

Entrées, plats, desserts... à table !

PRATIQUE
Pour bien
recevoir

Faciles et délicieuses

Gratin de patates
douces au bleu

Pennes
printaniers

50 recettes à la portée de tous

Papillote
de cabillaud
au gingembre

Muffins
aux framboises

Lafont
presse

www.lafontpresse.fr

L 14445 - 5 - F: 3,90 € - RD



Des recettes faciles et conviviales

Chez votre marchand
de journaux ou
abonnement sur
www.lafontpresse.fr

Cuisiner
en numérique

- sur iPad :

www.zinio.com

- ou sur internet :

www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines
Lafont presse

**Lafont
presse**

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21



Entreprendre (Lafont presse)
53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr
Accueil : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Coordination : Laura Roland - Tél : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

RÉDACTION

53, rue du Chemin-Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Rédacteur en chef : Henry Marin

ADMINISTRATION

Directeur comptable : Didier Delignou
Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

FABRICATION

Rédactrice graphiste : Carine Polombo
Impression : SIB (62205 Boulogne/mer)

PUBLICITÉ

Directeur de la publicité : David Jordan
Tél : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09
lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho - Tél : 01 46 10 21 13
virginie.gueho@lafontpresse.fr
Guillaume Roche - Tél : 01 46 10 21 30
guillaume.roche@lafontpresse.fr
Virginie Le Pape - Tél : 01 46 10 21 32
virginie.lepape@lafontpresse.fr
Communication & partenariats
Eric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Sylvie Deroire - sylvie.deroire@lafontpresse.fr
Coordination :
Marie-Anais Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

DIFFUSION PRESSE

Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Distribution : MLP
Promotion des ventes :
Sidney Eustache - sidney.eustache@lafontpresse.fr
Zeyneb Gaceur - zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr

ABONNEMENTS

Dominique Bokey - dominique.bokey@lafontpresse.fr

INTERNET & ORGANISATION

Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau
Tél : 01 46 10 21 31
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

CUISINE FICHES est édité par Entreprendre S.A au capital de 246 617,28€ - RCS NANTERRE 403 216 617
SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA
53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans CUISINE FICHES sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
commission paritaire : en cours
N°ISSN : 2104-8088 - Dépôt légal à parution
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse.

LES MAGAZINES POSITIFS !

Pôle Economie: Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job. **Pôle Art de vivre:** Art de Vivre, France Art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.
Pôle Actualité: Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité des stars, 100% Leaders, Succès, Gotha magazine.
Pôle Immobilier: L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés.
Pôle Informatique: Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro, Les dossiers de Micro revue. **Pôle Auto:** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue occasions, L'essentiel du Camping-car, Pratique Auto. **Pôle Foot:** Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Marseille, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot magazine, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Journal du rugby, Le Sport magazine. **Pôle Féminin:** Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Madame pratique. **Pôle Maison-Déco:** Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, Maison revue Brocante, Déco Jardin.
Pôle Vert: Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine, **Pôle Centres d'intérêts:** Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer juste, Moins cher, L'essentiel du Bateau, Acheter malin. **Pôle Cuisine:** Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner. **Pôle Découverte:** Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Le Magazine, Philosophie pratique, Biographie.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris
(code MLENR)
www.lafontpresse.fr

À la portée de tous



Gratin de patates douces au bleu	p. 5-6
Tagliatelles forestières au fondant à l'emmental	p. 7-8
Poires pochées meringuées	p. 9-10
Baguette viennoise à la cassonade	p. 11-12
Crêpes aux pommes et caramel beurre salé	p. 13-14
Crumble aux kiwis	p. 15-16
Crumble de prunes aux noix	p. 17-18
Crumble de poires et emmental	p. 19-20
Crème brûlée au foie gras, abricots secs et amandes	p. 21-22
Petites tomates et concombres farcis au riz thaï et aux légumes de printemps	p. 23-24
Soupe chaude de carotte et cranberry	p. 25-26
Tartine de brie rôti et jambon sec	p. 27-28
Tartine chaude d'œufs brouillés	p. 29-30
Trifle au melon	p. 31-32
Pressé de légumes d'été aux saveurs marines	p. 33-34
Filet mignon de porc fermier et tagliatelles fraîches au curcuma	p. 35-36
Quiche courgettes et tomates	p. 37-38
Originelles et truite fumée	p. 39-40
Crumble de tomates au jambon cru	p. 41-42
Wok de canard fermier et d'asperges	p. 43-44
Sauté d'onglet de bœuf aux petits légumes et au gingembre	p. 45-46
La quiche d'été en étoile de sardines	p. 47-48
Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces	p. 49-50
Muffins aux framboises	p. 51-52
Éclair croustillant, caramel à la Fleur de Sel de Noirmoutier	p. 53-54
Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps	p. 55-56
Aumônières poires chocolat	p. 57-58
Salade de fraises à l'huile d'olive	p. 59-60
Nougat de thon de ligne aux «mendiants craquants»	p. 61-62
Le parfait de petits artichauts marinés aux parfums marins	p. 63-64
Crumble de tomates au pain d'épices	p. 65-66
Velouté froid de courgettes, anchois et sauge	p. 67-68
Brochettes de poulet au soja et au sésame	p. 69-70
Transparence de crabe des îles	p. 71-72
Rouleaux de printemps au fromage frais	p. 73-74
Croquette de pomme de terre au Sainte-Maure de Touraine	p. 75-76
Pennes printaniers	p. 77-78
Saumon à l'oseille	p. 79-80
Quiche aux champignons et lardons	p. 81-82
Filets de maquereaux poêlés au confit de pomme	p. 83-84
Tarte aux figues	p. 85-86
Sorbet au melon	p. 87-88
Macarons glacés au citron confit	p. 89-90
Biscuit coulant au chocolat et son caramel de passion-mangue	p. 91-92
Sucettes de quatre-quarts	p. 93-94
Gratin de poires aux amandes	p. 95-96



Prochain numéro le 8 décembre 2010

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon dument rempli à Cuisine Fiches
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à Cuisine Fiches pour 8 numéros, au prix exceptionnel de 25 € au lieu de 31,20 €

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Date de naissance : _____

Courriel : _____ Profession : _____

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Entreprendre
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire : _____ signature : _____

N° : _____

expire fin : _____

cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

☐ En cadeau, je désire recevoir "Le guide Lafont presse des 100 meilleurs restaurants de France".

