaki prête à l'emploi, idéale pour gagner du temps et si vous ne trouvez pas de mirin !*





# À vos marques...

Charge mentale allégée, gain de temps et régalade à table : la cuisine d'assemblage coche toutes les cases pour se simplifier la vie en cuisine. On fait le point pour devenir une pro de l'organisation et s'y mettre facilement.

## La cuisine d'assemblage, qu'est-ce que c'est ?

On pourrait légitimement dire que toute cuisine est une cuisine d'assemblage, puisqu'on assemble des ingrédients mais ce qui se cache derrière ce nom un peu générique est en fait une technique simple et pratiquée par un très grand nombre : on assemble des produits bruts et de saison, à des produits semi-transformés. À la différence de la célèbre cuisine du placard, on utilise aussi des produits frais et surgelés. Concrètement, ça peut être une viande ou un poisson frais, préparé avec des légumes en conserve ou alors des

légumes frais avec une sauce toute prête. Attention cependant à ne pas tomber dans le prêt à consommer... Ici, on est plutôt dans le prêt à cuisiner !

## Une cuisine gain de temps

Il est loin le temps où l'on préparait un plat de A à Z... À l'heure où l'on veut manger sain et gourmand mais où l'on court après le temps, la cuisine d'assemblage semble être une solution ! L'idée est de se servir intelligemment des produits industriels et transformés, qui peuvent devenir de véritables alliés pour gagner du temps en cuisine. Pâte feuilletée, légumes

surgelés ou en conserve, sauce tomate cuisinée, fromage râpé... de quoi simplifier la préparation des plats. En pratique, on fait aussi l'impasse sur les préparations préliminaires un peu barbant ou trop pointues, comme l'épluchage, la pré-cuisson ou les gestes techniques (tourer une pâte feuilletée ou lever les filets d'un poisson, par exemple).

## Dédiaboliser l'industriel

L'inconvénient, c'est que les produits industriels peuvent être de qualité et de goût médiocre. Il faut donc être attentif à la liste des ingrédients, à la manière

dont ils sont préparés et surtout, se contenter de produits très peu transformés.

## Et si on planifiait ses repas ?

Pour aller plus loin dans l'organisation et le gain de temps, on peut également établir un planning de menus pour faire ses courses plus facilement et rapidement. Avant de se rendre en magasin, on fait le point sur ce qu'il reste dans les placards et le réfrigérateur et on ne rachète que ce dont on aura besoin. Côté pratique, on perd moins de temps en rayons et on va



# Prêts ? Assemblez !

directement à l'essentiel. De retour des courses, on range les différents ingrédients ensemble pour mieux s'y retrouver chaque jour. En bonus, on fait des économies : moins de gaspillage et moins d'achats inutiles.

## Quid du batchcooking ?

Le batchcooking n'est pas loin de la cuisine d'assemblage, puisqu'on prépare les ingrédients en amont et qu'on les assemble chaque jour mais, ici, on part du principe que tout est cuisiné ! Et si la promesse des 2 heures de cuisine le dimanche pour toute la semaine fait rêver, elle a aussi ses limites. Bien sûr, les soirées en semaine sont allégées en termes de réflexion et de préparation des repas mais, à la place, le temps imparti à la préparation des repas est juste décalé et concentré à un autre moment. Le manque de temps peut donc être un

frein tout comme le manque de matériel (boîte de conservation, place dans le congélateur...) et parfois, le manque d'envie.

## La solution idéale ?

Un cumul de toutes ces techniques, pardi ! On prévoit ses menus pour la semaine et on fait ses courses en conséquence. Dans le Caddie, on met des produits frais mais également des conserves, des surgelés et des produits déjà travaillés. Si besoin, on prend un peu de temps le week-end pour préparer ce qui peut l'être : épluchage des légumes frais, pré-cuisson de ce qui doit l'être... Et chaque soir, on assemble les derniers éléments et on se régale. En bonus, une autre astuce pour gagner du temps : on prépare un plat un peu plus copieux que d'habitude et on mange deux fois de suite la même chose !





### Made in Savoie

En Tarentaise, les Savoyardes confectionnaient au rouleau de généreux petits carrés avec du blé et des œufs. Puis elles confiaient au soleil le soin d'un séchage doux. La marque Alpina Savoie perpétue cette recette avec un séchage qui ne se fait pas au soleil, mais pendant de longues heures, c'est ce qui donne aux crozets leur saveur si spécifique.

## Gratin de crozets gratinés

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 40 mn

**DANS LE PLACARD :** 300 g de crozets  
+ 1 cube de bouillon + sel et poivre.  
**DANS LE FRIGO :** 30 cl de crème liquide  
+ 1 reblochon + 20 g de beurre + pour  
le plat.  
**DANS LE PANIER :** 3 gros poireaux  
+ 3 échalotes + 80 g de cerneaux de  
noix + persil.

**Préchauffez le four à 180 °C.**  
Retirez les premières feuilles et les

extrémités des poireaux. Émincez-les, puis lavez-les à l'eau claire. Pelez et émincez les échalotes. Faites-les fondre dans une poêle avec le beurre. Ajoutez les poireaux, mélangez, versez 10 cl d'eau, couvrez et faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Ajoutez les noix concassées. **Portez 1,5 l d'eau à ébullition**, diluez-y le cube de bouillon et plongez-y les crozets. Laissez cuire 7 mn et égouttez. Mélangez-les aux

poireaux. Incorporez la crème, salez et poivrez et ajoutez le persil ciselé. **Versez dans un plat à gratin beurré.** Coupez le reblochon en lamelles et déposez-les dessus. Enfournez 20 mn, puis, passez 5 mn en mode grill. Servez chaud.





## Tempura de chou-fleur épicé

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 10 mn

**DANS LE PLACARD :** 200 g de farine + 1 c. à soupe de curry + huile de friture + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 2 œufs + 50 cl d'eau très froide.

**DANS LE PANIER :** 1 chou-fleur.

**Faites chauffer l'huile de friture.** Lavez et séchez le chou-fleur. Taillez-le en fleurettes.

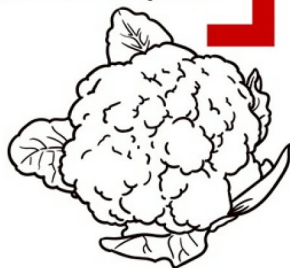
**Battez les œufs en omelette,** ajoutez la farine et versez l'eau. Salez, poivrez et ajoutez le curry.

**Trempez les fleurettes dans la pâte à tempura** et plongez-les 3 à 4 mn dans l'huile de friture chaude.

**Égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant.** Servez avec une sauce au fromage blanc.

### Aérien

Pour une pâte à tempura plus légère, utilisez de l'eau gazeuse.



## Velouté de carottes au cumin

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 30 mn

**DANS LE PLACARD :** 25 cl de lait de coco (en boîte) + 1 c. à soupe de curry + 1 c. à soupe de piment + 2 c. à soupe de graines de cumin + 1 cube de bouillon de légumes + huile + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 20 cl de crème fleurette.

**DANS LE PANIER :** 500 g de carottes + 1 grosse pomme de terre + 1 oignon + 1 citron vert + 2 cm de gingembre frais.

**Râpez le gingembre et zestez le citron vert.** Réservez-les séparément. Pelez et coupez en morceaux l'oignon, les carottes et la pomme de terre. Faites-les revenir dans une cocotte huilée. Ajoutez le curry, le piment et le gingembre.

**Versez 75 cl d'eau, diluez un cube de bouillon de légumes.** Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 20 mn.

**Mixez la soupe, puis versez le lait de coco,** assaisonnez. Réchauffez à feu doux.

**Montez la crème fleurette en chantilly,** salez et poivrez.

**Répartissez la soupe dans 4 bols,** agrémentez de crème chantilly, parsemez de graines de cumin et de zestes de citron vert.



## Fusilli aux épinards et gorgonzola

🍴 4 pers. ⌚ 5 mn 🍳 20 mn

**DANS LE PLACARD :** 400 g de fusilli + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 20 l de crème liquide + 150 g de gorgonzola + 15 g de beurre.

**DANS LE PANIER :** 250 g de pousses d'épinards + 1 oignon.

**Faites cuire les pâtes al dente à l'eau bouillante salée.** Lavez et essorez les pousses d'épinards.

**Pelez et émincez l'oignon.**

Faites-le fondre dans une cocotte avec le beurre. Puis ajoutez 200 g d'épinards. Faites cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Incorporez la crème et le gorgonzola. Laissez épaissir la sauce, puis ajoutez les pâtes et le reste des épinards, assaisonnez.

**Mélangez et servez** aussitôt.



On assemble

# FRIGO

PANIER PLACARD



## Œuf cocotte façon carbonara

4 pers. 10 mn 15 mn

**DANS LE PLACARD :** 120 g de coquillettes + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 6 œufs + 6 c. à soupe de crème fraîche + 100 g de lardons + 60 g de parmesan.

**DANS LE PANIER :** 10 g de beurre + 3 feuilles de basilic.

**Préchauffez le four à 180° C** en y plaçant un bain-marie. Faites cuire les pâtes, al dente, à l'eau bouillante salée. Faites légèrement dorer les lardons dans une poêle sans matière grasse.

**Dans un bol, râpez le parmesan**, puis mélangez-le avec la crème. Salez, poivrez et ajoutez le basilic ciselé.

**Mélangez les pâtes cuites**, les lardons et la moitié de la crème.

**Beurrez l'intérieur de 6 ramequins.** Remplissez-les à moitié avec les pâtes. Cassez un œuf par-dessus, salez peu, poivrez et ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème. Enfouissez 8 mn dans le bain-marie.

### Plus typé

Vous pouvez remplacer les lardons par des lamelles de chorizo pour une saveur plus espagnole.



## Taboulé façon poke bowl

4 pers. 20 mn 10 mn

**DANS LE PLACARD :** 300 g de semoule + 150 g de pois chiches (en boîte) + paprika + huile d'olive + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 200 g de fromage blanc.

**DANS LE PANIER :** 2 carottes + 1 botte de radis roses + 125 g de mélange de pousses + 5 brins de menthe + 5 brins de coriandre + 1 gousse d'ail.

**Mettez la semoule dans un grand bol**, arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez. Versez dessus 40 cl d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez gonfler 10 mn. Égrainez la semoule à la fourchette et laissez-la refroidir.

**Mélangez le fromage blanc** avec l'ail pelé et écrasé et la moitié de la menthe et de la coriandre ciselée. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de paprika. Placez au frais.

**Pelez et râpez les carottes.** Lavez et taillez les radis en lamelles. Égouttez les pois chiches. Lavez et essorez les pousses.

**Répartissez la semoule dans 4 bols**, agrémentez avec les différents ingrédients. Arrosez de sauce, parsemez de feuilles de menthe et de coriandre. Servez bien frais.

### En direct d'Hawaï

Originaire d'Hawaï, le poke bowl est une véritable mine de bons nutriments et représente un apport tout à fait équilibré en protéines, glucides et lipides.





## Riz cantonnais

🍴 4 pers. ⌚ 5 mn 🥄 20 mn

**DANS LE PLACARD :** 300 g de riz + huile d'olive + 2 c. à soupe de sauce soja + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO/CONGÉLO :** 150 g de petits pois surgelés + 1 tranche de jambon blanc + 4 œufs.

**DANS LE PANIER :** 1 oignon jaune.

**Faites cuire le riz** à l'eau bouillante salée.

**Battez les œufs dans un bol**, salez et poivrez. Faites cuire en omelette dans une poêle huilée. Transférez dans une assiette, coupez en fines lamelles et réservez.

**Coupez le jambon en lamelles.** Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une poêle huilée, sans coloration. Ajoutez les petits pois, 6 mn en remuant. Ajoutez le riz, les lamelles d'omelette. Si vous aimez, arrosez de sauce soja et laissez cuire 5 mn, en mélangeant.

### *Variante*

*Vous pouvez ajouter des crevettes et cuire les œufs brouillés plutôt qu'en omelette.*



## Quiche au thon

🍴 6 pers. ⌚ 15 mn 🥄 40 mn

**DANS LE PLACARD :** 150 g de thon au naturel (en conserve) + 20 g de concentré de tomates (en conserve) + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 1 pâte brisée + 20 cl de crème liquide + 3 œufs + 60 g de fromage râpé (comté, gruyère ou emmental).

**DANS LE PANIER :** 1/2 bouquet de persil.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Déroulez la pâte et foncez-en un moule à tarte. Piquez-la à la fourchette. Égouttez et émiettez le thon. Lavez, séchez et ciselez finement le persil.

**Battez les œufs avec la crème** et le concentré de tomates. Ajoutez le thon et la moitié du fromage. Salez, poivrez et ajoutez le persil. Versez sur le fond de tarte et parsemez du reste de fromage.

**Enfournez 35 à 40 mn.**



On assemble

# PANIER FRIGO PLACARD



## Soupe de maïs

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🍳 20 mn

**DANS LE PLACARD :** 500 g de maïs (en boîte) + 1 cube de bouillon de légumes + 1/2 c. à café de paprika + 1/2 c. à café de cumin + 1/2 c. à café de piment en poudre + huile d'olive + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 20 cl de crème liquide.

**DANS LE PANIER :** 1 oignon + 1 gousse d'ail + 4 brins de coriandre.

**Pelez et émincez l'oignon et l'ail.** Faites-les revenir dans une cocotte huilée. Rincez et égouttez le maïs. Ajoutez-le dans la cocotte. Salez, poivrez et parfumez des épices. Versez 75 cl d'eau et émiettez-y le cube de bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 20 mn.

**Réservez 4 cuillerées à soupe de maïs** pour la décoration.

**Mixez le reste avec le bouillon de cuisson.**

Incorporez la crème et remettez à chauffer à feu doux. Effeuillez la coriandre et ciselez-la.

**Répartissez la soupe dans 4 bols,** décorez de grains de maïs, saupoudrez de paprika et parsemez de coriandre. Servez aussitôt.

### Version mexicaine

Remplacez le maïs par des haricots rouges et ajoutez une ou deux pincées de piment rouge, voyage des papilles assuré!



## Samossas et Mont d'Or

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 30 mn

**DANS LE PLACARD :** 1 c. à soupe de sucre + sel et poivre.  
**DANS LE FRIGO :** 1 Mont d'Or + 1 paquet de feuilles de brick + 200 g de bœuf haché + 30 g de beurre + 10 cl de vin blanc + 1 œuf.

**DANS LE PANIER :** 3 oignons + 2 gousses d'ail.

**Pelez et émincez les oignons.** Faites-les colorer dans une poêle avec le beurre. Baissez le feu, saupoudrez de sucre, arrosez d'un filet d'eau et couvrez. Laissez cuire 10 mn en mélangeant régulièrement. Réservez.

**Faites cuire le bœuf haché dans la même poêle.**

Puis incorporez les oignons. Salez et poivrez.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez les feuilles de brick en deux, puis pliez-les en deux dans la longueur pour obtenir des bandes rectangulaires.

**Déposez 1 c. à soupe de garniture à l'extrémité**

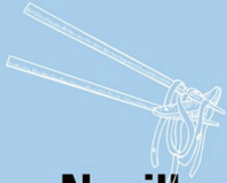
de chaque bande et repliez-la sur elle-même, pour former un triangle. Battez l'œuf avec 1 c. à soupe d'eau. Badigeonnez-en les samossas. Posez-les sur une plaque de four couverte de papier cuisson.

**Coupez la croûte du dessus du Mont d'Or.** Pelez et émincez l'ail, parsemez-en le fromage. Versez le vin blanc et remplacez la croûte. Placez le Mont d'Or sur la plaque de cuisson avec les samossas. Enfourez 20 mn.

**Déposez le Mont d'Or au milieu d'un plat de service,** retirez la croûte et mélangez l'intérieur. Déposez les samossas autour et servez aussitôt.

### Et que ça tienne!

Pour que les samossas restent bien fermés, humidifiez la feuille et rabattez l'extrémité vers l'intérieur.



# Nouilles sautées, sauce cacahuète

4 pers. 20 mn 25 mn

**DANS LE PLACARD :** 400 g de nouilles chinoises + 40 g de cacahuètes non salées + 3 c. à soupe de beurre de cacahuètes + huile d'olive + 2 c. à soupe de sauce soja + sel et poivre.

**DANS LE FRIGO :** 300 g de bœuf haché.

**DANS LE PANIER :** 1 oignon jaune + 2 gousses d'ail + 2 poivrons rouges + 150 g de champignons de Paris + 1 chou bok choy.

## **Pelez et émincez l'oignon et l'ail.**

Faites-les revenir dans une sauteuse huilée 4 mn. Ajoutez le bœuf haché. Salez, poivrez et laissez cuire 5 mn. Réservez.

## **Épépinez et coupez les poivrons en lamelles.**

Coupez les pieds des champignons, pelez-les et émincez-les. Émincez les feuilles et la base du chou. Faites revenir chou et champignons dans une poêle huilée. Plongez les nouilles 3 mn dans une casserole d'eau salée.

Égouttez et ajoutez-les à la poêle, mélangez.

**Ajoutez le bœuf aux oignons,** les cacahuètes et le beurre de cacahuètes. Arrosez de sauce soja, remuez et servez.



## + 5 IDÉES D'ASSEMBLAGE

### *Chili express*

Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés dans une sauteuse huilée. Ajoutez 500 g de bœuf haché. Salez, poivrez et laissez cuire 5 mn. Réservez. Faites cuire 300 g de poivrons surgelés en lamelles. Quand ils sont fondants, ajoutez la viande, 250 g de haricots rouges en conserve. Versez 400 g de tomates concassées. Salez, poivrez et ajoutez 1 c. à soupe de paprika et 1 pincée de piment. Laissez mijoter 20 mn à feu doux. Servez avec du riz.

### *Croque-monsieur*

Tartinez de beurre 8 tranches de pain de mie. Déposez une tranche de fromage et une tranche de jambon sur la moitié de ces tranches et recouvrez avec l'autre

moitié, face beurrée vers l'intérieur. Mélangez 2 c. à soupe de crème et 1 c. à café de moutarde, badigeonnez-en le dessus des pains et parsemez de gruyère râpé. Enfourez 15 mn à 180 °C.

### *Dhal*

Faites revenir 1 oignon émincé et 2 gousses d'ail hachées dans une cocotte huilée. Ajoutez 300 g de lentilles corail préalablement rincées. Versez 400 g de tomates concassées et 400 g de lait de coco. Salez, poivrez et parfumez de curry. Laissez mijoter 20 mn à feu doux.

### *Soupe de pois cassés*

Faites tremper 250 g de pois cassés dans de l'eau froide 1 h.

Faites revenir 1 oignon émincé dans une cocotte huilée. Ajoutez 3 carottes pelées en morceaux, les pois cassés égouttés et 1 l d'eau. Diluez un cube de bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter 40 mn. Mixez et servez aussitôt.

### *Tarte à l'oignon*

Faites cuire 150 g de lardons dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Faites fondre 5 oignons émincés dans 30 g de beurre. Ajoutez les lardons. Placez une pâte brisée dans un moule à tarte, piquez-la et badigeonnez-la de moutarde. Garnissez de la préparation aux oignons. Parsemez de 40 g de comté râpé. Enfourez 35 mn à 180 °C.

C'est nouveau... c'est tout bon  
par Marine Dairin-Pillet, Olivia Delaunay et Agnès Taravella



### Délice fromager

Cette spécialité auvergnate à la pomme de terre et tomme s'agrément de truffe pour encore plus de plaisir. Autour de la table, tout le monde est réuni et fait filer l'aligot le plus haut possible avant de se régaler. **Aligot à la truffe blanche, 5,50 € (450 g), Picard.**

### Sain et gourmand

Les gressins à tremper dans le fromage frais sont maintenant au blé complet pour une pause goûter équilibré, pour les enfants mais aussi des plus grands. **Kiri® goûter blé complet, 2,15 € (5 barquettes), Bel.**



### Retour en enfance

Croustillants à l'extérieur, fondants à l'intérieur, ces gnocchi sont fourrés au Kiri et jambon. 5 mn de cuisson pour retrouver notre plus tendre enfance! **Gnocchi farcis à poêler au fromage Kiri® & jambon, 1,99 € (280 g), Giovanni Rana.**

# Pause cocooning activée!

On vous partage nos coups de cœur pour affronter les derniers mois d'hiver avec gourmandise!



