

# Cuisine Actuelle

## HORS-SERIE

SEPTEMBRE  
OCTOBRE 2010

3,30 €

NOTRE CAHIER  
PRATIQUE  
**TOUT  
CHANGE**  
**C'EST LA RENTRÉE !**

Les tendances,  
les saveurs, les objets  
qui renouvellent  
la table et la cuisine

www.cuisineactuelle.fr



2,10 €  
PRIX/PERS.



# 106 recettes

# Mini Prix

Savoureuses cocottes • Gratins malins • Desserts craquants



1 €  
PRIX/PERS.



2,50 €  
PRIX/PERS.



1,30 €  
PRIX/PERS.

### MARCHÉ FUTÉ

Le calendrier  
détachable  
des produits  
de saison





50 pages de nouvelles tendances  
pour transformer votre déco !

CE GUIDE  
EN CADEAU



Prima Maison. Le beau est partout et d'abord chez vous.





# Cuisine Actuelle

sept.-octobre 2010

**HORS-SÉRIE**

2,20€  
PROX./PERSONNE



## 106 recettes Mini Prix

### SOMMAIRE

#### ÉCO MARCHÉ

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Poulet & dinde à dorer      | p. 12 |
| Gardez la patate            | p. 15 |
| Tout est bon dans le saumon | p. 22 |
| Le haché tour du monde      | p. 30 |
| À la pêche aux moules       | p. 34 |
| Toutes crues les carottes   | p. 39 |
| Petits mijotés du boucher   | p. 40 |

#### ÉCO PLACARD

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Pâtes & riz jouent l'épate | p. 48 |
| Ouf, des œufs              | p. 52 |
| Bon et... beau !           | p. 58 |
| Gratinez-moi tout ça !     | p. 66 |
| Lentilles en folie         | p. 73 |
| Le confit, star à la carte | p. 77 |

#### ÉCO DESSERTS

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Envie de fruits    | p. 79 |
| Merci les surgelés | p. 87 |
| Pain perdu gagnant | p. 91 |

#### CÔTÉ PRATIQUE

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Foires aux vins, sélection          | p. 28 |
| Mémo marché                         | p. 35 |
| Produits malins                     |       |
| L'œuf                               | p. 56 |
| Le jambon                           | p. 72 |
| Le meilleur du pas cher             | p. 74 |
| La vitrine aux desserts             | p. 84 |
| Éco cuisine L'équilibre à tout prix | p. 46 |
| Éco déco Changement de décor        | p. 62 |
| Conso Robots multifonction          | p. 78 |
| L'atelier de cuisine                | p. 93 |
| Index des recettes                  | p. 98 |

**NOS PRIX** Pour évaluer les prix de revient, nous avons cherché le meilleur rapport qualité-prix dans quatre supermarchés de la région parisienne, et souvent trouvé parmi les produits de marques distributeurs.



### SPÉCIAL TENDANCES

**TABLES  
DE RENTRÉE** p.4

Tous les petits et grands bouleversements qui pointent leur nez en cuisine et à table.

Abonnez-vous vite  
**Appelez le 0826 963 964**  
(0,15 cts/min)  
ou reportez-vous page 76

Carte abonnement en faveur de Prisma  
Presse jetée au sein du magazine.

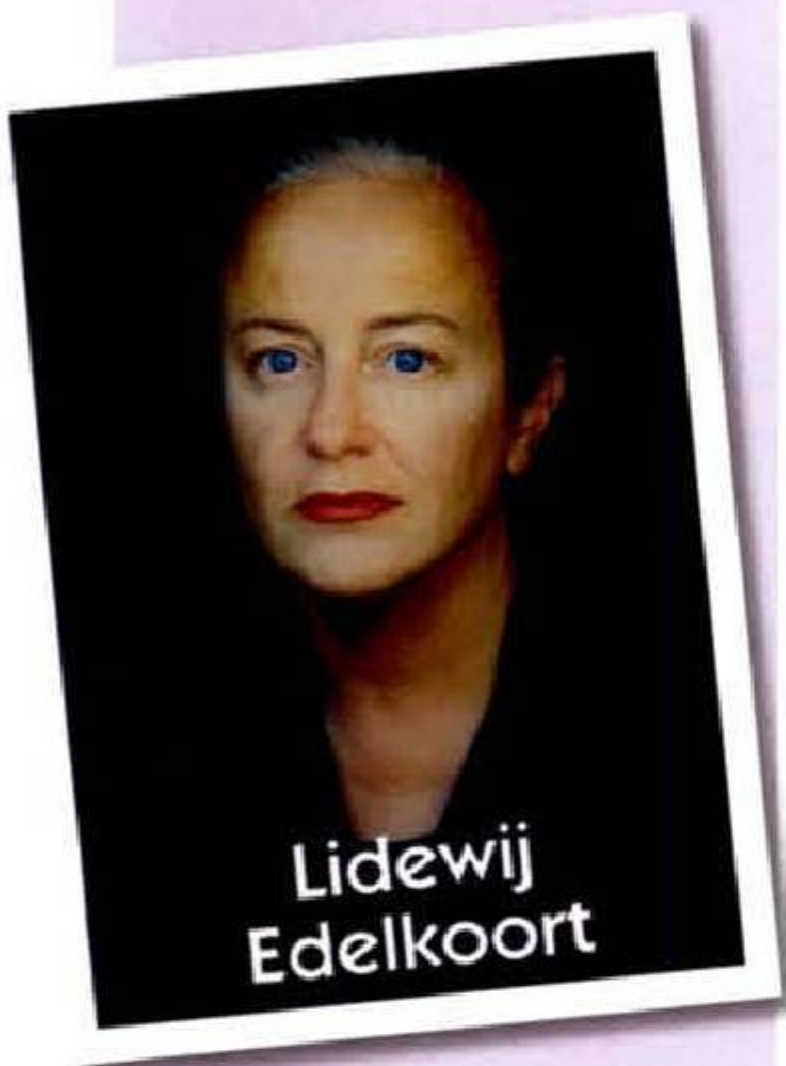




**SPECIAL  
TENDANCES**

# TABLES

Les petits et grands bouleversements



**Lidewij  
Edelkoort**

## Vers un avenir radieux

**L**a plus fameuse chasseuse de tendances est néerlandaise et conseille depuis 30 ans les multinationales sur ce qui fera nos lendemains. Sillonnant le monde entier à l'affût de la moindre nouveauté, elle a l'intuition de distinguer dans un simple frémissement ce qui nous occupera dans les années à venir.

"Mon métier est comme un puzzle, un signe en préfigure un autre". Que voit Li pour les dix ans à venir, elle qui dès 1990 annonçait la folie potagère qui s'est emparée en 2000 des citadins occidentaux ? "Demain sera convivial. Doux dans les formes et les couleurs. Avec une nouvelle façon de se nourrir, comme de vivre en ville. Tout me dit que nous allons vers l'organique. Les créateurs ont envie de faire pousser les choses et on fera pousser le design. Nous allons retrouver le goût des saisons, du jardinage - même sur les toits - des poulaillers familiaux, des fermes autarciques." Rien de rétro cependant dans son propos, "Le high-tech fait partie de notre vie et n'en sortira pas, simplement il sera à sa juste place d'outil". Plutôt une bonne nouvelle.



## GRANDES VAISSELLES

Modèle DFH1044, à poser, 60 cm, 3<sup>e</sup> panier couverts, affichage du temps restant, 10 l, 700 € env., Brandt.

Ce lave-vaisselle travaille en deux formats pour faire face aux variations de taille des familles recomposées. Pour 14 couverts, il est doté d'une tête de lecture lisant la porteuse EDF et démarre automatiquement en période creuse. Et il dispose d'un programme Optia de 60 min, le tout pour un niveau sonore de 43 dB seulement.

## Un ton raffiné

Aubergine, pourpre et prune ont le vent en poupe. Ici, infuseur Teafu, ergonomique et facile à ranger, 12,95 €, Dreamfarm. Assiette à dessert peinte à la main, 2 € la pièce, Alinéa. Balance Happy Cook au toucher doux, Terraillon, 30 €.



## Subtil camaïeux

Formes arrondies, teintes naturelles et prix très doux. La nouvelle collection d'art de la table de Monoprix a tout bon avec ces mugs en porcelaine, déclinés en gris et lin, accompagnés d'une jolie théière bien pansue.

Mugs, 3,50 € l'unité et théière, 5,90 €, Monoprix.



Aujourd'hui déjà, certains citadins des Etats-Unis font banquet en plein champs en plaçant bout à bout des tables individuelles.

# Dou ET

**P**our la chasseuse de tendances Li Edelkoort, la crise a sonné la fin de l'individualisme. "Confrontés à un monde de plus en plus dur, nous éprouverons de plus en plus le besoin d'être ensemble, de s'attabler à des tables d'hôte, de se retrouver autrement autour de repas informels à la maison". Ce qui explique la montée en puissance des brunchs et autre slunchs ou encore des apéros géants. Pas question de renouer avec le sempiternel déjeu-



# DE RENTRÉE

qui pointent leur nez dans nos cuisines et dans nos assiettes.



## CEUR PARTAGE

ner dominical et sa nappe blanche empesée. Li nous annonce "des tablées dressées dans un entrepôt ou un jardin public, sans rapport avec une salle à manger, où chacun apporte son écot et où, d'un bout à l'autre de la table, on ne mange pas forcément la même chose. La vaisselle se dépareille, se décline en teintes douces ou empruntées à la nature,

du beige au brun en passant par l'aubergine, les formes s'arrondissent, les matières ressemblent à la nature. La table devient paysage, la répétition de la même verrine, des bouquets de brocolis crus font le décor. Toutes les sensations sont mobilisées : la vue, le toucher, le goût bien sûr, mais aussi la sensation que procurent les aliments en bouche".

ON LE VEUT TOUTES

### Un froid rustique

**D**u bois, du verre, de la terre cuite, de l'osier, dans un réfrigérateur ?

Brandt a créé un frigo beau et écolo, classé A++, qui permet de conserver fruits et légumes trois fois plus longtemps grâce à l'option "Optifreh" qui ralentit le mûrissement des fruits.

À associer ou pas avec un congélateur performant.

Réfrigérateur seul, 330 l, 1000 € environ, Brandt.



### Belles matières



Optimiser le rangement ne suffit pas au très chic cuisiniste Siematic qui a conçu des tiroirs alliant bois de chêne clair lasuré, porcelaine et acier. Des matériaux

nobles pour un toucher doux, dotés de plateaux amovibles pourvus d'anses qui permettent de transporter en beauté les épices ou l'argenterie sur la table. Un luxe sur mesure aux tarifs élevés.

Ligne SF10, aménagement sur mesure, prix sur devis, Siematic.

### Nouvelle taille

Pour accompagner la renaissance de la convivialité, les tables changent de forme. Modernes ou rétro, elles se doivent d'être modulables, du tête-à-tête à la tablée de copains, étroites pour favoriser les échanges et de pouvoir atteindre des longueurs record pour accueillir les invités imprévus.

Table Robin du Lac, 120 x 235 x 78 cm, 1940 €.



## Parfum d'enfance

Pour retrouver le goût du chocolat noir râpé sur une tartine beurrée ou, plus chic, réaliser des copeaux impeccables, le chocolatier Jean-Charles Rochoux a miniaturisé la girole à faire des rosettes de fromage tête-de-moine. Astucieux et délicieux.

Le carrousel et son bloc de chocolat, 20 €.



## PAS SI MODERNE

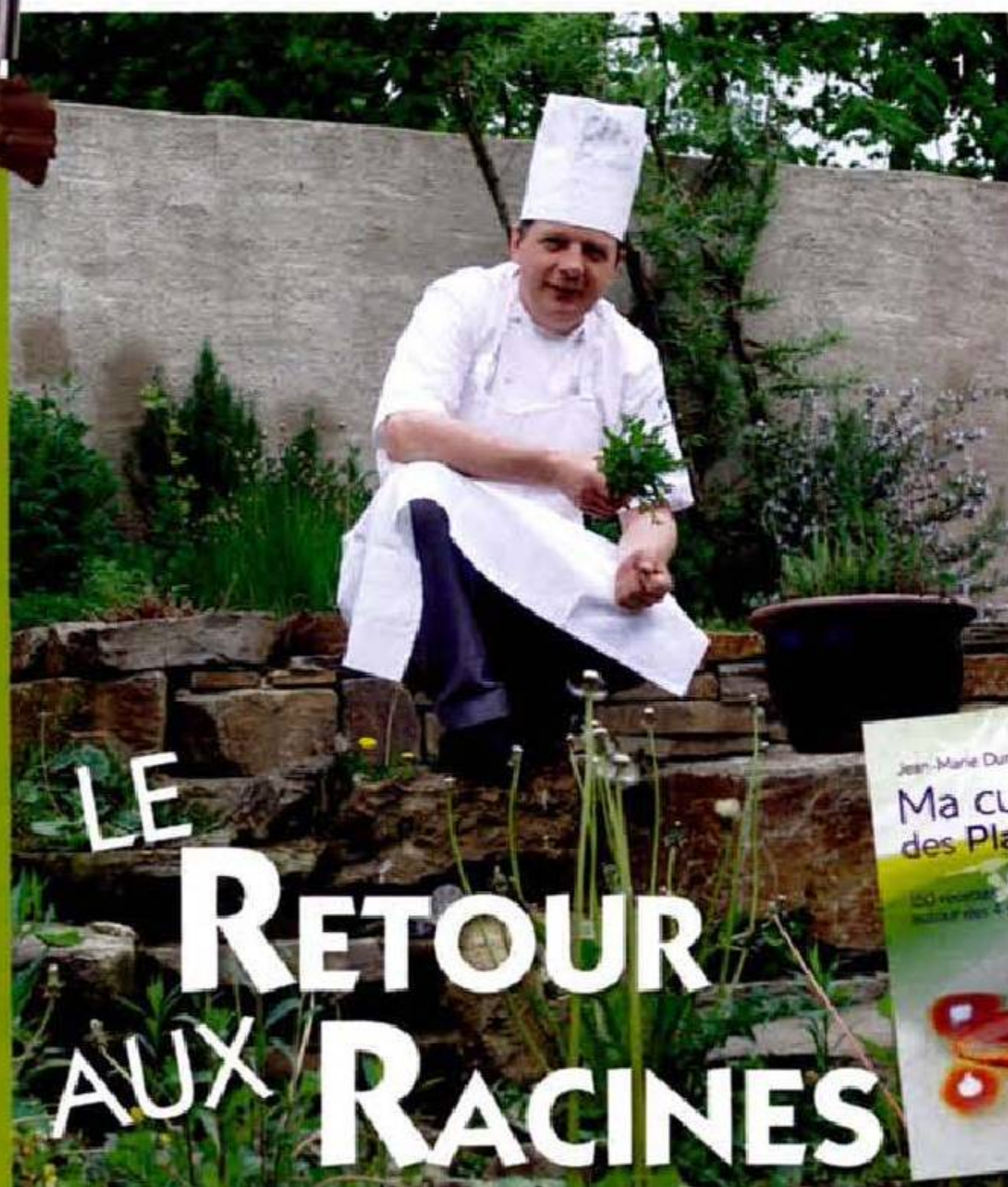
Le doypack, un procédé d'emballage souple, est le dernier cri du packaging. Mais le maïs qu'il contient est pure origine, cultivé en France par une coopérative d'agriculteurs, garanti sans OGM et cueilli à maturité. Ça change vraiment tout. D'aucy, 1 € les 250 g, en GMS.



## LE REVENANT

Le cidre ne sert pas qu'à accompagner crêpes et galettes. Il peut faire office d'apéritif léger. Dans ses versions "brut" ou "fermier", il fait merveille avec viandes et poissons, peut être le complice de sauces ou servir de base de cocktails. Et s'il est en version bio, c'est encore mieux !

À partir de 2,20 € les 75 cl, Loïc Raison, en GMS.



# LE RETOUR AUX RACINES

**L**égumineuses, légumes d'autrefois, graines, herbes sauvages et champignons seront plus souvent à notre menu, selon Li Edelkoort. Depuis déjà deux ans, elle affecte de décorer sa maison et son bureau de jolis bouquets de légumes ou de champignons, promis à la casserole. Depuis vingt ans, Jean-Marie Dumaine, un Normand installé dans un village de la vallée de l'Ahr, à une trentaine de kilomètres de Bonn, en Allemagne, cui-

sine les racines et les plantes sauvages avec un succès croissant. Très raffinée et savoureuse, sa cuisine n'a cependant rien d'une leçon de choses. Tout simplement, il remplace des ingrédients du répertoire gastronomique par des plantes sauvages ramassées tout au long de l'année par une employée au coup d'œil imbattable pour repérer, au creux d'un mur ou dans un fossé, ces comestibles oubliés. Crème d'ail des ours, chutney de fleurs de pissen-

lit, tapenade de noix vertes renouée à l'indienne, les intitulés des préparations en bocal qu'il vend sur Internet le disputent en originalité et en poésie aux plats de sa carte, comme ses délicieuses crèmes brûlées à l'ortie. Partageur, cet ancien élève de l'Aveyronnais Michel Bras nous livre ses secrets dans un ouvrage : "Ma cuisine des plantes sauvages". Voilà un bel exemple à suivre.

\* Éd. Le Courrier du Livre, 24,90 €.





# Marchera ?



# Marchera pas ?



## LE CHAMPAGNE NON DOSÉ

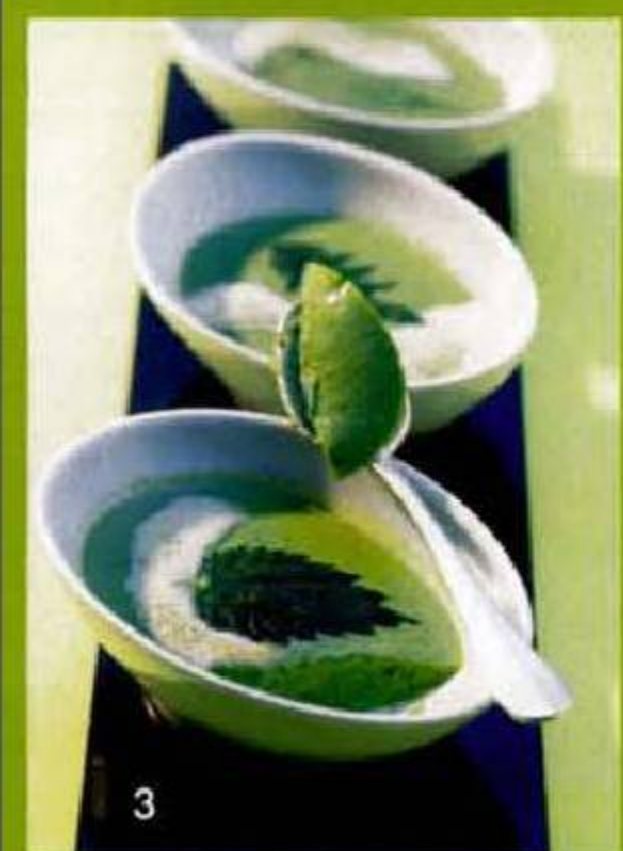
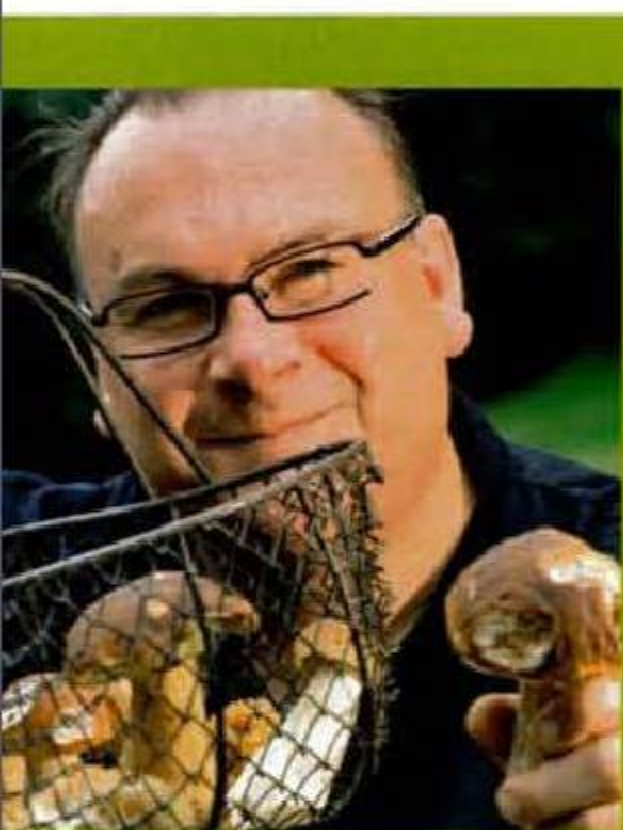
Au cours de sa fabrication, le champagne subit deux apports de sucre. Dans le but de favoriser une expression la plus pure possible du raisin, certaines cuvées n'en reçoivent qu'une. Toutes les marques mettent à leur catalogue ces "non dosés". À l'arrivée, le vin est plus sec que sec ou brut que brut. Certains vont adorer, mais d'autres vont détester.

Champagne Moutard, 23 €, cavistes.



## Les légumes retrouvés

Ils reviennent sur les marchés, notamment les courges, décoratives et excellentes en potage, sautées, braisées, etc. Ils seront présents les 2 et 3 octobre à Versailles, sur le parvis de la cathédrale Saint-Louis, le temps des Saveurs du potager.



1. Jean-Marie Dumaine dans le jardin d'aromatiques de son restaurant, Le Vieux Sinzig.  
2. Franck Quinton, du Manoir du Lys, fou de racines et de champignons.  
3. Une très surprenante déclinaison de crèmes brûlées d'orties, oseille, etc.



## LES SALAISONS ONT LA COTE

Trop banal le saucisson ! Les gourmets préfèrent des préparations de viande séchée comme la noix de jambon, réalisée avec la partie la plus noble du cuissot et deux fois et demie moins grasse qu'un saucisson classique.

Noix de jambon Aoste Sélection, 4,40 € les 200 g, en GMS.

## Bonbons de grand-mère

À suçoter comme au bon vieux temps, la plus classique des spécialités suisses aux plantes : les pastilles Ricola à la fleur de sureau se modernisent en version sans sucres.



Sans rien perdre de leur saveur rétro toute naturelle.

1,75 € la boîte de 50 g, en GMS.

En hausse

## LE CANARD À TOUTES LES SAUCES

Las de la fadeur du poulet et méfiants à l'égard de la viande de bœuf, nous en pincerions pour le canard à la viande bien ferme et goûteuse. Du coup, les industriels vont rivaliser d'imagination. Après les magrets et gésiers fumés, voilà qu'on nous propose de nouvelles recettes comme le canard en blanquette, en conserve, émincé au piment d'Espelette. Et ce n'est qu'un début...



1 et 3. Gésiers confits et émincés de canard au piment d'Espelette, 2,90 €/4 à 5 parts, Montfort, en GMS.  
2. Blanquette de canard, La Belle Chaurienne, 8,50 € les 760 g ou 15 € 1,5 kg, en GMS et sur le site Internet.



■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro





## Huile de coude

C'est dans l'air. On a le sens de l'économie. Pour preuve, Tupperware nous propose une gamme de petits appareils pour râper, couper, émulsionner, hacher ou mélanger. Et même pour monter mayonnaise, chantilly ou œufs à la neige. Le tout sans utiliser d'électricité. Difficile de faire plus éco-citoyen.

Quick Chef, 60 € ; Turbo Tup, 50 € ; Speedy Chef, 50 €, vente par réseau.



# LE PLAISIR FAIT

**H**obby ? Manière de faire des petites économies par temps de crise ? Plaisir de régaler sa maisonnée ou ses amis ? Le fait maison a le vent en poupe. Il faut dire que la simple comparaison du prix des carottes râpées vendues au rayon traiteur et celui d'un kilo de carottes, même accommo-  
dées avec du jus de citron bio et de la meilleure des huiles d'olive a de quoi faire réfléchir ! D'ailleurs, près de 90 % des Français déclarent être favorables à ce changement d'attitude. Les professionnels du matériel culinaire ne s'y trompent

Tout ce qui est estampillé "fait maison" est à la mode.



1,95 € le kit de 3 baguettes, en vente sur le site de Bready.

## Garantis irratables

Vous ne réussissez pas votre pain maison à tout coup ? Ces préparations prêtes à l'emploi, avec levure et sel incorporés, vont vous aider. Elles rassemblent des farines haut de gamme qui permettent de varier les pains à l'infini : épeautre, campagne, baguette, seigle... On se régale.

## BELLE SIMPLICITÉ

Plutôt que de présenter une salade de fruits dans un saladier ou une soupe dans une soupière, on la décompose dans des verrines empilées pour un bel effet, à moindre frais. Le catalogue de vente par correspondance Mathon regorge de verrines de toutes formes ou d'astuces pour faire joli et faire aimer les fruits et légumes aux plus récalcitrants...



## À l'ancienne

Bien sûr, l'aïoli existe tout prêt, en bocal. Mais qui résistera à la beauté de ces objets artisanaux en céramique et bois d'olivier, joints à la recette traditionnelle d'un chef provençal et aux 20 cl d'huile d'olive indispensable ? 60 € sur le site La Grive et l'Olivier.



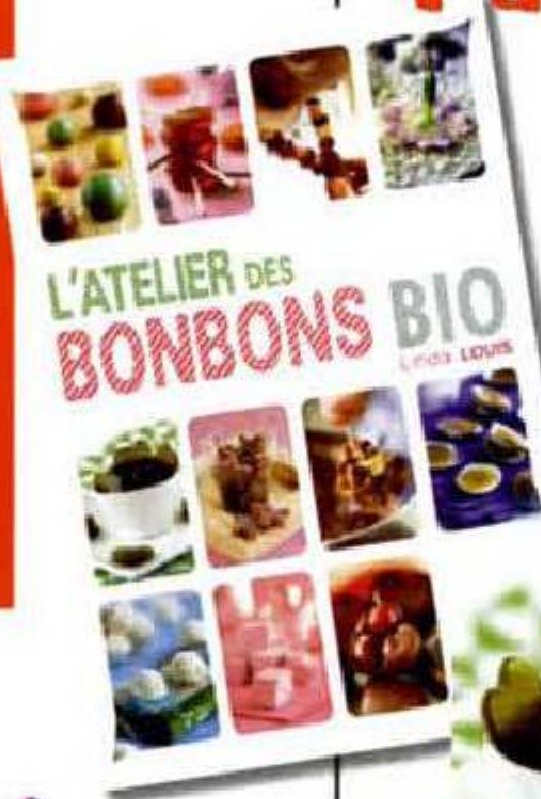
# DU MAISON

pas, qui voient même leurs ventes augmenter régulièrement, tout comme les industriels de l'agro-alimentaire. Les mots magiques "fait maison" sur l'étiquette dopent de 3,5 % les ventes d'un produit, contre 0,6 % de mieux seulement pour ceux qui annoncent "tout prêt". Mais c'est dans le domaine du sucré que les néophytes en cuisine font le plus volontiers leurs premiers pas. Les aides culinaires type caramel au beurre salé, fruits secs, sucres aromatisés, nappages, pignons torréfiés sont ressenties comme autant d'encouragements à se lancer, tout comme les livres qui sont accompagnés d'ustensiles. La seule condition : il ne faut pas s'installer dans la routine.



## Panoplie complète

Faire un gâteau ou des bonbons ne suffit pas. Poussant le sens du professionnalisme jusqu'à l'extrême, on emprunte le matériel d'un chef étoilé : le nécessaire à macarons d'Anne-Sophie Pic (vendu sur le site Pic-e-store). On se lance dans la confiserie bio, histoire de ne pas refuser de sucreries aux enfants, en gardant bonne conscience. Et on expose ses œuvres dans des vitrines de pro en verre acrylique, enfin accessibles.



Kit macarons ou moelleux, sur le site de Anne-Sophie Pic, 37 € avec recette et poches à douille jetables. Boitissimo, à partir de 14,10 €. L'Atelier des bonbons bio, L. Louis, éd. La Plage, 9,90 €.

## Apprendre à penser

Apprendre à cuisiner c'est bien, mais apprendre à cuisiner responsable, donc à penser ses courses, ses menus et ses gestes, c'est encore mieux ! Claudie Héline, cuisinière professionnelle, s'est fixé pour but d'initier ses élèves à cette révolution culinaire, bio, où l'on découvre que la cuisine à faible empreinte écologique se pense avant de se faire. Prix en fonction de l'activité choisie, dégustation de vins, préparation collective, cours chez soi, etc.

Renseignements sur le site Fringales.



■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

## SOUS CONTRÔLE

Comment préparer un en-cas facile à transporter et bon pour la santé, c'est-à-dire sans colorants et autres additifs si nombreux dans les barres chocolatées ? En utilisant le petit dernier de la famille Brandt, un appareil rigolo, capable de faire six barres de céréales en moins de 20 minutes. Fourni avec livret de recettes pour varier les plaisirs. 40 €, en grandes surfaces et magasins spécialisés.







## Nouvelles STARS

### Sans noyaux

Produite en quantité très limitée, à partir d'olives cueillies à la main et dénoyautées avant d'être pressées, cette huile italienne supérieure mérite bien son nom, Raro. 18,50 € les 50 cl, sur le site de Le Monde des Olives.

### En-cas vitaminé

Petite gourde souple bourrée de super fruits bio et d'antioxydants pour parer au moindre coup de pompe. On la met dans le sac. 1 €/7 cl, grandes surfaces.



### Bon pour le moral

Un muesli bio qui croque : excellente pause réconfort avec un mélange de graines, pommes, abricots et noix de cajou. Éric Bur, Bio-Müsli Crunch mix, 7,30 €/500 g, en GMS.

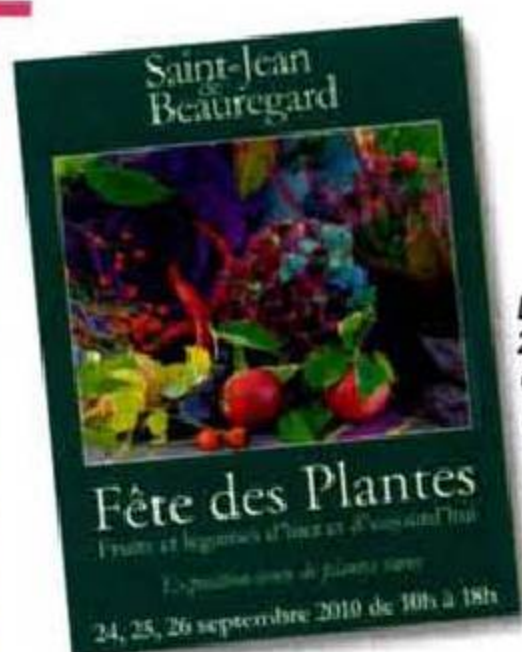
### Miel Maori

En provenance de Nouvelle-Zélande, un miel unique, fort en goût et bon pour tout : antibactérien, antiseptique, antioxydant, antiviral, antifongique. Miel Manuka, à partir de 12,40 € les 250 g, magasins diététiques.



### Sirop tout bio

Le sucre de canne est bio, les arômes sont bio et naturels : des sirops aux parfums audacieux et réussis : pomme-cassis, citron-mandarine et grenadine-menthe. Monin, à partir de 2,50 € les 50 cl en GMS.



Les 24, 25 et 26 septembre, entrée 11 €, Domaine de Saint-Jean de Beauregard.

### TOUS AU POTAGER

Parmi d'autres, ces journées font découvrir à des milliers de visiteurs des jardins ou des variétés anciennes ou rares. Muriel de Cured, propriétaire du château de Saint-Jean-de-Beauregard (91), a transformé cette visite en occasion très gourmande avec dégustations.

## On met des herbes partout



Même dans le sel ! L'avantage est double : enrichir le plat en sels minéraux, diminuer la quantité de sel grâce à la présence d'arômes, et du coup renforcer le goût. Quand en plus le tout est bio, c'est top écolo. Sel de Guérande aux herbes bio, Le Guérandais, 1,60 €/100 g, GMS.

## ON LES VEUT TOUTES

### Jardins suspendus

Ces astucieux petits sacs en coton permettent d'accrocher des plantes aromatiques au plus étroit des rebords de fenêtre. Histoire d'avoir toujours à portée de main ciboulette, basilic ou persil.

Sacs à plantes en coton bio indien et équitable, Az&mut, 15 € environ.



## Au bonheur des abeilles

Certains apiculteurs l'affirment, les abeilles seraient plus heureuses en ville, grâce aux jardins publics, terrasses fleuries et plantes de balcons. Et surtout du fait de l'évidente absence des grandes cultures avec leur cortège de produits chimiques. L'association *Un toit pour les abeilles* permet aux particuliers de parrainer une ruche en ville, en échange... de miel, bien sûr. Mille parrains ont déjà souscrit, moyennant 70 € pour le quart d'une ruche (4000 abeilles) et 6 pots de 250 g à leur nom par an.







# LA CAMPAGNE À LA VILLE

Illusion de nature chez soi avec paysages sur papier peint magnétique ou stickers en trompe-l'œil. Moove Paper, à partir de 61 €/m<sup>2</sup>. Sticker bambou, à partir de 11,40 €, iDzif.

**A**u début du XX<sup>e</sup> siècle, le propos des urbanistes était de mettre les villes à la campagne. Par un curieux retournement des choses, c'est la campagne qui fait son entrée dans les villes modernes. Les précurseurs sont incontestablement les Canadiens. Un texte de loi spécifie que tout immeuble nouvellement construit doit être doté d'un toit compor-

tant une surface à cultiver, pour des raisons d'isolation thermique, de purification de l'air et de convivialité. Un phénomène nouveau dont Li Edelkoort, experte internationale des tendances, prévoit qu'il n'est que le début d'une tendance lourde. On verra également se développer les potagers de ville cultivés sur des espaces publics, et la nature fera son intrusion sous toutes ses for-

mes dans la maison. Ustensiles de couleur verte, plantes aromatiques dans la cuisine, objets évoquant la nature par leur forme ou leur matériau, abonnements locavores chez des fermiers travaillant en périphérie urbaine, herbes – même sèches – et légumes de plus en plus prépondérants dans l'alimentation. Une voie sur laquelle les Français sont déjà très engagés.



Jalna, saladier bambou à anses, 20 cm, en blanc ou gris, 10 €. Bready, panier intérieur coton, 24 x 13 x 16 cm, 7 €. Québec, coupe en rondins de bois, 31 cm, 15 €. Le tout : Alinéa.

## Le triomphe du bois

Les matières naturelles s'invitent à table. Saladier en bambou, panier à pain en bois flotté, coupe à fruits façon rondins, tout est prétexte à colorer plats ou ustensiles d'esprit nature. Un petit jeu des designers scandinaves, qui nous contaminent progressivement.



Six mélanges, 14,60 € les 100 g, sur le site du restaurant Petit Nice.

## VERSION SECHE

En tisane, en condiment, les herbes se parent de toutes les vertus. Le chef niçois Gérald Passadat propose des mélanges de feuilles, fleurs et racines pour boissons chaudes ou froides, granités et sirops. Ses Herbes de Vif sont dignes du meilleur herboriste et fleurent bon la garrigue. Un bien joli souvenir de l'été.



# Poulet & dinde à dorer

Mijotés, grillés, en brochettes, on adore !

*J'invite*

## Roulés de dinde pistachés

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 55 MIN

4 escalopes de dinde  
4 tranches de jambon blanc  
300 g de chair à saucisse  
1 carotte, 3 oignons blancs  
400 g de patates douces  
1 boule de céleri-rave  
30 g de pistaches hachées  
1 œuf, 20 g de beurre  
1 cuil. à soupe d'huile  
sel, poivre du moulin.

**Patates douces**  
à chair orange ou  
blanche, selon vos  
goûts, sont en vente  
chez le primeur.

■ Mélangez la chair à saucisse, les pistaches, les oignons hachés. Aplatissez bien les escalopes au rouleau à pâtisserie.

■ Tapissez-les de jambon, couvrez d'une couche de farce, roulez, ficelez. Salez, poivrez. Faites revenir à la cocotte dans l'huile avec la carotte en dés. Cuisez 20 min à feu doux en les tournant et en les arrosant souvent du jus de cuisson.

■ Épluchez le céleri et les patates douces. Découpez-les en cubes, puis faites-les cuire environ 30 min dans de l'eau bouillante salée.

■ Laissez reposer les roulés de dinde 5 min hors du feu. Égouttez le céleri et les patates douces. Passez-les au presse-purée et ajoutez le beurre. Tranchez les roulés et servez-les avec la purée.

**Le vin :** juliénas.

**1,50 €**  
PRIX/PERS.

## Brochettes au

POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de dinde  
1 citron  
2 oranges non traitées  
5 brins de menthe  
2 yaourts  
2 cuil. à soupe d'huile  
sel, poivre du moulin.

■ Découpez chaque escalope en trois lanières. Rincez une orange, prélevez son zeste et taillez-le en longs fila-

**3,30 €**  
PRIX/PERS.





Servez ces brochettes avec du riz basmati nature ou de la semoule de couscous.

C'est parfait en entrée ou pour un apéro dînatoire.

## de dinde marinées yaourt

- PRÉPARATION : 25 MIN - MARINADE : 1 H - CUISSON : 10 MIN

ments. Récupérez le jus d'une demi-orange et du citron dans un bol. Réservez-le.

■ Étalez la viande dans un plat. Arrosez du jus d'agrumes et d'huile. Parsemez de sel, de poivre et de zestes d'orange. Réfrigérez pendant 1 h.

■ Rincez et ciselez la menthe. Coupez en dés la chair d'une orange et en demi-rondelles la moitié d'orange restante.

■ Mélangez les yaourts, la menthe, du sel, du poivre et les dés d'orange. Réfrigérez.

■ Glissez la viande en accordéon sur des brochettes. Faites griller 8-10 min sous le grill du four chauffé, en arrosant souvent de marinade. Décorez de zestes et de rondelles d'orange. Servez avec des coupelles de sauce au yaourt.

**Le vin :** gamay.

2,60 €  
PRIX/PERSONNE

## Curry de poulet aux épinards et aux lentilles

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 50 MIN

800 g de blancs de poulet  
400 g d'épinards  
en branches surgelés  
2 poivrons (1 rouge et 1 vert)  
1 oignon  
8 cuil. à soupe de lentilles  
4 brins de coriandre ou persil  
1/2 cube de bouillon  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 cuil. à café de curry  
en poudre.

■ Rincez les poivrons. Émincez-les. Coupez les blancs de poulet en cubes. Plongez-les dans une sauteuse avec l'huile chaude, l'oignon émincé et les poivrons. Laissez blondir. Poudrez de curry et mélangez pendant 2 min sur feu doux.

■ Ajoutez le bouillon dilué dans 30 cl d'eau chaude et les lentilles. Portez doucement à frémissements, laissez mijoter 20 min. Versez les épinards et cuisez 8-10 min. Parsemez de coriandre et servez vite.

**Le vin :** saumur-champigny.

Relevez ce plat d'une pointe de piment frais ou sec, lors de la cuisson.