☐ je souhaite recevoir une facture acquittée

Un régal facile

Chez votre marchand
de journaux ou
abonnement sur
www.lafontpresse.fr

Cuisine
en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

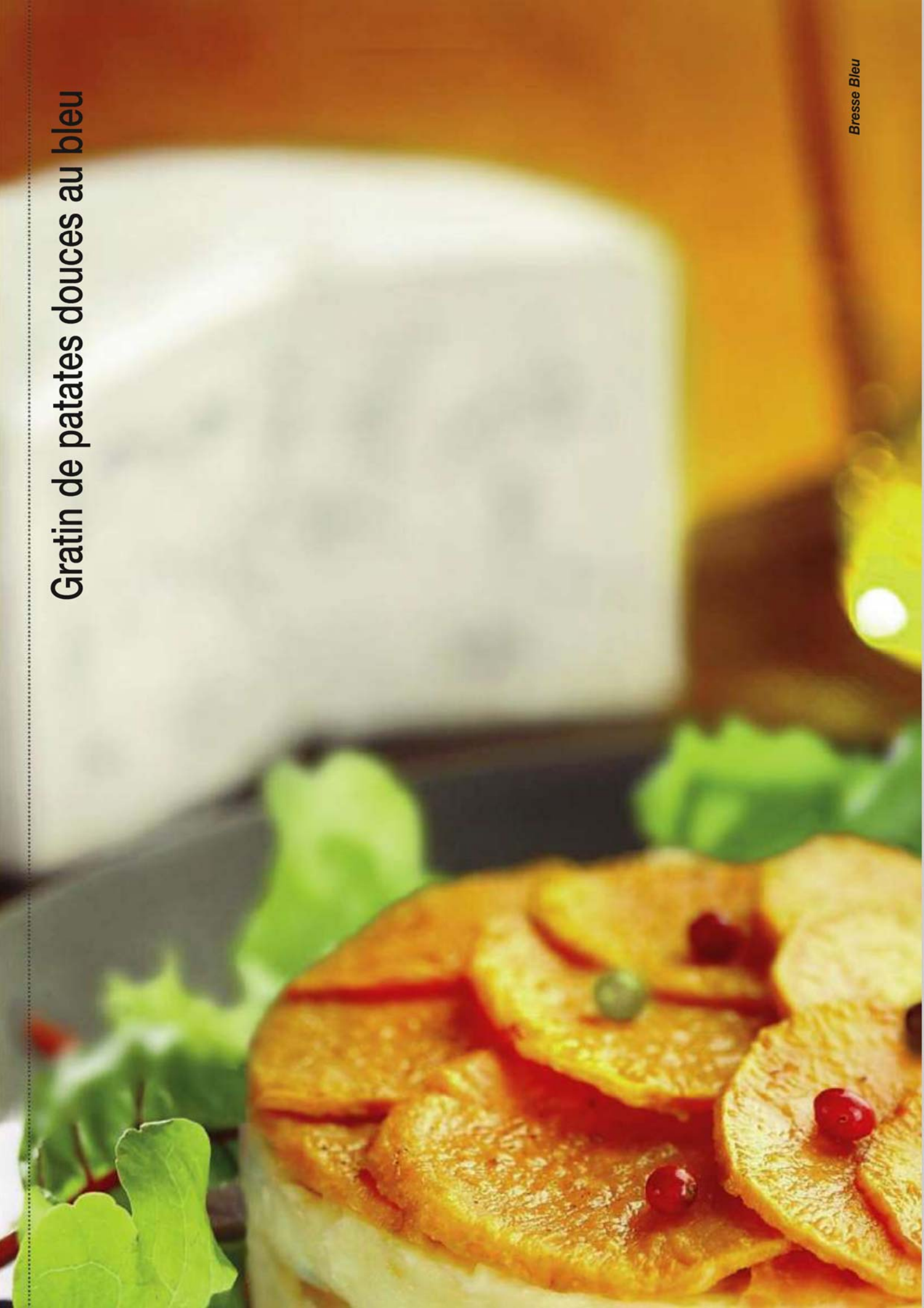
ainsi que les 80 magazines
Lafont presse

**Lafont
presse**

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21



Gratin de patates douces au bleu



Plat

Gratin de patates douces au bleu

Préparation : 20 mn – Cuisson : 35/40 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 700 g de patates douces
- ☐ 250 g de bleu
- ☐ 25 cl de lait
- ☐ Sel
- ☐ noix de muscade

- ☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- ☐ Épluchez puis lavez les patates douces.
- ☐ Ôtez la croûte du bleu et coupez-le en tranches.
- ☐ Découpez les patates douces en fines tranches.
- ☐ Garnissez un plat à gratin en alternant patates douces et bleu.
- ☐ Ajoutez le lait, le sel et la noix de muscade râpée.
- ☐ Faites cuire pendant environ 35 à 40 mn.
- ☐ Servez rapidement accompagné d'une salade verte.



Tagliatelles forestières au fondant à l'emmental



Plat

Tagliatelles forestières au fondant à l'emmental

Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 1 paquet de tagliatelles
- ☐ 1 pot de fromage fondant à l'emmental
- ☐ 1 sachet de mélange de champignons surgelés
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 8 brins de persil
- ☐ 2 c. à soupe d'huile
- ☐ Sel, poivre

- ☐ Démarrez la cuisson des tagliatelles.
- ☐ Faites chauffer dans une casserole un grand volume d'eau, salez et à ébullition, ajoutez les pâtes.
- ☐ Laissez cuire 8 mn.
- ☐ Hachez le persil et l'ail finement.
- ☐ Faites chauffer l'huile dans une poêle et versez le mélange de champignons surgelés.
- ☐ Remuez et faites-les colorer quelques minutes.
- ☐ Ajoutez l'ail haché en toute fin de cuisson.
- ☐ Placez au micro-ondes le pot de fondant à l'emmental sans l'opercule et sans le couvercle et faites chauffer 3 mn à puissance moyenne puis remuer.



- ☐ Égouttez les pâtes et répartissez-les dans les assiettes.
- ☐ Ajoutez sur chaque assiette de pâtes bien chaudes 1 c. à soupe de fromage fondu et mélangez.
- ☐ Garnissez le mélange avec les champignons et parsemez dessus le persil frais.
- ☐ Nappez le tout avec le restant du fromage fondu et servez.