### À l'ancienne

Ce velouté tout blanc fait la part belle aux légumes anciens. Panais, navet et topinambour se marient à merveille dans une soupe authentique comme on la ferait à la maison. **Velouté de 3 légumes bio, 4,99 € (1 l), Greenshoot.**

### 100 % français

La choucroute garnie est cuisinée dans une choucrouterie locale à partir d'une recette familiale et traditionnelle. Il ne reste plus qu'à réchauffer pour retrouver le vrai goût de l'Alsace. **Choucroute garnie d'Alsace, 11,95 € (1,4 kg), Stoeffler.**



### Mijoté record

Dans ce bocal au format familial se cache un mijoté de légumineuses cultivées en France. Il suffit de le faire réchauffer pour un plat complet en un temps record. **Mijoté lentilles et pois cassés, 3,99 € (630 g), Bjorg à table!**

### Souvenir, souvenir

Bigard s'est chargé de faire cuire longuement ce bœuf bourguignon pour un résultat fondant. Accompagné de pommes de terre, carottes et champignons, c'est presque la même recette que nos mamies, mais en version à réchauffer. **Bœuf bourguignon, 6,50 € (500 g), Bigard.**





### Tout doux

Ces mini-portions de chèvre frais sont parfaites pour les petites faims. Crémeuses et douces, elles apportent du goût et de la douceur à tous les plats : quiche, sauce ou tout simplement sur du pain. **Le chèvre doux et frais, 2,40 € (2 x 80 g), Soignon.**



### Comme Mamie

Ce gratin dauphinois ressemble à la version faite maison, avec ses lardons fumés, sa crème fraîche et de l'emmental. On adore la pointe de muscade qui rappelle les gratins de Mamie. **Gratin Dauphinois, 4,95 € (900 g), Marie.**

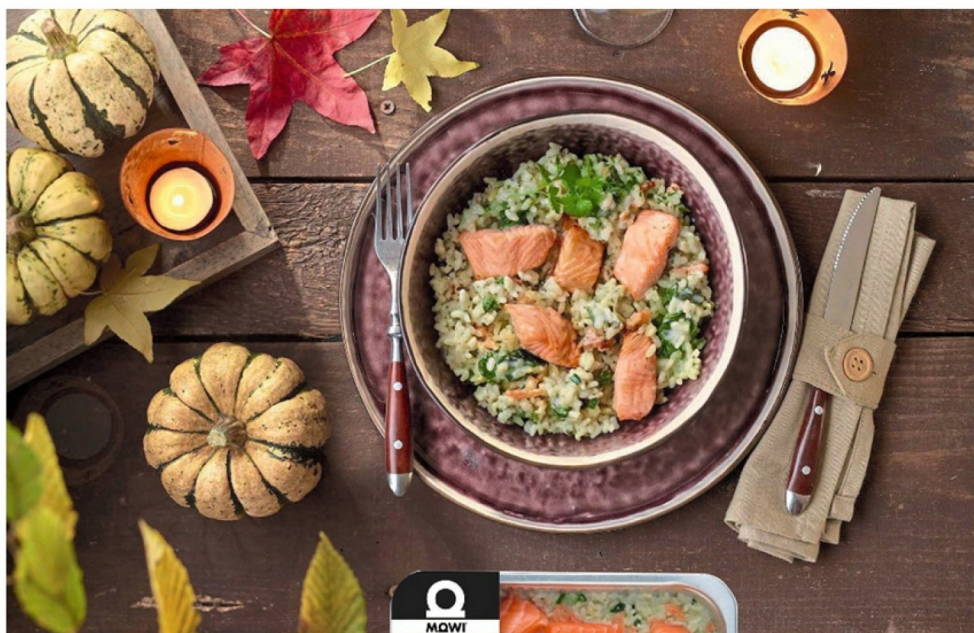
### Fromage d'hiver

Impossible de ne pas succomber à une soirée raclette ! Le vrai goût de la montagne s'invite chez vous avec ce fromage à raclette. À vos poêlons ! **Fromage à raclette de montagne, 3,99 € (400 g), Carrefour Extra.**



### Tradition

Cette crème fraîche hyper généreuse à 40 % de matière grasse est fabriquée selon le savoir-faire crémier breton avec du lait local. On en reprendrait bien une cuillère. **Crème fraîche de Bretagne, 1,44 € (40 cl), Le Gall.**



### Vite prêt

Ce risotto ultra-gourmand et crémeux est accompagné de généreux morceaux de saumon frais. Pratique, il se glisse 15 mn dans le four pour un délicieux repas à partager en un temps record. **Risotto aux deux saumons et épinards, 8,95 € (400 g), Mowi.**



### À la savoyarde

Le fromage incontournable de l'hiver s'invite chez le pastier Saint-Jean pour une recette made in France de ravioles au cœur fondant de reblochon. **Ravioles au reblochon de Savoie AOP, 2,99 € (180 g), Saint-Jean.**



### Express

La gamme Bon pour Nous, ce sont des plats tout prêts, généreux, bons et équilibrés. Le sachet mou permet de les emporter partout et ils se réchauffent quelques minutes au micro-ondes pour un déjeuner sur le pouce. **Riz à la forestière, poulet rôti, 2,95 € (300 g), William Saurin.**



### Resto au bureau

Ce petit plat individuel a été imaginé par le MOF Frédéric Simonin. De quoi faire un déjeuner de chef au bureau. **Les Ravioles du Dauphiné à la forestière, 4,35 € (280 g), Fleury Michon.**

Mieux manger et se régaler

par *Olivia Delaunay*



**S'alimenter sainement, d'accord**

**Se faire plaisir,  
c'est essentiel!**

Se sentir bien dans sa peau, être en paix côté alimentation, ne pas culpabiliser en permanence, se nourrir pour vivre, pour rester en bonne santé certes, mais aussi pour se faire plaisir, voilà le programme que nous vous proposons.

Sans oublier que la seule personne qui sait ce dont elle a besoin, c'est vous!

**Faire trois repas par jour**

Pour atteindre une santé bien meilleure, la journée devrait s'organiser autour de 3 repas petit déjeuner, déjeuner et dîner,

pris dans la mesure du possible à heure fixe. En tous les cas entre la semaine et le week-end, il est conseillé de ne pas décaler les heures de repas de plus de 2 heures.

**Manger en pleine conscience**

Pour renouer avec les bonnes sensations alimentaires, le repas devrait tendre à être un moment de calme, au cours duquel tous

les sens seront sollicités.

✓ **Ne pas prévoir de se restreindre**, si on crée de la frustration, à coup sûr, on se jettera sur les premières sucreries ou autres



**satiété** ! Ce sentiment est difficile à maîtriser, il lui faut du temps, environ 20 mn après le début du repas. En effet, l'estomac ne commence à brasser le bol alimentaire, c'est-à-dire la masse des aliments ingérés, qu'après environ un quart d'heure. Et dès que le plaisir de manger s'efface, il est temps de s'arrêter.

✓ **En cas de subite envie de grignoter en dehors des repas**, s'obliger à prendre son temps pour le faire, en s'asseyant et en s'arrêtant dès que le plaisir s'estompe.

### Transmettre

La table que l'on occupe pour les repas est un endroit essentiel à la famille, pour aborder tous les sujets quotidiens, mais c'est là aussi que se joue le rôle des parents en montrant l'exemple et en proposant de la variété dans des proportions adéquates.

### Répartir les calories

**Ce n'est pas parce qu'un repas est très peu calorique, qu'il est bon pour nous**, puisqu'il peut ne pas être équilibré ! Il faut veiller à une bonne répartition des calories au cours de la journée, en réservant dans la mesure du possible, la part majoritaire des calories pour le déjeuner, en évitant les dîners trop copieux qui favorisent la prise de poids et perturbent l'endormissement. Même si ceci est souvent compliqué du fait du travail, du peu de temps de pause déjeuner, du manger sur le pouce...

### Composer ses menus

✓ **De façon systématique, consommer à chaque repas des sucres lents** ou glucides, ce sont eux qui procurent l'énergie à l'organisme. Les glucides sont très variés, ce sont les féculents (pommes de terre), les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...), les céréales les plus complètes possibles (pain, quinoa, semoule, riz). Ni le pain, à condition qu'il ne soit pas industriel, ni les céréales ne font grossir. Il faut juste ne pas abuser du pain, car il contient du sel dont nous devons limiter la consommation pour prévenir l'hypertension.

✓ **Consommer des fruits et légumes, sans oublier les légumineuses**, en diversifiant et en multipliant les variétés et les couleurs, ils sont riches en vitamines de toutes sortes, en antioxydants et en fibres.

Ils ont aussi la capacité de nous rassasier et consolider nos défenses immunitaires, donc de préserver notre santé. Même si peu de personnes l'atteignent, se souvenir du célèbre slogan du PNNS (Programme National Nutrition Santé) « manger 5 fruits et légumes par jour » ! Par contre, on consomme de saison car la nature sait nous procurer les vitamines et fibres essentielles au bon moment, alors pas de tomate en hiver, ni de potiron au mois de juin !

✓ **Une poignée, l'équivalent d'un creux de la main** pour ne pas abuser, par jour, d'oléagineux (noix, amandes, noisettes)

✓ **Les protéines, 1 à deux fois par jour et si possible,**

en diversifiant les sources et en alternant entre protéines animales (viande, poisson, œuf, laitage) et végétales (légumineuses, lentilles, soja, quinoa, épeautre, sarrasin, son...). Il est même conseillé de faire 3 à 4 repas végétariens par semaine.

✓ **Les laitages oui, mais pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées**, ce sera à raison de 4 portions par jour. Alors que pour les adultes il faudrait se contenter de 2 portions par jour.

✓ **Pour les corps gras, si cuisson, privilégier les huiles de colza, olive et noix**, les matières grasses ajoutées, beurre, huile, margarine, peuvent se faire mais en petite quantité.

### Prendre du plaisir

La meilleure façon d'avoir plaisir à manger, c'est de consommer de bons produits, de les cuisiner soi-même sans forcément mettre les petits plats dans les grands et de les partager avec ses proches.

# Bon appétit !



« cochonneries » rencontrées !

✓ **Être bienveillant avec soi-même**, ne pas se reprocher ses excès, mais les gérer en attendant d'avoir vraiment faim pour prendre le repas suivant.

✓ **Apprendre à reconnaître la faim**, la vraie, ressentir des gargouillis dans le ventre, c'est là le bon moment pour manger. Et se reposer la question à chaque repas, car l'appétit est comme nos humeurs, il varie. Boire un verre d'eau dès que l'on ressent la soif avec la faim.

✓ **Solliciter ses sens, être à l'écoute de ses sensations**, prendre le temps de regarder les mets, de humer les effluves, avant de déguster.

✓ **Manger lentement**, ralentir au mieux le rythme, mastiquer, poser les couverts, boire une gorgée d'eau.

✓ **Une fois la sensation de faim retrouvée, il faut apprivoiser la**

## Chou-fleur rôti aux épices

🍴 4 pers. 🕒 15 mn 🍴 40 mn

• 1 chou-fleur • 15 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de curcuma • ½ c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de curry • sel et poivre.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Mélangez les épices dans un petit bol avec l'huile d'olive.

**Enlevez les feuilles autour du chou-fleur,** coupez sa base. Rincez-le à l'eau claire. Égouttez et séchez-le, puis coupez-le en tranches. Tapissez une plaque de four de papier cuisson. Déposez-y les tranches de chou-fleur. Badigeonnez les deux côtés des tranches avec l'huile épicée.

**Enfournez 30 à 40 mn.** Servez avec une sauce au fromage blanc et aux herbes.

### *Variante libanaise*

*L'arnabit meklé est une recette libanaise de chou-fleur épicé frit. Les fleurettes sont trempées dans une pâte (eau + farine + épice) avant d'être frites dans de l'huile.*



# Salade tiède de sarrasin

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🍳 40 mn

• 240 g de sarrasin • 240 g de pois chiches en conserve • 60 g de pousses d'épinards • 12 champignons de Paris • 1 petite betterave crue • 4 c. à soupe de graines de courge • 25 cl d'huile d'olive • 10 cl de vinaigre • 2 c. à soupe de moutarde • 1 pincée de curry • sel et poivre.

**Mélangez la moutarde avec le vinaigre.** Versez l'huile et émulsionnez. Salez, poivrez. Réservez.  
**Préchauffez le four à 200 °C.** Égouttez les pois chiches, séchez-les avec du papier absorbant. Mettez-les dans un saladier, versez un filet d'huile d'olive dessus et assaisonnez de curry. Mélangez pour les enrober et versez sur une plaque de four couverte de papier cuisson. Enfournez 20 mn, en secouant régulièrement.  
**Pelez et taillez la betterave en bâtonnets.** Coupez les pieds des champignons, pelez et taillez-les en lamelles. Rincez et séchez les pousses d'épinards.  
**Faites cuire le sarrasin environ 20 mn à l'eau bouillante salée,** égouttez. Répartissez-le dans 4 assiettes et agrémentez de pois chiches grillés et de crudités. Arrosez de vinaigrette et parsemez de graines de courges.

## Sans gluten

*Le sarrasin est naturellement sans gluten même si son nom, une fois transformé en farine, est blé noir.*



# Chou farci

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn 🍳 2 h 20

• 1 chou vert frisé • 2 tranches de pain de mie • 20 cl de lait • 100 g de jambon cuit • 200 g de lard fumé • 200 g de chair à saucisse • 150 g de veau haché • 5 brins de persil • 3 oignons • 4 carottes • 1 œuf • 1 cube de bouillon de légumes • 20 g de beurre • huile • sel et poivre.

## Ôtez la base et les feuilles abîmées du chou.

Plongez-le 10 mn dans l'eau bouillante salée. Détachez les feuilles et réservez-les. Faites tremper le pain dans une tasse de lait. Hachez et mélangez le cœur du chou, le jambon, le lard, la chair à saucisse, le veau et le persil. Salez et poivrez.

**Pelez et émincez les oignons,** faites-les revenir dans une poêle avec 20 g de beurre, puis ajoutez le hachis de viande et faites cuire 10 mn. Hors du feu, ajoutez le pain essoré et l'œuf battu.

**Posez en corolle un quart des feuilles,** déposez au centre un quart de la farce. Rabattez les feuilles, ficelez. Répétez l'opération pour obtenir 4 choux farcis.

**Faites chauffer 50 cl d'eau** et diluez-y le cube de bouillon.

**Pelez et taillez les carottes en rondelles.** Faites-les revenir dans une cocotte huilée, ajoutez les choux et versez 25 cl de bouillon. Couvrez et laissez mijoter 2 h, en ajoutant du bouillon régulièrement.

## Origine

*Ce plat s'inspirerait d'une recette byzantine où la farce était enveloppée dans une feuille de vigne.*

## Lasagnes aux épinards et salami

🍴 4 pers. 🕒 20 mn 🍳 50 mn

- 16 feuilles de lasagne précuites • 400 g d'épinards • 2 oignons
- 2 gousses d'ail • 150 g de champignons de Paris • 12 tranches de salami • 50 g de beurre + pour le plat • 50 g de farine • 50 cl de lait
- 120 g d'emmental râpé • huile d'olive • sel et poivre.

**Équeutez, lavez et séchez les épinards** en les pressant bien.

**Pelez et émincez les oignons et l'ail.** Faites-les revenir dans une sauteuse huilée. Quand ils sont translucides, ajoutez les épinards et laissez cuire jusqu'à ce que toute l'eau de végétation soit évaporée. Salez, poivrez. Coupez les pieds des champignons, pelez-les et coupez-les en lamelles, poêlez-les dans un peu d'huile, jusqu'à évaporation de leur eau, assaisonnez. Réservez.

**Faites fondre le beurre dans une casserole.** Ajoutez la farine en une seule fois, mélangez et laissez cuire 3 mn. Versez le lait petit à petit, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Salez, poivrez et ajoutez la moitié du fromage râpé.

**Beurrez un plat à gratin,** déposez une couche de feuilles de lasagne, une couche de salami, des champignons, des épinards et versez de la sauce par-dessus. Répétez l'opération en terminant par des feuilles et de la sauce. Parsemez du reste de fromage. Enfourez 30 mn. Servez bien chaud.



## Gratin de céleri et saumon

🍴 4 pers. 🕒 20 mn 🍳 1 h

- 600 g de filet de saumon • 1 boule de céleri-rave • 3 échalotes
- 50 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 2 branches de sauge
- sel et poivre.

**Pelez le céleri, coupez-le en cubes,** faites-le cuire 25 mn à l'eau bouillante salée. Pelez et émincez les échalotes, faites-les revenir à la poêle avec 20 g de beurre. Égouttez le céleri (en réservant un peu d'eau de cuisson), écrasez-le en purée. Ajoutez la crème, puis un peu d'eau de cuisson, jusqu'à obtenir la texture souhaitée, salez, poivrez, réservez. Effeuillez et ciselez la sauge.

**Préchauffez le four à 180 °C** et beurrez un plat à gratin. Retirez la peau et les éventuelles arêtes du saumon, puis coupez-le en morceaux. Déposez-les dans le plat. Couvrez avec les échalotes, la moitié de la sauge, puis la purée.

**Parsemez du reste de sauge** et de 25 g de beurre en morceaux. Enfourez 35 mn et servez très chaud.



## Omelette soufflée aux épinards

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 10 mn

- 8 œufs • 2 c. à soupe de crème liquide
- 125 g de pousses d'épinards • 250 g de brousse • 20 g de beurre • sel et poivre.

**Lavez, séchez et ciselez** très finement les pousses d'épinards. **Séparez les blancs des jaunes d'œufs.** Montez les blancs en neige ferme. Fouettez les jaunes avec la crème liquide. Salez, poivrez et ajoutez les épinards. Incorporez délicatement les blancs. Salez et poivrez.

**Faites chauffer le beurre dans une poêle** et versez-y l'appareil. Baissez le feu et quand le dessous est cuit, couvrez et prolongez la cuisson jusqu'à ce que l'omelette soit entièrement cuite.

**Émiettez la brousse, parsemez-en la moitié de l'omelette** et repliez-la sur elle-même. Laissez chauffer 3 mn, pour que le fromage fonde légèrement, et servez aussitôt.

### Version corse

Remplacez la brousse par du brocciu, le fromage AOP typique de l'île de Beauté.



## Purée de céleri croquante

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn 🍳 25 mn

- 1 boule de céleri-rave • 2 pommes de terre • 15 cl de crème liquide • 60 g de noisettes entières • huile d'olive • sel et poivre.

**Pelez les pommes de terre et le céleri-rave** et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 25 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez, en réservant un peu d'eau de cuisson et écrasez en purée. Faites chauffer la crème dans une petite casserole et ajoutez-la ainsi que l'eau de cuisson, jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Assaisonnez.

**Faites dorer les noisettes dans une poêle à sec**, puis concassez-les. Répartissez la purée dans 4 assiettes creuses, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de noisettes. Dégustez aussitôt.



## Quiche sans pâte aux carottes

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 50 mn

- 8 grosses carottes • 1 oignon • 300 g de poisson blanc (colin ou cabillaud)
- 3 œufs • 30 cl de crème liquide • 30 g de farine • 100 g de fromage râpé • 1 pincée de curcuma • huile d'olive • 10 g de beurre • sel et poivre

**Préchauffez le four à 180 °C.** Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle huilée. Pelez et taillez les carottes en dés. Ajoutez-les à la poêle et laissez cuire 10 mn.

**Émiettez le poisson**, ajoutez-le à la poêle, prolongez la cuisson de 5 mn.

**Battez les œufs avec la crème.** Incorporez la farine. Salez, poivrez et ajoutez le curcuma. Ajoutez le fromage râpé et mélangez.

**Beurrez un plat de four.** Déposez la garniture dans le fond du plat et versez l'appareil à quiche par-dessus.

**Enfournez 35 mn.** Servez aussitôt.

Mieux manger et se régaler



## Navarin printanier

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🍲 2 h

- 1 kg de sauté de veau sans os • 4 petits navets • 1 botte de carottes nouvelles
- 400 g de pommes de terre primeur
- 2 oignons • 2 gousses d'ail • 150 g de petits pois • 100 g de fèves • 1 bouquet garni • 2 c. à soupe de fond de veau
- huile d'olive • sel et poivre.

**Faites revenir la viande dans une cocotte huilée**, puis retirez-la et réservez dans une assiette. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans la même cocotte huilée. Remettez la viande, saupoudrez de fond de veau et versez 2 l d'eau. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30.

**Coupez une partie des fanes de carottes**, pelez-les. Coupez les navets en quartiers. Lavez et séchez les pommes de terre. Écossez les petits pois. Ajoutez les légumes et prolongez la cuisson de 20 mn.

**Écossez les fèves**. Faites-les blanchir 3 mn dans l'eau bouillante salée, puis retirez la peau blanche. Ajoutez-les et laissez mijoter 10 mn supplémentaires. Rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.

## Purée de carottes au chèvre

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍲 40 mn

- 6 carottes • 2 pommes de terre
- 10 cl de crème • 30 g de beurre • 1 bûche de chèvre • 1 pincée de curcuma
- sel et poivre.

**Pelez et coupez en morceaux les pommes de terre** et les carottes. Faites-les cuire 25 mn à l'eau bouillante salée.

**Préchauffez le four à 160 °C**. Égouttez, puis écrasez en purée en ajoutant la crème et le beurre pour obtenir la texture souhaitée. Salez, poivrez et ajoutez le curcuma. Coupez la bûche de chèvre en petits morceaux, incorporez-les.

**Versez dans un plat allant au four** et enfournez 15 mn, jusqu'à ce que le chèvre soit légèrement fondu. Servez aussitôt.

## Gratin du Nord

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍲 40 mn

- 8 endives • 40 g de beurre + pour le plat
- 40 g de farine • 40 cl de lait • 120 g de maroilles • sel et poivre.

**Retirez les feuilles abîmées des endives**, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et retirez la partie dure. Faites-les cuire 8 mn à la vapeur ou 10 mn à l'eau bouillante.

**Préchauffez le four à 180 °C**. Beurrez un plat à gratin. Égouttez bien les endives et déposez-les dans le plat.

**Faites fondre le beurre dans une casserole**. Ajoutez la farine en une seule fois, mélangez énergiquement et faites cuire 3 mn. Versez le lait petit à petit, en remuant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez le fromage, mélangez pour l'incorporer. Salez, poivrez et versez sur les endives. **Enfourez 30 mn**, jusqu'à ce que le plat soit gratiné.

### Moins amer

Pour retirer un peu d'amertume aux endives, faites-les cuire à l'eau avec 1 c. à soupe de sucre.

*À la normande*  
Plutôt que du vin,  
faites mijoter la viande  
dans du cidre brut.



## Potée au chou

 4 pers.  20 mn  50 mn

- 1 chou vert frisé • 150 g de poitrine fumée
- 4 pommes de terre à chair ferme • 2 carottes • 20 cl de vin blanc sec • 30 g de beurre • 1 bouquet garni
- 1 oignon • sel et poivre.

**Retirez les feuilles abîmées et les grosses côtes du chou, émincez-les**

grossièrement. Pelez et coupez les pommes de terre en gros morceaux et les carottes en rondelles. Pelez et ciselez l'oignon.

**Taillez la poitrine en lardons**, faites-les revenir dans le beurre. Mettez l'oignon à revenir 2 mn, ajoutez le chou, les pommes de terre et les carottes. Salez, poivrez. Mélangez 5 mn.

**Versez le vin et 30 cl d'eau**, ajoutez le bouquet garni. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Couvrez à moitié et laissez mijoter 40 mn à feu doux.

Mieux manger et se régaler



## Mijoté de porc à l'asiatique

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 2 h

• 250 g de riz • 1,5 kg de sauté de porc en morceaux • 500 g de carottes • 400 g de tomates concassées (en boîte) • 40 cl de lait de coco • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe de curry • 2 cm de gingembre frais • ½ bouquet de cerfeuil ou de coriandre • huile • sel et poivre.

**Pelez et émincez les oignons et l'ail.** Pelez et râpez le gingembre. Faites-les revenir dans une cocotte huilée. Ajoutez les morceaux de viande et laissez-les dorer. Salez et poivrez. Versez la tomate et le lait de coco. Ajoutez le curry. Couvrez, portez à frémissement et laissez mijoter 1 h.