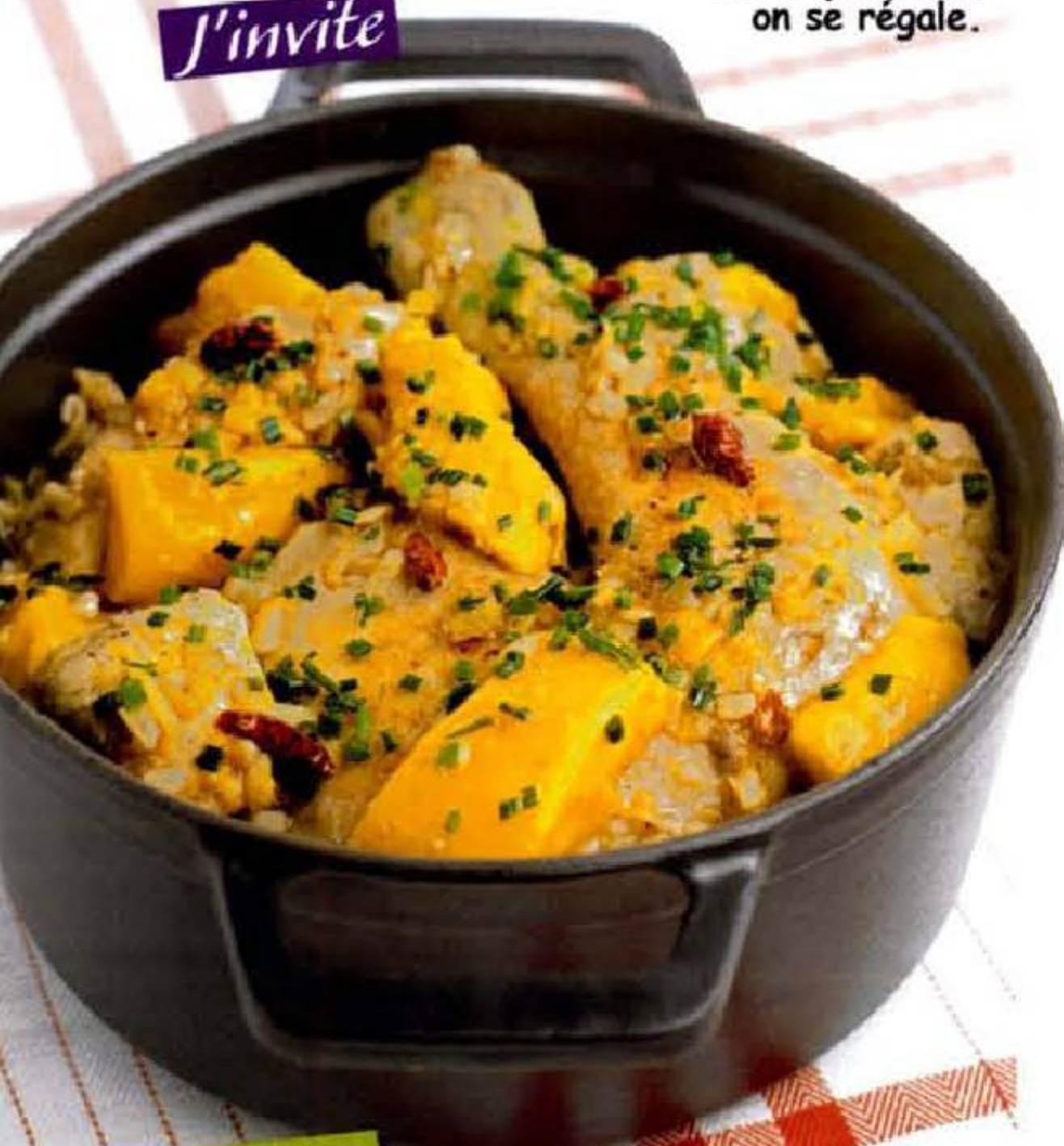






Un parfum tropical  
sur le poulet et  
on se régale.

*J'invite*



2,10 €  
PRIX/PERS.

## Cocotte de poulet à la mangue

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 30 MIN.

1 poulet coupé en morceaux  
2 oignons  
2 mangues un peu fermes  
2 cm de gingembre  
1 citron, 1 petit piment sec  
10 brins de ciboulette  
4 cuil. à soupe d'huile  
(tournesol ou arachide).

■ Pelez, hachez, faites dorer à la cocotte les oignons et le piment écrasé, dans deux cuillères d'huile. Réservez. Faites dorer le poulet dans la cocotte, par fournées de deux morceaux, avec le reste d'huile.

■ Ajoutez l'oignon et tous les morceaux de poulet dans la cocotte, avec 15 cl d'eau et le

gingembre pelé et haché. Salez. Faites cuire sur feu doux 10 min à couvert. Ajoutez les mangues pelées et coupées en larges lanières, mélangez, recouvrez et cuisez pendant 5-7 min. Versez le jus du citron et la ciboulette hachée. Mélangez de nouveau et servez accompagné d'un riz blanc.

**Le vin :** rosé de Touraine.

**Vérifiez** la cuisson du poulet en piquant une cuisse jusqu'à l'os : le jus doit être transparent et la chair sans traces roses.

2,50 €  
PRIX/PERS.

## Pilons rôtis au miel et au cumin

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 50 MIN

4 pilons de poulet  
8 carottes  
1/2 citron  
4 brins de cerfeuil  
4 cuil. à s. d'amandes effilées  
2 cuil. à soupe de miel  
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre  
2 cuil. à soupe d'huile  
1/2 cuil. à soupe de sucre  
1/4 cuil. à café de cumin  
sel, poivre du moulin.

**Découpez** les carottes en tranches, en biseau et très régulièrement, pour obtenir une cuisson homogène.

■ Faites dorer la viande dans une cocotte avec l'huile chaude. Terminez la cuisson 30 min environ dans le four préchauffé sur th. 7-8 (220 °C).

■ Pelez, émincez les carottes. Placez-les dans une sauteuse. Recouvrez d'eau et du jus du demi-citron à hauteur. Ajoutez le sucre, les amandes, le cumin, du sel et du poivre. Couvrez de papier sulfurisé et cuisez 15 min. Ôtez le papier et laissez les carottes caraméliser très légèrement.

■ Arrosez la viande de miel et laissez caraméliser 2 min. Versez le vinaigre et grattez les sucs. Disposez sur le plat de service avec les carottes, puis décorez de cerfeuil et servez.

**Le vin :** bourgogne blanc.







# Gardez la patate

En galette dorée, farcie ou en tourte, la pomme de terre a tout pour plaire !

**Pommes de terre**  
farcies salées-sucrées

Délicieux avec une  
salade de mesclun  
mélangée avec des  
quartiers d'oranges.

RECETTE PAGE SUIVANTE ►





1,20 €  
PRIX/PERSONNE

## Pommes de terre farcies salées-sucrées

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 1 H 10

- 4 grosses pommes de terre
- 1 orange non traitée
- 2 oignons
- 3 cuil. à soupe de pignons
- 170 g de chair à saucisse
- 40 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de marmelade d'oranges
- 1/2 cuil. à café d'herbes de Provence
- 1/2 cuil. à café de sucre sel, poivre du moulin.

■ Chauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Lavez les pommes de terre sans les peler. Enveloppez de papier sulfurisé beurré et enfournez pour 40 min.

■ Rincez l'orange, prélevez son zeste, émincez-le et ébouillantez-le pendant 1 min. Égouttez et réservez.

■ Pelez et ciselez les oignons. Faites-les blondir dans une poêle avec 20 g de beurre chaud. Saupoudrez de sucre et laissez caraméliser quel-

ques secondes. Retirez-les du feu et laissez-les refroidir.

■ Mélangez soigneusement la chair à saucisse, les oignons, les herbes de Provence, les pignons, du sel, du poivre.

■ Décalottez les pommes de terre et creusez-les partiellement. Salez, poivrez et remplissez-les de farce. Disposez-les dans un plat à four beurré. Versez le jus de l'orange et cuisez 20-30 min dans le four chauffé th. 7 (210 °C).

■ Sortez les pommes de terre du four, parsemez des zestes d'orange, nappez d'un peu de marmelade et servez vite.

**Le vin :** crozes-hermitage.

**Pratique et encore plus économique, réalisez cette recette avec un reste de viande hachée.**

Ne lavez pas les pommes de terre après les avoir râpées. Leur amidon permet de lier les galettes.



2,50 €  
PRIX/PERSONNE

## Saucisson de Lyon,

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION :

- 800 g de pommes de terre
- 1 saucisson de Lyon
- 2 brins de thym
- 4 cuil. à s. de pistaches décortiquées
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 50 g de beurre sel, poivre du moulin.

■ Piquez à la fourchette le saucisson de Lyon. Faites-le pocher environ 25 min dans

de l'eau frémissante additionnée des brins de thym.

■ Pelez, râpez les pommes de terre avec une râpe à gros trous et cuisez-les. Salez et poivrez. Mélangez-les avec les pistaches décortiquées.

■ Chauffez le beurre et l'huile à la poêle. Posez-y les pommes de terre en tas bien espacés et étalez-les en fi-





## röstis pistaches

40 MIN - CUISSON : 30 MIN

nes galettes. Faites-les dorer 4 min sur feu vif et retournez-les. Poursuivez la cuisson 7 min à feu moyen. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez-les au chaud.

■ Égouttez bien le saucisson. Découpez-le en rondelles et servez-le sans attendre avec les röstis chauds.

**Le vin :** côtes-du-rhône.

0,50 €  
PRIX/PERS.

## Gratin d'amandines à la moutarde

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 45 MIN

700 g de pommes de terre  
princesse amandine (Doréoc)

25 cl de lait

30 cl de crème liquide

2 cuil. à soupe de moutarde

2 cuil. à soupe de

graines de moutarde

noix de muscade

sel, poivre du moulin.

du sel, du poivre et de la noix de muscade. Arrosez-en les pommes de terre et parsemez de graines de moutarde.

■ Glissez le plat dans le four et faites cuire pendant 45 min. Servez sans attendre.

**Le vin :** mâcon blanc.

■ Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Épluchez et lavez les pommes de terre. Découpez-les en rondelles de 2 mm d'épaisseur et disposez-les dans un plat à gratin.

■ Mélangez dans un récipient la crème, le lait, la moutarde,

**Version express :**  
précuissez les pommes de terre 15 min sur feu doux dans du lait avant de les ranger dans le plat à gratin.





## Cocotte de grenailles au chorizo

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 35 MIN

600 g de grenailles  
100 g de chorizo doux  
1 cuil. à c. de piment d'Espelette  
2 gousses d'ail  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin.

■ Faites cuire les grenailles pendant 15 min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et faites-les dorer à la poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.

■ Découpez le chorizo en fines rondelles et déposez-les dans la poêle. Ajoutez 10 cl d'eau et l'ail haché. Assaisonnez de piment d'Espelette et cuisez pendant 15 min à feu très doux. Dégustez bien chaud.

**Le vin :** iroléguy rouge.

**1,10 €**  
PRIX/PERS.



**Avant** de les faire cuire, lavez et brossez simplement les grenailles sans les peler. Pas besoin d'épluchage !

## Coquetier au tartare de saumon

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 20 MIN - ATTENTE : 30 MIN

8 pommes de terre chérie (Doréoc)  
250 g de filet de saumon  
2 échalotes  
1 cuil. à café d'aneth haché  
4 cuil. à s. d'huile d'olive  
1 citron vert  
sel, poivre du moulin.

■ Rincez les pommes de terre et cuisez-les avec leur peau 15-20 min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez sous l'eau froide, découpez-les en deux et creusez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère.

■ Taillez le filet de saumon en dés à l'aide d'un couteau à lame large. Mélangez-les dans

un bol avec les échalotes hachées, l'aneth, l'huile d'olive, le jus du citron, du sel, du poivre. Laissez mariner pendant 30 min au réfrigérateur.

■ Garnissez les pommes de terre de dés de saumon et servez immédiatement.

**Le vin :** bourgogne blanc.

**Choisissez** du filet de saumon frais, sans peau ni arêtes, et consommez les tartares dès qu'ils sont préparés.



**1 €**  
PRIX/PERS.



1,60 €  
PRIX/PERS.

## Salade d'amandines aux pommes et magret

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 20 MIN  
ATTENTE : 30 MIN

400 g de pommes de terre  
princesse amandine  
1 pomme granny  
1/2 botte de ciboulette  
1 oignon rouge  
100 g de magret de canard  
fumé en tranches  
5 cl d'huile d'olive  
4 cuil. à s. de vinaigre de vin  
sel, poivre du moulin.

■ Faites cuire les pommes de terre 20 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez sous l'eau froide et découpez-les en moyennes rondelles.

■ Pelez et émincez l'oignon. Lavez, épépinez la pomme et taillez-la en fines lamelles.

■ Fouettez dans un saladier le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre, l'oignon, les pommes, le magret fumé et légèrement dégraissé, puis la ciboulette ciselée. Mélangez soigneusement et réfrigérez pendant 30 min. Servez.

**Le vin :** brouilly.

**La salade** ne va pas être servie tout de suite ? Arrosez les pommes avec un jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.

Accentuez la saveur  
périgourdine avec des  
gésiers de volaille.





**1,50 €**  
PRIX/PERS.

## Tourte aux pommes et au boudin

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 45 MIN

2 rouleaux de pâte  
feuilletée

3 boudins noirs

400 g de pommes  
de terre

400 g de pommes

1 citron

1 œuf

sel, poivre du moulin.

■ Épluchez les pommes de terre et les pommes. Découpez-les en tranches. Salez et poivrez les pommes de terre. Citronnez les pommes.

■ Incisez le boyau des boudins et récupérez l'intérieur.

■ Déroulez une pâte feuilletée dans un moule. Ourlez le bord de pâte. Étalez-y une belle

couche de pommes de terre et de pommes mélangées, une couche de boudin et à nouveau une couche de pommes. Recouvrez de la seconde pâte feuilletée et pressez pour bien souder.

■ Fouettez l'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en la

tourte. Faites une ouverture au centre de la pâte et glissez-y un petit cylindre réalisé avec du papier d'aluminium.

■ Glissez la tourte 15 min dans le four chauffé th. 8 (240 °C), puis 30 min à th. 7 (210 °C). Retirez-la du four, ôtez le papier d'aluminium et servez avec une salade verte.

**Le vin :** cahors.



La cheminée en papier aluminium permet à la vapeur de s'échapper et de ne pas ramollir la pâte. Ingénieux !

Pour recevoir, faites des minitourtes dans des petits moules individuels. Plus chic !



Une pomme de terre qui remplace un toast ? Voilà une excellente idée de présentation pour l'apéritif !

0,60 €  
PRIX/PERS.

## Canapés gratinés aux champignons

POUR 4 À 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 40 MIN

10 pommes de terre  
belle-de-fontenay (Doréoc)  
2 échalotes  
200 g de champignons de Paris  
80 g de comté  
20 g de beurre  
sel, poivre du moulin.

■ Découpez les pommes de terre en tranches régulières d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Faites-les cuire 15-20 min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez sous l'eau froide et égouttez-les.

■ Rincez rapidement les champignons sous l'eau froide et éliminez le pied terreux. Hachez-les. Faites fondre les échalotes hachées dans

une casserole avec le beurre. Ajoutez les champignons, salez, poivrez et laissez cuire pendant 15 min sur feu doux, jusqu'à ce que tout le jus de cuisson soit évaporé.

■ Répartissez un peu de champignons sur chaque morceau de pomme de terre et garnissez d'un morceau de comté. Disposez-les sur une plaque et faites-les gratiner sous le gril du four. Servez vite.

**Le vin :** arbois rouge, vin du Jura ou vin de Savoie.

prismaSHOP  
Abonnements magazines  
et plus encore...

La boutique en ligne de

**Cuisine Actuelle**



Abonnez-vous en ligne...



Jusqu'à  
**-50%\***

[www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

\* par rapport au prix de vente au numéro. Voir détail de l'offre sur le site www.prismashop.cuisineactuelle.fr





# Tout est

Facile à acheter, d'un prix modique et vite cuisiné, trois bonnes raisons de l'adopter.

**2,20 €**  
PRIX/PERS.

## Saumon mariné, salade russe

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

ATTENTE : 24 H

CUISSON : 20 MIN

1 filet de saumon de 700 g avec la peau  
400 g de pommes de terre  
250 g de betteraves cuites  
50 g de roquette  
12 brins de ciboulette  
3 cuil. à soupe de vin blanc  
3 cuil. à soupe d'huile  
125 g de sucre cristal  
2 pots de Gervita nature (300 g)  
1 cuil. à s. de raifort râpé  
1 cuil. à c. de poivre concassé  
100 g de gros sel.

■ Posez le filet désarêté sur un film alimentaire, côté peau en-dessous.

■ Mélangez le sucre, le gros sel et le poivre concassé. Recouvrez-en le filet en appuyant avec la main. Enroulez le filet chair contre chair. Enveloppez dans le film et réfrigérez-le 12 h. Égouttez le filet. Retirez le surplus de sel, repliez-le à nouveau, enveloppez-le dans le film et laissez-le mariner pendant 12 h.

■ Faites cuire les pommes de terre 20 min à la vapeur. Égouttez-les, pelez-les encore chaudes et coupez en morceaux. Arrosez de vin blanc. Laissez tiédir et mélangez avec les betteraves en morceaux et la roquette. Arrosez d'huile.

■ Coupez le filet en biais, en très fines tranches. Dressez-le sur des assiettes avec la salade, parsemez de ciboulette ciselée. Accompagnez de Gervita relevé de raifort.

**Le vin :** sauvignon.

**Placez** le filet de saumon enveloppé de film alimentaire dans un plat, car il va rendre de l'eau.





# bon dans le saumon



3,20 €  
PRIX/PERSONNE

**Choisissez** pour la cuisson une huile neutre comme l'huile d'arachide ou de pépins de raisins, plus résistante à la chaleur.

## Saumon laqué

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 MIN

4 pavés de saumon de 150 g  
25 g de gingembre frais  
4 cuil. à soupe de muscat  
4 cuil. à s. de sauce soja  
1 cuil. à c. de sucre en poudre  
1 cuil. à c. d'huile de sésame

2 cuil. à soupe d'huile  
Pour la garniture :  
250 g de nouilles chinoises  
aux œufs  
2 petits oignons frais  
1 bouquet de persil

1 cuil. à soupe de sauce soja  
1 poignée de roquette.

■ Mélangez le gingembre pelé et pressé, le muscat, la sauce soja, le sucre et l'huile de sésame.

■ Poêlez les pavés 2 min par face avec l'huile. Retirez-les et jetez l'huile. Versez dans la poêle le mélange au gingembre. Dès l'ébullition, cuisez-y les pavés 2 min par face pour les enrober d'un glaçage brun.

■ Faites cuire les nouilles dans 2 l d'eau, avec le bouquet de persil. Éteignez le feu, couvrez et laissez reposer 4 min. Dénouez les nouilles avec une fourchette et égouttez-les. Mélangez-les avec les oignons émincés et la roquette. Assaisonnez de sauce soja et répartissez sur des assiettes. Disposez un pavé de saumon sur chacune et servez aussitôt.

**Le vin :** bandol rosé.





*J'invite*

## Saumon aux fenouils et poivrons

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 30 MIN

- 4 pavés de saumon de 130 g, sans peau
- 4 petits bulbes de fenouils
- 2 poivrons rouges, 4 oignons frais
- 1 gousse d'ail, 1/2 citron bio
- 1/2 bouquet de basilic
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de beurre mou
- sel, poivre du moulin.

■ Épluchez, découpez les fenouils en quartiers et cuisez-les 15 min au cuit-vapeur. Fendez les poivrons. Ôtez les graines et les cloisons blanches. Taillez-les en lanières.

■ Faites fondre les oignons émincés 3 min dans une poêle, avec l'huile. Ajoutez les poivrons, cuisez 10 min en mélangeant régulièrement et versez les fenouils. Salez, poivrez, disposez-les dans un plat à rôtir.

■ Rincez et essuyez les pavés de saumon. Salez, poivrez, déposez sur les légumes et enfournez pour 12 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C). Mélangez le beurre, le zeste râpé et le jus du demi-citron, l'ail haché et le basilic ciselé. Répartissez sur les pavés de saumon dès leur sortie du four.

**Le vin :** coteaux d'Aix blanc.

3,70 €  
PRIX/PERS.



**Salez toujours** les mets avant de les placer dans un plat. Le sel peut se répandre et assaisonner plus qu'il ne faut !

**Sitôt cuit,** versez le confit d'oignons dans un pot. Fermez et réfrigérez dès qu'il est froid. Conservez-le maximum 15 jours.

3,10 €  
PRIX/PERS.



## Saumon rôti au confit d'oignons rouges

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 40 MIN

- 4 pavés de saumon avec la peau
- 4 oignons rouges
- 20 cl de vin rouge (coteaux-du-languedoc)
- 3 cuil. à s. d'huile
- 3 cuil. à s. de vinaigre de vin
- 2 cuil. à s. de crème de cassis
- 2 cuil. à s. de sucre en poudre
- 2 pincées de 4-épices.

■ Faites revenir les oignons émincés 5 min à feu doux dans une cocotte, avec deux cuillerées d'huile. Poudrez-les de sucre. Laissez caraméliser 2 min en mélangeant, versez le vinaigre et laissez-le s'évaporer. Ajoutez le vin rouge, la crème de cassis, sel, poivre et

4-épices. Cuisez 20 min sans couvrir, en mélangeant souvent. En fin de cuisson, le liquide doit être évaporé et les oignons parfumés et confits.

■ Faites saisir à la poêle les pavés de saumon 2 min à feu vif dans le reste d'huile, côté peau contre le fond, et posez-les sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Glissez-les pour 6 min dans le four chauffé à th. 6-7 (200 °C). Salez et poivrez. Servez-les chauds, accompagnés du confit d'oignons rouges et d'une salade verte.

**Le vin :** coteaux-du-languedoc.



**2,80 €**  
PRIX/PERS.

## Frittata de saumon

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 40 MIN

400 g de filet de saumon  
sans la peau  
600 g de pommes de terre  
6 brins de persil  
150 g de petits pois surgelés  
3 œufs, 15 g de beurre  
25 cl de crème liquide  
noix de muscade, sel, poivre.

■ Cuisez les pommes de terre épluchées 10 min dans une casserole d'eau salée. Ajoutez les petits pois surgelés et poursuivez la cuisson 5 min. Égouttez le tout. Laissez tiédir les pommes de terre et découpez-les en rondelles.

■ Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Rincez, essuyez et

découpez le filet de saumon en morceaux. Salez, poivrez.

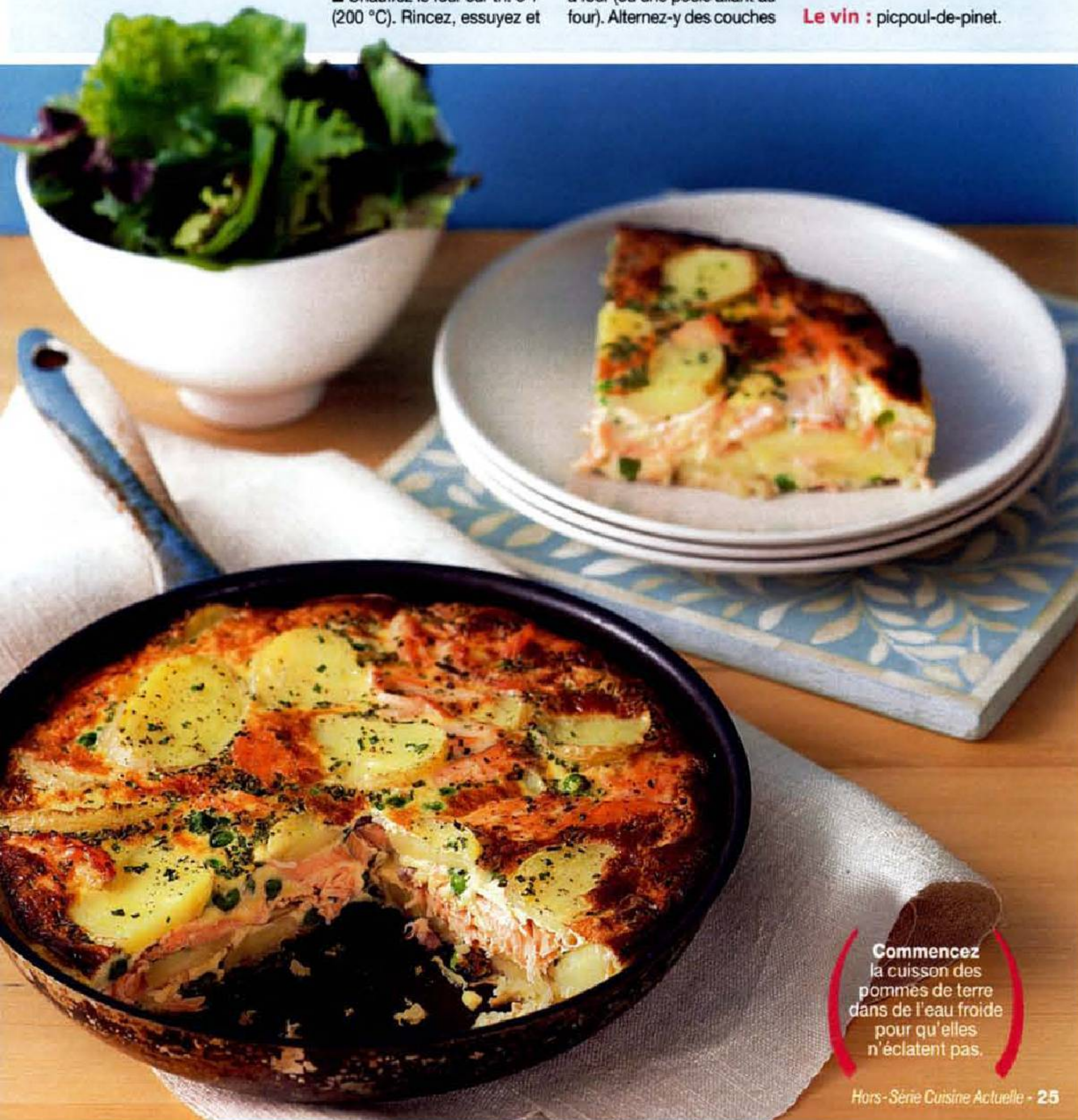
■ Fouettez les œufs avec la crème liquide. Assaisonnez de sel, de poivre, d'une râpée de noix de muscade.

■ Enduisez de beurre un plat à four (ou une poêle allant au four). Alternez-y des couches

de pommes de terre, de petits pois et de saumon. Ajoutez le mélange d'œufs et de crème et enfournez pour 25 min.

■ Parsemez de persil ciselé et servez aussitôt dans le plat de cuisson, accompagné d'une petite salade verte.

**Le vin :** picpoul-de-pinot.



**Commencez**  
la cuisson des  
pommes de terre  
dans de l'eau froide  
pour qu'elles  
n'éclatent pas.





Le beurre ne brûlera pas si vous le faites fondre et si vous retirez l'écume. Versez dans un bol en laissant le "petit lait" au fond.

3,50 €  
PRIX/PEPS.

*J'invite*

## Filet de saumon tandoori, salsa de concombre

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - ATTENTE : 2 H - CUISSON : 15 MIN

600 g de filet de saumon avec la peau  
2 cuil. à s. de pâte tandoori (rayon épicerie du monde)  
6 cuil. à s. de yaourt nature  
1 cuil. à soupe d'huile  
25 g de beurre, sel, poivre  
Pour la salsa :  
1/2 concombre  
2 petits oignons frais  
1 petit piment  
6 brins de coriandre  
1 citron vert.

■ Rincez et essuyez le filet de saumon. Posez-le dans un plat, côté peau contre le fond. Salez et poivrez légèrement.

■ Mélangez la pâte tandoori, le yaourt et l'huile. Versez sur le saumon et massez la chair avec le dos d'une cuillère pour bien l'imprégner. Couvrez de film étirable et réfrigérez 2 h.

■ Découpez le concombre en deux dans la longueur. Ôtez les graines. Taillez finement à

la mandoline et mêlez avec les oignons hachés, le piment épépiné et émincé, la coriandre ciselée et le jus du citron.

■ Chauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Placez le saumon sur une plaque couverte d'une feuille de cuisson. Enfouissez pour 15 min en arrosant du beurre à mi-cuisson. Servez sans attendre avec la salsa de concombre et un riz basmati.

**Le vin :** tavel.

## Saumon légumes

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION :

300 g de filet de saumon sans peau  
300 g d'asperges surgelées  
150 g de petits pois surgelés  
200 g de raviolis frais au basilic  
6 brins de basilic  
1 citron bio  
2 cuil. à s. d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin.





# aux petits et raviolis

20 MIN - CUISSON : 20 MIN

■ Faites cuire 10-12 min les petits pois et les asperges surgelés dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Découpez les pointes d'asperges à 7 cm.

■ Prélevez le zeste du citron, coupez-le en lanières et faites blanchir 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez et égouttez.

■ Cuisez le filet de saumon 4 min par face dans une sauteuse huilée, sur feu moyen. Salez, poivrez, coupez grossièrement en morceaux.

**2,40 €**  
PRIX/PERS.

■ Faites cuire les raviolis dans une casserole d'eau bouillante salée, comme indiqué sur l'emballage. Égouttez-les.

■ Versez les raviolis dans la sauteuse avec le saumon, les légumes et les zestes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez pendant 1 min sur feu doux pour réchauffer les légumes. Parsemez de basilic ciselé et servez sans attendre.

**Le vin :** côtes-de-provence rosé.

Utilisez une spatule  
ou une cuillère en  
silicone pour couper  
le saumon directement  
dans la sauteuse,  
sans en rayer le fond.

*J'invite*

# Saumon à l'alsacienne

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

**4 pavés de saumon de 150 g**  
avec la peau

**40 g d'œufs de saumon**

**500 g de choucroute crue**

**1 bouquet d'aneth**

**1 cuil. à s. de baies de genièvre**

**1/2 citron**

**5 cl de crème liquide**

**75 g de beurre**

**1 cuil. à soupe d'huile**

**sel, poivre du moulin.**

que le poisson cuise dans sa propre vapeur. Salez et poivrez à mi-cuisson.

■ Portez la crème liquide à ébullition dans une casserole et laissez bouillir 2 min. Incorporez le beurre en petits morceaux sur feu très doux, tout en fouettant pour bien émulsionner la sauce. Hors du feu, ajoutez le zeste râpé et le jus du demi-citron.

■ Rincez bien la choucroute et démez-la avec les mains. Faites-la cuire pendant 20 min dans un cuit-vapeur.

■ Ciselez l'aneth. Mélangez-le à la choucroute. Répartissez sur quatre assiettes chaudes. Déposez les pavés de saumon, garnissez d'œufs de saumon et de baies de genièvre, puis entourez de beurre citronné et servez aussitôt.

■ Faites chauffer l'huile dans une poêle avec les baies de genièvre. Déposez les pavés de saumon, côté peau contre le fond, et laissez cuire 10 min en couvrant à mi-cuisson pour

**Le vin :** riesling.

**3,80 €**  
PRIX/PERS.

La sauce  
s'émulsionnera bien  
si vous veillez à ce  
que le beurre soit très  
froid au moment  
de l'incorporer.





On se précipite pour profiter de ces crus si séduisants, aux prix imbattables.

# Foires aux

## Les affaires excep

### DES ROUGES EN VEDETTE

Pour tous les jours ou pour recevoir, ils vous feront toujours honneur.



### DATES DES FOIRES AUX VINS

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| AUCHAN       | du 14 septembre au 2 octobre  |
| CARREFOUR    | du 7 au 18 septembre          |
| CASINO       | du 7 au 18 septembre          |
| FRANPRIX     | du 9 au 19 septembre          |
| INTERMARCHÉ  | du 8 au 18 septembre          |
| LEADER PRICE | du 8 au 19 septembre          |
| LECLERC      | du 22 septembre au 2 octobre  |
| MONOPRIX     | du 8 au 19 septembre          |
| NICOLAS      | du 8 septembre au 5 octobre   |
| SYSTÈME U    | du 28 septembre au 10 octobre |

**1. FITOU 2008 Délicieux** Robe sombre, nez réjouissant de mûres et de garrigue que l'on retrouve dans la bouche juteuse à souhait, construite sur un fruité mûr et frais avec des tanins ronds, souples... à faire saliver d'envie votre rôti de bœuf du dimanche. *Château de Cascastel Renaissance, Leclerc.* **2. CAHORS 2008 Caressant** Il porte bien son nom de "chatons" tant sa chair est suave, ses tanins ronds, souples comme ces jeunes pousses de cèdre ou la fourrure du petit chat. Rien à voir avec ces cahors qui vous rétrécissent les gencives. À lui la souris... d'agneau. *Chatons du Cèdre, Intermarché.* **3. CORBIÈRES 2006 Gagnant** Ce vin a beaucoup pour lui : un joli fruit mûr sous le soleil languedocien avec

ses notes de fruits cuits, de garrigue. Sa bouche est ample, ronde, ses tanins sont suaves et il présente un bel équilibre. À raisin bio, agneau bio, soyez équitable ! *Château La Tour Pigeonnier, Système U.* **4. CÔTES-DE-NUITS-VILLAGES 2009 Épatant** Il est vraiment excellent ce bourgogne de la côte, bon et abordable – ce qui n'est pas si courant – avec son parfum de griotte, sa chair tendre, souple sans rusticité ni austérité. Remerciez-le avec un salmis de pintade. *Louis Pierre et Fils, Intermarché.* **5. SAINT-CHINIAN 2007 Séduisant** Un 2007 qui présente toute la séduction facile du millésime avec un joli fruité solaire, une chair savoureuse, plus élégante qu'opulente, sans lourdeur comme le prouve sa



# vins tionnelles



finale tout en fraîcheur. Présentez-le à vos tomates farcies. *Château Boissezon Guiraud, Franprix*. **6. CÔTES-DU-RHÔNE 2009 Coulant** Issu de la culture biologique, il est comme le fleuve dont il porte le nom, coulant. Et il se boit d'autant qu'il est super désaltérant avec sa chair ronde, fruitée et épicée, parfaitement équilibrée, sans aucune rusticité. Accompagnez-le de keftas au cumin. *Club des Sommeliers, Casino*. **7. CÔTES-DE-BOURG 2005 Aimable** Bien né et bien élevé, ce bordeaux de style classique sans esbroufe, tout en mesure, en tanins droits bien intégrés à la chair, mérite aussi bien votre table que votre cave. Pour lui, un autre classique, le magret de canard. *Château de Repimplet grande réserve, Auchan*.

**8. CÔTES-DU-VIVARAIS 2009 Savoureux** Une preuve gourmande de la qualité du 2009. Son fruité est évident et savoureux, sa chair est souple, pleine et ronde, ses tanins n'ont ni rugosité ni astringence, sa finale est plaisante et son prix est irrésistible. Mijotez-lui un tian de légumes du Sud. *Domaine Bel Air, grande réserve, Monoprix*. **9. CÔTES-DU-LUBERON 2009 Régaland** Un autre délice signé 2009, tout en saveurs fruitées et épicées, en chair ronde et ample, avec un joli volume mais sans se la jouer rugbyman grâce à une bonne fraîcheur et un très bel équilibre. Une daube de bœuf et un gibier en sauce seront ses meilleurs complices. *Domaine Louise & Clément, réserve du domaine, Carrefour*.

## DU CÔTÉ DES BLANCS

À bulles, tranquilles ou moelleux, ils ont un charme fou !

**1. MONTLOUIS BRUT Charmant** Des notes miellées de chèvre-feuille, une chair tendre, crémeuse, légèrement citronnée, avec un côté aérien qui lui vient de ses bulles légères. On tombe sous le charme quand il est servi avec des gougères. *Cave de Montlouis, cuvée des Anges, Auchan*. **2. CRÉMANT D'ALSACE Bluffant** À ce prix-là, vous épateriez vos amis. Ses bulles sont fines, sa chair est fruitée, fine et sans l'acidité qui fait grincer les dents et réclame une double dose de crème de cassis. Idéal pour faire mousser vos buffets. *Kuehn, Cuvée Prestige, Nicolas*. **3. TOURAINE-SAUVIGNON 2009 Désaltérant** Un de ces petits blancs sympa comme on les aime, modeste, facile à boire, avec des notes d'agrumes, de fruit de la passion, une chair fraîche, légère, très zeste de pamplemousse. Imposez-le à l'apéro avec une anchoïade. *Domaine Davaux Simoneau, Leclerc*. **4. ENTRE-DEUX-MERS 2009 Pimpant** À dominante de sauvignon, ce bordeaux blanc en a le croquant avec ses notes d'agrumes, sa bouche dynamique, construite sur une bonne et fraîche acidité qui se termine sur une agréable touche acidulée. Il mettra l'eau à la bouche à vos coquillages. *Château Janon, Système U*. **5. MONBAZILLAC 2009 Craquant** Un joli moelleux qui s'habille d'or, se parfume d'abricots et de marmelade d'agrumes, se goûte comme une douceur sucrée de fruits confits de qualité pour mourir tout en caresse dans la bouche avec une fine tarte au citron. *Château Haut Marsalet, Leader Price*.





# Le haché tour du monde

Du tradi à l'exotique, avec le steak haché  
c'est toujours vite fait, très bien fait.

**2,40 €**  
PRIX/PERS.

## Hamburgers maison

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 10 MIN

4 petits pains à hamburger  
au sésame (rayon pains)

4 steaks hachés

1/2 salade iceberg

4 tomates séchées

1 oignon

4 cuil. à soupe de moutarde

Savora

8 tranches de fromage fondu

3 cuil. à soupe d'huile

sel, poivre.

■ Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Pelez et hachez l'oignon. Coupez les tomates séchées en dés. Mélangez-les avec les steaks hachés, salez et poivrez. Façonnez quatre hamburgers et faites-les griller 2 à 3 min de chaque côté avec l'huile.

■ Émincez la salade. Faites dorer les petits pains ouverts sous le gril du four quelques

minutes. Enduisez chaque demi-pain de moutarde.

■ Garnissez-les de salade, d'une tranche de fromage, d'un hamburger et d'une autre tranche de fromage. Refermez et servez aussitôt.

**La boisson :** un Coca.

**Façonnez les**  
hamburgers avec vos  
mains bien lavées,  
en serrant juste assez  
pour que la viande  
se tienne.



### MENU COW-BOY

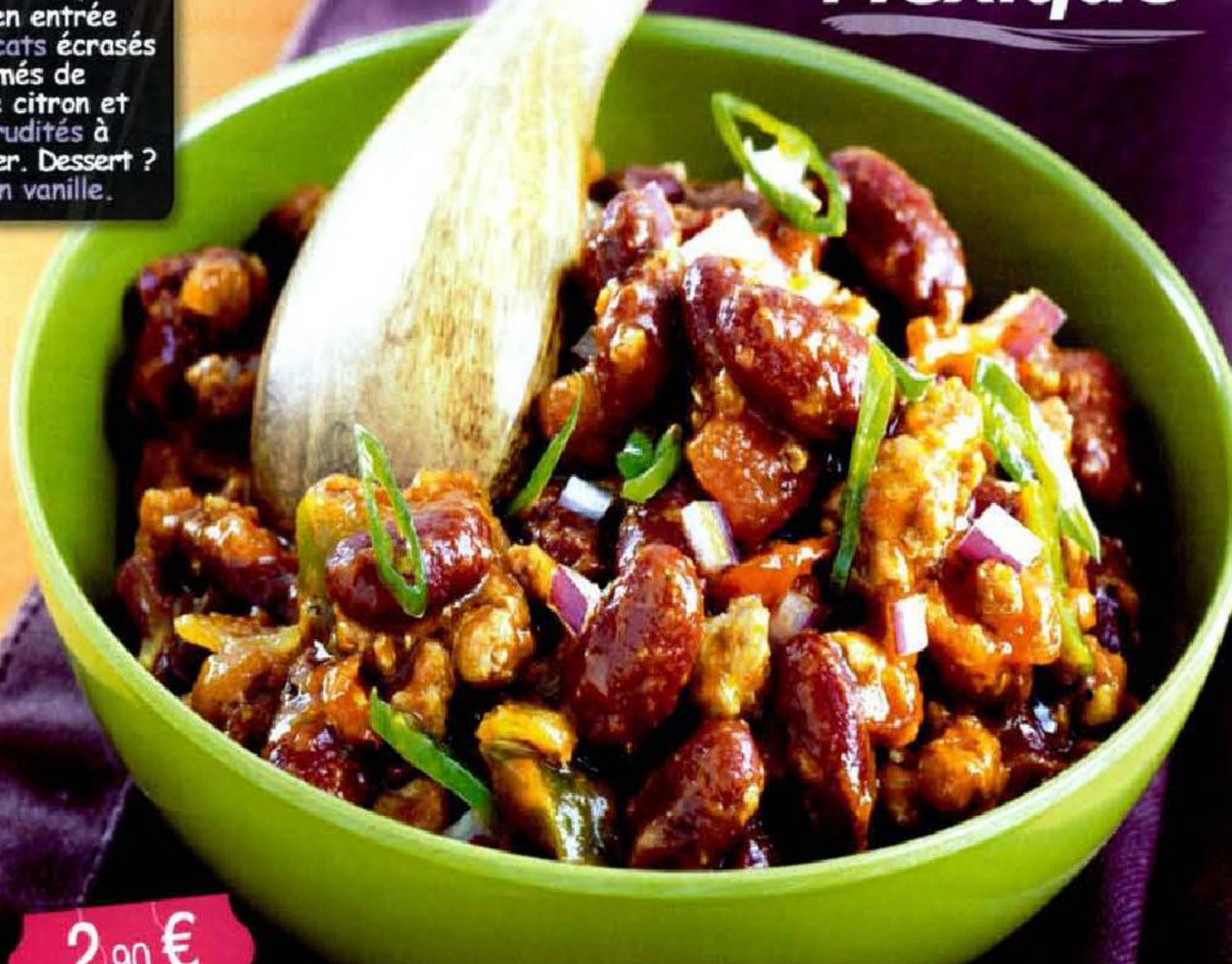
Faites-en tout  
un plateau-télé  
à l'américaine,  
avec une salade  
de carottes et  
chou râpés crus  
à la mayonnaise,  
et une glace.