Poires pochées meringuées



Dessert

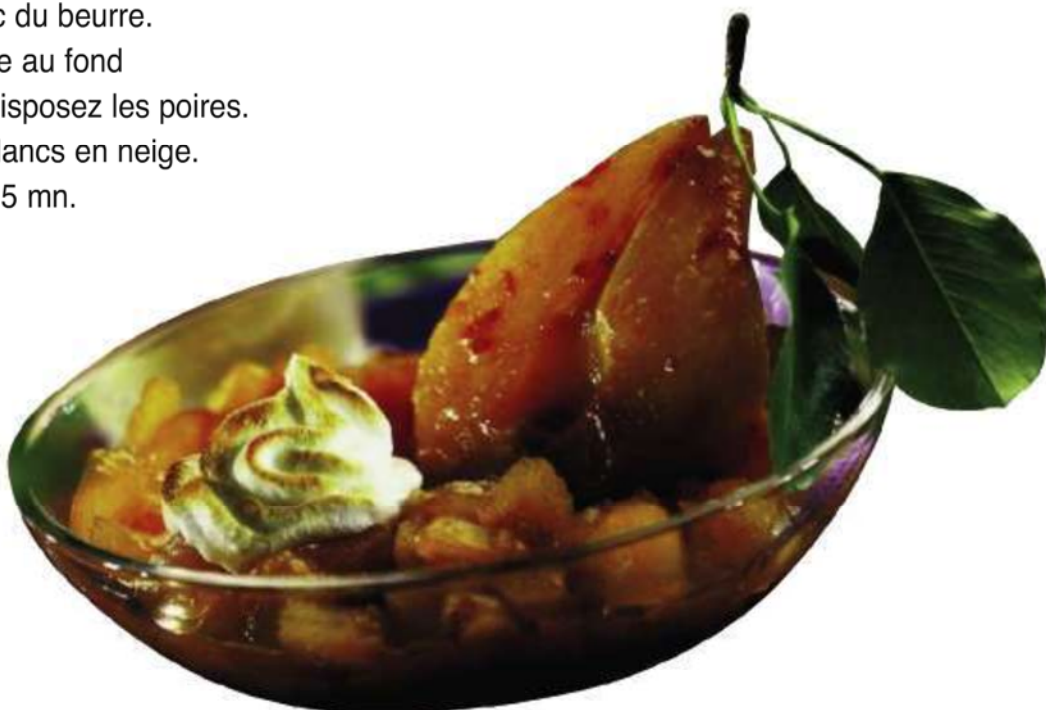
Poires pochées meringuées

Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn

Pour 6 personnes

- ☐ 1 boîte de poires williams au sirop
- ☐ 50 g de beurre
- ☐ 1 c. à café de cacao en poudre
- ☐ 20 g de farine
- ☐ 3 œufs
- ☐ 45 g de sucre glace

- ☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- ☐ Montez les blancs en neige en incorporant le sucre par petites quantités.
- ☐ Mettez au frais.
- ☐ Poêlez la moitié des poires au beurre et au sucre pour caraméliser.
- ☐ Coupez le reste des poires et faites cuire en compote avec du beurre.
- ☐ Déposez la compote au fond de la casserole puis disposez les poires.
- ☐ Décorez avec les blancs en neige.
- ☐ Enfournes pendant 5 mn.
- ☐ Servez aussitôt.



Baguette viennoise à la cassonade



Dessert

Baguette viennoise à la cassonade

Préparation : 20 mn – Cuisson : 2h10

Pour 4 personnes

- ☐ 9 cl d'eau
- ☐ 65 g de cassonade
- ☐ 35 g de beurre
- ☐ 1 jaune d'œuf
- ☐ 1 c. à café de sel
- ☐ 250 g de farine
- ☐ 2 cl de levure liquide

☐ Versez dans la cuve d'une machine à pain les ingrédients dans l'ordre suivant : eau, cassonade, beurre et sel.

☐ Ajoutez ensuite la farine et la levure liquide.

☐ Placez la cuve dans la machine et sélectionnez le programme référant à un dorage faible et mettez en route.

☐ Une fois le temps écoulé, sortez la pâte et divisez-la en 4 parts égales que vous façonnez en baguettes.

☐ Déposez-les sur le support de cuisson «spécial baguette».

☐ Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf battu puis incisez plusieurs fois les pâtons sur la largeur.

☐ Remettez la machine en marche jusqu'à ce que les baguettes apparaissent bien croquantes.

☐ Dégustez-les tièdes ou froides.



Crêpes aux pommes et caramel beurre salé



Dessert

Crêpes aux pommes et caramel beurre salé

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 6/8 personnes

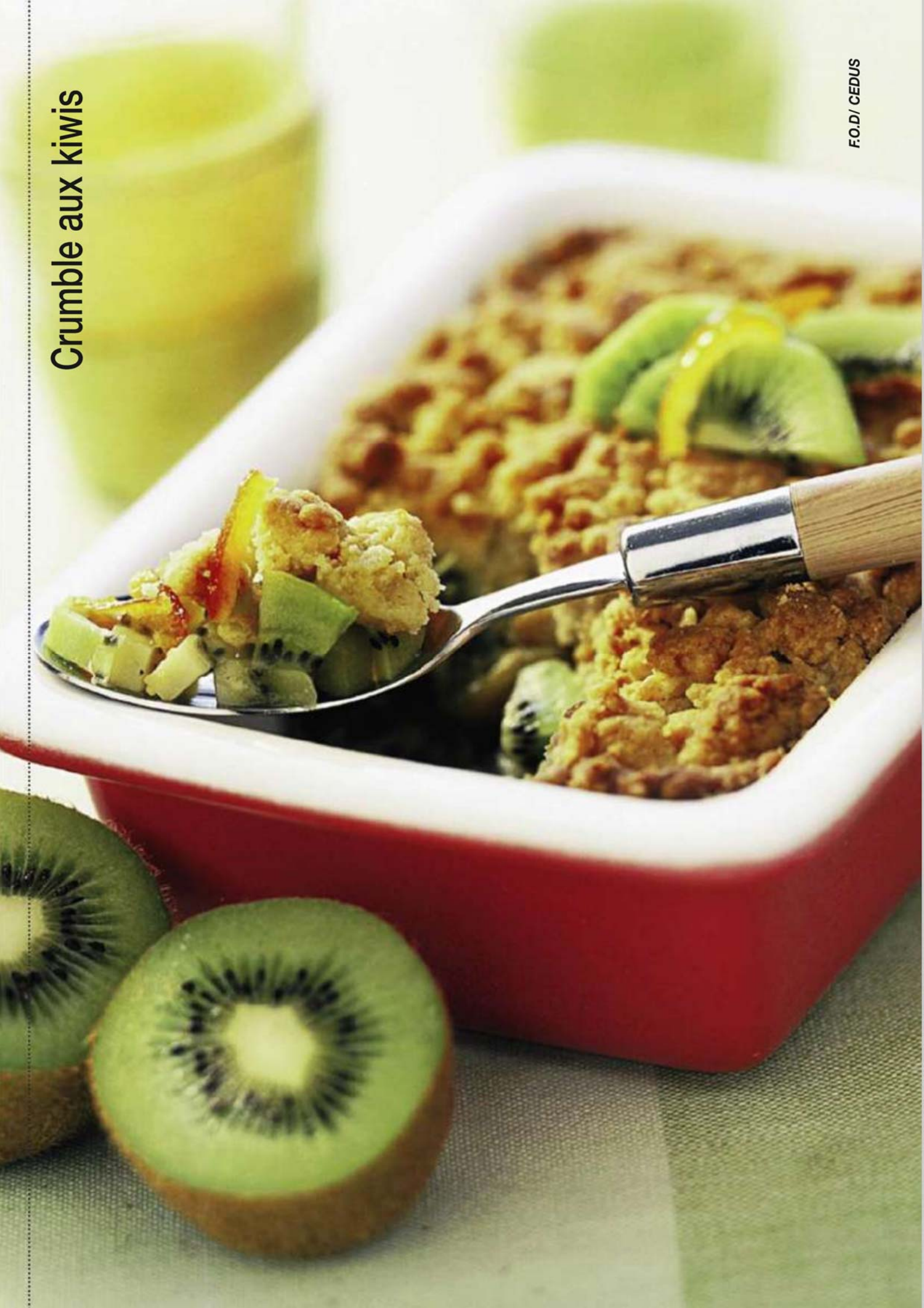
- ☐ 2 pommes
- ☐ 40 g de beurre salé
- ☐ 1 c. à soupe de sucre
- ☐ 4 c. à soupe de sucre roux 15 cl de crème fraîche