**Pelez et taillez les carottes en tronçons.** Ajoutez-les dans la cocotte et prolongez la cuisson de 40 mn.

**Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée,** égouttez. Servez avec la viande et la sauce bien chaude. Parsemez d'herbes ciselées avant de servir.

### Épluchage facile

Gratter la peau du gingembre avec l'intérieur d'une cuillère à café.

## Galettes croustillantes de chou-fleur

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🍳 15 mn

• 1 petit chou-fleur • 50 g de chapelure • 1 œuf • 100 g de fromage (emmental ou comté) • 1 oignon • 1 c. à café d'herbes de Provence • sel et poivre.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Retirez les feuilles autour du chou-fleur, coupez la base et détaillez-le en fleurettes. Rincez-les à l'eau claire et séchez-les avec du papier absorbant. Mixez finement pour obtenir de la semoule de chou-fleur.

**Râpez finement le fromage.** Pelez et hachez l'oignon. Battez l'œuf dans un saladier et ajoutez la chapelure, l'oignon, les herbes de Provence, le fromage et le chou-fleur. Salez, poivrez.

**Formez des galettes et déposez-les sur une plaque de four** couverte de papier cuisson. Enfournes 15 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

**Servez chaud** avec une sauce tartare.

## Quiche poireaux et saumon fumé

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 40 mn

• 1 pâte brisée • 2 poireaux • 6 tranches de saumon fumé • 3 œufs • 20 cl de crème liquide • 100 g de fromage de chèvre frais • 6 brins d'aneth • sel et poivre.

**Coupez la racine et les feuilles abîmées des poireaux.** Rincez-les à l'eau claire, puis taillez-les en tronçons. Faites-les cuire 8 mn à la vapeur, égouttez bien.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Lavez, séchez l'aneth, puis ciselez-la. **Battez les œufs avec la crème et le fromage écrasé.** Salez, poivrez et ajoutez la moitié de l'aneth.

**Foncez un moule à tarte de la pâte brisée.** Taillez le saumon fumé en lamelles.

**Garnissez le fond de tarte de poireaux** et de saumon fumé. Versez l'appareil à quiche dessus. Parsemez du reste d'aneth.

**Enfournes, baissez la température à 180 °C** et laissez cuire 30 mn. Dégustez aussitôt.

## L'épinard

Connu pour sa richesse en fer, il présente aussi de hautes teneurs en provitamine A, vitamine B9, vitamine K, vitamine C et composés antioxydants, dotés d'effets protecteurs sur la santé. Sa pleine saison débute en septembre et dure jusqu'en juin. Choisissez-le bien, un épinard



frais arbore un beau feuillage vert franc, lisse et charnu... La feuille doit rester fine et humide. Attention, l'humidité naturelle doit perler comme de la rosée, la feuille ne doit pas être ramollie.

## La betterave

Riche en glucides, sa chair offre de bonnes teneurs en vitamine B9, minéraux et fibres. Elle affiche une concentration importante



en composés antioxydants, qui préservent nos cellules du vieillissement prématuré engendré par le stress oxydatif. Sa pleine saison dure d'octobre à mars. Pour bien la choisir, la betterave crue doit présenter une peau à peine desséchée. Si elle est cuite, l'écorce doit être parfaitement lisse. Aucun signe de dessèchement ne doit être perceptible.

## Le céleri-rave

C'est un des légumes frais les moins énergétiques avec 18 kcal/100 g. Il est très riche en sodium et en fibres alimentaires. Il renferme plusieurs vitamines et minéraux, en particulier de la vitamine K. Sa pleine saison court d'octobre à mars. Pour le choisir, privilégier une boule de céleri bien lourde, mais pas trop volumineuse. Un coup léger permettra de vérifier qu'il ne sonne pas creux. Sa peau doit être uniformément pâle.



## Le chou vert

La vitamine C est le principal atout du chou: une portion de 250 g de chou cuit couvre pratiquement ¼ du besoin quotidien d'un adulte. Il contient aussi des fibres, du calcium, du magnésium et du bêta-carotène. C'est la saison du chou vert pommé d'octobre à avril et du chou-fleur de septembre à avril. Pour le chou vert, frisé ou lisse, pour le choisir, soupesez-le, il doit être à la fois lourd et dense. Les feuilles doivent être craquantes et bien serrées, leur couleur brillante et franche.



# Les meilleurs légumes du moment!

## La carotte

Elle fait partie des légumes les plus consommés en France. C'est une excellente source de bêta-carotène, de fibres douces et de vitamines B, elle a un fort pouvoir antioxydant. Sa pleine saison dure d'août à mars pour les carottes de garde et de mai à juillet, pour les primeurs. La fraîcheur des carottes se reconnaît à leur couleur intense et leur brillance. Si elles sont vendues avec leurs fanes, celles-ci doivent être bien vertes et vigoureuses.



## Le poireau

Il est particulièrement riche en fibres, mais aussi en potassium. C'est une source de polyphénols antioxydants, dont le kaempférol. Ce flavonoïde, aurait différents bénéfices pour la santé: il est associé à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de cancers notamment. On le trouve toute l'année sur nos étals mais

sa saison démarre en septembre jusqu'au mois d'avril. Un bon poireau se reconnaît à sa couleur et à son feuillage qui doit être de couleur soutenue, les feuilles dressées et fermes, la racine doit voir une forme renflée. La taille ne laisse pas forcément présager de la tendresse: les poireaux assez gros sont aussi tendres que les fins.

## L'endive

C'est un légume particulièrement peu calorique. Elle constitue une bonne source de minéraux, notamment de sélénium et de vitamine B9 ou acide folique. Cette belle du Nord est de saison d'octobre à avril. Pour la choisir, elle doit être ferme, avec des feuilles bien serrées, blanches et légèrement ourlées de jaune. La base doit être la plus blanche possible.





# Trois familles d'aliments qui nous veulent du bien



## *Les agrumes*

En provenance des pays du Sud, les agrumes (orange, citron, clémentine, pamplemousse, kumquat...) sont de véritables concentrés de soleil, d'ailleurs leur saison est automnale et hivernale, ils ne sont pas à maturité à ces moments de l'année pour rien !

### **Leurs principaux bienfaits**

Ces fruits nous sont quasiment indispensables, ils ont un fort impact nutritionnel sur notre santé, en raison de leur teneur élevée en vitamines et de leur faible apport calorique : 40 à 45 kcal/100 g environ, et seulement 32 pour le citron.

**Une grande source en vitamine C :** 35 à 55 mg pour 100 g selon les variétés, soit la moitié des apports journaliers recommandés. La vitamine C booste le système

immunitaire, son léger effet anti-inflammatoire gomme les coups de fatigue et aide à mieux résister aux agressions microbiennes. Elle intervient également dans la production de collagène et le renouvellement cellulaire et permet d'entretenir la fermeté de la peau.

**Vantons également leur richesse en flavonoïdes,** des antioxydants puissants agissant en synergie avec la vitamine C, qui ont des effets anti-âge de plus en plus prouvés.

## Les poissons gras

Appelés aussi les « poissons bleus », les poissons dits « gras » sont assez nombreux. Ce sont le saumon, l'anchois, le hareng, la truite, l'anguille fumée, le maquereau, le thon...

### Leurs principaux bienfaits

Les aliments de la mer, en général, contiennent beaucoup de minéraux essentiels (fer, zinc, iode, sélénium...) et des vitamines. Les poissons gras, quant à eux, contiennent des acides gras poly-insaturés, dont les oméga-3, or le corps ne peut pas produire lui-même ces acides gras, il est obligé de les puiser dans l'alimentation.

**Les oméga-3 protègent des maladies cardiovasculaires.**  
D'après certaines études,



ils joueraient aussi un rôle positif dans les fonctions visuelles (aide à la prévention de la macula) et cérébrales avec des effets bénéfiques sur les problèmes de dépression (en augmentant la

libération de sérotonine, ils font baisser le risque de dépression), les syndromes maniaco-dépressifs... De nombreuses autres pistes sont à l'étude sur le cancer, les risques d'Alzheimer,

les maladies rénales...

**La recommandation du PNNS (Programme national nutrition santé)** est de consommer du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras.

## Les légumineuses

Connus sous le nom de légumes secs, il en existe une grande diversité : haricots (blancs, noirs, rouges...), lentilles (vertes, blondes, corail...), pois (chiches, cassés), fèves et toutes les variétés de soja. On en trouve dans tous les pays du monde, car outre leur pouvoir rassasiant, ils se conservent bien et sont peu chers.

### Leurs principaux bienfaits

**Les légumineuses fournissent une énergie de qualité et limitent les fringales**, car elles sont riches en glucides, combinés à des fibres et des protéines, ces glucides fournissent un carburant de choix au cerveau comme aux muscles. Leur index glycémique (IG) est bas, donc en les consommant, on ne subit pas d'élévation brutale de la glycémie, donc pas de coup de pompe, de fringale, ni de stockage.

**Les légumes secs sont naturellement sans gluten**, tous peuvent donc les consommer. Ils sont incroyablement riches en

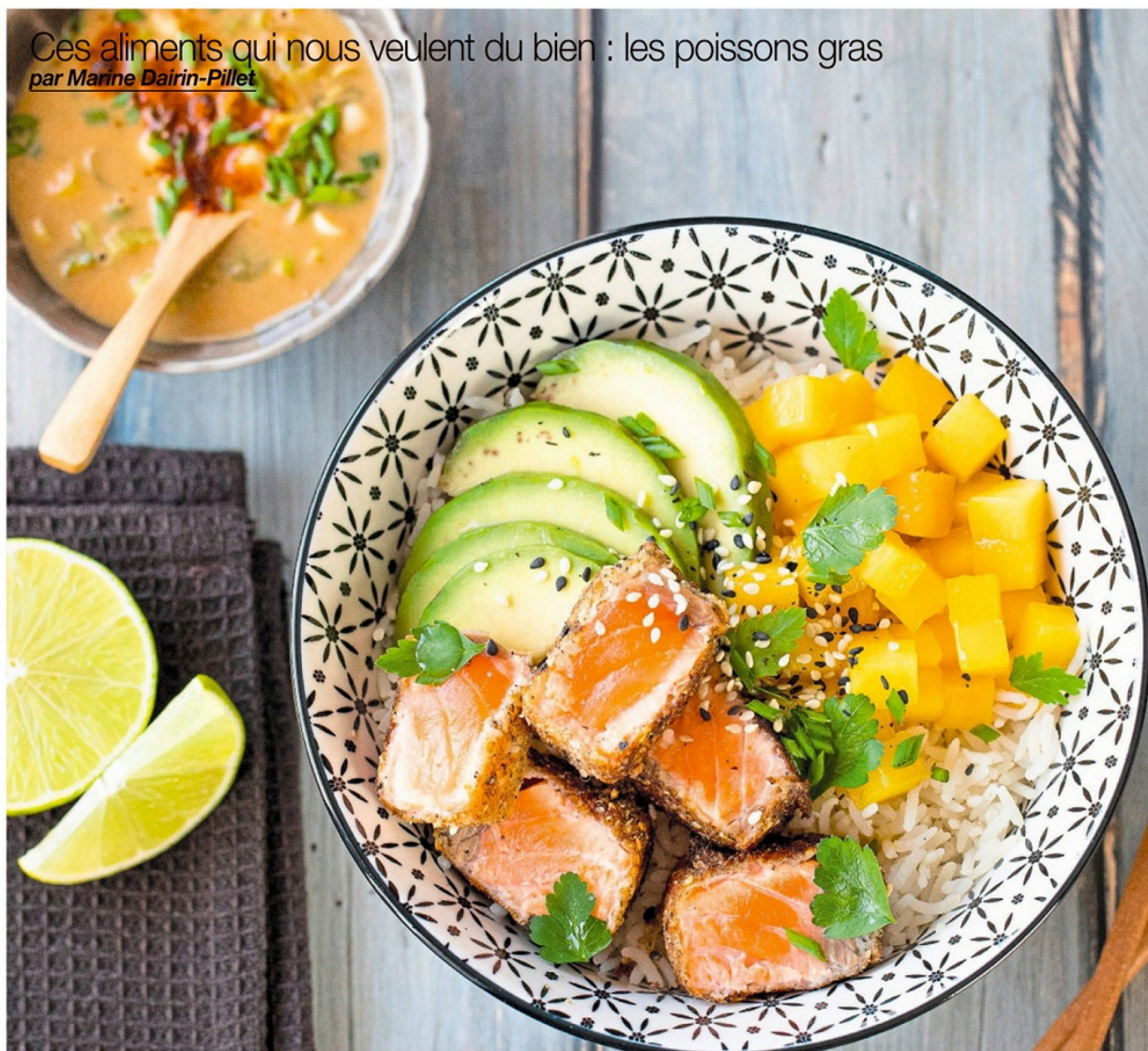
fibres : de 4,5 à 16,5 g pour 100 g (poids cuit). Les fibres diminuent l'absorption des graisses et du cholestérol, ralentissent l'assimilation des glucides, empêchent la stagnation d'éléments indésirables dans les intestins et équilibrent le transit et la flore intestinale.

**Une alternative aux protéines animales** : 100 g de légumineuses cuites apportent de 5,6 à 10 g de protéines, ce qui équivaut à 50 g de viande ou de poisson ! Mais ces protéines sont incomplètes, il faut donc les associer à des céréales (quinoa, boulghour, semoule, riz...), pour bénéficier d'un apport protéique complet et de qualité.



## Ces aliments qui nous veulent du bien : les poissons gras

par Marine Dairin-Pillet



### Saumon mi-cuit façon poké bowl

4 pers. 20 mn 20 mn

• 4 pavés de saumon • 1 mangue  
• 2 avocats • 250 g de riz basmati • 50 g de graines de sésame • 50 g de chapelure  
• 50 g de farine • 2 œufs • 2 citrons verts  
• 3 oignons nouveaux • 3 cm de gingembre frais • 2 c. à soupe de moutarde • 4 c. à soupe d'huile de sésame • 2 c. à soupe de sauce soja • piment en poudre • 4 brins de coriandre • huile d'olive • sel et poivre.

**Mélangez la moutarde avec l'huile de sésame**, la sauce soja. Pelez et émincez les oignons, ciselez

la tige. Ajoutez-les à la sauce, salez, poivrez et assaisonnez de piment. Couvrez et placez au frais jusqu'au service.

**Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée**, égouttez, puis laissez refroidir.

**Pelez, dénayautez et taillez les avocats** en tranches. Arrosez de citron vert. Pelez et coupez la mangue en dés. Réservez.

**Mélangez la chapelure et 40 g de graines de sésame** dans une assiette creuse, battez les blancs d'œufs dans une autre et versez

la farine dans une troisième. Retirez la peau des saumons, passez-les dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure, assaisonnez.

**Faites cuire le saumon** dans une poêle huilée, 4 mn de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Taillez-le en cubes.

**Répartissez le riz** dans 4 bols, agrémentez d'avocat, de mangue et de saumon. Parsemez de coriandre ciselée, des graines de sésame restantes et servez avec un quartier de citron vert et la sauce.



## Pâtes au thon

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 30 mn

- 400 g de pâtes type penne rigate
- 20 cl de tomates concassées • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • 300 g de thon en conserve • 30 g de parmesan • 5 tiges de basilic • huile d'olive • sel et poivre.

**Faites revenir l'oignon et l'ail** pelés et émincés dans une poêle huilée, puis ajoutez la tomate. Salez, poivrez. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 mn à feu doux. Ouvrez et égouttez le thon. Écrasez-le à la fourchette dans un bol. Taillez le parmesan en copeaux. Ajoutez le poisson et la moitié du parmesan à la poêle, prolongez la cuisson 10 mn.

**Faites cuire les pâtes al dente** à l'eau bouillante salée. Égouttez, puis mélangez à la sauce, assaisonnez.

**Répartissez dans 4 assiettes** et parsemez du reste de parmesan et de basilic ciselé, puis servez.



## Maquereaux marinés au cidre

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn  
🍳 15 mn 🕒 3 h

- 12 filets de maquereau frais • 2 carottes
- 4 échalotes • 1 l de cidre doux • 15 cl de vinaigre de vin • 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de baies • 5 brins de persil.

### **Pelez et émincez les échalotes.**

Lavez et ciselez le persil. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Mélangez 20 cl d'eau avec le cidre et le vinaigre dans une cocotte.

Ajoutez le laurier, les carottes, les échalotes, les baies et la moitié du persil, puis portez à ébullition.

### **Nettoyez les maquereaux.**

Déposez-les dans un plat à bords hauts. Versez le bouillon par-dessus, laissez refroidir, puis placez 3 h minimum au frais. Ajoutez le reste du persil avant de servir.



## Tarte à la sardine

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 40 mn

- 2 boîtes de sardines à l'huile (environ 200 g) • 1 pâte brisée • 20 cl de crème liquide • 1 c. à café de concentré de tomates • 3 œufs • 50 g d'émmental râpé • 2 brins de romarin • sel et poivre

### **Préchauffez le four** à 180 °C.

Foncez un moule de la pâte brisée. Égouttez les sardines, séchez-les avec du papier absorbant, déposez-les sur le fond de tarte. Effeuillez le romarin.

**Battez les œufs** avec la crème et le concentré de tomates. Salez, poivrez, ajoutez le fromage et le romarin. Versez l'appareil à quiche sur la tarte.

**Enfournez 35/40 mn.** Servez aussitôt.



## 3 IDÉES EN PLUS AVEC DES SARDINES

### *Parmentier de la mer*

Faites cuire 5 pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient fondantes, puis écrasez-les en purée avec un filet de crème, assaisonnez. Émiettez 400 g de sardines en conserve (nature ou aromatisées), déposez au fond d'un plat à gratin. Couvrez de purée. Parsemez de fromage râpé et de chapelure. Enfourez 20 mn à 180 °C.

### *Tartines gourmandes*

Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 30 g de farine, mélangez, puis versez 30 cl de lait et laissez cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez, poivrez. Écrasez 400 g de sardines, étalez sur 4 tranches de pain. Versez la béchamel par-dessus, parsemez de 80 g de fromage râpé. Enfourez 25 mn à 180 °C et

passer 5 mn en mode grill pour faire gratiner.

### *Œufs mimosa*

Faites cuire 8 œufs 10 mn à l'eau bouillante. Plongez-les dans l'eau froide et écalez-les. Coupez-les en deux, retirez le jaune. Écrasez les jaunes, 3 sardines et ½ c. à café de concentré de tomates. Salez, poivrez. Garnissez-en les demi-œufs. Servez bien frais en entrée.

# Ces aliments qui nous veulent du bien : les légumes secs

par *Marine Dairin-Pillet*

## *Poché ou mollet*

*Si vous avez peur de vous lancer dans le pochage de l'œuf, vous pouvez le cuire mollet, c'est-à-dire cuit 6 mn à l'eau bouillante. Il sera coulant quand vous l'ouvrirez.*



## Salade tiède et œuf poché

 4 pers.  20 mn  20 mn

• 250 g de lentilles vertes • 4 œufs • 150 g de lardons fumés • 2 oignons rouges • 1 cube de bouillon de volaille • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à café de moutarde • 6 brins de ciboulette • vinaigre blanc • sel et poivre.

**Émulsionnez l'huile avec la moutarde et le vinaigre.** Pelez et émincez finement 1 oignon rouge,

ajoutez-le. Salez, poivrez. Réservez. **Pelez et émincez l'autre oignon rouge.** Faites-le revenir dans une cocotte huilée. Ajoutez les lardons et faites-les dorer. Versez les lentilles, couvrez d'eau, Émiettez le cube de bouillon et portez à ébullition. Laissez cuire 20 mn, les lentilles doivent être cuites, mais légèrement croquantes. Égouttez et laissez tiédir.

**Portez à ébullition un grand volume d'eau** avec 10 cl de vinaigre

blanc. Cassez un œuf dans une tasse. Faites un tourbillon avec une cuillère en bois dans l'eau frémissante et versez-y l'œuf. Laissez cuire 3 mn, puis égouttez avec une écumoire et plongez l'œuf dans de l'eau froide. Recommencez avec les autres œufs.

**Répartissez les lentilles dans les assiettes,** surmontez d'un œuf poché. Poivrez et ciselez la ciboulette par-dessus.



## Mijoté aux haricots blancs

4 pers. 15 mn  
1 h 20 12 h

- 300 g de haricots blancs secs
- 4 morceaux de poitrine de porc • 800 g de tomates concassées • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • 2 brins de persil • 1 feuille de laurier • huile d'olive • sel et poivre.

**Faites tremper les haricots blancs** dans un grand volume d'eau 12 h.  
**Pelez et émincez les oignons** et l'ail. Versez les haricots égouttés dans une cocotte avec l'ail, l'oignon et le laurier. Couvrez d'eau, portez à ébullition et faites cuire 40 mn. Versez la tomate concassée.  
**Faites revenir la poitrine** dans une poêle huilée. Ajoutez-les dans la cocotte. Assaisonnez et laissez mijoter 20 mn. Décorez du persil et servez bien chaud.



## Papillotes de Paimpol

4 pers. 15 mn 40 mn

- 2 filets mignons de porc • 200 g de coco de Paimpol • 1 bouquet de fines herbes
- 2 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe de miel • sel et poivre

**Préchauffez le four à 200 °C.** Ciselez les herbes dans une assiette. Mélangez le miel et la moutarde dans un bol. Badigeonnez-en la viande, puis parsemez d'herbes. Assaisonnez et déposez au centre d'une papillote. Enfournes 20 mn.  
**Faites cuire les cocos de Paimpol** à l'eau bouillante salée pendant 20 mn. Sortez la papillote du four, ouvrez-la délicatement et ajoutez les haricots, assaisonnez. Refermez, baissez la température du four à 180 °C et prolonger la cuisson de 20 mn. Servez aussitôt.



## Rôti d'agneau et flageolets

4 pers. 15 mn  
1 h 35 12 h

- 1 rôti d'agneau • 250 g de flageolets secs
- 1 oignon rouge • 3 gousses d'ail • 1 c. à soupe de 4 épices • 2 feuilles de laurier
- huile d'olive • sel et poivre.