## MENU CARAMBA

Le chili servi sur du riz blanc, avec en entrée 2 avocats écrasés parfumés de jus de citron et des crudités à tremper. Dessert ? un flan vanille.

# Mexique



2,90 €  
PRIX/PERS.

## Chili con carne minute

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 25 MIN

500 g de bœuf haché  
1 gros oignon rouge  
1 long piment vert doux  
500 g de haricots rouges en boîte  
50 cl de tomates pelées  
1 sachet d'épices pour chili mexicain (Ducros, El Paso)  
1 cube de bouillon de volaille instantané  
2 cuil. à soupe d'huile, sel.

■ Épépinez et émincez la moitié du piment et de l'oignon. Faites-les revenir 2 min avec l'huile chaude dans un autocuiseur.

■ Ajoutez la viande hachée et mélangez 2 min sur feu vif. Ajoutez le sachet d'épices, le cube de bouillon dilué dans 30 cl d'eau chaude, les tomates pelées et leur jus. Fermez l'autocuiseur et cuisez 5 min à partir du sifflement.

■ Ouvrez l'autocuiseur, ajoutez les haricots rouges égouttés. Refermez et laissez cuire encore 15 min. Versez dans le plat de service, parsemez avec le reste de l'oignon et du piment doux finement ciselés.

**La boisson :** bière blonde, mexicaine si possible.

Donnez du caractère au chili en ajoutant deux carrés de chocolat et une cuillerée à soupe de café instantané.



## Tartare de bœuf au gingembre

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN

500 g de bœuf haché non moulu  
3 échalotes, 1 citron bio  
1/2 bouquet de coriandre  
3 cm de gingembre frais  
4 petits cornichons  
4 jaunes d'œufs  
1 cuil. à soupe de sauce de soja  
2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
piment en poudre.

■ Pelez et ciselez les échalotes. Râpez le zeste du citron. Hachez le gingembre et les cornichons. Ciselez la coriandre.

■ Mélangez la viande hachée, les échalotes, le gingembre, les cornichons, le zeste, l'huile, la sauce de soja et 1 pincée de piment.

■ Répartissez dans des coupes. Creusez le centre, déposez les jaunes d'œuf, décorez de coriandre. Servez sans attendre.

**La boisson :** bière blonde.

**Pelez le** gingembre et hachez-le finement pour le mélanger à la viande. Gardez-en quelques dés plus gros pour décorer.

2,20€  
PRIX/PERS.

Asie

**MENU CIEL CÉLESTE**  
On fait tout chinois avec une salade de germes de soja, des nouilles chinoises instantanées, et un smoothie de fruits exotiques.

4

## IDÉES DE CHEZ NOUS en 10 min chrono

1,90€  
PRIX/PERS.

### Steak au vert

Pour 4 personnes

■ Pelez et coupez 1 betterave cuite en dés. Mélangez 3 poignées de mâche avec 30 g de noix. Assaisonnez 4 steaks hachés et cuisez-les à feu vif. Écrasez 40 g de roquefort avec 4 cuil. à soupe de mayonnaise. Répartissez sur les steaks et garnissez de salade mélangée.

### Steak à cheval

Pour 4 personnes

■ Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et 10 g de beurre dans 2 grandes poêles. Faites cuire 4 steaks hachés assaisonnés dans l'une et 8 œufs de caille au plat dans l'autre. Faites glisser 2 œufs sur chaque steak. Salez et ajoutez du paprika et des fines herbes.

1,90€  
PRIX/PERS.



**1,45 €**  
PRIX/PERS.

## Croustillants de bœuf à la menthe

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 15 MIN

300 g de steak haché  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
20 g de pignons de pin  
4 brins de menthe fraîche  
2 feuilles de brik  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre  
1 cuil. à café de cannelle.

■ Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les fondre 5 min dans une cuillerée à soupe d'huile chaude. Ajoutez le steak haché, mélangez pour l'émietter et laissez cuire 3 min sur feu moyen.

■ Ajoutez la cannelle, trois cuillerées à soupe d'eau, du sel et du poivre. Laissez mijoter 5 min, puis mélangez avec la menthe

équeutée et hachée et les pignons. Laissez tiédir.

■ Badigeonnez les feuilles de brik d'huile puis coupez-les en quatre. Posez le bord arrondi devant vous sur le plan de travail et

posez au centre un boudin de farce de bœuf. Rabattez les côtés par-dessus et roulez le tout.

■ Préparez ainsi huit croustillants. Faites-les dorer quelques minutes sur la plaque du four préchauffé à th. 8 (240 °C).

**Le vin :** rosé de Provence.

Les feuilles de brik s'achètent au rayon pâtes à tartes. Gardez le reste du sachet pour faire une tarte.

**Maroc**

### MENU CASBAH

On prépare un taboulé, des tranches de pastèque et un bon thé à la menthe, comme en vacances.

## Steak soleil

Pour 4 personnes

■ Assaisonnez 3 tomates épépinées et coupées en dés avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 4 feuilles de basilic ciselées, 4 filets d'anchois, 4 olives noires et du poivre. Cuisez 4 steaks hachés assaisonnés à la poêle dans 2 cuil. à soupe d'huile. Garnissez de salade de tomates.

**2,00 €**  
PRIX/PERS.

## Steak fort des Halles

Pour 4 personnes

■ Cuisez 4 steaks hachés assaisonnés à la poêle dans 20 g de beurre. Tartinez-les de moutarde en grains puis garnissez d'1 tranche d'emmental et d'1 tranche de bacon ou de jambon. Couvrez la poêle, laissez cuire 3 à 4 min. Servez décoré d'oignon émincé et d'estragon.

**1,60 €**  
PRIX/PERS.



# À la pêche aux MOULES

Un produit, une recette de base, 5 variantes.

POUR 4 PERSONNES

3 €

PRIX/PERS.

## VERSION ST-TROPEZ

■ Faites revenir 3 min dans 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive** 1 **oignon** et 2 gousses d'**ail** hachés. Ajoutez 2 **tomates** coupées en dés, 10 cl de **vin blanc**, 5 cl de **pastis** et 1/2 cuil. à café d'**herbes de Provence**. **Poivrez**, ajoutez les **moules** et cuisez 5 min à couvert en secouant plusieurs fois. Parsemez de **persil plat** ciselé et servez.

2,90 €

PRIX/PERS.

## La recette tradi MOULES MARINIÈRE

■ Réunissez dans une marmite 1/2 **oignon** et 2 **échalotes** hachés, 30 cl de **vin blanc sec** et 1 brin de **thym**. Portez à ébullition, **poivrez** et ajoutez 4 litres de **moules** nettoyées. Faites cuire à couvert environ 5 min, en secouant plusieurs fois jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Parsemez de **persil ciselé** et servez sans attendre.

1,60 €

PRIX/PERS.

## VIVA LA PASTA !

■ Faites cuire 2 litres de **moules** nettoyées 5 min dans une cocotte couverte. Filtrez le jus et décoquillez 2/3 des moules. Cuisez 500 g de **spaghettis**. Faites revenir 3 min dans une sauteuse 4 gousses d'**ail** et 1 **piment sec** hachés, avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Ajoutez moules, jus, spaghettis, **persil plat** ciselé et servez !

2,90 €

PRIX/PERS.

## À LA THAÏE

■ Faites revenir pendant 5 min dans une cocotte ou dans un wok 1 **oignon** et 2 gousses d'**ail** hachés, avec 2 cuil. à soupe d'**huile**. Ajoutez 1 cuil. à soupe de **purée de piment** et 4 litres de **moules** nettoyées. Mélangez, recouvrez et laissez cuire 5 min. Garnissez d'1 bouquet de **basilic** ciselé (si possible thaï), mélangez bien et servez vite.

1,90 €

PRIX/PERS.

## OLÉ OLÉ

■ Faites revenir 3 min dans une sauteuse 1/2 **oignon** haché, avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Ajoutez 250 g de **riz** incollable, une fois et demie le volume d'eau et 1 dosette de **safran**. Couvrez et laissez cuire 10 min sur feu doux. Ajoutez 2 litres de **moules** nettoyées et 100 g de **petits pois surgelés**. Terminez la cuisson 10 min à couvert, en remuant souvent. Goûtez, assaisonnez et servez.

2,50 €

PRIX/PERS.

## MOUCLADE LANDAISE

■ Nettoyez les **moules**. Placez-les en spirale dans un plat à paella. Recouvrez-les d'une belle couche d'**aiguilles de pin** sèches et enflammez-les dans le jardin ou sur votre balcon, en faisant bien attention à ce que rien ne puisse prendre feu aux alentours. Une fois les flammes éteintes, servez, c'est prêt !





# PRODUITS MALINS



# Marché !

Acheter vos produits frais au moment de leur pleine saison, c'est l'assurance d'obtenir le meilleur des rapports qualité/prix. Le point sur les endroits où faire les courses.

**E**n choisissant d'acheter des fruits et légumes à la saison où ils poussent, tout comme les poissons et crustacés au moment où leur pêche est abondante, on mange des produits frais au sommet de leurs qualités, tant gustatives que nutritionnelles. De plus, c'est une manière de participer au développement durable en consommant d'une façon responsable et le plus localement possible. C'est surtout excellent pour le porte-monnaie.

## FRUITS ET LÉGUMES, VIVE LE MARCHÉ

Il est grand temps de réhabiliter le marché. On y trouve les mêmes produits qu'en grandes surfaces, mais on y côtoie aussi les maraîchers locaux, ce qui permet d'acheter des fruits et légumes cueillis mûrs et poussés en plein champ. De plus, le transport est minime, ce qui évite qu'ils soient conservés de longues semaines dans des chambres froides. Ils contiennent plus de vitamines et de sels minéraux, car plus le

temps est court entre le ramassage et la dégustation, mieux leurs propriétés sont préservées.

## LA CUEILLETTE, UN PLAISIR EN FAMILLE

Aller cueillir des fruits en plein champ peut être un but de promenade et se transformer en jeu. La cueillette en libre-service est une bonne façon par exemple d'avoir des fraises mûres et goûteuses. Sur Internet, si on tape sur un moteur de recherche "cueillette à la ferme" suivi du nom ou du numéro du département, plusieurs sites s'affichent et vous pouvez choisir parmi les adresses les plus proches. On peut consulter le site [fermagora.com](http://fermagora.com), il contient beaucoup d'explications.

## LES PETITS PRIX DU NET

Une autre tendance a le vent en poupe : se fournir directement par Internet. De multiples possibilités sans obligation d'abonnement sont disponibles sur des sites de producteurs, Tous Primeurs, Mon marché (en di-

rect de Rungis)... Dans tous les cas, les livraisons peuvent se faire à domicile. C'est un intérêt supplémentaire de ce type d'approvisionnement. Difficile d'acheter à prix plus compétitifs.

## LA MER AUSSI A SES SAISONS

Quand on achète des coquilles Saint-Jacques en plein été, il est certain qu'elles n'ont pas été pêchées le long des côtes normandes ou bretonnes ! Et si on veut manger du maquereau en automne, il vaut mieux le choisir en boîte. Le problème avec la pêche, c'est que nous avons perdu l'habitude de diversifier les poissons. Faute d'informations, tout le monde réclame les mêmes, qui sont loin d'être les moins chers.

Le cabillaud, le merlu ou la lotte sont, comme le thon rouge, des poissons en danger. La langoustine aussi. En revanche, qui connaît le baliste ou la cardine, ou encore le tacaud, qui sait que le chinchard à queue jaune peut

être délicieux ? Il y a, comme pour les fruits et légumes, les poissons d'hiver et ceux d'été. Pour les découvrir, il faut demander au poissonnier, il connaît les espèces mieux que quiconque.

## MIEUX SENSIBILISER LE CONSOMMATEUR

Particulièrement s'il participe à la campagne européenne de sensibilisation "Mr Goodfish", lancée par Nausicaà, le Centre national de la mer, qui incite à acheter des poissons pêchés en saison et à proximité. Avec le slogan "Bien choisir son poisson, c'est bon pour la mer, c'est bon pour vous", les partenaires proposent des poissons locaux et de saison. Le chef Gaël Orioux, impliqué dans cette campagne, propose des recettes sur son site (Restaurant Auguste) et surtout sur celui de Mr Goodfish. À découvrir d'urgence.



**PAGES SUIVANTES :**  
Les calendriers des bons produits de saison.



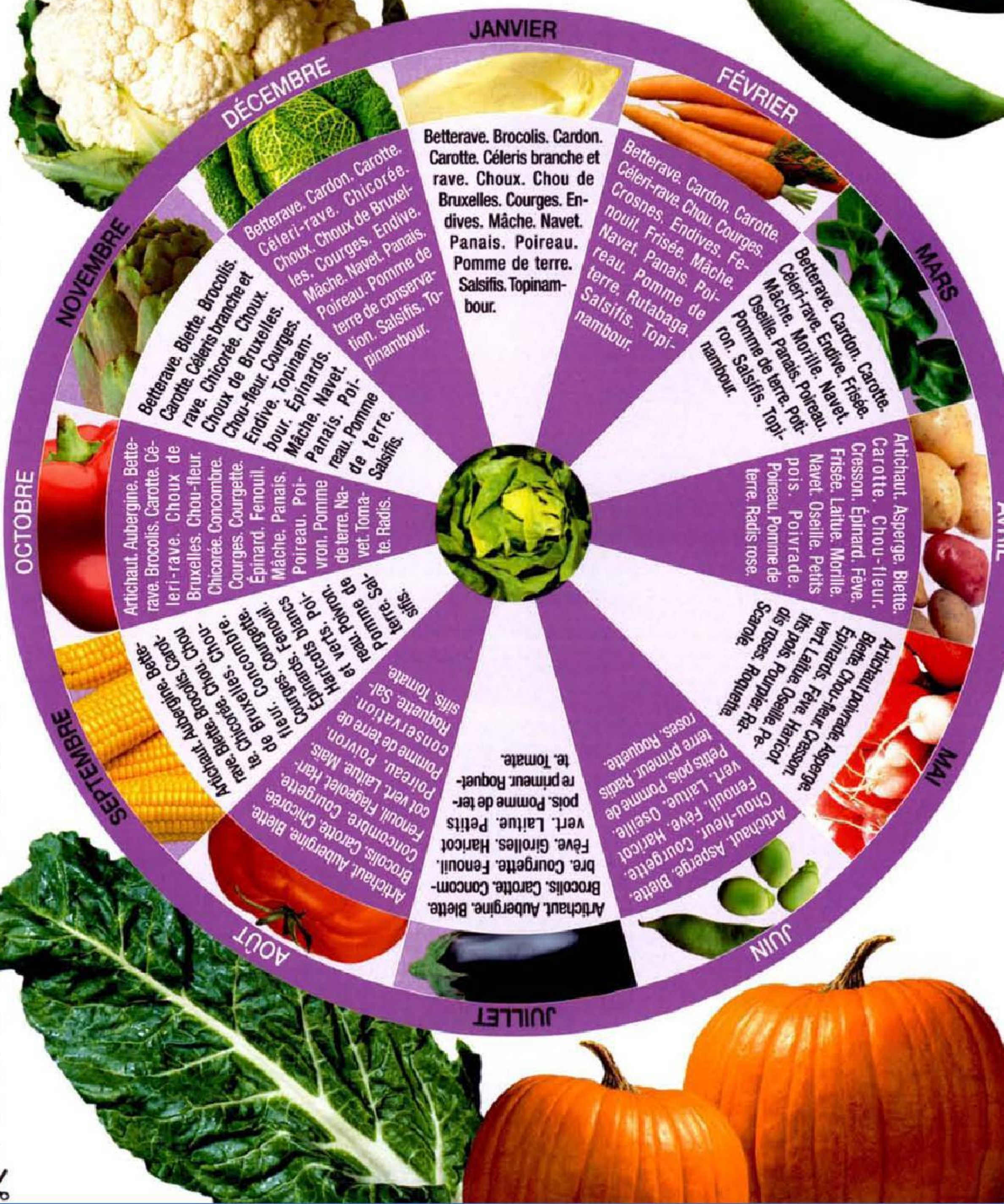
# Calendrier des poissons et fruits de mer de saison

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JANVIER   | Bar (loup en Méditerranée). Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Lieu jaune. Lieu noir. Lotte ou baudroie. Merlan. Plie ou carrelet. Raie. Roussette. Sole. Tacaud. Turbot.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
| FÉVRIER   |                                                                                                                                                                                                                                     | Bar. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Chinchard. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Lieu jaune. Lieu noir. Lingue ou julienne. Lotte ou baudroie. Maquereau. Merlan. Plie ou carrelet. Raie. Roussette. Sole. Tacaud. Turbot.                                    |                                                                                                                                                   |
| MARS      | Bar. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Chinchard. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng.                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          | Langoustine. Lieu jaune. Lieu noir. Lingue ou julienne. Lotte. Maquereau. Merlan. Merlu. Plie ou carrelet. Raie. Roussette. Sole. Tacaud. Turbot. |
| AVRIL     | Barbue. Cabillaud. Cardine. Chinchard. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Langoustine. Lieu jaune. Lieu noir. Lingue ou julienne. Lotte. Maquereau. Merlan. Merlu. Plie ou carrelet. Raie. Roussette. Saumon. Sole. Saint-Pierre. Tacaud. Thon rouge. Turbot. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| MAI       |                                                                                                                                                                                                                                   | Barbue. Cabillaud. Cardine. Chinchard. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Langoustine. Lieu jaune. Lieu noir. Limande-sole. Lingue. Lotte. Maquereau. Merlan. Plie. Raie. Roussette. Sardine. Saumon. Sole. Saint-Pierre. Tacaud. Thon blanc ou germon. Thon rouge. Turbot. |                                                                                                                                                   |
| JUIN      | Barbue. Cabillaud. Cardine. Chinchard. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Hareng. Julienne. Langoustine. Lieu jaune. Lieu noir. Limande-sole. Lotte.                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        | Maquereau. Merlan. Merlu. Plie. Raie. Roussette. Sardine. Sole. Saint-Pierre. Saumon. Tacaud. Thon blanc ou germon. Thon rouge. Turbot. Tourteau. |
| JUILLET   | Barbue. Cabillaud. Cardine. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Hareng. Julienne. Langoustine. Lieu jaune. Lieu noir. Limande-sole. Lotte ou baudroie. Maquereau. Merlan. Merlu. Plie ou carrelet. Raie. Roussette. Sardine. Sole. Saint-Pierre. Tacaud. Thon blanc ou germon. Thon rouge. Turbot. Tourteau.          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| AOÛT      |                                                                                                                                                                                                                                   | Anchois. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Hareng. Langoustine. Lieu jaune. Lieu noir. Limande-sole. Lingue ou julienne. Lotte ou baudroie. Maquereau. Merlan. Plie ou carrelet. Raie. Roussette. Sardine. Sole. Tacaud. Thon blanc ou germon. Thon rouge. Turbot. Tourteau.          |                                                                                                                                                   |
| SEPTEMBRE | Anchois. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Julienne. Lieu jaune. Lieu noir. Limande-                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        | sole. Lotte. Maquereau. Merlan. Plie. Raie. Rouget-barbet. Roussette. Sardine. Sole. Tacaud. Thon blanc ou germon. Thon rouge. Turbot. Tourteau.  |
| OCTOBRE   | Anchois. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Lieu jaune. Lieu noir. Limande-sole. Lotte ou baudroie. Maquereau. Merlan. Plie ou carrelet. Raie. Rouget-barbet. Roussette. Sardine. Sole. Tacaud. Thon rouge. Turbot.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| NOVEMBRE  |                                                                                                                                                                                                                                   | Bar. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng. Lotte ou baudroie. Merlan. Plie ou carrelet. Raie. Rouget-barbet. Roussette. Sole. Tacaud. Thon rouge. Turbot.                                                                          |                                                                                                                                                   |
| DÉCEMBRE  | Bar. Barbue. Cabillaud. Calmar. Cardine. Congre. Coquille Saint-Jacques. Daurade grise. Églefin. Grenadier. Grondin rouge. Hareng.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        | Lieu jaune. Lieu noir. Lotte ou baudroie. Merlan. Plie ou carrelet. Raie. Rouget-barbet. Roussette. Sole. Tacaud. Thon rouge. Turbot.             |

En rose, les espèces surpêchées à consommer avec modération.

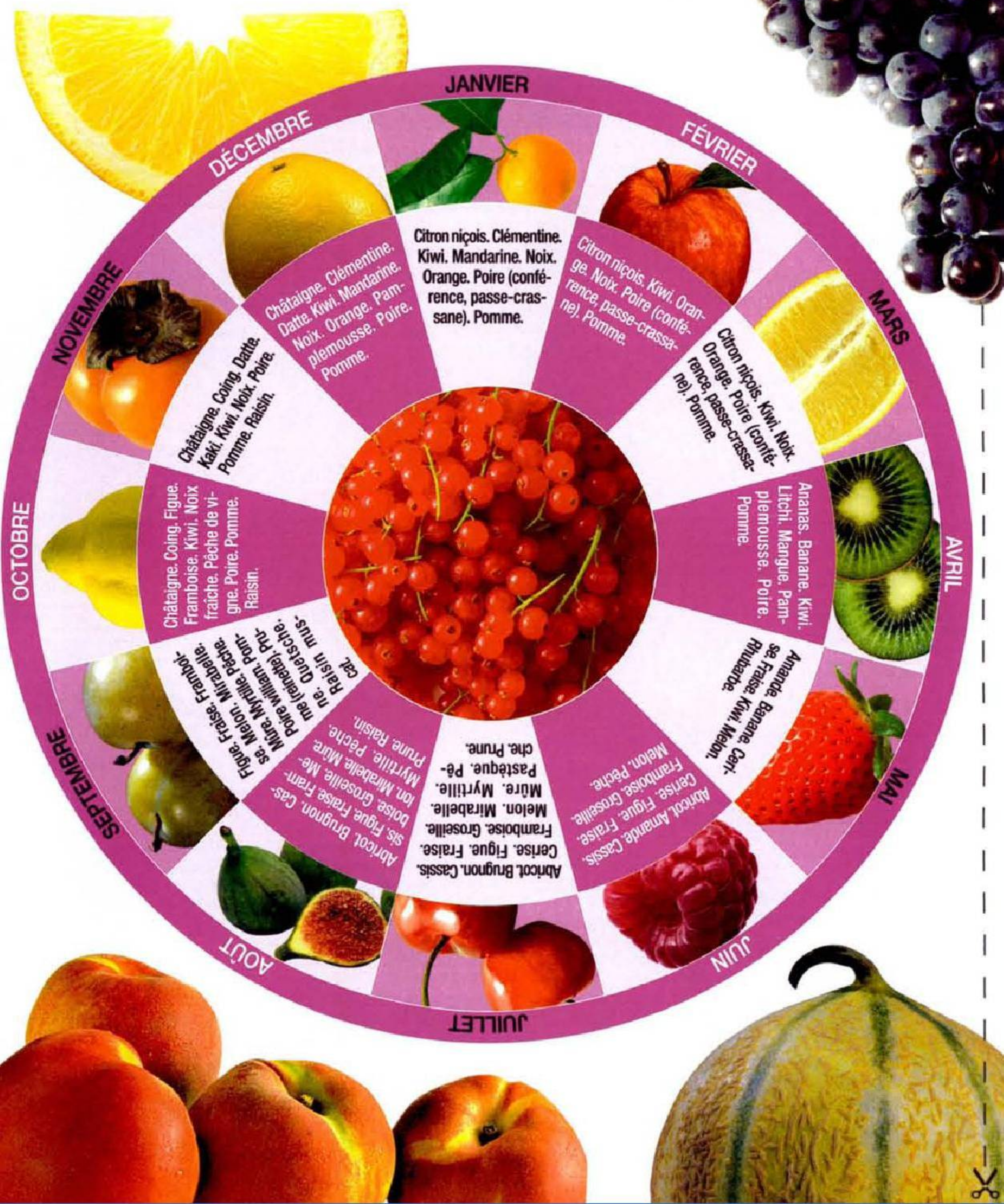


# Calendrier des légumes de saison





# Calendrier des fruits de saison





# Toutes crues les CAROTTES

Un produit, une recette de base, 5 variantes.

POUR 4 PERSONNES

0,20 €  
PRIX/PERS.

## La recette tradi

### CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE

■ Pelez et râpez 450 g de **carottes** (grille fine). Assaisonnez avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, 1 cuil. à soupe de **vinaigre de cidre** ou de jus de **citron**, 1 cuil. à soupe de **persil** finement haché, 2 pincées de **sel** et 1 pincée de **poivre blanc**. Mélangez, c'est prêt.

0,30 €  
PRIX/PERS.

### À LA VIETNAMIENNE

■ Assaisonnez les **carottes** râpées (grosse grille) avec 2 cuil. à c. de **nuoc-mâm**, 1 cuil. à s. de jus de **citron vert**, 2 cuil. à café de **sucré**, 1 cuil. à s. d'**eau**, 1 gousse d'**ail** hachée et un peu de **piment émincé**. Garnissez de 2 cuil. à s. de **cacahuètes** concassées et de 4 brins de **coriandre** finement ciselés.

0,80 €  
PRIX/PERS.

### ESPRIT CYCLADES

■ Assaisonnez les **carottes** râpées (grille fine) avec 2 cuil. à soupe de **yaourt** mélangé à 1 cuil. à soupe de jus de **citron**, 1 cuil. à café d'**apéritif anisé** et 1 gousse d'**ail** pressée. Assaisonnez de 2 pincées de **sel** et d'1 pincée de **poivre**. Arrosez d'un généreux filet d'**huile d'olive**.

0,50 €  
PRIX/PERS.

### POM'CAROTTES

■ Râpez (grosse grille) en même temps que les **carottes**, 1 **pomme verte** lavée et épépinée, mais non pelée. Arrosez aussitôt d'1 cuil. à soupe de **vinaigre de cidre**, d'1 cuil. à soupe d'**huile de noix** puis d'1 cuil. à soupe d'**huile d'arachide**. Salez, poivrez et mélangez avec 2 cuil. à soupe de **raisins secs**. Laissez reposer pendant 30 min et servez garni de cerneaux de **noix**.

0,80 €  
PRIX/PERS.

### COLESLAW

■ Râpez 200 g de **chou blanc** en même temps que les **carottes** (grille fine). Assaisonnez avec 2 cuil. à s. de **mayonnaise** mélangée à 1 cuil. à s. de **vinaigre blanc**, 2 cuil. à café de **sucré**, 1 cuil. à café d'**aneth** lyophilisé, 1/2 cuil. à café de **sel de céleri** et 1 pincée de **poivre**. Mélangez et servez très frais.

0,40 €  
PRIX/PERS.

### VERSION MAROC

■ Mélangez les **carottes** râpées (grille fine) avec une sauce composée de 2 cuil. à s. d'**huile d'olive**, 1 cuil. à s. de jus de **citron**, 1 cuil. à café de **harissa**, 1/2 **oignon rouge** émincé, 1 pincée de **cumin moulu** et un peu de **sel**. Mélangez et garnissez d'1 cuil. à s. de **pignons dorés** 1 min à la poêle et de 8 feuilles de **menthe** ciselées.



# Les petits mijotés du

4,20 €  
PRIX/PERS.

## Mitonné de veau au cidre et aux artichauts

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 2 H

1,2 kg de sauté de veau sans os  
400 g de fonds d'artichauts  
surgelés, 1 oignon, 3 échalotes  
4 brins de thym  
1 feuille de laurier  
25 cl de cidre brut  
25 g de beurre  
1 cuil. à s. de moutarde forte  
1 cuil. à soupe de fond  
de veau déshydraté  
sel, poivre du moulin.

■ Faites revenir le veau 10 min à feu vif dans une cocotte avec le beurre, en remuant souvent. Ajoutez les échalotes et l'oignon émincés. Salez peu, poivrez, cuisez 5 min. Versez le cidre, 20 cl d'eau, le fond de veau, thym et laurier. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 1 h 15 à feu doux.

■ Décongelez les fonds d'artichauts au réfrigérateur. Coupez en quatre et placez dans

la cocotte. Remuez, couvrez et cuisez 30 min à petit feu.

■ Retirez le thym et le laurier. Prélevez une louche de sauce avec des morceaux d'oignons et d'échalotes et mixez avec la moutarde. Versez dans la cocotte, mélangez et ajustez l'assaisonnement. Servez accompagné de pommes de terre vapeur ou de riz blanc.

**La boisson :** cidre fermier.

### L'ART DU BOUILLON

*Commencez la cuisson de la viande à l'eau froide plutôt qu'à l'eau bouillante qui contracte les chairs et emprisonne les sucs. Le bouillon sera bien parfumé. Pour un bouillon limpide, évitez d'y cuire les pommes de terre et pour un bouillon dégraissé, faites cuire la veille et réservez toute une nuit au frais : avec une cuillère à soupe, vous éliminerez la graisse solidifiée en surface.*

J'invite

### AVEC OU SANS OS ?

*La viande avec os donne de la saveur à la sauce et à la chair, mais c'est une solution peu économique, car il faut ajouter un bon tiers de poids de viande et le résultat, dans l'assiette, est moins élégant. Nous, on choisit le flanchet, la poitrine, les tendrons et l'épaule désossée, coupés en gros cubes réguliers.*

**Les fonds**  
d'artichauts sont en bocaux ou en boîte ? Ajoutez-les en fin de cuisson pour ne pas en faire de la purée.



Vite préparés, ces petits plats  
régalent tout le monde sans nous ruiner.  
C'est pile ce qu'il faut pour la rentrée !

# boucher

3,30 €  
PRIX/PERS.

## Pot-au-feu de queue de bœuf et son bouillon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 3 H

1,5 kg de queue de bœuf en morceaux  
4 carottes, 4 navets, 4 poireaux  
4 pommes de terre à chair ferme  
1 branche de céleri, 1 oignon  
2 clous de girofle  
4 brins de thym, 1 feuille de laurier  
gros sel, poivre noir en grains.

■ Portez à ébullition dans un faitout la queue de bœuf et 3 l d'eau froide. Versez deux cuillerées de gros sel et laissez frémir 10 min en écumant.

■ Ajoutez le céleri rincé, l'oignon pelé et piqué de clous de girofle, une cuillerée à soupe de poivre en grains, le thym et le laurier. Couvrez et laissez cuire 1 h 50 à petit feu.

■ Pelez les carottes et les navets. Nettoyez les poireaux et ficelez-les en botte. Placez-les dans la cocotte avec les carottes et les navets. Couvrez et poursuivez la cuisson 1 h à frémissements.

■ Pelez les pommes de terre, placez-les dans une casserole et recouvrez-les de bouillon prélevé à la louche dans la cocotte. Cuisez 30 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

■ Retirez les morceaux de viande et les légumes à l'aide d'une écumoire. Disposez-les sur un plat de service. Passez le bouillon à travers une passoire fine et éliminez à la louche le plus de gras possible. Servez dans des bols à part.

**Le vin :** crozes-hermitage rouge.

Ficelez  
soigneusement les  
morceaux de queue  
de bœuf pour garder  
l'os bien au centre  
pendant la cuisson.



## Rôti de porc aux agrumes à l'andalouse

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 2 H

**3 €**  
PRIX/PERS.

1,2 kg de rôti de porc ficelé  
6 oignons nouveaux  
3 oranges, 3 tomates  
4 brins de thym  
1 feuille de laurier  
100 g d'olives noires  
100 g de lardons  
10 cl de vin blanc (xérès)  
3 cuil. à soupe de  
marmelade d'oranges  
3 cuil. à s. d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin.

Choisissez un rôti dans l'échine, bien moelleuse, ou dans le filet, plus diététique, mais plus sec à la cuisson et plus cher.

■ Salez, poivrez généreusement le rôti et faites-le dorer pendant environ 10 min avec l'huile dans une cocotte.

■ Pelez les oignons et coupez-les en quatre. Faites-les rissoler 5 min dans la cocotte avec les lardons. Ajoutez le vin, 10 cl d'eau, les olives, le thym et le laurier. Mélangez soigneusement, couvrez et laissez mijoter 45 min à petit feu.

■ Pelez les oranges à vif et découpez-les en rondelles. Rincez et coupez les tomates en quatre. Versez-les dans la cocotte, mélangez, arrosez le rôti de sauce et poursuivez la cuisson pendant 30 min.

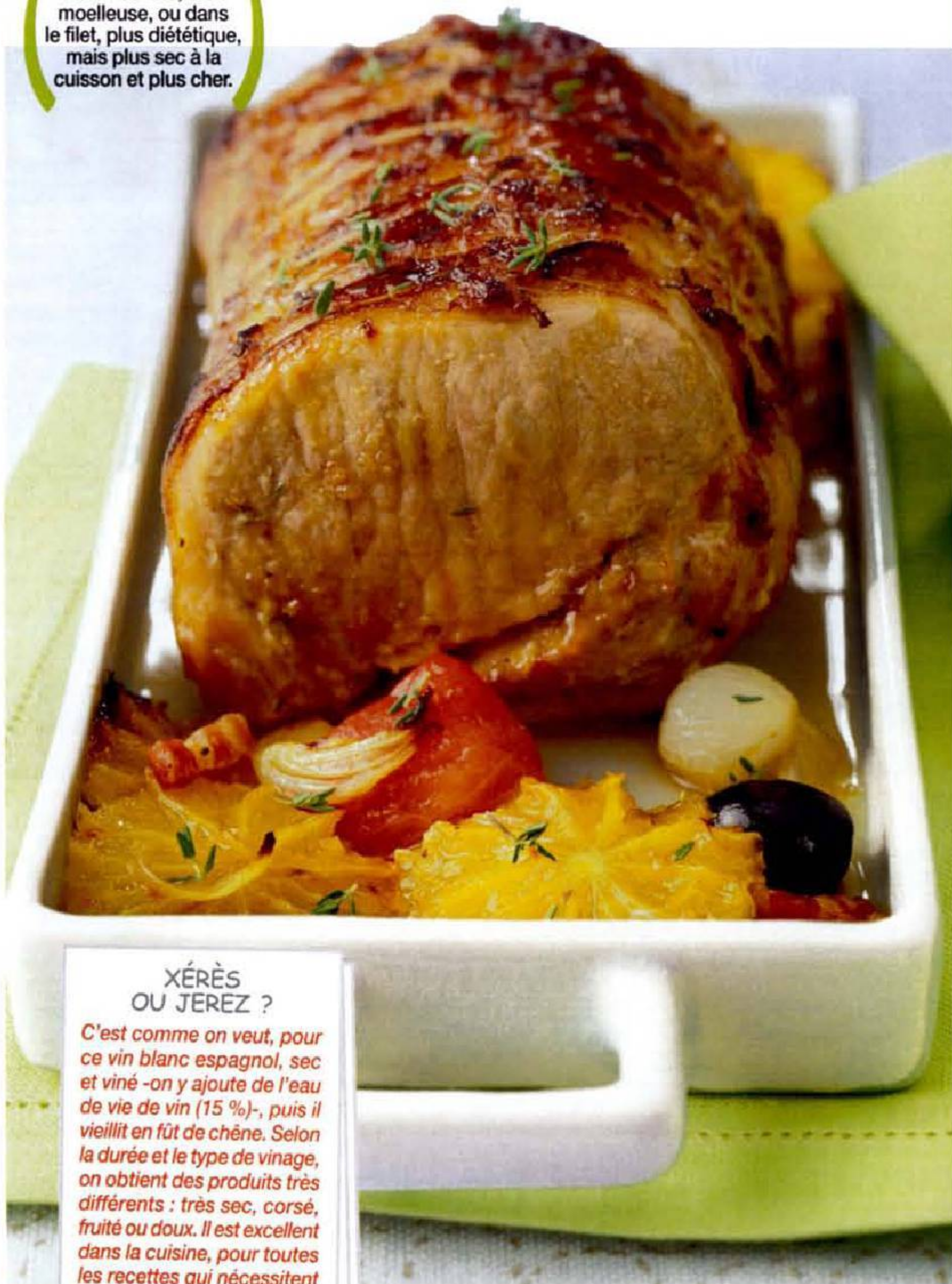
■ Dix minutes avant la fin de la cuisson, chauffez le four en position gril. Retirez le thym et le laurier de la cocotte. Badigeonnez le rôti de marmelade d'oranges et glissez dans le four la cocotte découverte. Cuisez environ 10 min, en surveillant pour que la marmelade caramélise sans brûler.

■ Sortez la cocotte du four, couvrez-la et laissez reposer 10 min. Retirez la ficelle du rôti, tranchez-le et servez-le dans la cocotte ou sur un plat, avec la sauce et la garniture.