- ☐ Préparez les crêpes en suivant la recette des crêpes légères.
- ☐ Pelez et coupez les pommes en lamelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- ☐ Faites-les revenir dans une noisette de beurre salé à feu moyen pendant 10 mn en les saupoudrant avec le sucre puis réservez.
- ☐ Pour obtenir le caramel, faites fondre le beurre salé à feu fort et ajoutez le sucre roux.
- ☐ Remuez pendant 5 mn.
- ☐ Hors du feu, ajoutez la crème fraîche et faites mijoter le tout à feu doux pendant quelques minutes.
- ☐ Disposez sur une crêpe 1 à 2 c. à soupe de caramel ainsi que quelques lamelles de pomme et servez.



Crumble aux kiwis

F.O.D./ CEDUS



Dessert

Crumble aux kiwis

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn

Pour 6 personnes

- ☐ 6 à 8 kiwis
- ☐ 2 c. à soupe de raisins secs
- ☐ 1 petit verre de rhum
- ☐ 2 c. à soupe de marmelade d'oranges
- ☐ 2 c. à soupe d'amandes effilées
- ☐ 150 g de farine
- ☐ 125 g d'amandes en poudre
- ☐ 125 g de cassonade
- ☐ + 2 c. à soupe
- ☐ 125 g de beurre mou
- ☐ + 20 g pour le moule

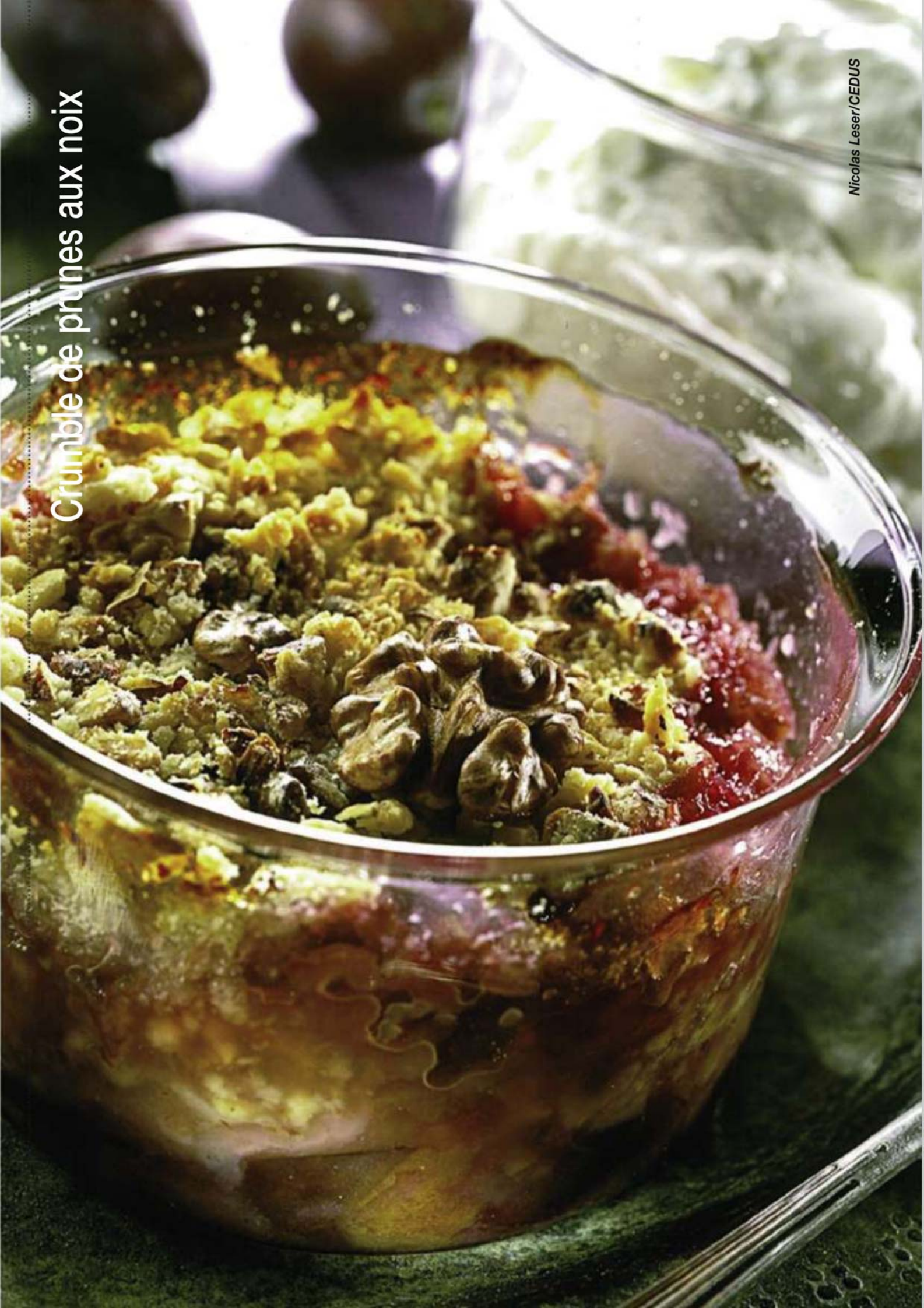
- ☐ Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- ☐ Beurrez un plat avec 20 g de beurre et saupoudrez-le de 2 c. à soupe de cassonade.
- ☐ Mettez les raisins secs dans un bol avec le rhum.
- ☐ Ajoutez la marmelade d'oranges et délayez.
- ☐ Incorporez les amandes effilées.
- ☐ Pelez les kiwis, coupez-les en dés et éparpillez-les dans le plat.
- ☐ Versez le mélange raisins-marmelade d'oranges-amandes par-dessus.
- ☐ Dans un saladier, travaillez rapidement la farine, les amandes en poudre, la cassonade et le beurre mou divisé en noisette, de manière à former un sable grossier.