**Faites tremper les flageolets** dans un grand volume d'eau 12 h, puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 1 h.  
**Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez les gousses d'ail, enfoncez-les dans la viande à plusieurs endroits. Mélangez les épices avec l'oignon émincé finement. Badigeonnez le rôti d'huile d'olive et enrobez-le du mélange d'épices. Enfournes 20 mn avec un fond d'eau et le laurier.  
**Ajoutez les flageolets** et prolongez la cuisson de 15 mn. Servez chaud.

## 3 IDÉES EN PLUS AVEC DES LENTILLES

### Dhal de lentilles corail

**Faites revenir 1 oignon et 2 gousses d'ail émincés** dans une cocotte huilée. Rincez 300 g de lentilles corail et ajoutez-les. Versez 400 g de tomates concassées et 40 cl de lait de coco. Salez, poivrez et ajoutez 1 c. à soupe de curry. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 mn. Servez avec du riz basmati et de la coriandre.

### Soupe du Puy

**Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail** dans une cocotte huilée. Ajoutez 150 g de lardons, laissez cuire. Ajoutez 1 pomme de terre et 2 carottes en morceaux et 300 g de lentilles vertes. Couvrez d'1 l d'eau, ajoutez un bouquet garni et laissez mijoter 30 mn. Mixez en soupe, assaisonnez et servez avec 1 c. à soupe de crème fraîche.

### Lentilles à la tomate

**Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail** dans une cocotte huilée. Ajoutez 2 carottes en dés, 300 g de lentilles vertes. Versez 400 g de tomates concassées et complétez avec 40 cl d'eau. Ajoutez 2 saucisses de Morteau et laissez cuire 30 mn. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Ces aliments qui nous veulent du bien : les agrumes

par *Marine Dairin-Pillet*

**La bonne petite graine!**

Le quinoa est composé de glucides, de fibres et de nombreux minéraux. Il a davantage de protéines que les céréales, mais ne contient pas de gluten.



## Salade de quinoa à la clémentine

4 pers. 15 mn 20 mn

• 300 g de mélange de quinoa • 2 carottes  
• 4 clémentines • 30 g d'amandes  
effilées • 2 c. à soupe de miel • huile  
d'olive • sel et poivre.

**Pressez le jus de  
2 clémentines.** Mélangez-le avec

4 c. à soupe d'huile d'olive, salez  
et poivrez. Réservez au frais. Faites  
cuire le quinoa à l'eau bouillante  
salée.

**Pelez les carottes, coupez-les  
en dés.** Faites-les cuire à l'eau  
bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles  
soient fondantes. Faites griller  
les amandes dans une poêle à sec.

**Pelez les 2 clémentines  
restantes** et coupez-les en  
tranches. Mélangez le quinoa et les  
carottes, arrosez du miel et de la  
sauce aux agrumes, assaisonnez.  
**Répartissez dans les assiettes,**  
surmontez de tranches  
de clémentines et parsemez  
d'amandes. Servez aussitôt.



## Maquereaux farcis

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🍳 20 mn

- 4 maquereaux frais vidés • 2 citrons
- 150 g de fromage frais • 150 g de gorgonzola • 2 oignons nouveaux
- 5 brins de persil • 2 brins d'estragon
- 2 brins de sarriette • huile d'olive.

**Préchauffez le four à 200 °C.**

Lavez, séchez et ciselez les herbes.

**Mélangez le fromage frais avec le gorgonzola et les herbes.**

Taillez un citron en fines rondelles.

Pelez et taillez les oignons en quartiers et ciselez les tiges.

**Coupez les maquereaux en 2**

dans la longueur, farcissez-les avec le fromage, des rondelles de citron et refermez-les. Ficelez-les et déposez-les dans un plat de four avec les oignons et les rondelles de citron restantes. Parsemez des tiges d'oignons, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Enfournez 20 mn.



## Poulet libanais

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn  
🍳 50 mn 🕒 12 h

- 4 hauts de cuisses de poulet • 1 c. à soupe de zaatar • 1 c. à café de paprika
- 2 oignons rouges • 3 gousses d'ail
- 2 citrons • 2 c. à soupe de miel • 250 g de boulghour • huile d'olive • 5 brins de persil
- sel et poivre.

**Mélangez l'ail haché** avec 6 c. à soupe d'huile, le miel et les épices, salez. Mettez le poulet dans un plat à four, enrobez-le de marinade. Couvrez et placez 12 h au frais.

**Placez 1 citron** en rondelles sur le poulet, arrosez de marinade et du jus du 2<sup>e</sup> citron. Enfournez 50 mn à four chaud (180 °C).

**Faites cuire** le boulghour à l'eau bouillante salée.

**Servez poulet** et boulghour, avec des oignons crus émincés et du persil. Arrosez de sauce de cuisson.



## Endives et canard à l'orange

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn 🍳 25 mn

- 4 endives • 8 aiguillettes de canard • 25 g de beurre • 2 oranges à jus • huile d'olive
- sel et poivre.

**Faites revenir** et colorer le canard dans une poêle huilée. Réservez. Zestez et pressez les oranges.

**Ôtez les feuilles** abîmées des endives, coupez la base. Faites dorer les endives dans une poêle beurrée en les retournant. Versez le jus d'orange et les zestes. Couvrez et laissez cuire 20 mn en arrosant.

**Ajoutez les aiguillettes** de canard, enrobez-les de sauce et laissez cuire 5 mn, assaisonnez.

### Le petit plus

*Ajoutez 1 c. à soupe de sucre si vous aimez les endives caramélisées.*

## 3 IDÉES AVEC DES ORANGES

### Mijoté de bœuf mexicain

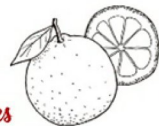
Faites revenir 2 oignons et 2 gousses d'ail dans une cocotte huilée. Faites colorer 1,5 kg de bœuf à braiser en morceaux. Saupoudrez d'un mélange d'épices (paprika, piment doux, origan, ail en poudre, sel et poivre). Versez 400 g de tomates concassées, 50 cl de bouillon de bœuf, 20 cl de jus d'orange et 5 cl de citron vert. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 2 h.

### Soupe de carottes

Faites revenir 1 oignon et 8 carottes dans une cocotte huilée. Versez le jus de 2 oranges et 75 cl d'eau. Salez et râpez 2 cm de gingembre frais. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 25 mn. Mixez en soupe, remettez à chauffer avec 30 cl de crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

### Crevettes épicées

Faites revenir 20 crevettes crues dans une sauteuse huilée et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Réservez. Faites fondre 20 g de beurre dans la même poêle. Ajoutez 3 gousses d'ail hachées, saupoudrez d'épices orientales et versez 25 cl de jus d'orange. Laissez réduire jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse. Remettez les crevettes, enrobez-les de sauce et servez avec du riz.

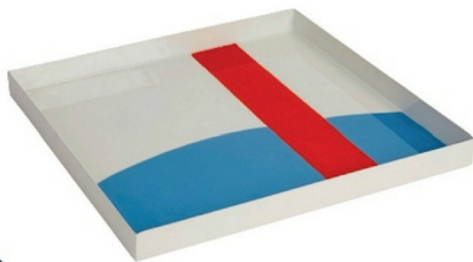




### Assiette palette

De beaux ronds de couleurs à mettre sur la table façon palette de peintre !

**Côté Table :** 11,90 € l'assiette à dessert (21 cm) ou 12,40 € l'assiette plate (27 cm), collection *Ingrid*, en grès.



### Graphique

Ce plateau très pratique grâce à son rebord est aussi joliment tendance avec sa déco façon art contemporain.

**Habitat :** 41 € le plateau émaillé (35 cm de côté).

### Nouvelle couleur

Ce très beau vert profond mettra en valeur toutes vos préparations. **Le Creuset :** 23 € la mini-cocotte en céramique (25 cl) et à partir de 36 € le moulin à poivre ou à sel, collection *Bamboo*.



# Colorez votre quotidien !

Le printemps arrive : la nature reprend des couleurs... et votre table aussi !



### Bel écrin

Ce vase vert émeraude mettra en valeur vos bouquets de fleurs des champs ou de fleurs séchées.

**But :** 12,99 € le vase *Natura* vert en verre.



### Tout doux

Du petit déj' au dîner, ces assiettes creuses ou coupes vous accompagneront tout en douceur. **Casino :** 2,50 €, l'assiette creuse en faïence tie and dye rose, bleue ou verte (18 cm de diamètre).



### Sceptre d'or

De beaux couverts à salade en bois peint d'un jaune étincelant pour mettre du pep's à une simple salade verte !

**Gers Équipement :** 2,99 € les couverts à salade *Fresh*, en bois (30 cm de long).

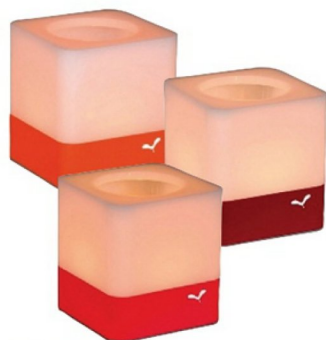
### Nuance Nature

Serez-vous plutôt vert forêt ou bleu océan ? **Beka :** 49 € la théière *Junna* (1 litre, 18 cm de diamètre), tous feux.



### Pour les créatifs

Étonnant ! Ces vases sont en papier mâché mais waterproof... Il vous suffit de les peindre ou de les recouvrir de papier Décopatch de la couleur que vous souhaitez. **Truffaut**: de 8,99 € à 14,99 € le vase *Décopatch*.



### Lumineux

Au sens propre comme au sens figuré ! À mettre partout aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur !

**Fermob**: 39 € le lot de 3 photophores *CUUB* (piment, capucine et rose praline). Existe aussi en 3 verts ou 3 bleus), *design Tristan Lohner*.



### Rayon de soleil

Ces motifs typiques du Sud apporteront du soleil sur votre table. **Tissage de Luz**: 42 € le plateau *Yvonne* (39 x 14 cm), 100 % fabriqué en France, 100 % coton pressé entre deux plaques d'acrylique.



### Un arc-en-ciel à table

Six coloris au choix... ou tous pour un bel effet multicolore ! **Luminarc**: 2,10 € le verre *Concepto Bulles* (31 cl), origine France garantie.

Adresses p. 98

# En route Le long de la Vallée du Rhône

Partons de Vienne et descendons lentement le long du Rhône jusqu'à la Méditerranée, une route riche en cépages.

## Un peu d'histoire

Les recherches archéologiques très fructueuses menées dans la région, alliées aux études historiques, établissent

les côtes-du-rhône comme une des premières régions viticoles au monde. En 1650, une réglementation protège leur authenticité et leur qualité.

Un édit du roi de France prescrit, en 1737, que tous les fûts destinés à la vente et au transport doivent être marqués au feu par les lettres « C.D.R. ».

Cette notoriété s'accroîtra et prendra forme en 1937 par la consécration de l'AOC – Appellation d'Origine Contrôlée – côtes-du-rhône.



## Un vin joyeux

Issu de 90 % syrah et 10 % grenache, ce vin léger en bouche est très gourmand, sur le fruit rouge frais, il développe des notes subtiles d'épices.

**À Gauche De La Lune bio, Vin de France, 5€.**



## Puissant

Protégé par les dentelles de Montmirail, Vacqueyras bénéficie d'une grande diversité de terroirs. Assemblage de grenache, syrah, mourvèdre, ce vin puissant au nez de fruits noirs, laurier et garrigue est parfait avec une viande mijotée. **Vacqueyras AOP, Rémy Ferbras, 12€.**



## Équilibré

Ce vin, assemblage de roussanne, grenache blanc, rolle et viognier, développe des arômes de fleurs blanches et fruits jaunes, s'accorde à une jolie volaille, un poisson blanc ou des saint-jacques. **Trassegum Blanc « Philtre d'amour », 2020 bio et biodynamique, Château d'Or et de Gueules, 15€.**



## Épicé

Ce vin, composé de grenache à 90% et syrah à 10%, développe des arômes de poivre blanc, réglisse, fruits noirs, accompagne viandes rouges et fromages au goût corsé. **Costières-de-nîmes, Confidence rouge, Château Beaubois, 15€.**





## L'appellation côtes-du-rhône

C'est l'appellation régionale qui définit les vins produits dans l'ensemble de la Vallée du Rhône, agrémentée de nombreuses AOC locales et communales sur des terroirs précis et des spécificités de production. Les vignobles de l'appellation côtes-du-rhône s'épanouissent sur 171 communes et 6 départements (Ardèche, Drôme, Gard, Loire, Rhône et Vaucluse) avec des terroirs riches et variés... sous le même soleil généreux.

L'appellation autorise une vingtaine de cépages. Dans les vins rouges, le grenache est majoritaire, il apporte fruité, chaleur et rondeur. La syrah et le mourvèdre confèrent au vin des arômes épicés, une couleur et une structure soutenues aptes au vieillissement. Pour les vins rouges et rosés, le grenache devra représenter au moins 30 % de l'encépagement (à l'exception des vins produits dans la partie septentrionale à base de syrah) et l'ensemble des cépages grenache/syrah/mourvèdre au moins 70 %. Le cinsault apporte finesse et permet d'élaborer des rosés et des vins primeurs fruités. Pour les vins blancs 80 % de l'encépagement est représenté par grenache blanc, clairette, marsanne, roussanne, bouboulenc et viognier. Grâce à l'assemblage de ces différents cépages ils marient arômes et fraîcheur.



### Chaleureux

Cette appellation fait partie des meilleurs crus, la syrah est le seul cépage rouge autorisé. Ce vin expressif, aux tanins présents et notes d'épices et de tabac, se marie aux viandes rouges, ou aux charcuteries. **Crozes-hermitage rouge 2019, Domaine du Colombier, 17 €.**



### Sympathique

Le vignoble de Grignan-les-Adhémar s'étend au cœur de la Drôme provençale. Assemblage de grenache et syrah, ce vin est gourmand et bien fruité. À associer aux viandes et charcuteries. **Grignan-les-Adhémar AOC 2019, Maison Delas Frères, 7 €.**



### Vif

Ce vin de cépage viognier révèle des notes de fruits jaunes, fleurs fraîches, épices, mais aussi de fruits secs et de pâtisserie. Parfait à l'apéritif, avec une volaille ou du poisson. **IGP Ardèche, Cuvée Eglantier 2019, Vignerons Ardéchois, 9,70 €.**

### Délicat

Assemblage de vognier, grenache blanc et roussanne, ce vin gourmand avec ses notes de noisettes, cacao et vanille accompagne apéritif, mets asiatiques et viandes blanches. **AOP Duché d'Uzès (en conversion bio), Ariane 2019, Domaine Saint-Firmin, 10 €.**



### Convivial

Composé de grenache blanc, clairette et roussanne, ce vin aux notes de fleurs blanches et de fruits à chair blanche est le compagnon d'un apéritif convivial. **AOC côtes-du-rhône blanc, Domaine du Grand Tinel, 2019, 11,50 €.**



### Élégant

L'appellation saint-joseph s'étend en rive droite du Rhône, la syrah y est le cépage unique. Ce vin puissant aux arômes d'épices et de poivre met en valeur agneau aux herbes, bœuf en sauce ou fromage de brebis. **AOP Saint-Joseph, Deschants 2018, M. Chapoutier, 18,55 €.**



### Fruité

Assemblage de syrah, grenache et mourvèdre, ce vin aux tanins mûrs et ronds développe une jolie finale fruitée. Il s'associe aux charcuteries, viandes et fromages. **Côtes-du-rhône 2018 AOP, Maison E. Guigal, 7,50 €.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

On met la main à la pâte!

# Joël Defives

## Un boulanger pas



Ouvrir sa propre boulangerie à 58 ans n'est pas chose courante dans le métier... et pourtant Joël Defives l'a fait! Il nous explique pourquoi.

par Agnès Taravella



### Un nouveau départ

En septembre dernier, Joël Defives, MOF (Meilleur Ouvrier de France) depuis 2004, ouvre les portes de sa boulangerie dans le quartier des Batignolles, à Paris. Elle porte le nom de son fils Baptiste. Joël Defives n'en est pas à sa première expérience: il était depuis 2016, Chef exécutif des boulangeries de Thierry Marx. Ils se sont rencontrés lors de leur tour de France de compagnon, quand il était lui compagnon boulanger et Thierry Marx, compagnon cuisinier. C'est d'ailleurs en travaillant avec Thierry Marx qu'il a également rencontré Frédéric Vignolet, aujourd'hui Chef exécutif de la boulangerie Baptiste, son second en d'autres termes. Frédéric est plus sur la pâtisserie, mais les deux professionnels aiment à dire que leur travail est avant tout une collaboration de tous les instants : chaque pain et chaque gâteau étant imaginés et créés de concert.

### Solidarité et transmission

Être compagnon est plus que l'apprentissage d'un métier... c'est une philosophie et une appartenance à vie à un réseau

# comme les autres !

de professionnels solidaires. D'ailleurs, le compagnonnage est, depuis novembre 2010, inscrit sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'UNESCO en tant que « réseau de transmission des savoirs et des identités par le métier. »

Joël Defives explique que c'est aussi pour cela qu'il s'est associé avec Frédéric Vignolet: c'est lui qui dans quelques années, reprendra la boulangerie. Et quand on parle de Baptiste, son fils, Joël Defives répond dans un sourire qu'il n'a que treize ans et que c'est très important qu'il puisse choisir sa propre vie... quitte à être formé par son père ou par Frédéric plus tard !

## Une qualité irréprochable

Vous ne verrez aucune baguette « blanche classique » à la boulangerie Baptiste. Pour Joël Defives, le minimum est de proposer à ses clients la baguette Tradition qui, pour lui, est la seule baguette digne du travail d'un vrai boulanger et du savoir-faire traditionnel du pain français. Toutes ces farines sont bio et/ou Label Rouge CRC. Il annonce fièrement qu'il a pu choisir son meunier, ce qui est très compliqué en général dans le métier et que ses farines viennent des Grands Moulins de Paris en péniche, pour une dépense carbone minime.

## La France, terre de blés

Joël Defives propose également de nombreux autres pains dont certains élaborés à partir de « blés anciens » comme le Rouge de Bordeaux ou le Blanc du Languedoc. Ce sont des blés tendres qui ont été abandonnés non pas pour leur mauvaise qualité mais pour leur manque de



rendement ou leur mauvaise compatibilité avec la mécanisation. Ils sont pourtant très intéressants car très riches en fibres. Un long pétrissage est très important car le levain doit dégrader en profondeur l'amidon et assouplir le gluten, c'est ainsi que le pain est plus digeste et nourrissant. Joël explique que la farine, c'est comme le

vin au final ! Il y a plusieurs variétés de blé et le terroir a une influence réelle sur la qualité et le goût des grains ! Il n'y a qu'à observer: en France, on a la chance d'avoir un terroir propice au blé. En Allemagne, on consomme plus de pain au seigle car le terroir est différent et favorable lui à cette céréale ! Il serait donc dommage de ne pas en profiter !



## Les crêpes vues par Joël Defives

« Pour moi, c'est vraiment la recette qui symbolise la maison, j'ai la recette de famille écrite sur le mur de ma cuisine. Faire des crêpes, c'est vraiment faire plaisir à l'enfant qui rentre de l'école ! Pour les crêpes comme pour les pâtisseries, je réduis beaucoup le sucre ou je le remplace même

par autre chose quand c'est possible : on peut faire des choses très intéressantes avec la gelée et le fructose des fruits ! Mais au quotidien, j'ai mon petit truc : le zeste et le jus d'une orange et d'un citron à la place du sucre. Et quand j'utilise du sucre, c'est du non raffiné. Quant à la farine, là je n'utilise pas de farines anciennes,

mais je pourrais au final. Je prends en général de la T65, pas de T45... et de la T55 pour les croissants. Encore une petite astuce pour les rendre légères : montez les blancs en neige ! »

*Retrouvez la recette familiale de Joël Defives en page 69 !*

On met la main à la pâte!

par Agnès Taravella

**Comme dans les brunchs américains**

La sauce hollandaise accompagne traditionnellement les œufs Bénédicte : des œufs pochés servis sur des muffins et bacon grillé et recouvert de... sauce hollandaise. Pour vous en rapprocher, ajoutez des œufs pochés ou, plus simple, cuits 5 mn pour les avoir mollets avec le jaune coulant !

## Crêpes garnies, sauce hollandaise

4 pers. 45 mn  
30 mn 30 mn

**Sauce hollandaise :** • 200 g de beurre • 3 jaunes d'œufs • ½ citron • fleur de sel • baies roses.

**Crêpes à la roquette :** • 125 g de farine • 2 œufs • 25 cl de lait • 25 g de beurre fondu • 100 g de roquette • 8 tranches de chiffonnade de jambon • sel et poivre.

**Faites la pâte à crêpes** en mélangeant la farine avec un peu de sel et les œufs, puis le lait et le beurre fondu. Ciselez finement une poignée de roquette lavée et essorée et incorporez-les à la pâte à crêpes. Laissez reposer 30 mn.

**Faites la sauce hollandaise :** faites fondre doucement le beurre en ôtant la couche blanche de caséine qui se forme à la surface, passez le beurre ensuite dans une passoire très fine ou un chinois pour obtenir du beurre clarifié.

**Dans une autre petite casserole, versez 2 c. à soupe d'eau,** 1 pincée de fleur de sel et les jaunes d'œufs. Montez au fouet à feu doux jusqu'à ce que le mélange forme comme un ruban quand vous levez le fouet. Incorporez progressivement le beurre clarifié, puis le jus du citron.

**Faites 8 crêpes, roulez dans chacune d'entre elles une tranche de jambon,** répartissez-en deux par assiette et arrosez de sauce hollandaise. Servez parsemé de baies roses concassées et accompagné du reste de roquette.

# Roulés à la truite

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🥞 5 mn 🕒 1 h

- 4 galettes de sarrasin (voir recette ci-contre)
- 4 grandes tranches de truite fumée
- 400 g de fromage frais (type Carré frais ou St Môret)
- 1 bouquet de ciboulette
- beurre salé.

**Faites cuire les galettes de sarrasin** côté intérieur vers le haut sans les retourner avec une noisette de beurre salé jusqu'à ce qu'elles commencent à griller un peu tout en restant « roulables ». Laissez un peu refroidir.

