

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

Exclusif

Dépaysant,
4 recettes
du monde
avec



**Sophie
Dudemaine**

SUR LE POUCE

7 salades extra
au bureau ou sur
un buffet

FIGUE EXQUISE

Une note de miel
dans les tartes
et desserts glacés

**16 FICHES
À CONSERVER**

Blésotto de
poulet p.35

25 Actus
pages

● **Foires aux vins :**
les très bonnes
affaires des
grandes surfaces

● **Bien-être :**
conserver la forme
de l'été, facile !

● **Tendance :** déco,
loisirs, on adopte la
légume attitude

65
recettes

**spécial
rentree**

Poêlées forestières. woks express...



IL Y A UN GESTE PLUS SIMPLE
POUR MIEUX PRÉSERVER NOTRE PLANÈTE.



CHOISIR UN EMBALLAGE
SIGNÉ TETRA PAK



Recyclables, nos emballages sont constitués à 73% de carton, donc de bois, une ressource naturelle renouvelable. C'est pourquoi, en partenariat avec le WWF, nous exigeons que notre bois provienne de forêts gérées durablement et certifiées*. Et ça, ça change tout. www.tetrapak.fr



Cuisine Actuelle

septembre



Douce rentrée

Elle approche, elle est là, mais savourons encore l'été. Avec Sophie et ses recettes inventives aux parfums du monde. Avec des salades aussi croquantes sur un buffet de copains que parfaites pour déjeuner au bureau. Premières cueillettes de fin d'été, les champignons font un joli duo de saison avec le poisson. On adore. Rendez-vous attendu, les foires aux vins. Pour vous, on y a fait un tour. À ne pas manquer, notre sélection de belles affaires en grandes surfaces. Savoureuse cette fin d'été !

Béatrice Dangvan, rédactrice en chef adjointe



Sophie Dudemaine en cuisine pour vous



SOMMAIRE

4 RENDEZ-VOUS
Agenda septembre
Fêtes, foires, festivals, visites, randonnées... au fil du mois.

5 BONNES TABLES
Le 120 Café, à Paris
Adresses, créations et chefs de talent à découvrir.

6 ACTUS DU MOIS
Ruée sur les potagers
Bons plans, nouveautés.

11 SOPHIE CUISINE...
Les saveurs du monde
Trois plats pour se régaler au quotidien, son cake inédit et une idée déco.

16 TOP NOUVEAU
Goûté en septembre
Sélection de produits nouveaux.

17 TOP GOURMET
Le ketchup
De nouvelles recettes bien faites.

18 MARCHÉ DU MOIS
En vedette, la noix
Interview d'un expert.
Bons produits de saison.

19 TOP SAVEUR
Les sirops
Fruités, fleuris... Cuisinez-les !

20 ENQUÊTE
Grandes surfaces
L'ère du client roi ?

25 BEAUX ET BONS
Poisson-champignon
5 idées de mariages inédits.

30 MENU DES AMIS
Retour de vacances
Les juniors invitent les copains avant de retourner à la fac.

36 ENVIE DU MOIS
J'apporte ma salade
Au bureau, sur un buffet de copains, 7 idées craquantes.

48 C'EST TOUT SIMPLE
Trempelette parfumée
Marinades au bon goût d'ailleurs.

50 SHOPPING
En direct du potager
Appétissante, la table de rentrée.

52 SHOPPING THÈME
Les pots de la soif
D'amusants pichets colorés.

53 IDÉE GOURMANDE
Douceur de figues
Saveur miellée, grains coquins, la figue sublime nos desserts.

60 BIEN-ÊTRE
Spécial rentrée
Dopez-vous au naturel.
Alimentation zéro gluten.

64 ENFANTS
En forme pour le sport
Des menus bien adaptés.

65 RECETTES ENFANTS
4 fiches-recettes
Pour des gourmets en forme.

66 CUISINE LÉGÈRE
J'essaie le wok
De la viande au wok ? Vite fait et peu gras, mon déjeuner.

68 AUTOUR DU VIN
Foires aux vins 2010
Spécial grandes surfaces : 25 bonnes affaires à découvrir. En cave, le beaujolais blanc.

75 IDÉES DE REPAS
8 menus et leurs vins

78 INDEX
Recettes du mois



Abonnez-vous vite

Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 77

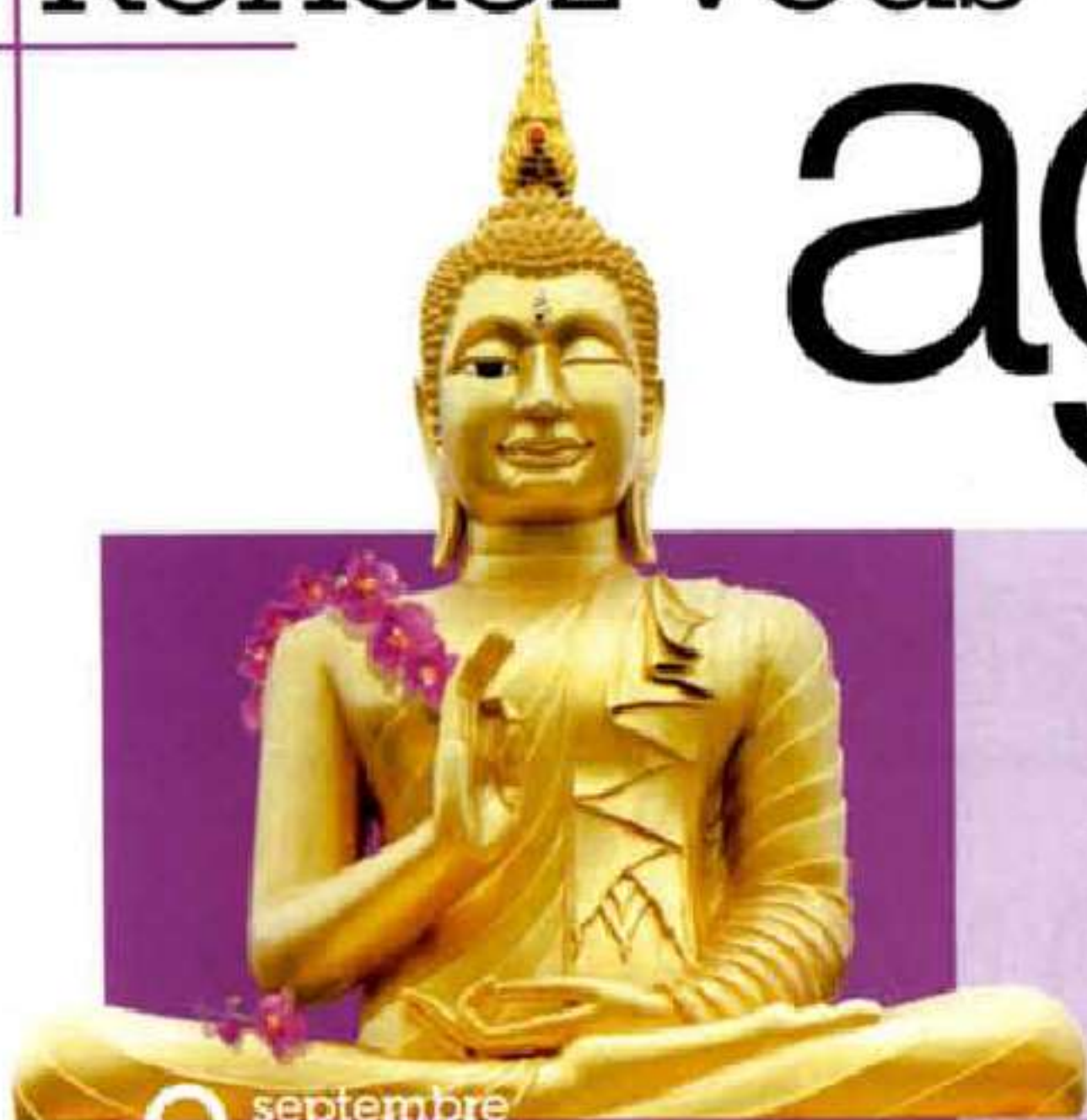


Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,90 € en France métropolitaine / 5,20 € en Belgique / 5,20 € au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine / 10,90 €



Rendez-vous

agenda septembre



3 septembre

Voyage, voyage

À **Strasbourg (67)**, c'est le moment de se régaler de salade de papaye verte, de curry ou de flan à la noix de coco. Ce sont les spécialités de la Thaïlande, l'invitée d'honneur de la grande foire qui s'y tient chaque année. Un événement à ne pas rater !
● Jusqu'au 13 septembre.

Palais gourmand

À **Thônes (74)**, le brocciu corse s'invite au pays du reblochon pour la 15^e édition du Palais Gourmand. C'est l'occasion, pour les nombreux visiteurs, de déguster les spécialités culinaires de l'Île de Beauté, mais aussi celles de bien d'autres régions.
● Jusqu'au 5 septembre.

Étoiles filantes
en septembre,
tonneaux
trop petits en
novembre.

10 septembre Les femmes sont à l'honneur

À **Mougins (06)**, le festival des Étoiles se tourne vers les femmes. Cette édition vous fera découvrir les recettes d'antan, mais aussi la cuisine moderne.
● Jusqu'au 12 septembre.



Au jardin,
si juin fait la
quantité,
septembre fait
la qualité.

11 septembre Le réconfort avant l'effort

Paris (75) convie tout le monde, à l'occasion de La Parisienne, la grande course 100 % féminine, pour un pique-nique charcutier au Champ-de-Mars. L'événement sera parrainé par Laura Flessel, la multiple championne d'escrime. Vous y dégusterez les préparations concoctées par trois grandes dames de la gastronomie. Ce sera le meilleur moyen de faire le plein de protéines, d'acides gras essentiels et de fer, que vous couriez... ou non !



12 septembre À la sauce tomate

Montlouis-sur-Loire (37) célèbre la tomate au château de la Bourdaisière. Le 12^e festival propose, entre autres, des leçons de cuisine, des cours de jardinage et un détour par le potager abritant 630 sortes de tomates.
● Jusqu'au 13 septembre.



17 septembre Du bio à l'Est

À **Obernai (67)**, le salon bio accueille des conférences, des ateliers et des initiations pour apprécier les bienfaits de l'agriculture bio. Cette année, le thème de prédilection est la viticulture.
● Jusqu'au 19 septembre.



18 septembre Prenez le large

Honfleur (14) fête la crevette et la pêche. C'est d'abord un bon bol d'air iodé ! Saint-Jacques, petites grises ou harengs, on fait le plein de saveurs de la mer.
● Jusqu'au 19 septembre.

19 septembre À vos cornets !

À **Murat (15)**, on découvre le cornet, biscuit régional, dégustations au 6^e festival Cornas et cornets, puis banquet-spectacle en soirée.



24 septembre Cuisines en fête

Partout en France, chefs, blogueurs et amoureux de cuisine nous donnent toutes leurs astuces. À Paris, c'est Guy Martin, le chef du Grand Véfour, qui fait partager ses délicieuses recettes.
● Jusqu'au 26 septembre.

25 septembre La reine mer !

À **Granville (50)**, le 8^e festival des coquillages et crustacés prend ses quartiers sur le port. Plus de 2 500 m² sont entièrement dédiés à la mer.
● Jusqu'au 26 septembre.



Bonnes tables



Le restaurant
ambiance
américaine
de Michèle
et Karine.

À PARIS (75)

Le 120 Café, voyage aux States

C'est l'histoire de deux femmes, Michèle la mère et Karine la fille. Elles ont longtemps vécu à New York et en sont revenues avec une multitude d'idées et l'envie de proposer ici des petits plats de là-bas, très bons. Les frites sont maison, la salade façon César au poulet vraiment généreuse, les hamburgers réalisés avec de la bonne viande... Et, surtout, le cheese-cake est

parfait – le meilleur de Paris. Pour marquer l'ambiance, tous ces plats portent le nom de stars hollywoodiennes, rêvons. Avec un verre de chablis, c'est le bonheur ! Le tout dans un cadre moderne à l'atmosphère fraîche et lumineuse. Et un accueil souriant et attentionné, ni chic ni gastronomique mais réellement sympathique !

● Du lundi au samedi de 9 h 30 à 17 h. Plat environ 14 €. Privatisation possible le soir.

Bord de Seine

CAUDEBEC-EN-CAUX (76)

La Marine

Vue sur la Seine pour ce restaurant installé dans un grand hôtel. Et cuisine

résolument normande. Déjeuner formule à 15 €.

● Fermé samedi midi et dimanche soir. Menus à 26 et 36 €.

Dans les vignes

OLLIOULES (83)

La Table du Vigneron

Dans un domaine viticole produisant du bandol, une terrasse sous les mûriers d'où on aperçoit la Méditerranée au loin. On se régale en dégustant les vins, excellents, du domaine avec lapereau, agneau et bar.

● Fermé dimanche soir et lundi. Formules déjeuner à 20 et 25 €, menu du vigneron à 40 €.

Bistrot à vin

CAIRANNE (84)

Le Tourne au Verre

Un bistrot de campagne rénové avec goût, une époustouflante carte des vins avec 600 références, et des prix sages : on s'y bouscule ! Menu assez classique avec présentation contemporaine. Accueil efficace et charmant.

● Du lundi au samedi. Déjeuner à 13,50 € en semaine, menu à 23 €.

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Les raviolis sucrés de L'Impro'vista

De quoi réjouir les fous de pâtes : ils peuvent les savourer en dessert ! Jouant sur les fleurs, les fruits, la vanille, le miel, le chocolat..., les carrés de pâte à raviolis se transforment en petits desserts de toutes les couleurs, accompagnés d'une sauce ou d'un coulis. On peut imaginer ainsi des spaghettis au cacao (il en existe dans le commerce !) arrosés d'une sauce café et parsemés de nougatine, des lasagnes aux fruits ou des macaronis au praliné, pour conjuguer l'amour des pâtes et la passion des douceurs.



VITE DIT

* **Guy Savoy**, le chef trois étoiles, va s'installer à la Monnaie de Paris, face à la Seine. * **Prix serrés** : menu à thème autour du homard, pour 40 €, à la Grange des Agapes, à Cogolin, près de Saint-Tropez. * **21 chefs**, en duo avec un photographe, s'affronteront le 20 septembre au Concours international de photo culinaire à Oloron-Sainte-Marie (64) pendant les Journées de la gastronomie, du 13 au 21 septembre.

Actus du mois

50 ans



DÉJÀ !

C'est en 1960 que les Italiens ont été les premiers à découvrir le cornet de glace en gaufre mis au point par Spica, et rapidement au parfum dans toute l'Europe sous le nom de Cornetto.



PUR JUS

Technique douce, la pasteurisation permet de stabiliser les jus de fruit à froid et à haute pression en 15 secondes, évitant tout traitement chimique et stoppant le développement des bactéries. Grâce à ce procédé, les fruits ne sont soumis à aucun choc thermique et conservent toutes leurs qualités gustatives et nutritives dont la précieuse vitamine C. 25 cl de jus correspondent à environ 670 g de fruits, sans colorants, sans conservateurs ni additifs, évidemment.

● In Fruit, entre 1,50 et 2 € la bouteille de 25 cl, en GMS.

Surgelés certifiés

Bonnes pour le cœur, les viandes et volailles labellisées Bleu-Blanc-Cœur, issues d'animaux dont la nourriture comprend une part substantielle de graines de lin qui permet de lutter contre l'hypercholestérolémie, sont assez difficiles d'accès. Grâce au spécialiste de la livraison à domicile de produits frais Place du Marché et à Toupargel, entreprise spécialisée dans la congélation, poulet, bœuf et veau élevés au lin sont enfin à portée de clic.

● Poulet royal noir prêt à cuire, 7,40 € le kilo, steaks pur bœuf hachés façon bouchère, les 4 pièces de 125 g, 8,90 €.



TENDANCE

Ruée sur

Les potagers en majesté ouvrent leurs portes et offrent de belles idées à piquer.

de nombreux Français font pousser chez eux de vraies plantes et des herbes aromatiques. Les uns, faute de place, cultivent en pot des salades sur un rebord de fenêtre, récoltent des fraises des bacs de leur balcon. Les autres, disposant d'espace, deviennent des jardiniers avertis. Néophytes et amateurs éclairés saisissent les occasions de se rendre dans de vrais potagers – souvent au pied d'un château – pour découvrir des savoir-faire, faire le plein d'idées ou acheter leurs légumes pour la semaine. Il suffit d'ailleurs de composer "plantes et jardins" ou "visite potager" sur un moteur de recherche Internet pour voir s'afficher des pages d'adresses. L'accès à certains jardins est gratuit, payant pour d'autres, mais tous permettent de faire le plein de plantes, fruits et légumes frais.



Vaches contemporaines

Après 12 ans de parade dans le monde entier, les laitières les plus branchées de la planète ont passé l'été à Bordeaux. Grandeur nature, en résine, décorées par un artiste certaines, comme celle de Babybio, sont sponsorisées. La Baby & Cow recouverte de bébés par Arnaud Touyarou (Desno) et Vincent Lecq, tout comme ses 59 sœurs, sera mise aux enchères le 30 septembre au profit de la Banque Alimentaire de Bordeaux et de Gironde.

les potagers



À Saint-Jean-de-Beauregard (91)

Comme chaque année, le potager de Saint-Jean-de-Beauregard fête les "Plantes, fruits et légumes d'hier et d'aujourd'hui", les 24, 25 et 26 septembre. Avec des animations intelligentes et gourmandes. De 10 h à 18 h, entrée 11 €.



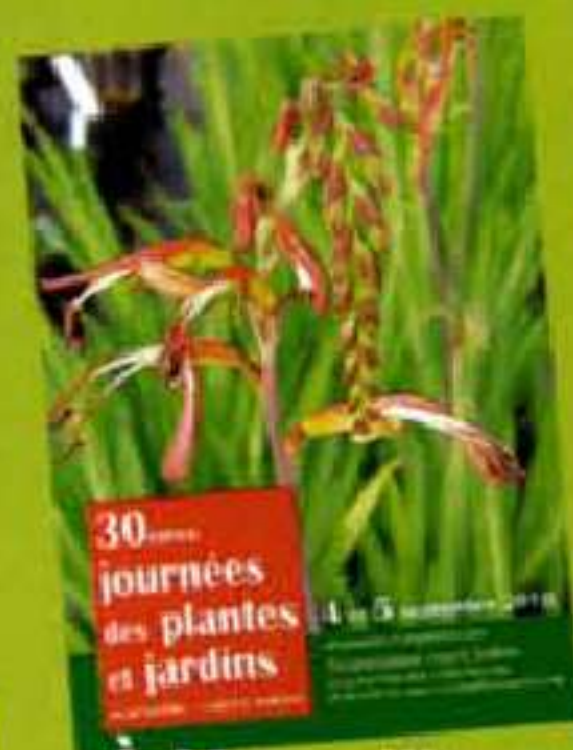
Saint-Louis avec stands de petits producteurs et animations. De 10 h à 19 h, gratuit.

À Versailles (78)

Outre l'ouverture du Potager du Roi tous les jours de 10 h à 18 h, entrée 10 €, vente mardi et jeudi, la ville célébrera les Saveurs du Potager les 2-3 octobre place de la Cathédrale.

À Montriou (49)

Tours du château familial en toile de fond d'un potager poétique et artisanal où les capucines sont vagabondes et les courges volontiers fantaisies. Tous les jours de 14 h à 19 h, sauf le lundi, 5 €.



À Marseille (13)

Les 30^{èmes} journées des plantes et jardins seront prétexte, sur le Vieux Port, les 4 et 5 septembre, à toutes sortes d'expériences de bouturage et marcottage, couronnées par un concours d'épouvantails. Accès gratuit.



À La Bourdaisière (37)

Fou de tomates, Le Prince Jardinier, Louis Albert de Broglie, en cultive non moins de 650 variétés dans le Conservatoire attenant au château. Dégustation à 11 h tous les jours, 7 € jusqu'au 30 septembre. Festival de la Tomate les 11 et 12 septembre avec animations et conseils de jardinage. De 10 h à 19 h, entrée 7 €.



LA FÊTE DANETTE

La crème dessert préférée des Français, donne rendez-vous à tous les gourmands dans son bar parisien éphémère, du 18 au 26 septembre. Entre dégustation gratuite de 16 variétés, ateliers culinaires, expo et séance photo dans une barquette géante, il y en aura pour tous les goûts de ceux qui, depuis 40 ans, aiment son velouté. Également au programme de la rentrée, le retour en GMS de la mythique barquette de 500 g, et un livre de recettes.

VITE DIT

BIO RESPONSABLES, les magasins Biocoop passent au vrac pour permettre à chacun d'acheter juste ce dont il a besoin.

TROP CHOUX ! Festival de mini éclairs en 50 parfums, chez Fauchon à Paris les 9, 10 et 11 septembre.

Froissé chic

LE PORCELAINIER Revol s'associe à McDonald's pour offrir aux amateurs de café une série de gobelets en couleur à la forme culte. Il suffira de commander un menu (hors Happy meal) et une boisson chaude pour obtenir gratuitement une des 8000 belles éditions pour l'occasion. Les allergiques au hamburger la trouveront dans certaines boutiques d'art de la table à 6,90 € la pièce.

Anniversaire gourmand

Le Fooding fête ses 10 ans du 1^{er} au 3 octobre en ouvrant, en partenariat avec San Pellegrino, un restaurant éphémère à Paris. Dans la Galerie W, se succéderont 18 chefs adhérents de ce mouvement culinaire novateur. Les bénéfices de l'opération iront à Action contre la Faim. Menu 30 €.

• Renseignements sur le site du Fooding.



Actus du mois

PAS SI GOURDE

Boire de l'eau est un geste quotidien qu'il est bon d'accomplir aussi bien au bureau qu'en balade. Pas une raison pour abîmer la planète avec des flacons écologiquement condamnables. Aux citoyens responsables s'offre le choix suivant :

- **EARTH WATER**, une nouvelle eau minérale allemande conditionnée dans une bouteille plastique créée par l'ONG du même nom, dont le procédé de fabrication révolutionnaire lui permet de se désagréger totalement en 5 ans.
- des gourdes suisses **SIGG**, en aluminium très design, revues par la créatrice anglaise Vivienne Westwood ou pour Biocoop.

- ou, si l'on n'aime pas le goût parfois javellisé de l'eau des villes, **BOOBLE** une minibouteille qui, grâce à un filtre charbon intégré élimine les chlorures et contaminants organiques pendant deux mois et demi. Sans BPA, phtalates ni PVC. Pour chaque achat, 1 € est reversé à la Croix-Rouge.

• Booble, 50 cl, 12 €, dans les grands magasins et magasins spécialisés.

• Earth Water, entre 1,90 et 2,50 € les 50 cl, Cojean et restauration rapide, liste des points de vente sur le site de la marque.



• Gourdes Sigg, 60 cl, Vivienne Westwood, 25 €, Biocoop, 18 € et rends. sur le site de la marque.



POMPE À VIDE

POUR EN FINIR AVEC LE GIVRE dans les sachets surgelés maison, Albal a conçu des sacs dotés d'une valve et vendus avec une petite pompe manuelle permettant d'évacuer l'air résiduel. Un système qui ne présente que des avantages, préservant mieux les goûts, la texture et les couleurs de nos petits plats et augmentant leur temps de conservation.

- Ziploc sous vide, Albal, kit de démarrage avec 3 sacs petit modèle, 5,50 €. Assortiment de 4 petits sacs et 4 moyens, 5,50 €, grandes et moyennes surfaces.

Esprit new yorkais

Couleur jaune taxi de New York, c'est la nouvelle robe du robot artisan de KitchenAid. Entièrement conçu et décoré par la marque pour évoquer la plus européenne des villes américaines, il trônera en vedette au 3^e étage du Printemps de la Maison à Paris, à l'espace cuisine. Au programme animations et dégustations de smoothies, cupcakes et autres délices US. Chaque samedi, du 26 août au 10 octobre, cours de cuisine gratuits de 2 h (sur inscription).



JAMAIS SANS MON IPAD

Une station d'accueil dans la porte du réfrigérateur I-Freezone pour loger sa tablette interactive et avoir les mains libres en réalisant une recette de cuisine par exemple. Une astuce de plus pour ce frigo qui disposait déjà d'un tiroir central de 40 l dont la température se règle de -14 à +14 °C.

- I-Freezone Brandt, 167 l (frigo), 68 l (congélateur), 40 l (Freezone), A+, 1 500 €.

Bonbons design

Ricola a sollicité trois artistes pour relooker ses boîtes de pastilles, le temps d'une édition limitée disponible à la Grande Épicerie de Paris et au Drugstore Publicis à Paris. Éloge de la gourmandise par la blogueuse mode Garance Doré qui a craqué pour le cassis, la fleur de sureau, la cranberry et orange-menthe. Le publicitaire Izak évoque la fraîcheur, illustrant les parfums eucalyptus, menthol, citron-mélisse et alpin fresh. La japonaise Kanako signale l'originalité suisse de l'argousier, citron-mélisse, verveine citronnée et des traditionnelles plantes. 15 €/coffret illustré de 4 boîtes.



Côté déco

DES TASSES DE CONCOMBRE

Taillez un concombre en six et coupez pour avoir une assise et des côtés bien droits. Pelez en laissant la peau par endroits. Creusez en gardant 1 cm au fond et versez une boisson de votre choix. Garnissez-les d'une demi-paille.



Le tour du monde de Sophie

Inde, Portugal, Thaïlande..., laissez-vous transporter, pour un itinéraire gourmand, selon vos envies d'ailleurs !

(SOPHIE CUISINE)

Courgettes kofta

*Façon Bollywood, de délicieux
petits beignets de courgettes
tout chauds et bien parfumés !*



■ **Préparation** : 15 min

■ **Cuisson** : 20 min

Pour 6 personnes

- 800 g de petites courgettes
- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- 4 tomates • 5 g de gingembre râpé • 80 g de farine de pois chiches • 3 cuil. à s. de coriandre ciselée • 1 cuil. à café de graines de cumin • 1 clou de girofle
- 1 cuil. à c. de curcuma • 1 cuil. à c. de paprika • 1 cuil. à c. de curry • 1 litre d'huile pour friture
- 2 cuil. à s. d'huile de tournesol
- 2 grains de poivre, sel.

1



Réduisez en poudre le poivre et le clou de girofle avec le dos d'une cuillère. Épluchez et hachez les oignons. Pelez et découpez les tomates en morceaux.



2

Poêlez les oignons, le cumin et du sel dans l'huile de tournesol. Ajoutez les tomates, l'ail haché, le paprika, le curcuma, le gingembre râpé, le curry et 3 cuil. à soupe d'eau. Cuisez 5 min à feu doux. Parsemez de poudre de poivre et de girofle.

3

Râpez en fines lanières les courgettes avec leur peau, à l'aide d'un épluche-légumes.



4

Placez la julienne de courgettes dans un saladier. Ajoutez la farine de pois chiches, 2 cuil. à soupe de coriandre et du sel. Mélangez bien et laissez reposer 5 min.



5

Faites chauffer l'huile de friture à 160 °C. À l'aide de vos mains, façonnez 12 boulettes de courgettes et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



6

Plongez les beignets de courgettes dans la préparation à la tomate. Ajoutez 10 cl d'eau. Mélangez soigneusement, recouvrez et laissez mijoter 5 min. Parsemez du reste de coriandre et servez vite.