- ☐ Répartissez les kiwis sur la pâte.
- ☐ Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 30 mn.
- ☐ Servez brûlant au sortir du four en accompagnant de glace à la vanille ou de crème fleurette ou bien tiède et même froid.



Crumble de prunes aux noix

Nicolas Leser/CEDUS



Dessert

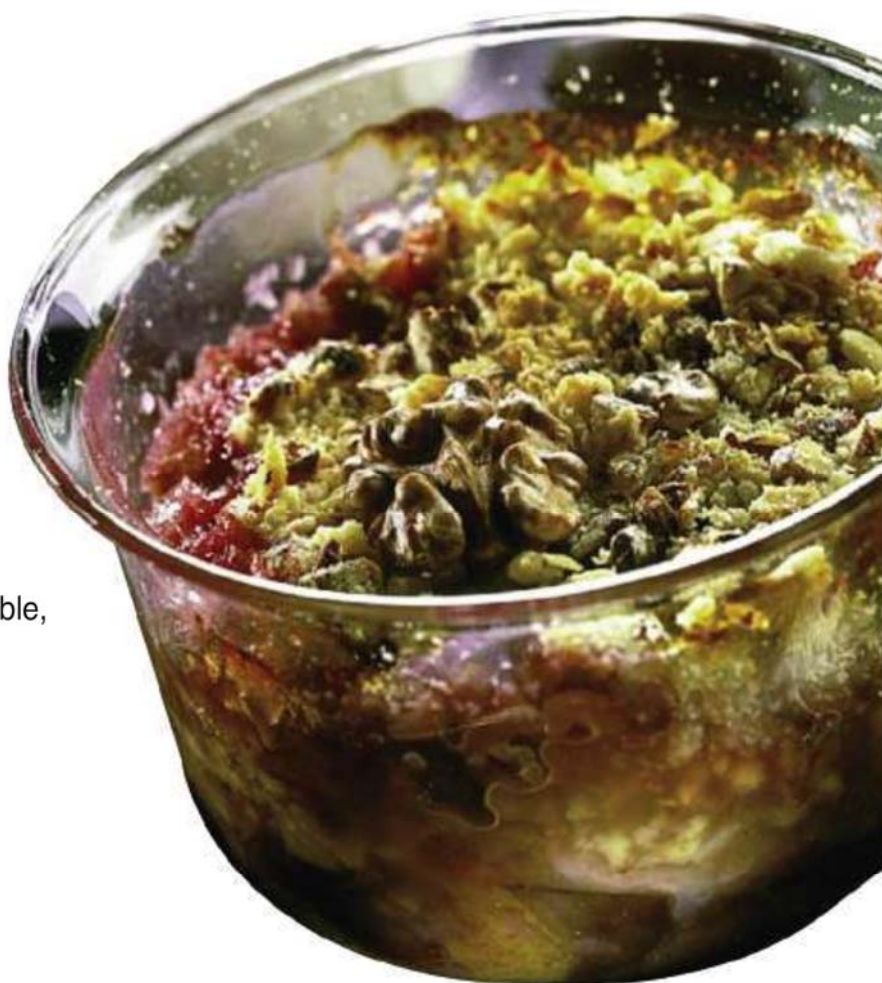
Crumble de prunes aux noix

Préparation : 10 mn – Cuisson : 40 mn

Pour 6 personnes

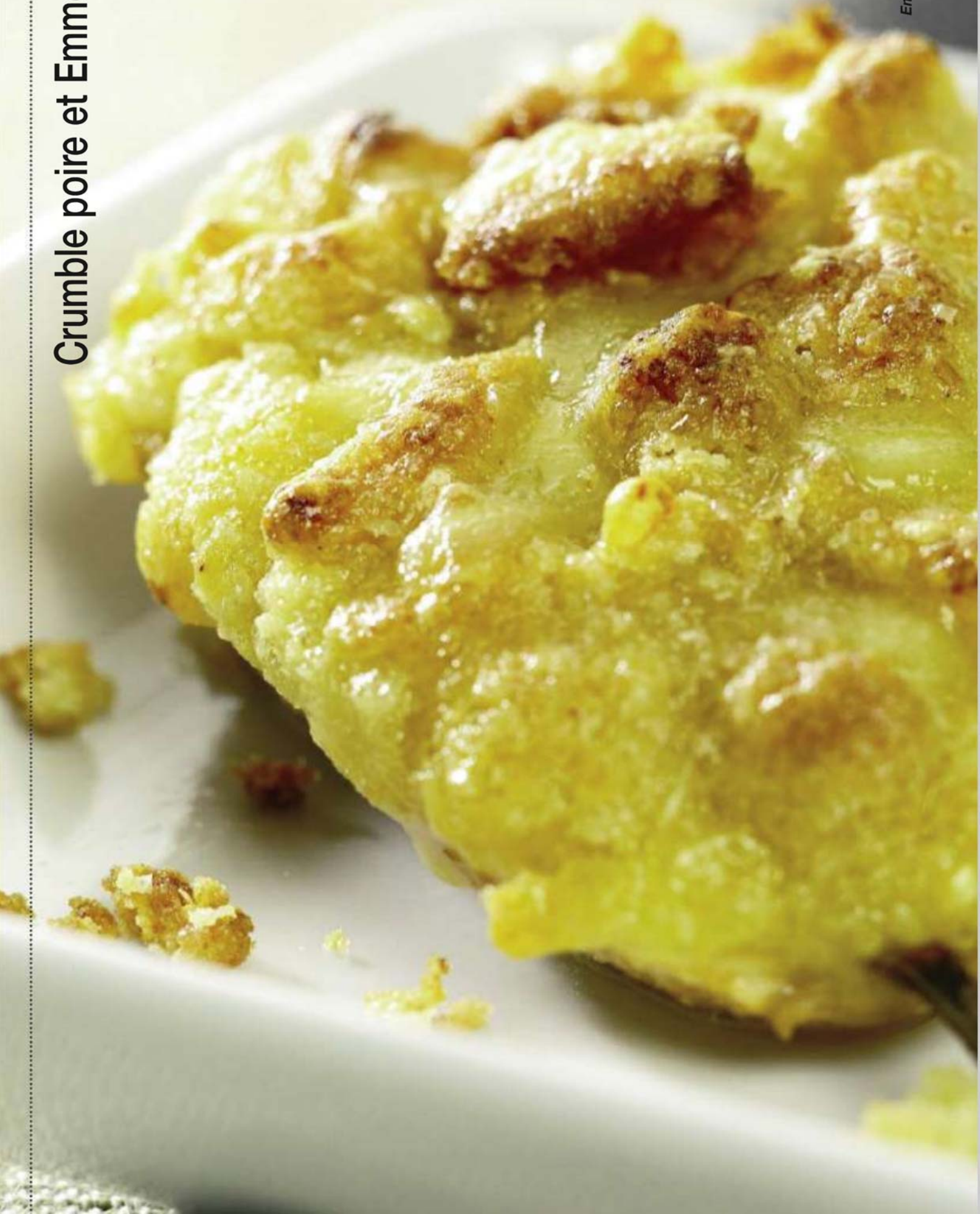
- ☐ 800 g de prunes rouges ou de quetsches
- ☐ 100 g de sucre en poudre
- ☐ 175 g de farine
- ☐ 75 g de beurre mou
- ☐ 75 g de sucre roux en poudre
- ☐ 100 à 125 g de cerneaux de noix