**Répartissez généreusement le fromage frais** sur les crêpes, parsemez des trois quarts de la ciboulette ciselée, couvrez des tranches de truite fumée, puis roulez

les galettes sur elles-mêmes, en les maintenant bien serrées avec du film alimentaire, ou dans une feuille en cire d'abeille. Réfrigérez 1 h avant de servir en grosses rondelles et parsemé du reste de ciboulette ciselée.

## Astuce éco

*Vous pouvez aussi utiliser pour ces recettes des chutes de découpes des grandes tranches de truite ou de saumon fumé parfois appelées « lardons » : vendues à prix très intéressant, elles sont très bien pour cette recette comme pour les quiches, cakes...*



## La pâte à galettes de sarrasin

🍴 Pour 12 galettes. ⌚ 20 mn  
🥞 45 mn 🕒 1 h

- 300 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 75 cl d'eau
- 10 g de sel
- huile ou beurre fondu pour la cuisson.

**Mélangez la farine** de sarrasin avec le sel. Incorporez l'eau petit à petit en fouettant jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène, puis ajoutez l'œuf. Laissez reposer au moins 1 h au réfrigérateur, à couvert.

**Mélangez la pâte** juste avant de faire chauffer une crêpière badigeonnée d'un peu d'huile ou de beurre fondu et versez une louche de pâte dans la poêle bien chaude.

**Faites cuire la galette 2 mn** de chaque côté. Faites ainsi une douzaine de galettes.

On met la main à la pâte!



## Galettes à l'œuf coulant

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 10 mn

- 4 galettes de sarrasin (voir recette page 67)
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 œufs
- 100 g de fromage râpé
- huile neutre
- sel et poivre.

**Déposez chaque galette dans une poêle beurrée** à feu doux, puis ajoutez une tranche de jambon, du fromage râpé. Salez, poivrez, refermez la galette, puis cassez l'œuf au centre et laissez cuire doucement jusqu'à ce que le fromage soit fondu et l'œuf bien cuit.

**Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud** après avoir fait les trois autres galettes.

### Comme au restaurant!

Pour avoir un bel effet de jaune coulant, séparez les blancs des jaunes d'œufs, faites cuire les blancs dans les galettes et ajoutez le jaune sur chaque galette repliée juste à la dernière minute de cuisson.



## Crêpes façon cannelloni

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn  
🍳 1 h 🕒 1 h

- Pâte à crêpes :**
- 125 g de farine
  - 2 œufs
  - 25 cl de lait
  - 25 g de beurre fondu.
- Garniture :**
- 600 g de viande hachée
  - 50 cl de coulis de tomates
  - 2 carottes
  - 50 g de parmesan
  - 1 oignon
  - 4 brins de persil
  - huile d'olive
  - sel et poivre.

**Faites la pâte à crêpes.** Laissez reposer 1 h.

**Pelez et coupez les carottes en petits dés.** Pelez et émincez l'oignon finement. Faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive, ajoutez les dés de carottes, puis la viande hachée bien émietée et la moitié du coulis de tomates et du persil ciselé, salez et poivrez. Laissez cuire 5 mn à feu doux. Préchauffez le four à 180 °C.

**Faites 8 crêpes.** Laissez-les tiédir. Farctissez les crêpes du mélange à la viande et roulez-les sur elles-mêmes. Déposez-les dans un plat à gratin huilé, versez le reste de coulis de tomates sur le dessus pour les recouvrir, puis parsemez de parmesan râpé.

**Enfournez 20 mn, servez bien chaud** parsemé du reste de persil ciselé.



## Roulés aux pommes

🍴 4 pers. ⌚ 30 mn 🍳 30 mn

- Pâte à crêpes :**
- 125 g de farine
  - 2 œufs
  - 25 cl de lait
  - 25 g de beurre fondu.
- Garniture :**
- 200 g de ricotta
  - 2 pommes
  - 30 g de beurre
  - 100 g de cassonade
  - 1 c. à café d'extrait de vanille
  - sucre glace.

**Pelez et épépinez et coupez les pommes en dés.** Faites fondre le beurre dans une poêle, saupoudrez 2 c. à soupe de cassonade. Ajoutez les pommes et faites-les caraméliser, en remuant. Laissez refroidir.

**Mélangez la ricotta à l'extrait de vanille** et au reste de cassonade. Délicatement, incorporez les dés de pommes. Réservez au frais.

**Faites cuire les crêpes dans une crêpière** badigeonnée de beurre. Garnissez-les de préparation aux pommes, roulez-les. Saupoudrez de sucre glace et servez.

### Petit tour dans le Calvados

S'il n'y a pas d'enfants autour de la table, ajoutez à la poêlée de pommes un trait de calvados ou même de rhum!



## La recette de Joël Defives

🍴 4 à 6 pers. ⌚ 15 mn 🥞 40 mn

• 500 g de farine • 50 cl de lait • 50 cl d'eau tempérée • 6 œufs entiers • 1 c. à soupe d'huile de tournesol • 10 cl de rhum brun • 10 cl de fleur d'oranger • 10 cl de Grand Marnier • le zeste d'1 citron • 1 orange (pour son zeste et son jus).

**Versez la farine dans un récipient** suffisamment grand, râpez les zestes d'orange et de citron. Incorporez au fouet le lait et l'eau au mélange farine/zestes, mélangez bien et incorporez les œufs entiers. Pressez l'orange et incorporez son jus à la pâte. Ajoutez

les parfums (fleur d'oranger, rhum et Grand Marnier). Mélangez, puis incorporez l'huile au fouet à la pâte.

**Chauffez une poêle à crêpes.** Versez une louche de pâte sur la poêle bien chaude et légèrement inclinée, puis faites un mouvement circulaire pour répartir la pâte sur toute la surface. Lorsque les bords de la crêpe se décollent légèrement, glissez une spatule fine sous la crêpe et retournez-la. Faites de petits mouvements pour décoller la crêpe, déposez-la dans une assiette et recommencez.



## Galettes jambon-poireau

🍴 4 pers. ⌚ 20 mn 🥞 30 mn

• 4 galettes au sarrasin (voir recette page 67) • 2 poireaux • 300 à 400 g de talon de jambon • 50 g d'emmental ou de comté • moutarde à l'ancienne • huile d'olive • beurre salé • sel et poivre.

**Ôtez les racines et le vert abîmé des poireaux.** Ciselez-les (réservez de longs filaments pour la déco) et nettoyez-les. Faites-les suer 12 à 15 mn à feu doux sans coloration dans un filet d'huile. Coupez le talon en lardons, râpez le fromage.

**Faites chauffer une noisette de beurre,** déposez une galette côté extérieur vers le haut, faites cuire 1 à 2 mn, puis retournez-la. Badigeonnez d'1 c. à café de moutarde. Répartissez  $\frac{1}{4}$  des poireaux,  $\frac{1}{4}$  du jambon, du fromage râpé. Salez, poivrez. Laissez cuire 3 à 4 mn. Rabattez les bords pour former un rectangle, surmontez de fromage râpé et de filaments de poireaux, maintenez au chaud. **Faites les 3 autres galettes** et servez chaud.

### Astuce éco

Les charcutiers proposent souvent à prix réduit les talons de jambon, parfaits pour être coupés en lardons.

On met la main à la pâte!

## Crêpes et pâte à tartiner maison

🍴 4 pers. 🕒 20 mn 🥄 12 mn ⏰ 24 h

**Pâte à crêpes :** • 250 g de farine • 3 œufs

• 50 cl de bière • 20 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre (facultatif) • sel

**Pâte à tartiner :** • 150 g de noisettes • 50 g d'amandes • 200 g de chocolat au lait pâtissier • 30 g de sucre glace (facultatif) • 30 g d'huile de pépins de raisin.

**Préchauffez le four à 150 °C.**

Grillez les noisettes et les amandes au four 10 à 12 mn. Laissez-les refroidir, puis frottez-les entre vos mains pour retirer un maximum la peau. Faites fondre le chocolat au lait au bain-marie.

**Mixez les noisettes et les amandes émondées** jusqu'à obtenir une poudre très fine.

**Ajoutez le sucre glace et l'huile**, mixez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez le chocolat fondu, puis mixez à nouveau

30 secondes à vitesse maximum.

**Versez-la dans un pot ébouillanté et séché** et laissez-la durcir à découvert 24 h à température ambiante.

**Faites la pâte à crêpes le lendemain.** Laissez-la reposer 1 h au frais et faites cuire les crêpes. Servez-les bien chaudes avec la pâte à tartiner.

### *Coup de pouce !*

*Si votre pâte reste liquide, remuez-la encore après le temps de repos et elle pourra avoir la bonne tenue le lendemain !*

*La texture dépend beaucoup de la température ambiante, mais pas la peine de la mettre au réfrigérateur elle deviendrait trop dure.*



## Flambées aux agrumes

🍴 4 à 6 pers. 🕒 30 mn  
🥄 1 h ⏰ 1 h

**Pâte à crêpes :** • 250 g de farine • 3 œufs • 50 cl de bière • 20 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre (facultatif) • sel.

**Garniture :** • 2 oranges • 1 citron • 100 g de beurre • 75 g de sucre • 5 cl de liqueur d'orange (type Cointreau ou Grand Marnier) • huile.

**Faites la pâte à crêpes.** Laissez reposer 1 h. Faites une douzaine de crêpes.

**Pour la garniture : prélevez en fins filaments les zestes des agrumes**, puis pressez-les afin d'obtenir 25 cl de jus. Dans une poêle, chauffez le sucre à feu vif pour obtenir un caramel blond. Ajoutez le beurre en parcelles, le zeste et le jus de clémentines. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

**Déposez les crêpes pliées en quatre** en les imbibant bien de sauce, versez la liqueur chauffée et flambez. Servez aussitôt.





## Crêpes d'avoine à la ricotta

🍴 4 à 6 pers. 🕒 20 mn  
 🍳 30 mn ⏰ 20 mn

**Pâte à crêpes à l'avoine :** • 180 g de flocons d'avoine • 75 g de sucre • 75 g de farine • 35 cl de lait • 3 œufs • 60 g de beurre • 1 c. à soupe de rhum ou extrait de vanille (au choix) • huile pour la cuisson. **Garniture :** • 250 g de ricotta • 2 c. à soupe de miel • 50 g de raisins secs (type de Corinthe) • 30 g d'amandes • 25 g de beurre • sucre glace.

**Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir.** Mélangez la farine avec le sucre et les flocons d'avoine. Incorporez les œufs, puis délayez avec le lait et le beurre fondu. Ajoutez du rhum ou de l'extrait de vanille. Laissez reposer la pâte 30 mn.

**Faites gonfler les raisins** dans un peu d'eau chaude.

**Faites 6 ou 8 crêpes.** Préchauffez le four à 180 °C.

**Fouettez la ricotta, le miel, les raisins égouttés** et les amandes concassées. Répartissez cette farce sucrée sur les crêpes, roulez-les et disposez-les comme des cannellonis dans un plat à gratin. Parsemez du beurre en copeaux. Enfourez 10 à 12 mn jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez saupoudré de sucre glace.



## Gourmandes aux pommes

🍴 4 pers. 🕒 15 mn  
 🍳 25 mn ⏰ 1 h

**Pâte à crêpes :** • 125 g de farine • 2 œufs • 25 cl de lait • 25 g de beurre fondu. **Garniture :** • 4 pommes • 1 sachet de sucre vanillé • 2 c. à soupe de rhum • 40 g de beurre • sucre glace.

**Préparez la pâte à crêpes** et laissez-la reposer au frais 1 h.

**Pelez, épépinez et coupez les pommes en lamelles.** Faites dorer de chaque côté dans une poêle avec le beurre chaud et le sucre vanillé, flambez avec le rhum préalablement chauffé.

**Déposez un quart des pommes dans une crêpière** et versez dessus un quart de la pâte à crêpes en faisant bien tourner la poêle pour recouvrir toutes les pommes. Faites cuire 4 à 5 mn, retournez-la quand elle commence à dorer dessous et faites cuire 2 à 3 mn de l'autre côté. Faites de même pour les 3 autres crêpes aux pommes. Servez bien chaud, saupoudré de sucre glace.

*Encore plus gourmandes !*

*Remplacez les pommes par 2 ou 3 bananes et ajoutez quelques pépites de chocolat, vous ferez l'unanimité !*



## Fantaisies zébrées

🍴 4 pers. 🕒 20 mn  
 🍳 15 mn ⏰ 1 h

• 250 g de farine • 3 œufs • 50 cl de lait • 50 g de beurre + pour les crêpes • 25 g de sucre • 2 c. à café d'extrait de vanille • 80 g de chocolat noir • 1 pincée de sel.

**Mélangez la farine avec le sucre et le sel.** Ajoutez les œufs un à un, le lait, puis le beurre fondu, en fouettant entre chaque ajout. Réservez 1 quart de la pâte, versez l'extrait de vanille dans le reste.

**Couvrez les pâtes et laissez reposer 1 h au frais.** Faites fondre le chocolat en morceaux au bain-marie. Laissez tiédir, incorporez-le à la pâte nature. Placez-la dans un flacon à coulis ou une poche à douille fine.

**Dans une crêpière beurrée, versez de la pâte au chocolat** en partant du centre et en formant une spirale. Patientez 3 secondes, versez alors de la pâte vanillée. Faites cuire sur les deux faces. Servez avec du sucre glace, de la pâte à tartiner...

# Tout pour réussir une crêpes-party!

Grand classique, ustensiles petits prix, malins  
ou fun... voici notre sélection  
pour un moment gourmand au top!



## Chaud, c'est meilleur!

Cette poche en tissu  
permettra de réchauffer  
vos crêpes au micro-ondes et  
de les tenir au chaud!  
**Réchauffe crêpes, 1,99 €, GiFi.**

## Sur le podium

Votre pile de crêpes sera  
encore plus belle sur  
ce plat de présentation en  
bois FSC.  
**Plateau de service, 18 €  
(28 cm de diamètre), Hema.**



## Toujours la bonne dose

Ce pichet XXL  
est un bol à pâte  
super-pratique :  
graduation, base  
antidérapante et  
poignée confortable  
pour une utilisation  
optimale. Ce  
modèle se décline  
en lot de 3 pichets  
empilables.  
**Bol à pâte, 19,25 €  
(2 l) et ensemble de  
3 pichets, 30,75 €  
(25 cl, 50 cl et 1 l),  
KitchenAid.**



## Trop mignons

Pour des crêpes  
ou des pancakes qui  
feront fureur auprès  
des plus petits!  
**Poêles fantaisie,  
4,50 € l'unité, GiFi.**

## Comme un pro

Pour les fans de crêpes, cela vaut le  
coup d'investir! Ce modèle comporte  
beaucoup d'ustensiles et sa seconde  
plaque de crêpes individuelles est super  
conviviale pour une crêpes-party!  
**Crêpes Tradi Duo, 129,99 €  
(35 cl de diamètre,  
1500 W), Lagrange.**



## Super rapport qualité- prix

Cette spatule  
coudée est  
multifonction  
et son petit prix  
parfait quand on  
s'installe ou que  
l'on doit se  
rééquiper!  
**Spatule Vardagen,  
5,99 €, Ikea.**



## Pour les artistes

Une crêpière électrique petit prix et  
plein d'ustensiles pour faire de  
vos crêpes de vraies œuvres d'art!  
**Crêpière électrique et 3 moules, 35,99 €  
(1000 W), Scrapcooking chez Mathon.**



## Pour les voyageurs

Pourquoi ne pas tester ces petites crêpes, les Poffertjes,  
venues des Pays-Bas?  
**Appareil électrique à Poffertjes Bestron, 29,99 € (800 W),  
Mathon.**



# 10 idées

## DE PRÉSENTATION DE CRÊPES *par Agnès Taravella*

### *En lasagnes*

Redécoupez les crêpes à la taille de votre plat à lasagnes, en y intercalant une bolognaise et une béchamel. Vous pouvez aussi utiliser une farce sucrée (rondelles de bananes, pépites de chocolat, ricotta...) et enfournez 15 mn à 180 °C.

### *En cornet*

Faites un cornet en carton et déposez-y des petites crêpes, comme des pétales de roses, déposez une boule de glace au milieu et parsemez de sucre fantaisie ou de chocolat fondu.

### *En burritos*

Enroulez à l'intérieur de vos crêpes, des lamelles d'avocat, oignon, des lanières de poulet poêlées, quartiers de tomate, des haricots rouges et feuilles de salade...

### *En tortilla*

Faites cuire votre pâte à crêpes avec

des dés de pommes ou des rondelles de bananes, comme une tortilla dans une poêle à bords hauts, retournez-la sur une assiette et faites-la cuire de l'autre côté. Servez-la bien chaude saupoudrée de sucre glace.

### *En dentelle*

Mettez la pâte à crêpes dans un bidon ou une poche à douille et faites des fleurs ou des formes rappelant les dentelles dans la poêle bien chaude pour obtenir une crêpe très graphique.

### *En mille-feuille*

Faites de petites crêpes et intercalez-les avec des dés de fruits et de crème pâtissière, servez parsemé de sucre glace comme un mille-feuille.

### *En corolle*

Déposez des crêpes de taille moyenne et bien fines, dans des ramequins et bien fines, dans des ramequins en tassant un peu pour former une corolle et remplissez avec une boule

de glace et des dés de fruits de saison, recouvrez le tout recouvert de chantilly.

### *Façon blintz*

Ce dessert d'origine hongroise est une crêpe farcie et repliée en rectangle: ricotta-miel-amande ou chocolat-banane-noisette... à chacun son idée de farce.

### *En maki*

Étalez du riz au lait maison ou du commerce, des bâtonnets de banane, des pépites de chocolat sur les crêpes et roulez-les, puis redécoupez comme des makis en maintenant si besoin par une petite pique en bois apéritive.

### *En tiramisu*

Remplacez dans votre recette de tiramisu les biscuits par des crêpes en utilisant un moule à manqué, réfrigérez une nuit et servez découpé en parts et saupoudré de chocolat amer.



# L'or noir de la pâtisserie

Épice incontournable pour tous les amateurs de desserts, on l'aime pour son goût rond et sucré. Plongeons dans ce délicieux univers !

## Qui est-elle ?

La vanille est une épice qui se présente sous la forme de gousses qui poussent sur le vanillier, une plante grimpante de la famille des orchidées. Originaires du Mexique,

les premiers à la consommer étaient les Aztèques, qui se régalaient d'une boisson à base de cacao et de vanille. Aujourd'hui, elle est principalement cultivée en Amérique centrale, autour de la Réunion et en Polynésie française.

## Il était une fois...

La légende raconte que l'orchidée à vanille est née d'une histoire d'amour : la princesse Tzacopontziza était vouée à être une servante de la Déesse des semences et de la nourriture et

donc, à rester célibataire toute sa vie... C'était sans compter sa rencontre avec le prince Zkatan-Oxga. Ils tombèrent amoureux et décidèrent de s'enfuir pour vivre leur amour... Traqués, puis tués, leurs cœurs furent offerts en offrande à la Déesse.

À l'emplacement de ce meurtrier sanglant poussa un arbre robuste entouré d'une liane, symbole des deux amoureux enlacés.

## À la conquête de l'Europe

Ramenée en Europe par le navigateur Cortès au début du XVI<sup>e</sup> siècle, c'est le roi espagnol Charles Quint qui a la chance de goûter le premier au chocolat vanillé des Aztèques ! Toutes les cours royales européennes s'arrachent cette nouvelle épice venue d'ailleurs et même Louis XIV succombe à son goût et son odeur. Il ordonne aussitôt que des plants soient cultivés sur l'île Bourbon (ancien nom de l'île de la Réunion). Malheureusement, il ne verra pas le succès de son vivant... ce n'est que bien plus tard, en 1841 et grâce à l'intervention d'Edmond Albius, un jeune esclave de 12 ans, que les premières gousses de vanille vont faire leur apparition sur l'île. C'est lui qui va créer le procédé de pollinisation artificielle, nécessaire à la formation des gousses. Un procédé tellement simple qu'il est encore utilisé de nos jours.

## Comment se cultive-t-elle ?

Pour se développer, la vanille a besoin d'un climat chaud et humide, d'un support d'accrochage et d'ombre. Pour se transformer en gousse, la fleur de vanille doit être fécondée par une abeille qui ne vit qu'au Mexique. Ailleurs, elle doit être fécondée manuellement par des ouvriers qu'on appelle des marieuses ! Avec une épine, le capuchon qui protège les organes masculins est percé et on les rapproche des organes féminins, en appuyant bien pour assurer un contact. Il faut ensuite 7 à 9 mois pour que les gousses se forment. Elles sont récoltées quand elles sont encore vertes et inodores et non à pleine maturité car, comme un fruit trop mûr, la vanille s'ouvre naturellement et perd ses précieuses graines. Après la récolte, le procédé est encore long avant d'avoir les longues gousses noires

luisantes qu'on connaît. Il existe deux techniques. Soit la maturation et le séchage en alternant soleil et ombre, une technique qui demande beaucoup de travail. Soit en tuant la gousse avant de la sécher. C'est cette méthode qui est la plus utilisée aujourd'hui. Les gousses doivent subir un choc brutal en étant plongées dans un bain d'eau chaude, puis elles sont séchées et triées pendant des mois. La floraison a lieu entre septembre et décembre. La récolte intervient neuf mois plus tard et il faut encore compter neuf mois minimum pour le séchage et le tri. Ce n'est qu'ensuite qu'elles sont prêtes à être consommées !

## N'est pas vanille qui veut !

La vanille se présente sous plusieurs formes. On peut bien sûr acheter sa version la plus brute, les gousses, mais il existe aussi des produits transformés. L'extrait de vanille est un produit naturel issu de la macération des gousses dans de l'alcool. L'arôme naturel de vanille est une dilution de l'extrait de vanille. L'arôme, quand il n'est pas précisé naturel, est de synthèse. Le goût de la vanilline a été recréé chimiquement et les coûts de fabrication sont tellement faibles comparés aux prix parfois exorbitants des gousses de vanille qu'on le trouve de plus en plus fréquemment. On trouve également des petits flacons de graines ou de poudre (ce sont des gousses broyées).