Le conseil
de Sophie

Vous trouverez la farine de pois chiches en magasins bio ou sur Internet. À défaut, utilisez de la farine classique.

THAÏLANDE

Pad thaï

■ **Préparation :** 10 min

■ **Cuisson :** 5 min

Pour 4 personnes

● 200 g de nouilles de riz

● 150 g de crevettes roses
décortiquées ● 2 œufs

● 2 gousses d'ail hachées

● 2 oignons verts en botte

● 3 cuil. à soupe de coriandre

ciselée ● 3 cuil. à soupe de

noix de cajou ou de caca-

huètes salées ● 3 cuil. à

soupe d'huile de tournesol

Pour la sauce : ● 3 cuil. à
soupe de sucre roux ● 3 cuil.
à soupe de sauce à poisson
nuoc-mâm ● 4 cuil. à soupe
de sauce soja ● 2 cuil. à
soupe de jus de citron vert.

■ Plongez les nouilles dans
de l'eau bouillante salée 10 min
sans les faire cuire. Égouttez.
Émincez les oignons et leur tige.

■ Battez les œufs. Faites-les
cuire en omelette fine dans

une poêle sur feu modéré puis
détaillez-la en lamelles. Dans
un wok ou une sauteuse, faites
chauffer l'huile à feu vif, puis
mettez-y l'ail et les crevettes.
Faites-les sauter 30 secondes.

■ Ajoutez les nouilles, puis
tous les ingrédients de la sauce.
Mélangez, ajoutez l'omelette,
les oignons, les germes de soja
et les noix de cajou brisées.

■ Faites sauter 1 min, parsemez
de coriandre et servez aussitôt.

**Le conseil
de Sophie**

Selon votre goût,
vous remplacerez
les crevettes par
du tofu ou du poulet.

Pasteis de nata

■ **Préparation :** 10 min

■ **Cuisson :** 30 min

Pour 12 gâteaux

■ 2 pâtes feuilletées prêtes à

dérouler ■ 6 jaunes d'œufs

■ 50 cl de lait ■ 200 g de sucre

■ 60 g de farine fluide ■ 1/2 cuil.

à café de vanille en poudre

■ sucre glace ■ cannelle.

■ Déroulez les pâtes feuilletées et découpez 12 ronds de la taille de vos moules à muffins. Placez un rond dans chaque moule et réservez-les au frais.

■ Dans une casserole, mélangez le sucre avec la farine, la vanille et le lait préalablement chauffé. Sur feu moyen, cuisez en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la crème se détache de la cuillère. Retirez du feu puis laissez tiédir 10 min. Incorporez les jaunes d'œufs.

■ Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C) Versez la préparation dans les moules à muffins puis enfournez pour 25 min. À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace et de cannelle. Dégustez tiède ou à température ambiante.

PORTUGAL



Le conseil
de Sophie

Utilisez des moules individuels ou une plaque à empreintes spécial muffins en silicone pour cuire et démouler sans souci.



ÉTATS-UNIS

Le cake cheese

■ **Préparation :** 15 min

■ **Cuisson :** 45 min

Pour 8-10 personnes

■ 600 g de St-Moret ou de Kiri

■ 250 g de mascarpone ■ 100 g

de fromage blanc à 40 % MG

■ 2 œufs ■ 150 g de sucre ■ 10 g

de fécule de maïs ■ 1/2 cuil.

à café de vanille en poudre

Pour le fond du moule :

■ 160 g de biscuits (spéculoos,

petits-beurre, galettes...) ■ 90 g

de beurre fondu ■ 20 g de sucre.

■ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Dans un sac en plastique, écrasez les biscuits au rouleau à pâtisserie puis mélangez-les avec le beurre fondu et le sucre. Étalez cette préparation dans le fond d'un moule à cake et réservez au réfrigérateur.

■ Dans un bol, mélangez fromages frais et blanc avec le mascarpone et le sucre. Incorporez les œufs, la vanille et la fécule. Versez dans le moule et enfournez pour 45 min. Éteignez le four, laissez refroidir le cake dans le four porte ouverte.

■ Placez le cake au frais au moins 6 h avant de démouler et servez accompagné d'un coulis de fraises.

Top nouveau

Coup de cœur



PÂTE D'ÉPICES

CUISINER EXOTIQUE en un tour de cuillère à pot, c'est facile. Avec ces épices présentées en pâte, on peut maîtriser tajine, tandoori, Colombo ou curry. Elles sont savoureuses, avec un goût authentique, et se fondent rapidement dans les préparations. On peut si on le souhaite adoucir leur feu en mêlant lait de coco et légumes. Vendues dans un coffret de 4 pots, ces pâtes se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur après ouverture.

- Mes petits plats ! Le Coq Noir, 10,20 € les 4 x 90 g.

Le bio du mois

Fondant à souhait

Un carpaccio de bœuf bio, ce n'est pas ordinaire. Taillées dans la noix et le rond de gîte (milieu de la cuisse arrière) les tranches extrafines et peu grasses (moins de 3 % de MG) s'apprécient avec un filet d'huile, du basilic et des copeaux de parmesan.

- Carpaccio, Tendre et plus, 5 € les 210 g (2/3 parts), GMS, rayon boucherie.



Un autre rôti

Du magret de canard cuit à l'étouffée dans un bouillon de légumes et taillé en tranches généreuses. À apprécier froid avec une salade ou poêlé quelques minutes avec des pommes de terre sarladaise.

- Rôti de canard, Labeyrie, 2,75 €, 80 g (2 tranches), GMS.



Le Japon... à la maison

À portée de baguettes, ce kit permet de réaliser 24 sushis en 30 minutes. Pour la base, tout est là, des ingrédients aux ustensiles. À vous d'y ajouter vos poissons, légumes ou garnitures favorites.

- Kit Sushi, Tanoshi, 6,95 € les 250 g, GMS.

Goûté en septembre



Bon bouillon

Ce bouillon aux légumes associe champignon, céleri, carotte, tomate, poireau, oignon et épices. À boire tel quel ou à laisser infuser pour cuire pâtes ou risotto. Essayez, ça change tout !

- Bouillon de légumes, Ariaké, 3,80 € les 52,5 g (5 sachets), Monoprix, Carrefour Market.



Plaisir d'automne

On aime l'onctuosité de cette compote chic pomme-châtaigne, surmontée d'un beau tourbillon de crème fouettée. Un dessert très doux qui séduit tous les gourmands.

- Liégeois de Fruits, Andros, 2,10 € les 4 x 100 g, GMS.

Top malin

Une vraie crème !

Prête à l'emploi, stérilisée UHT et sans conservateur, peu sucrée, cette onctueuse crème pâtissière autorise quiconque à se prendre pour un pro. Sans salir de gamelle !

- Crème pâtissière, Mon fournil, 3,85 € le litre, GMS.



L'IDÉE CUISINE ACTUELLE Parfaite, telle quelle en fond de tarte aux fruits. Ou battue au fouet et versée sur des carrés de pâte feuilletée, c'est une version rapide et simplifiée d'un millefeuille maison.



Graine express

Facile à faire, le couscous ? Peut-être. Mais aussi bon et fin que celui-là, pas si sûr ! Mise au point par Fatéma Hal, du restaurant marocain Le Mansouria, cette graine ultrafine cuisinée nature ou avec de la cannelle et des raisins secs (selon une recette familiale) est un véritable régal de saveur et de légèreté.

- Graines de couscous, Fatéma Hal, 5 € les 300 g, Monoprix.



Top gourmet Ketchup

Cette sauce tomate américaine revisitée s'éloigne des fast-food. De nouvelles recettes bien faites nous font aimer ses saveurs aigres-douces.

Épicé

Heinz, "inventeur" du ketchup à l'américaine, propose cette version pas trop pimentée, plus douce et sucrée qu'aigre.

IDÉE : dans un sandwich au fromage (comté, cheddar, emmental...).

• Hot ketchup, 2,90 € les 500 ml, Heinz. En GMS.

Branché

Tube métal chic et recette choc pour ce ketchup qui s'inspire du célèbre cocktail Bloody Mary : il contient une pointe de vodka et le piment chatouille délicieusement le palais. Un léger goût de fumé.

IDÉE : avec des œufs au plat.

• Ketchup Bloody Mary, 7,30 € les 100 g, Sur les Quais. Épicerie fines.

Biologique

Sans additifs, préparé avec des tomates bio, un bon ketchup à la finale délicatement épicée par la muscade. Diététiquement correct avec un goût simple mais authentique, il séduira les mamans comme les enfants.

IDÉE : mélangé avec des tagliatelles fraîches.

• Ketchup bio, 3,30 € les 500 ml, Jardin Bio'. En GMS.



Mais d'où vient-il ?

Ses origines sont floues. On raconte qu'à la fin du 17^e s., des marins anglais rapportèrent de Chine une sauce piquante, le ke-tsiap, qui fut transformée par les Américains. En 1876, Heinz, le premier ketchup made in USA est adouci par la tomate et le sucre. Cette présence sucrée en fera le symbole de la malbouffe. Sans a priori, de jeunes cuisiniers s'intéressent à lui et en font un compagnon des plats branchés de bistrots gastronomiques.

Authentique

Il s'appelle "tomato sauce" mais rassemble tous les ingrédients de la recette tradi. Son goût est juste, équilibré entre acidité et douceur.

IDÉE : avec un super hamburger et des frites.

• Tomato sauce, 4,95 € les 310 g, Wilkin & Sons Ltd. Épicerie fines.

Recette étoilée

Le chef Marc Veyrat s'est mis aux fourneaux pour imaginer ce ketchup bio peu sucré (30 % de moins), sans épices, qui met en valeur le goût des tomates. Assez fluide, pas sirupeux.

IDÉE : avec les viandes grillées.

• Sauce ketchup sans sucres ajoutés, 3,25 € les 320 g, Le Jardin d'Orante. En GMS.

Côté Sud

Composition naturelle pour cette recette peu sucrée qui emprunte ses parfums à la Méditerranée : huile d'olive, piment d'Espelette... Très réussi et original.

IDÉE : avec un poulet rôti, des brochettes de viande.

• Ketchup, 9,50 € les 330 g, Oliviers & Co.

Marché du mois

La *En vedette* noix

Fraîche, la noix a un goût incomparable. Un plaisir rare à ne pas manquer.

essentiellement récoltées en Dauphiné et Périgord, deux grandes régions de production, les différentes variétés de noix : marbot, franquette, mayette, parisienne, corne... sont commercialisées jusqu'à fin octobre. Gages de qualité, la noix de Grenoble et la noix du Périgord bénéficient d'une AOC.

Bonnes coques

Pour repérer les noix aux cerneaux bien charnus... il faut les secouer. Éliminez celles qui bougent et font du bruit. Elles doivent être lourdes, leurs coques soudées. Préférez-les non lavées car l'humidité peut provoquer des moisissures. Fragiles, les noix ne demeurent fraîches que

quelques jours. Consommez-les rapidement, ne les conservez pas au-delà de huit à dix jours dans un endroit frais et sec, surtout pas au réfrigérateur car le froid fige l'huile qu'elles contiennent et leur fait perdre leur saveur. Retirez éventuellement la peau brune qui recouvre les cerneaux (elle se pèle facilement quand la noix est fraîche) qui donne aux noix une pointe d'amertume.

Les bons accords

Fine et savoureuse, sa chair blanche et tendre à la saveur délicate rappelle l'amande. Elle agrmente une salade croquante avec des dés de fromage de chèvre ou de bleu, se cuisine dans des farces, mais aussi des plats de volaille ou de pâtes. Concassée, parsemez-la sur un fromage blanc nappé d'un filet de miel chaud ou sur une tarte aux poires ou aux pommes. Nature avec du pain de campagne, c'est un régal.

UNE ASTUCE ?

REDONNEZ UN GOÛT DE NOIX fraîche à des noix un peu sèches, en faisant tremper les cerneaux dans du lait pendant quelques heures.

AUSSI SUR LES ÉTALS



LA ROUELLE DE VEAU

Tranche épaisse taillée dans le jarret arrière, c'est le morceau à braiser par excellence. Maigre avec un os riche en moelle, c'est l'idéal pour un osso buco.



LE ROUGET-BARBET

Rose vif, le rouget de roche ou surmulet a une chair maigre, ferme et fine. En le vidant, gardez le foie pour une sauce.



L'AUBERGINE

Charnue, choisissez-la lourde, ferme avec une peau brillante, collerette et pédoncule verts. Évitez les grosses dont le cœur est souvent spongieux.



LE BRIE DE MEAUX

Préférez un AOC à la croûte duvetée, blanche tachetée de rouge. Affiné à cœur, sa pâte claire est onctueuse mais non coulante, avec une odeur pas trop forte.

KÉZAKO...

LE CÉTEAU

Espèce voisine de la sole, ce poisson plat de 15 à 25 cm, pêché de mars à novembre, vit dans les fonds marins du golfe de Gascogne. De couleur brunâtre, sa chair fine et blanche est excellente. Pas besoin de l'écailler, seuls les gros sont à vider. Délicieux juste farinés avant d'être frits.



RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Les tomates vertes sont-elles mûres ?



PIERRICK RAULT
Directeur
recherche &
développement
chez Savéol

P. RAULT : normalement non ! Une tomate mûre est rouge, suite à la perte de chlorophylle au profit de pigments tels que carotène et lycopène. Cependant des variétés – ever green, green zebra ou tigre – restent vertes et se dégustent crues.

BON À SAVOIR

NE PELEZ PAS LE CONCOMBRE

La peau du concombre est un trésor de vitamines et de fibres. Il suffit de le rincer avant de le découper. Et, en rondelles ou en bâtonnets, avec la peau, c'est plus beau !



Les sirops

Des goûts de sucre, de fleurs et de fruits, dans nos petits plats favoris.

Cuisinez-les

Souvent très originaux, les parfums nouveaux des sirops ont donné un coup de jeune à un produit un peu désuet. Et redynamisé un marché qui se porte de mieux en mieux. Car plus qu'ajouter goût et couleur à de l'eau, les sirops s'invitent désormais dans des plats où on ne les attend pas.

C'est quoi ce parfum ?

Si la trilogie menthe, grenadine et citron a toujours la faveur des consommateurs, les petits derniers grignotent du terrain. Ainsi, au top 10 des parfums préférés, on trouve les insolites barbe à papa ou spéculoos devant les floraux rose ou violette. Bubble-gum, caramel ou mojito figurent aussi au classement. Ce palmarès reflète la très grande diversité des gammes développées, pas moins d'une trentaine de parfums toutes marques confondues. Novatrices comme Monin ou le Moulin de Valdonne, plus classiques comme Teisseire et quelques autres. Et la plupart sont en vente dans les grandes surfaces.

Une nouvelle façon de sucrer

Ainsi, on tend à acheter un sirop comme on s'offre une épice. Dans une boisson chaude, quelques gouttes de sirop vanille ou noisette apportent une note sucrée et parfumée. Avec un trait de fraise, de caramel ou même de réglisse, yaourts et entremets se parent d'une

nouvelle saveur. Dans une banale pâte à gâteau, nature ou au chocolat, on remplace le sucre par du sirop : orange sanguine, pain d'épice ou pomme verte. Laissez parler votre imagination et réveillez le chef qui sommeille en vous.

Un trait de créativité

Là où les sirops nous bluffent carrément, c'est quand ils s'immiscent dans les petits plats du quotidien. Réveiller les soupes fraîches de l'été ? Sirop de gingembre sur une base de tomate ou pomme verte sur concombre. Autre merveille à essayer, les associations avec des légumes sautés auxquels ils apportent une fine laque de brillance : pain d'épice et céleri-rave, orange sanguine ou mangue sur carotte ou courgette et pamplemousse. Dans les viandes et les poissons, le sirop s'utilise en marinade (cranberry-griotte pour

le bœuf, pamplemousse et poulet, fruit de la passion et saumon) ou même en déglacage : miel-épices et canard, gingembre ou anis et porc. Étonnant !

Il y a sirop et sirop

La dénomination sirop est réservée aux produits concentrés et aromatisés composés d'au moins 55 % de sucre.

À ne pas confondre avec les "sirop de fruits" ou "sirop de jus de fruits" contenant 10 % de fruits et les concentrés de fruits qui résultent, eux, de la réduction par cuisson des jus de fruits.

L'art du cocktail

Si depuis quelques années violette, rose ou coquelicot ont tendance à remplacer le cassis dans les kirs, cet été, la nouveauté vient des mix non alcoolisés : mojito mint, piña colada ou même gin. Ils offrent la saveur de ces grands classiques et peuvent se boire, cette fois, sans aucune modération.



Grandes surfaces, l'ère du client roi ?

La grande distribution s'applique à satisfaire les souhaits de ses clients en s'adaptant à l'environnement et en proposant la qualité au meilleur prix.



Promotions ronflantes. Publicité comparative des prix. Marques de distributeurs de plus en plus innovantes... La grande distribution fait feu de tout bois pour séduire le chaland et se le disputer d'une enseigne à l'autre. Des stratégies commerciales affûtées au millimètre près (saviez-vous, par exemple, que vos listes de courses réglées par carte de fidélité sont régulièrement analysées ?) et qui redessinent en profondeur le cadre de nos achats. Une révolution permanente, où le consommateur se sent parfois un peu perdu. Décodage.

Le retour à la proximité

Bonne nouvelle, satisfaire le client est la préoccupation essentielle. Un drôle d'animal que les stratèges de la grande distribution peinent tout de même à cerner. "Dans les enquêtes de satisfaction ou les sondages, il proclame haut et fort son désir de n'acheter que du poulet fermier. Mais, dans le secret du rayon, il se rue sur... le poulet le moins cher !" constate ce responsable marketing. Une forme de schizophrénie qui se retrouve à longueur de gondoles.

De ce type d'observations est née une politique pas totalement nouvelle mais affinée par Jean-Charles Naouri, le PDG du groupe Casino : "Nous avons mis depuis longtemps la proximité au cœur de notre stratégie. Dans un environnement perçu comme beaucoup plus complexe, les consommateurs ne veulent plus que l'on décide à leur place. Ils souhaitent reprendre le contrôle sur la qualité des produits, leur origine et le rapport qualité/prix.

UN BIO SÉDUCTEUR

Dès 1992, Carrefour proposait au consommateur la Boule bio, un pain devenu produit culte de l'enseigne. Sur cette lancée s'est épanouie la gamme épicerie bio en 1997, puis l'année suivante des produits bio pour bébé. En 2005, la naissance de la marque

Carrefour Agir Bio signait le nouvel engagement du groupe décliné en quatre points : le bio, la nutrition, le souci de la planète (démarche initiée dès 1990) et la solidarité. Le tout s'appliquant aussi bien aux basiques incontournables qu'à des produits plus élaborés. Une carte que jouent désormais toutes les enseignes de Super U à Auchan en passant par Leclerc chez lequel on martèle qu'il faut arrêter de dire que le bio, c'est 60 % plus cher. Le nombre de produits bio y a triplé en dix-huit mois.





Le client apprécie
surfaces moyennes et produits
de qualité à bons prix.



L'authenticité
des produits
au cœur des
attentes.

notamment" reconnaissait ce dernier dans une interview accordée au printemps 2010 au quotidien Le Figaro.

Le même constat chez le grand concurrent, Carrefour, a abouti à la naissance de magasins de moyenne surface nommés Carrefour Market (en remplacement de Champion). Le n°1 du marché a en effet, depuis 2008, entrepris de rassembler ses filiales sous un même drapeau. Ainsi, les Shopi et 8 à Huit localisés en zone rurale sont-ils aujourd'hui devenus Carrefour Contact, et les Shopi de centre ville Carrefour City. Une concentration des marques qui permet au leader européen de la grande distribu-

tion de se rendre plus visible dans le paysage urbain dont il était absent pour des raisons évidentes de taille.

Les prix, encore les prix, toujours les prix...

Chez Leader Price, on ne se fait pas d'illusions sur les motivations du consommateur. L'addition en fin de gondole reste l'argument majeur. "Notre stratégie était d'avoir des prix les plus bas possible toute l'année soupire le directeur général Jean-Michel Duhamet, mais le consommateur veut des promotions à tout prix, sans s'apercevoir qu'au long cours notre panier moyen est compétitif. Pas une raison toutefois pour cette enseigne du soft discount de renoncer à la recherche de la qualité. Pour preuve, le recours à une personnalité réputée intraitable sur le sujet : Jean-Pierre Coffe. Pour avoir



Le journaliste
Jean-Pierre Coffe
engagé dans la
grande distribution
pour le bien-manger.



Enquête



Démarche écocitoyenne, des produits à prix bas faisant l'économie d'emballage.

goûté la gamme de produits que Leader Price proposera à la fin de l'année pour des repas de fête clé en main, petit prix et pour tout dire délicieux, force est de constater que l'engagement du héraut de la bonne bouffe n'a pas été pris à la légère par la marque. "Et ce n'est qu'un début", clame celui qui passe aujourd'hui ses journées dans les usines à tenter d'améliorer ce qui peut l'être avec pour credo : plus de goût, plus de naturel, des fruits mûrs, des produits d'origine française en priorité, avec peu ou pas du tout d'additifs. "J'ai toujours défendu avec ferveur les marchés, les petits commerçants, les artisans, je me suis battu (sans toujours réussir) contre les margoulins, la grande distribution... Je continue de le faire, mais j'ai enfin trouvé une enseigne avec laquelle je peux mettre en pratique les règles que je propose depuis des années". Une profession de foi que confirme le nombre de contrats passés avec des producteurs régionaux et la toute nouvelle Sélection de nos régions.

Éloge de l'innovation

Chez Leclerc, on a encaissé le coup de l'échec du dispositif "garantie promo" déployé dans 130 des 250 magasins. Une démarche qui supposait de contrôler en permanence les promotions annoncées par la concurrence. Complexe et coûteux pour un bénéfice d'image peu probant. Sagement, l'enseigne revient au nerf de la guerre : les prix bas, obtenus au travers de sa MDD Marque Repère, qui dépasse en parts de marché toutes les autres. "Notre gamme, explique le directeur du marketing Antoine Couturier, ne cesse de croître avec deux axes. L'innovation dans les produits de service comme un spray d'huile de cuisine. Et la lutte contre l'excès d'emballage. Non contents de supprimer des boîtes inutiles, nous avons remplacé le verre par le plastique, dont l'empreinte carbone est moindre, aussi bien pour la pâte à tartiner que les yaourts et les épices. Nos clients nous suivent, preuve de leur sensibilité à ces sujets". Un constat pour le moins encourageant.



LES COURSES EN LIGNE, NOUVEL ELDORADO ?

D'après une étude du cabinet Forrester, en mars 2010, les achats en ligne effectués en Europe devraient atteindre 114 milliards d'euros en 2014. Ainsi, près de la moitié des consommateurs européens, soit quelque 190 millions d'internautes, achèteront en ligne d'ici 2014, contre 35 % en 2009. La dépense moyenne envisagée : 601 €, contre 483 € en 2009. Carrefour, Auchan, Monoprix, les Galeries Lafayette, la Grande Épicerie du Bon Marché occupent déjà le terrain. Exemple d'une belle réussite : CarrefourOnline enregistre 1,5 million de visiteurs uniques par

mois, soit 50 à 60 % de plus qu'en 2008, pour un chiffre d'affaires en hausse de plus de 50 %.

AUTO... NOME

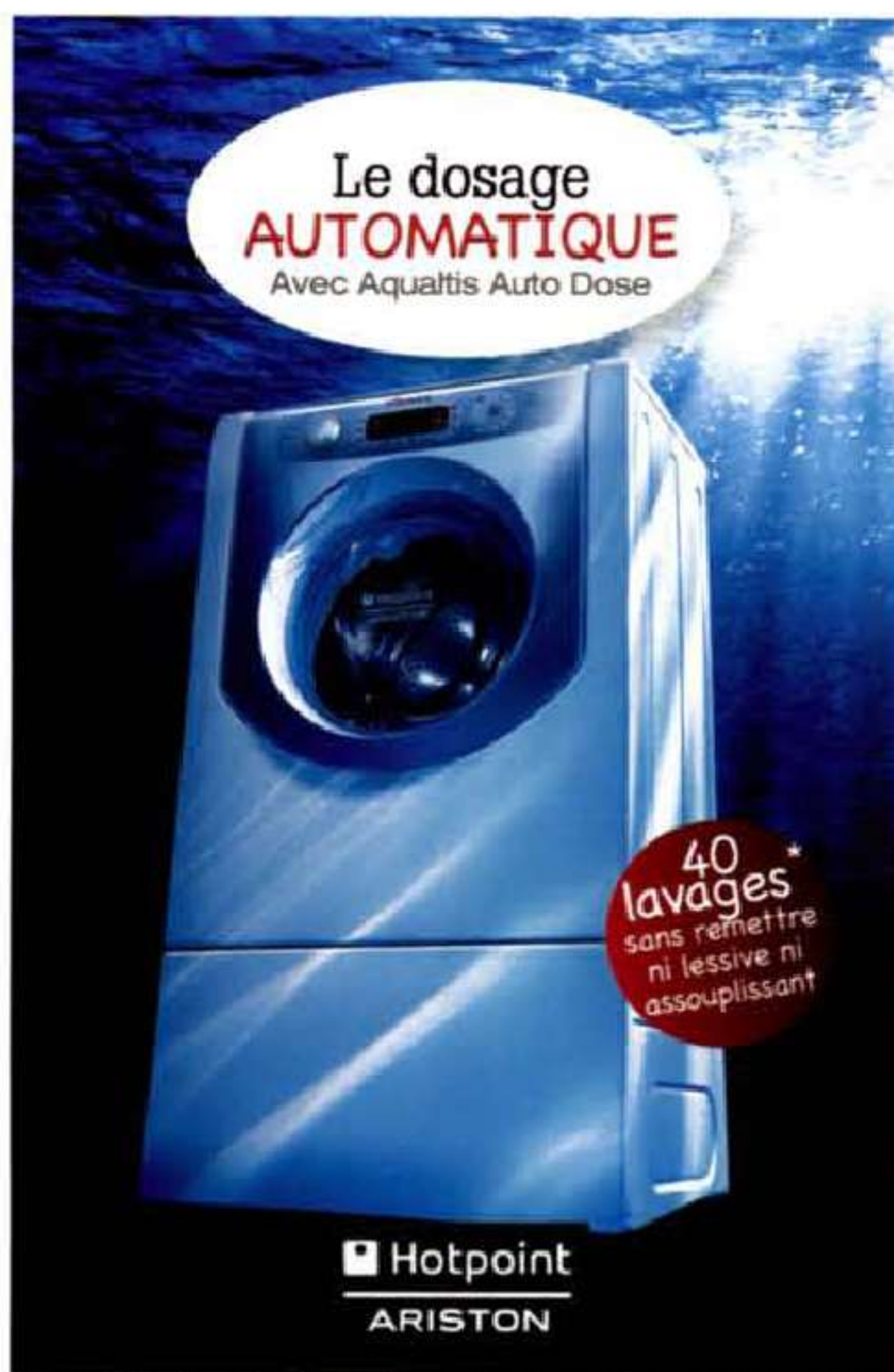
Selon un sondage récent, 50 % des Français souhaitent faire leurs courses sans prendre leur voiture. Un sur deux seulement ! Car pour les autres, la voiture reste indispensable. D'où le succès de la formule Auchan Drive initiée par Auchan et vite suivie par Chrono Drive, enseigne appartenant au même groupe. On commande directement sur Internet (+ de 7 500 références au même prix qu'en magasin) et en rentrant de son travail, par exemple, on passe par l'entrepôt. Même pas besoin de descendre de

Réception de la commande passée en direct sur Internet.



voiture, un livreur dépose les paquets dans le coffre de l'auto.