- ☐ Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- ☐ Lavez les prunes, ouvrez-les en 2 et dénoyautez-les.
- ☐ Éparpillez-les dans un plat à crumble, saupoudrez-les de sucre en poudre et mélangez.
- ☐ Mettez la farine dans un saladier avec le beurre ramolli à température ambiante et divisé en noisette puis travaillez-le rapidement du bout des doigts.
- ☐ Ajoutez alors le sucre roux et les cerneaux de noix grossièrement concassés.
- ☐ Répartissez ce mélange sur toute la surface des fruits.
- ☐ Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 40 mn jusqu'à ce que la surface du plat soit d'un beau brun doré.
- ☐ Servez au sortir du four.



Crumble poire et Emmental

Emmental français



Dessert

Crumble de poires et emmental

Préparation : 10 mn – Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 100 g de farine
- ☐ 100 g de beurre 1/2 sel
- ☐ 4 c. à soupe de sucre roux
- ☐ 2 c. à soupe d'emmental râpé
- ☐ 2 belles poires
- ☐ 40 g d'emmental
- ☐ 1/2 c. à café de gingembre râpé

- ☐ Pelez les poires et coupez-les en 2
- ☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- ☐ Mélangez la farine, le beurre, le sucre et le gingembre râpé jusqu'à obtenir une pâte friable.
- ☐ Ajoutez l'emmental râpé et mélangez bien.
- ☐ Coupez l'emmental en petits cubes.
- ☐ Prenez des ramequins et disposez dans chacun la moitié d'une poire, les cubes d'emmental, saupoudrez de sucre roux et ajoutez la pâte à crumble.
- ☐ Laissez cuire pendant 30 mn jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Crème brûlée au foie gras, abricots secs et amandes



Entrée

Crème brûlée au foie gras, abricots secs et amandes

Préparation : 20 mn – Repos : 2h – Cuisson : 40 mn

Pour 6 personnes

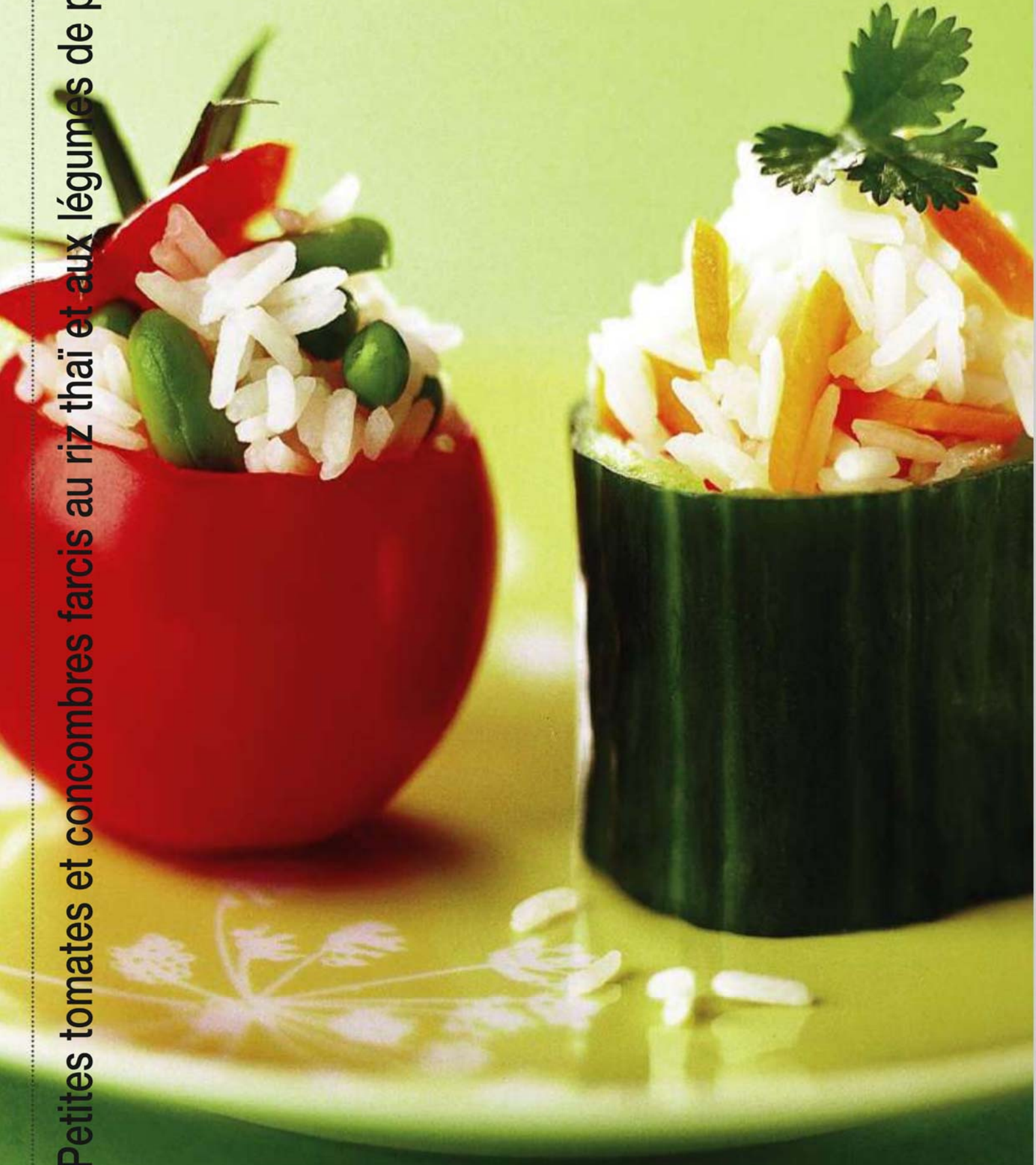
- ☐ 200 g de foie gras cuit
- ☐ 4 jaunes d'œufs
- ☐ 50 cl de crème fraîche liquide
- ☐ 60 g d'abricots secs
- ☐ 120 g d'amandes effilées
- ☐ Sel, poivre

- ☐ Préchauffez le four à 120°C (Th.4).
- ☐ Gardez au réfrigérateur une tranche de foie gras pour la déco et coupez le reste en petits morceaux.
- ☐ Dans un saladier, versez la crème fraîche liquide et mélangez-la au fouet avec les jaunes d'œufs.
- ☐ Ajoutez ensuite les morceaux de foie gras et mélangez. Salez et poivrez.
- ☐ Coupez les abricots en morceaux, versez la moitié dans la préparation et gardez l'autre moitié pour la décoration.
- ☐ Versez la préparation dans 6 plats à crème brûlée et placez-les sur une plaque.
- ☐ Versez de l'eau chaude sur la plaque afin que le niveau de l'eau atteigne la moitié de la hauteur des plats et faites-les cuire 40 mn au «bain-marie».
- ☐ Sortez du four et laissez refroidir les plats avant de les filmer et placez-les au réfrigérateur pendant 2h.