## Pas de gaspi !

Ce serait dommage de gaspiller de si belles gousses de vanille. Il est possible de leur donner une deuxième vie après les avoir grattées : en sucre vanillé, en les mixant finement et en les mélangeant à du sucre, ou en faisant de l'extrait de vanille maison. Il suffit de mettre les gousses utilisées dans une bouteille en verre remplie de vodka et de laisser infuser trois mois minimum à l'abri de la lumière avant la première utilisation. Ensuite, il suffira d'ajouter les gousses utilisées et/

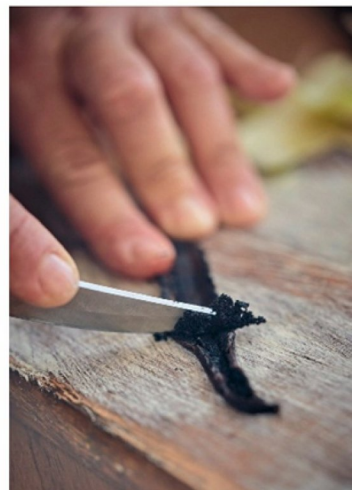
ou de compléter avec le même alcool, au fur et à mesure.

## La vanille Bourbon

Elle est soumise à un label depuis 1964 pour la différencier des vanilles cultivées en Amérique du Sud et les producteurs militent pour obtenir une AOP. Cette vanille est la plus chargée en vanilline, la molécule qui donne son arôme à la vanille. La roll's des gousses est la gousse givrée : elle est recouverte de petits cristaux blancs. Certains pourraient penser que ce sont des moisissures mais pas du tout. C'est la vanilline qui cristallise lorsque son taux est très élevé. Avis aux amateurs, cette gousse est encore plus parfumée.

## La vanille de Tahiti

Elle est considérée comme la vanille la plus odorante, car elle contient à la fois de la vanilline et des molécules anisées qui lui donnent un parfum et un goût particulier. Les gousses sont plus épaisses et plus humides. Elles ont la particularité de ne pas s'ouvrir à maturité comme la vanille de Bourbon, elles peuvent donc être cueillies mûres quand elles sont à leur apogée en termes de goût et d'arôme.



## Mini-shopping vanillé

### Gousse de luxe

En provenance directe des îles Sous-le-Vent, ces gousses sont charnues, odorantes et délicieuses. **3 gousses de vanille de Tahiti, 20 €, Vanira.**



### Onctueuse

Cette crème fleurette est déjà parfumée à la vanille pour une chantilly ou une panacotta ultragourmande. **Crème fleurette Vanille de Madagascar, 2,89 € (45 cl), Le Gall.**



### 2-en-1

Visuellement, on voit les grains noirs et gustativement, on sent le parfum intense de la vanille Bourbon. **Arôme naturel de vanille Bourbon avec grains, 3,49 € (20 ml), Vahiné.**



Adresses p. 98

## Merveilleuse vanille

par Marine Dairin-Pillet



### Flan de mamie

🍴 4/6 pers. ⌚ 30 mn 🥄 50 mn

- 1 l de lait entier • 1 pâte feuilletée • 6 œufs • 1 gousse de vanille
- 150 g de sucre en poudre • 60 g de farine • 60 g de Maïzena
- beurre pour le moule.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Fendez et grattez la gousse de vanille. Portez à ébullition le lait avec les graines et la gousse.

**Fouettez les œufs et le sucre dans un saladier** jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Tamisez la farine et la Maïzena et incorporez-les.

**Retirez la gousse du lait**, puis versez-le progressivement sur les œufs. Remettez à cuire à feu doux sans cesser de remuer, et laissez cuire 2 à 3 mn après la reprise de l'ébullition jusqu'à ce que le mélange épaississe.

**Beurrez un moule à manqué.** Déroulez la pâte et foncez-la dans le moule. Versez-y la préparation, puis enfournez 40 mn. Laissez tiédir à température ambiante. Démoulez le flan quand il est refroidi, couvrez et placez au frais jusqu'au service.

# Éclair douceur

🍴 4 pers. ⌚ 45 mn 🥣 1 h 🕒 1 h

**Pour la pâte à choux :** • 6 cl d'eau • 6 cl de lait • 50 g de beurre • 75 g de farine • 2 œufs  
• 1 c. à café de sucre • 1 pincée de sel.

**Pour la crème pâtissière :** • 50 cl de lait entier • 50 g de farine • 100 g de sucre • 2 jaunes d'œufs • 1 gousse de vanille.

**Pour la chantilly :** • 25 cl de crème fleurette entière (très froide) • 125 g de mascarpone  
• 60 g de sucre glace + pour la déco • 1 gousse de vanille.

## Préparez la crème pâtissière :

ouvrez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez l'intérieur. Mettez le tout dans le lait et portez à ébullition. Fouettez le sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine. Retirez la gousse du lait et versez-le sur le mélange. Remettez à chauffer, fouettez jusqu'à ébullition. Versez aussitôt dans un plat, filmez au contact et laissez refroidir, puis placez au frais.

**Préparez la chantilly :** placez un grand bol et les fouets au réfrigérateur 1 h. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez l'intérieur. Versez la crème et le mascarpone, dans le bol, et ajoutez les graines de vanille. Fouettez à petite vitesse jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, puis incorporez progressivement le sucre glace en augmentant la vitesse. Quand la chantilly est prise, fouettez encore quelques minutes

pour la figer, elle doit être ferme. Couvrez et placez au frais.

## Préchauffez le four à 210 °C.

Préparez la pâte à choux : dans une grande casserole, faites fondre le beurre avec l'eau, le sucre, le lait et le sel. À ébullition, retirez du feu et ajoutez la farine en une fois. Mélangez énergiquement. Replacez sur le feu et mélangez pour dessécher la pâte. Hors du feu, ajoutez les œufs, un à un, en mélangeant entre chacun.

Placez la pâte à choux dans une poche à douille et pochez des formes d'éclair sur une plaque de four couverte de papier cuisson. Enfournez 20 à 25 mn. Laissez refroidir porte du four ouverte.

**Garnissez une poche à douille lisse** et fine de crème pâtissière. Remplissez-en les éclairs en faisant des petits trous dessous. Couvrez et placez au frais.

**Mettez la chantilly dans une poche à douille** et décorez le dessus des éclairs. Servez aussitôt.



## Blanc-manger COCO

🍴 4/6 pers. ⌚ 10 mn 🕒 12 h

• 40 cl de lait de coco • 400 g de lait concentré sucré • 6 feuilles de gélatine  
• 2 gousses de vanille.

**Faites tremper les feuilles de gélatine** dans un bol d'eau froide pour les ramollir.

**Coupez en deux et grattez les gousses de vanille.** Portez à ébullition le lait de coco avec les graines et les gousses. Essorez la gélatine et faites-la fondre dans le lait.

**Hors du feu, retirez les gousses,** puis ajoutez le lait concentré. Mélangez bien, puis versez dans un saladier de présentation. Couvrez et placez 12 h au frais.

### Aller-retour aux Antilles

Ajoutez de la noix de coco râpée à l'entremets et servez-le avec un coulis d'ananas ou de mangue.



## Saint-Amour

🍴 4/6 pers. ⌚ 15 mn 🥄 25 mn 🕒 3 h

- 500 g de fromage blanc • 100 g de sucre en poudre • 90 g de farine + pour le moule
- 3 œufs • ½ gousse de vanille • 10 g de beurre • sucre glace • coulis de fruits rouges.

### Préchauffez le four à 180 °C.

Ouvrez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez les graines. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

**Fouettez les jaunes avec le sucre et les graines de vanille.** Ajoutez le fromage blanc, puis la farine. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.

**Beurrez et farinez un petit moule à bord haut, type moule à charlotte.** Versez-y la préparation. Enfournez 25 mn environ, en couvrant d'une feuille de papier cuisson si le dessus dore trop vite.

Laissez-le complètement refroidir avant de démouler, puis placez 3 h au frais. Saupoudrez de sucre glace avant de servir et accompagnez d'un coulis de fruits rouges.

### Histoire d'un gâteau...

*Créé en Touraine en 1987, il a d'abord été vendu à la coupe au rayon fromage. Ce n'est qu'en 1992 qu'il a fait son entrée au rayon fromage libre-service sous le nom Saint-Amour et en 2001 qu'il prend sa forme emblématique de fleur.*



## Flan au caramel

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn  
🥄 40 mn 🕒 1 h

- 70 cl de lait 4 œufs + 1 jaune • 200 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille.

**Portez le lait à ébullition** avec la gousse de vanille fendue et grattée. Laissez infuser hors du feu.

**Battez les œufs et le jaune avec 70 g de sucre**, puis incorporez un peu de lait tiède en fouettant vivement. Versez le reste de lait tout en continuant de fouetter. Préchauffez le four à 150 °C avec un bain-marie.

**Faites le caramel en faisant cuire le reste de sucre** avec 1 c. à soupe d'eau jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Versez le caramel dans un moule à charlotte, tournez-le pour bien napper les parois. Plongez le fond du moule dans un bain d'eau glacée pour figer le caramel. Versez l'appareil à flan. Enfournez 40 mn, jusqu'à ce que la crème prenne. Laissez refroidir complètement, puis couvrez et réfrigérez au moins 1 h.

**Démoulez le flan dans une assiette creuse** pour recueillir le caramel et servez aussitôt.





## Sabayon exotique

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🍳 15 mn

- 2 œufs + 2 jaunes d'œufs • 10 cl de rhum
- 10 cl de crème entière liquide
- 1/2 ananas • 1 banane • 50 g de sucre
- 30 g de beurre • 1 gousse de vanille.

**Pelez les fruits et coupez-les en dés.** Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites-y revenir les fruits à feu doux jusqu'à une légère coloration.

**Ouvrez la gousse de vanille en deux** dans la longueur et grattez l'intérieur. Mettez le tout dans la crème et faites chauffer. Laissez infuser hors du feu.

**Fouettez les œufs avec le sucre et le rhum** dans un saladier en verre. Quand le mélange devient mousseux, posez-le sur la casserole d'eau chaude pour en faire un bain-marie.

**Fouettez jusqu'à ce que le mélange double de volume** et soit dense. Retirez du bain-marie et continuez de fouetter jusqu'à ce que le sabayon soit refroidi.

**Répartissez les fruits dans 4 coupes** et versez le sabayon par-dessus. Servez tiède.



## Moelleux à l'orange

🍴 4/6 pers. ⌚ 10 mn 🍳 30 mn

- 4 oranges bio • 150 g de sucre glace
- 120 g de beurre + pour le moule • 180 g de farine + pour le moule • 1 gousse de vanille • 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs • 80 g de sucre semoule.

**Préchauffez le four à 200 °C.**

Râpez finement le zeste d'1 orange, puis pressez-la. Ouvrez la gousse de vanille dans la longueur et grattez les graines. Faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez les graines de vanille, le zeste et le jus d'orange. Laissez infuser hors du feu.

**Fouettez le sucre glace avec les œufs** jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Incorporez la farine et la levure. Versez le beurre fondu et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Beurrez et farinez un moule à manqué. Enfourez 20/25 mn, vérifiez la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir propre mais humide.

**Pressez 2 oranges** et coupez la dernière en tranches fines. Faites cuire en sirop le jus d'oranges avec 10 cl d'eau et le sucre semoule. Ajoutez les rondelles d'orange et faites-les confire 15 mn. Égouttez-les. Versez ce caramel à l'orange sur le gâteau et décorez des rondelles d'orange. Laissez refroidir et servez à température ambiante, avec le reste de sirop.



## Pamplermousse rôti et crème vanillée

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn 🍳 25 mn

- 2 pamplermousses • 25 cl de lait entier
- 25 g de sucre en poudre • 2 jaunes d'œufs • 2 c. à soupe de Maïzena
- 1 gousse de vanille • 4 c. à soupe de cassonade.

**Préchauffez le four à 180 °C.**

Coupez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez l'intérieur. Mettez la moitié des graines et la gousse dans le lait et portez à ébullition.

**Fouettez le sucre avec les jaunes d'œufs** et la Maïzena. Retirez la gousse du lait et versez-le sur le mélange. Remettez à chauffer, laissez épaissir à feu doux en remuant. Laissez tiédir.

**Coupez les pamplermousses en deux.** Mélangez la cassonade avec les graines de vanille restantes. Saupoudrez les pamplermousses. Enfourez 15 mn. Servez tiède, versez la crème par-dessus.

### *Venu d'Italie*

*Le sabayon est une spécialité italienne introduite à la cour de France par Catherine de Médicis.*

**En direct du Portugal**

Le Pudim Molotof est une recette typique du Portugal, elle a été inventée pour ne plus jeter les blancs d'œufs car la plupart des desserts n'utilisaient que les jaunes. Il se prépare dans un moule à Pao de Lo mais vous pouvez utiliser un moule à savarin ou à kouglof.

## Meringue portugaise

4/6 pers. 15 mn  
25 mn

**Pour la meringue :** • 6 blancs d'œufs • 6 c. à soupe de sucre • 3 c. à soupe de caramel liquide.  
**Pour la crème anglaise :** • 25 cl de lait • 2 jaunes d'œufs • 25 g de sucre • 1 gousse de vanille • 30 g d'amandes effilées.

**Coupez la gousse de vanille en deux** dans la longueur et grattez l'intérieur. Mettez le tout dans le lait et portez à ébullition.

**Fouettez le sucre avec les jaunes d'œufs.**

Retirez la gousse de lait et versez-le sur le mélange. Remettez à chauffer, laissez épaissir à feu doux en remuant. Laissez tiédir.

**Préchauffez le four à 180 °C** en y plaçant un bain-marie. Battez les blancs en neige. Quand ils sont pris, incorporez le sucre progressivement sans cesser de battre.

La meringue doit former un bec d'oiseau sur le fouet.

**Nappez le fond et les parois d'un moule haut** avec le caramel liquide.

Versez la meringue. Tapez le moule sur le plan de travail pour faire éclater les bulles d'air. Enfouez 15 mn dans le bain-marie. Éteignez le four et laissez la meringue refroidir à l'intérieur sans ouvrir la porte.

**Servez avec la crème anglaise** et parsemez d'amandes effilées.

# Riz au lait aux pommes

🍴 4 pers. 🕒 45 mn 🍲 30 mn

- 150 g de riz rond • 1 l de lait entier • 50 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille • 2 pommes • 40 g de beurre • 40 g d'amandes effilées.

**Coupez la gousse de vanille en deux dans la longueur**, grattez les graines avec la pointe d'un couteau.

**Faites fondre le beurre dans une sauteuse**, ajoutez la moitié des graines de vanille. Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés. Faites-les revenir dans le beurre, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Si besoin, ajoutez 1 c. à soupe d'eau et couvrez.

**Portez à ébullition le lait avec le reste des**

**graines.** Versez le riz, mélangez et laissez cuire 35 mn à feu doux, tout en mélangeant.

**Faites griller les amandes effilées** dans une poêle à sec. Laissez tiédir.

**Versez le sucre et les pommes fondantes dans la casserole** et prolongez la cuisson de 5 mn. Répartissez dans 4 ramequins, puis parsemez d'amandes. Couvrez et laissez tiédir ou refroidir avant de déguster.



## À la poire

Choisissez une variété d'hiver : Colmar, Lectier, Royale d'hiver ou Duchesse Bérerd.

# Crème gourmande

🍴 4 pers. 🕒 15 mn 🍲 30 mn 🕒 2 h

- 50 cl de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 4 jaunes d'œufs • 60 g de sucre en poudre.

**Préchauffez le four à 180 °C avec un bain-marie.** Coupez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez l'intérieur. Mettez le tout dans le lait et portez à ébullition, puis laissez infuser, hors du feu. **Fouettez les jaunes avec le sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Lorsque le lait est tiède, retirez la gousse de vanille, puis versez-le progressivement sur le mélange, en remuant

avec une spatule jusqu'à épaississement. Versez dans 4 ramequins.

**Placez les ramequins dans le bain-marie** et enfournez 20 à 25 mn. Laissez les crèmes refroidir à température ambiante, couvrez, puis placez-les au frais au moins 2 h avant de servir.

## Aller-retour aux Antilles

Ajoutez de la noix de coco râpée à l'entremets et servez-le avec un coulis d'ananas ou de mangue.

## Nouveautés sucrées

par Marine Dairin-Pillet, Olivia Delaunay et Agnès Taravella



### Chacun sa part

Ce financier fait la part belle à la convivialité. Moelleux à souhait et avec un bon goût de beurre et d'amandes, il fera plaisir à toute la famille **Financier à partager**, 5,50 € (250 g), **Bonneterre**.



### En direct d'Auvergne

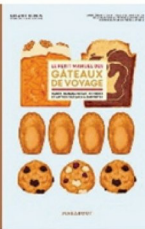
Il n'y a pas que la crêpe bretonne... La pachade est une spécialité auvergnate à la farine d'épeautre. Ces galettes sont fabriquées à partir d'ingrédients bio et locaux, en direct du Cantal. À réchauffer au micro-ondes ou à la poêle et à agrémenter selon vos envies.

**La Pachade**, 4,20 € (5 x 50 g), **Kesbon**.

### COUP DE CŒUR

#### La pâtisserie inratable

Avec ce joli livre, multipliez le plaisir de pâtisser et réussissez à régaler famille et amis de gâteaux de voyage : madeines, cakes, financiers, cookies... **Le Petit Manuel des Gâteaux de Voyage**, 15,90 €, Éditions Marabout.



**Péché mignon**  
Cette confiture de marrons a des morceaux de marrons confits à l'intérieur... À déguster à la cuillère pour les plus gourmands. **Castanha**, 11,80 € (650 g), **Sabaton**.



# Vive les douceurs !



### Donuts party

Ce moule antiadhésif est parfait pour des donuts sans frites. À chaque fournée, 12 gâteaux à décorer avant de déguster. **Moule à beignets**, 24,90 € (40,5 x 28,5 cm), **Pampered Chef**.

### Vive la Bretagne !

On connaît déjà les savoureuses madeines de la marque bretonne, celles-ci sont toujours au beurre mais avec des pépites de chocolat et du sarrasin torréfié... Ça croustille, c'est trop bon ! **La Madeleine Pur Beurre Aux pépites de chocolat et au Sarrasin torréfié**, 2,55 € (264 g), **Amor Délices**.



### Trop chou !

Avec cette préparation, à vous choux, éclairs et autres chouquettes, la pâte à choux se prépare sans temps de chauffe, il suffit d'y ajouter du beurre, de l'eau et des œufs, formez vos choux et hop enfournez ! Miam ! **Pâte à choux express**, 1,89 € (2 sachets 10 à 15 choux), **Ancel**.



### Avis aux choco-addicts

La reine de la mousse au chocolat a encore frappé avec une nouvelle recette au chocolat noir. On aime son goût intense de cacao à 73 % et sa petite pointe de beurre salé. Miam !

**Mousse au chocolat noir intense, 3,29 € (2 x 100 g), Marie Morin.**



### La pâtisserie pour tous

Muffins, tartes, gâteaux... Pâtisser doit être un vrai moment de plaisir et rester à la portée de toutes les bourses. Hema propose une gamme très complète d'ustensiles à utiliser sans compter !

**Moules pour 10 muffins, 6,50 €, 150 moules à muffins, 4 €, moule à kougelhof Ø 22 cm, 13 €, moule démontable, Ø 24 cm, 8 €, moule démontable, Ø 18 cm, 11 €, cuillère en bois, 2 €, Hema.**



### Papilles en voyage

Juste après la récolte, les fèves de cacao sont mises à infuser avec de la pulpe de fruits de la Passion. Le chocolat s'imprègne des saveurs intenses de ce fruit exotique que l'on retrouve en croquant dans cette tablette 70 % de cacao.

**Les recettes de l'Atelier, Cacao infusé aux fruits de la Passion, 1,99 €, Nestlé.**



### En une bouchée

Cuisson optimale et démoulage facile sont les deux grandes qualités de ce moule. Il s'adapte à toutes les recettes en petits formats, comme ces délicieux brookies à partager pour le goûter. **Moule Lounge Flexipan® Inspiration, 49,90 €, Guy Demarle.**



### Gourmand

Ce yaourt a beau être à la grecque, il est fabriqué en Normandie avec de l'extrait de vanille bio de Madagascar et toujours une pointe de crème pour encore plus d'onctuosité. Existe aussi en version nature et citron. **Yaourt à la grecque bio Vanille, 2,59 € (4 x 115 g), Les 2 Vaches.**

## Régal à tartiner

### Direction le Canada

Pâte à tartiner intense et onctueuse, fabriquée à partir de sirop d'érable pur. **Fondant d'érable à tartiner, 4,50 € (200 g), Maple Joe.**



### Ultra-gourmande

Purée de noisettes à déguster sur une brioche ou à incorporer dans une pâte à gâteau (pour remplacer le beurre). **Purée de noisettes, 10,49 € (350 g), NatureO.**



### Tartine crunchy

Quand le chocolat au lait se marie avec des noix de pécan caramélisées et des petits éclats de noix dans une pâte à tartiner. **Pâte à tartiner lait, noix de pécan caramélisée, 8 € (250 g), Le Comptoir de Mathilde.**



### Tendrement addictive

Pâte à tartiner aux noisettes, préparée à l'huile de tournesol, pour fêter les 120 ans de la marque. **Pâte à tartiner aux noisettes, 4,35 € (740 g) et 2,49 € (340 g), Milka.**



Vive la gourmandise

par *Olivia Delaunay*



## Un vent nouveau sur le monde de la glace!

# La Fabrique Givrée

C'est l'aventure de deux amis animés par les mêmes passions: le goût, l'artisanat, le terroir et le fun! Martin Chauche nous raconte cette histoire de « givrés du cornet »!

### Une amitié d'enfance

À l'adolescence, Jérémy Runel choisit de devenir pâtissier. Une discipline rigoureuse, qui lui permet de mobiliser sa créativité et son imagination débordante, il passera 15 ans dans des maisons de prestige auprès de grands chefs pâtissiers (Fauchon, le Bristol, Valrhona). Martin Chauche, fraîchement diplômé en Master Gestion Marketing en Hôtellerie-Restauration à Vatel Lyon, doit,

lui, prendre la direction d'un hôtel en Tunisie, lorsque le Printemps arabe a redistribué les cartes.