RECETTES DE L'AUTO DOSE

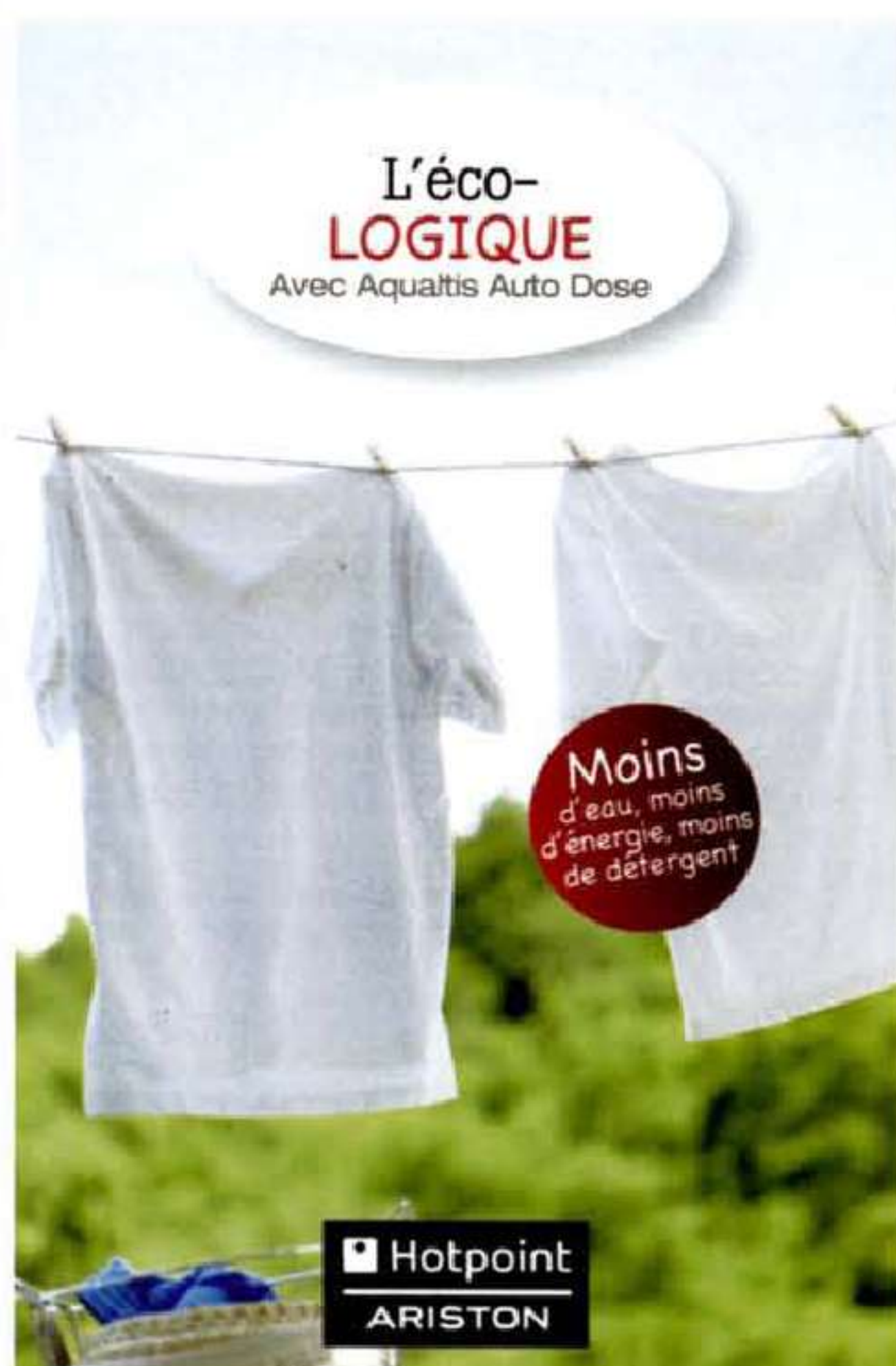


Le dosage
AUTOMATIQUE
Avec Aqualtis Auto Dose

40 lavages*
sans remettre
ni lessive ni
assouplissant

Hotpoint
ARISTON

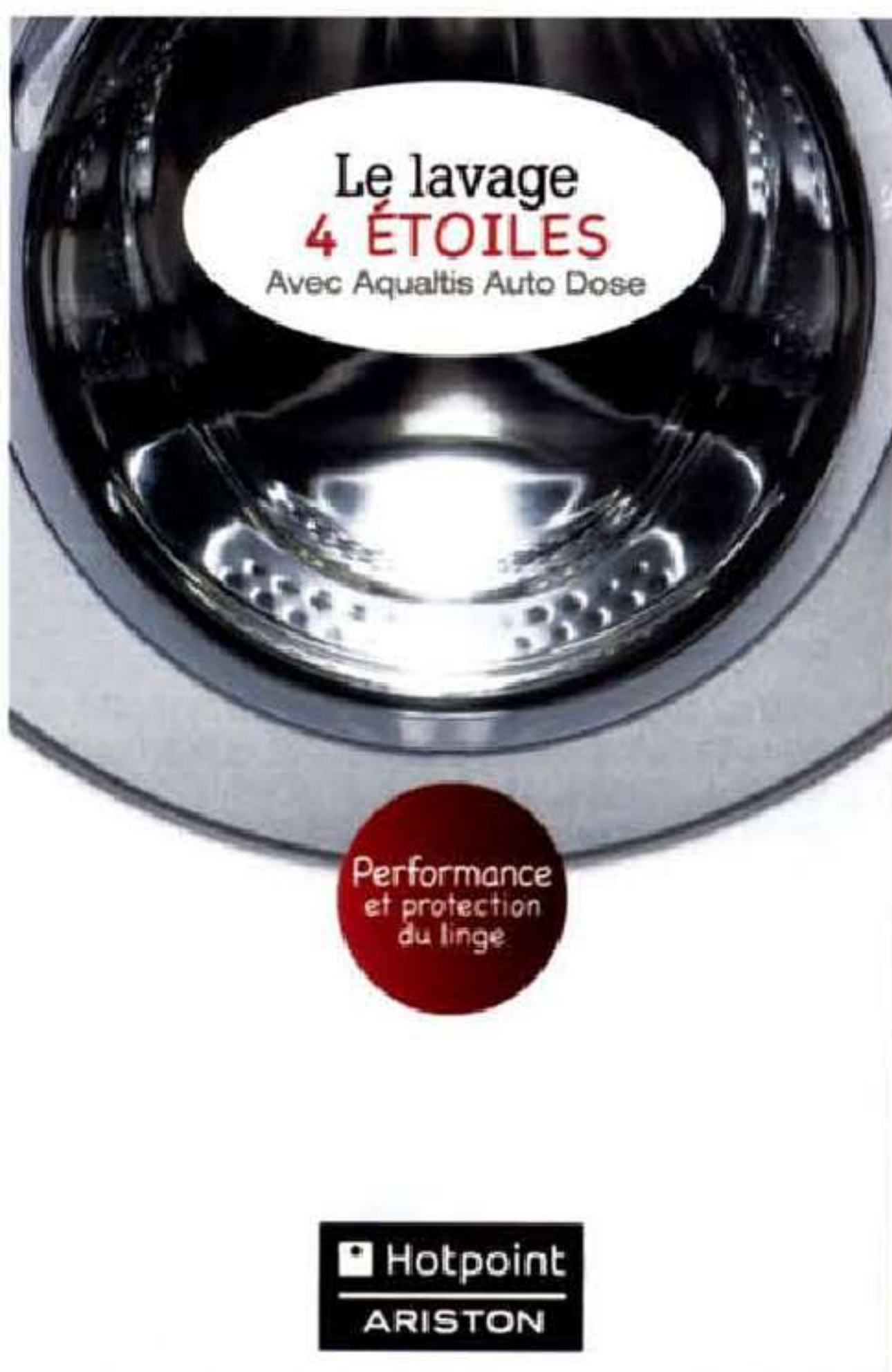
* sous conditions normales d'utilisation et de lavage



L'éco-
LOGIQUE
Avec Aqualtis Auto Dose

Moins
d'eau, moins
d'énergie, moins
de détergent

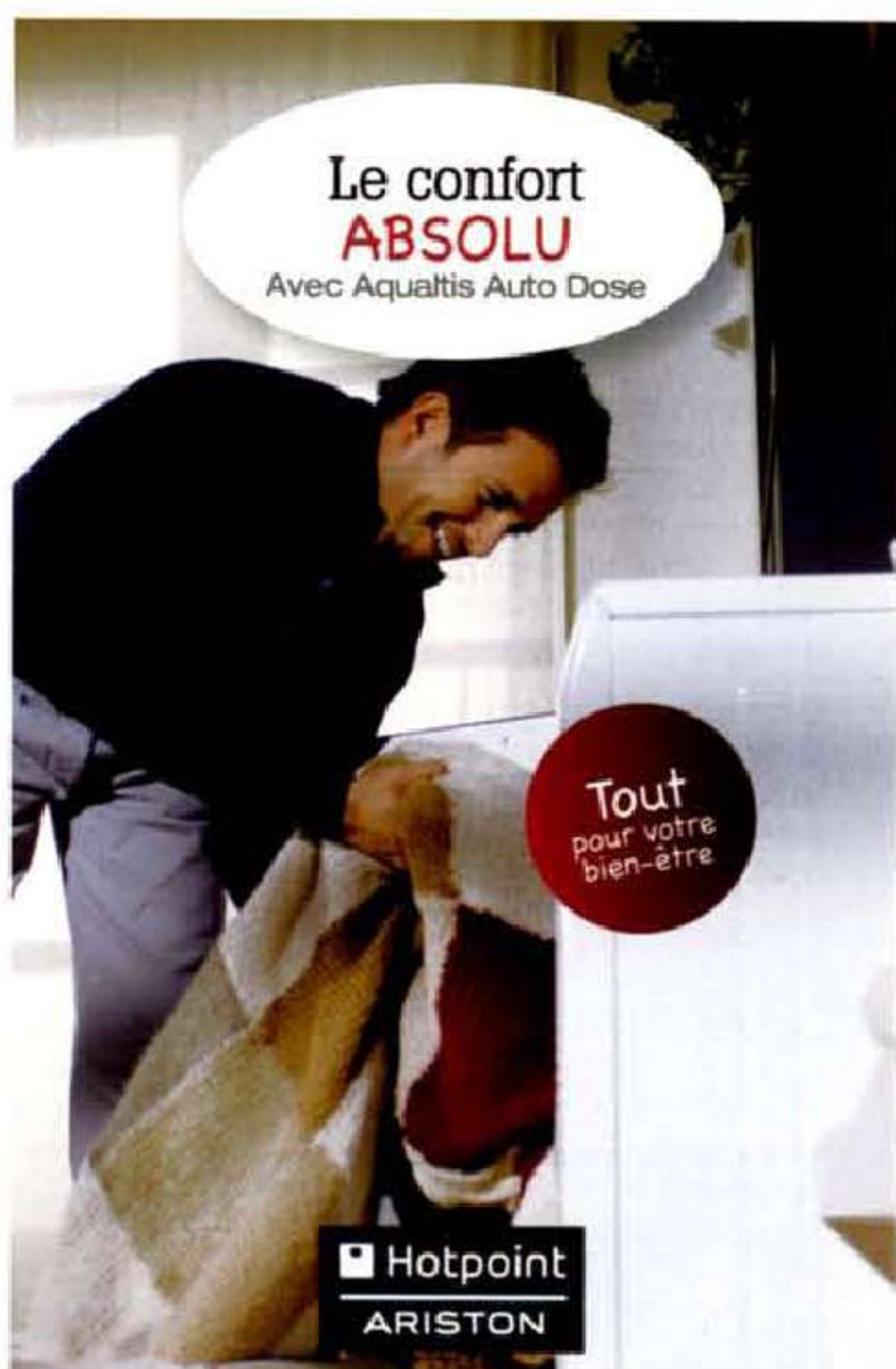
Hotpoint
ARISTON



Le lavage
4 ÉTOILES
Avec Aqualtis Auto Dose

Performance
et protection
du linge

Hotpoint
ARISTON



Le confort
ABSOLU
Avec Aqualtis Auto Dose

Tout
pour votre
bien-être

Hotpoint
ARISTON

RECETTES DE L'AUTO DOSE

INNOVATION

L'éco-LOGIQUE

Pour toute la famille
Ingrédient: Aqualtis Auto Dose

Prenez un lave-linge grande capacité, silencieux et ultra performant. Équipez-le de 2 réservoirs de stockage et d'un système intelligent qui lui permettent de **doser de lui-même la lessive et l'adoucissant**. Vous obtenez Aqualtis Auto Dose.

Grâce à son système ultra novateur, votre lave-linge calcule à chaque lavage la **stricte quantité nécessaire de détergent mais aussi d'eau et d'énergie**. Il optimise l'action mécanique du tambour en fonction de la charge pour obtenir **d'excellents résultats, sans gaspillage**.

Délectez-vous du double plaisir de faire des économies et de l'écologie!

30 % d'eau économisés, une consommation d'énergie réduite, un label Ecotech bien mérité!



INNOVATION

Le dosage AUTOMATIQUE

Pour toute la famille
Ingrédient: Aqualtis Auto Dose

Prenez un lave-linge. Dotez-le de réservoirs de stockage, pour la lessive liquide et pour l'adoucissant. Donnez-lui l'intelligence de doser seul la quantité de détergent en fonction du linge... Vous obtenez le système révolutionnaire d'Aqualtis Auto Dose.

Vous gagnez jusqu'à **3 mois de tranquillité d'esprit**, sans avoir à remplir les réservoirs*. Votre linge est lavé à la perfection, avec la **stricte quantité nécessaire de détergent, d'eau et d'énergie**. Vous faites des économies tout en protégeant la planète.

Savourez le bonheur d'être zen.



Jusqu'à 40 lavages sans mettre ni lessive ni adoucissant*.



* sous conditions normales d'utilisation et de lavage

Le confort ABSOLU

Pour toute la famille
Ingrédient: Aqualtis Auto Dose

Prenez un lave-linge aux parois isolées et au moteur asynchrone. Dotez-le d'un système d'auto dosage qui lui permette de calculer la quantité de détergent strictement nécessaire et de s'adapter à votre linge... Vous obtenez un lave-linge intelligent qui **respecte votre confort et votre tranquillité d'esprit**.

Ultra silencieux, Aqualtis Auto Dose participe à créer chez vous un cocon douillet ; vous pouvez lancer vos lessives même la nuit sans déranger personne. Et pour choisir les programmes, vous ne vous préoccupez de rien, ou presque.

Dégustez la sérénité du confort absolu.

Un silence qui respecte le bien-être de chacun



INNOVATION

Le lavage 4 ÉTOILES

Pour toute la famille
Ingrédient: Aqualtis Auto Dose

Prenez un lave-linge à l'intelligence inégalée. Un lave-linge équipé de 2 réservoirs de stockage, capable de doser lui-même la **quantité de lessive et d'adoucissant** qu'il lui faut. Ajoutez à cela sa capacité à s'adapter à vos vêtements, vous obtenez Aqualtis Auto Dose, le lave-linge aux petits soins.

Jeans, chemises, duvets, lainages, layette... **Aqualtis Auto Dose prend soin des fibres, même les plus fragiles**. Vous lavez tout votre linge à la perfection. Vous pouvez tout lui confier les yeux fermés.

Régalez-vous de porter vos vêtements préférés plus longtemps.

Aqualtis est le seul lave-linge à avoir obtenu le label Woolmark Platinum Care.



(BEAUX ET BON)

Poissons champignons

Terre et mer réunies
dans l'assiette pour
des mariages inédits !
La preuve avec ces
cinq plats originaux.



Bar rôti aux cèpes et
pesto aux noix



Fricassée de palourdes
et girolles à la crème



Thon mi-cuit et
carpaccio de cèpes



Tempura de crevettes
et champignons



Lotte et poêlée
de mousserons

Ne forcez pas sur le romarin, car son parfum peut écraser celui du poisson.

CHIC

Bar rôti aux cèpes et pesto aux noix

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

- 1 bar d'1,5 kg vidé, mais non écaillé
- 300 g de cèpes
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- 40 g de noix décortiquées
- 6 cuil. à s. d'huile d'olive
- 8 feuilles de basilic
- 1 brin de romarin
- sel, poivre du moulin.

1 Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Rincez le bar et épongez-le. Salez, poivrez l'intérieur et l'extérieur. Placez le romarin et trois rondelles de citron dans sa cavité. Arrosez-le de deux cuillerées à soupe d'huile, déposez-le dans un plat de cuisson et enfournez-le pour 20 min.

2 Préparez le pesto : mixez les noix avec une gousse d'ail pelée, les feuilles de basilic rincées et éponnées, trois cuillerées à soupe d'huile, un filet de jus de citron, du sel, du poivre. Versez dans une saucière.

3 Nettoyez les cèpes et découpez-les en dés de 3 cm. Faites revenir 5 min à feu vif dans une poêle avec une cuillerée d'huile, sel et poivre. À la fin de la cuisson, ajoutez une gousse d'ail hachée. Réservez au chaud.

4 Sortez le bar du four. Retirez la peau, prélevez les filets et répartissez-les sur des assiettes chaudes. Servez-les sans attendre, avec les cèpes et le pesto.

Le vin : côtes-du-jura blanc.

La cuisson du poisson

Si le poisson en filets est pratique, rien ne vaut la cuisson d'un poisson entier, où peau et arêtes évitent à la chair de se dessécher. Vérifiez la cuisson : incisez le long de l'arête pour voir si la chair se détache bien. Si c'est le cas, éteignez, c'est prêt !



Thon mi-cuit et carpaccio de cèpes, sauce sésame à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 2 min

Repos : 30 min

- 600 g de filet de thon cru extrafrais sans peau
- 250 g de petits cèpes
- 1 orange
- 1 cm de racine de gingembre
- 1 échalote
- 2 cuil. à s. de graines de sésame grillées
- 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 cuil. à s. de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de vin de Jerez
- sel, poivre blanc moulu.

1 Lavez l'orange et râpez son zeste. Réservez-le. Mêlez le jus de l'orange, l'huile, la sauce soja, le vin, l'échalote pelée et pressée, la moitié du sésame, un peu de sel et du poivre.

2 Rincez le thon, épongez-le dans du papier absorbant et enduisez-le d'un tiers de la marinade. Recouvrez d'un film étirable et réfrigérez 30 min.

3 Nettoyez les cèpes. Coupez-les en fines lamelles et mélangez avec la moitié de la marinade restante. Réfrigérez.

4 Faites dorer le thon 1 min de chaque côté, à feu vif dans une poêle. Laissez refroidir et taillez-le en tranches fines. Répartissez-le sur les assiettes avec les cèpes et arrosez du reste de marinade. Garnissez de zestes et des graines de sésame restantes. Servez frais.

Le vin : rosé de Provence.

LÉGER

Sa majesté le cèpe !

S'il mérite bien ses lettres de noblesse, préférez les spécimens très fermes et de petite taille, surnommés "bouchons" car ils ressemblent à un bouchon de champagne. Ils sont plus chers, mais presque sans déchets. Hors saison, on les trouve surgelés.



Fricassée de palourdes et girolles à la crème

FAÇON BISTROT

Si vous constatez que certaines palourdes ne s'ouvrent pas pendant la cuisson, jetez-les !



Parfaite préparation

Choisissez des champignons bien fermes et sans taches brunes. Glissez-les dans un sac en papier entrouvert, placé en bas du réfrigérateur. Pour les nettoyer, coupez la base du pied et débarrassez-les de leur terre à l'aide d'un pinceau de cuisine, d'une brosse souple ou encore de papier absorbant. Ainsi, ils seront prêts à être cuisinés.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

- 1,5 kg de palourdes
- 300 g de girolles • 400 g de pommes de terre à chair ferme • 2 échalotes
- 1 oignon • 20 cl de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche
- 25 g de beurre • 4 brins de thym • 1 feuille de laurier.

1 Rincez les palourdes. Portez à ébullition le vin dans une cocotte. Ajoutez les palourdes, couvrez et cuisez 5 min en secouant souvent la cocotte. Dès qu'elles sont ouvertes, placez dans un saladier, filtrez le jus de cuisson et réservez-le.

2 Pelez et émincez l'oignon et les échalotes. Nettoyez et coupez les girolles en morceaux.

3 Faites fondre le beurre dans la cocotte rincée. Ajoutez-y pommes de terre pelées et coupées en quatre, échalotes, oignon et girolles. Salez, poivrez et faites suer 5 min. Versez le jus de cuisson des palourdes, 10 cl d'eau, le thym et le laurier. Recouvrez et cuisez 15 min sur feu doux, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

4 Décoquillez la moitié des palourdes. Ajoutez la crème fraîche dans la cocotte, puis faites réduire 5 min à découvert. Versez les palourdes, faites-les réchauffer 5 min à petit feu dans la sauce. Retirez le thym et le laurier. Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Le vin : bourgogne blanc.

Grillez les graines de sésame à sec 5 min dans une poêle sur feu moyen, en remuant.

Tempura de gambas et champignons

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

- 16 gambas crues
- 6 gros champignons de Paris
- 6 champignons shiitakés
- 150 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 1 bain de friture
- sel

Pour la sauce :

- 4 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à s. de vin blanc
- 50 g de radis noir
- 1 cuil. à café de graines de sésame grillées.

1 Préparez la sauce en mêlant le radis pelé et râpé aux autres ingrédients. Répartissez-la dans quatre coupelles individuelles.

2 Retirez tête et carapace des gambas, en laissant le dernier anneau et le bout des queues. Incisez le dos des gambas avec un couteau bien aiguisé et éliminez le petit filament noir. Nettoyez les champignons et coupez-les en grosses lamelles.

3 Versez la farine dans un saladier. Ajoutez les jaunes d'œufs et un peu de sel.

Arrosez de 35 cl d'eau glacée en mélangeant très vite à la fourchette, sans chercher à éliminer les grumeaux. Ajoutez quatre glaçons à la pâte et réservez au frais.

4 Chauffez le bain d'huile à 180 °C. Enrobez de pâte les crevettes et les champignons et laissez-les frire 5 min. Faites des petites fournées. Égouttez à mesure sur du papier absorbant et servez sans attendre, avec les coupelles de sauce.

Le vin : bordeaux blanc sec ou bière blonde.



Friture nippone

La tempura nous vient du Japon, mais ce sont des missionnaires jésuites portugais qui ont introduit, au XVI^e siècle, les bases de cette technique là-bas. Cette friture doit son croquant à l'utilisation d'une pâte froide et peu travaillée. Utilisez-la pour le poisson en fin filet, le calamar en anneaux et les haricots verts. L'important est de choisir des petits morceaux pour assurer une cuisson rapide.

EXOTIQUE



Encore plus léger si vous utilisez de l'eau gazeuse glacée à la place de l'eau plate.

Lotte et poêlée de mousserons aux amandes

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

- 1 kg de lotte pelée
- 350 g de mousserons
- 60 g d'amandes effilées
- 2 échalotes • 2 brins de thym • 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 5 cl de vin blanc • 50 g de beurre mou • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

1 Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Effeuiliez le thym et mélangez-le avec 25 g de beurre et une échalote pelée et pressée. Salez et poivrez. Enduisez-en la lotte, glissez-la dans un plat de cuisson et enfournez-la pour 20 min.

2 Nettoyez les mousserons. S'ils sont vraiment sales, plongez-les rapidement dans un bain d'eau fraîche et égouttez-les aussitôt sur du papier absorbant.

3 Pelez, hachez l'échalote restante. Faites-la revenir 3 min à la poêle avec l'huile. Ajoutez les mousserons, salez, poivrez et faites cuire pendant 5 min à feu moyen.



La lotte, vilainement bonne !

On l'appelle aussi baudroie et on la surnomme "crapaud" ou "diable de mer". Sa tête est si laide qu'on l'enlève pour ne vendre que la queue. Mais sa chair est sublime : blanche, bien ferme, sans arêtes (juste une large épine dorsale) et très maigre. Elle a le mérite de pouvoir cuire à l'avance, sans risque de se transformer en bouillie quand on la réchauffe.

GOURMAND



Relevez le goût des amandes effilées en les faisant dorer au four dans une poêle.

4 Retirez la lotte du four et ajoutez le vin, le beurre restant et deux cuillerées d'eau chaude.

5 Détachez la chair de la lotte le long de l'arête centrale avec un couteau et taillez les filets en tronçons.

6 Répartissez les filets sur quatre assiettes chaudes, garnissez de mousserons et parsemez d'amandes effilées. Arrosez-les avec la sauce du plat, décorez-les de ciboulette ciselée, puis servez-les sans attendre.

Le vin : pinot gris d'Alsace.

PUBLICITÉ

L'astuce pour gagner du temps et réussir

votre lotte et poêlée de mousserons aux amandes

Je remplace l'échalote par de l'échalote avec morceaux prête à l'emploi «Cuisinez Facile» de Jardins du Midi. Simple et rapide, elle parfumerait à merveille vos préparations chaudes ou froides.

Retrouvez ce produit dans l'univers frais du rayon fruits et légumes de votre magasin.

Prix de vente maximum conseillé : 1,99 € le pot de 90 g.