- ☐ Faites griller les amandes dans une poêle sans matière grasse.
- ☐ Coupez la tranche de foies gras en petits dés.
- ☐ Sortez les crèmes brûlées du réfrigérateur, décorez-les du mélange abricot/amande/foie gras et servez.

Petites tomates et concombres farcis au riz thaï et aux légumes de printemps



Entrée

Petites tomates et concombres farcis au riz thaï et aux légumes de printemps

Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 100 g de riz thaï
- ☐ 1 concombre
- ☐ 4 tomates cocktail en grappe
- ☐ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1 c. à soupe de jus de citron
- ☐ 100 g de fèves fraîches
- ☐ 100 g de petits pois frais
- ☐ 2 petites carottes nouvelles
- ☐ Sel et fines herbes

☐ Versez le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée et laissez-le cuire 10 mn à petits bouillons sans couvrir.

☐ Coupez le concombre en plusieurs petits tronçons et évidez-les.

☐ Coupez un chapeau à chaque tomate et creusez l'intérieur avec une petite cuillère.

☐ Épluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles.

☐ Faites-les cuire avec les petits pois et les fèves pendant 3 mn dans l'eau bouillante salée puis égouttez-les.

☐ Retirez la peau des fèves puis égouttez le riz.

☐ Dans un bol, mélangez délicatement la moitié du riz avec les fèves et les petits pois et l'autre moitié avec les carottes.

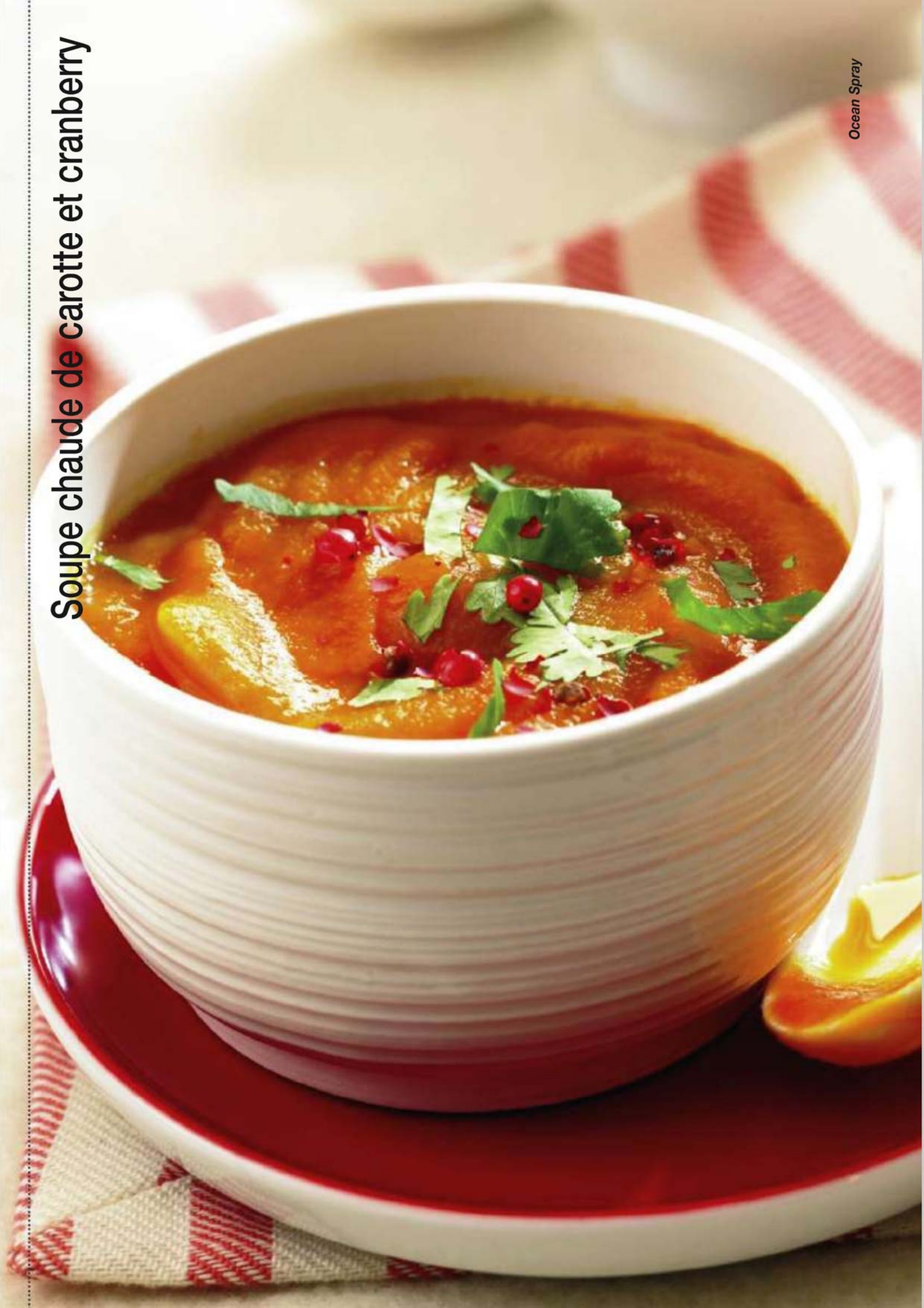


☐ Assaisonnez avec de l'huile d'olive, le jus de citron et le sel puis laissez le tout refroidir à température ambiante pendant quelques minutes.

☐ Remplissez les tomates et les concombres frais avec la préparation et décorez avec des herbes fraîches.

Soupe chaude de carotte et cranberry

Ocean Spray



Entrée

Soupe chaude de carotte et cranberry

Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 400 g de carottes
- ☐ 30 cl de cranberry
- ☐ 1 botte de coriandre
- ☐ 1 c. à café de baies roses
- ☐ Sel
- ☐ Poivre du moulin

☐ Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.