Il cherche alors à créer un concept nouveau. Avec Jérémy, son ami d'enfance en poste chez Valrhona, ils décident d'associer leurs talents, leur amitié et leurs valeurs communes. Ils pensent à la glace car, pour eux, c'est le secteur qui n'a pas encore opéré sa révolution, à l'instar de la cuisine, de la pâtisserie ou encore du chocolat. Ils décident d'ouvrir un glacier à leur image:

moderne, créatif, fun, mais avec du sens! Martin trouve un local dans sa ville d'enfance Aubenas. Si Jérémy reste chez Valrhona, Martin fait des stages en pâtisserie, « je suis un bon exécutant, mais je n'ai pas le talent de Jérémy ». Ils trouvent le nom, inventent et créent des recettes.

### L'aventure démarre en 2012

La Fabrique Givrée ouvre avec Jérémy, 29 ans (toujours en

poste chez Valrhona), à la création et production, et Martin, 26 ans, au développement et à la finance, à la vente et à la fabrication aussi. Au début, il n'y a qu'une seule salariée avec Martin et jusqu'à 12 l'été. Martin et Jérémy sont complémentaires et dès la première année, c'est une réussite. En 2014, ils ouvrent une 2<sup>e</sup> boutique dans le Gard à Uzès. Leur petit laboratoire de 25 m<sup>2</sup> est très vite saturé. Ils se mettent à la recherche d'un nouveau laboratoire, ce sera à Tournon-sur-



Thiriet. « Nous allons profiter des 185 magasins répartis partout en France et de la vente en ligne, détaille Martin Chauche. Ils font un peu le même métier que nous finalement: ils produisent des glaces, qu'ils vendent dans des magasins. Sauf qu'ils ont 50 ans d'avance sur nous. »

### D'autres aventures en vue ?

La Fabrique Givrée compte 12 boutiques. « Notre Labo devient trop petit, donc on freine les ouvertures ! Nous sommes en train de monter un nouveau laboratoire de 3500 m<sup>2</sup>, au lieu des 700 m<sup>2</sup> actuels, pour fin 2023. On pourra alors développer notre réseau de vente, nous devons poursuivre ce que nous savons faire, de l'artisanat, mais à grande échelle ! Nous continuerons à faire des glaces d'exception, avec notre réseau de producteurs locaux autour de notre laboratoire à Tournon-sur-Rhône. »

### Le chef renoue avec son premier amour !

Grande nouveauté à la Fabrique Givrée : le lancement d'une gamme de chocolats. C'est bien sûr la passion première de Jérémie, après ses 8 années passées chez Valrhona, et aussi un ingrédient phare à la Fabrique, car omniprésent dans la majorité des recettes. Trois familles vont é mousser les papilles, six tablettes, mendiants et fourrées, directement inspirées des recettes glacées : « Habibi », « Chocolover », « Carabombe ». Des bonbons enrobés : les « Pépites », de petites douceurs pour des grands coups de cœur. Des « Patatartiner » à étaler ou dévorer, c'est comme vous voulez ! Et les « Esquimauves » : des mini-guimauves enrobées sous forme de bâtonnets glacés !

Rhône en Ardèche. Pour financer cet outil, ils font appel à un investisseur qui entre au capital. Ils peuvent enfin se développer plus sereinement. Jérémie quitte Valrhona pour la Fabrique Givrée et ainsi, ils ouvrent à partir de 2015 des boutiques à Lyon, puis Bordeaux, Saint-Rémy, Paris, Boulogne-Billancourt et Grenoble. On peut y acheter des glaces à emporter en cornets, en coupes, en pots de 600 ml, ou à consommer sur place. Place au local, au frais, et aux associations inédites. « Aucun arôme artificiel, ni colorant ni conservateur, ici la star, c'est Dame Nature ! » Tout est fait maison dans leur laboratoire, avec des produits locaux de qualité supérieure, souvent bio, par une « team givrée » de pâtisseries expérimentés et passionnés, n'ayant aucune limite. 80 % des ingrédients utilisés proviennent d'un rayon de 100 km, de petits producteurs (abricots drômois, figes d'Uzès, pousses de sapin du Vercors, raisin de l'Hermitage, herbes aromatiques, fleurs ou encore truffe noire), l'équipe reçoit ses cargaisons et les transforme aussitôt. Les parfums suivent le rythme de la nature. Au-delà des glaces et sorbets, tout est fait maison, de la torréfaction des

fruits à coque à la confection des guimauves, en passant par la pâte à gaufres... Même combat pour les chocolats, ou la crème de marrons, dont la confection nécessite un travail d'experts.

### Les créations saisonnières

Avec son passé de pâtissier de palace, Jérémie crée des associations inédites, et propose à consommer sur place des desserts à l'assiette, composés de fruits frais, glaces et sorbets, préparations pâtisseries, sauces, croustillants. En 2017, il imagine « le kif du Chef », devenu l'offre signature à emporter: un mariage de la glace et de la pâtisserie, dans un format nomade, pratique, « pour kiffer dans le métro, dans un parc, à la maison, bref, où le vent nous porte... » Pour les fêtes de Pâques et de fin d'année, Jérémie retrouve ses réflexes de haute pâtisserie pour imaginer des gâteaux et créations événementiels, à partager en famille. Leur volonté commune: surprendre et faire plaisir, être rigoureux et exigeants sans se prendre au sérieux, avec une forte dose de bonne humeur !

### Une nouvelle aventure, l'association avec la Maison Thiriet

Après 2 tentatives à l'International, la crise du COVID arrive et c'est « la fin du monde ! ». En 2019, La Maison Thiriet, experte en distribution en magasins comme à domicile, qui a toujours privilégié l'origine made in France et la qualité, souhaite monter en gamme et rentrer au capital de la Fabrique Givrée. Martin et Jérémie sont séduits, car M. Thiriet leur demande de ne rien changer à leur qualité, leur créativité et leur identité. Les synergies sont possibles car Thiriet est aussi fabricant de glaces et pâtisseries, mais la marque ne vend pas de glaces premium. C'est en plein premier confinement que La maison Thiriet rentre au capital, en conservant les créateurs Martin et Jérémie au capital également. C'est une vraie respiration car « produire, c'est lourd, mais c'est la partie qui nous plaît. Aller voir des producteurs, tester, découvrir, créer, c'est ce qui nous anime. » Désormais, les sorbets au basilic, à la pêche de vigne ou encore la glace au marron d'Ardèche seront disponibles dans tout le réseau du groupe



## Tarte banane-chocolat

🍴 4/6 pers. 🕒 20 mn 🥣 30 mn 🍲 50 mn

**Pour la pâte sucrée :** • 200 g de farine + pour le moule  
• 100 g de beurre + pour le moule • 80 g de sucre glace  
• 1 pincée de sel • 1 œuf.

**Pour la garniture :** • 270 g de chocolat • 30 cl de crème  
liquide entière • 30 g de miel • 80 g de beurre doux  
• 2 bananes • le jus d'1 citron.

### Travaillez le beurre mou avec le sucre.

Ajoutez l'œuf, la farine et le sel, mélangez sans trop travailler la pâte. Façonnez une boule. Couvrez-la et réfrigérez 30 mn.

**Étalez la pâte au rouleau**, garnissez-en un moule à tarte beurré et fariné. Piquez le fond

de tarte et réfrigérez 20 mn.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Enfourez le fond de tarte 25 à 30 mn. Laissez refroidir sur une grille.

**Portez à ébullition la crème liquide avec le miel.** Hachez le chocolat, versez la crème dessus, en mélangeant bien. Incorporez le beurre en petits dés. La ganache doit être bien lisse et homogène.

**Coupez les bananes en fines rondelles**, arrosez-les de jus de citron. Nappez le fond de tarte de la moitié de ganache, couvrez de banane et terminez par la ganache. Lissez le dessus, couvrez et placez au frais.



### La banane au top!

En France, nous adorons la banane : 92 % des Français déclarent en consommer\*.

\*Source banane.info



## Douceurs au chia et mangues

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🕒 2 h

- 60 g de graines de chia • 50 cl de lait de coco • 2 mangues
- ½ citron vert.

**Mélangez les graines de chia avec le lait de coco**, laissez gonfler les graines 2 h.

**Râpez finement le zeste du citron** et pressez le jus.

**Dénoyautez et prélevez la chair des 2 mangues.**

Mixez 1 mangue avec le jus de citron vert. Détaillez la seconde en dés.

**Répartissez la moitié du lait au chia** dans 4 verrines, ajoutez le coulis de mangue et recouvrez du reste de préparation.

**Décorez de dés de mangues** et des zestes de citron. Servez bien frais.

### *C'est quoi le chia?*

*Ces petites graines proviennent d'une plante originaire d'Amérique centrale. On leur prête de nombreuses vertus pour notre santé. Elles contiennent entre autres de nombreuses fibres solubles et insolubles et sont riches en nutriments et antioxydants naturels.*

## Cheesecake aux spéculoos

🍴 6 pers. ⌚ 30 mn 🕒 1 h 15 🕒 1 h 15 🕒 30 mn

- 125 g de biscuits spéculoos • 95 g de sucre en poudre • 20 g de farine • 2 citrons (non traités) • 280 g de fromage frais (ou Philadelphia) • 50 g de beurre demi-sel • 8 cl de crème fraîche
- 2 œufs entiers + 2 jaunes.

**Faites fondre le beurre.** Mixez finement les biscuits, mélangez le beurre dedans. Étalez cette préparation dans le fond d'un moule à charnière, en tassant bien. Placez le moule 15 mn au frais.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Râpez finement le zeste des citrons.

**Fouettez le fromage frais au batteur électrique** pour le rendre plus souple, ajoutez en fouettant le sucre, la farine. Puis incorporez les ¾ des zestes de citrons, les œufs entiers, puis les jaunes. Terminez en ajoutant la crème fraîche.

**Versez ce mélange sur le fond de biscuits** et enfournez 15 mn. Baissez le thermostat à 150 °C et laissez cuire 1 h. Four éteint, ouvrez la porte et laissez le cheesecake dedans 30 mn.

**Démoulez, couvrez et placez au frais 1 h** minimum. Au moment de servir, parsemez le reste de zestes de citrons.

### *From USA*

*C'est en 1880 qu'un grossiste en fromages new-yorkais crée la marque Philadelphia Cream Cheese pour commercialiser du fromage à la crème; la ville de Philadelphie ayant, à l'époque, bonne réputation pour ce type de fromages frais.*



## Moelleux aux amandes

🍴 4/6 pers. ⌚ 25 mn 🍰 35 mn

- 40 g de farine + pour le moule • 3 œufs • 100 g de poudre d'amandes • 125 g de beurre mou + pour le moule • 150 g de sucre
- 3 c. à soupe de rhum • 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 15 cl de crème liquide (très froide) • 1 c. à soupe de mascarpone
- 20 g de sucre glace.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Dans un bol, fouettez le beurre mou avec le sucre. Incorporez la poudre d'amandes, la farine, puis les œufs, un à un. Ajoutez le rhum.

**Versez cette pâte dans un moule à manqué beurré et fariné.** Enfourez 15 mn, parsemez la moitié des amandes effilées, enfourez de nouveau 20 mn. Laissez refroidir le gâteau, démoulez.

**Fouettez la crème liquide avec le mascarpone en chantilly ferme,** en ajoutant le sucre glace en fin de montage. Décorez-en le gâteau avec les amandes effilées restantes.



### Version fruitée

*L'amande se marie tellement bien aux pommes et aux poires que vous pourriez en ajouter quelques lamelles dans la recette pour encore plus de gourmandise !*



## Tarte au citron meringuée

🍴 4/6 pers. ⌚ 40 mn 🍰 30 mn 🕒 1 h

**Pour la pâte :** • 250 g de farine + 10 g • 125 g de beurre + 10 g • 100 g de sucre glace • 1 œuf • 1 pincée de sel.

**Pour la garniture :** • 30 cl de jus de citron • 350 g de sucre en poudre • 10 cl de crème liquide • 6 œufs • 50 g de Maïzena • 100 g de beurre • 1 pincée de sel.

**Mélangez farine, sucre glace et sel.** Ajoutez le beurre en morceaux, travaillez en un mélange sableux. Incorporez l'œuf, malaxe, puis façonnez une boule, couvrez et placez 1 h au frais.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Étalez la pâte, garnissez-en un moule beurré et fariné. Piquez-la à la fourchette. Couvrez de papier cuisson et de légumes secs, enfourez 15 mn. Ôtez papier et légumes, prolongez la cuisson de 10 mn. Laissez refroidir.

**Dans une casserole, faites cuire en sirop le jus de citron** avec 5 cl d'eau et 150 g de sucre. Dans une autre casserole, portez la crème à ébullition. Séparez 3 blancs des jaunes d'œufs, battez les jaunes avec les 3 œufs entiers restants et 50 g de sucre, 2 mn.

**Ajoutez la Maïzena dans les œufs sucrés,** puis versez peu à peu le sirop au citron, en fouettant. Faites épaisir dans une casserole, en remuant. Hors du feu, incorporez la crème liquide. Placez dans une jatte, ajoutez le beurre en morceaux, en fouettant.

**Versez cette crème sur le fond de tarte,** lissez et laissez refroidir. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel, en incorporant le reste de sucre progressivement jusqu'à ce qu'ils soient fermes et brillants.

**Mettez la meringue dans une poche à douille** crantée et décorez la tarte. Faites dorer au chalumeau ou sous le gril du four et servez froid.



### *Version gourmande*

*Pour apporter du moelleux aux tartelettes, remplacez la poudre d'amandes par de la compote de pommes.*

## Tartelettes aux pommes et pignons

🍴 4 pers. ⌚ 15 mn 🥣 30 mn

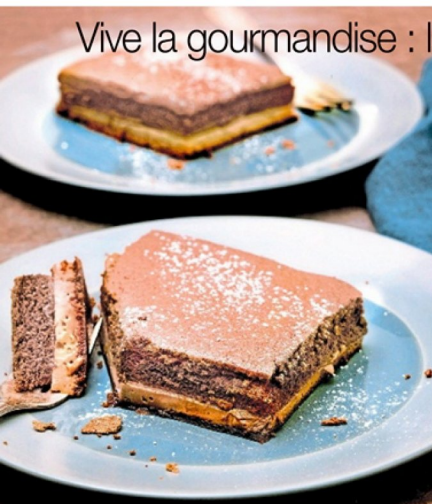
• 1 pâte feuilletée « pur beurre » • 4 pommes au choix • 60 g de pignons • 30 g de cerneaux de noix • 40 g d'amandes en poudre • 30 g de cassonade • 30 g de beurre.

### **Découpez 4 disques de pâte feuilletée.**

Piquez-les à la fourchette et posez-les sur une feuille de papier cuisson sur la plaque du four.

**Torréfiez quelques instants les pignons** et les noix concassées dans une poêle à sec.

**Lavez, ôtez le cœur et les pépins des pommes,** retirez la peau ou non. Détaillez-les en fines lamelles. **Préchauffez le four à 180 °C.** Répartissez sur la pâte la poudre d'amandes et ajoutez un peu de pignons et de noix. Mettez les pommes et saupoudrez du reste de fruits secs et de la cassonade, puis ajoutez quelques dés de beurre. **Enfournez 25 à 30 mn.** Servez chaud, tiède ou froid.



## Gâteau magique au chocolat

4/6 pers. 15 mn  
55 mn 2 h

- 70 g de farine + 10 g • 4 œufs • 150 g de cassonade • 40 g de cacao non sucré
- 50 cl de lait • 125 g de beurre + 10 g
- 1 pincée de sel • sucre glace.

### Préchauffez le four à 150 °C.

Faites fondre le beurre en morceaux. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, battez les jaunes avec le sucre et 1 c. à soupe d'eau, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le beurre fondu sur les œufs sucrés. Tamisez ensemble la farine et le cacao, ajoutez-les à la préparation avec le sel. Tout en remuant, versez le lait en filet. Montez les blancs d'œufs en neige, incorporez-les.

**Beurrez et farinez un moule à manqué de 20 cm.** Versez la pâte dans le moule et enfournez 55 mn. À la sortie du four, le gâteau doit « trembloter ». Laissez refroidir et réservez 2 h au frais. Saupoudrez de sucre glace et servez.

### Un succès fou !

*Le gâteau magique fait partie des recettes phénomènes qui ont un succès incroyable ! Il est magique car il s'agit d'une seule préparation se divisant en 3 textures lors de la cuisson.*

## Le Napolitain

4/6 pers. 30 mn  
30 mn 2 h

**Pour la génoise :** • 4 œufs • 125 g de farine • 125 g de sucre • 25 g de beurre.

**Pour la garniture :** • 10 g de cacao en poudre • 1 c. à café d'extrait de vanille • 150 g de chocolat noir + 20 g de copeaux • 12,5 cl de crème liquide • 100 g de sucre glace • 2 c. à soupe de lait • beurre et farine pour les moules.

### Préchauffez le four à 190 °C.

Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Posez dans un bain-marie et fouettez jusqu'à ce que le mélange double de volume. Hors du bain-marie, faites refroidir en fouettant, la pâte doit tripler. Incorporez la farine, puis le beurre fondu.

**Mélangez la vanille** dans les 2/3 de la pâte. Versez dans un moule beurré et fariné. Enfounez 15 mn. Démoulez, nettoyez, beurrez et farinez le moule à nouveau.

**Mélangez le cacao** dans le reste de pâte, versez dans le moule, enfounez 6 mn. Laissez refroidir. Coupez la génoise vanillée en deux dans l'épaisseur.

**Chauffez la crème**, versez-la sur le chocolat râpé, laissez refroidir. Nappez-en une face des génoises vanillées. Montez en alternant les génoises. Placez 2 h au frais. Mélangez le sucre glace et lait, nappez-en le gâteau, parsemez de copeaux de chocolat, laissez figer.

## Gratin de bananes au rhum

4/6 pers. 15 mn 35 mn

- 2 bananes • 15 g de beurre • 3 jaunes d'œufs • 60 g de cassonade + 1 c. à soupe
- 20 cl de crème fraîche entière • 1 gousse de vanille • 1 c. à soupe de rhum • 40 g de noix de coco râpée.

### Préchauffez le four à 180 °C.

Faites fondre le beurre dans une poêle anti-adhésive. Pelez et taillez les bananes en deux dans la longueur ou en rondelles. Faites-les dorer quelques minutes, saupoudrez d'1 cuillerée de cassonade. Laissez caraméliser 5 mn, puis versez le rhum et flambez. Répartissez les bananes dans un plat à four.

### Fendez et grattez les graines de la gousse de vanille.

Fouettez les jaunes d'œufs avec la cassonade et les graines de vanille. Quand la préparation est bien mousseuse, ajoutez la noix de coco râpée et la crème, versez dans le plat. Enfounez 25 mn, en surveillant la coloration.

### Pour petits gourmands !

*On ne met pas de rhum, par contre on peut parsemer des pépites de chocolat dans la préparation, succès garanti !*

### Toutes saisons

Ce moelleux est un grand classique. Facile à préparer, vous pouvez varier les fruits en fonction de la saison, poires, clémentines, ananas, bananes, pêches...

## Le très moelleux aux pommes

🍴 6 pers. ⌚ 20 mn 🥄 35 mn

- 500 g de pommes • 250 g de farine
- + pour le moule • 1 sachet de levure • 120 g de beurre (mou) + pour le moule • 125 g de sucre en poudre • 3 œufs • ½ verre de lait
- 1 pincée de sel.

**Préchauffez le four à 180 °C.**

Beurrez et farinez un moule à manqué.

**Fouettez ensemble le beurre bien mou avec le sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne

mousseux. Cassez les œufs, un à un, incorporez-les au fur et à mesure.

Versez la levure, mélangez et ajoutez la farine en pluie en remuant parfaitement. Terminez par une pincée de sel et le lait.

**Pelez et détaillez les pommes en lamelles épaisses**, disposez dans le fond du moule et versez la pâte dessus.

**Enfournez 35 à 40 mn.** Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau planté au cœur qui doit ressortir sèche.



## Marbré moelleux

🍴 4/6 pers. ⌚ 30 mn 🥄 1 h 10 🕒 12 h 10 🕒 1 h

**Pour la pâte vanille :** • 1 gousse de vanille • 1 œuf • 11 cl de crème liquide entière • 75 g de beurre • 165 g de sucre • 140 g de farine • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel fin.

**Pour la pâte chocolat :** • 20 g de cacao en poudre non sucré • 1 œuf • 11 cl de crème liquide entière • 75 g de beurre • 165 g de sucre • 120 g de farine • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel fin.

**Pour le sirop :** • 50 g de sucre • 3 c. à soupe de rhum.

**Pour le glaçage :** • 150 g de chocolat noir • 25 cl de crème liquide • 60 g de miel • 60 g de beurre mou.

**Pour la pâte à la vanille :** mélangez beurre, sucre, grains de vanille et sel. Incorporez l'œuf battu, puis la farine tamisée avec la levure et la crème. Mélangez, placez dans une poche à douille.

**Pour l'appareil au chocolat :** mélangez beurre, sucre et sel. Incorporez l'œuf, puis la farine tamisée avec la levure, le cacao et enfin la crème. Mélangez, placez dans une autre poche à douille. Préchauffez le four à 150 °C.

**Tapissez un moule à cake de 21 cm de long** environ

de papier cuisson. Faites des boudins de pâte vanille et de pâte chocolat au centre du moule, en laissant les préparations s'étaler de façon aléatoire sur le côté. Tapez fermement le moule sur le plan de travail pour répartir la pâte. Enfourez 1 h, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

**Pour le sirop :** portez 12 cl d'eau et le sucre à ébullition jusqu'à ce que le sucre ait totalement fondu. Hors du feu, ajoutez le rhum. Imbibez le cake tiède dans son moule de sirop au pinceau jusqu'à ce qu'il ne l'absorbe plus. Placez au frais 12 h, puis démoulez et placez au congélateur.

**Pour le glaçage :** coupez le chocolat en morceaux. Portez la crème liquide et le miel à ébullition. Versez en 3 fois sur le chocolat en fouettant, pour obtenir une préparation lisse. Laissez tiédir, ajoutez le beurre en dés, mixez.

**Sortez le cake du congélateur** et placez-le sur une grille. Versez le glaçage sur le cake. Lissez à l'aide d'une spatule. Laissez 1 h à température ambiante.