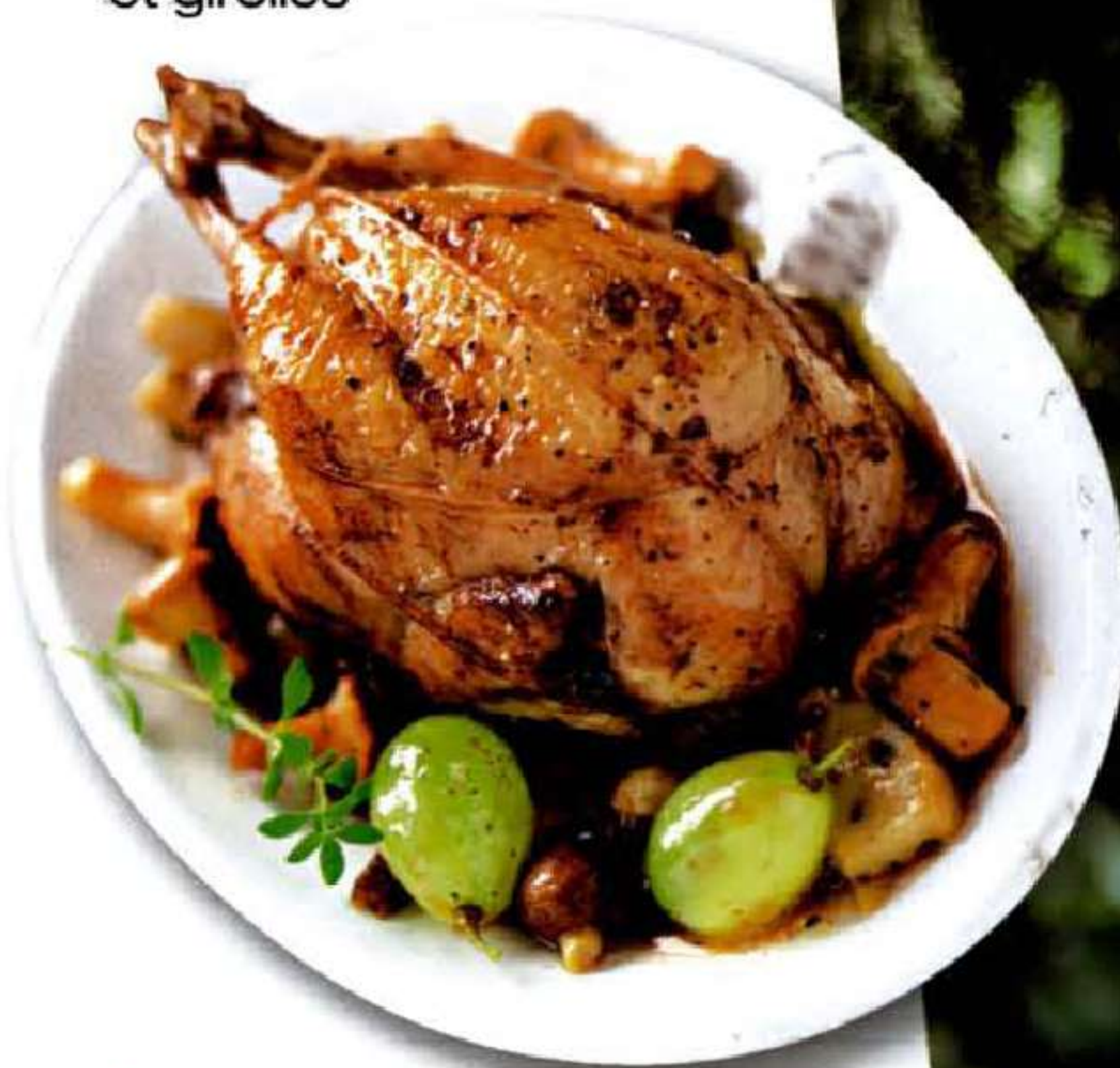
La gamme « Cuisinez Facile » de Jardins du Midi, c'est aussi de l'aneth, du persil, du basilic... Retrouvez-la ainsi que de nombreuses astuces et recettes sur www.jardinsdumidi.com



MENU DES AMIS

Retour de Va

Cailles aux raisins
et girolles



Guacamole

Prêt en 5 min - Pour 6 personnes

Pelez et dénoyautez 3 gros avocats bien mûrs. Mixez-les avec 1 cuil. à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail pelée et hachée, 1 petit piment rouge épépiné et 2 petits-suisse. Salez.



On prévoit tacos,
aubergines et
poivrons grillés...

ON PROFITE...

Houmous aux haricots blancs

Prêt en 10 min - Pour 6 personnes

Égouttez 1 boîte de haricots blancs de 265 g. Mixez-les avec 3 cuil. à soupe de tahin (pâte de sésame, dans les magasins bio), 1 gousse d'ail pelée et hachée, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 5 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez dans une coupelle puis arrosez d'1 filet d'huile de sésame.

cances

Avant de retrouver les bancs de la fac, les juniors partagent avec les copains leurs souvenirs d'été.



Tarte Tatin aux pêches

Au menu

Apéro

Cocktail Fraisïa

Houmous aux haricots blancs

Guacamole

Entrées

Méli-mélo d'asperges et de tomates aux anchois

Croustades de feta aux herbes

Plats

Brésotto de poulet

Cailles aux raisins et girolles

Desserts

Brownies choco-figues

Duo de poires au vin

Tarte Tatin aux pêches



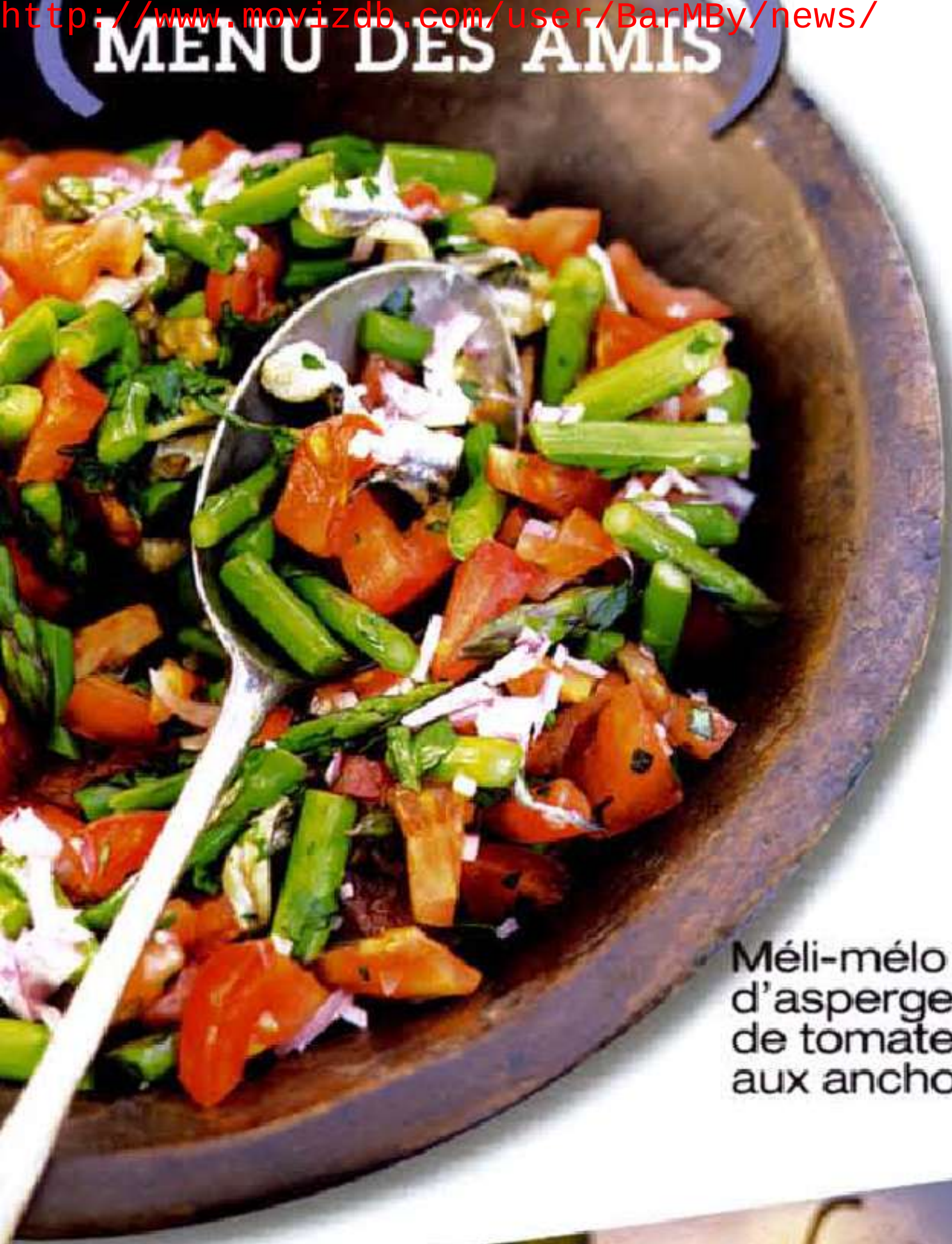
Fraisïa

Prêt en 10 min
Pour 6 personnes

Lavez et équeutez 600 g de fraises. Mixez-les avec 25 cl de vodka et 5 cl de jus de citron vert. Passez le citron sur le bord des verres puis trempez-les dans du sucre cristallisé. Retournez-les puis réparetissez-y le cocktail avec quelques glaçons pilés.

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

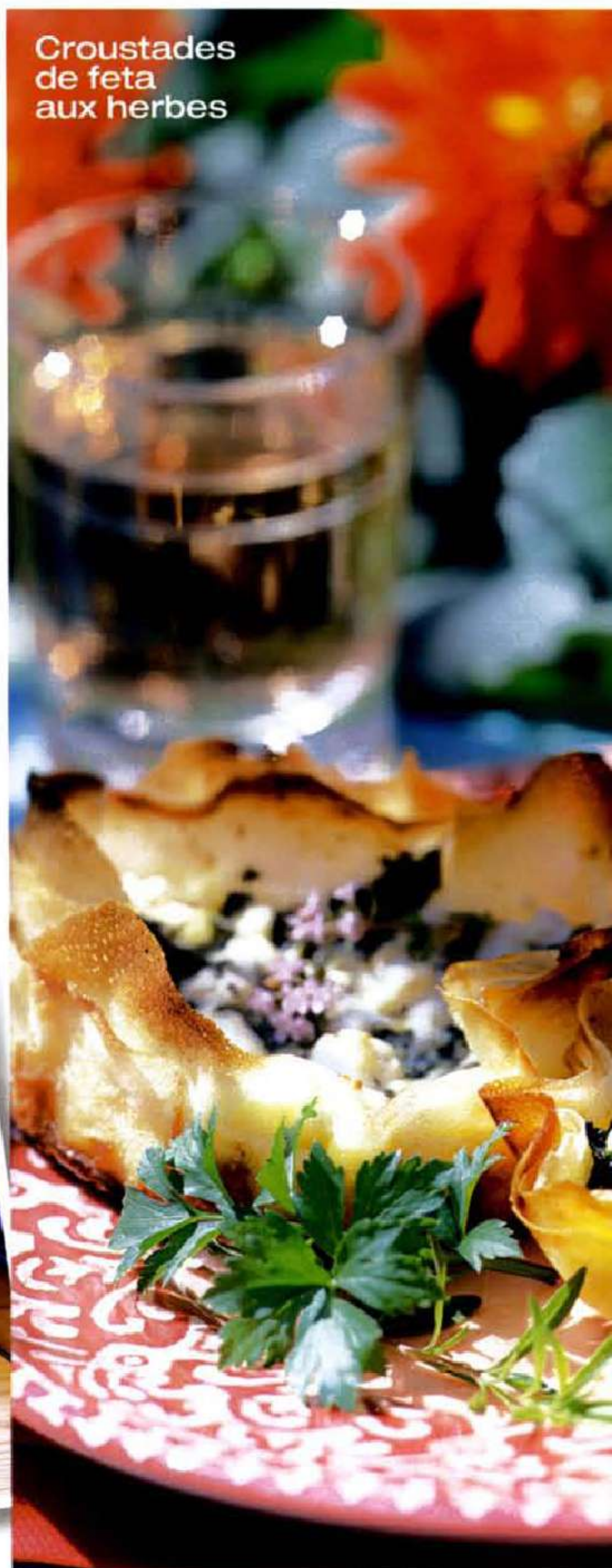


Méli-mélo
d'asperges et
de tomates
aux anchois



Duo de poires
au vin

... D'UN BEAU SAMEDI
LES COPAINS DE FAC.



Croustades
de feta
aux herbes

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

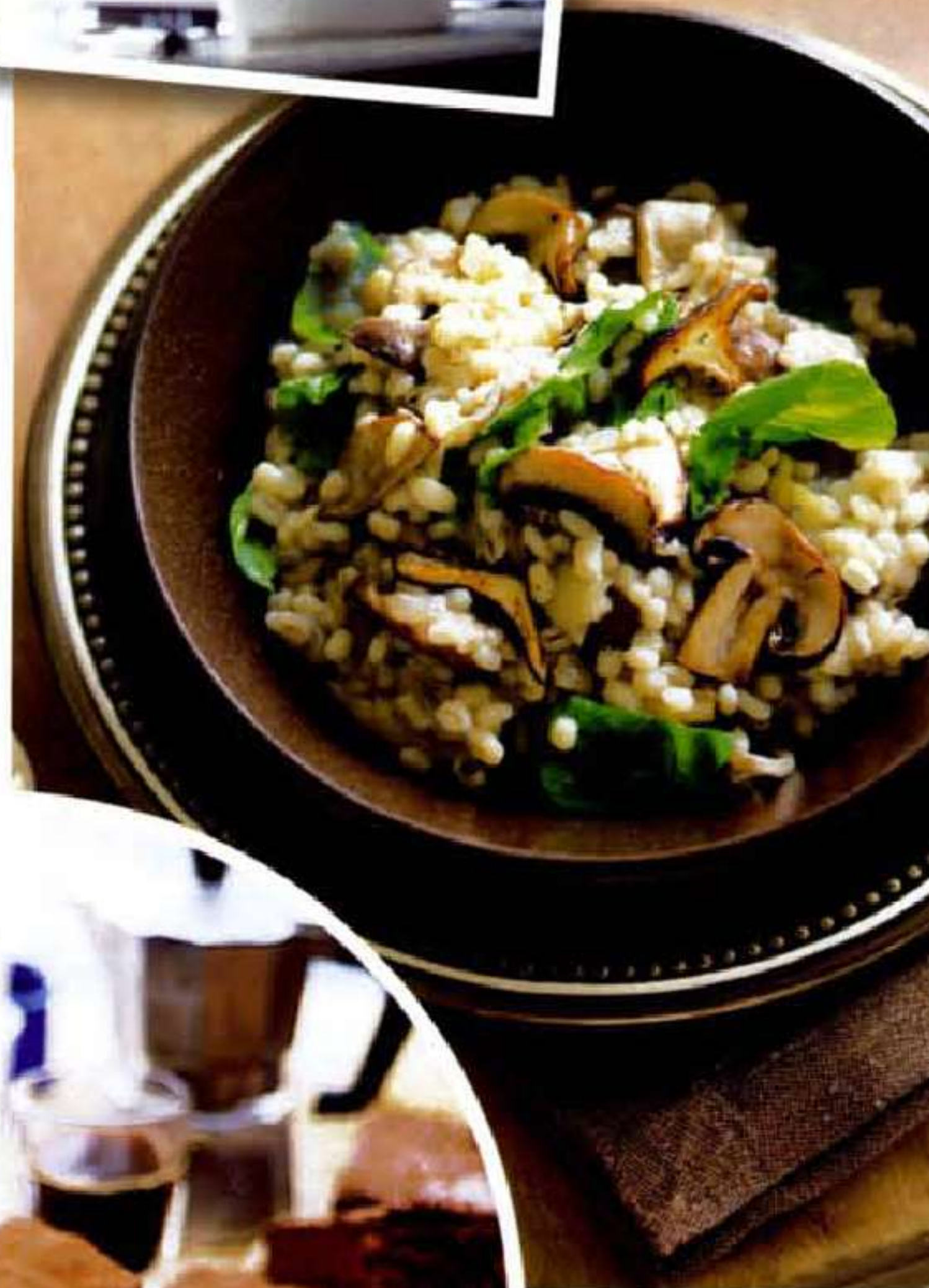
**AVEC
TCHIN!**



Isabelle,
la chef du jour,
fait goûter ses
créations à
Matthieu, dans
un moment
de complicité.



Blésotto
de poulet



Brownies
choco-
figues

MENU DES AMIS

Méli-mélo d'asperges et de tomates aux anchois



SIMPLISSIME

■ **Préparation** : 20 min

■ **Cuisson** : 7 min

Pour 6 personnes

● 2 bottes d'asperges vertes ● 6 tomates roma

Conseil Préservez la jolie couleur verte des asperges en les arrosant d'eau glacée sitôt la cuisson terminée.

- 2 gros oignons rouges
- 10 brins de basilic
- 1 petite boîte de filets d'anchois à l'huile
- 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 cuil. à s. de vinaigre de xérès ● sel, poivre.

1 Coupez le talon des asperges, débitez-les en petits tronçons de 2 cm et faites-les cuire à l'eau bouillante salée 5 à 7 min en les gardant très fermes. Égouttez-les.

2 Lavez et coupez les tomates en gros dés. Pelez et hachez les oignons rouges. Lavez et effeuillez le basilic, ciselez les feuilles. Égouttez les anchois et partagez les filets en deux dans la longueur.

3 Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec peu de sel et du poivre. Versez l'huile en filet tout en fouettant pour émulsionner. Ajoutez les anchois, les asperges, les tomates, les oignons et le basilic. Mélangez et servez bien frais.



DANS LES VERRES ?

Après le cocktail, servez un beaujolais comme un brouilly gouleyant et fruité, ou un vin espagnol chaleureux, par exemple le rioja. Les amateurs de blanc opteront pour un vin de pays des côtes de Gascogne frais et parfumé.

Croustades de feta aux herbes



■ **Préparation** : 15 min

■ **Cuisson** : 15 min

Pour 6 personnes

● 12 feuilles de brik ● 300 g de feta ● 80 g de beurre ● 1 cuil. à s. de semoule fine ● 1/2 bouquet de menthe et de persil plat ● 2 œufs ● 1 cuil. à s. de pignons ● 12 brins de fleur de thym, sel, poivre.

1 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Badigeonnez les feuilles de brik de beurre fondu et superposez-les par deux dans six moules à tartelettes. Laissez dépasser le bord de 3 ou 4 cm, coupez l'excédent. Étalez une fine couche de semoule dans les fonds de pâte.

2 Écrasez la feta avec une fourchette, incorporez-y les œufs battus, puis les herbes ciselées, et répartissez dans les tartelettes. Éparpillez des pignons et des brins de thym. Faites cuire en bas du four 15 à 20 min en surveillant la coloration. Servez aussitôt.

Conseil Les feuilles de brik séchent vite, utilisez-les dès que le paquet est ouvert. Recouvrez d'un linge humide si elles doivent attendre.

Brownies choco-figues

■ **Préparation** : 15 min

■ **Cuisson** : 30 min

Pour 6 personnes

● 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao ● 6 figues sèches ● 80 g de cerneaux de noix ● 150 g de farine ● 1/2 sachet de levure chimique ● 180 g de cassonade ● 3 œufs ● 200 g de beurre + 10 g ● sel.

1 Coupez les figues en dés. Brisez le chocolat, faites-le fondre au bain-marie avec le beurre en morceaux. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la cassonade. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

2 Versez la préparation au chocolat dans un saladier, ajoutez le mélange œuf-sucre puis la farine mélangée avec la levure et une pincée de sel. Mélangez. Incorporez les cer-



Conseil Vérifiez le degré de cuisson en piquant le brownie à cœur, la pâte doit être mouillée au centre, le dessus du gâteau craquant.

neaux de noix concassés et les dés de figues. Versez la préparation dans un moule carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé beurré.

3 Glissez au four puis laissez cuire 25 à 30 min. Sortez le brownie, laissez-le tiédir puis découpez-le en carrés. Servez tiède ou froid, avec le café.

prismaSHOP
Abonnements magazines et plus encore...

La boutique en ligne de
Cuisine Actuelle

Abonnez-vous en ligne...

Cuisine Actuelle
65 recettes plaisir à partager

Jusqu'à **-50%***

www.prismashop.cuisineactuelle.fr



Conseil Pour laver les girolles, brossez-les ou frottez-les avec un torchon humide. Ne les passez pas sous l'eau, elles s'en gorgeraient et perdraient leur goût.

SUPERBE EFFET

Cailles aux raisins et girolles

- **Préparation** : 40 min
- **Cuisson** : 30 mn

Pour 6 personnes

- 6 cailles prêtes à cuire
- 1,2 kg de raisin blanc
- 2 échalotes • 900 g de girolles • 5 cl d'armagnac
- 60 g de raisins secs
- 40 g de beurre • 4 petits - suisses • thym, sel, poivre.

1 Recouvrez les raisins secs d'armagnac. Nettoyez les girolles. Mélangez les petits-suisseurs avec trente grains de raisin. Salez, poivrez. Farcis-

sez-en les cailles, bridez-les. Dans un plat à rôtir, salez, poivrez et parsemez-les de 20 g de beurre et de thym. Enfourez 10 min sur th. 7 (210 °C).

2 Ajoutez les échalotes hachées et girolles, salez et poivrez. Réenfournez 10 min. Ajoutez le raisin restant, les raisins secs et l'armagnac. Laissez cuire encore 5 min.

3 Retirez les cailles, mettez le reste de beurre dans le plat en mélangeant. Déposez les cailles sur les assiettes avec leur garniture et le jus.

Blésotto de poulet

- **Préparation** : 15 min
- **Cuisson** : 25 min

Pour 6 personnes

- 400 g de blé précuit (Ebly) • 2 gros blancs de poulet • 2 échalotes
- 150 g de champignons de Paris • 3 cuil. d'huile d'olive • 15 cl de vin blanc
- 1 cube de bouillon de volaille • 4 cuil. à s. de parmesan râpé • 4 feuilles d'épinards, de roquette ou de basilic • sel, poivre.

1 Nettoyez, émincez et dorez les champignons à feu vif. Diluez le cube de bouillon dans 60 cl d'eau frémissante. Dans une sauteuse, dorez les échalotes hachées et le poulet émincé en languettes avec deux cuillerées d'huile.



2 Ajoutez le blé dans la sauteuse et remuez 2 min. Versez le vin, remuez et laissez-le s'évaporer. Versez un tiers du bouillon, puis le reste en deux fois à mesure qu'il est absorbé. Remuez souvent sur feu moyen 15 min.

3 Incorporez le parmesan, mélangez vivement. Ajoutez les champignons, salez et poivrez. Couvrez puis laissez reposer 5 min. Servez garni des épinards crus émincés.

Duo de poires au vin

- **Préparation** : 25 min
- **Réfrigération** : 12 h
- **Cuisson** : 15 min

Pour 6 personnes

- 12 poires • 1 orange et 1 citron non traités • 1 l de monbazillac (vin blanc liquoreux) • 1 l de vin rouge corsé • 100 g de miel
- 70 g de sucre • 50 g de cassonade • 1 gousse de vanille • 3 clous de girofle
- 2 étoiles de badiane
- 2 bâtons de cannelle.

1 La veille, prélevez le zeste de l'orange à l'épluche-légumes. Pelez et épépinez les poires en gardant les queues.

2 Portez le vin rouge à ébullition, flambez hors du feu. Ajoutez le zeste et le jus de l'orange, la gousse de vanille fendue en deux et grattée, une étoile de badiane, un bâton de cannelle, les clous de girofle, la cassonade et le miel.



Conseil Couvrez les poires d'un disque de papier sulfurisé pour qu'elles aient cuisson et couleur uniformes.

3 Plongez dedans la moitié des poires et laissez cuire à frémissement 10 à 12 min. Laissez refroidir dans le vin et mettez au réfrigérateur 12 h.

4 Faites bouillir le vin blanc, flambez. Ajoutez le zeste du citron, le sucre et le reste des épices. Plongez les poires restantes, cuisez 10 min puis laissez refroidir. Réfrigérez.

5 Le jour même, disposez les poires dans deux grandes coupes avec un peu de leur sirop et servez bien frais.

Tarte Tatin aux pêches

- **Préparation** : 25 min
- **Cuisson** : 35 min

Pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte sablée • 2 kg de pêches
- 80 g de sucre en poudre • 30 g de beurre.

1 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Dans une casserole à fond épais, versez le sucre et une cuillerée d'eau. Faites fondre sur feu doux jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Versez-le en tournant dans un moule à manqué antiadhésif et laissez-le tiédir.



2 Ébouillantez les pêches 10 secondes, rafraîchissez, pelez et dénoyautez-les. Disposez-les bien serrées sur le caramel, côté bombé contre le fond du moule. Parsemez de copeaux de beurre.

3 Recouvrez de pâte puis glissez le pourtour entre le moule et les pêches. Enfourez 25 à 30 min. Laissez tiédir, posez une assiette sur le moule, maintenez-les à deux mains et retournez d'un geste. Démoulez la tarte. Servez tiède.

Cuisine Actuelle.fr

Retrouvez aussi nos idées de petites choses vite préparées pour déguster à la rentrée, rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine sur www.cuisineactuelle.fr

J'apporte ma super

Idée récup'

Barquette plastique
du poissonnier + petits
bols asiatiques
en plastique + gobelet
assorti.

Salade de morue aux tomates

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Dessalage : 2 h

Cuisson : 10 min

- 300 g de morue pré-dessalée
- 200 g de riz sauvage • 1 poivron vert
- 2 oignons fanes • 12 pétales de tomates séchées à l'huile • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à café de gomasio (sel de sésame, en magasins bio).

1 Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée, en suivant les indications notées sur le paquet. Égouttez.

2 Faites dessaler la morue. Rincez et plongez-la dans une marmite d'eau. Portez à frémissements sur feu doux puis laissez pocher 10 min. Retirez la peau et effeuillez la chair.

3 Épépinez le poivron, coupez-le en lanières. Émincez les oignons et les pétales de tomates. Dans un bol, fouettez le vinaigre avec la sauce soja, le sucre et du poivre puis incorporez l'huile en fouettant et la gousse d'ail écrasée.

4 Répartissez le riz, le poisson, les poivrons, les tomates et les oignons dans quatre bols. Poivrez et parsemez d'un peu de gomasio. Présentez la vinaigrette à part.

Le vin : bandol.

Sauce soja

- 2 cuil. à s. de vinaigre de riz (ou de vin) • 1 cuil. à s. de sauce soja • 1 cuil. à café de sucre • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • 1/2 gousse d'ail • poivre du moulin.

le truc

On trouve de la morue pré-dessalée au rayon traiteur frais. Suivez les consignes du paquet pour le dessalage rapide.

salade

On se régale de ces nouveaux mariages gourmands et de leurs sauces. Et pour nos buffets, on copie les présentations inédites.

le xruc

Moins croquant mais plus doux au goût : faites noircir et cloquer le poivron sous le grill du four puis pelez-le.

Sauce aux herbes

- 4 cuil. à s. d'huile d'olive • le jus d'1 pamplemousse
- 2 pincées de cayenne • 3 cuil. à s. d'herbes ciselées
- sel, poivre moulu.

Idée récup'

Un moule à gâteau + du foin + une faisselle + un ramequin + un pot à yaourt en verre.

Salade de la mer au poivron

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

- 100 g de thon fumé
- 4 filets de harengs fumés
- 2 poivrons rouges
- 200 g de blé précuit.

1 Fouettez les ingrédients de la sauce, incorporez les herbes. Pelez les poivrons, coupez-les en quatre, enlevez les graines et les cloisons puis émincez-les.

2 Faites cuire le blé en suivant les indications sur le paquet. Égouttez et laissez-le refroidir.

3 Aérez-le avec une fourchette puis mélangez avec la moitié de la sauce. Émincez le thon et les harengs. Répartissez le blé froid, les deux poissons et les poivrons dans quatre ramequins. Servez le reste de sauce à part.

Le vin : saint-véran blanc.

Salade de romaine

au céleri, pommes et noix de pécan

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Sauce au bleu

- 200 g de fromage blanc battu • 50 g de bleu des Causses • 2 cuil. à s. de vinaigre de cidre • 1 cuil. à s. d'huile d'arachide • 2 cuil. à s. de vin blanc • 1/4 de gousse d'ail • 2 échalotes • sel, poivre.

- 1 salade romaine • 1 cœur de céleri-branché • 2 pommes (1 reinette + 1 verte) • 40 g de noix de pécan • 2 cuil. à s. de jus de citron • sel, poivre.

1 Faites revenir les échalotes et l'ail hachés de la sauce avec l'huile. Versez le vin et laissez-le s'évaporer. Mélangez le fromage blanc, le bleu écrasé, la fondue

d'échalotes froide, le vinaigre, du sel et du poivre. Placez au frais.

2 Effeuillez le céleri, lavez puis séchez les feuilles, taillez les côtes en bâtonnets. Coupez les pommes en deux, retirez le cœur, émincez et citronnez-les.