**Le vin :** rioja rouge d'Espagne.

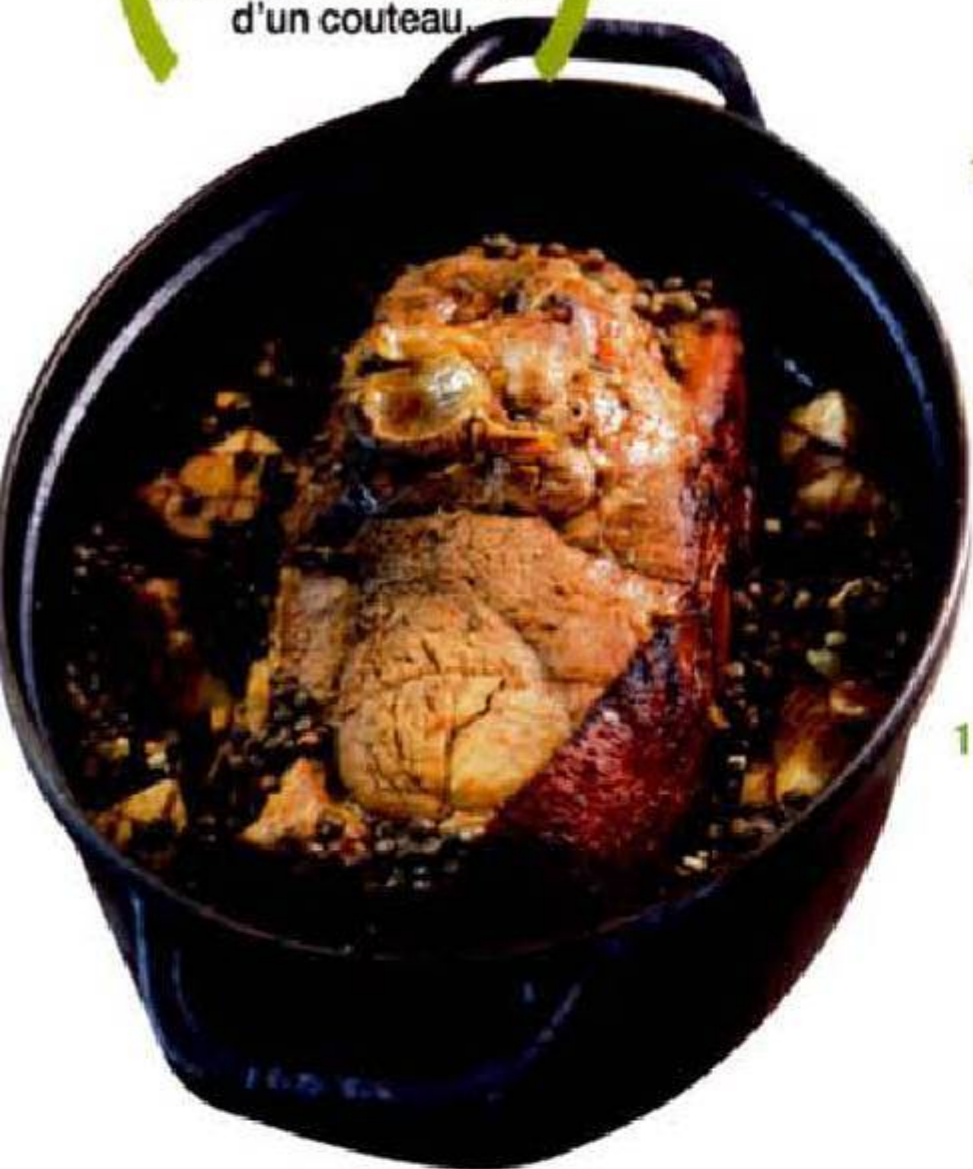
### XÉRÈS OU JEREZ ?

*C'est comme on veut, pour ce vin blanc espagnol, sec et viné -on y ajoute de l'eau de vie de vin (15 %)-, puis il vieillit en fût de chêne. Selon la durée et le type de vinage, on obtient des produits très différents : très sec, corsé, fruité ou doux. Il est excellent dans la cuisine, pour toutes les recettes qui nécessitent du vin blanc, et il est aussi délicieux en apéritif.*





Corsez le goût de la viande avec du lard découpé en bâtonnets et glissé dans des incisions faites à l'aide d'un couteau.



## Rouelle de porc aux lentilles et au lard

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 2 H

3,10 €  
PRIX/PERS.

1 rouelle de porc fraîche  
d'environ 1,5 kg  
1 morceau de lard fumé  
d'environ 300 g  
400 g de lentilles vertes  
1 carotte, 1 oignon  
3 gousses d'ail  
3 clous de girofle  
4 brins de thym  
1 feuille de laurier  
1 cuil. à soupe de graisse  
d'oie ou de canard  
1 tablette de bouillon  
de volaille  
sel, poivre du moulin.

■ Faites fondre la graisse dans une large cocotte et ajoutez le lard fumé découpé en gros dés. Faites rissoler 5 min et remplacez le lard par la rouelle de porc salée et poivrée. Faites-la dorer pendant environ 10 min.

■ Pelez et émincez l'oignon et la carotte. Versez-les dans la cocotte et faites revenir encore 5 min. Ajoutez 50 cl d'eau, la tablette de bouillon, le thym, le laurier et les gousses d'ail piquées d'un clou de girofle. Mélangez, recouvrez et laissez cuire 1 h à petit feu.

■ Rincez les lentilles dans une passoire et versez-les dans la cocotte. Ajoutez 60 cl d'eau et le lard. Retournez la viande et faites mijoter 40 min à couvert, jusqu'à ce que les lentilles soient juste tendres.

■ Retirez le thym, le laurier et l'ail, puis ajustez l'assaisonnement. Sortez la viande et découpez-la en tranches. Placez-la sur les lentilles et le lard dans la cocotte ou sur un plat de service. Servez chaud.

**Le vin :** saint-pourçain rouge.

## Langue de veau, sauce aux câpres et purée de céleri

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 2 H

1 langue de veau de 800 g  
1 oignon, 1 carotte  
4 brins de thym  
1 feuille de laurier  
250 g de champignons  
10 cl de madère  
2 cuil. à soupe de câpres  
1 tablette de  
bouillon de volaille  
25 g de beurre  
sel, poivre du moulin  
Pour la purée :  
500 g de céleri rave  
500 g de pommes de terre  
à soupe (bintje)  
10 cl de crème fraîche  
25 g de beurre.

■ Rincez la langue sous l'eau et placez-la dans une cocotte avec l'oignon et la carotte pelés. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Écumez et ajoutez la tablette de bouillon, le thym, le laurier, du sel, du poivre. Recouvrez et laissez mijoter 1 h 50 à petit feu.

■ Salez et cuisez 20 min à la vapeur le céleri et les pommes de terre pelées, coupés en dés. Passez au moulin à légumes et incorporez la crème et le beurre. Réservez au chaud.

■ Sortez la langue du bouillon, ôtez sa peau. Coupez en tranches et couvrez de papier alu.

■ Nettoyez les champignons. Coupez en quatre et faites revenir 5 min à la poêle avec le beurre, du sel, du poivre. Prélevez 25 cl du bouillon. Mixez-le avec le madère, la carotte et l'oignon pour obtenir une sauce fluide. Faites bouillir 5 min dans la poêle avec les câpres. Vérifiez l'assaisonnement, mélangez, nappez la langue de sauce et servez avec la purée de céleri.

**Le vin :** mâcon blanc.

Laissez tremper la langue pendant 1 h dans un récipient d'eau froide, pour bien la rincer avant de la faire cuire.

3,40 €  
PRIX/PERS.

### EN QUELLE LANGUE ?

La langue des bovins (surtout du veau), bien tendre, est consommée plus souvent, mais on apprécie aussi celle du porc et de l'agneau. Au Moyen-Âge, la langue était si estimée que, dans certaines régions, celle de bœuf appartenait au seigneur du château. Préparée par le boucher, comptez 200 g/personne. Il en reste ? Ajoutez-la dans vos salades composées.





## Daube de joue de bœuf aux oignons grelots

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 3 H

1,4 kg de joue de bœuf en morceaux  
450 g d'oignons grelots pelés, surgelés  
1 oignon sec, 3 carottes  
1 orange, 3 gousses d'ail  
2 feuilles de laurier  
3 brins de persil plat  
75 cl de vin rouge corsé  
5 cl d'armagnac  
3 cuil. à s. d'huile d'olive  
1 cuil. à s. de concentré de tomate  
1 cuil. à s. d'herbes de Provence.

■ Faites dorer le bœuf 10 min à feu vif dans une cocotte, avec l'huile, en remuant souvent. Retirez-le et remplacez-le par l'oignon émincé. Faites revenir 5 min et ajoutez l'ail haché, les herbes de Provence,

le laurier, le concentré de tomate. Salez, poivrez, arrosez de vin et d'armagnac. Ajoutez la viande et mélangez. Prélevez un ruban de peau d'orange. Glissez-le dans la sauce. Couvrez et cuisez 2 h à feu doux.

■ Mélangez dans la cocotte les carottes en bâtonnets et les oignons. Couvrez et cuisez pendant 45 min à petit feu. Posez la viande et les légumes sur un plat de service. Ôtez le laurier et la peau d'orange. Faites réduire la sauce 5 min à feu vif. Arrosez-en le plat, décorez de persil.

**Le vin :** costières-de-nîmes.

**Préparez, congelez ce plat. Vous n'aurez plus qu'à le réchauffer doucement quand vous le souhaiterez. Il sera encore meilleur !**



**3,30 €**  
PRIX/PERS.



### LE BON MORCEAU

*La joue est un morceau économique et fondant. Vous la trouverez le plus souvent chez votre tripier. Mais vous pouvez aussi la commander à votre boucher. Si vous avez du mal à en trouver, utilisez du paleron, un morceau qui doit tout son moelleux à la gélatine qui le traverse.*



**2,90 €**  
PRIX/PERS.

## Jarret de porc demi-sel aux poireaux

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 2 H - DESSALAGE : 1 H

2 jarrets de porc demi-sel (env. 2 kg)  
6 poireaux, 2 pommes de terre farineuses, 1 oignon  
1 cuil. à soupe de crème fraîche  
3 clous de girofle  
4 brins de thym  
1 feuille de laurier  
2 pincées de piment d'Espelette  
poivre noir du moulin.

mes de terre épluchées et coupées en tranches. Recouvrez et laissez mijoter 1 h 10 sur feu doux.

■ Retirez la base et la partie vert foncé des poireaux. Fendez-les et rincez-les. Coupez-les en tronçons d'1 cm et versez-les dans la cocotte. Recouvrez-les et laissez-les cuire pendant 45 min à petit feu.

■ Égouttez les jarrets et tranchez-les. Retirez l'oignon piqué, le laurier et le thym, puis ajoutez la crème et mélangez. Répartissez les morceaux de jarrets sur la fondue de poireaux prélevée à l'écumoire, assaisonnez de poivre et de piment d'Espelette. Servez sans attendre.

■ Faites dessaler les jarrets 1 h dans une cocotte remplie d'eau fraîche. Égouttez, replacez dans la cocotte, couvrez d'eau froide. Portez à ébullition à feu vif, baissez la flamme et laissez frémir 5 min en écumant.

■ Ajoutez l'oignon pelé et piqué de girofle, le thym, le laurier et les pom-

**Le vin :** beaujolais-villages.

### JARRET OÙ ES-TU ?

*À l'avant ou à l'arrière du cochon ? Les deux ! Le jarret arrière est en-dessous du jambon, d'où l'expression "jambonneau" quand il est vendu cuit. Le jarret avant est en-dessous de l'épaule. Les deux s'achètent crus "frais" à braiser, ou préparés en saumure (de l'eau salée). C'est le "demi-sel" qu'il faut dessaler avant cuisson.*



## ALLEZ LES COCOTTES !

Rien de tel que la cocotte en fonte épaisse pour assurer une bonne conduction de la chaleur, donc une cuisson régulière. Avec un couvercle creux à réserve d'eau, l'intérieur bien arrosé par la condensation reste moelleux. Devenues coquettes, elles passent à table et permettent aux mijotés de rester chauds et vous évitent de salir un plat de service...

À l'autocuiseur,  
divisez les deux fois  
50 min de cuisson  
par deux à partir de  
la mise en rotation  
de la soupape.

# Curry d'agneau aux blettes et riz basmati à l'étouffée

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 2 H

3,20 €  
PRIX/PERS.

1,6 kg de collier d'agneau  
500 g de blettes  
300 g de riz basmati  
2 oignons  
3 gousses d'ail  
2 cuil. à s. d'huile d'arachide  
25 g de beurre  
1 cuil. à s. de curry en poudre  
1 cuil. à café de cumin moulu  
1 bâton de cannelle  
1 piment rouge sec  
1 bouquet de basilic.

■ Faites dorer les morceaux d'agneau 10 min à feu vif dans la cocotte, avec l'huile, en remuant souvent. Émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 5 min dans la cocotte. Ajoutez le sel, le curry, le cumin, la cannelle, le piment et cuisez 5 min à feu vif en remuant. Versez 30 cl d'eau, mélangez, couvrez et cuisez 50 min à petit feu.

■ Lavez les blettes, découpez les côtes en dés et émincez grossièrement les feuilles. Placez-les dans la cocotte, mélangez et recouvrez. Faites cuire 50 min à petit feu.

■ Rincez le riz sous l'eau froide et versez-le dans une casserole. Ajoutez une fois et demie son volume en eau, une pincée de sel, puis portez à ébullition sur feu vif. Recouvrez et faites cuire pendant 15 min à petit feu. Éteignez la flamme et laissez reposer sans découvrir.

■ Juste avant de servir, ajoutez le beurre dans la cocotte, éteignez la flamme, mélangez, rectifiez l'assaisonnement. Placez le curry d'agneau sur le riz et garnissez de basilic.

**La boisson :** bière légère.



# L'équilibre à tout prix

**C**hers, les aliments enrichis et les produits diététiques. Très chers aussi, les céréales vitaminées pour enfants, les yaourts spéciaux aux précieuses bactéries, le bon gros steak qui donne des forces. Bonne nouvelle, tout cela n'est pas utile, et même pas forcément conseillé. La vraie solution ? Une alimentation plus simple, proche de celle d'autrefois, quand tous ces produits transformés n'existaient pas.

## MOINS DE VIANDE, PLUS DE BIEN-ÊTRE

Il n'y a pas si longtemps, la viande était un luxe. On en mangeait occasionnellement. Or les nutritionnistes recommandent d'en réduire la consommation à deux ou trois fois par semaine, en privilégiant les viandes blanches et en limitant les portions à 150 g. Manger moins de viande permet de réduire de façon très significative le budget nourriture. En acheter peu permet aussi

de s'offrir de la viande un peu plus chère et de meilleure qualité, du poulet fermier bio ou label Rouge, une entrecôte issue d'une authentique race à viande... Reste, pour maîtriser ses dépenses, à privilégier les morceaux les plus économiques.

## EXTRA, LES PLATS MIJOTÉS



Oublions un peu le faux-filet et le gigot, au profit de morceaux peu coûteux, à mijoter lentement. Le kilo de morceaux à braiser est à 8,50 € contre 20 € pour la bavette et plus de 30 € pour le filet. On en profite pour préparer des plats dont on a presque oublié le goût, blanquette ou bourguignon. Ou, plus à la mode, le curry de poulet, les boulettes orientales et le hachis Parmentier. Des recettes idéales pour inviter et faire retrouver à la viande sa place festive, conviviale, et surtout occasionnelle.

Bien plus gras que le steak, ces morceaux ? Souvent, oui, mais faciles à dégraisser, notamment s'ils cuisent au bouillon ou dans du vin. Laissez refroidir, puis éliminez la couche de graisse figée en surface.

## LE RETOUR DES LÉGUMES SECS



Ils ont longtemps été appelés "viande du pauvre". À juste titre puisque c'est en partie grâce à eux qu'il est possible de manger moins de protéines animales. En plus ils ne coûtent quasiment rien. Mais ce petit nom pas très

valorisant, les légumes secs s'en seraient bien passé : dès que les consommateurs ont eu plus de moyens, au milieu du siècle dernier, ils ont cherché à les oublier. Pois chiches, pois cassés, haricots blancs ou rouges sont pourtant riches en protéines et très bons pour notre santé. Ils ne contiennent pas de graisses, apportent des minéraux (magnésium et fer, dont les femmes manquent souvent) et renferment des fibres intéressantes qui font baisser le mauvais cholestérol et limitent les hausses indésirables du taux de sucre dans le sang. Pour les mettre au menu environ trois fois par semaine, il est préférable de les cuisiner de façon moderne et légère, en remplacement de la viande. Faites-en des soupes, très digestes, et surtout des plats complets, associés à des légumes et/ou des céréales : couscous végétarien, potée aux légumes avec une toute petite quantité de lardons, chili con carne... sans carne (mais avec beaucoup d'épices et d'oignons) !

## VIVE LES ŒUFS, PROTÉINES À PETIT PRIX



Hormis pour les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé, les œufs sont des protéines de premier choix. Ce sont même celles qui colent le mieux à nos besoins, mieux encore que celles de la viande ou du poisson. Il est possible d'en manger six à dix par semaine (en comptant ceux qui sont intégrés dans les préparations). Pour 0,50 € (élevage en plein air), deux œufs apportent 12 g de protéines, soit l'une des deux portions de protéines quotidiennes, à compléter à un autre repas avec un peu de poisson ou de viande, un plat de légumes secs ou deux laitages.

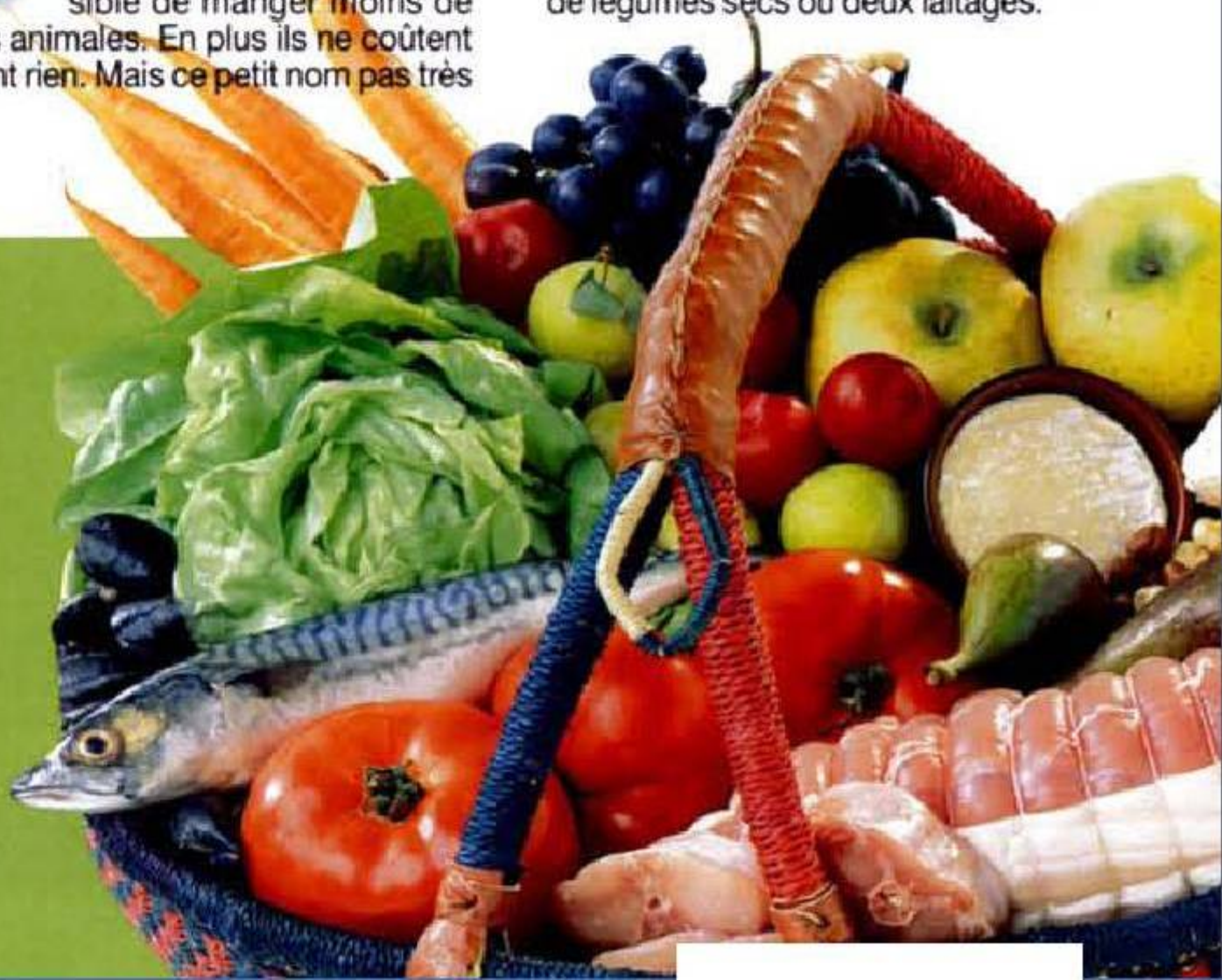
## L'AVIS DE LA SPÉCIALISTE

**Dans la bataille contre la vie chère, les grandes surfaces mettent de plus en plus à notre disposition des produits discount. Mais peut-on faire confiance à la qualité de ces produits ? C'est la question que nous avons posée à Béatrice de Reynal, nutritionniste.**

"Tout dépend des produits, au cas par cas. Dans les aliments à bas prix, le pire côtoie le meilleur. Pour faire son choix, il faut comparer la liste des ingrédients entre le produit de marque et son équivalent économique. Attention par exemple au sucre en ingrédient principal, aux produits laitiers dont le premier ingrédient n'est pas le lait, à l'huile de palme. On peut aussi comparer la teneur en protéines, lipides et glucides, pour des produits moins gras et moins sucrés."



Béatrice de Reynal,  
à retrouver chaque jour  
sur son blog.





Bon sens, simplicité, changement de réflexes d'achat... La tendance est à bien manger sans se ruiner. Nos conseils pour cuisiner équilibré.

#### BONNE PÊCHE POUR LES POISSONS



Daurade, cabillaud et sole font partie des poissons préférés des Français, mais ils figurent aussi parmi les plus onéreux. S'il est vrai que dans l'ensemble les produits de la pêche ne sont pas bon marché, il est tout de même possible, pour en manger deux à trois fois par semaine, de privilégier des espèces qui ne sont pas hors de prix : le merlan, le carrelet, le lieu noir et le mullet. Là encore, il faut penser aux surgelés et surtout aux conserves, car on y trouve deux représentants très économiques des poissons riches en oméga 3, la sardine et le maquereau, à préférer au thon, parfois chargé en métaux lourds car c'est un poisson de fin de chaîne alimentaire (il concentre toutes les substances des poissons plus petits qu'il consomme).

#### LA QUALITÉ DU FAIT MAISON

Se mettre aux fourneaux permet de cuisiner moins gras, avec des ingrédients de base de meilleure qualité, et d'éviter les innombrables additifs, les graisses saturées et l'huile de palme, guère recommandables.

Pas vraiment le temps ? Les pâtes sous toutes leurs formes et les grosses salades composées ne prennent que quelques minutes. Pour les plats mijotés, préparez-les systématiquement en double quantité et congelez-en une moitié pour un prochain repas. Il ne vous restera qu'à le réchauffer, comme un plat industriel, mais la qualité nutritionnelle en prime !

Et le gain d'argent, dans tout ça ? En choisissant avec soin les ingrédients, il est possible de diviser l'addition par deux. Par exemple, soupe de poireau maison : 0,95 € le litre, contre 2,5 € pour une brique ; sauce bolognaise : 1,40 € les 250 g contre 2,40 € pour un bocal de marque ; pâte brisée : 0,35 € contre 0,90 € à 1,75 € le rouleau prêt à cuire.

Réalisation : Valérie Bestel



## FRUITS ET LÉGUMES : FRAIS, SURGELÉS OU EN BOÎTE ?

Cinq fruits et légumes par jour : l'argument santé risque de plomber le porte-monnaie ! Profitez des conserves et des surgelés, aux bonnes qualités nutritionnelles et au prix tout à fait normal (pas de déchets). Les boîtes sont

les moins chères, parfaites pour les légumes, nature ou cuisinés. Le surgelé préserve mieux les textures et les saveurs, mais coûte un peu plus cher. Après cuisson, sa teneur en vitamines et en nutriments est comparable à celle

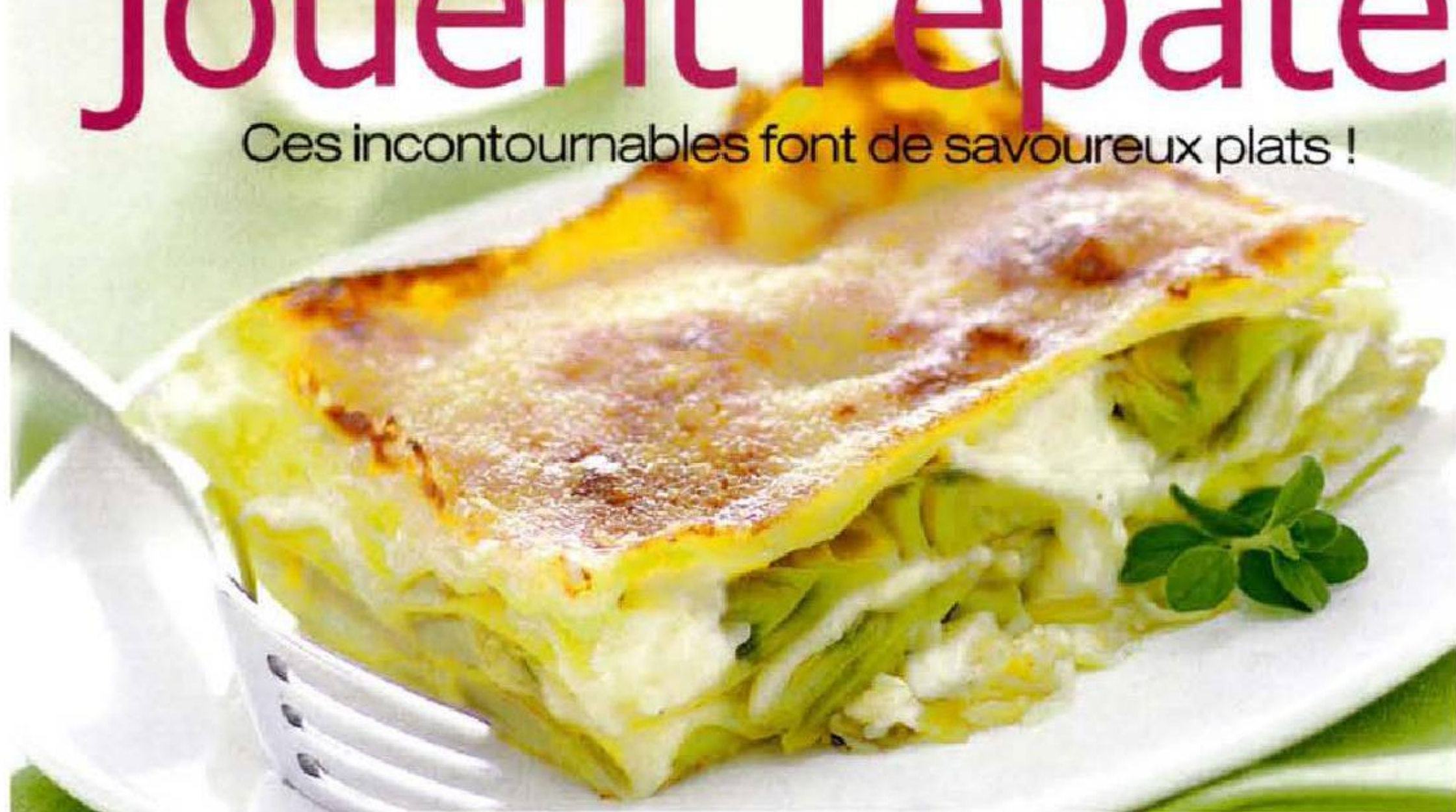
de la conserve. À privilégier pour les fruits, ou pour les légumes fragiles (haricots verts, champignons, asperges). Ne pas oublier de manger régulièrement des fruits crus, surtout des agrumes, pour les besoins en vitamine C.





# & Pâtes & riz jouent l'épate

Ces incontournables font de savoureux plats !



**2,80 €**  
PRIX/PERS.

## Lasagnes au colin et cœurs d'artichauts

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 30 MIN

Succulent aussi  
avec des artichauts  
poivrades cuits dans  
de l'eau citronnée, ou  
avec des artichauts en  
conserves au naturel.

20 feuilles de lasagnes sèches  
300 g de colin en morceaux  
300 g de cœurs  
d'artichauts surgelés  
2 brins de marjolaine  
25 cl de béchamel en brique  
250 g de mascarpone  
1 pincée de noix de muscade  
50 g de parmesan râpé  
50 g de beurre  
sel, poivre du moulin.

■ Cuisez les feuilles de lasagnes à l'eau bouillante, comme indiqué sur le paquet. Étalez-les et égouttez-les sur un linge. Faites cuire le colin pendant 10 min à la vapeur.

■ Mêlez le mascarpone et la béchamel. Salez et poivrez. Ajoutez la noix de muscade.

■ Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Enduisez de 20 g de

beurre un plat rectangulaire. Alternez-y des couches de lasagnes et de crème, des brins de marjolaine émiettés, du colin, des cœurs d'artichauts décongelés, puis terminez par des lasagnes. Parsemez de parmesan râpé et du beurre restant. Glissez le plat dans le four et cuisez 20 min. Servez aussitôt.

**Le vin :** rosé de Provence.



**J'invite**

## Riz aux gambas et petits pois

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

200 g de riz blanc et de riz brun grains longs  
150 g de petits pois en boîte  
12 gambas surgelées  
1 bouquet de ciboulette  
1 brin de thym  
6 cuil. à soupe d'huile  
2 jus de citrons verts  
1 jus de pamplemousse blanc  
sel, poivre du moulin.

■ Fouettez quatre cuillerées à soupe d'huile avec les jus de citrons et de pamplemousse. Salez et poivrez.

■ Cuisez le riz à l'eau salée, selon le mode d'emploi. Réchauffez les petits pois 5 min

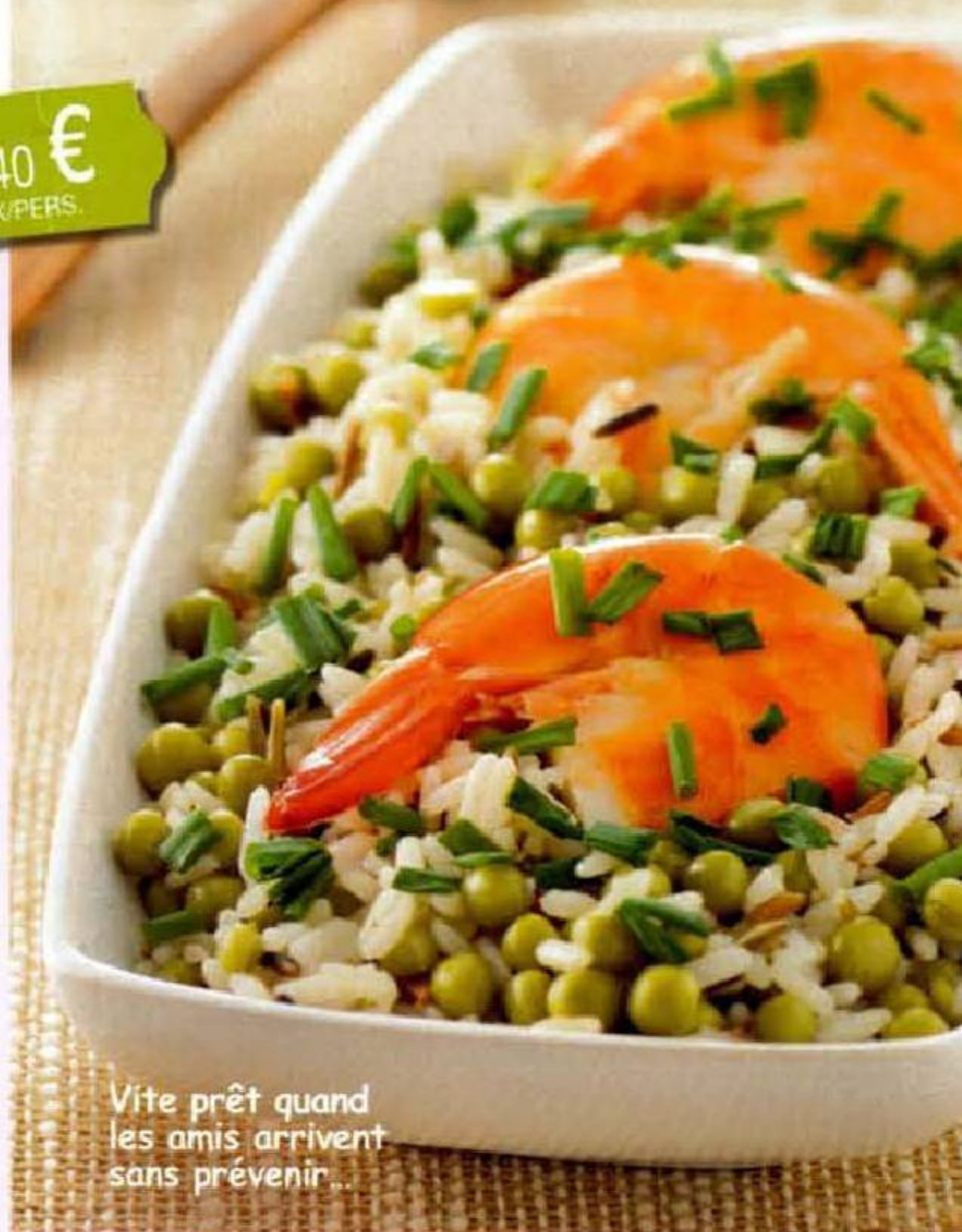
à feu doux et égouttez-les. Mélangez 3 min à feu doux le riz égoutté, la sauce et les petits pois. Gardez au chaud.

■ Faites revenir les gambas dans le reste d'huile. Salez, poivrez et parsemez de thym. Retirez la tête des gambas. Servez-les avec le riz parsemé de ciboulette ciselée.

**Le vin :** pouilly-fumé.

Choisissez de préférence des gambas élevées à Madagascar et certifiées issues d'un élevage biologique.

3,40 €  
PRIX/PERS.



Vite prêt quand les amis arrivent sans prévenir...

Des beignets bien croustillants, qui vont plaire aux enfants !

1,90 €  
PRIX/PERS.

## Tagliatelles aux anchois et beignets de mozzarella

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

300 g de tagliatelles  
12 filets d'anchois frais  
30 g de raisins secs moelleux  
2 cuil. à s. de pignons, 2 brins d'aneth, 2 gousses d'ail  
4 cuil. à s. d'huile d'olive, sel

Pour les beignets :

3 boules de mozzarella 100 g + 2 cuil. à s. de farine  
25 g de Maïzena, 1 œuf  
1 sachet de levure chimique  
2 cuil. à soupe d'huile  
huile de friture.

■ Mélez 100 g de farine avec la levure et la Maïzena. Ajoutez l'œuf battu avec 15 cl d'eau froide et mélangez avec l'huile. Séchez et farinez les boules de mozzarella découpées en quatre. Plon-

gez-les dans la pâte et faites-les dorer 4-5 min dans l'huile, à 180 °C. Égouttez-les sur du papier absorbant.

■ Faites cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante salée. Poêlez les anchois 1 min par face dans l'huile chaude et retirez-les. Faites blondir à leur place l'ail en lamelles. Ajoutez les raisins et les pignons. Mélangez 1 min.

■ Égouttez les tagliatelles. Placez-les dans la poêle avec les raisins et remuez pendant 2 min sur feu doux. Ajoutez les anchois et les beignets de mozzarella. Parsemez de pluches d'aneth.

**Le vin :** tavel.



Pas d'anchois frais ? Utilisez des anchois à l'huile en conserve ou des filets de sardines fraîches.



## Macaronis aux courgettes et tomates

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 35 MIN

300 g de macaronis courts  
2 courgettes  
2 tomates olivettes  
2 gousses d'ail  
50 cl de lait, 60 g de beurre  
40 g de farine  
200 g de comté râpé  
3 cuil. à s. d'huile d'olive  
2 jaunes d'œufs  
2 pincées de muscade.

■ Pelez, épépinez, coupez en dés les tomates. Faites rissole avec les courgettes non pelées taillées en dés, l'ail écrasé, sel, poivre, dans une cuillerée d'huile, jusqu'à évaporation de l'eau. Retirez l'ail.

■ Cuisez les macaronis dans l'eau salée, comme indiqué sur le paquet. Égouttez et ajoutez le reste d'huile.

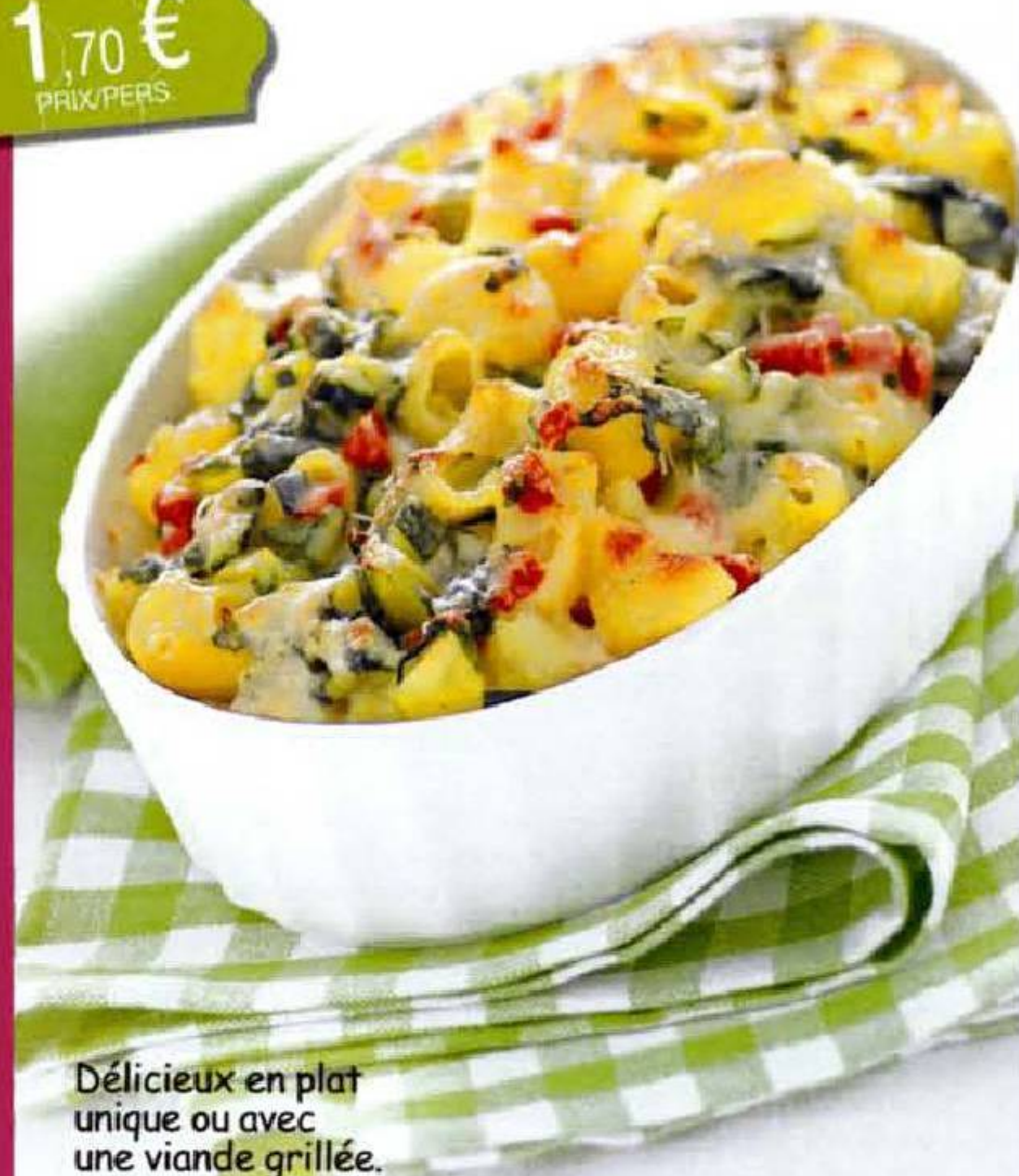
■ Faites fondre 40 g de beurre. Ajoutez la farine et remuez 2 min. Versez le lait et portez à ébullition en fouettant. Hors du feu, salez, poivrez. Ajoutez les jaunes d'œufs, 150 g de comté et la muscade.

■ Mélangez les macaronis, la poêlée de légumes et la sauce. Répartissez dans un plat à gratin beurré. Parsemez du reste de comté et faites cuire 20 min dans le four chauffé à th. 6-7 (200° C). Servez.