# Churros

🍴 4/6 pers. ⌚ 15 mn 🥣 10 mn

- 250 g de farine • 25 cl d'eau • 1 c. à soupe de sucre + pour la finition • 1 pincée de sel
- huile de friture.

**Portez l'eau à ébullition** dans une casserole avec le sel. Dans une jatte, mélangez la farine avec le sucre. Incorporez l'eau bouillante tout en remuant jusqu'à obtenir une pâte homogène.

**Faites chauffer l'huile de friture**, sans la laisser fumer. Placez la pâte dans une poche à douille crantée. Formez des tronçons

en les plongeant dans l'huile (attention aux projections). Laissez dorer 2 mn environ, en les retournant. Ils doivent être dorés. Égouttez et saupoudrez de sucre.

## Fausse croyance !

*Le churro ne vient pas d'Espagne, mais de Chine où cette spécialité salée était consommée au petit déjeuner. Ce sont des marchands portugais qui l'ont rapporté et recréé en ajoutant du sucre, en lui donnant sa forme et en le nommant « oveja churra », signifiant mouton churro (à cornes) !*



## Mini-beignets à la confiture

🍴 12 pièces ⌚ 20 mn

🥣 15 mn ⏳ 3 h

- 1 sachet de levure sèche de boulanger
- 2 œufs • 18 cl de lait • 75 g de beurre
- huile pour friture • 500 g de farine
- 100 g de sucre en poudre • 50 g de fécule de maïs • confiture au choix.

**Préchauffez le four à 50 °C.**

Faites tiédir le lait et versez la levure dedans pour la réhydrater. Faites fondre le beurre.

**Pétrissez au robot ou à la main 480 g de farine**, la fécule, les œufs battus, le beurre, 40 g de sucre et le lait à la levure. Placez la pâte 1 h 30 dans le four éteint et porte fermée.

**Dégazez la pâte en la claquant contre le plan de travail**, détaillez-la en boules de 3 cm de diamètre. Roulez-les en mini-boules sur le plan de travail fariné. Disposez-les sur une plaque chemisée de papier cuisson et laissez-les lever 1 h 30.

**Préchauffez le bain de friture à 180 °C.** Plongez les boules dedans par 6 et laissez-les cuire quelques minutes en les retournant pour bien les colorer.

**Sortez-les, égouttez-les sur du papier absorbant.** À l'aide d'une poche à douille ou d'une seringue, garnissez-les au centre d'un peu de confiture. Saupoudrez de sucre.

## Pratiques !

*Les seringues de cuisine permettent d'injecter des préparations ou sauces dans vos recettes, mais aussi d'extraire du jus par exemple du fond du plat de cuisson pour en arroser le poulet.*

Vive la gourmandise : les goûters



## Cake au citron

🍴 4 pers. ⌚ 10 mn 🍰 30 mn

- 2 citrons • 140 g de farine • 3 œufs
- 130 g de beurre • 120 g de sucre
- 30 g de poudre d'amandes • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel.

**Pour le glaçage :** • 100 g de sucre glace  
• 1 c. à soupe de jus de citron.

**Préchauffez le four à 180 °C.**

Faites fondre 120 g de beurre. Rincez 1 citron, puis prélevez finement son zeste. Pressez le jus des 2 agrumes. Réservez.

**Mélangez 130 g de farine, la levure, la poudre d'amandes et le sel dans un saladier.** Fouettez les œufs et le sucre et incorporez-les dans le mélange. Ajoutez le beurre fondu, le jus et le zeste de citron.

**Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.** Enfourez 25 mn. Laissez tiédir, puis démoulez sur une grille.

**Préparez le glaçage :** mélangez le sucre glace et le jus de citron. Étalez-le à la spatule sur le cake froid. Laissez figer, puis coupez en tranches avant de servir.

### *Un goûter en colorama*

*Pour égayer ce cake, n'hésitez pas à colorer le glaçage avec des colorants alimentaires et à le décorer de billes de sucre, Smarties, pépites de chocolat...*



## Roulé à la pâte à tartiner

🍴 6 pers. ⌚ 20 mn  
🍰 10 mn 🕒 2 h

- 4 œufs • 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine • 1 pot de pâte à tartiner pralinée • sel • cacao en poudre (facultatif).

**Séparez les blancs des jaunes d'œufs.** Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchiment. Puis versez la farine en pluie, sans cesser de fouetter. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement avec une spatule pour ne pas les « casser » et conserver le côté léger et mousseux.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Couvrez la plaque à pâtisserie de papier cuisson. Étalez-y la pâte, en la lissant. Enfourez 10 mn, vérifiez que la pâte est cuite en la piquant avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche. Sortez du four, retournez la génoise sur un linge légèrement humide. Ôtez le papier cuisson. Enroulez la génoise sur elle-même, placez-la dans un film alimentaire, au moins 2 h au frais.

**Déroulez la génoise, nappez-la de pâte à tartiner** et enroulez-la de nouveau. Taillez les extrémités pour un fini bien droit. Laissez reposer le biscuit. Saupoudrez éventuellement de cacao et servez.



## Crèmeux à la confiture

🍴 6 pers. ⌚ 20 mn 🍰 25 mn

**Pour la génoise :** • 4 œufs • 125 g de farine + 10 g • 125 g de sucre + 10 g • 25 g de beurre + 10 g.

**Pour la crème :** • 100 g de chocolat blanc • 20 cl de crème liquide entière (très froide) • 100 g de mascarpone • confiture de fraises.

**Préchauffez le four à 190 °C.**

Faites fondre le beurre. Battez les œufs avec le sucre en poudre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**Placez dans un bain-marie frémissant** et fouettez au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange double de volume. Hors du feu, fouettez jusqu'à refroidissement. Le mélange doit tripler de volume. Incorporez la farine en mélangeant délicatement. Ajoutez le beurre fondu.

**Versez la pâte dans un moule beurré et fariné.** Enfourez 20 mn environ. Faites fondre le chocolat, mélangez-le au mascarpone. Laissez refroidir, ajoutez la crème et montez le tout en chantilly.

**Coupez le gâteau en deux,** couvrez-en un de chantilly au chocolat, puis de confiture. Couvrez du second, saupoudrez de sucre et servez.

# 10 idées POUR LE GOÛTER

par *Olivia Delaunay*

## Chocolat chaud

Faites chauffer une casserole avec 30 cl de lait et 30 cl de crème liquide. Ajoutez 200 g de chocolat noir en morceaux. Portez à ébullition 1 à 2 mn en fouettant et servez.

## Sablés-fourrés

Faites des disques avec un emporte-pièce dans une pâte sablée et « trouez » la moitié avec un emporte-pièce plus petit. Badigeonnez de confiture ou de pâte à tartiner les disques pleins, recouvrez des disques « troués ». Enfourez 15 mn à four chaud (180 °C).

## Palmiers à la confiture

Nappez une pâte feuilletée de confiture, roulez deux extrémités, l'une vers l'autre pour former un boudin, puis découpez des tranches, placez 1 h au frais. Badigeonnez de beurre et enfourez 12 mn à four chaud (180 °C).

## Pommes au four

Coupez un chapeau à des pommes, retirez les cœurs et pépins. Mettez les pommes dans un plat à four, ajoutez une cuillerée de gelée de groseilles au centre (ou de confiture de fruits rouges), ajoutez des amandes mondées ou pistaches concassées. Enfourez 35 à 40 mn à four chaud (180 °C).

## Pâte à tartiner choco-noisettes

Faites chauffer 12 cl de lait entier avec 6 cl de crème liquide et 50 g de miel d'acacia. Versez dans le bol d'un mixeur 30 g de chocolat praliné, 50 g de chocolat au lait, 3 c. à soupe de cacao non sucré et 130 g de purée de noisettes. Mixez bien en versant le lait



chaud. Versez la pâte dans un pot avec couvercle et conservez au frais.

## Jolies madeleines

Faites fondre 125 g de beurre. Fouettez 3 œufs avec 130 g de sucre, 5 g de sel et 20 g de miel. Le mélange doit blanchir et doubler de volume. Incorporez 150 g de farine, 5 g de levure chimique, le beurre fondu et quelques gouttes de vanille. Remplissez-en des alvéoles à madeleines beurrées et farinées. Placez 4 h au frais. Enfourez 5 mn à four chaud (230 °C), puis 5 mn encore à 180 °C. Démoulez et laissez refroidir.

## Brownie moelleux

Faites fondre 170 g de beurre, mélangez avec 100 g de sucre en poudre et 120 g de cassonade. Ajoutez 1 œuf, 280 g de farine, 1,5 c à café de Maïzena et 1 c. à café de bicarbonate. Incorporez 100 g de pistoles de chocolat noir. Couvrez et placez 2 h au frais. Façonnez des petits tas de pâte sur la plaque du four couverte de papier, ajoutez dessus quelques pistoles de chocolat et enfourez à four chaud (170 °C), 13 mn.

## Far aux pruneaux

Fouettez 5 œufs avec 100 g de sucre en poudre et 1 sachet de sucre vanillé. Puis incorporez progressivement 200 g de farine et 75 cl de lait.

Mélangez parfaitement. Répartissez 500 g de pruneaux dénoyautés dans un plat à gratin beurré et fariné, versez la pâte dessus. Enfourez à four chaud (180 °C), 45 mn. Répartissez sur le far 50 g de beurre salé mou et faites cuire encore 5 mn.

## Brioche perdue aux pommes

Pelez et détaillez 2 pommes en lamelles épaisses, faites-les dorer dans une poêle avec 40 g de beurre salé. Saupoudrez de 20 g de sucre pour caraméliser. Fouettez 2 œufs avec 20 cl de crème liquide et 50 g de sucre. Tranchez une brioche rassise, trempez les tranches dans la préparation. Faites fondre 40 g de beurre dans une poêle et posez la brioche dedans, faites dorer des 2 côtés. Servez avec les pommes.

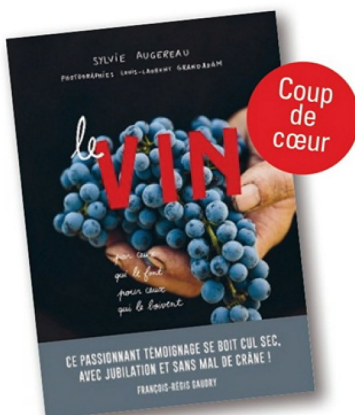
## Cookies choco/caramel

Hachez 150 g de chocolat noir. Détaillez 20 caramels mous en morceaux. Travaillez 150 g de beurre mou avec 120 g de cassonade et 1 sachet de sucre vanillé. Incorporez 175 g de farine, le chocolat haché et  $\frac{3}{4}$  des caramels. Mélangez cette pâte, façonnez des boudins et placez 1 h au frais. Découpez des rondelles de pâte, placez sur la plaque du four tapissée, enfourez 10 mn à four chaud (180 °C). Répartissez les caramels sur les cookies et enfourez 5 mn encore. Dégustez froid.



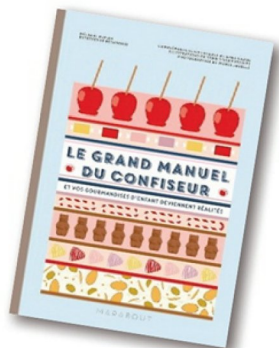
### Tellement beaux et si bons

Quel plaisir de créer de très jolis gâteaux et de forcer l'admiration des siens, mais aussi de les régaler sans trop de culpabilité car ces recettes sont plutôt légères ! **Bons Gâteaux Tout Simples... mais qui en jettent !**, de Marie Chioca, 19 €, Éditions Terre vivante.



### Magnifique échappée dans le monde du vin

Un livre superbe, riche de 350 photos, portraits, témoignages, mots essentiels... Une entrée dans le monde du vin, de la vigne, des vendanges, de la dégustation... C'est jubilatoire ! **Le vin**, de Sylvie Augereau, 30 €, Éditions Hoëbeke.

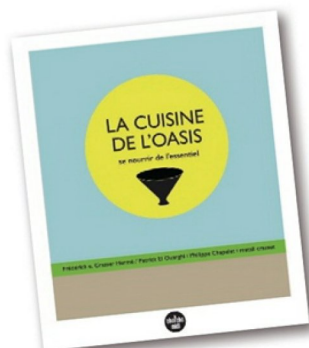


### Plaisirs défendus !

Pâte d'amandes, caramels, nougours guimauve, bonbons, pralines, truffes... Grand plongeon dans toutes les tentations de l'enfance. Matériel nécessaire et techniques expliquées, 100 recettes irrésistibles. **Le Grand Manuel du Confiseur**, de Mélanie Dupuis, 29,90 €, Marabout.

# Le plaisir de lire et de partager

Des nouveautés à dévorer, page après page !



### Évadons-nous !

Ce livre nous embarque au cœur de l'oasis, à Nefta en Tunisie, aux portes du désert. Najet, cuisinière du village, accompagnée de Frédéric e. Grasser Hermé, écrivain et penseur en nourriture, partagent une seule et même envie : faire ressortir le meilleur de la cuisine d'antan, des plats simples et sains, issus de recettes de nomades à la portée de tous. **La Cuisine de l'Oasis**, de Frédéric e. Grasser Hermé, Patrick Elouarghi, Philippe Chapelet et Matali Crasset, 28 €, Éditions Le Cherche Midi.



### Une mine d'idées

Ce gros livre est un must à conserver, 1500 recettes des plus classiques aux plus originales. Pour une cuisine variée au quotidien, mais aussi pour recevoir, les recettes sont faciles et bien expliquées. Et en plus, des astuces et tours de main. **Le Livre de Cuisine**, d'Andrée Zana Murat, 19,90 €, Éditions Albin Michel.



### La revanche du beurre

Avec ce livre, on oublie les restrictions alimentaires, pas de minceur en vue, juste du plaisir et du goût, celui du beurre ! Ce sont 70 recettes salées et sucrées, les pâtes, les crèmes, les rissoles... Que c'est bon ! **La Cuisine au beurre, c'est bien meilleur que la cuisine minceur**, de Franck Schmitt, 24,95 €, Éditions du Gerfaut.

# Amoureux de cuisine ?



## ABONNEZ-VOUS VITE À MAXI CUISINE POUR

# 27€90 SEULEMENT !

# 37% DE RÉDUCTION !

Retrouvez dans chaque numéro nos recettes savoureuses, faciles à réaliser avec nos leçons de cuisine en images et notre sélection des bons produits de saison et du terroir.

## 8 N° DE MAXI CUISINE



## 4 HORS-SÉRIES CUISINE DE MAXI



LA VERSION NUMÉRIQUE OFFERTE

## Maxi Cuisine | bulletin d'abonnement

à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :  
MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX

MXPPHSC51

**OUI**, je m'abonne à l'offre **Gastronome** pour 8 N° de **Maxi Cuisine** + 4 hors-séries Cuisine de Maxi pour **27,90 €** au lieu de 44,57 € soit **37% de réduction** <sup>(1)</sup>.  
Frais de livraison **offerts** (valeur 7,17€)\*  
**+ la version numérique offerte**

**Plus pratique !**

Abonnez-vous en ligne sur

[abobauer.com/HSC51W](http://abobauer.com/HSC51W)

ou par téléphone au 01 58 10 34 47

Mes coordonnées Mme  M.

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

J'indique mon numéro de téléphone et mon mail (indispensable pour accéder à la version numérique) pour le suivi de mon abonnement.

Tél. .... Date de naissance ..... JOUR MOIS ANNÉE

E-mail .....

**Mon Règlement**

**CHÈQUE BANCAIRE** à l'ordre de **MAXI CUISINE** à retourner sous enveloppe affranchie avec ce bulletin d'abonnement

**CARTE BANCAIRE**

Pour un paiement en toute sécurité, rendez-vous sur

[www.abobauer.com/HSC51W](http://www.abobauer.com/HSC51W)

ou flashez le QR Code et abonnez-vous directement avec votre téléphone ou votre tablette. C'est rapide, simple, et 100% sécurisé.



(1) Par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 6 numéros à 2,90 € et 2 numéros double été/noël à 3 €. Prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,50 €. \* frais de livraison à domicile (frais postaux + routage), en moyenne 0,60 €/exemplaire Maxi Cuisine et 0,66 €/exemplaire Maxi hors-série cuisine. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magasins édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Edis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.



# Vers une meilleure alimentation !

La crise du Covid a bouleversé nos façons de consommer et surtout d'appréhender notre alimentation. Les Français sont enclins à échanger et à partager pour mieux s'alimenter et évoluent vers de meilleurs réflexes anti-gaspi.

*Extraits de l'Observatoire Alimentation & Familles/Fondation Nestlé France-IPSOS, juillet 2021.*

**79 %** des Français gardent un bon souvenir de l'alimentation et des repas pris pendant la pandémie.

**Plaisir =** Manger ensemble pour **44 %** des Français.

**83 %** des parents discutent avec leurs enfants de l'alimentation et du bien manger.

**63%** des foyers avec enfants (3 ans et plus) ont été influencés par leurs enfants

à changer leurs pratiques alimentaires.

**Pour les Français qui trouvent important d'avoir une alimentation équilibrée/saine, « manger équilibré/sain » signifie :**

**59%** Favoriser la cuisine faite maison.

**56 %** Favoriser les fruits et légumes de saison.

**50 %** Favoriser les ingrédients frais.

**37 %** des Français font plus attention au gaspillage (+ 9 pts vs 2020 en période de confinement).

**28 %** des Français font plus attention à l'utilisation des restes (+ 6 pts vs 2020 en période de confinement).



## Les adresses

### P 6 DES INFOS QUI FONT DU BIEN

Seb : seb.fr  
Brita : brita.fr  
Candia, Kellogg's : en GMS  
Pyrex : pyrex.fr  
True Fruits : true-fruits.com  
En vérité : en-verite.fr  
English Tea Shop : en magasins bio  
Marque Repère : chez E.Leclerc

### P 60 SHOPPING DÉCO

Beka : beka-cookware.com/fr  
But : 0 892 011 211 ou sur but.fr  
Casino : 0 800 13 30 13  
Côté Table : cote-table.com  
Fermob : fermob.com/fr/La-boutique  
Gers Équipement : 05 62 64 25 25 ou sur gers-equipement.fr  
Habitat : 09 70 80 98 21 ou sur habitat.fr  
Le Creuset : lecreuset.fr  
Luminarc : grands magasins, au 09 69 320 620 ou sur latabledarc.com  
Tissage de Luz : tissagedeluz.com/fr  
Truffaut : 0 806 800 420 ou sur truffaut.com

### P 62 CÔTÉ BOISSONS

À Gauche De La Lune : Naturalia  
Ariane Domaine Saint Firmin : saint-firmin.com  
Côtes-du-rhône E.Guigal : GMS et guigal.com  
Confidence rouge, Château Beaubois : chateau-beaubois.com  
Cuvée Deschamps 2018, M.Chapoutier : cavistes et chapoutier.com  
Domaine du Colombier, crozes-hermitage : cavistes et épicerie fines  
Domaine du Grand Tinel blanc : domainegrandtinel.com  
Églantier, Vignerons Ardéchois : vigneron-ardechois.com  
Grignan-les-adhémar, Maison Delas Frères : cavistes et delas.com  
Vacqueyras Remy Ferbras : ferbras-com  
Trassegum blanc : chateau-or-et-gueules.com et cavistes

### P 74 MERVEILLEUSE VANILLE

Vanira : vanira.fr  
Vahiné, Le Gall : en GMS

### P 82 VIVE LES DOUCEURS

Bonneterre, Nature0 : en magasins bio  
Hema : hema.com  
Kesbon : magasins bio et épicerie fines  
Armor Délices, Ancel, Maple Joe, Lu, Nestlé, Marie Morin, Les 2 Vaches, Milka : en GMS  
Sabaton : sabaton.fr  
Weiss : chocolat-weiss.fr  
Le Comptoir de Mathilde : lecomptoirdemathilde.com  
Guy Demaille : guydemaille.com  
Pampered Chef : pamperedchef.eu

S.F.P.M.  
TOP  
ventes

# Maxi Cuisine

N° 154 janvier-février 2022  
maxicuisine.fr

EN CADEAU  
L'index de nos  
recettes 2021

## LES GRATINS

*tout le plaisir  
de partager*

**CHAUD DEVANT !**  
Les bonnes  
soupes d'hiver

**12 IDÉES  
AVEC**  
de l'ananas

**C'EST LA SAISON**  
Le pommelo  
en 3 recettes

*Encore plus  
gourmandes*

# CRÊPES & GAULETTES

**110**  
recettes  
conviviales

*La rustique  
à la crème  
de citron  
p. 78*



**TOUT SAVOIR SUR...**  
La pomme  
de terre

**NOS BELLES  
RENCONTRES AVEC DES  
ARTISANS en Ariège**

**LEÇON DE CUISINE**  
La galette des Rois  
à la frangipane

**NOUVEAU**  
*en kiosque !*



**MAXI  
CUISINE**  
En vente  
actuellement  
2,80 €



**110 recettes gourmandes & conviviales**  
*pour réchauffer les cœurs !*

Découvrez vite le  
nouveau numéro  
*spécial Cocooning*  
de Maxi Cuisine !

Au menu :

- **Dossier spécial :**  
les gratins et lasagnes
- **1 recette, 2 versions :**  
le bœuf bourguignon
- **Plaisirs salés :**  
des soupes réconfortantes
- **Mes petits plats du quotidien**
- **La leçon de cuisine :**  
la galette des rois à la frangipane
- **Plaisirs sucrés :**  
des crêpes ultra-gourmandes

# Weekendesk.fr

Une expérience inoubliable proche de chez vous

# Envie de partir en week-end ?



Weekendesk.fr spécialiste français du **voyage local**, vous propose des courts **séjours thématiques** à moins de 2h de chez vous. Offrez-vous une escapade ou de parfaites mini-vacances clef en main avec **activités inclus** : dîner, spa, parc d'attractions, visite de cave et dégustation...

## NOS GARANTIES

Expériences clef en main au **meilleur prix**

**8000 offres**  
sélectionnées avec soin

Escapades incluant **hôtel & activités**

**Annulation gratuite**  
jusqu'à 48h avant

**A moins de 2h**  
de chez vous

Paiement simple  
et **sécurisé**