3 Tapissez un plat de feuilles de romaine triée et lavée puis de céleri, de pommes et de noix. Servez la sauce froide à part.

La boisson : cidre brut.



le xruc
Noix, noisettes ou amandes grillées peuvent prendre la place des noix de pécan.

Idée récup'

Une barquette de surgelés + une barquette de poulet rôti + trois brins de raphia + un gobelet en plastique.

Verrines d'aubergines au thon

- 1 Enveloppez les aubergines d'un papier d'aluminium et cuisez-les 30 min à four th. 6 (180 °C). Coupez-les en deux, prélevez la pulpe puis battez-la au fouet avec l'ail pressé et l'huile d'olive. Assaisonnez.
- 2 Pelez, épépinez puis concassez les tomates. Mélangez-les avec le thon égoutté, l'échalote ciselée et le vinaigre. Salez et poivrez.
- 3 Versez une couche de purée d'aubergines, puis de thon, dans des verrines. Nappez de yaourt salé et poivré et servez bien frais.

Plus saveur

Utilisez des yaourts grecs très onctueux ou remplacez-les par du fromage blanc battu.

Le vin : côtes-de-blaye.

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

- 3 aubergines
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 yaourts nature
- 200 g de miettes de thon à l'huile
- 1 cuil. à café de vinaigre de xérès
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 20 min
Cuisson : 10 min

- 4 aubergines
- 4 brins de menthe
- 6 tomates séchées
- 250 g de brousse
- 5 cl d'huile d'olive
- piment d'Espelette en poudre, sel.

Rouleaux d'aubergines à la corse

- 1 Coupez les aubergines en tranches dans la longueur, salez-les, placez-les dans une passoire et laissez-les dégorger pendant 20 min.
- 2 Essuyez les tranches d'aubergine, faites-les dorer 4-5 min par face dans la poêle avec l'huile chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 3 Mélangez les tomates taillées en dés, la brousse, la menthe ciselée, du sel et du piment d'Espelette. Étalez la farce sur les aubergines, roulez et maintenez-les avec des piques en bois. Servez très frais.

Plus saveur

Choisissez du vrai "brocciu" corse au lait de chèvre, en vente au rayon frais, bien plus savoureux que la simple brousse de vache.

Le vin : patrimonio blanc.

Crevettes sautées au pamplemousse

- 1 Rincez les pamplemousses sous l'eau froide. Râpez deux cuillerées à soupe de leur zeste. Pelez à vif les pamplemousses puis prélevez les quartiers en récupérant le jus. Hachez les cacahuètes et pistaches.
- 2 Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites-y sauter les crevettes pendant 2 min sur feu vif avec les pistaches et les cacahuètes.
- 3 Ajoutez le poivre vert, une pincée de sel et arrosez du jus des pamplemousses. Faites réduire 2 min. Mélangez délicatement avec les zestes et les quartiers de pamplemousses et servez avec du riz.

Plus pratique

Avant de les cuire, décortiquez les crevettes en gardant la nageoire de la queue et en retirant la tête.

Le vin : graves blanc.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

- 16 grosses crevettes crues
- 2 pamplemousses non traités
- 30 g de pistaches décortiquées
- 30 g de cacahuètes grillées et salées
- 2 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à café de poivre vert déshydraté, sel.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 250 g de crevettes décortiquées
- 250 g de tagliatelles fraîches
- 2 échalotes
- 1 petite botte de blettes
- 4 tranches d'ananas en boîte
- 2 cuil. à s. de sauce de soja
- 2 cuil. à s. d'huile
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- sel, poivre.

Tagliatelles créoles aux crevettes

- 1 Effilez les blettes, émincez les côtes et ciselez les feuilles. Coupez l'ananas en dés. Cuisez les tagliatelles à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet, égouttez-les.
- 2 Chauffez l'huile dans un wok à feu vif. Faites-y fondre 5 min les feuilles de blettes et les échalotes émincées. Ajoutez les crevettes, les dés d'ananas et le gingembre pressé, remuez 5 min sur feu moyen.
- 3 Arrosez les crevettes de sauce soja. Ajoutez les pâtes, mélangez et vérifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt pour déguster chaud.

Plus pratique

Veillez à bien éliminer la pellicule translucide et fibreuse qui recouvre les côtes des blettes.

Le vin : bourgogne aligoté.



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Repos : 20 min
Cuisson : 10 min

- 2 aubergines
- le jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 150 g de fromage blanc
- 5 brins de menthe
- 80 g de tahiné (pâte de sésame)
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Aubergines grillées, sauce tahiné à la menthe

- 1 Coupez les aubergines en tranches dans la longueur. Salez et faites-les dégorger 20 min dans une passoire. Lavez, effeuillez quatre brins de menthe et ciselez les feuilles. Pelez et pressez la gousse d'ail.
- 2 Mélangez le tahiné, le jus de citron, l'ail pressé, le fromage blanc, la menthe ciselée. Salez et poivrez.
- 3 Poêlez les aubergines environ 4 min de chaque côté avec l'huile d'olive. Décorez de menthe et servez tiède accompagné de la sauce tahiné.

Plus pratique

Vous trouverez du tahiné ou tahin dans les magasins bio. Une fois le pot ouvert, il se conserve dans le réfrigérateur pendant un mois.

Le vin : rosé de Provence.

FRAIS



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

- 3 aubergines
- 1 citron non traité
- 1 gousse d'ail
- 3 petits-suisse
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- 4 brins de thym
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Caviar d'aubergines au petit-suisse

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Posez-les dans un plat et quadrillez l'intérieur avec un couteau. Salez, poivrez, arrosez-les d'huile d'olive et parsemez-les de thym. Enfouez pour 30 min.
- 2 Râpez le zeste du citron. À l'aide d'une cuillère, récupérez la chair des aubergines. Mixez-la avec l'ail haché, deux cuillerées à soupe de jus de citron et les petits-suisse. Vérifiez l'assaisonnement.
- 3 Servez bien frais, sur des tranches de pain grillées, parsemé de zeste râpé et de graines de sésame.

Plus pratique

N'hésitez pas à doubler les proportions et conservez le caviar jusqu'à une semaine au frais dans un récipient hermétique. Pratique pour les apéritifs improvisés.

Le vin : blanc de Grèce.

Poissons

Cuisine Actuelle



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Marinade : 30 min
Cuisson : 15 min

- 16 grosses crevettes crues
- 8 fines tranches de lard fumé
- 1 gousse d'ail
- 30 g de chapelure fine
- 3 cuil. à s.d'huile d'olive
- 1 cuil. à s. de curry doux
- bain de friture
- sel.

Bouchées de crevettes au lard

- 1 Décortiquez les crevettes en gardant la nageoire caudale. Faites-les mariner 30 min au réfrigérateur dans l'huile parfumée d'ail haché. Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure, le curry et du sel.
- 2 Égouttez et enveloppez chaque crevette d'une demi-tranche de lard. Maintenez-les avec des piques, plongez-les dans la friture à 180 °C et laissez-les dorer.
- 3 Égouttez-les sur du papier absorbant et roulez-les aussitôt dans le mélange au curry. Servez brûlant.

Plus pratique

Servez ces crevettes à l'apéritif avec des piques, ou en plat avec une jardinière de légumes.

Le vin : sylvaner.

Poissons

Cuisine Actuelle



Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

- 200 g de riz rond
- 200 g de crevettes cuites
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 40 cl de bouillon de légumes
- 15 cl de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- 1 cuil. à café de safran en poudre
- 1 cuil. à soupe de persil ciselé
- sel, poivre.

Risotto aux crevettes

- 1 Dans une cocotte, faites fondre le poivron épépiné et découpé en dés avec l'oignon haché, 5 min dans le beurre chaud. Ajoutez le riz et le safran. Remuez jusqu'à ce que les grains soient translucides.
- 2 Versez le vin, laissez-le s'évaporer avant d'ajouter une louche de bouillon bien chaud et de remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajoutez louche par louche le reste de bouillon en remuant jusqu'à absorption. Cuisez 20 min environ jusqu'à ce que le riz soit bien moelleux.
- 3 Ajoutez les crevettes dans le riz, la crème liquide et le parmesan râpé. Mélangez énergiquement 2 min, rectifiez l'assaisonnement, servez parsemé de persil ciselé.

Plus saveur

Le safran en filaments, bien plus parfumé que celui en poudre, doit infuser 5 min dans un liquide chaud avant d'être ajouté à la recette.

Le vin : pinot blanc.



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- 400 g d'agneau haché
- 250 g de spaghetti
- 5 tomates
- 2 oignons
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- 50 g de noix de cajou
- 4 cuil. à s. d'huile
- sel et poivre.

Spaghettis aux boulettes d'agneau

- 1 Mélangez les oignons pelés et hachés avec le persil, la viande, les noix de cajou hachées, du sel et du poivre. Façonnez des boulettes.
- 2 Pelez, épépinez puis découpez les tomates en dés. Dans une cocotte, faites revenir les boulettes 5 min avec l'huile chaude. Ajoutez les tomates et laissez cuire 10 min.
- 3 Faites cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-les et mélangez-les dans la cocotte avec les boulettes et la sauce. Rectifiez l'assaisonnement, servez chaud.

Plus facile

Pour les boulettes, choisissez de l'épaule d'agneau ou encore un mélange de collier et d'épaule, à faire hacher par votre boucher.

Le vin : minervois.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Marinade : 12 h
Cuisson : 25 mn

- 350 g d'escalopes de dinde
- 2 oignons fanes
- 1 patate douce (env. 200 g)
- 1 œuf
- 20 g de raisins secs
- 3 cuil. à soupe de graines de tournesol décortiquées
- 1/2 cuil. à café de cannelle
- bain de friture
- sel, poivre.

APÉRITIF

Boulettes de dinde à la patate douce

- 1 Hachez les oignons nettoyés. Pelez et coupez la patate douce en morceaux. Faites-les cuire 15 min à la vapeur. Laissez tiédir puis écrasez-les. Mélangez avec les escalopes hachées, la cannelle, les raisins secs, du sel et les oignons.
- 2 Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Passez-les dans l'œuf battu, puis dans les graines de tournesol. Plongez-les pendant quelques minutes dans le bain de friture à 180 °C pour les dorer.
- 3 Égouttez les boulettes sur un papier absorbant. Présentez-les avec des légumes croquants et un bol de mayonnaise.

Plus pratique

Graines de tournesol, mais aussi pignons, éclats de noix ou de noisettes donneront un joli croquant à ces boulettes fondantes.

Le vin : pinot noir d'Alsace.

Desserts

Cuisine Actuelle



Pour environ
2 pots de 350 g
Préparation : 10 min
Macération : 30 min
Cuisson : 15 min

- 6 pêches (Pêches d'Ici)
- 500 g de sucre
- 1 citron
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 50 g de gingembre frais.

Confiture de pêches épicée

- 1 Ébouillantez les pots et laissez-les sécher à l'envers sur un linge propre sans les essuyer. Rincez, pelez puis dénoyautez les pêches. Découpez-les en quartiers.
- 2 Épluchez et râpez le gingembre. Placez-le dans une cocotte avec les pêches, saupoudrez-les de sucre et laissez macérer 30 min.
- 3 Placez la cocotte sur feu doux, portez le mélange à ébullition. Ajoutez la cannelle et cuisez 15 min à feu vif en écumant si besoin. Ajoutez le jus du citron et remplissez les pots de confiture bouillante. Fermez les pots, retournez-les et laissez refroidir.

Plus facile

Pour peler facilement les pêches, plongez-les durant 30 secondes dans de l'eau bouillante.

Desserts

Cuisine Actuelle



Pour 4 pots de 350 g
Préparation : 20 min
Macération : 30 min
Cuisson : 10 min

- 1 kg de poires
- 1 citron non traité
- 600 g de sucre pour confitures
- 2 gousses de vanille.

Confiture de poires à la vanille

- 1 Pelez, épépinez et taillez les poires en dés. Mettez-les dans un faitout avec le sucre, le jus du citron et les gousses de vanille fendues et grattées. Couvrez d'un film alimentaire et laissez macérer pendant 30 min en remuant de temps en temps.
- 2 Portez le mélange à ébullition sur feu vif, laissez cuire pendant 7 min en remuant. Répartissez dans 4 pots, fermez-les et retournez-les. Laissez refroidir la confiture avant de remplacer les pots à l'endroit.

Plus pratique

Étiquetez et rangez vos pots de confitures dans un endroit bien sec et frais, à l'abri de la lumière.



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

- 500 g de bœuf haché
- 2 échalotes
- 2 cuil. à soupe de chapelure
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- 1 brin de romarin
- 50 cl de sauce tomate cuisinée
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- 2 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à café de paprika
- sel, poivre moulu.

Boulettes de bœuf, sauce tomate

- 1 Dans un saladier, mélangez la crème avec la chapelure, du sel et du poivre. Remuez, ajoutez la viande, le paprika, les échalotes hachées et le persil. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 2 Façonnez des boulettes de la taille d'une noix. Cuisez-les 5 min dans une cocotte avec l'huile chaude. Versez la sauce tomate, le romarin et laissez mijoter 10 min à couvert. Poivrez et servez chaud.

Plus facile

Pour façonner de belles boulettes, trempez vos mains dans de l'eau froide entre chaque préparation.

Le vin : côtes-de-bordeaux.

TRADITION



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

- 500 g de blancs de poulet sans peau
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de coriandre hachée
- 1 cuil. à café de gingembre haché
- 1 citron vert
- 2 tranches de pain de mie sans croûte
- 3 cuil. à s. de lait
- 1 œuf
- 5 cl d'huile
- sel, poivre.

Boulettes de poulet thaïes

- 1 Trempez le pain de mie 5 min dans le lait. Hachez au robot par impulsions les blancs de poulet avec le pain essoré, le zeste râpé du citron vert, l'ail pelé, le gingembre, l'œuf et la coriandre. Salez et poivrez.
- 2 Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix, faites-les dorer dans l'huile 10 min environ. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud, avec un riz basmati.

Plus saveur

Accompagnez d'une sauce douce composée de deux yaourts nature mixés avec un demi-concombre épépiné, du sel et du poivre.

Le vin : tavel rosé.

Desserts

Cuisine Actuelle



Pour 4 pots de 350 g
Préparation : 10 min
Macération : 1 h
Cuisson : 20 min

- 1 kg de fraises
- 1 citron
- 800 g de sucre.

Confiture de fraises

- 1 Rincez et équeutez les fraises. Mélangez-les dans un saladier avec le jus du citron et le sucre. Couvrez d'un film alimentaire puis laissez macérer 1 h au réfrigérateur.
- 2 Versez les fraises et leur jus dans un grand faitout à fond épais. Portez à ébullition tout en remuant, puis baissez le feu. Écumez et laissez cuire pendant 15 min.
- 3 Versez la confiture bouillante dans des pots ébouillantés et séchés. Fermez-les hermétiquement et retournez-les jusqu'au lendemain.

Plus pratique

Dès la fin de la cuisson de la confiture, baissez le feu, versez-en une goutte sur une assiette froide : si elle se fige aussitôt, c'est cuit !

TRÈS FACILE

Desserts

Cuisine Actuelle



Pour 4 pots de 375 g
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h
Réfrigération : 12 h

- 1,5 kg d'oranges bio
- 1 citron vert
- 800 g de sucre.

Confiture d'oranges au citron vert

- 1 Prélevez et émincez le zeste des oranges, pelez les fruits à vif et prélevez les quartiers. Mettez-les avec les zestes et le jus du citron dans un saladier puis recouvrez d'eau. Filmez, placez 12 h au frais.
- 2 Versez les oranges, les zestes et leur jus de macération dans une cocotte à fond épais. Portez à ébullition et laissez cuire 40 min sur feu très doux en remuant souvent.
- 3 Ajoutez le sucre et cuisez encore 20 min. Versez la confiture bouillante dans des pots stérilisés, fermez et retournez-les jusqu'au lendemain.

Plus saveur

Ajoutez dans la cocotte les pépins d'orange récupérés dans une mousseline nouée : ils contiennent de la pectine, gélifiant naturel.

Idée récup'

Une barquette en polystyrène + de la gaze + un bol en porcelaine + un minibocal.

Sauce curry

- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à s. d'huile de noix • 2 cuil. à s. d'huile d'arachide
- 1 cuil. à café rase de curry, sel, poivre.



le truc

Pas de pâte tandoori ? Mélangez le yaourt avec 1 cuil. à café de cumin, 1/2 cuil. à café de curry et de curcuma, 1 cuil. à café de paprika et 1/2 cuil. à café de cannelle.

Salade de mesclun au poulet tandoori et raisin

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Marinade : 2 h

Cuisson : 3-4 min

- 200 g de mesclun • 2 petites grappes de raisin (rouge et muscat)
- 2 blancs de poulet • 1 pot de yaourt nature • 1 cuil. à soupe d'huile
- le jus d'1 citron vert • 1 cuil. à s. de pâte tandoori • 1 petit oignon
- 1/2 gousse d'ail • sel, poivre.

1 Taillez les blancs de poulet en lanières. Dans une assiette creuse, tournez-les dans le yaourt mélangé avec jus de citron, pâte tandoori, oignon émincé, ail pressé. Couvrez de film étirable et réfrigérez 2 h.

2 Poêlez les blancs égouttés à l'huile 3-4 min. Salez, poivrez-les. Fouettez les ingrédients de la sauce. Mélangez le mesclun et les grains de raisin coupés en deux. Répartissez dans quatre bols avec le poulet froid. Servez la sauce à part.

Le vin : bordeaux rosé.

Cuisine Actuelle.fr

Toutes prêtes ou à faire maison, découvrez notre sélection de sauces et de recettes rubrique Dossiers gourmands, Tendances cuisine, sur www.cuisineactuelle.fr

le truc

Top express : tiédisez au micro-ondes des lentilles au naturel dans leur jus et égouttez-les.

Salade de lentilles à l'émincé de poulet

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Marinade : 30 min

- 200 g de lentilles vertes
- 1 petite boîte de maïs en grains
- 2 gros blancs de poulet
- 1/2 poivron rouge
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de bouillon de légumes.

1 Faites cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau salée, 25 à 30 min. Égouttez-les, rincez-les rapidement sous l'eau froide et laissez-les égoutter.

2 Portez le bouillon et le vin à frémissement. Plongez-y les blancs de poulet et laissez frémir 10 min. Laissez refroidir dans le bouillon puis coupez-les en dés ainsi que le poivron épépiné.

3 Fouettez les ingrédients de la sauce. Répartissez les dés de poulet dans quatre verrines. Couvrez des lentilles mélangées avec les dés de poivron et le maïs égoutté. Nappez de sauce, laissez mariner 20 à 30 min à température ambiante et servez.

Le vin : touraine rouge.

Idée récup'

Un moule jetable +
un pot de crème fraîche
+ un verre basque
+ un gobelet plastique
+ une ficelle nouée.

Sauce noisette

- 4 cuil. à s. d'huile de noisette
- 3 cuil. à s. de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à café de moutarde
- 3 cuil. de noisettes hachées
- sel, poivre.

Idée récup'

Une barquette ronde du traiteur italien + une jolie serviette en papier + un bol rigolo.



Salade de dinde à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson : 30 min

- 4 tranches de jambon de dinde fumé • 4 oranges
- 8 pommes de terre à chair ferme • 1 gros oignon rouge • sel, poivre moulu.

1 Faites cuire les pommes de terre à la vapeur dans leur peau 25 à 30 min. Pelez-les chaudes, coupez-les en lamelles et placez-les dans quatre bols. Mélangez le jus de citron de la sauce avec

le miel, le vinaigre, la moutarde, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Nappez-en les pommes de terre.

2 Pelez les oranges à vif en récupérant le jus qui coule et détachez les quartiers. Épépinez-les, posez-les sur les pommes de terre et arrosez de jus récupéré.

3 Pelez et coupez l'oignon en rondelles. Répartissez-les sur les oranges, ajoutez une tranche de dinde émincée et servez.

Le vin : sancerre rosé.

Sauce acidulée

- 6 cuil. à s. de jus de citron • 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à s. de miel liquide
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- sel, poivre.

le xruc

Pelez et assaisonnez les pommes de terre dès que vous pouvez les manipuler. Chaudes, elles absorberont bien mieux la vinaigrette.

Salade thaïe au veau

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

- 300 g d'escalope de veau
- 400 g de haricots verts
- 200 g de champignons de Paris
- 1 bouquet de coriandre
- 4 cuil. à s. de graines de sésame blond
- 1/2 citron
- sel, poivre.

1 Effilez et cuisez les haricots à découvert, 12 min à l'eau bouillante salée, puis plongez-les dans de l'eau additionnée de glaçons. Égouttez-les.

2 Délayez le curcuma, du sel et du poivre dans le lait de coco. Incorporez la crème et le gingembre puis pochez-y le veau, à petite ébullition, 10 min. Égouttez et émincez le veau refroidi. Sur feu vif, faites réduire la sauce de moitié. Filtrez-la, laissez refroidir et ajoutez l'huile.

3 Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles et arrosez-les de jus de citron. Lavez, effeuillez la coriandre.

4 Répartissez dans quatre bols le veau émincé, les champignons, les haricots refroidis et la coriandre. Voilez de sésame grillé. Servez avec la sauce à part.

La boisson :
bière blonde.

le truc

Dorez les graines de sésame 2 min à sec en couvrant la poêle, car ils sautent comme du pop-corn !

Idée récup'

Un moule à cake en alu jetable + deux pots en polystyrène de nouilles instantanées + un pot à yaourt en verre.

Sauce coco

- 20 cl de lait de coco non sucré
- 15 cl de crème liquide
- 2 cuil. à s. d'huile de sésame
- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- 1 cuil. à café rase de curcuma (rayon épices).

La marinade

Au
rayon
épicerie
et Asie

dans tous ses états !

Comment varier les classiques barbecues et salades de l'été ? En les faisant mariner... Quelques cuillerées de sauces Kikkoman, une marinade ou un nappage et les viandes, poissons ou légumes décuplent toutes leurs saveurs.

KIKKOMAN : TOUS LES GOÛTS SONT DANS LES SAUCES

Pendant les beaux jours, on aime se nourrir d'aliments sains, préparés avec simplicité. Alors, pourquoi ne pas les faire mariner ? Naturellement épicées, les sauces Kikkoman subliment les mets sans ajout de colorant, ni exhausteur de goût. **La marinade Teriyaki** est idéale pour attendrir et aromatiser les viandes, en seulement 30 minutes. Enrobez-en du poulet, du saumon ou même des crevettes. Cuits au four, à la poêle ou au barbecue, ils vont se recouvrir d'un brillant croustillant et appétissant ! Pour varier les plaisirs, **la sauce Yakitori** sert aussi à napper et à faire mariner les aliments. Les classiques brochettes de viande en sont transformées. Et pourquoi ne pas essayer de nouvelles associations comme du poulet garni de pommes ou du bœuf relevé de bâtons de citronnelle et plein d'autres idées à trouver sur le site de kikkoman ? Pour les amateurs de sensations acidulées, **la sauce soja naturellement fermentée** donne du piquant à une salade grecque ou parfume délicatement une salade de carottes ou une omelette... Mais elle peut aussi enrichir une simple vinaigrette qui provoquera encore la surprise des papilles...



Savoir choisir une bonne sauce Soja grâce à l'étiquette...

Elle doit mentionner «fermentation naturelle», suivie d'une liste d'ingrédients la plus courte possible. Ces derniers seront naturels, sans conservateur, ni colorant, ni exhausteur de goût (attention aussi à l'ajout de sirops divers). Enfin, plus la fermentation est longue, meilleure est la sauce. Chez Kikkoman, elle dure 6 mois !

Boeuf mariné pommes de terre et tomates grillées

INGRÉDIENTS : 4 morceaux d'ailayau de bœuf (d'env. 225 g chacun) - 120 ml de sauce marinade Teriyaki Kikkoman - 1/2 cuil. à café de gingembre frais râpé - 1 cuil. à soupe de moutarde en grains - 2 gousses d'ail concassées. **Pommes de terre et tomates grillées :** 4 grosses pommes de terre coupées en tranches épaisses - 30 ml d'huile d'olive - sel aromatisé à l'ail - 4 tomates charnues.

PRÉPARATION

Enduire d'huile d'olive les morceaux de pommes de terre et les saupoudrer généreusement de sel à l'ail. Les faire cuire pendant 35 à 40 min environ dans un four préchauffé à 200° C, les retourner occasionnellement.

Entre temps, préparer la viande. Mélanger la sauce marinade Teriyaki, le gingembre, la moutarde et l'ail, puis en enduire la viande. Laisser reposer 15 min à température ambiante. 10 min avant la fin de la cuisson des pommes de terre, déposer dans le four les tomates coupées en deux et épicées avec du sel aromatisé à l'ail. Faire chauffer une poêle et faire cuire la viande de chaque côté pendant 2 à 4 min. Enlever la viande de la poêle, laisser reposer 2 min puis la servir accompagnée des pommes de terre et des tomates.

Recette offerte par



KIKKOMAN



Tremlette parfumée

Viandes et poissons à griller au barbecue adorent se faire mariner. Oubliées les herbes de Provence, on adopte les saveurs d'ailleurs !

WORLD FOOD

Marinade sucrée-salée à l'aneth

Mi-tropique, mi-nordique, un mélange qui marie aneth et jus de fruit de la passion, très aromatique et suffisamment acide pour remplacer le citron. Mélanger avec huile d'olive, feuilles de coriandre, baies roses et poivres concassés.

Avec : tous les poissons grillés ou en papillote et les crevettes.

Mode d'emploi

La bonne dose : 20 cl de marinade pour 1 kg de viande. On peut laisser mariner viandes et poissons 30 min à température ambiante. Et même plus longtemps (jusqu'à 12 h pour le porc). On couvre, on place au réfrigérateur et on remet à température avant de poser sur le gril.



Marinade miel-citronnelle

Vraiment dépayssante, cette marinade exotique avec 2 cuil. à soupe de miel liquide, 1 tige de citronnelle fraîche (épicerie asiatiques) très finement émincée, 1 gousse d'ail hachée, 2 cuil. à soupe de sauce de soja et 1 cuil. d'huile de sésame. Avec : préparez-en juste la quantité nécessaire pour enrober des grillades ou des travers de porc et du poulet, pilons ou ailes.

TENDANCE JAPON



CHIC THAÏ

Marinade vert pré

Beaucoup d'herbes, pour un résultat tout en fraîcheur. À base de 4 généreuses cuillerées de persil plat, coriandre et menthe hachés, auxquelles on ajoute de l'huile, de tournesol ou d'olive, 1 trait de Noilly Prat et 2 ou 3 ciboules, ces petits oignons longs et fins au goût vif. Avec : essayez en accompagnement d'une daurade, de côtes de porc grillées ou même de lapin.



CAP CARAÏBES

Marinade olive-anis

Envie de saveurs ensoleillées ? 1 trait de pastis et 2 cuil. à soupe de graines de fenouil concassées mélangés avec de l'huile d'olive typée, le jus de 2 citrons, du thym frais et 1 gousse d'ail écrasée. Avec : des brochettes de gambas, tous les poissons et les viandes blanches cuits au four ou au barbecue.