**Le vin :** chinon.

Égouttez les macaronis cuits en les brassant pour éliminer l'eau et éviter de délayer la sauce.

1,70 €  
PRIX/PERS.



Délicieux en plat unique ou avec une viande grillée.

1,20 €  
PRIX/PERS.

## Salade de riz au roquefort et aux poires

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 11 MIN

200 g de riz grains longs  
2 poires williams  
1/2 piment doux rouge  
1/2 jus de citron  
100 g de roquefort

Pour la sauce :

1 cuil. à café de miel  
4 cuil. à s. d'huile d'arachide  
2 cuil. à s. de vinaigre blanc  
1 cuil. à s. de moutarde douce  
sel, poivre du moulin.

■ Cuisez le riz selon les indications de l'emballage. Versez-le dans une passoire, puis rincez-le sous l'eau froide et laissez-le égoutter.

■ Mélangez les ingrédients de la sauce dans un saladier. Ajoutez le riz et le piment

égrené et haché. Mélangez de nouveau. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer pendant 30 min.

■ Épépinez, découpez les poires en morceaux et citronnez-les. Juste avant de servir, placez dans le saladier les poires et le roquefort coupé en morceaux. Remuez très délicatement et servez.

**Le vin :** anjou demi-sec.

Cette salade ne doit pas être réfrigérée, car le riz deviendrait dur. Réservez-la dans un endroit frais jusqu'au moment de servir.

Un bon basique de l'été, réinventé en version sucrée-salée.



## Risotto au morbier et aux noix

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 30 MIN

300 g de riz rond  
150 g de morbier  
60 g de noix pelées  
1 oignon  
50 g de mascarpone  
50 g de beurre  
1 l de bouillon de légumes  
10 cl de vin blanc  
poivre du moulin.

■ Faites griller les noix à sec dans une poêle. Portez le bouillon à frémissements.

■ Faites blondir dans une cocotte l'oignon haché, avec le beurre. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains soient translucides. Versez le vin et laissez-le s'évaporer. Ajoutez une louche de bouillon de légumes.

■ Mélangez jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé, puis versez le reste de bouillon par louches, en remuant jusqu'à son absorption. Laissez cuire le riz environ 20 min. Hors du feu, incorporez le morbier et le mascarpone coupés en cubes, puis du poivre. Répartissez le risotto dans des assiettes et parsemez des noix grillées et hachées. Servez aussitôt.

**Le vin :** mâcon blanc.

Attendez que le riz ait absorbé le bouillon avant d'en verser une autre louche. Cette cuisson lente le rendra bien plus moelleux !

Une salade à servir en buffet ou à savourer à l'italienne, en guise d'entrée.

2,40 €  
PRIX/PERS.

1,60 €  
PRIX/PERS.



Ce risotto crémeux est idéal pour un dîner simple, mais raffiné.

## Salade de macaronis jambon roquette

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 12 MIN

400 g de macaronis courts et rayés  
120 g de roquette  
8 tranches de jambon cru  
60 g de parmesan  
4 cuil. à s. de mayonnaise  
15 cl de crème fraîche épaisse  
1,5 cuil. à soupe de vinaigre de cidre  
2 cuil. à s. de jus de citron  
2 cuil. à café de moutarde sel, poivre du moulin.

■ Mélangez la mayonnaise, la crème, le jus de citron, le vinaigre et la moutarde. Ajoutez les macaronis, mélangez de nouveau. Salez, poivrez. Couvrez de film, placez 20 min à température ambiante.

■ Avant de servir, mélangez les pâtes, la roquette ciselée, le jambon coupé en lanières, puis parsemez de quelques copeaux de parmesan.

**Le vin :** blanc italien orvietto.

■ Faites cuire les macaronis env. 12 min pour les garder fermes. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide et laissez-les s'égoutter.

Préférez du jambon cru dégraissé : Parme, San Daniele, Bayonne ou Auvergne découpé en tranches un peu épaisses.





# Ouf, des œufs !

Cocotte ou meurette, l'œuf mise avec brio sur les petits plats créatifs.

1,20 €  
PRIX/PERS.

À interpréter  
aussi dans des petits  
pains ou mieux, des  
petits choux nature.  
Attention, la cuisson  
est assez rapide.

## Brioche surprise

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 10 MIN

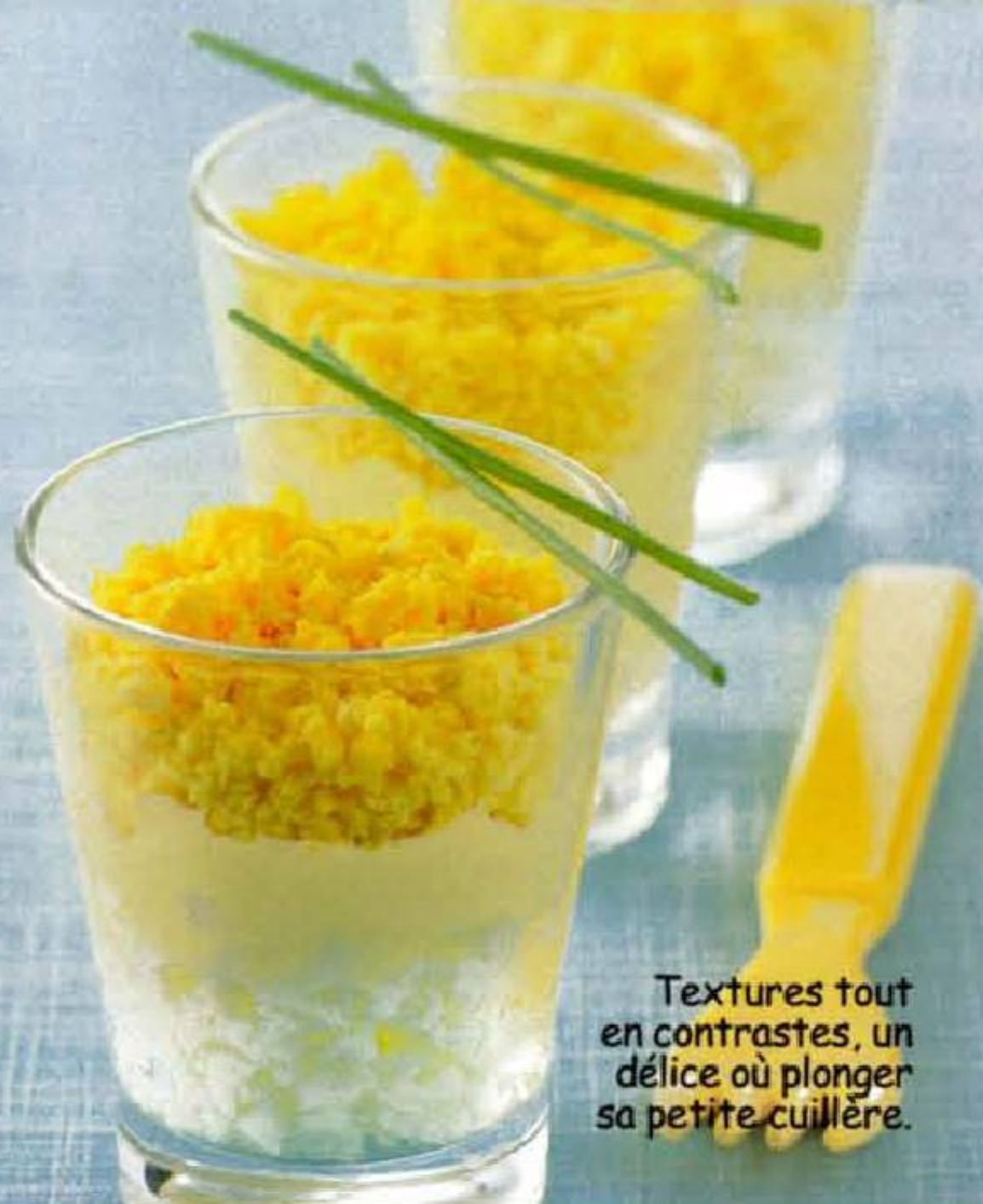
4 brioches parisiennes  
4 petits œufs  
4 cuill. à s. de crème fraîche  
2 portions de Vache qui rit  
2 tranches de jambon blanc  
sel, poivre du moulin.

■ Préchauffez le four à th, 6 (180 °C). Coupez les brioches au ras de la partie cannelée, évidez la partie inférieure. Mélangez la crème avec La

vache qui rit. Salez, poivrez. Hachez le jambon et répartissez-le dans les brioches.

■ Cassez un œuf dans chaque brioche. Salez, poivrez et ajoutez une cuillerée de crème au fromage. Disposez les brioches dans un plat à four et faites cuire de 8 à 10 min en remettant les têtes 3 min avant la fin de la cuisson.





Textures tout  
en contrastes, un  
délice où plonger  
sa petite cuillère.

1,20 €  
PRIX/PERS.

## Verrines d'œufs mimosa

Prêt en 15 min

- Faites durcir 8 gros œufs 10 min dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et écalez-les. Coupez les œufs en deux puis séparez le blanc du jaune.
- Hachez séparément les blancs et les jaunes. Détendez 3 cuil. à soupe de **mayonnaise** avec 1 cuil. à soupe de **crème fraîche** et 1 cuil. à café de jus de **citron**. Ajoutez 2 gouttes de **Tabasco** et mélangez.
- Répartissez le blanc d'œuf haché dans des verrines, ajoutez une couche de mayonnaise puis les jaunes. Décorez de brins de **ciboulette** et servez bien frais.

## Œufs meurette

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 25 MIN

4 gros œufs  
50 g de beurre frais  
4 fines tranches de  
jambon cru  
25 cl de vin rouge  
4 échalotes  
10 cl de fond de veau  
2 cuil. à s. de vinaigre blanc  
sel, poivre du moulin.

■ Pour la sauce, versez le vin rouge dans une casserole. Ajoutez les échalotes ciselées puis laissez réduire aux trois quarts. Ajoutez le fond de veau et faites réduire de moitié. Baissez le feu et ajoutez progressivement le beurre en morceaux, en fouettant sans laisser bouillir. Salez, poivrez et gardez au chaud.

■ Faites dorer le jambon cru de 2 à 3 min sur feu modéré dans une poêle antiadhésive. Réservez sur une assiette.

■ Faites bouillir un litre d'eau non salée et additionnée du vinaigre blanc. Dès que l'eau bout, cassez un œuf dans une louche, renversez-le dans le liquide et laissez cuire 3 min à léger frémissement.

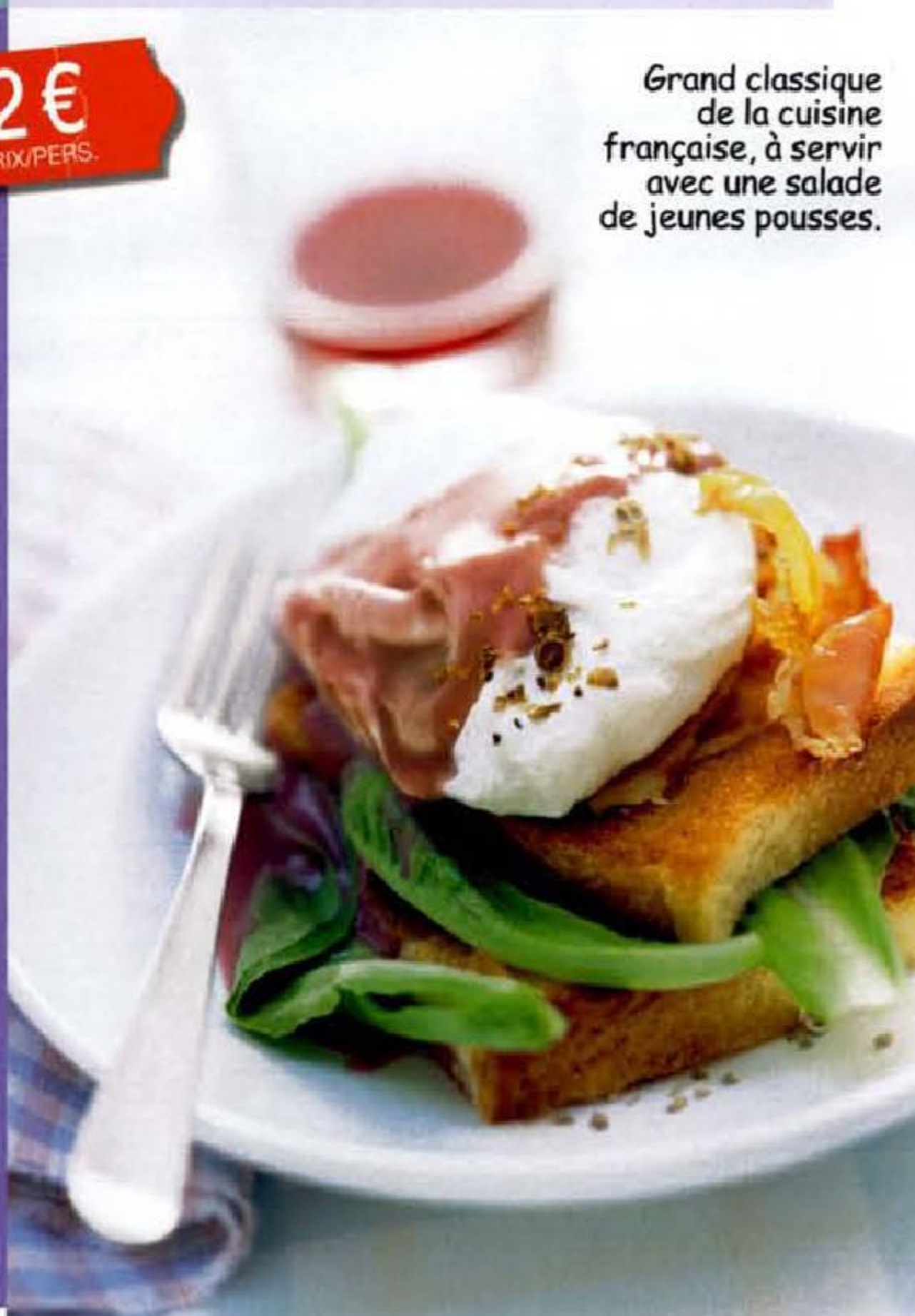
■ Faites pocher les autres œufs de la même façon. Retirez-les de la cuisson avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

■ Écroûtez et grillez le pain de mie. Coupez-les en deux, répartissez-les sur les assiettes. Couvrez d'une tranche de jambon et d'un œuf. Nappez de sauce, poivrez et servez.

**Les œufs peuvent se pocher à l'avance et être réchauffés 1 min dans une casserole d'eau frémissante avant d'être servis.**

2 €  
PRIX/PERS.

Grand classique  
de la cuisine  
française, à servir  
avec une salade  
de jeunes pousses.







## Tajine minute aux œufs

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 35 MIN

5 œufs  
500 g de viande de bœuf hachée  
1 bouquet de coriandre  
1/2 oignon haché  
30 cl de coulis de tomates  
30 g de beurre  
1/2 cuil. à café de cumin en poudre  
sel, poivre du moulin.

■ Réservez quelques brins de coriandre pour la présentation et ciselez le reste.

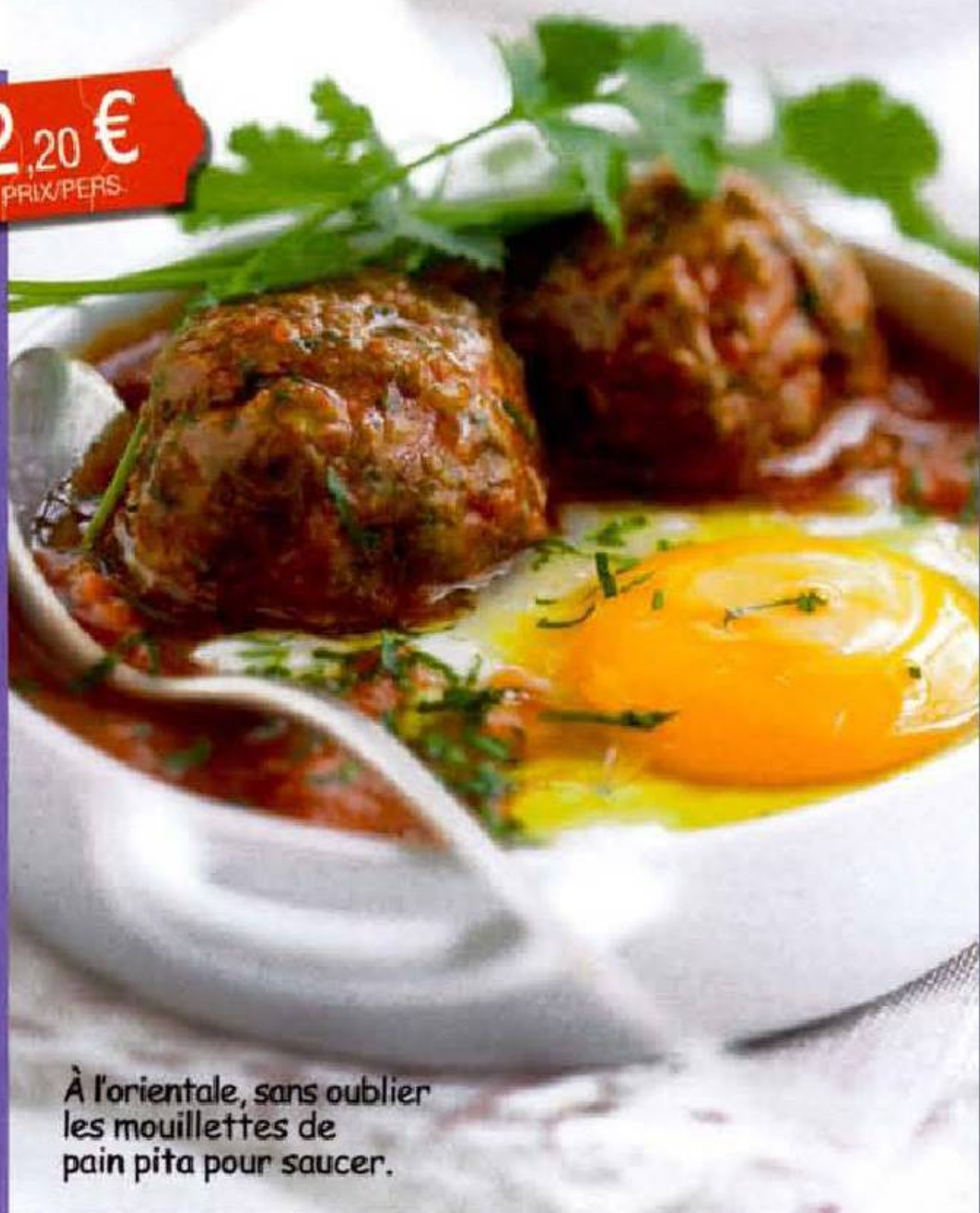
■ Mélangez la viande avec un œuf, l'oignon et la coriandre ciselée. Incorporez cumin, sel et poivre. Façonnez des boulettes de taille égale.

■ Chauffez le coulis de tomates dans une cocotte. Ajoutez les boulettes de viande, laissez cuire 20 min à feu moyen en remuant souvent.

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez, salez et poivrez quatre plats à œufs. Cassez un œuf dans chaque. Déposez deux boulettes de viande et nappez de sauce. Cuisez 10 min au bain-marie dans un plat à demi-rempli d'eau chaude. Servez brûlant et décoré de coriandre.

**La cuisson des œufs est parfaite lorsque le blanc est légèrement pris et le jaune encore un peu liquide.**

2,20 €  
PRIX/PERS.



À l'orientale, sans oublier les mouillettes de pain pita pour saucer.

Servir avec bacon grillé, pain au pavot et jus d'orange tout juste pressée.

1,40 €  
PRIX/PERS.

## Œufs brouillés à la tomate

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 20 MIN

8 gros œufs  
2 cuil. à s. de crème  
30 g de beurre  
2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée  
1 gousse d'ail  
1 cuil. à s. de ketchup  
200 g de tomates concassées en boîte  
1 cuil. à s. d'huile d'olive  
sel, poivre du moulin.

■ Fouettez les œufs salés et poivrés. À l'aide d'un pinceau, beurrez généreusement les parois d'une casserole puis versez-y les œufs. Faites cuire au bain-marie en remuant sans cesse jusqu'à ce que les œufs soient crémeux. Incorporez la crème et la ciboulette.

■ Versez dans des ramequins bien chauds. Ajoutez sur chaque une cuillerée de tomates concassées, servez aussitôt.

■ Écrasez l'ail dans sa peau. Chauffez l'huile dans une casserole. Ajoutez l'ail, les tomates concassées et le ketchup. Salez, poivrez, cuisez 10 min sur feu très doux en remuant souvent. Retirez l'ail en fin de cuisson et gardez au chaud.

**Œufs trop cuits ?**  
Plongez le fond de la casserole dans de l'eau froide, incorporez rapidement deux jaunes d'œufs crus.





## Petits flans aux champignons

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 35 MIN

250 g de petits  
champignons de Paris

3 échalotes

40 g de beurre

4 œufs

40 cl de crème liquide

2 cl d'huile d'olive

1 bouquet de ciboulette

1 pincée de muscade râpée  
sel, poivre du moulin.

■ Préchauffez le four à th. 6  
(180 °C). Rincez rapidement  
les champignons sous l'eau  
et éliminez leur pied terreux.  
Coupez-les en lamelles.

■ Poêlez les champignons  
dans l'huile et 20 g de beurre  
chauds. Ajoutez les échalotes  
et la ciboulette ciselées.

Salez, poivrez et laissez cuire  
pendant 3 min sur feu doux.

■ Battez les œufs avec la crème,  
la muscade, du sel et du  
poivre. Répartissez la préparation  
aux champignons dans  
quatre ramequins beurrés et  
versez les œufs par-dessus.

■ Posez les moules dans un  
bain-marie d'eau bouillante  
à mi-hauteur. Enfourez pour  
20-25 min. Servez bien chaud  
dans les ramequins.

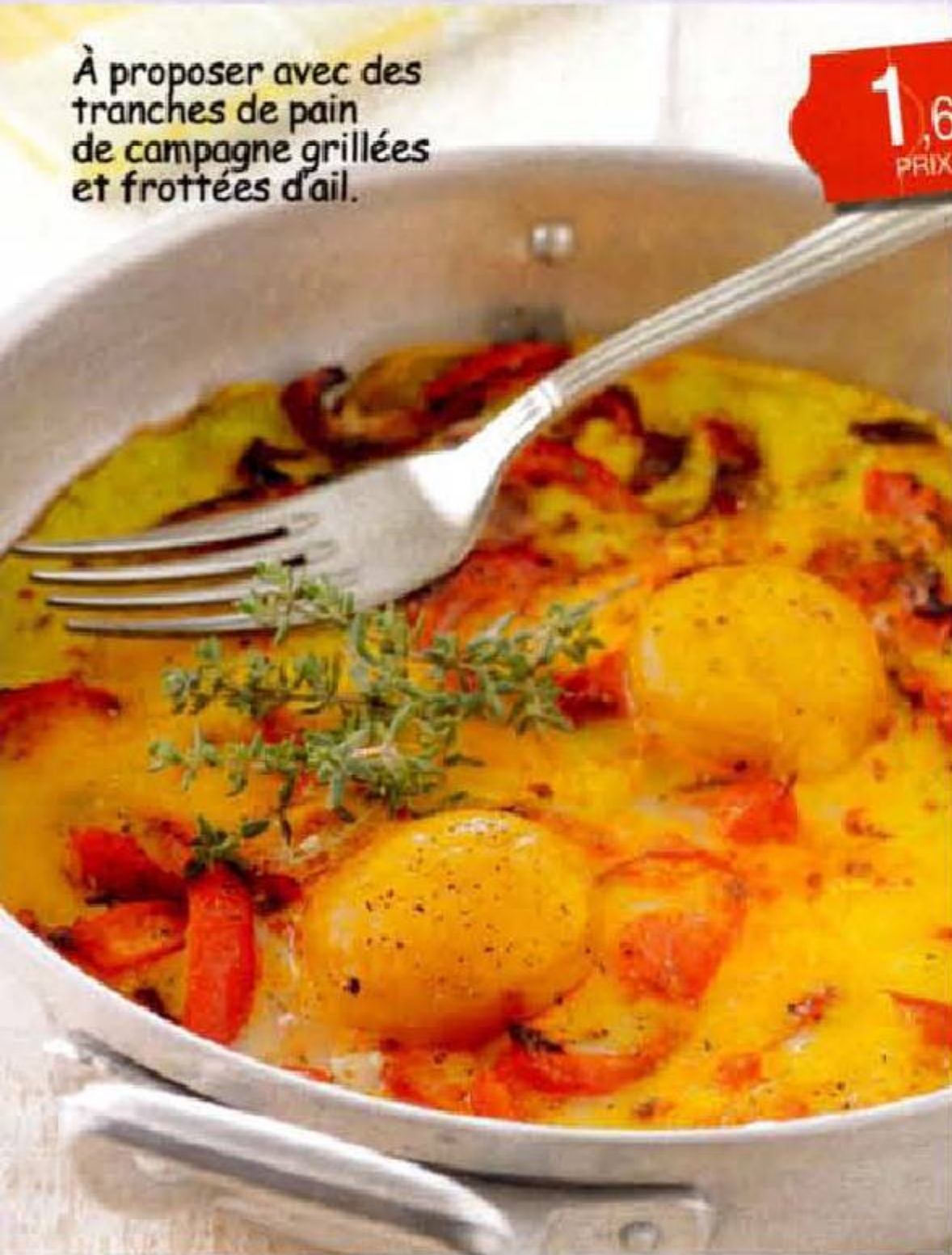
Afin de vérifier  
la cuisson des  
flans, piquez la pointe  
d'un couteau  
au centre : elle doit  
ressortir sèche.

1,30 €  
PRIX/PERS.



Malins ces petits  
flans onctueux,  
aussi bons chauds  
que froids.

À proposer avec des  
tranches de pain  
de campagne grillées  
et frottées d'ail.



1,60 €  
PRIX/PERS.

## Œufs au plat à l'andalouse

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 MIN

8 œufs moyens

1 boîte de thon au naturel  
(140 g égoutté)

2 tomates

1 poivron rouge

1/2 oignon

1 gousse d'ail

2 cuil. à s. d'huile d'olive

2 brins de thym

sel, poivre du moulin.

■ Émincez l'oignon, pelez et  
hachez la gousse d'ail. Coupez  
le poivron en deux, éliminez  
les graines et cloisons.  
Émincez-le. Coupez les tomates  
en quatre, épépinez-les  
et détaillez-les en lanières.  
Égouttez le thon.

■ Faites chauffer le four sur  
th. 7 (210 °C). Laissez fondre

l'ail, l'oignon et le poivron  
pendant 3 min dans une poêle  
avec l'huile d'olive chaude.  
Ajoutez les tomates, le thym,  
salez, poivrez et laissez cuire  
5 min sur feu doux. Ajoutez  
le thon émietté, mélangez et  
ôtez du feu. Éliminez le thym.

■ Répartissez ce mélange en  
l'étalant dans quatre plats à  
œufs. Cassez deux œufs sur  
chacun et laissez cuire 5 min  
au four. Assaisonnez de sel  
et de poivre, servez chaud.

Pas de plats à  
œufs ? Nappez un plat  
à gratin de sauce  
au thon puis cassez  
les œufs en  
les espaçant bien.



## Œufs... et nous

Avec ces ustensiles, cuisiner les œufs est un jeu d'enfant.

### LUDIQUÉ

À la coque, mollet, dur, programmez le temps de cuisson... Dès qu'il est écoulé, le poussin sort de sa jolie coquille et se met à chanter !

■ Minuteur 99 min, horloge avec fonction réveil, 20 €, Sefama.



### FOUET FUTÉ

En silicone, c'est le fouet idéal pour faire des œufs brouillés ou mélanger les sauces dans un récipient antiadhésif. Un ergot permet de le maintenir sur le bord de la casserole après utilisation.

■ 10 €, Mastrad.



### PETIT NID DOUILLET

Cet astucieux panier permet de plonger quatre œufs dans l'eau bouillante et de les retirer sans se brûler.

■ Coccodandy, en résine thermoplastique, 20 €, Alessi.



### POCHAGE FACILE

Cette coquille brisée, c'est l'accessoire malin pour faire cuire des œufs pochés, qui ne trempent plus dans l'eau ! En silicone jaune et blanc, d'un diamètre de 9,5 cm, elle passe au four, au micro-ondes et au lave-vaisselle.

■ 13,50 € les deux pocheuses, Mathon.



### L'ŒUF OU LA POULE ?

Campé sur ses pattes, ce drôle de cuit-œuf cuit en quelques secondes votre œuf mollet ou à la coque au micro-ondes, dans sa coquille. Il sert même de coquetier.

■ 8 €, Sefama.

# Sous CO

Chouchous de la cuisine pas chère, les œufs se déclinent en plusieurs catégories. Comment les choisir ?

Vendus au détail, les œufs doivent afficher la date de consommation recommandée (DCR). Ils peuvent être extrafrais ou frais, consommables jusqu'à 28 jours après la ponte. L'étiquette amovible "extrafrais" indique des œufs pondus il y a moins de 9 jours. Elle doit être retirée des emballages dès ce délai dépassé. Les œufs sont calibrés en fonction de leur poids, en quatre catégories : S pour les petits de moins de 53 g ; M pour les moyens de 53 à 63 g ; L pour les gros de 63 à 73 g ; XL pour ceux de plus de 73 g. Sauf indication contraire, les œufs moyens sont utilisés dans la plupart des recettes.

### DÉCRYPTEZ LES CODES

Pour repérer le mode de production, regardez le code qui est imprimé sur la coquille. Il commence par un chiffre compris entre 0 et 3, suivi des deux premières lettres du pays d'origine. Les lettres FR garantissent un élevage français et les chiffres permettent d'identifier l'élevage d'origine :

- 0 Élevage bio
  - 1 Élevage en plein air
  - 2 Élevage au sol
  - 3 Élevage en cage
- (80 % de la production des œufs produits en France !)

Les codes 0 et 1 correspondent à des œufs pondus par des poules ayant accès à un parcours extérieur. À ce mode d'élevage s'ajoutent les œufs fermiers label Rouge (dans la catégorie 1). Les codes 2 et 3 correspondent à des élevages en batterie. À éviter, surtout pour la catégorie 3 ! Méfiez-vous des œufs vendus en vrac. Vérifiez bien le code, car les présenter dans un joli panier ne signifie pas forcément qu'ils proviennent d'élevages en plein air !

### CONSEILS AVISÉS

Quelques consignes à respecter pour obtenir le meilleur de vos œufs. Ne lavez surtout pas les œufs avant de les ranger, car vous allez détruire la cuticule de la coquille, la barrière naturelle qui protège le contenu contre les microbes et les odeurs.

### À la loupe

1 Élevage plein air

Les lettres FR garantissent un élevage français.

Les derniers caractères permettent d'identifier l'élevage d'origine.





# la quille...

## Dans l'assiette

À cuire ou déjà prêts, avec une pincée de saveurs, le régal est au bout de la fourchette.



### DU PEPS !

Une petite cuillerée à café de ce mélange d'épices donne une allure folle à l'omelette nature, au fromage ou aux pommes de terre. Elle rehausse aussi les œufs au plat.

■ Omelettes Etc., Quai Sud, 3,20 € les 15 g et 6 € le flacon de 35 g, en épicerie fines.



### MISE EN BOÎTE

Blanc cuit et jaune coulant... On craque pour l'œuf poché, déjà cuit et prêt à servir pour agrémenter très rapidement une entrée gourmande !

■ 2,40 €/180 g, Domaine des Genêts, et 3,25 €/160 g, chez Monoprix.

## Achetez les yeux fermés

Gardez les œufs dans un endroit frais, de préférence dans la porte du frigo.

Comment vérifier la fraîcheur d'un œuf ? Plongez-le dans l'eau. S'il reste au fond, il est frais. S'il remonte à la surface, il n'est plus assez frais.

Conservé au réfrigérateur, l'œuf doit être sorti 1 h avant son utilisation.

Choisissez des œufs extrafrais pour les préparations sans cuisson ou avec cuisson partielle, comme les œufs à la coque ou les œufs pochés.

Œufs de plein air label Rouge, en boîte très résistante et réutilisable en déco de table, pour faire de gros glaçons ou même des semis de plantes !

■ Mas d'Auge, Pleine saveur, 2,60 € les six, sur le site Telemarket.



■ Œufs de plein air, 1,55 € la boîte de six, Magasins U.

Optez pour des œufs "plein air". Les poules (une minorité, pas plus de 15 %), ayant accès à un parcours herbeux, ont une alimentation plus variée.



Œufs de plein air, riches en Oméga 3 grâce au lin ajouté dans l'alimentation des poules.

■ 1,45 € la boîte de quatre, Bien Vivre, chez Monoprix.



■ Œufs de plein air bio, 2,25 € les six, Carrefour Agir Bio.





## salé **Soupette verte aux crevettes**

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 5 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

12 crevettes roses  
300 g de petits pois surgelés  
25 feuilles de menthe  
1/2 citron  
10 brins de ciboulette  
25 cl de bouillon de volaille  
25 cl de crème liquide  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Tabasco  
sel, poivre du moulin.

### LA FOLIE VERRINES

*Lancée il y a déjà quelques années par les grands chefs, la présentation en verrine est arrivée sur nos tables. On adore utiliser des verres, des tasses ou des ramequins pour montrer les jolies couleurs des recettes. Pensez-y pour le sucré comme pour le salé. C'est l'idéal pour un buffet ultrachic !*

■ Décortiquez les crevettes et arrosez-les d'huile, d'un filet de jus de citron et de trois gouttes de Tabasco. Salez et réfrigérez 1 h.

■ Cuisez les petits pois 5 min dans de l'eau bouillante salée, en les gardant fermes. Égouttez, versez dans un saladier d'eau glacée et égouttez-les de nouveau.

■ Mixez les petits pois avec le bouillon froid, la crème, un filet de jus de citron, les feuilles de menthe, sel et poivre. Réfrigérez 1 h.

■ Versez la soupe dans des verres. Déposez-y les crevettes égouttées et parsemez de ciboulette ciselée. Servez aussitôt.

1 €  
PRIX/PERS.

Faites aussi cette recette avec des fèves surgelées, après avoir retiré la petite peau qui les entoure.

# Bon et...

Pas ruineuses, mais si joliment présentées, ces 8

## sucré **Nage d'ananas au citron vert**

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 10 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

3 citrons verts  
1 ananas  
50 g de sucre roux  
1 gousse de vanille.

■ Fendez la gousse de vanille en quatre dans la longueur et coupez-la en petits tronçons. Épluchez l'ananas. Retirez le cœur fibreux et taillez la chair en dés, en recueillant le jus. Prélevez l'écorce de deux citrons. Ébouillantez-la et émincez-la finement.

■ Portez les zestes à ébullition dans une casserole avec le jus des trois citrons, le jus d'ananas, la vanille, le sucre roux et 12 cl d'eau. Laissez frémir 10 min et

arrosez-en les cubes d'ananas. Mélangez et réservez 2 h dans le réfrigérateur. Versez dans des verres hauts et dégustez.

### L'ANANAS VICTORIA

*Un vrai concentré d'ananas, sucré, riche en goût et en parfum. On le reconnaît à ses feuilles épineuses qui ne doivent pas être fanées lors de l'achat. C'est en Afrique du Sud et à La Réunion que l'on trouve ces ananas appelés victoria ou queen victoria, en hommage à la reine d'Angleterre qui les adorait.*

1,80 €  
PRIX/PERS.



1,60 €  
PRIX/PERS.

sucré

## Pavlova tropicale à la noix de coco

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

4 meringues du commerce  
20 cl de lait de coco  
1/2 sachet de Chantifix  
1 cuil. à café de vinaigre blanc  
250 g de sucre  
1 tablette de chocolat blanc.

■ Déposez les meringues sur des assiettes et parsemez-les d'un nuage de chantilly-coco. Arrosez-les d'un filet de caramel (réservez le reste dans une bouteille pour une autre recette) et décorez-les de copeaux de chocolat blanc. Servez vite.

■ Chauffez le sucre dans une casserole, avec 5 cl d'eau et le vinaigre pour obtenir un caramel blond. Hors du feu, versez délicatement 10 cl d'eau. Faites fondre à feu très doux et laissez refroidir.

■ Prélevez des copeaux de chocolat blanc à l'aide d'un éplucheur-légumes. Mélangez soigneusement le lait de coco bien froid avec le Chantifix et fouettez en chantilly au batteur électrique.

Choisissez un lait de coco assez épais et crémeux, que vous aurez placé au moins 2 h au réfrigérateur avant utilisation.

### LA PAVLOVA, C'EST QUOI ?

*Ce dessert à base de meringue a été baptisé en l'honneur de la ballerine russe Anna Pavlova, mythe de la danse classique qui enflamma les années 20. Très appréciée en Australie comme en Nouvelle-Zélande où elle vint en tournée, les deux pays se disputent l'invention de cette craquante merveille aux fruits. Nous, on la réalise avec de tout, même avec de la mousse au chocolat !*

# beau !

recettes font bel effet. Épatant pour inviter.

0,90 €  
PRIX/PERS.

salé

## Makis de courgettes au tartare

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 1 MIN

4 courgettes  
4 tomates  
60 g d'olives noires  
150 g de feta  
huile d'olive  
poivre du moulin.

chez-les grossièrement. Découpez la feta en dés. Mélangez-les avec les tomates, les olives, une cuillerée d'huile et du poivre.

■ Déposez une cuillerée de tartare sur l'extrémité des rubans de courgettes et roulez-les en serrant un peu. Répartissez les makis sur des assiettes, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, décorez-les éventuellement de fines herbes et servez immédiatement.

■ Taillez les courgettes en tranches très fines dans la longueur, avec un éplucheur-légumes. Ôtez la première et la dernière tranche, couvertes de peau. Plongez-les dans de l'eau bouillante, retirez-les aussitôt et trempez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les et séchez-les dans un torchon.

■ Ébouillantez les tomates. Pelez-les, épépinez et coupez en dés. Dénoyautez les olives et ha-

### JOUEZ DE LA MANDOLINE...

*En plastique à lame de métal ou tout en métal, ce drôle de petit rabot incliné permet de réaliser des juliennes, des rondelles lisses ou ondulées et des dés bien réguliers. On maintient le produit à trancher à l'aide du poussoir, on passe sur la lame et à nous les tranchettes de chef !*

Utilisez des tomates allongées (olivette ou roma). Moins juteuses, elles donneront un tartare qui se tiendra beaucoup mieux.



**sucré**

## Pamplemousse à la rose et au gin

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN

5 pamplemousses roses  
15 cl de crème liquide entière  
2 cuil. à soupe de gin  
1 cuil. à soupe d'eau de rose  
2 cuil. à soupe de sucre glace  
12 bonbons roses (dragées,  
fraises Tagada et pétales  
de rose au sucre)  
colorant rouge (facultatif).

■ Coupez les pamplemousses en deux. Décollez délicatement la pulpe sans l'écraser et débarrassez-la des fines peaux blanches. Taillez-la en dés et mélangez-les avec le gin et la moitié du sucre glace. Répartissez dans quatre moitiés d'écorce et réservez dans le réfrigérateur.

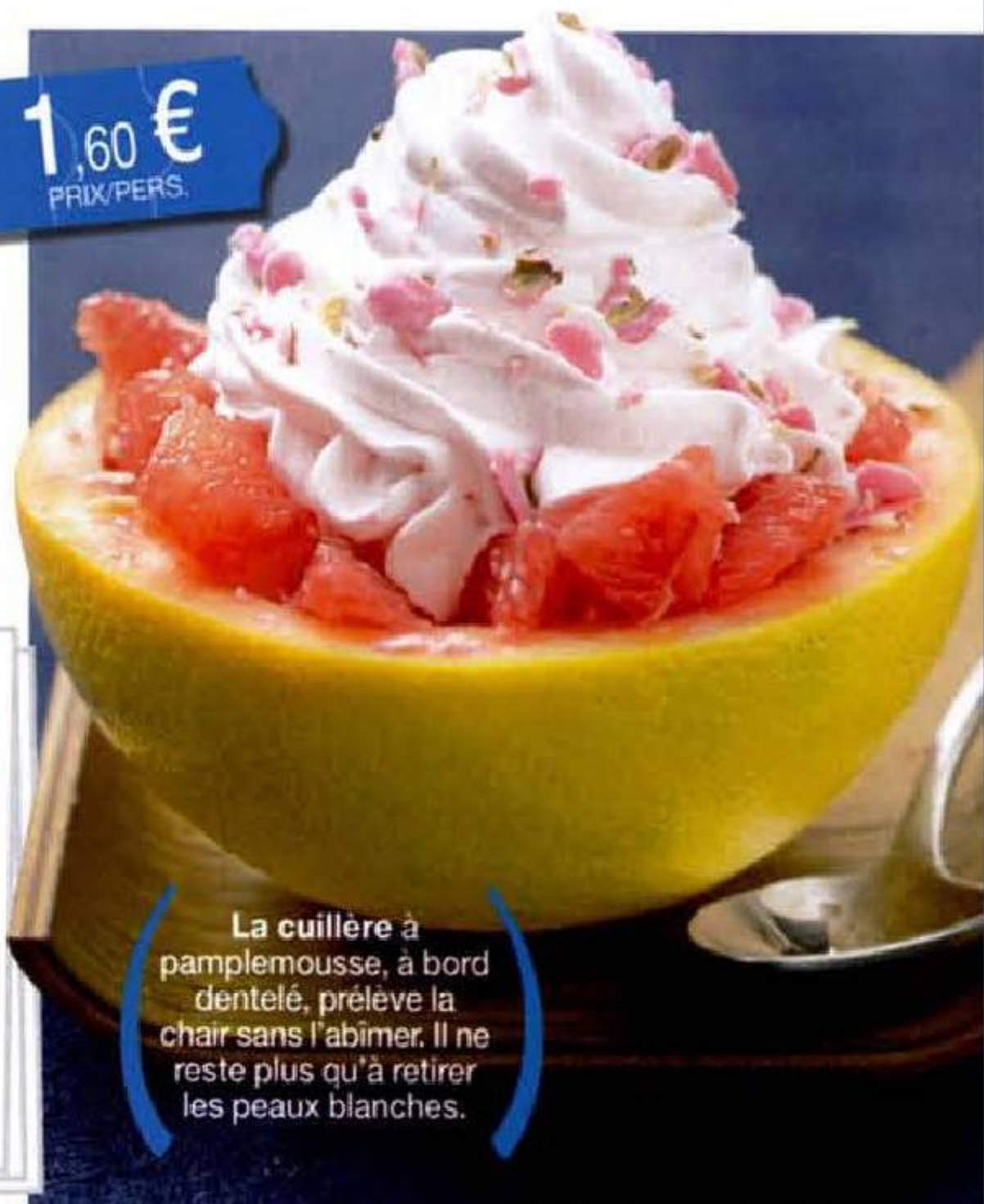
■ Mélangez la crème liquide froide avec l'eau de rose et le restant

de sucre glace. Ajoutez éventuellement une goutte de colorant rouge. Fouettez-la en chantilly et versez-la dans une poche à douille. Déposez-la en volutes sur les pamplemousses, décorez de quelques bonbons concassés et servez sans attendre.

### LA CUISINE DES BONBECS

*Rien de tel qu'une touche de gourmandise enfantine pour donner de la personnalité à vos desserts. Barres chocolatées fondues sur de la glace, bonbons en déco pour les gâteaux d'anniversaires, Carambars fondus sur des fruits au sirop... Les bonbons, ça change tout !*

1,60 €  
PRIX/PERS.



La cuillère à pamplemousse, à bord dentelé, prélève la chair sans l'abîmer. Il ne reste plus qu'à retirer les peaux blanches.

**salé**

## Millefeuille de jambon cru et chèvre

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 MIN

4 crottins de chèvre  
8 très fines tranches  
de jambon cru  
4 cuil. à soupe rases de  
confiture de cerises  
1 paquet de feuilles de filo  
40 g de beurre.

### VIVE LES FEUILLETÉS !

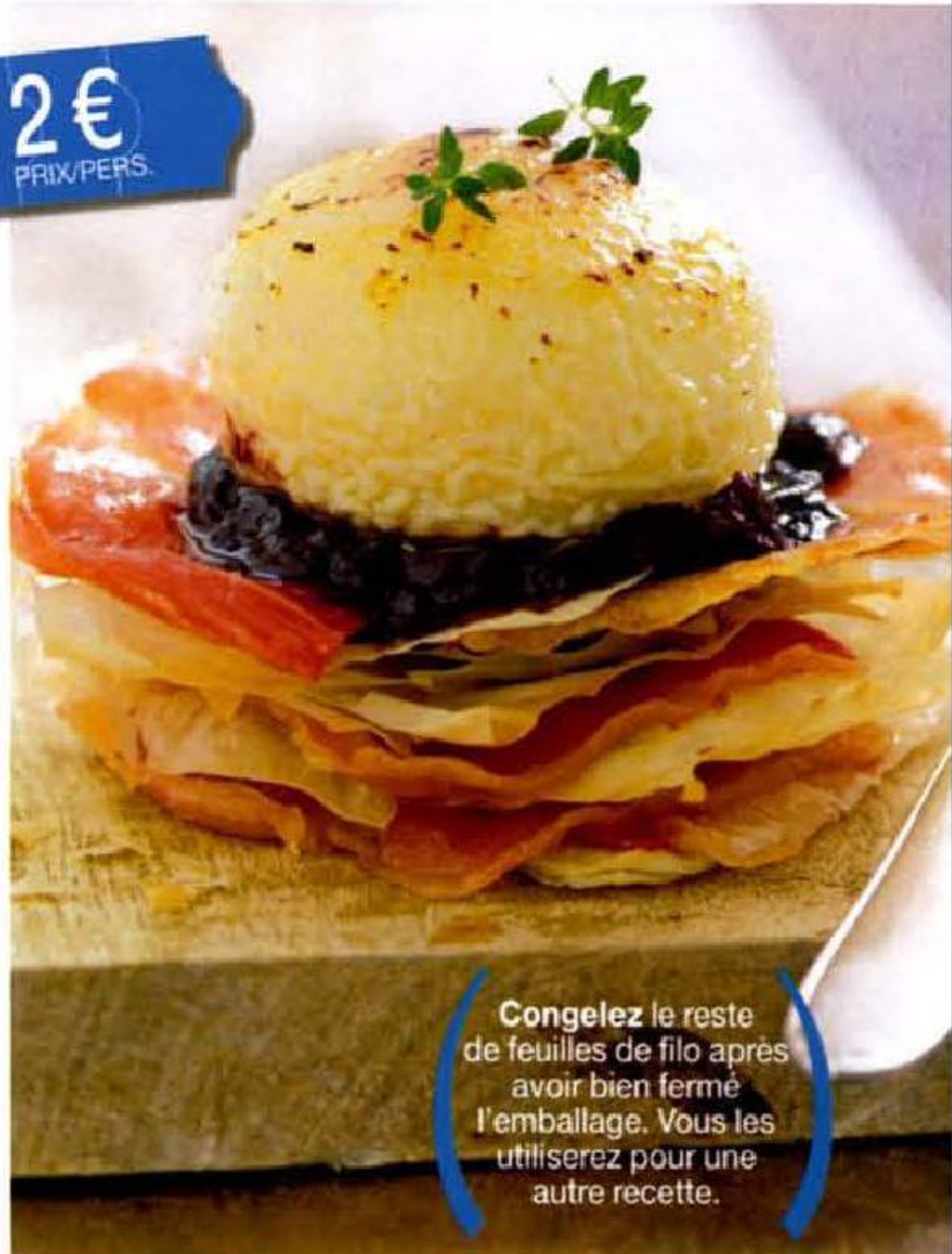
*On a le choix entre la version traditionnelle avec les pâtes filo ou briks beurrées et la classique feuilletée. Mais on peut laisser libre cours à son imagination : crackers salés pour apéritif, biscuits sucrés du commerce ou disques de pâte sablée maison. Sans oublier les tranches bien régulières de fruits et de légumes. À vous de conffectionner de jolis empilages !*

■ Chauffez le four th. 6 (180 °C). Badigeonnez huit feuilles de filo avec le beurre fondu. Superposez-les et coupez-les en quatre. Séparez les piles de feuilles pour obtenir huit carrés de deux feuilles et quatre carrés de quatre feuilles. Faites-les juste dorer quelques minutes au four.

■ Formez les millefeuilles en superposant les carrés (celui de quatre feuilles en bas) et en les alternant avec des lanières de jambon cru. Déposez une cuillerée de confiture sur le dessus. Ajoutez les crottins de chèvre.

■ Glissez-les 5-10 min au four pour faire fondre le fromage. Décorez éventuellement de fines herbes et servez aussitôt.

2 €  
PRIX/PERS.



Congelez le reste de feuilles de filo après avoir bien fermé l'emballage. Vous les utiliserez pour une autre recette.





Le rond de pâte feuilletée tiendra parfaitement si le bol, la soupe et la pâte sont bien froids.

1,20 €  
PRIX/PERS.

## salé Velouté de champignons

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 40 MIN

1 rouleau de pâte feuilletée  
800 g de champignons de Paris  
4 brins de persil plat  
2 échalotes, 1 brin de thym  
25 cl de crème fraîche épaisse  
50 g de beurre, 1 jaune d'œuf  
1 cube de bouillon de volaille.

■ Versez le velouté dans des bols supportant la chaleur. Badigeonnez de jaune d'œuf les bords des bols et les ronds de pâte. Déposez les ronds de pâte sur les bols et appuyez pour les faire adhérer. Faites dorer 15 min dans le four chauffé th. 6 (180 °C) et servez.

■ Faites sauter les champignons émincés, 5 min dans 40 g de beurre, pour qu'ils rendent l'eau.

■ Faites fondre les échalotes hachées avec le reste de beurre. Ajoutez champignons, bouillon, persil effeuillé, thym émietté, sel, poivre. Couvrez d'eau à hauteur, cuisez 20 min à feu doux. Incorporez la crème, mixez. Laissez tiédir.

■ Découpez dans la pâte quatre disques d'un diamètre légèrement plus grand que celui des bols. Quadrillez un peu la surface.

### C'EST CHAUD !

*Bols, soupières, saladiers, quels plats résistent à la chaleur du four ? D'abord, ceux qui sont conçus pour cela : minicocottes en fonte ou en silicone, récipients en poterie estampillés au dos "tous feux" ou "Résiste aux fortes températures", bols et saladiers en verre de sécurité ou trempé. Évitez surtout les gros chocs thermiques ! C'est souvent le passage du froid au très chaud qui cause la casse.*



Versez 50 g de sucre cristallisé dans un petit bocal, avec 1 goutte de colorant rouge. Fermez, secouez, vous aurez du sucre rose !

1,50 €  
PRIX/PERS.

## sucré Charlotte glacée express

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN - ATTENTE : 1 H 15

1 barquette de fruits rouges  
1 sachet de biscuits roses de Reims  
1 litre de glace à la vanille  
50 g de sucre rose.

■ Collez vite les biscuits autour de la glace et remplacez au moins 30 min dans le congélateur.

■ Décorez de fruits rouges, parsemez de sucre rose. Servez.

■ Sortez le litre de glace du congélateur et laissez-le ramollir environ 10 min à température ambiante.

■ Moulez la glace dans un moule à manqué et remplacez-la pendant 30 min dans le congélateur.

■ Coupez en biais une extrémité des biscuits roses. Démoulez la glace sur un plat, puis patientez quelques minutes, le temps que la surface devienne humide.

### UN CHAMPENOIS

*Poudré, craquant, le biscuit rose de Reims adore se mouiller : champagne, porto et même café ou lait, c'est bien accompagné qu'il est meilleur ! Il est né à Reims vers 1690. À l'origine, il paraît qu'il était blanc, mais comme il contient de la vanille, ses petites graines noires n'étaient pas jolies. Très rapidement, le pâtissier lui ajouta un colorant naturel à base de cochenille.*





## DOUCE LUEUR

Bougeoir en grès, lasure teintée, H 14 cm, existe aussi en noir.  
■ 5 €, Björkefall, Ikea ; bougie noire 1,45 € le paquet de 5, chez Casa.



## AMUSE-BOUCHE

Pour l'apéritif, des coupelles en mélamine qui s'assemblent deux par deux.  
■ 22 €, Guzzini.

## BOUQUETS D'INVITÉS

Dessinés de stries, empreintes et lignes en relief, des vases en grès à garnir de fleurs ou de végétaux d'esprit zen pour égayer la table.  
■ H 14 cm, 2 € l'un, Färm, Ikea.

# NOIR ET BLANC Change DÉ

Une mise en scène élégante et épurée, en version positif-négatif. Toujours tendance.

**Set de table** en plastique collection Fleur de Pavot, L 45 x l 30 cm.  
■ 6 € la pièce, au BHV.

**Couverts en acier** inoxydable collection Thaïlande.  
■ 40 € la ménagère de 24 pièces, Alinéa.

**Boi en porcelaine**, au célèbre motif "Géométry 1" de Verner Panton. Indémorable.  
■ 44 € les 4, Menu aux Galeries Lafayette.

Comme une larme dans ce **verre à pied et gobelet**. Une création ludique et très contemporaine.  
■ Collection Drip, coloris noir, 14,60 € et 13,10 € les 4, Luminarc.

Posées comme des galets, **une salière et une poivrière** en céramique.  
■ 4,90 € le duo, Potiron.

Par touches, autour d'une assiette de votre table. Un set, un verre, des



**BASIQUES.** Toutes les assiettes plates blanches sont en faïence émaillée, 1,90 €, Fly.



# ment de COR de

blanche, changez l'ambiance  
couverts... suffisent à donner le ton.

## CHINOISERIES

### RAVISSANT

Décor élégant pour ce service en faïence de deux bols à thé ou à riz sur un plateau.  
■ Bol, 7 € pièce ; plateau, 15 €, Antoine et Lili.

### PAVILLON DES PLAISIRS

Assiettes carrées et leurs serviettes en papier.  
■ Collection Chinoiserie bleu, les 8 petites assiettes, 4,50 €, 7 € les grandes, serviettes, 4 € les 20, Caspari.

Invitation au voyage et à la rêverie. Colorée et raffinée, la table joue de son charme exotique.

**Sets de table** au dessin délicatement fleuri, en carton et liège, dimensions 40 x 30,5 cm.  
■ 8,50 € pièce, collection Tonkin de Pierre Frey, Caspari.

Deux **petits bols à riz** en céramique, illustrés de motifs chatoyants, délicieusement asiatiques.  
■ 12,90 € les 4, Maisons du Monde.

Indispensables **baguettes en bois laqué** rouge vif.  
■ Le coffret de 4 paires avec porte-baguettes poisson, 20 €, magasins Habitat.

**Timbales** en métal, 8 cm, peintes à la main.  
■ 7,90 € la pièce, La Fiancée du Mekong.

Amusantes **bougies poisson rouge**.  
■ Collection Cyprien, 5,90 € les deux, Geneviève Lethu.





## GRAND CRÈME

Tasse et soucoupe en faïence. Collection La Brasserie du Square, ■ 14 € les deux, Comptoir de Famille.



## SERVICE COMPRIS

Ensemble salière, poivrière et huilier à bec verseur en verre recyclé gravé. ■ Authentic, 5 € la salière et la poivrière, 3,90 € l'huilier, magasins Alinéa.



## COMME AU BISTROT

Vaisselle rustique et nappe à carreaux... le thème est trouvé. Ce soir, c'est ambiance bar à vins.

"Bon appétit", voilà le nom bien trouvé de ce **set en papier jetable**, 45 x 34 cm.

■ 12 € les 20, Cocobohème chez Absolutement Design.

Posée sur l'assiette blanche basique, **une assiette à dessert** en faïence rouge "Dessert du Jour".

■ 3,90 € pièce, Maisons du Monde.

**Serviette en coton**, prédécoupée en rouleau.

■ 17,90 € le rouleau de 20, Collection "My Drap", Virage.

**Marque-place** façon ardoise avec pince.

■ 3,90 € le lot de 5, magasins Casa.

L'incontournable **verre ballon** de 25 cl.

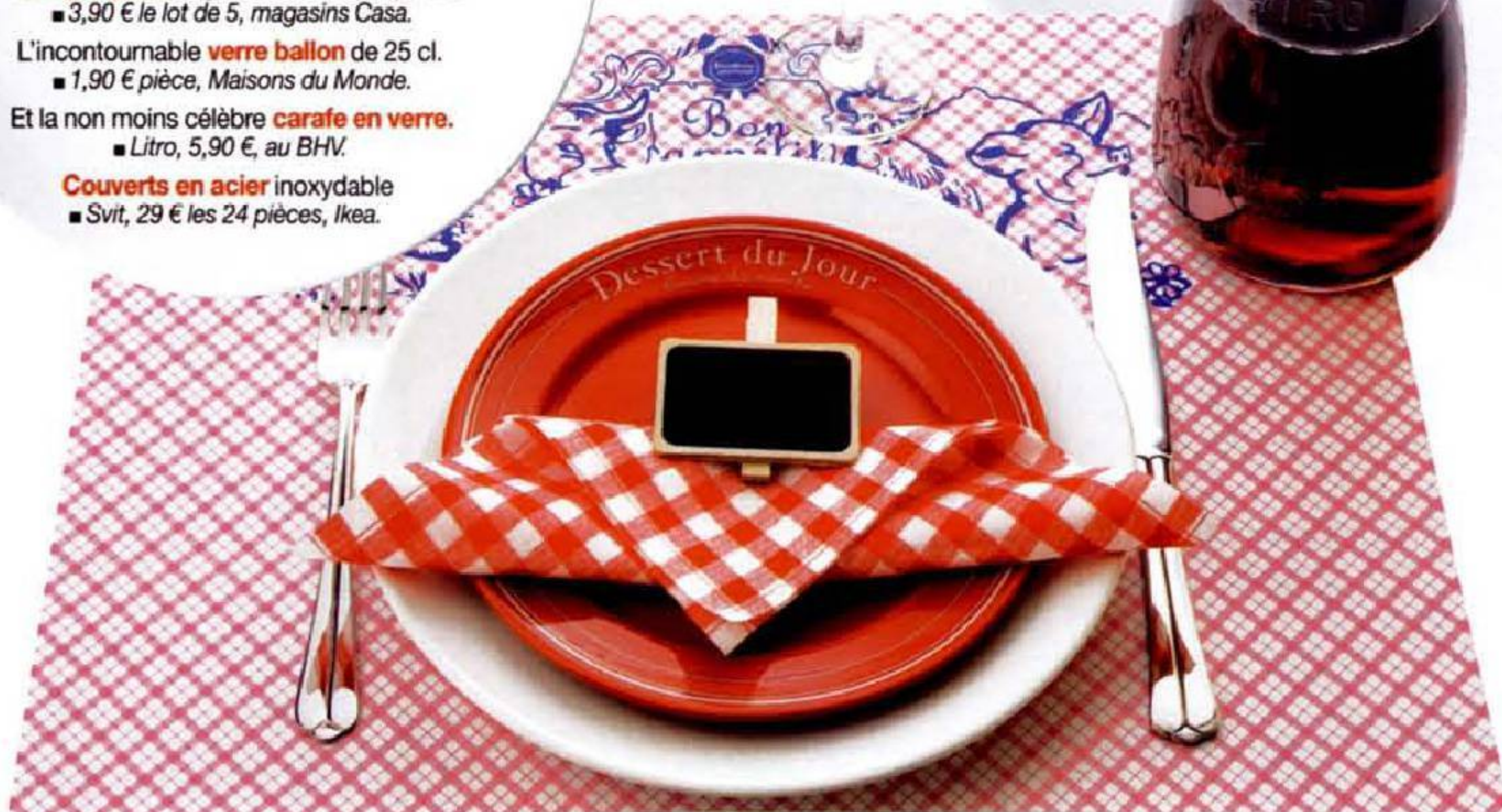
■ 1,90 € pièce, Maisons du Monde.

Et la non moins célèbre **carafe en verre**.

■ Litro, 5,90 €, au BHV.

**Couverts en acier** inoxydable

■ Svit, 29 € les 24 pièces, Ikea.



Change  
DÉCO



# e ment COR

## FIFTIES

Distributeur de serviettes en métal peint, avec ses 50 serviettes en papier.  
■ 9,90 €, La Chaise Longue.



## LE QUART DU SOLDAT

Gobelets en métal peint, super rétro.  
■ Collection Zink, 6,90 € l'un, Fleux.



## ESPRIT BROCANTE

Boîte à sucre en fer blanc à damier rouge, à l'ancienne.  
■ 8,80 €, Comptoir de Famille.



## ANNÉES 50 REVISITÉES

Petit air de nostalgie.  
Déco bien sage à table avec un vieux rock'n roll en fond sonore.

Posée sur une assiette blanche, **assiette illustrée** en porcelaine, façon réclame américaine 50'.  
■ 24,90 € le lot de 4, Geneviève Lethu.

**Couverts aux motifs dépareillés**, ici des cuillères.  
■ Collection Mix & Match, 29,90 € les 16 pièces, Présent Time chez Graine d'Intérieur.

**Verres** à message, d'un côté Amour, de l'autre Bonheur.  
■ 5 € la pièce, L'entrepôt.

**Salière, poivrière** en faïence émaillée, peinte à la main.  
■ 12 € l'ensemble, Déjeuner sur l'Herbe.

**Presse-papier**, boule cristal "insecte" et "oiseau".  
■ 15 € pièce, Antoine et Lili.

**Serviettes en papier** à motif Liberty.  
■ 5 €, le paquet de 20, L'Entrepôt.

Le tout posé sur un **set de table** en coton blanc ajouré, 50 x 35 cm.  
■ 7,50 €, Pomax, Le Grand Comptoir.

## BROC À L'ANCIENNE

Pichet ou vase en acier émaillé, c'est comme on veut pour la table.  
■ Vase Sockerart, H 22 cm, 1,4 litre, 12,95 €, Ikea.





# Gratinez- tout ça !

## Gratin de pommes de terre aux champignons

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 1 H 10

**Avec :**

1 kg de pommes  
de terre cuites

**J'ajoute :**

250 g de champignons  
de Paris

3 gousses d'ail

2 feuilles de laurier

50 cl de lait

50 cl de crème liquide

100 g d'emmental râpé

40 g de beurre  
sel, poivre du moulin.

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Portez à ébullition le lait et la crème liquide avec une cuillerée à café rase de sel, une pincée de poivre, le laurier, l'ail pelé. Couvrez, retirez du feu et laissez infuser.

■ Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles. Nettoyez les champignons et taillez-les en fines tranches.

■ Beurrez un plat à gratin. Remplissez-le en alternant des couches de pommes de terre, de champignons et

d'emmental. Assaisonnez entre chaque couche.

■ Versez le mélange de lait chaud dans le plat après avoir retiré l'ail et le laurier. Enfournez le gratin et laissez cuire pendant 1 h, jusqu'à ce que les pommes de terre soient très fondantes. Servez vite.

**Le vin :** rouge léger du Beaujolais.

**Le liquide** doit être à 2 cm au-dessous du bord du plat, mais au-dessus de la garniture pour éviter tout débordement.

### MAIS QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

En anglais, crumble veut dire s'émietter, s'effriter... C'est à sa pâte façon gros sable-grosses miettes qu'il doit son nom. Idéal pour recycler un reste de légumes cuisinés ou de fruits oubliés dans un compotier, le crumble, c'est le petit malin de la cuisine de tous les jours !

### LE GRATIN DU GRATIN

L'origine du mot vient de "gratter". Autrefois, le gratin était la couche attachée au fond de la casserole où l'on faisait cuire la bouillie, et que l'on pouvait prélever en grattant le récipient. C'était le meilleur, souvent réservé aux enfants, ce qu'on ne pouvait obtenir qu'à la fin du repas, quand on avait vidé la casserole. Le mot gratin s'est étendu à tout ce qui présente une surface dorée et croustillante, mais c'est toujours le synonyme du "meilleur".

0,90 €  
PRIX/PERS.



# moi

À savourer sitôt sortis du four, des crumbles, parmentiers et gratins imaginés avec de délicieux petits restes.



**1,60 €**  
PRIX/PERS.

## Crumble de tomates cerises

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 20 MIN

### Avec :

4 belles tranches de pain de campagne rassis

### J'ajoute :

1 kg de tomates cerises

2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

1 petit piment rouge séché

1 gousse d'ail

12 olives noires dénoyautées

8 filets d'anchois à l'huile

huile d'olive

sel, poivre du moulin.

■ Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez les tomates dans un plat à gratin. Saupoudrez-les de sel et de poivre. Hachez les anchois et l'ail. Ajoutez-les dans le plat avec les herbes et le piment sec émietté. Répartissez-y les olives.

■ Écrasez le pain en grosses miettes et étalez-les sur les légumes. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez pour environ 20 min, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant.

**Le vin :** côtes-de-provence rosé.

**Faites** ce crumble avec des biscottes, des petits pains suédois, du pain de campagne ou de la baguette bien secs.



## Parmentier du mercredi

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 35 MIN

**Avec :** 400 g de saucisses cuites  
**J'ajoute :** 500 g de pommes de terre  
500 g de petits navets nouveaux  
1 oignon, 1 gousse d'ail  
1 feuille de laurier  
2 cuil. à s. de ciboulette ciselée  
1 cuil. à s. de basilic ciselé  
20 cl de crème liquide  
1 cuil. à soupe d'huile  
1/2 verre de vin blanc sec  
sel, poivre du moulin.

■ Pelez les pommes de terre et les navets. Coupez-les en cubes. Cuissez-les 15-18 min à l'eau bouillante salée, avec l'ail et le laurier. Égouttez et passez-les au moulin à légumes. Reversez la purée dans une casserole et mélangez quelques secondes sur feu vif pour la dessé-

cher. Ajoutez suffisamment de crème liquide pour obtenir une consistance onctueuse. Salez et poivrez.

■ Faites revenir un oignon émincé dans une cuillerée d'huile. Ajoutez les saucisses émiettées, la ciboulette et le basilic ciselés. Salez, poivrez et mélangez soigneusement. Ajoutez le vin blanc et laissez bouillonner 5 min.

■ Placez la viande dans un plat à gratin. Recouvrez de purée et égalisez la surface. Parsemez du parmesan et faites gratiner sous le gril du four pendant environ 10 min. Servez.

**Le vin :** beaujolais-villages.

### ZÉRO VAISSELLE

*Le plat à gratin est ce qu'il y a de plus coriace à récupérer. Tapissez-le d'une feuille de papier sulfurisé avant de le remplir. Non seulement le parmentier ou le gratin dauphinois cuira bien régulièrement sans brûler, mais le plat sera impeccable. En plus, vous pourrez économiser votre liquide vaisselle !*

0,90 €  
PRIX/PERS.



**Chair à saucisse**  
crue ou reste de  
saucisses cuites  
et débarrassées de  
leur peau, tout se  
prête à ce gratin.



1,50 €  
PRIX/PERS.

## Parmentier à la patate

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN -

**Avec :** 400 g de porc cuit haché  
**J'ajoute :** 1 kg de patates douces  
à chair orange  
1 oignon, 1 gousse d'ail  
100 g de beurre  
40 g de grana padano râpé  
1 cuil. à c. de paprika  
1 pincée de muscade râpée.

■ Pelez les patates douces et découpez-les en dés. Placez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et cuisez environ 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

■ Égouttez les patates douces et passez-les au moulin à légumes. Incorporez 75 g de beurre. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade.



**Plus économique**  
que le parmesan,  
le grana padano est  
le fromage idéal  
à glisser dans tous  
les gratins.



## de porc douce

CUISSON : 40 MIN

■ Poêlez 5 min l'oignon émincé dans le reste de beurre. Ajoutez le paprika, l'ail haché, la viande. Salez, poivrez, mélangez et versez dans un plat à gratin. Couvrez de purée de patates et parsemez du grana padano. Cuissez 20 min dans le four chauffé th. 6 (180 °C).

**Le vin :** coteaux-du-lyonnais rouge.

### IL N'Y A PAS QUE LA POMME DE TERRE !

*Qui dit parmentier pense "pomme de terre", mais bien d'autres légumes se prêtent aux gratins. Patates douces, céleri-rave, carottes, petits pois, navets, artichauts, brocolis, haricots secs ou lentilles, seuls ou mélangés, cuits à la vapeur et mixés, font de délicieuses purées. Pensez également à agrémenter la purée de pommes de terre avec des morceaux de légumes restants d'un pot-au-feu, d'un navarin ou encore d'une daube.*

**1,50 €**  
PRIX/PERS.



## Parmentier express au thon

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 5 MIN - CUISSON : 20 MIN

**J'ai dans mon placard :**  
1 sachet de purée en flocons  
pour 4 personnes

**J'ajoute :**  
200 g de thon au naturel  
1 belle tomate mûre  
1 gousse d'ail  
5 brins de persil plat  
50 g d'olives vertes  
dénoyautées  
2 œufs durs, 50 cl de lait  
50 g de beurre  
50 g de comté râpé.

té. Enfourez pour 15 min, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Servez aussitôt.

**Le vin :** muscadet.

**Délicieux en**  
version provençale,  
avec quatre cuillerées  
à soupe d'huile  
d'olive parfumée à  
la place du beurre.

■ Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Préparez la purée avec le lait, selon les indications de l'emballage, puis incorporez le beurre.

■ Émiettez le thon dans un saladier. Hachez les œufs durs, la tomate, les olives, l'ail et le persil. Versez-les avec le thon.

■ Versez la moitié de la purée dans des moules à soufflés. Répartissez-y la préparation au thon, recouvrez du reste de purée et saupoudrez de com-

### CROUSTILLANT OU MOELLEUX ?

*Vous voulez une surface dorée et croustillante ? Parsemez votre gratin d'une fine couche de fromage à pâte cuite : comté, emmental, Leerdammer. Vous préférez très croustillant ? Un mélange à parts égales de parmesan et de chapelure sera parfait. Moelleux ? Choisissez de la mozzarella ou du fromage à raclette, coupé en lamelles généreuses.*



Versez d'un coup le lait bien froid dans le mélange chaud de beurre et de farine. Votre sauce sera sans grumeaux.

## CONGÉLATION MAISON

Bien pratique pour les jours où le temps presse, le gratin tout cuisiné qui attend au congélateur ! Préparez les gratins crus en portions individuelles dans des barquettes en aluminium, enfermez-les dans un sachet en chassant l'air, nouez et congelez. Repassez au four pour environ 20 min, sans décongélation préalable.

1,90 €  
PRIX/PERS.

## Gratin de macaronis à la dinde

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 40 MIN

### Avec :

500 g de macaronis cuits

### J'ajoute :

400 g de blancs de dinde

1 bouquet de persil plat

1 gousse d'ail

2 œufs

70 g de beurre

50 g de farine

200 g de gruyère râpé

75 cl de lait

noix de muscade, sel, poivre.

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Cuisez les blancs de dinde 10 min à la vapeur.

■ Faites fondre dans une casserole 50 g de beurre avec l'ail haché. Ajoutez la farine et cuisez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Hors du feu, versez le lait froid et mélangez à l'aide d'un fouet. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Portez la sauce à ébullition, en remuant sans

cesse. Hors du feu, incorporez les œufs et 100 g de gruyère râpé. Ajoutez le persil ciselé.

■ Beurrez un plat à gratin et alternez-y des couches de macaronis et de dinde hachée. Versez la sauce et couvrez du reste de gruyère. Enfournes pour 30 min environ, jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée. Servez chaud.

**Le vin :** bourgueil rouge.





## UNE VIANDE BIEN TENDRE

La viande rôtie réchauffée devient parfois un peu sèche. C'est souvent le cas du poulet, du canard ou du filet mignon de porc. Pour garder une garniture moelleuse, ne hachez pas trop finement la viande et, comme pour les tomates farcies, ajoutez du liant : un œuf, de la mie de pain trempée dans du lait ou un peu de crème. Sans oublier le jus de cuisson de la viande, que vous aurez conservé au réfrigérateur dans un pot bien fermé.

Il ne reste plus de jus de cuisson de volaille ? Délayez 1/4 de cube de bouillon de volaille dans 8 cl de crème liquide.

0,80 €  
PRIX/PERS.

# Parmentier de volaille

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 35 MIN

### Avec :

400 g de canard ou de poulet

### J'ajoute :

800 g de pommes de terre

2 carottes, 1 poireau

1 cube de bouillon de volaille

1 cuil. à s. de ciboulette ciselée

50 g de beurre

2 boules de mozzarella

sel, poivre du moulin.

■ Pelez les pommes de terre et les carottes. Nettoyez le poireau. Émincez ces légumes et déposez-les dans une casserole. Recouvrez de bouillon de volaille et cuisez 15 min.

■ Égouttez les légumes et écrasez-les en ajoutant suffisamment de bouillon pour obtenir une purée

bien onctueuse. Ajoutez le beurre. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

■ Hachez la volaille à l'aide d'un couteau et mélangez-la soigneusement avec la ciboulette et quatre cuillerées de jus de volaille froid s'il en reste. Salez et poivrez.

■ Étalez la viande dans un plat à gratin et recouvrez-la de purée. Hachez la mozzarella et tapissez-en le parmentier de volaille.

■ Glissez le plat dans le four et laissez-le cuire environ 20 min, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Servez sans attendre.

Le vin : cahors.

prismaSHOP  
Abonnements magazines  
et plus encore...

La boutique en ligne de

**Cuisine Actuelle**



Abonnez-vous en ligne...



Jusqu'à  
**-50%\***

[www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

\* jusqu'à 50% de réduction sur les abonnements en ligne par rapport au prix de vente au numéro. Voir aussi le tarif sur www.prismashop.cuisineactuelle.fr



# Du jambon, mais à quel prix ?

Le rayon des jambons cuits n'en finit plus de s'étendre. Nos conseils afin de s'y retrouver et s'assurer du meilleur rapport qualité/prix.

**P**remiers prix, marques de distributeurs, "grandes marques"... Les prix du jambon vont du simple au triple. Si côté sanitaire la qualité est bonne, ce n'est pas le cas pour le goût. Odeur, texture et saveur sont variables d'un produit à l'autre. Mais avons-nous besoin du même jambon pour déguster "nature", faire un sandwich ou garnir une pizza ?

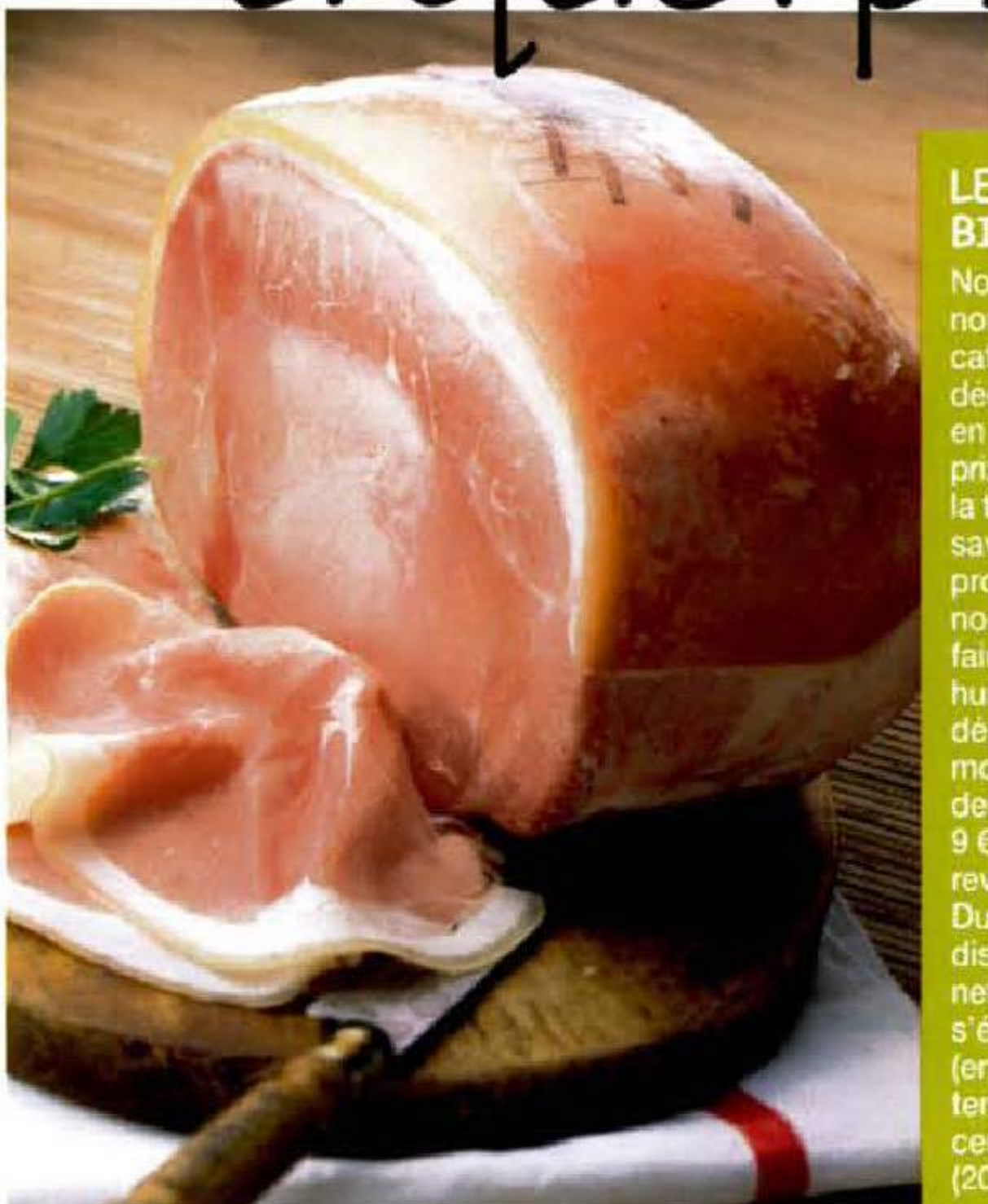
## LES TROIS NIVEAUX DE QUALITÉ

Il y a trois catégories de jambons, sans compter l'épaule qui, venant de la partie avant de l'animal, ne saurait être confondue avec du jambon.

**Jambon "supérieur"**: c'est le plus répandu et le plus qualitatif. Garanti sans polyphosphates (additifs destinés à retenir l'eau dans le produit pour lui assurer une meilleure tenue) ni gélifiants. Il peut être braisé, cuit au bouillon ou au torchon. Dans cette catégorie, on trouve le très fameux jambon label Rouge.

**Jambon "choix"**: il est sans gélifiants, mais peut contenir des polyphosphates.

C'est dans ces deux premières catégories qu'est classé



le jambon appelé "de Paris". Il se caractérise par une forme rectangulaire qu'il doit au moule dans lequel il a cuit.

**Jambon "standard"**: il est de plus en plus rare. Il contient des gélifiants et des polyphosphates. L'épaule se classe dans cette catégorie, et on la trouve généralement dans les tout premiers prix.

## LIEU DE NAISSANCE

On dispose de peu d'informations sur l'origine de la viande de porc. Elle vient de France ou de... l'étranger ! Difficile d'en savoir plus. La mention VPF (Viande Porcine Française) est la seule à figurer, parfois, sur l'emballage.