GRAND SUD



Marinade Fort de piment

Saveur bien relevée pour cette marinade qui donnera du tonus à n'importe quelle grillade plan-plan. Du piment frais, très finement émincé pour éviter les gros morceaux trop piquants, de l'huile d'arachide, du citron vert et une épice moulue au choix : 1 cuil. à soupe de coriandre, cumin ou même cannelle. Avec : parfait pour les découpes de dinde et brochettes de poulet.

Shopping

La table de rentrée mise sur des effets appétissants.

En



1 La bonne heure. Assez de poireauter ? Grande horloge en métal et verre, Ø 30 cm. 24,75 €. Derrière la Porte. **2 Broderie** Jolies serviettes de table en coton ajouré sur les bords et légumes brodés, 40 x 40 cm. 45 € les six serviettes. Fragonard. **3 Gant éplucheur** Rugueux, ce gant permet d'ôter la peau superficielle des légumes, tout en préservant les vitamines. Taille unique. Aussi en vert et noir. 9,90 € pièce. La Carpe. **4 Bons outils** Pour les tomates, un petit couteau à lame scie pointue, L 20 cm. 5,90 €. Épluche-concombre à lame pivotante en acier inoxydable. 3,90 € pièce. Eva Baz'Art. **5 Chou rouge** Petit plat creux en céramique, alvéolé sur les bords, d'une jolie couleur violette, Ø 22 cm. 12 €. Ambiance et Styles. **6 Tout faux** Navets, citrouille, radis, à placer dans un joli panier, pour faire un centre de table original. 6,20 € pièce. Comptoir de Famille. **7 Piquantes** Salière et poivrière en céramique, L 15 cm. 12,90 € les deux. La Chaise Longue. **8 À l'ancienne** Pot hermétique en verre pour conserver les cornichons faits maison, H 16 cm. 7,50 €. Comptoir de Famille.

direct du potager



9 On en mangerait ! Une bien appétissante botte d'asperges violettes-bougie, H 12 cm. 11 €. Existe aussi en poivron jaune. Point à la Ligne. **10 Gratiné** Le plat en céramique passe du four à la table. Pratique, une cuillère en bois se glisse sur le côté, 30 x 20 x H 7 cm. 13,90 €. Maisons du Monde. **11 À écosser** Trois petits pois-bougies rechargeables, bien calés dans leur cosse. 17 €. Point à la Ligne. **12 Chou** Petit cabas plein d'humour en toile cirée fluo. Doublure à carreaux orange et blanc, 33 x 31 cm. 6,75 €. Incidence. **13 Le torchon aussi** Légumes du terroir et d'ailleurs sur torchon en lin écru, 80 x 50 cm. 15,50 €. Beauvillé. **14 Le potager** Assiettes en porcelaine aux couleurs vives, Ø 21 cm. 29,90 € les six. La Chaise Longue. **15 Charmant lapin** Qui va grignoter les carottes ? Plat en céramique, Ø 20 cm. 25 €. Country Corner. **16 À l'apéritif** Plat en porcelaine dessiné et trois coupelles carrées où placer les crudités. Le plat, 40 x 15 cm. 30 €. Les coupelles, 12 x 12 cm. 10 € pièce. Guy Degrenne.

Shopping

Les Pots de la Soif

Revus aux goûts du jour, colorés, amusants, ils étanchent nos envies de fraîcheur.



- 1 Gain de place** Carafe d'1 litre au col évasé dans lequel s'empilent 4 verres. L'ensemble, 18 €. Madeindesign. **2 Design** Pot en porcelaine et céramique d'1,25 litre, 27 €, Eno. **3 Comme une cafetière** Pichet isotherme double paroi d'1 litre. 23 €, Rice. **4 Tout sous la main** Pichet avec couvercle de 2 litres. Escorté d'un plateau et d'un gobelet (30 cl). Le tout en plastique. 9,90 €, 6,50 € et 2 €. Alinéa. **5 Résistant** Pichet de 0,5 litre en grès émaillé. 19,90 €. Ambiances et Styles. **6 Isotherme** Livré avec deux bouchons, l'un pour fermer hermétiquement et l'autre pour servir. Existe en deux tailles, 1 litre et 0,5 litre. 65 € et 55 €. Virages. **7 Amusant** Pichet poule multicolore en métal d'1,5 litre. 19 €. Amadeus. **8 Bleu piscine** Carafe d'1,3 litre et son gobelet en verre. 6,90 € et 1 €. Ikea. **9 Bien en main** Pichet d'1 litre en céramique, anse en jute. Collection "Dana". 24 €. Jardin d'Ulysse.

Sucrées comme la fin de l'été, les figues sont au rendez-vous. Une aubaine ! Saveur miellée et petits grains coquins subliment nos desserts.

Douceur de figues

Un monde de figues

■ On en compte 700 variétés, blanches, noires à chair rouge ou violettes, sur les marchés de juillet à septembre. Un bon tiers cueilli en Provence, le reste venant d'Italie, d'Espagne, de Grèce et de Turquie. Les meilleures ? La violette de Solliès (aussi appelée bourseazotte), protégée par une AOC, la grise de Tarascon ou dauphine, la noire de Caromb et la pastillère. Goûtez-les toutes !

(IDÉE GOURMANDE)

Les desserts glacés Prêts à l'avance, on adore. Pour éviter les catastrophes au démoulage, placer le dessert au réfrigérateur avant de servir ou tremper le fond du moule dans de l'eau chaude avant de retourner sur le plat. Penser à tapisser les moules de papier sulfurisé ou de film étirable. Ou utiliser des moules en silicone souple, ultra-faciles à démouler.



Terrine glacée aux figues fraîches

Pour 6 personnes

Préparation : la veille 30 min

Cuisson : 15 min

Congélation : 6 h

- 12 figues violettes • 30 cl de banyuls ou de pineau blanc
- 70 g de sucre • 6 jaunes d'œufs • 30 cl de crème liquide
- 1 gousse de vanille.

1 La veille, piquez les figues en plusieurs endroits avec une aiguille. Dans une terrine, faites-les mariner au frais, dans le vin doux tiédi avec la vanille fendue.

2 En remuant, portez le sucre à frémissement dans 10 cl d'eau 5 min (120 °C au thermomètre). Dans un saladier supportant la chaleur, fouettez les jaunes d'œufs tout en versant le sirop bouillant. Posez le saladier sur une casserole d'eau frémissante et fouettez

vivement jusqu'à obtention d'une crème mousseuse et ferme.

3 Retirez le saladier de l'eau, battez jusqu'à refroidissement puis incorporez la crème liquide fouettée. Versez le tiers de crème dans un moule tapissé de film. Posez les figues émincées puis versez le reste de crème. Couvrez de film, placez au congélateur 6 h. Démoulez sur un plat et servez.

Vin : banyuls ou pineau blanc.

Conseil

Tranchez la glace avec un couteau à large lame trempée dans de l'eau très chaude et essuyée à chaque tranche.



Et si on s'offrait un petit caramel liquide pour décorer les assiettes ?

Biscuit fourré citron-figues

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

• 5 œufs • 125 g de poudre d'amandes • 120 g de sucre • 50 g de farine • 50 g de fécule • 20 g de beurre + 1 cuil. de farine • 1 pincée de sel

Pour la garniture :

• 1 kg de figues • 1 citron bio • 3 jaunes d'œufs • 75 g de beurre • 80 g de sucre • 1 cuil. à café rase de Maïzena • 1 cuil. à café rase de cannelle • sucre glace.

1 Préparez la garniture : émincez et cuisez la moitié des figues en compote avec 30 g de sucre et la cannelle. Battez les jaunes d'œufs à blanchiment avec 50 g de sucre. Incorporez la Maïzena, le jus et le zeste râpé du citron. Faites épaissir sur feu doux en remuant puis ajoutez le beurre.

2 Allumez le four th. 5 (150 °C). Mélangez la farine, la fécule, la poudre d'amandes et le sel. Battez un œuf avec quatre jaunes

et 100 g de sucre à blanchiment. Montez quatre blancs en neige avec le reste de sucre. Incorporez-les en alternance. Versez dans un moule beurré et fariné, enfournez 45 min. Démoulez sur une grille. Laissez refroidir.

3 Émincez le reste des figues. Coupez le biscuit en trois, garnissez le fond de crème puis de figues et de compote. Couvrez de biscuit, recommencez. Posez le couvercle, décorez de figues et voilez de sucre glace.

Vin : muscat de Rivesaltes.



Le gâteau qu'il nous faut pour piquer les bougies d'anniversaire de Camille !

Conseil

Préparé la veille, le biscuit sera plus facile à couper. Figurez les disques avec un tour de fil ménager et coupez juste au-dessus au couteau-scie.



Super compotes En petit dessert vite prêt ou pour garnir un gâteau, on réalise des compotes avec des fruits bien mûrs mais sains, très peu d'eau ou de vin et de sucre, et des épices ou des zestes. Et on les cuit au micro-ondes, dans une boîte en plastique adaptée. Bien pratique pour conserver la compote ou la congeler sans salir de vaisselle.

Verrines de figues en gelée

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Réfrigération : 2 h

- 8 grosses figues vertes
- 200 g de mascarpone
- 10 cl de crème fraîche
- 5 cl de sirop d'orgeat
- 40 cl de vin blanc moelleux
- 2 feuilles de gélatine (4 g).

1 Battez le mascarpone avec la crème fraîche et le sirop puis répartissez-le dans les verrines. Réservez-les au réfrigérateur.

2 Placez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide 10 min. Portez à frémissement 5 min le vin avec 25 g de sucre. Hors du feu, ajoutez la gélatine égouttée dans vos mains et mélangez.

3 Mixez la moitié des figues pelées et émincées avec la préparation au vin et laissez épaissir cette gelée. Coupez le reste des figues en lamelles.

4 Disposez les lamelles de figues dans les verrines, par-dessus le mascarpone, puis versez la gelée sur le point de prendre. Remplacez au frais 2 h.

Un dessert qui attend au frais, couvert de film afin de garder son parfum.

Conseil

On utilise un vin blanc moelleux, pas trop sucré, tel que monbazillac, sainte-croix-du-mont ou marsala.

La magie des verrines Top mode chez les chefs comme à la maison, les petits verres où couleurs et textures se superposent et expriment leurs contrastes. On joue avec la transparence des tasses en verre, minibocaux ou coupelles, avec au fond les ingrédients les plus lourds pour terminer dans la légèreté. Une cuillère, un biscuit... Voilà un dessert 3 étoiles !





Choisir les figues Se régaler avec les figues, c'est les choisir mûres à point, tendres sous le doigt, avec une peau souple. À l'opposé de la queue perle une goutte de sucre. Délicates, elles ne se conservent pas plus de 24 h. Mais elles se congèlent fort bien, pochées, pelées et placées en couches à peine sucrées dans une boîte congélation.

Servez une tarte toute brillante en la nappant de miel au pinceau, comme le fait un vrai pâtissier.

Conseil

La ricotta est un fromage frais très crémeux, vendu chez les fromagers et en barquette au supermarché.



Tarte de ricotta aux figues

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 55 min

- 1 rouleau de pâte sucrée
- 6 figues • 400 g de ricotta
- 10 cl de crème fraîche
- 180 g de sucre • 20 g de beurre + 1/2 cuil. à soupe de farine (moule) • 4 œufs
- 1 citron non traité • 2 cuil. à soupe rases de Maïzena.

1 Déroulez la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné. Placez au frais 20 min. Allumez le four à th. 7 (210 °C). Râpez le zeste du citron, pressez le fruit.

2 Couvrez la pâte d'un disque de papier sulfurisé puis de légumes secs. Enfouez 10 min puis retirez papier et légumes.

3 Mélangez la ricotta avec la crème, le beurre fondu, 100 g de sucre et les jaunes d'œufs.

Incorporez la Maïzena délayée dans peu d'eau, le jus et le zeste de citron puis les blancs montés en neige avec le reste de sucre.

4 Versez la préparation sur le fond précuit. Réglez le four sur th. 6 (180 °C) et enfouez pour 45 min. Démoulez la tarte sur une grille, laissez-la refroidir puis garnissez-la des figues fraîches coupées en rondelles.

Vin : bergerac blanc.

C'est gonflé ! La levure chimique est à base de bicarbonate de soude, crème de tartre et fécule. Dans son sachet fermé, elle se conserve longtemps. Humidifiée dans la pâte, un dégagement de gaz carbonique se produit qui fait gonfler le gâteau. Il faut donc enfourner sitôt la pâte mélangée.



Couronne aux figues et aux épices

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 55 min

• 400 g de figues • 100 g d'amandes pelées • 250 g de beurre + 15 g • 5 œufs • 250 g de farine + 1 cuil. à s. • 250 g de sucre roux • 1/2 sachet de levure chimique • 1 cuil. à s. d'épices pour pain d'épice • 2 cuil. à s. de rhum ambré.

1 Faites légèrement griller les amandes à sec à la poêle puis concassez-les. Pelez 250 g de figues et hachez-les. Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C).

2 Dans un saladier, travaillez le beurre au fouet en crème mousseuse avec le sucre, puis incorporez les œufs un à un, la farine tamisée avec la levure,

les épices, les dés de figues, le rhum et les amandes. Versez dans un moule en couronne beurré et fariné et décorez des figues restantes en rondelles.

3 Enfournez 10 min, réglez sur th. 6 (180 °C), cuisez 45 min. Laissez tiédir 10 min, démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Vin : porto rouge.

Conseil

Sortez les œufs 1 h à la température ambiante. N'ajoutez un autre œuf que lorsque la pâte est redevenue parfaitement homogène.



*Sûr, c'est la couronne
du goûter gagnant !*

Tartelettes figues-chocolat

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 3 h

Cuisson : 30 min

- 250 g de farine • 30 g de cacao • 80 g de sucre glace
- 125 g de beurre mou + 20 g
- 1 œuf • 2 pincées de sel
- 12 figues mûres • 200 g de chocolat blanc • 30 cl de crème liquide très froide.

1 Tamisez la farine avec le sucre glace, le cacao et le sel puis ajoutez le beurre mou en cubes. Malaxez du bout des doigts en crème et incorporez l'œuf battu. Rassemblez et écrasez la pâte deux fois puis roulez-la en boule. Placez 3 h au frais dans un linge.

2 Faites fondre le chocolat au bain-marie. Fouettez la crème en chantilly molle. En fouettant très doucement, incorporez le chocolat tiédi puis réfrigérez 1 h.

3 Allumez le four th. 6 (180 °C). Étalez la pâte sur 5 mm et garnissez-en six moules à tartelettes beurrés. Recouvrez de papier sulfurisé puis de légumes secs. Enfournez 10 min, retirez le lestage et réenfournez 5 min.

4 Juste au moment de servir, garnissez les tartelettes de figues pelées et émincées puis de mousse au chocolat blanc.

Vin : muscat doux, maury.

Conseil

Surveillez bien le chocolat blanc, très fragile, il granule facilement porté à forte température.

Voluptueuses ces jolies tartelettes croquantes dessous, mousseuses dessus et bien fruitées dedans.

Fond de tarte à point

Des tartes bien cuites dessous et dedans ? Laisser cuire d'abord la pâte seule, sans garniture. Pour éviter qu'elle se déforme, il faut la lester en la recouvrant de papier sulfurisé et de légumes secs ou de riz. On peut ensuite garnir la pâte et faire recuire ou non, selon la recette choisie.

Pleine d'entrain et batteries rechargées au retour de vacances. Et si le secret de notre tonus se trouvait dans l'assiette ?

Ren

dopez-vous au

Cette année, le stress de la rentrée ne passera pas par vous. Déjà cet été, allongée sur votre chaise longue, vous avez pris les bonnes résolutions : chaque nuit dormir un minimum de six à huit heures, reprendre une activité sportive régulière... Mais avez-vous pensé à revisiter le contenu de votre assiette ? C'est pourtant là le plus sûr moyen d'ajouter des dopants naturels à ses menus et ainsi passer tout l'automne en pleine forme.

Objectif dynamisme

Pour ne pas être raplapla dès le 15 septembre, cap sur les **céréales complètes**. Les sucres, des pâtes, riz et pain sont lentement assimilés par l'organisme. Elles apportent ainsi l'énergie longue durée dont vous avez besoin. L'idéal étant de les consommer au petit déjeuner, voire à midi pour éviter les coups de pompe. À ces sucres lents, on associe des aliments riches en **fer**, un antifatigue naturel. Viande rouge et fruits de mer à volonté. Autre option : 100 g de boudin noir au menu une fois par semaine. Pour parfaire cette ordonnance 100 % naturelle, on n'oublie pas la

LES MUN

Vive le pollen !

De la rencontre de la fleur et de l'abeille naît un concentré d'éléments vitalisants tels que vitamines B, magnésium, phosphore... Frais, le pollen serait encore plus concentré que séché. De plus, il aurait un pouvoir antibiotique.

La juste dose : 1 à 2 cuillères à café par jour dans un yaourt ou une salade de fruits.

Spécial bonne mine
Pour prolonger votre teint hâlé, inutile de mettre de l'auto-bronzant ou de prendre des gélules... Rien ne vaut la méthode végétale. Cap sur les fruits et légumes riches en carotène. Forcez sur les poivrons rouges, les carottes, les tomates cuites et les abricots.

Les secrets d'une forme
qui dure plus que le temps d'un été
sont dans nos menus.

trée naturel

GARDER SON POIDS DE FORME

Comment préserver une jolie silhouette, modelée durant les vacances ?

1. Ne pas sauter le petit déjeuner : c'est la meilleure façon de s'affamer et de se ruer sur un paquet de gâteaux à 11 h.
2. Proposer des fibres à tous les repas : pour limiter les fringales, il n'y a rien de mieux. Et elles facilitent le transit.
3. Ne pas boudier les féculents : ils sont particulièrement rassasiants. Et donc indispensables au repas de midi.
4. Manger selon sa faim... et non pas par gourmandise !
5. Boire au moins un litre et demi d'eau (ou de tisane ou de thé vert, en évitant de les sucrer) chaque jour.

vitamine B9, essentielle à la production d'énergie par nos cellules. On en trouve un maximum dans la **levure de bière** en paillettes. Facile d'en glisser une cuillerée dans salade ou yaourt chaque jour.

Côté défenses

Pour résister aux premiers virus et au surmenage, on se dope aux végétaux. Indispensable, la consommation quotidienne des **cinq fruits et légumes**, recommandée par le Programme national nutrition santé. On force sur la **vitamine C**, pour son effet prévention des infections. Le top ? Suivez dès à présent une cure de **kiwis** (deux par jour) au petit déjeuner. Le petit plus qui fait toute la dif-



férence ? Parsemez viandes et légumes de **thym** pour profiter de ses bénéfices antiseptiques.

Bon pour le moral

Vive les **protéines** qui apportent une substance relaxante, le "tryptophane". Alors, profitez des volailles, œufs et poisson. Tout aussi indispensable, le **magnésium** aux vertus antistress.

Adoptez les eaux minérales qui en sont très riches comme Hépar ou Rozana. Pour parfaire l'équilibre nerveux, rien de mieux que la **vitamine B6** qui se niche dans l'avocat, le foie et les abats. Enfin, assurez votre dose d'**oméga 3** avec 150 g de poisson gras (saumon, maquereau, sardine...) deux fois par semaine. Imparable contre la déprime.

TIONS SONT DANS LA RUCHE

Miam, du miel !

On y retrouve les propriétés antiseptiques et spécial immunité des huiles essentielles extraites des plantes butinées. Préférez les miels bio qui garantissent l'absence de chauffage : une technique parfois utilisée pour donner un bel aspect liquide mais qui détruit malheureusement les bienfaits.

La juste dose : 2 à 4 cuillerées à café par jour sur les tartines ou dans les infusions.

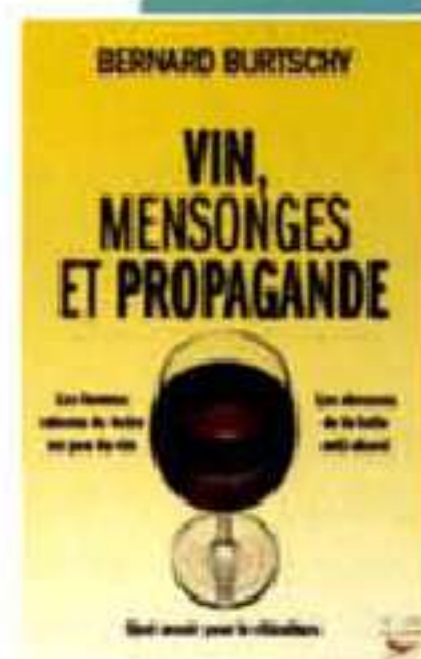


Infos santé

Le sucre fait peau neuve

DU NOUVEAU
SUR LE SITE DÉDIÉ
AU SUCRE

Orchestré par le Centre d'études et de documentation sur le sucre (Cedus), le portail joue la carte de l'information et du design. Infos pratiques, articles, recettes, tout a été conçu pour intéresser les internautes. Incontournable : la rubrique "alimentation et santé" dévoile tous ses atouts. De quoi le réhabiliter à la place qu'il mérite dans nos menus



VINO VERITAS

À lire sans modération, une enquête passionnante sur le vin et ses détracteurs. Elle établit la preuve scientifique

qu'à dose modérée, le breuvage protège contre les maladies cardiovasculaires et le cancer. *Vin, mensonges et propagande*, de Bernard Burtschy, aux éd. Thierry Souccar, 20,90 €, en librairie.

HUÎTRE ANTIDÉPRIME

Le zinc améliore l'humeur des femmes. C'est ce que montrent les résultats d'une étude parue dans le journal européen de nutrition clinique. Un supplément en zinc durant 10 semaines réduit les signes de dépression, colère, découragement. Et ce, par comparaison avec le comportement de femmes qui n'ont pas reçu de complément en zinc. Nous avons toutes intérêt donc à manger des huîtres, qui détiennent le record du taux de zinc (20 mg/douzaine).

VRAI / FAUX LE GOÛTER

Il est réservé aux enfants.

FAUX Le goûter peut tout à fait convenir aux adultes. Prendre une collation légère et équilibrée vers 16-17 heures est même recommandé. Elle permet d'éviter le grignotage intempestif en surplus des repas.

Il doit être sucré.

VRAI Tout simplement parce que notre organisme est programmé pour éliminer les sucres vers 17 heures. À calories égales, une part de fromage sera moins bien assimilée qu'une poignée de fruits secs.

C'est un facteur de prise de poids.

VRAI ET FAUX Si vous prenez une viennoiserie ou une tablette de chocolat tous les jours, c'est mauvais pour la ligne. Un goûter équilibré se compose de fruits, de céréales, d'un laitage et d'une boisson.

Bien-être

Zéro gluten est-ce pour moi ?

Présent dans les céréales, le gluten peut aggraver les intestins. Faut-il l'exclure de notre alimentation ?



Depuis quelques mois, on voit apparaître dans les supermarchés des gammes estampillées "sans gluten" (Carrefour, Casino...) qui ne contiennent aucune trace de céréales (ni de leurs dérivés) renfermant du gluten. En clair, ces aliments sont exempts d'avoine, de blé, de seigle, d'épeautre, d'orge, de boulghour et de kamut. À la place, ils sont souvent fabriqués avec du riz ou du maïs.

Pourquoi éliminer le gluten ?

Chez les personnes intolérantes au gluten, cette masse de protéines est souvent responsable de maux de ventre et de perte de poids. On dit aussi qu'elles souffrent de maladie cœliaque. Une maladie

auto-immune qui provoque l'inflammation des intestins en présence de gluten. Une fois l'intolérance diagnostiquée par une prise de sang, il faut évincer le gluten de ses menus. D'où l'intérêt des produits garantis à 0 %. Vous souffrez de maux de ventre

après les repas ? Votre transit est accéléré sans raison apparente ? Avant d'accuser le gluten, peut-être à tort, et de le supprimer de votre alimentation, assurez-vous que vous ne souffrez pas de colite. Ou tout simplement que vous n'êtes pas victime du stress.

Les étiquettes à la loupe

AUJOURD'HUI

Les intolérants au gluten le savent, pas facile de reconnaître le bon produit d'un simple coup d'œil. Il faut bien regarder les étiquettes à la loupe pour décrypter la composition des ingrédients. Seules les gammes déve-

loppées spécifiquement pour eux sont aisément repérables. Ces produits sont même remboursés par la Sécurité Sociale.

DEMAIN

À compter du 1^{er} janvier 2012 (date d'application du règlement européen), les fabricants ont

l'obligation de faire apparaître, à côté du nom des produits les mentions :

- "sans gluten" garantissant un maximum de 20 mg de gluten par kilo,
- "très faible teneur en gluten" assurant un seuil de 100 mg de gluten par kilo.

Réalisation : Myriam Loniol

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Santé !

Boisson au thé naturellement fermenté avec du kombucha, champignon chinois dit "de longue vie". Un soda 100 % naturel aux fruits rouges, gingembre, pamplemousse.

• Karma kombucha, 3,90 € les 500 ml, magasins Naturalia.



Vrai-faux sucre

La stévia, édulcorant 100 % naturel, remplace celui de synthèse des yaourts Taillefine à la fraise, mangue, cerise ou au citron. Chaque pot apporte 70 kcal en moyenne et 0 % de MG.

• Taillefine à l'extrait de stévia, 1,50 €/4 x 125 g, en GMS.

Boisson naturelle

Jus concentrés et arômes naturels pour cette boisson à diluer, sans conservateurs ni colorants, sucrée juste ce qu'il faut. Aux fruits rouges, agrumes...

• Teisseire Fraicheur de fruits, 1,90 €/500 ml, dans les GMS.



Zoom sur

L'OIGNON

UNE ASSURANCE FORME

- * **Effet détox** : grâce à sa forte teneur en potassium qui favorise l'élimination.
- * **Protection du cœur** : une consommation régulière d'oignon limite l'obstruction des vaisseaux.
- * **Elixir de jeunesse** : assez bien pourvu en sélénium, l'oignon est un légume antioxydant naturel.
- * **Antimicrobes** : l'oignon frais permet de lutter contre le développement des germes.





YVES ROCHER

CRÉATEUR DE LA COSMÉTIQUE VÉGÉTALE®



RÉCOLTANT, FABRICANT, DISTRIBUTEUR.
DEPUIS TOUJOURS NOUS CULTIVONS DES PRIX QUI DONNENT UN JOLI SOURIRE.

YVES ROCHER
ET L'AGENCE
M&C SAATCHI GAD
REMPORTENT
LE 25^{ÈME} GRAND PRIX
DE LA PUBLICITÉ
PRESSE
MAGAZINE.

www.yves-rocher.fr

LA PRESSE MAGAZINE INFORME, AMUSE, INTRIGUE, SÉDUIT SANS JAMAIS LAISSER INDIFFÉRENT : C'EST LE LIEU IDÉAL
POUR QUE LA MARQUE YVES ROCHER Y CULTIVE CE LIEN DE PROXIMITÉ QU'ELLE ENTRETIENT AVEC LES FEMMES DEPUIS 50 ANS.

Enfants

Choisi
pour eux



Lait vert

Un bon point pour ce lait de croissance bio, sans arôme ajouté, destiné aux petits de 10 à 36 mois, grâce à ces nutriments : fer, vitamines et calcium. De plus, bouteille et bouchon sont recyclables.

• Lactel, Eveil bio, 6 x 1 l, 1,90 € le litre, en GMS.



Y'a bon !