## CÔTÉ NUTRITION

Bon fournisseur de protéines et de vitamines du groupe B, le jambon est peu calorique, surtout si vous le choisissez "découenné et dégraissé". Ainsi, il n'apporte qu'environ 115 calories aux 100 g (environ deux tranches). Attention, toutefois, à la quantité de sel, systématiquement indiquée sur l'emballage. Deux tranches de jambon peuvent représenter jusqu'à 30 % de nos besoins quotidiens !

## LES CLÉS POUR BIEN LE CHOISIR

Nous avons dégusté de nombreux jambons dans la catégorie "supérieur, découenné, dégraissé", tout en prenant en compte le prix, l'origine, l'aspect, l'odeur, la texture en bouche et la saveur. Beaucoup de produits "premiers prix" nous ont laissés sur notre faim pour diverses raisons : humidité excessive, odeur déplaisante, texture trop molle... Côté budget, avec des prix situés entre 6 € et 9 € par kilo, ils sont, en revanche, sans équivalents. Du côté des marques de distributeurs, si la qualité est nettement meilleure, les prix s'élèvent d'au moins 50 % (entre 13 € et 16 € par kilo) et tendent à s'approcher de ceux des grandes marques (20 € ou plus par kilo).

## NOTRE PRÉFÉRÉ

Un premier prix que l'on peut apprécier tel quel : un bel aspect, avec un peu de gras, une odeur correcte, une texture assez consistante et une saveur plutôt agréable. Selon nous, c'est le meilleur rapport qualité-prix. Carrefour Discount, 6,75 € le kg, origine non précisée.



## BONNES PRATIQUES

- **Le + saveur.** Avant de le consommer, laissez toujours le jambon s'aérer une dizaine de minutes après l'ouverture du blister.
- **2 x 2 = 6 !** Le prix au kilo pour un paquet de deux tranches est souvent bien plus élevé que pour un paquet de quatre. Mais une boîte hermétique permettra de conserver du jambon dans de bonnes conditions, au moins trois jours après son ouverture.



# Lentilles en folie

Un produit, une recette de base, 5 variantes.

POUR 4 PERSONNES

## La recette tradi

### LENTILLES À L'ANCIENNE

■ Rincez 250 g de lentilles vertes et placez-les dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 carotte et 1 branche de céleri émincées, 2 gousses d'ail, 4 brins de thym, 1 feuille de laurier et 1 tablette de bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire à frémissement 25 min environ, jusqu'à ce que les lentilles soient juste tendres. Salez, poivrez et égouttez.

0,70 €  
PRIX/PERS.

1,70 €  
PRIX/PERS.

### VELOUTÉ GALA

■ Mixez 250 g de lentilles vertes cuites selon la recette de base avec leur jus de cuisson filtré. Ajoutez assez d'eau pour obtenir 80 cl et ajustez l'assaisonnement. Portez à ébullition.  
■ Versez dans 4 assiettes creuses. Servez aussitôt avec des lamelles de magret de canard fumé, arrosez de quelques gouttes d'huile de truffe ou d'olive.

1,30 €  
PRIX/PERS.

### VERRINES SCANDINAVES

■ Taillez 4 tranches de saumon fumé en lanières, mélangez-les avec 1 cuil. à s. d'aneth ciselé.  
■ Dans un bol, battez 20 cl de crème fraîche avec 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée et 1 pincée de sel et du poivre.  
■ Mélangez 200 g de lentilles cuites selon la recette de base avec 1 échalote hachée. Alternez lentilles, crème et saumon dans des verrines et servez bien frais avec des petites cuillères.

1,20 €  
PRIX/PERS.

### SALADE AUVERGNATE

■ Dans un saladier, mélangez 1 cuil. à café de moutarde avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuil. à soupe d'huile de noix, 1 cuil. à soupe d'huile neutre, du sel et du poivre.  
■ Mélangez avec 300 g de lentilles cuites, 150 g de saucisson à l'ail fumé et 2 tomates taillées en dés, 100 g de fourme d'Ambert émietée, 1 oignon émincé et 4 brins de persil ciselés.

0,70 €  
PRIX/PERS.

### CROQUETTES À L'INDIENNE

■ Mixez 200 g de lentilles cuites avec 1/2 oignon, 6 brins de coriandre, 2 cuil. à s. de farine, 1 œuf, 1 tablette de bouillon de légumes et 1 cuil. à c. de curry.  
■ Formez des petits palets et faites-les frire à la poêle 2 min de chaque côté dans de l'huile neutre (arachide par ex.). Servez avec une sauce préparée avec 1 yaourt nature mélangé à 1 cm de gingembre frais râpé.

1 €  
PRIX/PERS.

### HARIRA EXPRESS

■ Faites revenir 1 oignon haché et 2 merguez taillées en rondelles, 3 min dans une casserole.  
■ Ajoutez 200 g de lentilles cuites, 1 carotte et 1 tomate taillées en dés, 1 cube de bouillon de volaille émietté, 1 cuil. à s. de ras-el-hanout et 8 brins de coriandre finement ciselés. Mouillez avec 1 l d'eau, couvrez et cuisez 30 min à feu moyen.  
■ Servez agrémenté de coriandre et arrosé de jus de citron.



## Sur l'étagère sucrée

### 1 BISCUITS CROQUANTS

Ils sont irrésistibles à déguster seuls et indispensables pour réussir une charlotte ou un vrai tiramisu.

■ Biscuits cuillers aux œufs frais, 36 biscuits dans 6 étuis fraîcheur, 2,60 € la boîte de 300 g, Auchan.

### 2 COMME SI ELLE ÉTAIT "FAITE MAISON"

Une confiture au vrai goût de fraise et des fruits entiers naturellement cuits au sucre de canne.

■ Confiture Mmm!, duo fraise et fraise des bois, 2,10 € les 320 g, Auchan et Simply Market.

### 3 DIVIN NECTAR

Joliment doré et très fluide, ce miel possède les subtils arômes de la fleur d'oranger. Il sucre délicatement une boisson ou un dessert.

■ Miel d'oranger d'Espagne, 4,10 € le pot de 500 g, Monoprix Gourmet.

### 4 AMANDES UTILES

À prix vraiment doux, ces amandes sont aussi bonnes pour réaliser une pâte ou une petite sauce que pour la décoration d'un gâteau.

■ Amandes effilées, Leader Price, 1,40 € le sachet de 125 g. Franprix.

### 5 SANS GRUMEAUX

Idéale pour toutes les pâtisseries et la cuisine, cette farine est obtenue avec le cœur de l'amande de blés français, sélectionnés et moulus par un moulin en Auvergne.

■ Farine de blé fluide, 0,80 € le 1 kg, Carrefour et Carrefour Market.

### 6 ÉQUITABLE ET MOULU

Ni trop fin, ni trop gros, ce café convient à toutes les cafetières traditionnelles, pour délivrer les arômes puissants de sa pure origine.

■ Éthiopie, pur arabica, 2,30 € les 250 g, Monoprix Gourmet.



Faites de bonnes réserves au meilleur prix avec une sélection de produits basiques, bio ou régionaux des rayons des grandes enseignes.

Le



## Dans le placard "épicerie salée"

### 1 SAVEUR RÉGIONALE

De bons haricots cuisinés à la graisse d'oie, des saucisses et du confit de porc fondants pour cet authentique cassoulet toulousain.

■ Leader Price Premium, 2 €/840 g, Franprix.

### 2 TOUTES CUISSONS

À grains longs et fins naturellement parfumés, ce riz cuit aussi bien à l'eau qu'en pilaf pour accompagner un plat en sauce ou un curry, ou pour être la base d'une salade.

■ Riz basmati Auchan, 2,20 € le paquet d'1 kg. Simply Market.

### 3 FILETS BLANCS

Préparé dans les règles de l'art sur la côte atlantique espagnole, et conservé dans une bonne huile d'olive, ce thon blanc s'effeuille avec bonheur.

■ Filets de thon, 3,10 €/190 g.

Kaspersky Internet Security

Update Center: Task failed. License is missing.

[View detailed report](#)

Trial license has expired. It is recommended to purchase a commercial version.



# meilleur du pas cher



## 4 PASTA EXTRA

Gros calibre à la semoule de blé dur de qualité supérieure, elles sont faites dans la pure tradition et prennent bien les sauces.

■ Pâtes géantes Pennoni, Les Saveurs U, 2 € le sachet de 500 g, Système U.

## 5 ÉVENTAIL DE GOÛTS

Quatre parfums pour ces moutardes fabriquées à la meule de pierre, qui relèvent bien les sauces, les viandes et les poissons.

■ Assortiment de moutardes Rustica, Marque Repère, 3,10 € les 4 pots de 100 g, Leclerc.

## 6 PUR CONCENTRÉ

Reflet de la tradition italienne, puissant en goût et parfait en texture, il rehausse et sauve en saveur et en couleur un gaspacho, une sauce ou encore une pizza.

■ Double concentré de tomate, 0,50 € le tube de 150 g, Carrefour.

## 7 BASIQUE FRUITÉ

Issue d'un assemblage d'olives d'agriculture biologique, cette huile possède toutes les qualités pour faire cuire et assaisonner.

■ Huile d'olive vierge extra, bio, 5,20 € la bouteille de 75 cl, Casino.

## Dans le réfrigérateur

### 1 PURE CRÈME BIO

Sans additif, elle se fouette bien froide en chantilly et s'utilise également en sauce et en nappage à froid et à chaud.

■ Crème fraîche fleurette bio, Le Gall, 2 € la bouteille de 25 cl, Carrefour Market.

### 2 EXTRA-FIN

Baratté en Bretagne, dans une laiterie artisanale, à partir du lait des vaches de cette région, puis salé à la fleur de sel de Guérande, ce beurre se tartine sur du pain ou se dépose sur des légumes, des pâtes ou un risotto.

■ Beurre de baratte à la fleur de sel de Guérande, Reflets de France, 1,80 € les 250 g, Carrefour et Carrefour Market.

### 3 COMME AUTREFOIS

Ils sont fabriqués par une laiterie artisanale de Saint-Malo et enveloppés dans du papier. Avec leur texture crémeuse et leur goût de lait frais, ces petits-suisse font merveille avec du sucre en poudre, une compote ou une confiture.

■ Petits-suisse Malo, 1,20 € la boîte de 6 x 30 g, Carrefour Market.

### 4 RÉGRESSIF

Très onctueux, ce yaourt est légèrement sucré au sucre de canne et parfumé de grains de vanille. On le savoure nature, sur un fruit ou avec une crème anglaise.

■ Yaourt brassé à la vanille, Bio Village, 2,40 € le pot de 500 g, Leclerc.



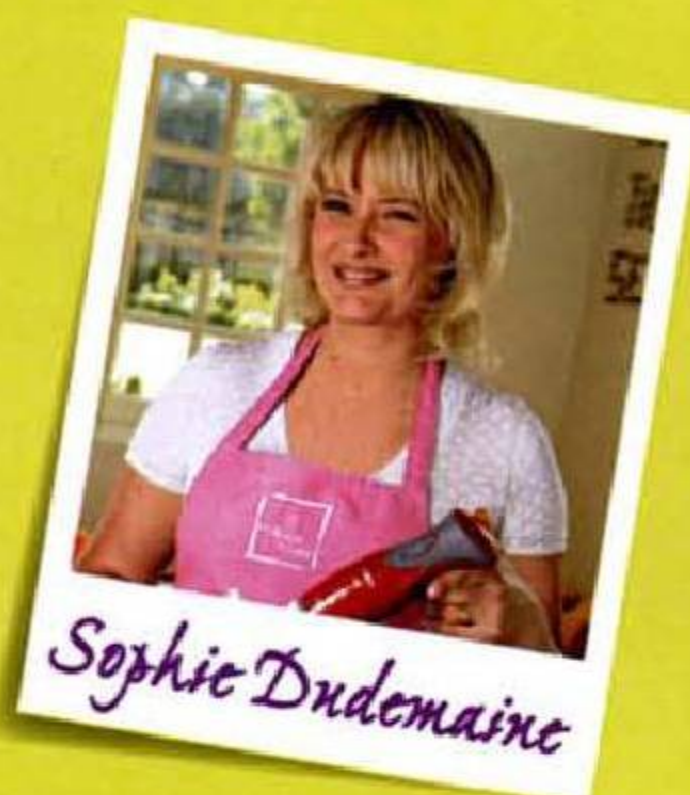
# Abonnez-vous à Cuisine Actuelle



1 an - 12 magazines



1 an - 6 hors-séries



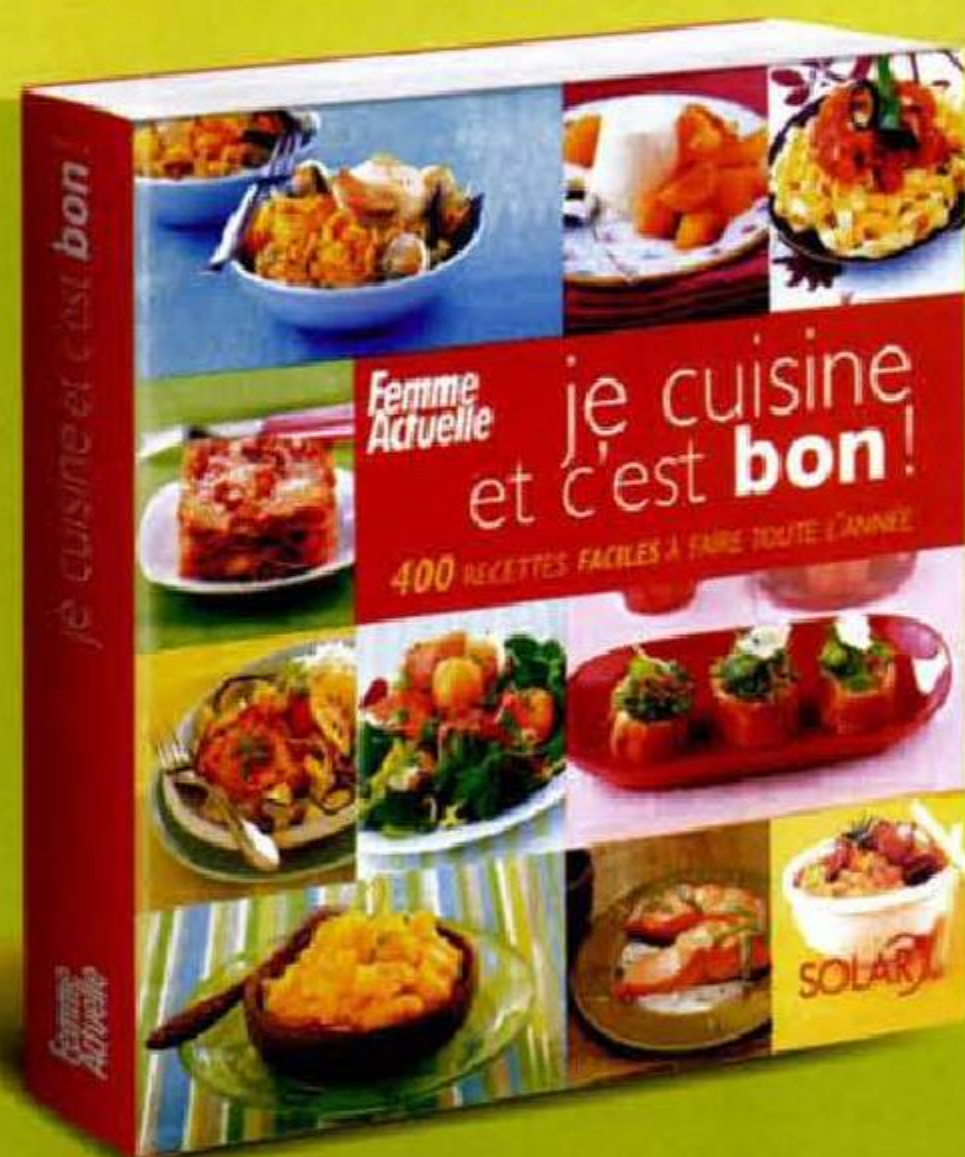
Retrouvez-moi chaque mois pour des recettes originales, des conseils et des astuces !

Pour **1€** de plus, recevez ce superbe livre !

400 recettes délicieuses et faciles à réaliser tout au long de l'année et en toute occasion, présentées en 10 rubriques gourmandes. 480 pages pour vous régaler !

Format : 19,5 x 19,5 cm  
Valeur commerciale : 15,50€

Soit  
**-32%**  
de réduction !



## Offre réservée aux lectrices de Cuisine Actuelle

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 - Tél. : 0 826 963 964 (0,15 €/min)

☒ **OUI, je profite de votre offre :** un an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) à 37,90€ + le livre *Je cuisine et c'est bon* pour 1€ de plus seulement. **Je bénéficie de 32% de réduction !**

Je joins mon règlement de 38,90€ par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_\_ Rue \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Téléphone\* \_\_\_\_\_ Date de naissance\* \_\_\_\_\_

HCA088A

Je peux aussi m'abonner par  
**www.prismashop.cuisineactuelle.fr**  
0 826 963 964 (0,15 €/min)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

\*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Possibilité de s'abonner à Cuisine Actuelle et ses Hors-Séries seuls au prix de 37,90€ ou de commander le livre seul au tarif de 15,50€ + frais de port en téléphonant au 0 825 07 11 96 (0,15 €/min). Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. ☐ Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

### Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an



# LE CONFIT star à la carte

Un produit, une recette de base, 5 variantes.

POUR 4 PERSONNES (BOÎTE DE 4 CUISSES DE CANARD)

2,40 €  
PRIX/PERS.

## PARMENTIER DU JARDIN

■ Placez la boîte de **cuisse confite** 10 min dans une casserole d'eau frémissante. Ouvrez la boîte, égouttez les cuisses, désossez-les puis effeuillez la chair sans la peau. Préparez une purée moitié **pommes de terre**, moitié **navets**. Dans un plat à gratin badigeonné de graisse récupérée, étalez une couche de purée, une de canard et le reste de purée puis du **fromage râpé**. Faites gratiner 35 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

3,50 €  
PRIX/PERS.

## PASTILLA MARRAKECH

■ Mêlez la chair des **cuisse confites** effeuillée, 1 **oignon** émincé revenu 5 min dans un peu de graisse, 100 g d'**amandes** hachées, 4 **œufs** et 2 pinces d'épices **ras-el-hanout**. Tapissez un moule à manqué de 3 feuilles de **brik beurrées** en les laissant déborder, couvrez de farce, rabattez les bords et recouvrez de 2 autres feuilles de brik beurrées. Cuissez 20 min au four à th. 7 (210 °C). Laissez reposer 10 min. Poudrez de **sucrage**, de **cannelle** et servez.

3,60 €  
PRIX/PERS.

## SALADE FOFOLLE COMPLÈTE

■ Mélangez 150 g de **pousses d'épinards**, 200 g d'**ananas** frais débité en dés, 2 **endives** effeuillées, 20 grains de **raisin noir** et 1/2 **oignon rouge** émincé. Assaisonnez avec 3 cuil. à soupe d'**huile**, 1 cuil. à soupe de **vinaigre de cidre** et 3 tours de moulin à **poivre**. Répartissez sur les assiettes, garnissez avec la chair des **cuisse confites** effeuillée puis parsemez de **noisettes concassées**.

2,70 €  
PRIX/PERS.

## CHILI PÉRIGOURDIN

■ Dans une cocotte, faites suer 1 **oignon** émincé 5 min dans un peu de graisse de canard. Ajoutez 2 cuil. à c. de **cumin moulu**, un peu de **cayenne** et 1 cuil. à s. de **paprika**. Ajoutez 500 g de **tomates concassées** en boîte et leur jus et 500 g de **haricots rouges** en boîte égouttés. Cuissez 10 min sur feu doux. Ajoutez la chair des **cuisse confites** effeuillée, cuisez encore 5 min. Décorez de **coriandre ciselée**.

2,30 €  
PRIX/PERS.

## La recette tradi CONFIT DE CANARD AU GRIL

■ Plongez la boîte de **cuisse de canard confites** 10 min dans une casserole d'eau frémissante. Ouvrez la boîte et égouttez les cuisses sur du papier absorbant. Placez-les sur une grille au-dessus de la lèche-frite au milieu du four et faites-les réchauffer 10-15 min sous le grill chaud. Servez escorté de **pommes de terre sautées** dans la graisse de canard.

3 €  
PRIX/PERS.

## ROULEAUX D'AUTOMNE

■ Mêlez la chair des **cuisse confites** effeuillée avec 50 g de **pousses de bambou** en boîte émincées, 6 champignons **shitakés** hachés, 4 tiges d'**oignon vert** ciselées, 1 **œuf**, 1 cuil. à café de **gingembre râpé**, 1 de **fécule** et 3 cl de **porto**. Ebouillantez 8 feuilles de **chou** 2 min, garnissez-les de farce et roulez-les en 8 nems. Cuissez 10 min à la vapeur et servez accompagné de **sauce de soja pimentée**.



## CINQ EN UN !

Pain, riz, yaourt, fromage blanc, confiture... Il fait presque tout ! Simple à utiliser, d'une puissance de 1 260 W, il est doté d'un tableau de bord électronique pour choisir votre recette. Le hublot "bouchon" permet d'ajouter des ingrédients pendant la préparation et de visualiser le degré de cuisson. Deux cuves, 1 pot d'1 l pour faisselles ou fromages blancs et 8 pots de yaourt fournis.

■ *Fait maison*, 169 €, Lagrange.



# Les surdoués du fait maison

Ces appareils innovants multiplient les fonctions pour tout préparer soi-même, et à moindre frais. Malin.



## LE GRAND CHOIX

Couper, hacher, mixer, râper, émincer et pétrir, c'est possible avec cet appareil qui combine mixeur plongeant et robot. Son bloc-moteur peut être suspendu au-dessus du plan de travail. Pied mixeur, fouet, couteaux en Inox, accessoire pour pétrir la pâte, 2 bols-hachoirs de 35 cl et d'1,5 l, 15 vitesses et une touche turbo.

■ *Multiquick Artiste*, 130 €, Braun.



## BLENDER CHAUFFANT

En plus de ses fonctions habituelles, ce blender permet de cuire directement les aliments dans son bol en Inox d'1,5 l. Sauces, soupes, compotes et veloutés sont prêts très rapidement ! Une fois le temps écoulé, il s'éteint automatiquement et il n'y a plus qu'à mixer. Puissance de 1 150 W et 4 vitesses.

■ *Thermoblend*, 150 €, Siméo.



## UNE VRAIE PETITE FOLIE MAIS...

Au placard mixeur, saucier, casserole, balance, etc. Ce robot, qui prend très peu de place (28,5 x 28,5 x 30 cm) sur le plan de travail, pèse, émulsionne, pétrit, mixe, broie, hache, coupe, cuit (même à la vapeur) et mijote avec peu d'accessoires. Son prix est certes prohibitif, mais il remplace à lui seul une vingtaine d'appareils ! Bol Guy Degrenne de 2 l, couteaux en Inox, cuit-vapeur de 2,5 l, panier de cuisson et fouet. Puissance 1 500 W.

■ *Thermomix*, 969 €, Vorwerk.



## PESAGE INTÉGRÉ

À la fois batteur et pétrisseur, cet appareil intègre dans son socle une balance de cuisine digitale. Cette dernière peut aussi, bien sûr, s'utiliser séparément. C'est l'outil idéal pour réaliser des pâtes et des desserts en un clin d'œil. Fouets et crochets pétrisseurs en Inox, bol rotatif et pesage jusqu'à 5 kg.

■ 60 €, Brandt.





# Envie de fruits

Rouges, verts, jaunes... ils égayent crèmes et gâteaux, à prix sages si bien choisis.

Crème coco

## L'HISTOIRE DE LA CRÈME BRÛLÉE

Les Anglais et les Espagnols se disputent l'invention de ce classique des desserts, mais il semblerait que la crème brûlée ait été créée en France au XVII<sup>e</sup> siècle, par le chef de Philippe d'Orléans. Il lui servit une crème au sucre, mais Philippe d'Orléans se plaignit, car il trouvait son dessert trop froid. Le pâtissier eut l'idée de le réchauffer avec un fer chaud et cela fit caraméliser la crème.

RECETTE PAGE SUIVANTE ►





**1,80 €**  
PRIX/PERS.

## Crème COCO

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 50 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

10 cl de lait de coco

15 cl de lait

25 cl de crème liquide

4 jaunes d'œufs

50 g de sucre

1 gousse de vanille

4 cuil. à soupe de cassonade

1 barquette de framboises.

■ Versez le lait de coco, la crème et le lait dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à ébullition, éteignez le feu et laissez infuser pendant 10 min.

■ Chauffez le four th. 3-4 (100 °C). Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la préparation au lait tiédi, en ne faisant pas trop mousser.

■ Versez dans des ramequins et enfournez pour 45 min. Les crèmes sont cuites dès qu'elles ne sont plus liquides et juste prises au centre. Laissez refroidir et couvrez de film. Réfrigérez 2 h.

■ Parsemez de cassonade et glissez 2-3 min sous le gril du four bien chaud pour caraméliser très légèrement le dessus. Servez accompagné de quelques framboises fraîches.

**La boisson :** piña colada.

**Caramélisez**  
les crèmes juste  
avant de les servir.  
Elles resteront  
bien craquantes.

### VERSION USA

Le cheese-cake américain traditionnel se prépare avec un fromage frais, crémeux, le cream-cheese Philadelphia. Créé dans l'État de New York en 1872, on lui choisit le nom de Philadelphia, car il se disait alors que les produits de qualité supérieure venaient de cette ville. Onctueux, lisse, à peine salé et sans acidité, il est vendu en boîte de 200 g. À défaut d'en trouver, on le remplace par du mascarpone, comme dans notre recette, ou par du St Moret ou du Kiri.

## Petit cheese





1,80 €  
PRIX/PERS.

## cake aux abricots

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 2 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

100 g de sablés bretons  
200 g de mascarpone  
2 blancs d'œufs  
1 boîte d'oreillons d'abricots  
au sirop léger  
1 citron non traité  
4 g de gélatine en feuilles  
40 g de beurre  
50 g de sucre.

■ Râpez deux cuillerées à café de zeste du citron et récupérez le jus. Faites fondre le beurre. Écrasez les sablés, ajoutez les zestes de citron et le beurre fondu, puis répartissez ces miettes dans quatre verres d'environ 20 cl.

■ Égouttez les abricots (gardez le sirop). Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

■ Chauffez 5 cl de sirop d'abricot avec le jus du citron et le sucre. Dès que le sucre est fondu, retirez-le du feu, ajoutez la gélatine essorée et le mascarpone. Mélangez bien pour obtenir une consistance homogène.

■ Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez cette mousse dans les verres, sur la couche de sablés. Réfrigérez au moins 4 h.

■ Posez un oreillon d'abricot sur chaque verre, arrosez d'une cuillerée à soupe de sirop et servez.

**La boisson :** thé glacé.

**Inventez de nouvelles pâtes à miettes avec des spéculoos, des sablés, des biscuits roses de Reims.**

0,90 €  
PRIX/PERS.

## Pommes moelleuses et pépites de noix de cajou

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 35 MIN

3 pommes (golden et royal gala)  
1 orange et 1/2 citron non traités  
50 g de semoule moyenne  
35 cl de lait de soja à la vanille  
3 cuil. à soupe de sucre semoule  
30 g de beurre  
1 cuil. à soupe de cassonade  
50 g de noix de cajou  
(ou d'amandes).

■ Chauffez le four th. 6 (180 °C). Versez le lait de soja dans une casserole, avec le sucre et une cuillerée à soupe de zeste d'orange râpé. Portez à ébullition, puis retirez du feu et versez la semoule en pluie. Faites cuire pendant encore 2 min sur feu doux, tout en remuant.

■ Placez la semoule dans le fond d'un moule à tarte antiadhésif. Éparpillez la moitié des noix de cajou hachées et laissez tiédir 10 min.

■ Évidez les pommes avec un vide-pommes. Tranchez-les en fines rondelles et arrosez-les de jus de citron. Disposez les rondelles de pommes en les serrant, sur la semoule qui a durci. Arrosez-les du beurre fondu et du jus de l'orange. Éparpillez le reste de noix de cajou et enfournez pour 30 min.

■ Dix minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez de cassonade. Servez tiède ou froid.

**La boisson :** cidre doux.

**Le lait de soja à la vanille est déjà un peu sucré. Si vous utilisez du lait de vache, ajoutez une cuillerée de sucre en plus.**

### SUPER NOIX

*La noix de cajou est le fruit de l'anacardier, du nord-est brésilien. On se régale de son amande pleine de bonnes graisses mono-insaturées qui la rapprochent, dans sa composition, de l'huile d'olive. Elle contient du magnésium, idéal pour lutter contre le stress et la fatigue. Calorique, oui, mais bénéfique ! Le fruit jaune autour de l'amande, la pomme cajou, est également comestible, mais pas aussi délicieux.*





## Cake au citron

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 40 MIN - CUISSON : 55 MIN

2 citrons non traités  
80 g de meringuettes  
(en sachet, rayon pâtisserie)  
200 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
125 g de beurre mou  
3 œufs, 125 g de sucre  
2 cuil. à soupe de limoncello.

### LIMONCELLO : UN ZESTE D'ITALIE

*Des zestes macérés avec du sucre et de l'alcool, voilà la recette du limoncello, liqueur italienne typique. Les citrons d'Amalfi, au sud de l'Italie, sont juteux et au parfum intense. Avec ceux de Capri, on fait aussi du limoncello. En France, on utilise les succulents citrons de Menton. Tous se boivent plutôt en digestifs, frappés ou allongés avec un peu d'eau gazeuse.*

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez le zeste d'un citron en filaments et cuisez-les 10 min dans 10 cl d'eau, avec deux cuillerées à soupe de sucre, jusqu'à réduction complète du liquide.

■ Râpez le zeste du second citron. Mélangez la farine et la levure. Ajoutez le zeste râpé. Mêlez dans une terrine le beurre et le reste de sucre pour obtenir une crème. Versez-y les œufs, la farine, le jus d'un citron et le limoncello. Déposez la pâte dans un moule à cake et glissez au four 45 min. Laissez refroidir 1 h sur une grille.

■ Mixez les meringuettes en ajoutant petit à petit un filet de jus de citron, jusqu'à obtenir une crème épaisse. Tartinez-en le cake. Éparpillez les zestes confits au sucre. Laissez sécher 1 h et servez.

**La boisson :** limoncello servi frappé.

0,90 €  
PRIX/PERS.



Les enfants auront un sirop de citron à la place du limoncello. Servez-leur ce cake au goûter, avec une salade de fraises.

1 €  
PRIX/PERS.

## Pudding aux fruits secs

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 40 MIN

2 tranches de pain brioché  
12 pruneaux dénoyautés  
2 cuil. à s. de raisins secs  
35 cl de lait  
20 g de beurre, 2 œufs  
2 sachets de sucre vanillé  
50 g de sucre semoule  
3 cuil. à soupe de rhum.

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Réhydratez les raisins secs 30 min dans le rhum. Découpez les pruneaux en deux. Réservez-les.

■ Portez à ébullition le lait et le sucre vanillé dans une casserole. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre semoule,

jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait bouillant en remuant avec une cuillère en bois, puis reversez le tout dans la casserole. Cuissez 5 min à feu doux, jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe le dos de la cuillère.

■ Beurrez quatre moules à soufflés. Répartissez les raisins égouttés, les pruneaux et le pain taillé en dés. Recouvrez de crème et faites cuire dans le four 35 min, pour que le dessus soit bien doré. Laissez refroidir et servez.

**La boisson :** floc de Gascogne.

### PRUNEAUX

*Nature ou en recettes sucrées salées, ces pruneaux violets séchés ou déshydratés sont un délice. Traditionnellement, les fruits sont séchés au soleil, mais ils peuvent être séchés au four. Le plus connu est celui d'Agen, dans le Lot-et-Garonne. On les choisit fripés, brillants et souples, et on les réhydrate dans l'eau, le thé ou l'alcool avant de les cuisiner.*



Une version sans alcool en réhydratant les raisins secs dans du jus d'orange.



0,90 €  
PRIX/PERS.

## Moelleux poires Carambar

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 45 MIN

5 poires williams  
4 œufs  
150 g de beurre mou + 20 g  
pour le moule  
125 g de sucre roux  
150 g de farine  
125 g de yaourt nature  
6 Carambar  
1 pincée de sel.

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez le beurre, le yaourt, les jaunes d'œufs et le sucre, en fouettant pour obtenir une consistance mousseuse. Ajoutez la farine en pluie. Incorporez délicatement les blancs d'œufs fouettés en neige ferme avec le sel.

■ Pelez, épépinez et émincez les poires. Découpez en morceaux les Carambar.

■ Mélangez les poires et la pâte et versez dans un moule beurré en éparpillant les morceaux de Carambar. Faites cuire dans le four pendant 45 min et servez tiède.

**La boisson :** poiré frais.

**Roulez** les poires dans un peu de farine avant de les incorporer à la pâte. Elles ne tomberont pas au fond du moule.

### BONNES POIRES

Pour les choisir, tout dépend de la saison et de la variété. Achetez les poires d'été (williams, guyot,) parfumées, souples, de couleur jaune doré et consommez-les vite. Quant à celles d'automne et d'hiver (beurré hardy, conférence, comice), choisissez-les un peu vertes et fermes et gardez-les quelques jours à l'air libre pour qu'elles finissent de mûrir. Dégustez-les au couteau, pochées ou dans des pâtisseries.





## Petits et gros gâteaux



### DOUBLE SAVEUR

Une pâte prête à être glissée dans un long moule, ou pour préparer un sublime cake ou un gâteau au goût de chocolat délicatement relevé de saveurs d'orange.

■ Mon marbré chocolat orange, Croustipate, 3,40 € le sachet de 550 g, en grandes surfaces.



### TENDANCE MACARONS

Effet garanti avec cette préparation pour macarons. Le biscuit est tendre, croquant et parfaitement lisse. Le fourrage au chocolat avec 58 % de cacao est fondant. C'est un véritable délice !

■ Macarons au chocolat, Alsa, 4,20 € la préparation pour 12 macarons, en grandes surfaces.



### TOUT COMME AU RESTAURANT

Comment épater vos invités ? Très facile avec cette préparation qui permet de réaliser un assortiment de petites gourmandises à proposer avec le café : mousses chocolat onctueuses et raffinées, cookies croustillants et fondants au chocolat délicat.

■ Café Gourmand, Dr. Oetker, 3 € les 250 g, en grandes surfaces.



### SI BIO, SI BON

Du beurre et un œuf à incorporer dans ces deux mélanges pour réussir cookies et brownies bio, équitables, croustillants, moelleux et forts en goût. Très sympathique et les enfants adorent !

■ Préparation pour cookies ou brownies, Jardin Bio, 3,50 € pour 15 pièces, en grandes surfaces.



### AU PARFUM

On utilise cette préparation comme une farine classique pour faire toutes les sortes de desserts avec des fruits. Agrémentée d'épices, elle donne aux gâteaux une petite touche originale et agréable. Ils vont gonfler d'eux-mêmes, car la levure y est déjà incorporée !

■ Mes gâteaux autour des fruits, Impérial, 2,80 €, la boîte pour 3 à 5 gâteaux, en grandes surfaces.

## Goûter d'enfants

Une pâte à gâteau nature prête à cuire. On y ajoute de la noix de coco râpée aux copeaux souples, larges et à la saveur franche, ou tout autre parfum. Envie de personnaliser davantage votre création ? Le gâteau bien gonflé, peut se garnir d'une délicieuse compotée de griottes, peu sucrée et au parfum intense.

1 Grotte, délice de fruits, Vitabio, 2,80 €/290 g, magasins bio. 2 Noix de coco râpée, Kara, 1,60 €/200 g, en GMS. 3 Pâte à gâteau nature, Repère, 2,90 €/550 g, Leclerc.



# La vitrine des



## Jolis choux à la crème

D'un côté, une pâte toute prête qui se garde au réfrigérateur et qui permet de réaliser des petits choux bien dorés, moelleux et gonflés. De l'autre, un siphon à crème chantilly. Digne d'une chantilly maison, elle garnira les choux. Enfin, une sauce au chocolat noir ou blanc, pour la touche décoration et saveur.

1 Crème entière, Elle & Vire, 1,90 € les 200 g, en GMS. 2 Sauce au chocolat noir ou blanc, Monin, 4,90 € les 50 cl, sur le site de la marque. 3 Pâte à choux, Herta, 2,80 €/250 g, en GMS.





## Millefeuilles craquants

Grâce à ces plaques mi-feuilletées mi-sablées qui se conservent comme des biscuits, et cette crème pâtissière onctueuse, savoureuse et de longue conservation, montez votre millefeuille en quelques minutes seulement. Selon votre inspiration, vous l'agrémenterez de framboises et de coulis de fruits rouges. Vraiment bluffant !

1 Feuilletines, Vahiné, 3,70 € les 125 g, en grandes surfaces.

2 Crème pâtissière, Mon Fournil, 3,80 €/litre, en grandes surfaces.



## Saveur tarte citron

Une pâte sablée fin prête à l'emploi, cuite à blanc et refroidie. Un bon lemond curd à la texture onctueuse, agrémenté de très fins zestes de citron. De quoi réaliser en quelques minutes une tarte joliment acidulée.

1 Pâte sablée, Marie, 1,90 € les 230 g, en grandes surfaces.

2 Crème de citron, Albert Mènes, 6,40 €/335 g, Boutiques Albert Mènes ou en grandes surfaces.



# aux serts

Gardez toujours dans vos placards quelques bons produits de base à utiliser tels quels ou à combiner. Vous pourrez réaliser en un clin d'œil un dessert savoureux et bien moins cher que chez le pâtissier.

## Glaces maison

Sans sorbetière, réalisez votre glace aux fruits en mixant la préparation avec des fruits frais ou au sirop, comme ici avec ces pêches jaunes et ces poires conservées au mieux de leur saveur. Placez-les au congélateur. Voilà, à tout petit prix, une glace délicieuse, mousseuse et aérée. Touche finale : servez avec un coulis de fruits surgelé. Vous l'aurez toujours sous la main.

1 Ma Glace Maison, Alsa, 2,50 € les 250 g, en GMS. 2 Oreillons de pêches jaunes ou poires entières au sirop, M. de Turenne, 7,40 €, en épicerie fines. 3 Coulis aux 3 fruits rouges, Picard, 2,30 € les 4 sachets de 50 g, magasins Picard.



## Façon crumble aux fruits

De beaux fruits d'Italie, abricots, prunes et pêches nectarines cueillis à pleine maturité, lavés, tranchés et surgelés. Une fois décongelés, ils ont gardé leur saveur intacte et toutes leurs vitamines. À disposer dans un plat à gratin et à saupoudrer de la préparation pour crumble. Glissez-le dans le four et vous obtiendrez un merveilleux crumble à la pâte croustillante et fondante.

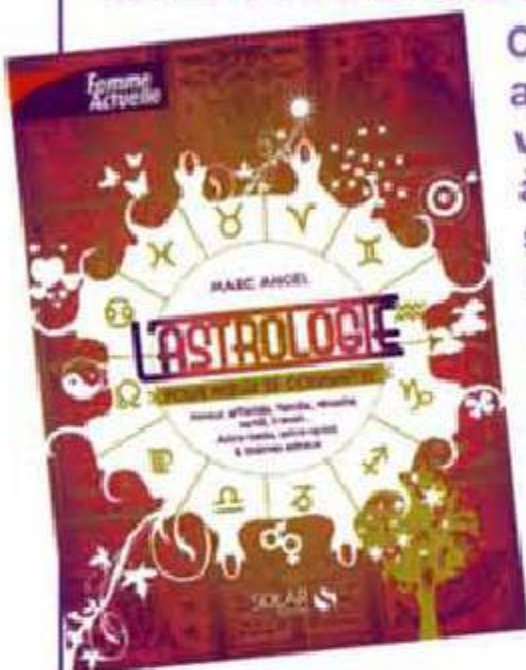
1 Préparation pour crumble, Francine, 2 € les 300 g, en grandes surfaces. 2 Abricots, prunes et pêches nectarines, Pizzoli, 3 € les 300 g, en grandes surfaces.