Banania innove avec des crêpes fourrées au chocolat qui se dégustent comme des biscuits. En emballage individuel, elles se glissent dans le sac de sport ou le cartable.

• Banania, Crêpes gourmandes au chocolat, 8 crêpes (248 g) 1,90 €, en GMS.

Gourmandise nature

Pour un petit déjeuner "pêchu", une confiture qui va émoustiller les papilles des enfants. 100 % fruits, bio, sans sucre ajouté, elle est bonne pour la santé.

• La Vie Claire, Clair'fruits pêche, 300 g, 4,60 €, magasins La Vie Claire.



En forme pour le sport

Dès la rentrée, on fait pratiquer du sport à nos enfants. En dopant leur alimentation pour favoriser leurs efforts !

Un enfant sportif doit avoir les mêmes règles diététiques qu'un enfant sédentaire : alimentation variée et équilibrée, pas trop grasse, incluant des laitages, des fruits et des légumes. Mais en fonction de l'activité pratiquée, de petits ajustements sont à prévoir.

Passionné et assidu

Chaque semaine, plusieurs séances et un entraînement soutenus sont au programme. La quantité de protéines et de glucose de ses repas doit être augmentée. Les protéines présentes dans la viande, les poissons, les œufs et les légumineuses permettent d'entretenir et de renouveler la croissance musculaire : 2 portions par jour de 100 g de viande ou de poisson suffisent pour un enfant de 10 ans. Le glucose apporte l'énergie nécessaire aux muscles. Plus l'exercice est intense et long, plus il faut de l'énergie. À défaut, l'enfant peut avoir la tête qui tourne ou ressentir de la fatigue. Les sucres rapides

des pâtes de fruits, boissons sucrées... donnent un coup de fouet mais n'agissent pas sur la durée. En revanche, les sucres complexes, d'absorption lente et progressive des pâtes, riz blanc, pommes de terre distillent de l'énergie comme un compte-gouttes.

Selon le sport pratiqué...

Athlétisme, course de fond, natation... des sports d'endurance dévoreurs d'énergie. À doper par des sucres lents. Préparez-lui la veille un repas à base de pâtes. Football, basket-ball, judo et autres sports collectifs ou de combat. Leur pratique fait alterner des périodes de pause et d'activité. Les repas doivent comporter des sucres lents mais aussi des sucres d'absorption rapide pendant la pratique. Glissez dans son sac des pâtes de fruits, un jus

de fruits ou un abricot sec à consommer lors de la pause.

De l'eau, de l'eau !

Les enfants se déshydratent plus vite que les adultes, ils doivent donc boire avant, pendant et après l'effort. De l'eau, rien de mieux, mais pas trop froide afin de leur éviter des problèmes digestifs. Environ toutes les 15 minutes.

Après l'effort

Il faut penser à la récupération. Un verre de lait écrémé recharge en sels minéraux, perdus avec la transpiration. Un fruit permet la réhydratation et le stockage de sucre. Le repas qui suit sera pauvre en protéines qui surchargent l'organisme fatigué. Une miniportion de viande blanche ou de poisson suffit. Mais pour recharger les batteries du petit sportif, un plat de pâtes, riz ou pommes de terre est souhaitable. On pourra le faire précéder d'une soupe de légumes, qui réhydrate tout en apportant sels minéraux et vitamines. Et pour éviter les crampes ? On termine par le fruit fétiche des sportifs : la banane, riche en magnésium et en calcium.



Sport l'après-midi ?

À la rentrée, une centaine de collèges et de lycées vont expérimenter les cours le matin et le sport l'après-midi. Les enfants se dépenseront plus, ce qui permettra de mieux lutter contre l'obésité. En revanche, il ne faudra pas s'attendre à voir des performances sportives car les enfants seront alors en pleine digestion, qui mobilise une grande quantité de sang au niveau de l'estomac. Les muscles, privés de ce sang, ne pourront pas fournir de gros efforts, il faudra conseiller aux enfants de faire des repas légers, en évitant fritures et plats en sauce.

les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.



Recettes extraites de "Une cuillère pour maman", d'Arielle Rosin. Photographies de Jean Bono et stylisme de Marie Joub. Collection Toquades, éditions First, 6,90 €.

Crémlette à la ciboulette



Facile à réaliser pour bébé dès 5 mois.

Pour 1 enfant

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- 1 yaourt nature • 10 cl de lait 2^e âge • 1 jaune d'œuf bio • 2 brins de ciboulette.

VIDEZ le yaourt dans une casserole. Rincez le pot et essuyez-le soigneusement. Ajoutez au yaourt le lait, le jaune d'œuf et la ciboulette hachée très finement. **MÉLANGEZ** bien à l'aide d'un fouet. **FAITES TIÉDIR** 5 minutes sur feu doux, sans cesser de remuer. Reversez cette préparation dans le pot de yaourt vide. Vérifiez la température. Servez à la petite cuillère.



Purée de fruits au pain d'épice



Lait, yaourt, petit-suisse... apportent des protéines essentielles pendant la période de croissance.

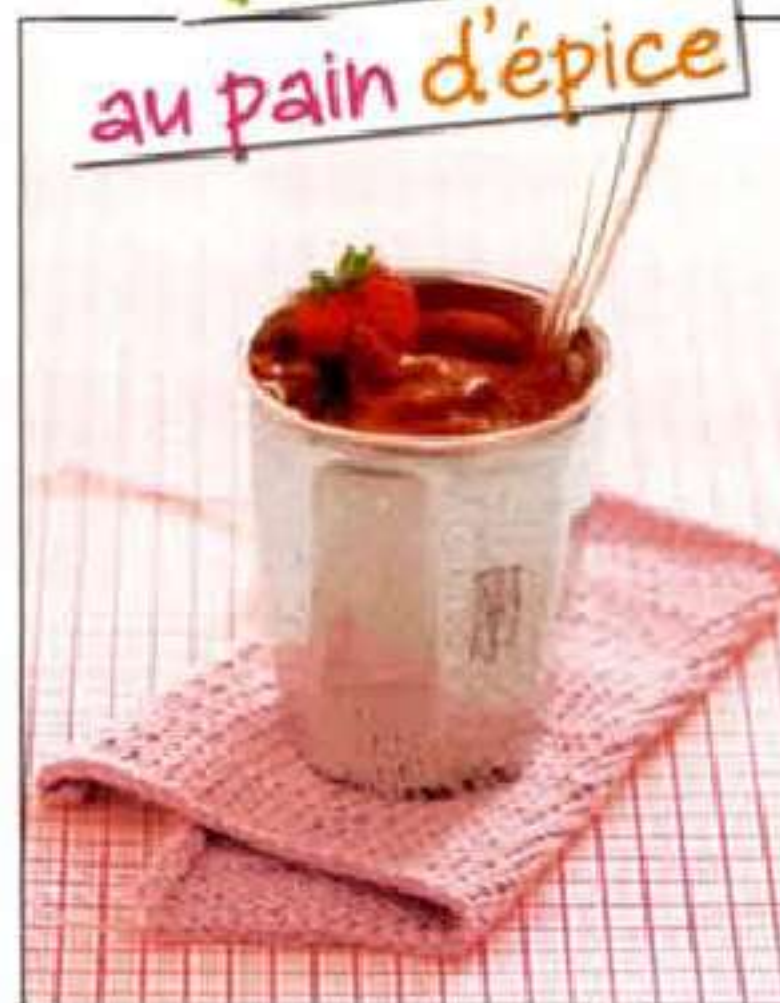
Pour 1 enfant de 6 à 9 mois

Préparation : 5 min

Repos : 10 min

- 30 g de fraises • 1 tranche de pain d'épice • 1 petit-suisse.

LAVEZ, équeutez les fraises et coupez-les en petits morceaux. Écrasez-les à la fourchette pour obtenir une purée très fine. **MIXEZ** la tranche de pain d'épice. **METTEZ** la chapelure obtenue dans une assiette creuse. Ajoutez le petit-suisse légèrement battu et incorporez la purée de fraises. Mélangez bien et laissez reposer 10 minutes avant de servir.



Parmentier d'agneau aux légumes printaniers



L'agneau est une viande riche en fer, minéral indispensable à la formation des globules rouges.

Pour 1 enfant de 9 à 12 mois

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

- 50 g de petits pois • 1 carotte • 1 pomme de terre • 30 g de filet d'agneau • huile d'olive.

ÉPLUCHEZ la pomme de terre et la carotte. Lavez-les et coupez-les en petits morceaux. Versez 1/2 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez les morceaux de pomme de terre et de carotte, puis les petits pois écosés. Couvrez et faites cuire 15 min. **DÉGOUPEZ** l'agneau en très petits dés. Faites-les revenir à feu doux dans une poêle antiadhésive avec de l'huile. Réservez-les. **ÉGOUTTEZ** les légumes et réservez le jus de cuisson. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette, en ajoutant 1 à 2 cuillerées de jus de cuisson. Incorporez un filet d'huile et mélangez bien. Présentez l'agneau entre deux couches de purée de légumes, sur une petite assiette.



Boulettes de poisson



Proposez du poisson deux fois par semaine, un maigre et un gras.

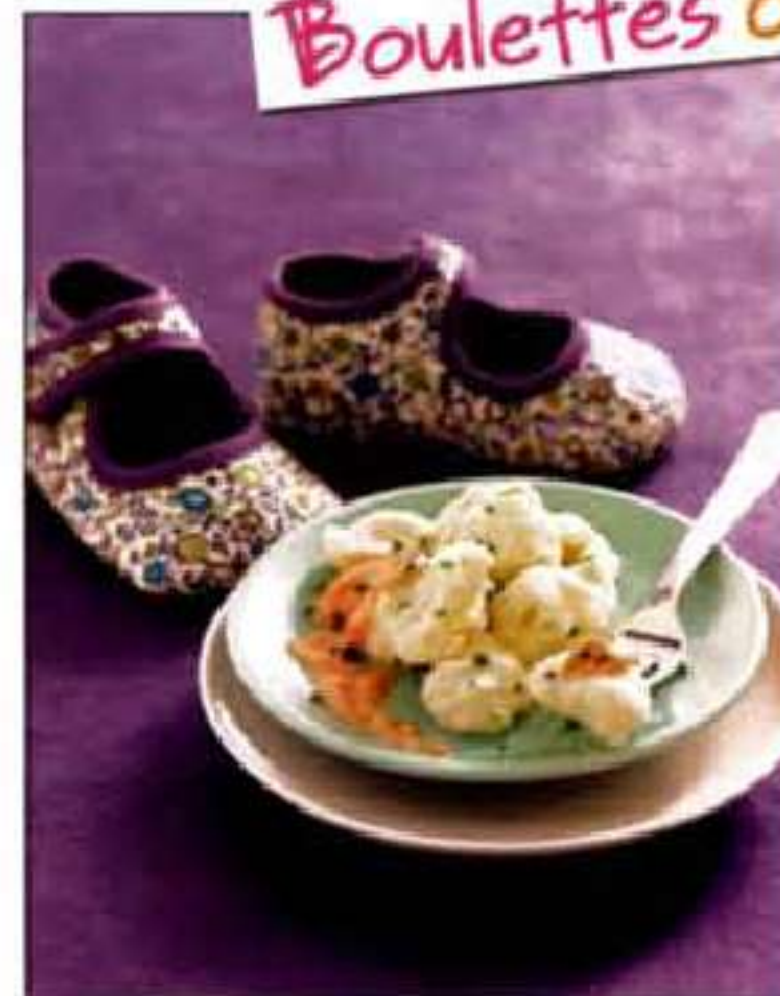
Pour 1 enfant de 9 à 12 mois

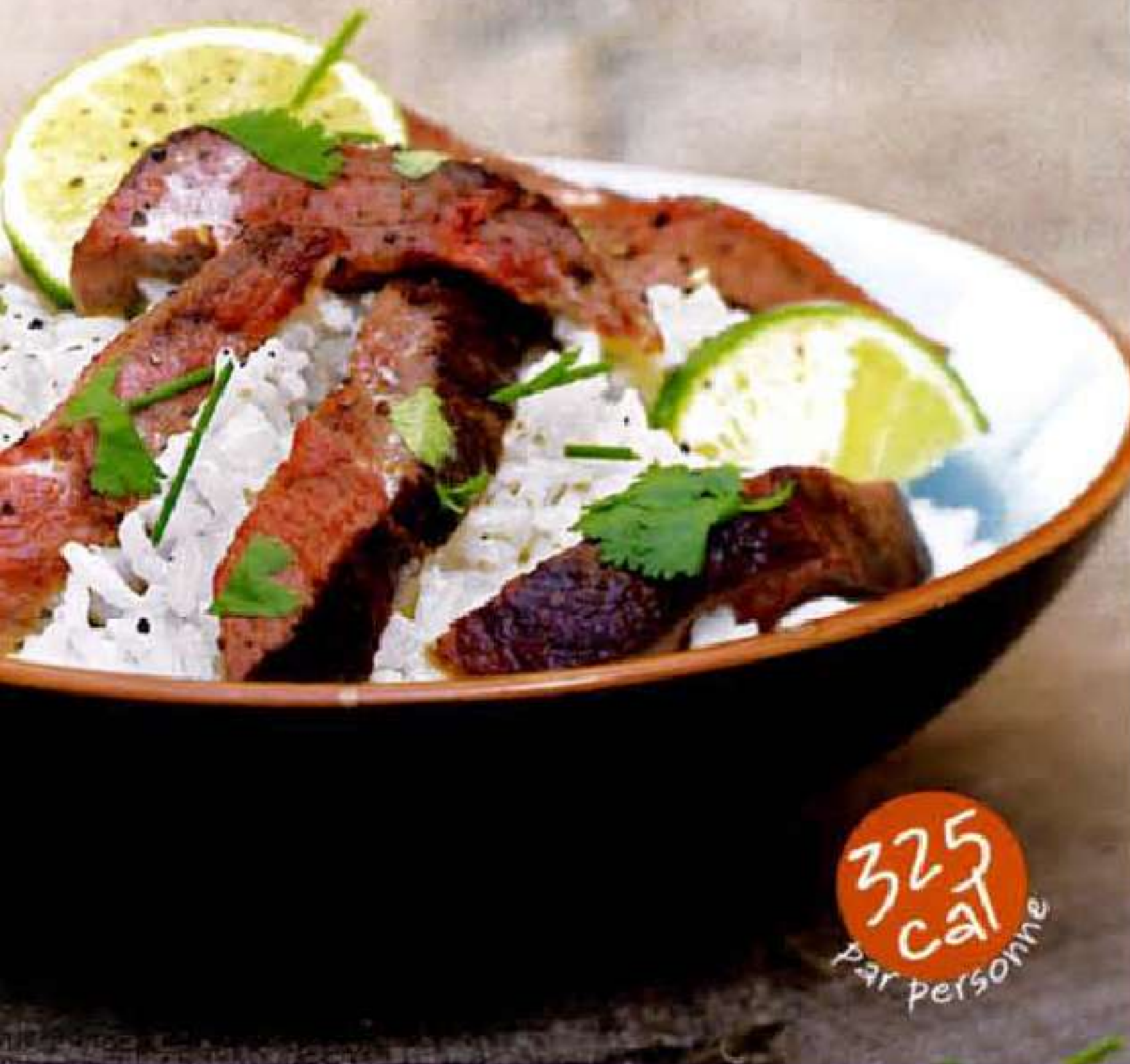
Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

- 30 g de cabillaud • 1 tranche de pain de mie • 2 cuil. à soupe de lait • 2 brins de ciboulette • 1 œuf • 1/4 de litre de bouillon de légumes • 1 cuil. à café de fromage blanc • 1/2 cuil. à café de sauce tomate.

LAVEZ, essuyez et émincez la ciboulette. Faites tremper 1 min dans un bol le pain de mie avec le lait. Égouttez-le. **MIXEZ** le poisson, le pain de mie, la ciboulette et l'œuf. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Formez des boulettes avec le mélange poisson-pain-œuf à l'aide d'une cuillère à café et plongez-les dans le bouillon. Réduisez le feu. Laissez cuire 12 min. **ÉGOUTTEZ** les boulettes de poisson, puis servez-les accompagnées d'une sauce au fromage blanc et à la tomate.





325
cal
par personne

Canard maigre : retirez peau et gras en même temps, en les arrachant plutôt qu'en coupant pour ne pas en laisser. Résultat, la chair ne contient que 7 % de matières grasses, à peine plus qu'un steak maigre.

Wok de canard aux 5-parfums

Préparation : 10 min **Cuisson :** 10 min

Pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 200 g de riz thaï
- 2 citrons verts • 1 petit bouquet de coriandre
- 10 brins de ciboulette
- 1/2 cuil. à café de 5-parfums • 2 cuil. à s. d'huile • sel, poivre.

1 Faites bouillir 40 cl d'eau salée. Versez-y le riz rincé, baissez le feu et remuez. Couvrez et cuisez 10 min, le temps qu'il n'y ait plus d'eau.

2 Décollez la couche de gras des magrets, coupez-les en tranches d'1,5 cm d'épaisseur. Parsemez-les de 5-parfums, salez, poivrez. Pressez un citron, coupez l'autre en rondelles très fines.

3 Chauffez l'huile dans le wok. Cuisez les magrets 3 min à feu vif en remuant, arrosez-les de jus de citron. Hors du feu, ajoutez le citron en rondelles, la ciboulette ciselée et la coriandre effeuillée. Servez avec le riz.

J'essaie le wok de viande

Vite fait, avec peu de matière grasse, voilà mon plat de midi prêt.

Sauté de dinde aux légumes croquants

Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min **Marinade :** 3 h

Pour 4 personnes

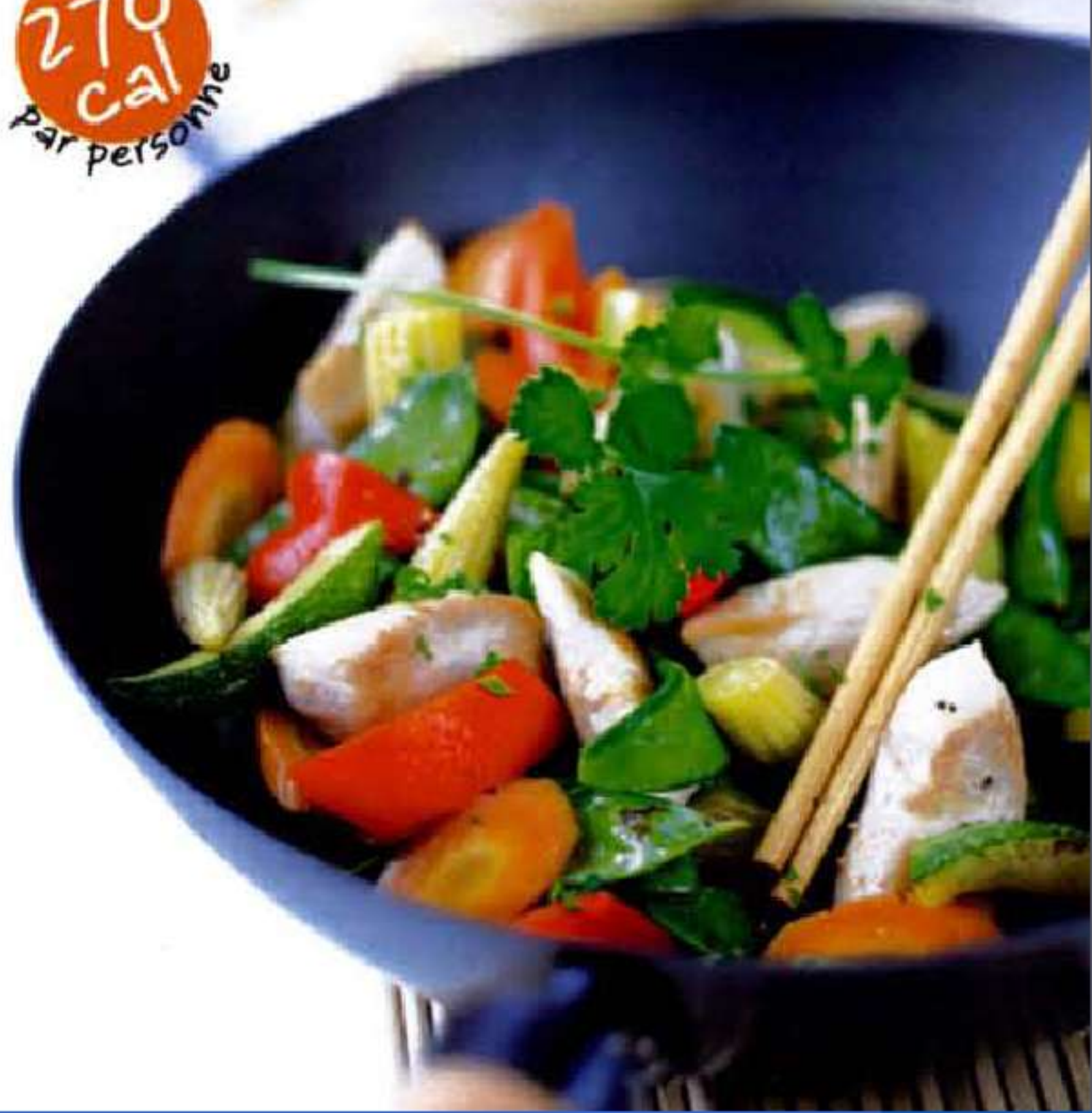
- 500 g de filet de dinde
- 600 g de légumes surgelés pour wok ou poêlée
- 1 bouquet de coriandre ou persil • 1 gousse d'ail
- 1 citron • 3 cuil. d'huile d'olive • sel, poivre.

1 Rincez le citron, râpez son zeste, pressez-le. Coupez la dinde en cubes d'1 cm et faites-les mariner 3 h au frais avec le jus du citron, l'ail pelé et pressé et du poivre.

2 Égouttez puis séchez et salez les dés de dinde. Dans un wok, laissez-les dorer 5 min environ avec la moitié de l'huile chaude. Réservez-les sur les bords du wok ou sur une assiette.

3 À leur place, faites sauter les légumes avec le reste d'huile 5-6 min. Salez et poivrez-les. Ajoutez la dinde et la coriandre ou le persil effeuillés, puis mélangez. Parsemez de zeste de citron et servez sans attendre.

270
cal
par personne



Mélanges tout prêts : en surgelés, les légumes sont à l'asiatique, méridionaux pour couscous... Préférez ceux qui contiennent très peu de matières grasses.

320
cal
par personne



Davantage de vitamine C : le poivron en contient plus que l'orange. Mangez-le cru car cette vitamine craint la chaleur. Ou peu cuit, un peu croquant, comme ici.

Porc sauté au miel, poivrons et sésame

Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Pour 4 personnes

• 600 g de filet mignon de porc • 2 poivrons rouges • 1 gros oignon • 2 cuil. à s. d'huile • 2 cuil. à s. de vinaigre de riz ou de xérès • 1 cuil. à s. de miel • 1 cuil. à s. rase de sésame • sel, poivre du moulin.

1 Coupez le filet de porc en lanières un peu épaisses. Pelez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Épépinez puis émincez les poivrons.

2 Chauffez l'huile dans le wok. Jetez-y le poivron et l'oignon puis laissez-les sauter 5 min. Réservez-les en les faisant glisser plus en hauteur sur les parois.

3 À leur place, faites sauter le porc 3 min. Ajoutez le vinaigre, le miel, et remettez les légumes. Salez, poivrez et mélangez. Parsemez de sésame, puis remuez encore 1 à 2 min. Servez aussitôt.



L'ustensile Au choix, en acier-carbone, qui se culotte et devient antiadhésif au fil des cuissons.

Ou en fonte, plus lente à chauffer mais qui saisit aussi très bien. Évitez les woks Inox, qui collent et ceux à revêtement antiadhésif.

• Wok en acier-carbone, 20 €, Kookit.

Quelle huile ? Le wok chauffe beaucoup, il faut une huile résistant bien aux fortes températures comme l'huile de pépins de raisin, d'olive ou d'arachide. Évitez celle de sésame, délicieuse, à utiliser de préférence sans cuisson.

Cuisine Actuelle.fr

Ingrédients et ustensiles, nous avons testé les nouveautés qui facilitent la cuisine au wok, rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine sur www.cuisineactuelle.fr

Wok de bœuf pimenté à la mangue

Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Pour 4 personnes

• 500 g de rumsteck • 450 g de chou chinois ou de blettes • 1 tomate • 1/2 mangue • 1 gousse d'ail • 1 petit piment rouge frais • 3 cm de gingembre frais • 3 cuil. d'huile • 1 cuil. à café de sésame • sel, poivre.

1 Taillez le bœuf en lanières. Coupez la mangue en dés, la tomate en quartiers. Pelez l'ail et le gingembre.

2 Rincez et séchez le chou chinois ou les blettes. Coupez-les en morceaux et faites-les sauter 5 min au wok avec la moitié de l'huile. Salez et poivrez. Réservez.

3 Chauffez le reste d'huile. Ajoutez le gingembre et l'ail hachés, et 10 secondes après le bœuf et le piment émincé. Faites sauter 2 min. Salez, ajoutez la tomate et la mangue. Remettez le chou ou les blettes dans le wok et parsemez de sésame.

Vive le piment : exhausteur de saveur, antiseptique, il limite la hausse de la glycémie à la fin du repas et évite à l'organisme de produire trop d'insuline.

325
cal
par personne



Foires aux vins 2010

OÙ ET QUAND ?

CARREFOUR, du 7 au 18 septembre
GÉANT CASINO, du 7 au 18 septembre
INTERMARCHÉ, du 8 au 18 septembre
MONOPRIX, du 8 au 19 septembre
LEADER PRICE, du 8 au 19 septembre
FRANPRIX, du 9 au 19 septembre
AUCHAN, du 14 septembre au 2 octobre
LECLERC, du 22 septembre au 2 octobre
SYSTÈME U, du 28 sept. au 10 octobre
CARREFOUR MARKET, du 29 septembre
au 9 octobre

Et chez les cavistes...

REPAIRE DE BACCHUS, du 1^{er} au 19 sept.
NICOLAS, du 8 septembre au 5 octobre
LES DOMAINES QUI MONTENT, à partir du
15 septembre, 15 grands vins à 15 €.

25 SPÉCIAL GRANDES bonnes



1 CARREFOUR ET CARREFOUR MARKET

Petits crus bien trouvés et vins de charme.

1. CORBIÈRES 2009

Joli nez fruité avec des notes de bonbon aux fruits rouges. Vin réconfortant, à la finale franche et fraîche. Sur un jarret de veau aux poivrons ou un sauté de lapin aux champignons.

• Château Ollieux Romanis, cuvée Florence, 3,95 €.

2. CÔTES-DU-ROUSSILLON 2009

Arômes de fruits rouges, notamment de framboise, et finale agréable. À apprécier dès maintenant ou dans deux ou trois ans. Sur une entrecôte, une épaule d'agneau rôtie.

• Domaine de la Chique, 5,50 €.

3. SAINT-BRIS 2009

Arômes de fleurs blanches pour un très joli sauvignon frais et vif, élégant et équilibré, élaboré par une vigneronne talentueuse.

À l'apéritif, sur des charcuteries ou des petits poissons grillés.

• Domaine Les Temps Perdus, 6,30 €.

4. HAUT-MÉDOC 2007

Joli nez, puissant et élégant, à la finale franche, ce vin rouge peut vieillir encore quelques années ou se déguster dès les prochaines fêtes. Sur un gigot ou un pâté de canard en croûte.