# Vos prochains rendez-vous

## En librairie

### L'astrologie pour mieux se connaître



Ce livre va vous apprendre à vous connaître à travers votre signe et votre ascendant, mais aussi à mieux connaître les gens qui vous entourent, donc à mieux vivre avec eux. Cet ouvrage s'intéresse aux

signes astrologiques en eux-mêmes, en analysant chacun d'eux selon les quatre grandes parties du calendrier astrologique. Vous découvrirez le rôle de votre ascendant, l'influence des planètes reflétant votre vie amoureuse ou professionnelle, les effets de la lune sur la personnalité... Complet, richement illustré et très ludique, un livre qui comblera les débutants et les connaisseurs de l'astrologie.

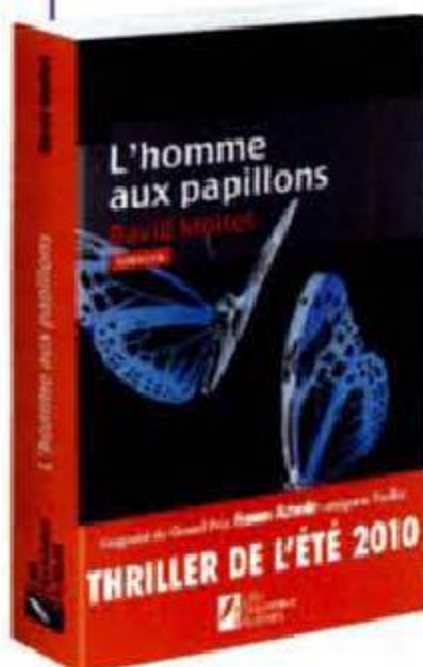
**L'Astrologie pour mieux se connaître,** de Marc Angel, 360 pages, 24,90 €.

### Les romans de l'été

Pour la troisième année consécutive, Femme Actuelle et les Nouveaux Auteurs se sont associés pour donner leur chance à de nouveaux talents d'être publiés. Le jury, présidé par Paulo Coelho, a choisi ses romans préférés. Cette année, *Le Bouclier de sainte Odile*, d'Yves-Olivier Muhlheim,

Grand Prix 2010 et Coup de cœur du jury, et *L'homme aux papillons*, de David Moitet, thriller de l'été.

**Le Bouclier de Sainte Odile**, 350 p, 17,90 €.  
**L'Homme aux papillons**, 370 pages, 17,90 €.  
En librairie et sur [www.prixduromanfemmeactuelle.fr](http://www.prixduromanfemmeactuelle.fr)



Cuisine  
Actuelle

DÈS LE 13  
SEPTEMBRE



40 recettes  
légères &  
équilibrées

Offre  
spéciale

Pour 2,95 € de plus, offrez-vous le livre 40 recettes légères & équilibrées, soit 4,90 € l'offre Cuisine Actuelle + livre.

## Cuisine Actuelle Trésors d'automne

L'été s'éloigne. Vive le temps des cueillettes ! Dans son panier, Sophie Dudemaine rapporte une moisson d'idées recettes autour des champignons. Esprit vendanges sur nos invitations. Un plat, un vin, les repas entre amis sont l'occasion de dégustations enrichissantes, avec

modération. C'est aussi le retour des mijotés. Côté sauces, on revisite les classiques. Et le dimanche, on cocoonne en famille. Au goûter, les gâteaux maison font l'unanimité. De doux moments à partager !

**Cuisine Actuelle**, 1,95 €, en kiosque dès le 13 septembre.

Le Bouclier  
Guide Cuisine



DÈS LE 10  
SEPTEMBRE

### Menus plaisir

Des repas à prix doux avec le saumon et ses recettes imaginatives. Aux parfums de saison avec les champignons des bois, puis ensoleillés avec des recettes créoles. Pour inviter, le chef Éric Léautey a préparé un menu top tradition. Et les bonnes bouteilles sont faciles à trouver grâce à notre sélection des foires aux vins.

**Guide Cuisine**, 1,80 €, en kiosque à partir du 10 septembre.

### Douce rentrée

Avec les amis, on goûte les mijotés, les tartes fruitées... Toutes sortes d'huiles donnent envie : sésame, pistache, noix... et on les cuisine ! Date importante de la rentrée : les foires aux vins. Prima Cuisine Gourmande vous donne les clés pour dénicher de grands vins à prix avantageux. Et toujours l'actu gourmande.

**Prima Cuisine Gourmande**, 3,20 €.



DÈS LE 2  
SEPTEMBRE





# Merci les surgelés

Les fruits de l'été régalent,  
tout juste sortis du congélo.  
Et la note n'est pas salée !



**Trifle** aux  
fruits rouges

## SO BRITISH

*Trifle veut dire brouille ou bagatelle, sans doute parce que ce dessert anglais est facile à faire avec des biscuits imbibés d'alcool ou avec un reste de cake, de la "custard" (crème pâtissière) et de la compote de fruits ou de la confiture, et parfois de la crème fraîche. Dès lors, les mélanges sucrés, acidulés et moelleux, laissent la place à l'imagination. Il suffit simplement d'empiler les couches dans une verrine.*

RECETTE PAGE SUIVANTE ►





**1,30 €**  
PRIX/PERS.

## Trifle aux fruits rouges

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 15 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

300 g de fruits rouges surgelés  
1 citron, 1 orange  
3 cuil. à soupe de confiture de framboises  
60 g de mascarpone  
40 g de sucre  
60 g de fromage blanc  
8 biscuits à la cuiller  
2 cuil. à soupe de kirsch (facultatif).

■ Mélangez dans une casserole les fruits rouges surgelés avec un filet de jus de citron et 30 g de sucre. Remuez et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire pendant 10 min.

■ Égouttez les fruits. Récupérez le jus. Ajoutez-lui le jus de l'orange et 10 cl d'eau. Mélangez les fruits rouges avec la confiture de framboises.

■ Fouettez le fromage blanc avec le mascarpone et le reste de sucre. Ajoutez le kirsch. Découpez les biscuits en deux, trempez-les rapidement dans le jus de fruits rouges et répartissez-les dans quatre verres. Ajoutez le fromage blanc au mascarpone et les fruits rouges. Réfrigérez 2 h et servez.

**Le vin :** coteau-du-layon frais.

## Clafoutis à la rhubarbe

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 45 MIN

**1,60 €**  
PRIX/PERS.

250 g de rhubarbe surgelée  
2 pommes reinettes  
2 oranges non traitées  
4 œufs  
10 cl de lait demi-écrémé  
20 cl de crème liquide  
80 g de sucre en poudre  
4 cuil. à soupe de farine  
40 g de beurre  
+ 20 g pour le moule  
100 g d'amarettis  
1 pincée de sel.

■ Chauffez le four th. 6 (180 °C). Faites fondre le beurre dans une casserole, puis laissez-le tiédir. Râpez le zeste d'une orange.

■ Émiettez les amarettis. Prélevez une cuillerée à soupe de zeste sur une orange. Pelez les deux oranges en ôtant la peau blanche. Récupérez les quartiers.

■ Pelez, épépinez et coupez les pommes en morceaux. Placez la rhubarbe congelée dans un moule beurré. Éparpillez-y la moitié des amarettis. Ajoutez les pommes et les quartiers d'oranges.

■ Fouettez les œufs avec le sel, le sucre, la farine, la crème, le lait, le beurre et le zeste d'orange. Versez cette pâte sur les fruits et enfournez pour 35 min. Éparpillez-y le reste de miettes d'amarettis et glissez au four pendant 10 min. Laissez tiédir et servez.

**La boisson :** orange pressée.

### TOUS LES ATOUTS DU FRUIT FRAIS

*Disponibles en toute saison et déjà prêts dans leurs sachets, les fruits surgelés nous évitent l'épluchage et le gaspillage. Contrairement aux idées reçues, ils sont bons pour la santé. Une surgélation rapide permet de préserver toutes leurs qualités nutritionnelles. En plus, ils contiennent autant de vitamines et de minéraux que les fruits frais et ils sont souvent bien moins chers.*



**Les macarons** peuvent remplacer les amarettis, délicieux et croquants biscuits italiens aux amandes.



1,10 €  
PRIX/PERS.



#### VANILLE : LA NOIRE CAPITEUSE

*Fruit d'une liane, cueillie verte, la gousse de vanille doit fermenter, noircir et sécher pour pouvoir obtenir son parfum unique. Pulvérisée en poudre ou liquide (mélangée avec du sucre et de l'eau), elle est très pratique mais son arôme dépend de sa concentration. Plus elle est pure, plus son prix est élevé. Quant au sachet de sucre, préférez le "vanillé" plutôt que le "vanilliné" qui est plus chimique.*

## Petit gratin aux fruits

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 25 MIN

125 g de framboises et de mûres surgelées, mélangées  
1 boîte de 400 g d'oreillons de pêches au sirop léger  
2 œufs  
2 c. à s. de sucre semoule  
20 g de beurre  
1 cuil. à soupe de Maïzena  
1 gousse de vanille  
2 cuil. à soupe d'amandes effilées  
1 sachet de sucre vanillé.

■ Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Beurrez quatre ramequins. Égouttez les pêches et conservez leur sirop. Mixez-en deux et découpez en dés les autres. Délayez la Maïzena dans le sirop de pêche.

■ Fouettez les œufs avec le sucre et le sirop. Incorporez la purée de pêches et les grains de la gousse de vanille fendue en deux et grattée.

■ Répartissez la préparation dans les ramequins. Ajoutez les dés de pêches et les fruits rouges. Éparpillez-y les amandes et enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Poudrez de sucre vanillé. Laissez refroidir et servez.

**La boisson :** nectar de pêche.

*Si vous utilisez des pêches fraîches, ébouillantez-en quatre pendant 30 secondes et pelez-les.*

## Crumble de figes et quetsches

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 35 MIN

■ Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Répartissez dans un plat beurré 500 g de figes surgelées et 400 g de quetsches en morceaux. Poudrez de 2 c. à s. de sucre, 2 pinçes de cannelle. Glissez au four 30 min. Répartissez les fruits dans des verrines.

■ Mélangez du bout des doigts 50 g de cerneaux de

noix mixés, 90 g de farine, 70 g de sucre, et 90 g de beurre froid pour obtenir un sable grossier.

■ Faites revenir ce crumble pendant 5 min dans une poêle antiadhésive, tout en remuant. Répartissez-le sur les fruits et servez.

**Le vin :** muscat.

1,50 €  
PRIX/PERS.





# Actu commerciales

## BONNE MAMAN CRÉE MONSIEUR BISCUIT

Appréciée pour ses fameuses confitures, ses irrésistibles gâteaux et ses desserts gourmands, Bonne Maman s'est inspirée de l'imaginaire extraordinaire des enfants pour créer un nouveau biscuit sablé sans colorant, ni conservateur, ni arôme artificiel, spécialement adapté pour les 3-6 ans. De forme ludique, facile à croquer et à attraper, Monsieur Biscuit a un grand sourire et trois boutons en glaçage, un goût doux et léger adapté au palais délicat des enfants, en plein éveil gustatif... Du bon chocolat, de la vanille naturelle, de la fraise : leurs trois saveurs préférées ! Disponible en GMS au prix indicatif de 1,50 € le paquet de 120g. (8 biscuits sablés conditionnés individuellement).



## LA GLACIÈRE NOUVELLE GÉNÉRATION DE PICARD

Portée sur l'épaule comme un sac, cette glacière très nature va devenir l'accessoire indispensable pour emporter ses courses. A la fois écologique et performante, «Ma glacière Picard très nature» est un concept novateur qui s'inscrit dans la démarche de développement durable des magasins Picard. Respectueuse de l'environnement, cette glacière, conçue à plus de 90 % de matières naturelles, est aussi performante qu'une glacière classique. D'une contenance de 28 litres, elle est aussi très pratique pour les pique-niques. Disponible dans l'ensemble des magasins Picard et sur le site [www.picard.fr](http://www.picard.fr) au prix de 8,90 €



## LES VINS DU VAL DE LOIRE VOUS INVITENT AU CŒUR DES VIGNOBLES

Les 4 et 5 septembre prochains se déroulera la 7<sup>ème</sup> édition du rendez-vous «Vignes, vins et randos», l'occasion de découvrir le vignoble du Val de Loire à travers douze randonnées savoureuses

et en compagnie des vignerons et des négociants venus partager leur passion, leur terroir et leur savoir-faire. Cette 7<sup>ème</sup> édition aura pour fil conducteur la musique au cœur des vignes : un concert spécifique sera proposé pour chacun des parcours. Des pauses gourmandes jalonneront l'itinéraire et à l'arrivée, les randonneurs arroseront leur pique-nique des meilleurs vins du coin dans une ambiance bon enfant. Renseignements sur [www.vinsdeloire.fr](http://www.vinsdeloire.fr) ou 0811 11 95 40 (prix d'un appel local).

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

**VIGNES, VINS  
& RANDOS**  
4 & 5 SEPTEMBRE 2010 en Val de Loire



VINS DE LOIRE

## MON ÉQUILIBRE DE ELLE & VIRE, TOUS LES PLAISIRS DU BEURRE !



Avec Mon Équilibre, Elle & Vire propose un beurre léger destiné à tous ceux qui sont attentifs à leur alimentation sans renoncer à se faire plaisir. La présence de vitamines A, D et E et de calcium est renforcée.

Mon Équilibre contient 2 fois moins de matière grasse qu'un beurre standard et environ 6 fois moins de cholestérol. Facilement tartinable, il est idéal dès le petit-déjeuner. Il se consomme cru ou chaud, fondu sur des légumes ou des pâtes. Existe en version demi-sel «à teneur réduite en sodium». Disponible au rayon beurre des GMS au prix indicatif de 1,60 € la barquette de 250g.

## SAUMUR CHAMPIGNY® L'INCROYABLE E.LECLERC DU MOIS DE SEPTEMBRE

Ce vin soyeux et fruité, est issu des plateaux calcaires qui surplombent la Loire. C'est le tuffeau (la roche mère) qui est à l'origine du soyeux des tanins du Saumur-Champigny. Patrice Rétif, vigneron du Domaine des Champs Fleuris, fait battre le cœur de ce vignoble qui a vu passer près de cinq générations de vignerons passionnés. En vente dans tous les centres E.Leclerc au prix conseillé de : 5,95 €.

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





# Pain perdu gagnant

Une recette de base,  
5 variantes.

POUR 4 PERSONNES

1,10 €  
PRIX/PERS.

## MIRABELLES EN CRUMBLE PERDU

- Battez 2 œufs en omelette dans une jatte. Ajoutez 1/2 litre de lait, 3 cuil. à soupe de sucre, 1 sachet de sucre vanillé. Imbibez-en 4 tranches de pain de campagne rassises et déposez-les dans le bol d'un robot. Mixez par impulsions.
- Versez 500 g de mirabelles dénoyautées dans un plat à gratin, saupoudrez de sucre et recouvrez de "crumble" de pain perdu. Faites cuire 15 min sous le grill du four bien chaud.

0,70 €  
PRIX/PERS.

## La recette tradi TARTINES DE PAIN PERDU

- Battez 2 œufs en omelette avec 1/2 litre de lait et 1 sachet de sucre vanillé.
- Taillez 1 baguette rassise en tronçons, enrobez-les du mélange aux œufs et faites-les dorer à la poêle avec 1 noix de beurre.
- Accompagnez de confiture de lait : placez 1 boîte de lait concentré sucré (400 g env.) non ouverte dans une casserole d'eau et cuisez 2 h. Laissez tiédir la boîte avant de l'ouvrir. Mélangez, versez dans des minibocaux.

2 €  
PRIX/PERS.

## RAMEQUINS DE BRIOCHE PERDUE AUX FRAMBOISES

- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Dans une jatte, mélangez 4 jaunes d'œufs, 2 cuil. à s. de sucre, 40 cl de crème fleurette, les graines d'1 gousse de vanille. Tranchez 1/2 brioche.
- Alternez dans 4 ramequins à soufflé, la brioche, la préparation aux œufs et des framboises en terminant par la préparation aux œufs. Enfouez 25 min au bain-marie. Servez tiède, nappé de coulis de framboises.

0,60 €  
PRIX/PERS.

## CLUB PERDU À LA MÛRE ET À LA ROSE

- Battez 2 œufs en omelette. Ajoutez 1/2 l de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuil. à s. de sucre et 1 cuil. à c. d'eau de rose.
- Écroûtez 6 grandes tranches de pain de mie, plongez-les dans le mélange aux œufs. Poêlez-les avec 1 noix de beurre.
- Coupez les tranches de pain perdu en deux triangles, nappez-en la moitié d'un peu de confiture de mûres, recouvrez de l'autre moitié de pain perdu.

0,80 €  
PRIX/PERS.

## GRATIN DE PAIN PERDU AUX RAISINS ET CARDAMOME

- Poêlez 8 tranches de pain fantaisie aux raisins du beurre. Étalez-les dans un plat à gratin.
- Portez à ébullition 15 cl de lait, 15 cl de lait concentré sucré, 2 cuil. à s. de sucre, les graines de 3 gousses de cardamome, en remuant. Filtrez, versez sur le pain. Laissez reposer 10 min avant de faire cuire 15 min au four chauffé à th. 6 (180 °C).

1,40 €  
PRIX/PERS.

## SOUPE DE MANGUE AU LAIT DE SOJA

- Mixez la pulpe d'1 mangue avec le jus d'1 citron vert et 8 feuilles de verveine. Versez dans 4 assiettes et réfrigérez.
- Délayez dans une jatte 2 cuil. à soupe de préparation pour entremets à la vanille (sachet) dans 1/2 litre de lait de soja.
- Taillez 1 baguette viennoise en cubes, plongez-les dans la préparation précédente. Dorez-les à la poêle avec 1 noisette de beurre. Servez sur la soupe.



**prismaSHOP**  
Abonnements magazines  
et plus encore...

La boutique en ligne de

**Cuisine  
Actuelle**



**Cuisine  
Actuelle**

Abonnez-vous en ligne...



Jusqu'à  
**-50%\***

... et découvrez  
la sélection **Cuisine  
Actuelle**



Le Livre Salades



Le livre d'or  
du chocolat



La mandolinette

[www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

Les avantages de commander sur **prismaSHOP**



**Simple, rapide et moins cher...**

Abonnez-vous à vos magazines préférés  
et plus encore...



Pratique

Confitures

Malin

Congeler  
sans souci

Tartes pour  
l'hiver

Cuisson  
vapeur

ANTIMOUSTIK

TROP  
FACILE !

Plus digeste

CAPRÉ BLANC

# L'ATELIER de cuisine

Conseils malins, bonnes idées et astuces de pro : on gagne un temps précieux en cuisine, on réussit tout et on se fait plaisir.



## SAVEURS en plus

**Pourquoi jeter les parfums  
de l'eau de cuisson des légumes ?  
Mieux vaut employer ce bouillon  
pour cuire des pâtes ou du riz, préparer  
un potage, un ragoût...**

### DÉMOULAGE EXPRESS

**Votre gâteau ne se démoule  
pas ? Posez le moule encore  
chaud sur une serviette bien  
mouillée et attendez quel-  
ques instants, ça se passera  
beaucoup mieux.**

### BANANES ENCORE VERTES

**Si les bananes sont trop  
vertes pour être man-  
gées, enveloppez-les dans  
un linge légèrement humide,  
puis enroulez le tout dans un  
papier journal et laissez-les  
mûrir dans un endroit sec à  
température ambiante. Les  
bananes prendront rapi-  
dement une couleur  
appétissante. Vous  
pouvez employer  
la même mé-  
thode pour  
attendrir  
des avo-  
cats durs.**



**BELLE DÉCOUPE** Pratique pour préparer  
de jolies entrées avec  
des tranches d'œufs  
durs régulières.

Coupe-œuf en rondelles,  
12,50 €,  
sur le site  
Kookit.



### Ravivée

Si votre table extérieure en teck  
ou en bois exotique commence  
à tirer vers le gris, il suffit de la  
poncer légèrement à la main,  
puis de la badigeonner avec  
de l'huile de lin ou un autre  
produit spécialisé (rayon  
bricolage). Par précaution,  
passez une couche chaque  
année, sans poncer si la table  
n'a pas changé de couleur.

### ALLUMER le feu

Un système économique et pratique pour  
démarrer la cheminée ou le barbecue : on im-  
bibes des morceaux de sucre avec de l'alcool  
à brûler avant de les répartir et de les allumer.  
Attention : on ne verse jamais d'alcool direc-  
tement sur le feu, c'est très dangereux.



## Sus aux limaces !

Elles dévorent vos fleurs et vos légumes ?  
Plutôt que des produits chimiques qui peuvent  
nuire aux oiseaux friands de limaces, placez  
près des racines des morceaux de cheveux  
coupés. En leur chatouillant le ventre, ils  
dissuaderont les limaces d'escalader les tiges.  
La cendre fonctionne aussi assez bien.



## Parfaitement RONDS

**D**es œufs au plat impeccables ?  
Posez dans la poêle une boîte de  
conservation ronde ouverte des deux cô-  
tés (une boîte de thon par exemple) et  
faites-y cuire les œufs un par un.



## Plus digestes

Les poivrons seront bien  
plus faciles à digérer si  
vous ajoutez une ou deux  
rondelles de courgette  
pendant qu'ils cuisent.

## Le chat et le potager

Il fait toujours ses besoins dans le potager !  
Avant de le gronder, placez des bouteilles en  
plastique à moitié remplies d'eau au milieu  
du jardin. Les reflets suspects devraient inciter  
minou à aller voir ailleurs.





Sacs congélation Ziploc, Albal, de 2,20 € à 2,90 € les 15 sacs selon la taille. Grandes surfaces.

## Top hermétiques

**D**es sacs épais, qui ne risquent pas de se percer, et tout à fait hermétiques grâce à un double système de fermeture qui limite considérablement la formation du givre au congélateur.

## QUE FAIRE DES...

### ...restes d'omelette

On les détaille en lanières et on les utilise dans un riz cantonais, une salade, des pâtes ou un sandwich...

### ...légumes en trop

Gardez-les au réfrigérateur ou au congélateur. Ils peuvent par exemple servir de base de garniture pour une tarte ou un clafoutis.

### ...épluchures de poires

Comme les pépins, la peau de la poire contient beaucoup de pectine aux vertus épaississantes. On en garde donc un peu sous la main pour déglacer un jus de viande ou faire une confiture. Et pour les retirer plus facilement, on peut emballer peau et pépins dans un petit morceau de tissu.

## BOÎTES de conservation

Elles ont un couvercle transparent qui permet de bien voir sous tous les angles, une fermeture hermétique, et en plus un prix tout doux.

Boîtes Modula, Rosti Mepal, de 4,95 € (175 ml) à 9,50 € (1500 ml). Sur le site Kitchen Bazaar.



## Trop facile, le nettoyage

Des coulures venant du plat ont sali votre four. Avant refroidissement, versez dessus une bonne dose de sel et attendez. Lorsque le four est froid, brossez puis nettoyez, aucune trace ne subsistera.



## ON LES CONGÈLE sans souci

**Les fruits.** D'abord on ôte les pédoncules et les noyaux, on les essuie avec soin et on les saupoudre légèrement de sucre. On les glisse au congélateur posés à plat sans qu'ils se touchent. Une fois congelés, on les regroupe dans un sac.

**Les aubergines.** On les coupe en tranches fines, on les poêle deux ou trois minutes dans de l'huile bien chaude, on les laisse refroidir et on les congèle. Après, on a six mois environ pour en profiter.

**Les épinards et les feuilles de bettes.** Il faut enlever les plus grosses tiges et les faire blanchir quelques secondes avant de les égoutter.



## La terre est trop sèche

Lorsque la terre des pots ou des jardinières ne laisse plus passer l'eau d'arrosage, ajoutez quelques gouttes de liquide vaisselle à l'eau.

## TARTES pour l'hiver

**V**ous avez trop de fruits (mirabelles, quetsches...) pour vos besoins immédiats ? Coupez-les, garnissez en un moule à tarte allant au froid, puis placez au congélateur.

Une fois durcis, glissez les fruits dans un sachet en plastique. Vous garderez ainsi sous la main la quantité exacte de fruits nécessaires pour faire rapidement une tarte.



## FLEURS FRAÎCHES

Pour conserver deux ou trois jours les fleurs fragiles comme les coquelicots, pivoines et dahlias, on brûle l'extrémité de la tige sitôt après la cueillette.



## ÉLOIGNER *Les indésirables*

### • Mouches, moustiques et araignées

sont moins attirés par les maisons si le tour des portes et des fenêtres est badigeonné de vinaigre blanc au pinceau.

**Autre solution :** planter sur le balcon et les rebords de fenêtres des plantes dont

l'odeur déplaît aux insectes : géraniums, citronnelle, basilic, menthe, œillets d'Inde.

• **Elles sont pénibles, ces fourmis qui investissent la cuisine !** Des rondelles de citron qu'on laisse moisir, du sel fin ou de la cendre de cigarette les empêchent vraiment de passer.

• **Ils sont odieux, ces moustiques, surtout le soir !** On a de bonnes chances de les éloigner tout en parfumant agréablement les lieux. Pour cela, badigeonnez les ampoules d'éclairage avec de l'essence de citronnelle. Attention, l'opération doit s'effectuer sur des ampoules froides.



## Adieu les moustiques

**C'est bio, ça sent très bon et ça repousse les moustiques...** Notre conseil : bien lire le mode d'emploi pour respecter les doses.

Huile essentielle bio de citronnelle, 8 € les 15 ml, Nature et Découvertes.

## CUIT *vapeur*

Spécialement conçu pour les fours à micro-ondes, il permet de cuire un repas complet et sain en moins de 10 min. Les deux éléments s'utilisent séparément, une valve permet de contrôler la cuisson.



Cuit-vapeur diamètre 22 cm, 13,90 € sur le site Mathon.



### LE HAUT DU PANIER

Chaque légume a sa place dans un cuit-vapeur, mais pour éviter qu'ils se "parfument" les uns les autres si vous les cuisez en même temps, pensez à mettre les plus odorants (poireaux, poivrons, navets...) dans le panier supérieur.

## SANS ATTACHE

Ras le bol que le lait attache au fond de la casserole ! La solution est toute simple : rincez la casserole à l'eau froide puis, sans l'essuyer, versez-y le lait avant de la poser sur feu modéré.

## Astuces confitures

### Fini la mousse

Une noisette de beurre dans la bassine dès que la mousse apparaît, et celle-ci se résorbe.

### Cuisson pile-poil

Versez quelques gouttes de confiture chaude sur une assiette fraîche : si elle gélifie rapidement et ne coule pas, c'est bon.

Sinon, laissez-la cuire encore 1 ou 2 minutes.

### Trop prise

Si la confiture prend "en pain" dans son bocal, versez en surface une petite cuillerée d'eau bouillante et laissez agir pendant 24 heures.

### L'entonnoir idéal

Parfait pour verser la confiture dans les bocaux, grâce à ses deux embouts (3,5 ou 5,2 cm) et à sa large ouverture supérieure (16,5 cm).

Entonnoir à confiture maxi, 7,50 € sur le site Cuisin'store.



QUASI AUSSI BON, PLUS LÉGER

**B**ien allégé, le gâteau, si on remplace la moitié de la matière grasse indiquée sur la recette par le même volume de yaourt ou de fromage blanc.







**NOUVEAU !**

**Existe aussi en format pocket**



Femme Actuelle, aussi riche que la vie des femmes

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



# Index

## Hors-série sept.-octobre 2010

|                                   |    |                                      |    |                                      |    |
|-----------------------------------|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| 6 idées de carottes               | 39 | Jarret de porc demi-sel              | 44 | Risotto au morbier et aux noix       | 51 |
| 6 idées de confit de canard       | 77 | aux poireaux                         | 44 | Riz aux gambas et petits pois        | 49 |
| 6 idées de lentilles              | 73 | Langue de veau, sauce aux câpres     | 43 | Rôti de porc aux agrumes             | 42 |
| 6 idées de moules                 | 34 | et purée de céleri                   | 43 | à l'andalouse                        | 42 |
| 6 idées de pain perdu             | 91 | Lasagnes au colin et cœurs           | 48 | Rouelle de porc aux lentilles        | 43 |
| Brioche surprise                  | 52 | d'artichauts                         | 48 | et au lard                           | 12 |
| Brochettes de dinde marinées      | 12 | Macaronis aux courgettes             | 50 | Roulés de dinde pistachés            | 19 |
| au yaourt                         | 82 | et tomates                           | 59 | Salade d'amandines aux pommes        | 26 |
| Cake au citron                    | 21 | Makis de courgettes au tartare       | 60 | et magret                            | 51 |
| Canapés gratinés aux champignons  | 61 | Millefeuille de jambon cru et chèvre | 40 | Salade de macaronis                  | 50 |
| Charlotte glacée express          | 31 | Mitonné de veau au cidre             | 83 | Saucisson de Lyon, rôtis pistaches   | 27 |
| Chili con carne minute            | 88 | et aux artichauts                    | 55 | Saumon à l'alsacienne                | 24 |
| Clafoutis à la rhubarbe           | 18 | Moelleux poires Carambar             | 53 | Saumon aux fenouils et poivrons      | 26 |
| Cocotte de grenailles au chorizo  | 14 | Nage d'ananas au citron vert         | 60 | et raviolis                          | 23 |
| Cocotte de poulet à la mangue     | 80 | Œufs au plat à l'andalouse           | 68 | Saumon laqué                         | 22 |
| Coquetier au tartare de saumon    | 33 | Œufs brouillés à la tomate           | 71 | Saumon mariné, salade russe          | 24 |
| Crème coco                        | 89 | Œufs meurette                        | 68 | d'oignons rouges                     | 58 |
| Croustillants de bœuf à la menthe | 67 | Pamplemousse à la rose et au gin     | 69 | Soupette verte aux crevettes         | 32 |
| Crumble de figues et quetsches    | 45 | Parmentier de porc                   | 59 | Steak à cheval                       | 32 |
| Crumble de tomates cerises        | 80 | à la patate douce                    | 80 | Steak au vert                        | 33 |
| Curry d'agneau aux blettes        | 44 | Parmentier de volaille               | 89 | Steak haché fort des Halles          | 33 |
| et riz basmati à l'étouffée       | 13 | Parmentier du mercredi               | 55 | Steak soleil                         | 49 |
| Curry de poulet aux épinards      | 26 | Parmentier express au thon           | 81 | Tagliatelles aux anchois et beignets | 54 |
| et aux lentilles                  | 25 | Pavlova tropicale à la noix de coco  | 16 | de mozzarella                        | 32 |
| Daube de joue de bœuf             | 70 | Petit cheese-cake aux abricots       | 41 | Tajine minute aux œufs               | 20 |
| aux oignons grelots               | 30 | Petit gratin aux fruits              | 82 | Tartare de bœuf au gingembre         | 88 |
| Filet de saumon tandoori,         |    | Petits flans aux champignons         |    | Tourte aux pommes et au boudin       | 61 |
| salsa de concombre                |    | Pilons rôtis au miel et au cumin     |    | Trifle aux fruits rouges             | 51 |
| Frittata de saumon                |    | Pommes moelleuses et pépites         |    | Velouté de champignons               | 51 |
| Gratin d'amandines à la moutarde  |    | de noix de cajou                     |    | Verrines d'œufs mimosa               | 51 |
| Gratin de macaronis à la dinde    |    | Pommes de terre farcies              |    |                                      |    |
| Gratin de pommes de terre         |    | Pot-au-feu de queue de bœuf          |    |                                      |    |
| aux champignons                   |    | et son bouillon                      |    |                                      |    |
| Hamburgers maison                 |    | Pudding aux fruits secs              |    |                                      |    |

## Notre carnet d'adresses

Absolument Design : [www.absolumentdesign.com](http://www.absolumentdesign.com) Alinéa : [www.alinea.fr](http://www.alinea.fr) Anne-Sophie Pic : [www.pic-valence.fr](http://www.pic-valence.fr) Antoine et Lili : 01 48 34 40 93  
Az&mut : [www.az-et-mut.fr](http://www.az-et-mut.fr) Boitissimo : [www.boitissimo.com](http://www.boitissimo.com) Breadly : [www.breadly.com](http://www.breadly.com) Casa : 01 44 91 94 01 Caspari : 01 55 42 15 00  
Château de Saint-Jean-de-Beauregard : 01 60 12 00 01 Comptoir de Famille : 01 47 70 51 12 Cuisin'store : 01 34 65 33 68 Déjeuner sur l'Herbe :  
01 47 57 53 30 Dreamfarm : [www.dreamfarm.com.au](http://www.dreamfarm.com.au) Fleux : 01 42 78 27 20 Fly : [www.fly.fr](http://www.fly.fr) Fringales : 06 16 08 18 90 G. Lethu : 05 46 68 40  
00 Gérald Passédat : [www.petitnice-passedat.com](http://www.petitnice-passedat.com) Graine d'Intérieur : 01 44 85 84 10 Guzzini : 08 10 13 73 72 Habitat : 0800 91 93 55 iDzif :  
[www.idzif.com](http://www.idzif.com) Ikea : 0825 103 000 Jean-Charles Rochou : 01 42 84 29 45 Kitchen Bazaar : 01 49 58 26 40 La Belle Chaurienne : [www.labellechaurienne.com](http://www.labellechaurienne.com)  
La Chaise Longue : [www.lachaiselongue.fr](http://www.lachaiselongue.fr) La Fiancée du Mekong : 01 42 22 31 32 Lagrange : 04 78 86 40 40 La Grive et l'Olivier :  
[www.lagriveetolivier.fr](http://www.lagriveetolivier.fr) Le Grand Comptoir : 01 40 49 00 95 L'Entrepôt : 01 45 25 64 17 Le Vieux Sinzig : [www.vieux-sinzig.com](http://www.vieux-sinzig.com) Light My fire :  
04 76 96 42 45 Luminarc : 08 10 81 07 59 Maisons du Monde : 02 51 71 17 17 Mastrad : 0825 95 96 95 Mathon : [www.mathon.fr](http://www.mathon.fr) Mon marché :  
[www.mon-marche.fr](http://www.mon-marche.fr) Moove Paper : 01 47 33 64 45 Mr Goodfish : [www.mrgoodfish.com](http://www.mrgoodfish.com) Nature et Découvertes : [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com) Paysans.fr :  
[www.paysans.fr](http://www.paysans.fr) Potiron : [www.potiron.com](http://www.potiron.com) Qual Sud : 04 94 00 60 20 Bl. de Raynal : [miammiammabule.com](http://miammiammabule.com) Restaurant Auguste : [www.restaurantauguste.fr](http://www.restaurantauguste.fr)  
Robin du Lac : [www.robindulac.com](http://www.robindulac.com) Sefama : 04 74 09 40 20 Siematic : 01 30 30 35 19 Siméo : 09 69 32 03 28 TousPrimeurs : [www.tousprimeurs.com](http://www.tousprimeurs.com)  
Tupperware : [www.tupperware.fr](http://www.tupperware.fr) Un toit pour les abeilles : [www.untitpourlesabeilles.fr](http://www.untitpourlesabeilles.fr) Virages : 01 78 42 36 44 Vorwerk : 02 51 85 47 47.

## CRÉDITS PHOTOS

Studio X/StockFood : Subiros p. couv-14/  
Janssen p. 31/Stock p. 35/Fénot p. 51/  
Aoxa International Spolka p. 47. Sucre Salé :  
Hall, p. couv-58./Studio p. couv-3-13-16-  
20-91/Viel p. 3-12-54-60(2)-61/Leduc p.  
3-15-16/Leser p. 3-32/Caste p. 13-58/  
Veigas p. 14-55/Bono p. 30-41/Duca p.  
33/Bagros p. 34/Tailard p. 36(8)/Garcia p.  
36/Ginet-Drin p. 36/Debru p. 36/Guedes  
p. 39-86/Lawton p. 40-59/Nurra p. 42/Mallet  
p. 43(2)/Rivière p. 44-61/Nicoloso p. 44-  
68/Food & Drink p. 45-59/Fénot p. 52/Riou  
p. 53-55/Bilic p. 53-68-72/Roulier-Turiot  
p. 54-71-77/Boulay-Paquin p. 57/Court p.  
67/Norisp. 69/Radvanerp. 73-88-89/Amiel  
p. 89/Amon p. 46. ACP : Shaw p. couv-70-  
79-80-87-88/Moffat p. 22 à 27(8)/Castleton  
p. 80. Mondadori p. 3-48-49-50-51-66-  
81-82(2)-83-86. Louzon p. 3-62(2)-63(3)-64-  
65. Taillefer p. 4. Outstanding in the Field/  
Skinner p. 4-5. Thumm p. 6-7. Option Photo/  
Makip p. 8. Doréoc/Viel/Drouet p. 17-18(2)-  
19-21. Marielle p. 32 à 33(4)-37-94. Riou  
p. 49-50. Carré Blanc p. 93. NSEC p. 86.

## 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](http://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](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

#### Anciens numéros

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

# Cuisine Actuelle

Magazine mensuel  
édité par



PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.  
Site Internet : [www.cuisineactuelle.fr](http://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 (recettes, 6604)  
et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs  
de service, Camille Painvin (6603)  
Secrétariat de rédaction : Joëlle Leproux-Sales,  
secrétaire générale de rédaction (6593),  
Jean-Luc Michel (6595), Christine Guérin (6594),  
Véronique Fève (6596)  
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa  
(6613) chefs de studio, Ymkje Haringsma (6614)  
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587),  
Nathalie Cohen-Hébert, chef de service  
missionnée (6521), Carole Cuciniello,  
secrétaire documentaliste (6585)  
Comptabilité : Catherine Villeneuve tél. 01 44 15 32 03  
Fabrication : Yann Saunier (6859)  
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel,  
A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, M. Diebler,  
M. Fiess, M.-C. Frédéric, M. Domange, A. Lascève,  
V. de Lescure, C. Masson, N. Renaud, P. Roumégoux,  
P. Sinsheimer, R. Sourdeix, H. de Vaubian,  
C. Vialard-Ruchon, M. Vincent

## PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 30 00

### Directrice commerciale Prisma média :

Catherine Arnaiz (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 Baudé (3021)

### Directeur études et marketing client : Nicolas Cour

### Directrice marketing client : Jelka Holler

### Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houé

### 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](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :

Prinovis Itzehoe, am Vossberg,

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.



Notre publication est membre de  
ARPP  
Association des Régulateurs de la Presse  
Elle s'engage à garantir aux  
Recommandations en faveur  
d'une presse libre et  
indépendante du pouvoir.  
11 rue Saint-Clément  
75002 Paris

Audience mesurée par  
AUDIPRESSE



# Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

C'est déjà Noël  
dans votre prochain  
hors-série Cuisine Actuelle.



Le meilleur

En kiosque  
dès le  
2 novembre

de la cuisine

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



# ★ WANTED ★

## Le Saumon de Norvège, un poisson très recherché... pour sa qualité.



LA **METHODE**   
**NORVEGIEENNE**

La Méthode Norvégienne, ce sont des saumons qui ont grandi pendant 2 ans et demi dans les eaux pures des fjords norvégiens, dans le plus grand respect de l'environnement. C'est aussi la garantie d'un saumon de qualité : une alimentation garantie sans OGM ni farines animales, une procédure de traçabilité stricte et des contrôles réguliers. Reconnu à travers le monde, le Saumon de Norvège est forcément très recherché !



Saumon de Norvège  
suivez la méthode fraîcheur & qualité

[www.saumon-de-norvege.com](http://www.saumon-de-norvege.com)