• Château Caronne Ste Gemme, 10,95 €.

MONOPRIX

Vedettes du vignoble, promotions... une sélection branchée.

1. CHABLIS 2008

Fin et vif avec des arômes de fleurs blanches et une finale minérale. À déguster très frais à l'apéritif, sur une salade César ou une blanquette de poisson.

• Jean-Marc Brocard, Organic, 11,90 €.

2. SAINT-AMOUR 2009

Arômes de framboise, fraîcheur et ampleur, finesse et longueur en bouche pour un saint-amour plein de charme. À servir frais pour un tête-à-tête





Offres éclectiques,
régions à découvrir,
prix serrés... les
foires aux vins 2010 ?
Un bon millésime.

SURFACES affaires

autour de cailles sur canapés,
avec un carpaccio de canard.
• Villa Ponciago, 9,90 €.

3. CHAMPAGNE

Un brut, pur chardonnay
avec une mousse fine
et persistante, des arômes
d'amandes grillées et
une finale rafraîchissante.
Pour l'apéritif ou sur un
tartare de Saint-Jacques.
• Blanc de blancs brut,
J.M. Gobillard & fils, 17,45 €.

4. VIN DE PAYS DES CÔTES CATALANES 2008

Élaboré par une jeune
vigneronne avec de vieux
carignans et du grenache
noir qui donnent puissance,
velouté et arômes de fruits
noirs bien mûrs. Sur des
grillades de bœuf, agneau,
porc et boudin noir.
• Mas Karolina, 7,50 €.



AUCHAN

Bonnes affaires dans tous les vignobles et coups de cœur.

1. VIRÉ-CLESSÉ 2009

Bourgogne tiré de vieilles vignes
bien travaillées, ce chardonnay de
Viré possède un nez de fleurs
blanches, d'agrumes et de pêche
avec une finale beurrée. Sur des
Saint-Jacques à l'orange ou un
filet de sandre au beurre blanc.

• Les vieilles vignes du Père
Martin, 6 €.

2. IROULÉGUY 2008

Déjà agréable avec ses
tanins bien mûrs, son
ampleur, sa longueur en
bouche et sa finale
épicée, cet irouléguy
rouge peut vieillir une
dizaine d'années avec
bonheur. Sur des
pigeons rôtis ou une
échine de porc
cuite à l'étouffée.

• Makila, 9,95 €.



3. SAINT-ESTÈPHE 2008

Encore très jeune et boisé mais
avec de la couleur, de l'ampleur,
de la concentration et de la
matière. On peut attendre que
les tanins de ce cru bourgeois
se fondent et que ce vin révèle
toute sa richesse. Sur une
viande rouge ou un petit gibier.

• Château Sérilhan, 10,50 €.

4. SAUTERNES 2007

Beaucoup de charme :
robe très dorée, nez de
fruits exotiques et
bouche ample et longue,
finissant sur le miel.
Sur un ananas rôti à
la vanille ou sur
un pithiviers feuilleté.

• Château Latrezotte,
Le Sauternes de
ma fille, 12,95 €.



LECLERC

Toutes les régions, toutes les occasions,
découvertes de vignobles méconnus.

1. CÔTES-DE- GASCOGNE 2009

L'ugni et le colombar,
cépages typiques du
Sud-Ouest sont associés
dans ce vin de pays
des côtes de Gascogne
fruité, vif et désaltérant.
Bien frais, à l'apéritif avec
des crevettes et des
bigorneaux ou des sushis.

• Domaine du Tariquet,
Classic, 3,50 €.

2. FRONSAC 2008

Un joli cru classique à
majorité merlot, avec des
arômes de fruits noirs
et de fruits rouges, et de
délicates notes florales.
À laisser vieillir quelques

années avant de le
proposer sur une pièce
de bœuf rôtie ou du
magret de canard grillé.

• Château de La
Dauphine, 11,50 €.

3. SAINT-JOSEPH 2007

Tous les charmes
d'une syrah encore
jeune dans ce vin
à la robe foncée, aux
arômes de cassis et
de framboise et à la
robe ample finissant
sur les épices. Sur une
terrine de canard ou
de gibier ou avec des
travers de porc rôtis.

• Font Sante, 7,50 €.



Autour du vin

Des bouteilles
à petits prix

SYSTÈME U

Crus de bordeaux à mettre en cave, des bourgognes et des prix en baisse de 10 à 15 %.

1. CAHORS 2007

Un pur malbec, très tendance, avec ses arômes de fruits noirs bien mûrs et une bouche ample et ronde, puissante et charmeuse. Sur un vrai cassoulet mais aussi sur une oie rôtie aux cèpes.

• Château Croze de Pys, 5,95 €.

2. BERGERAC 2009

Tiré du merlot, un petit vin sympathique aux arômes de fruits noirs, notamment de prune, avec des tanins assez soyeux. À servir légèrement rafraîchi sur un steak-frites ou des aubergines farcies.

• Château Bouffevent, 2,80 €.

3. BOURGOGNE 2008

Pinot noir à la belle robe rubis, au nez agréable de

cerise fraîche et de noyau et à la bouche fine et bien équilibrée avec une finale soyeuse. Sur un sauté de volaille aux champignons ou encore un carpaccio de bœuf à l'huile truffée.

• Domaine Dominique Laurent, 8,50 €.

4. SANCERRE 2009

Frais et vif, fruité et sec, avec des arômes de bourgeon de cassis et des notes de miel et d'agrumes. Équilibré et élégant. Parfait sur des sushis de saumon ou un turbot au four au poivre du Sichuan.

• Domaine de la Chézatte, 8,30 €.

Références millésimées

Selon les années,
les vins sont plus ou moins
de bonnes affaires.

2006 est encore fermé mais peut être mis en cave quelque temps.

2007 est mieux que ce qu'on en a dit, notamment à Bordeaux. Des vins bientôt prêts à servir.

2008 est intéressant en blanc et en rouge. Des vins souvent très abordables, surtout les grands crus qu'il faudra attendre.

2009 promet beaucoup, à Bordeaux bien sûr où les prix grimpent. Dans les autres régions, certains vins peuvent être bus dès l'automne (saveurs fruitées) ou attendre en cave.

INTERMARCHÉ

756 vins sélectionnés : appellations séduisantes et bons plans à petit prix.

1. TOURAINE 2009

Fruits rouges et fraîcheur d'un gamay soyeux et élégant, élaboré par une grande famille du vignoble, les Marionnet. Idéal pour les petits dîners improvisés entre copains sur un parmentier de boudin ou un petit salé.

• Domaine de la Charmille, 4,45 €.

2. JULIÉNAS 2009

Un bouquet de violette, de pivoine et de

fruits rouges pour ce joli cru du Beaujolais, soyeux en bouche et fort agréable. À savourer rafraîchi, sur une volaille rôtie au four ou un frais tartare de bœuf.

• Domaine de Grumeline, 4,85 €.

3. CÔTES-DU-JURA 2008

Frais, vif et franc avec des arômes de fruits jaunes et blancs et une finale élégante, un chardonnay du Jura très réussi. À servir frais sur un poulet aux écrevisses ou un comté vieux.

• Chardonnay, Domaine Grand, 6,50 €.

ET QUELQUES AUTRES

LEADER PRICE

Première foire aux vins de l'enseigne : 70 bouteilles à tout petits prix.

1. FRONTON 2007

Arômes de fruits rouges et noirs, bouche agréable et finale franche. Un joli petit vin du Sud-Ouest pour accompagner un steak-frites.

• Château Fayet, 2,50 €.

GEANT CASINO

Vins étrangers et petite collection de seconds vins des châteaux bordelais.

2. SAINT-JULIEN 2006

Second vin de l'un des plus célèbres crus classés, équilibré, fruité, gourmand. Sur un carré d'agneau.

• Connétable, Talbot, 14,95 €.

FRANPRIX

Du bio, des jeunes vignerons et des prix au plus juste.

3. CLAIRETTE DE DIE

Fraîche, fleurie et fruitée, une clairette bio, brute, légère en alcool et très aromatique. À l'apéritif avec des crevettes roses et biscuits salés aux olives.

• Cuvée Symbiose, Carod, 4,95 €.

Bons plats à petits prix
Économiser oui, mais pas sur le plaisir.



Le meilleur

**En
kiosque
le 30 août**

de la cuisine

Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !



Découvrez Prima.

Le magazine autant pour moi que pour chez moi.

2€
NOUVEAU
PRIX



Autour du vin

Vin au FÉMININ



Caroline Furstoss Sommelière de palace

Une énergie revigorante, un sourire à la Julia Roberts et un amour contagieux du vin, voilà cette jeune Alsacienne de 27 ans, sommelière-chef au Shangri-La de Paris, restaurant français qui doit ouvrir en décembre.

Un parcours exemplaire (L'Auberge de l'III et Apicius) pour celle qui pense que la sommellerie est un métier

très féminin. "J'aime le vin, bien sûr, mais aussi les contacts avec les vignerons, les confrères et les chefs. Pour être efficace, il faut bien connaître leur cuisine." Ce qu'elle apprécie surtout, ce sont les clients. "Les habitués demandent souvent qu'on leur fasse découvrir une appellation. D'autres clients sont fidèles à leurs crus préférés". Ses vignobles de prédilection ? Ceux de Bourgogne et d'Alsace. "Si je dois recommander un vin, c'est un riesling d'Henry Fuchs à Ribeauvillé, mon village. Sa cuvée Les Terrasses du Saint-Ul' 2008 est une merveille. Un régal avec une poêlée de légumes et d'araignée de mer."

L'alsace et le
bourgogne, ses
vins préférés.



Agenda du mois de SEPTEMBRE

4 ET 5

Musique dans les vignes en Val de Loire

La 6^e édition de "Vignes, vins & randos" se met sous le signe de la musique. Jazz manouche, blues, musique cubaine, swing... Douze randonnées à faire, dans douze vignobles.

Du 4 au 12

Festivini à Saumur (49)

Marché du vin, concert de Thomas Dutronc, spectacle gastronomique, balades dans le vignoble, dégustations... Neuf jours de fête.

Du 10 au 12

Fromages et Vins à Antony (92)

Côtes-de-saint-mont, madiran, pacherenc, mais aussi foies gras, magrets... Le Gers et la Gascogne sont à l'honneur avec leurs traditions gourmandes.



Clos de Vougeot

25 ET 26

Livres en vignes à Vougeot (21)

C'est dans le ravissant Clos de Vougeot, qui signe de grands vins de Bourgogne, que des écrivains signent aussi leurs œuvres. C'est l'occasion de visiter l'un des plus beaux lieux du vignoble français.

Du 25 au 27

7^e Whisky Live à Paris (75)

Les amateurs de whisky se réunissent, cette année, au Palais de Tokyo, autour de nombreux producteurs. Cette édition s'ouvre aux cognacs, rhums et autres spiritueux. À déguster, mais avec modération !



BON PLAN

Petite soif

Minibouteille : 21 cl seulement ! Ainsi, la célèbre bière blonde mexicaine n'apporte que 102 calories. Les filles vont applaudir...

• Coronita cerveza, 1 €, Monoprix.

SERVICE PARFAIT

SANS TACHES

Un tout petit objet pour éviter bien des problèmes : ce verseur-feuille en acier inoxydable se glisse dans le goulot de la bouteille et retient la goutte qui salit la jolie nappe à tous les coups. Futé !

• 19,90 €, L'Atelier du Vin.



En cave

Un cru qui monte

Beaujolais blanc

Fraîcheur et gras, bouquet et ampleur. Un vin issu de chardonnay, plein de charme et abordable.

D'où vient-il ?

Du vignoble du Beaujolais, entre Mâcon et Lyon, à l'ouest de la Saône, dans les deux départements de la Saône-et-Loire et du Rhône. Une petite partie des vignes de l'appellation beaujolais, à peine 250 ha sur quelque 18 000 ha, est plantée en chardonnay, le cépage blanc de la Bourgogne voisine. Autrefois, ces vins blancs étaient consommés dans la famille du vigneron ou vendus en "bourgogne" ce qui était autorisé par la loi dans certains cas. Aujourd'hui, le beaujolais blanc a acquis ses lettres de noblesse. Les vins qui naissent au nord de l'appellation sont charnus et amples, ceux du sud se révèlent vifs et aromatiques. Tous sont racés et nombre de connaisseurs les jugent à égalité avec des bourgognes. Le beaujolais blanc se consomme jeune, entre un et cinq ans mais certaines bouteilles peuvent vieillir avec bonheur. Il n'existe pas de beaujolais nouveau blanc.

Comment le boire ?

Bien frais mais pas glacé, dans un joli verre à pied. En veillant à conserver la bouteille dans un seau rempli d'eau fraîche, si possible.



LE NEZ

Arômes de fleurs blanches et de fruits blancs avec des touches d'agrumes quand il est jeune, puis des notes de grillé, de brioche et de miel.

LA BOUCHE

Fraîche en attaque, puis grasse et longue avec une finale fruitée et vanillée.

LA ROBE

Couleur d'or pâle et brillante, devenant plus intense en vieillissant.

*Température idéale de service : 10-11 °C

LES BONNS ACCORDS

À l'apéritif, avec des gougères ou des verrines de crabe, mais encore quelques charcuteries, carpaccio de bar, poissons grillés ou pochés, crustacés, gelée de coquillages, blanquette de veau, volaille rôtie, chèvre, comté.



NOTRE SÉLECTION



Frac et fleuri
Vif et aromatique avec des notes de fleurs blanches, agrume, amande et brioche. Bon équilibre, finale longue, minérale. Sur des feuilletés au fromage ou un carpaccio de Saint-Jacques.
■ Dominique Piron, Domaine de La Chanaise 2007.

7,00
départ cave



Rond et vif
D'un célèbre village du Beaujolais, un blanc vif avec une robe pâle et des arômes d'agrumes. À l'apéritif avec des charcuteries ou sur des moules marinière.
■ Clochemerle 2009, Coquard. En foire aux vins chez Leclerc Ouest.

4,70



Féminin
Vin à la fois vif et gras, robe claire et brillante, nez de fleurs blanches et de fruits blancs, bouche ronde et longue. Avec une classique truite aux amandes ou sur un maki californien.
■ Château Thivin, cuvée Marguerite 2009. Cavistes.

9,30
départ cave



Expressif
Une robe or pâle, un nez expressif et flatteur de fleurs et fruits blancs avec une finale sur les agrumes. Frais, sur une salade de crevettes et d'avocats ou sur une tarte chaude au fromage.
■ Beaujolais blanc 2009, Cave de Saint-Laurent d'Oingt.

4,80
départ cave

8 menus

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

+ leurs vins

Vintage

Partagez avec vos amis un moment convivial autour d'un menu très gourmand, au parfum agréablement rétro.

40 Entrée Bouchées de crevettes au lard

44 Plat Salade de lentilles à l'émincé de poulet

35 Dessert Duo de poires au vin



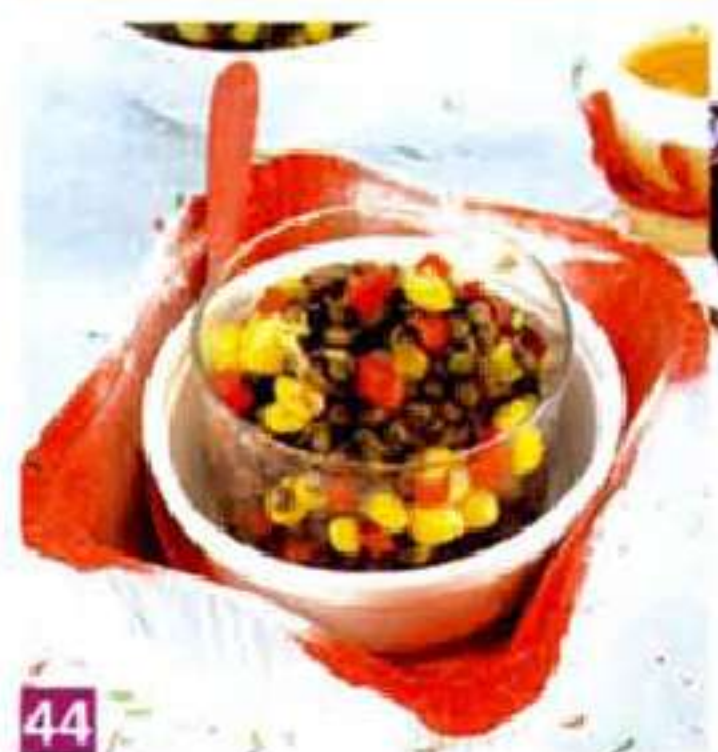
astuce

Donnez un air d'autrefois très tendance à votre table, en allant chiner une vaisselle dépareillée. Mélangez les imprimés et les petits carreaux : tout est permis !



le vin idéal

un sancerre rouge léger et bien réfrigéré, très facile à boire.



So chic !

Ce soir, on reçoit et on en met plein la vue à nos invités. Ils vont tous être épatés.

39 Entrée Verrines d'aubergines au thon

26 Plat Bar rôti aux cèpes et pesto aux noix

55 Dessert Biscuit fourré citron-figues



astuce

Servez le poisson avec des pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur et non pelées, un peu de beurre et une pointe de fleur de sel. Délicieux !



la boisson

Du champagne pour l'apéritif, puis un bourgogne blanc.



15 août

Voilà une bonne raison de faire la fête et d'inviter autour d'un dîner sans façons. Tout simplement bon.

astuce

Préparez un beau plateau de fromages, des tranches de pain de campagne grillées et des biscuits croquants que vous servirez avec le dessert.



39 Entrée Rouleaux d'aubergines à la corse

34 Plat Méli-mélo d'asperges et tomates aux anchois

54 Dessert Terrine glacée aux figues fraîches



le vin idéal

Un rosé bien frais, la star de l'été !

Viva Portugal !

Un menu inspiré par la cuisine riche et savoureuse de nos voisins européens. Le dépaysement est garanti.

astuce

Comme au Portugal, proposez du pain de maïs et terminez le repas par un café serré. Côté déco : plats en terre cuite colorés pour une ambiance chaleureuse.



28 Entrée Tempura de gambas et champignons

36 Plat Salade de morue aux tomates

15 Dessert Pasteis de nata



le vin idéal

Un porto rouge à l'apéritif et un vinho verde, un vin vert léger et pétillant.

8 menus

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

+ leurs vins

Relax

En rentrant de la plage, une bonne douche et on s'amuse à préparer un dîner léger et vite prêt, sans se stresser.

38 Entrée Salade de romaine au céleri, pommes, noix de pécan

66 Plat Sauté de dinde aux légumes croquants

41 Dessert Confiture de pêches épicée



astuce

Un dessert express : coupez un quatre-quarts en deux dans la longueur, tartinez-le de confiture, fermez, posez des lamelles de pêches.



le vin idéal

Un rouge de Loire, très léger.

La grande vadrouille

Aujourd'hui, c'est randonnée en famille. Pour assurer, on va prendre des forces avec ce menu "spécial sportifs".

65 Entrée Crémlette à la ciboulette

41 Plat Spaghettis aux boulettes d'agneau

58 Dessert Couronne aux figues et aux épices



astuce

En entrée, un assortiment de crudités : tomates cerises, bouquets de chou-fleur, carottes en bâtonnets à tremper dans la crémlette.



la boisson

Des jus de fruits super-vitaminés.

Au jardin

Faites le plein d'idées gourmandes que vous partagerez sous le soleil, autour d'un buffet décontracté.

astuce

L'houmous est à savourer avec du pain pita (rayon pains ou épicerie orientale). Faites une mayonnaise relevée d'ail, pour servir avec les boulettes.



30 Entrée Houmous aux haricots blancs

41 Plat Boulettes de dinde à la patate douce

56 Dessert Verrines de figues en gelée



la boisson

Une bière blonde bien fraîche.

En voiture !

Bien meilleur que les sandwiches que l'on trouve dans les stations-services, des idées à picorer sur la route.

astuce

Avant de partir, préparez les sandwiches au caviar d'aubergines. Les salades sont au frais dans une glacière et la sauce à part dans une petite bouteille plastique.



40 Entrée Caviar d'aubergines au petit-suisse

43 Plat Salade de mesclun au poulet tandoori et raisin

34 Dessert Brownies choco-figues



la boisson

Du thé glacé, très rafraichissant.

LE MOIS PROCHAIN

dans **Cuisine Actuelle**



Sophie Dudemaine

Autour des champignons, trois plats et un cake



On invite les amis avec un menu "un plat, un vin".



À découvrir aussi

- Tendance verte : en direct du producteur
- Enfants : la semaine du goût
- Bien-être : le grignotage, est-ce grave ?

Gourmands, nos gros **gâteaux** made in USA.



... et toujours **16** fiches recettes à collectionner

Belle et bonne, l'**aubergine** globe-trotteuse nous séduit.



CARNET D'ADRESSES

Alinea : 04 42 82 40 60. Amadeus : www.amadeus-online.net Ambiances et styles : 01 41 14 96 19. Apilco : www.apilco.com Atelier du vin : www.atelierduvin.com Beauvillé : www.beauvillé.com Bio-coop : www.biocoop.fr Brandt : 0 892 02 88 01. Cave Saint-Laurent d'Oingt : www.cavesaintlaurent.com Château de la Bourdaisière : 02 47 45 16 31. Château de Montriou : 02 41 93 30 11. Château Thivin : 04 74 03 47 53. Comptoir de famille : www.comptoir-de-famille.com Country Corner : www.countrycorner.fr Cuisines en fête : www.cuisinesenfete.com

com Danette : 14-16 rue J.-J.-Rousseau, 75001 Paris. Derrière la porte : www.derrierelaporte.com Dominique Piron : 04 74 69 10 20. Eno : 01 53 00 93 33. Eva Baz'art : www.eva-bazart.fr Festival des plantes : 04 96 12 07 16. Festivini Saumur : www.festivini.com Fooding : Galerie W, www.fooding.fr Fragonard : www.fragonard.com Granville : www.granville.cci.fr Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr Henry Fuchs : 03 89 73 61 70. Honfleur : 02 31 81 88 00. Ikea : 0825 103 000. Incidence : www.incidence.fr Jardin d'ulyse : 04

72 26 59 59. Ketchup Bloody Mary : www.boutiqueterreexotique.com Ketchup Wilkin & sons : ericbur.fr KitchenAid : 01 42 82 49 00. La Carpe : www.lacarpe.fr La Chaise longue : www.lachaiselongue.fr La Marine : 02 35 96 20 11. La Table du Vigneron : 04 94 88 36 19. Le 120 Café : 01 45 53 47 18. Le Tourne au Verre : 04 90 30 72 18. L'Impro'vista : www.restaurant-impro-vista.com Madeindesign : www.madeindesign.com Maisons du monde : www.maisonsdumonde.com Mes petits plats : www.le-coq-noir.com

Montlouis-sur-Loire : 02 47 45 16 31. Mougins : www.etoilesdemougins.com Murat : 04 71 20 09 47. Obernai : www.biobernai.com Paris : La Parisienne, www.infocharcuteries.fr Point à la ligne : www.pointalaligne.fr Potager du Roi : 01 39 24 62 62. Rice : 01 30 47 68 93. Saint-Jean-de-Beauregard : 01 60 12 00 01. Sigg : www.sigg.com Strasbourg : www.foireurop.com Thônes : www.thones-valsulens.com Toupargel : www.toupargel.fr Virages : www.virages.fr Whisky Live : www.whiskylive.fr Zara home : www.zarahome.com

Index RECETTES de septembre

Entrées

7 idées de petites sauces spécial salades	36
Cocktail Fraisia	31
Courgettes kofta	12
Crémlette à la ciboulette	65
Croustades de feta aux herbes	34
Guacamole	30
Houmous aux haricots blancs	30
Méli-mélo d'asperges et tomates aux anchois	34

Plats

5 idées de marinades	48
Bar rôti aux cèpes et pesto aux noisettes	26
Blésotto de poulet	35
Boulettes de poisson	65
Cailles aux raisins et girolles	35
Fricassée de palourdes et girolles à la crème	27
Lotte et poêlée de mousserons aux amandes	29
Pad thaï	14
Parmentier d'agneau aux légumes printaniers	65

Porc sauté au miel, poivrons et sésame	67
Salade de dinde à l'orange	45
Salade de la mer au poivron	37
Salade de lentilles à l'émincé de poulet	44
Salade de mesclun au poulet tandoori et raisin	43
Salade de morue aux tomates	36
Salade de romaine au céleri, pommes et noix de pécan	38
Salade thaïe au veau	46
Sauté de dinde aux légumes croquants	66
Tempura de gambas et champignons	28
Thon mi-cuit et carpaccio de cèpes, sauce sésame à l'orange	26

Wok de bœuf pimenté à la mangue	67
Wok de canard aux cinq-parfums	66
Desserts	
Biscuit fourré citron-figues	55
Brownies choco-figues	34
Cake-cheese	15
Couronne aux figues et aux épices	58
Duo de poires au vin	35
Pasteis de nata	15
Purée de fruits au pain d'épice	65
Tarte de ricotta aux figues	57
Tartelettes figues-chocolat	59
Tarte Tatin aux pêches	35
Terrine glacée aux figues fraîches	54
Verrines de figues en gelée	56

Vos 16 fiches recettes page 39

Aubergines

Aubergines grillées,
sauce tahin-menthe
Caviar d'aubergines
au petit-suisse
Rouleaux à la corse
Verrines au thon

Crevettes

Bouchées de
crevettes au lard

Crevettes sautées au
pamplemousse
Risotto aux crevettes
Tagliatelles créoles

Boulettes

Boulettes de bœuf,
sauce tomate
Boulettes de dinde à
la patate douce
Boulettes poulet thaïes

Spaghettis aux
boulettes d'agneau

Confitures

Confiture de fraises
Confiture de pêches
épice
Confiture de poires
à la vanille
Confiture d'oranges
au citron vert

Les services Cuisine Actuelle

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

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service Lecteurs Cuisine Actuelle
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17.

Par téléphone

France métropolitaine : 01 44 90 67 50
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 44 90 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel

édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,
d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant
Gruner + Jahr Communication GmbH.

Ses trois principaux associés sont Média Communication
SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH,
France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION

73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant,
composez le 01 44 90 suivi du poste de
4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe :
Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604)
Camille Painvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction :
Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613)
et Michel Poyac (6607), chefs de studio,
Isabelle Millet (6609)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587),
Nathalie Cohen-Hébert, chef de service
missionnée (6521), Carole Cuciniello,
secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-
Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster,
M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli,
C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson,
E. de Meurville, N. Renaud, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média :
Catherine Arnalze (3346)
Directrice de groupe client et référent titre :
Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation
et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et
développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate :
Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes :
Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holier
Directeur commercialisation réseau :
Bertrand Houllé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.

Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une
communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg,
25524 Itzehoe

Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission
paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991
© 2010 Prisma Presse
Dépôt légal : août 2010

La rédaction n'est pas responsable
de la perte ou de la détérioration des
textes ou photos qui lui sont adressés
pour appréciation. La reproduction,
même partielle, de tout matériel publié
dans le magazine est interdite.

OJD
PRESSE
PAYANTE

2008

Le magazine est membre de
A R P P
Association des
Rédacteurs de la
Presse Payante
et de la Fédération
des Associations de
Journalistes de France
et de la Fédération
des Associations de
Journalistes de France

Audience mesurée par
AUDIPRESS