☐ Versez dans une casserole et recouvrez d'eau salée.

Mettez sur le feu et laissez cuire 15 mn à partir de l'ébullition.

☐ Égouttez et laissez refroidir.

☐ Versez les carottes dans un robot avec le cranberry.

☐ Mixez pour obtenir une soupe lisse et homogène.

☐ Réchauffez 5 mn à feu doux.

☐ Versez dans de petits bols et disposez la coriandre ciselée et quelques baies roses sur le dessus.



Tartine de Brie rôti et jambon sec



Entrée

Tartine de brie rôti et jambon sec

Préparation : 10 mn – Cuisson : 7 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 4 belles tranches de pain de campagne
- ☐ 4 fines tranches de jambon sec
- ☐ 1 tomate
- ☐ 4 belles lamelles de brie
- ☐ 2 c. à soupe d'olives noires émincées
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 4 brins de thym
- ☐ Sel, poivre



- ☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- ☐ Frottez les tranches de pain de campagne avec la gousse d'ail de façon à les parfumer.
- ☐ Émincez finement la tomate et disposez les rondelles sur les tartines.
- ☐ Recouvrez de brie, salez, poivrez et saupoudrez de thym émietté.
- ☐ Mettez au four à mi-hauteur pour 7 mn de cuisson.
- ☐ À la sortie du four, disposez quelques éclats d'olives et une fine tranche de jambon sec sur le dessus.

Tartine chaude d'œufs brouillés



Entrée

Tartine chaude d'œufs brouillés

Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 4 œufs bio
- ☐ 25 cl de crème
- ☐ 50 g de beurre
- ☐ 100 g de boutons de chanterelles
- ☐ Quelques branches de persil plat
- ☐ 100 g de farine
- ☐ 4 tartines de pain
- ☐ Sel, poivre

☐ Faites chauffer une poêle antiadhésive, saupoudrez la farine et spatulez-la pour obtenir une coloration.

☐ Faites chauffer doucement une noisette de beurre dans une poêle, disposez vos feuilles de persil, retournez-les et réservez sur un papier absorbant.

☐ Faites fondre du beurre, ajoutez les chanterelles, salez, poivrez.

☐ Cassez les œufs dans un saladier, battez grossièrement avec la crème et assaisonnez.

☐ Faites suer pendant 2-3 mn la garniture sans coloration et ajoutez le mélange.

☐ Grillez les tranches de pain.



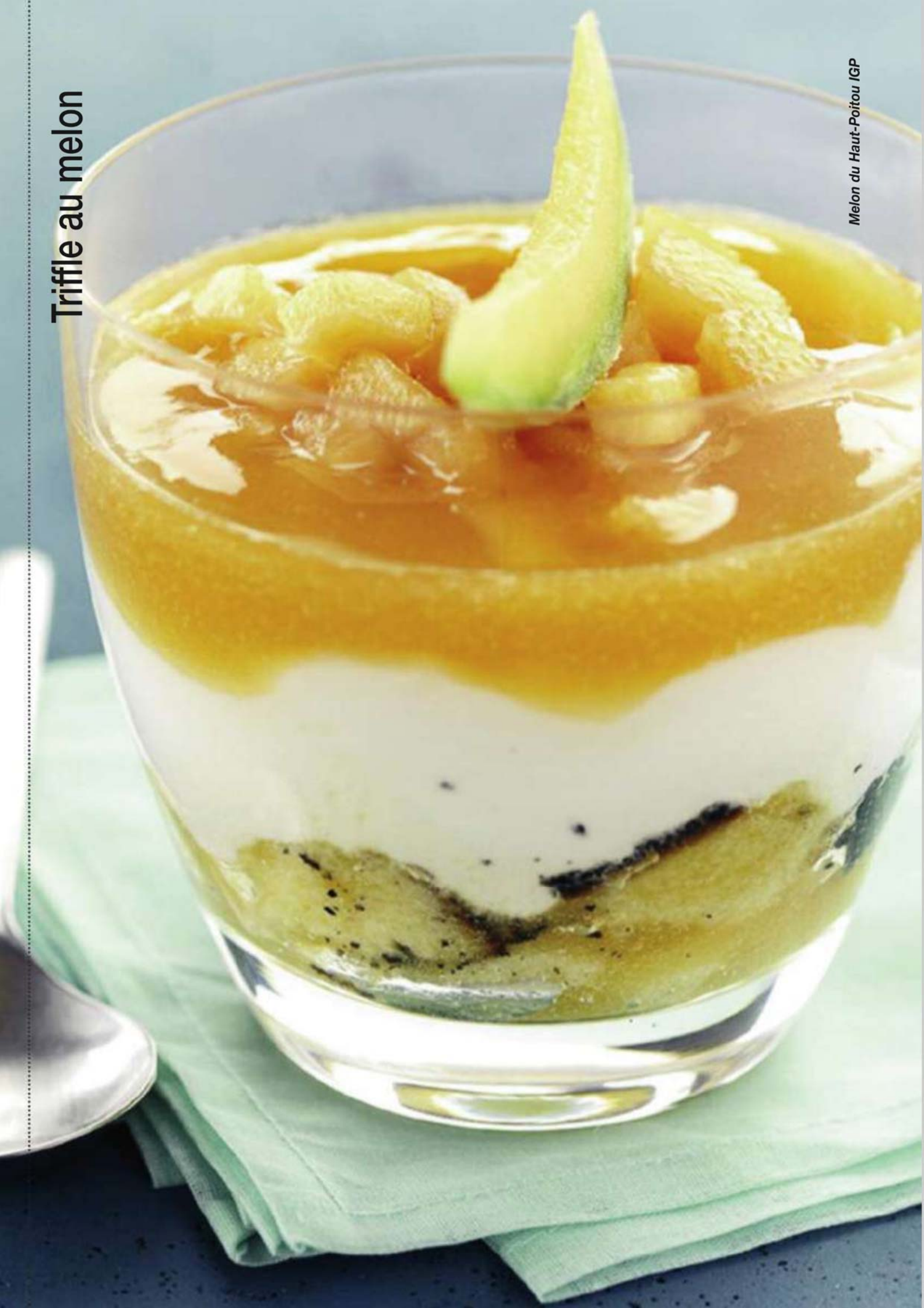
☐ Faites fondre du beurre dans une poêle puis ajoutez les œufs et la crème sans arrêter de les travailler.

☐ Arrêtez la cuisson quand ils sont légèrement baveux.

☐ Dressez le pain grillé tiède, répartissez les œufs et les chanterelles, décorez avec le persil plat et saupoudrez la farine brûlée autour de l'assiette.

Trifle au melon

Melon du Haut-Poitou IGP



Entrée

Trifle au melon

Préparation : 20 mn – Réfrigération : 2h

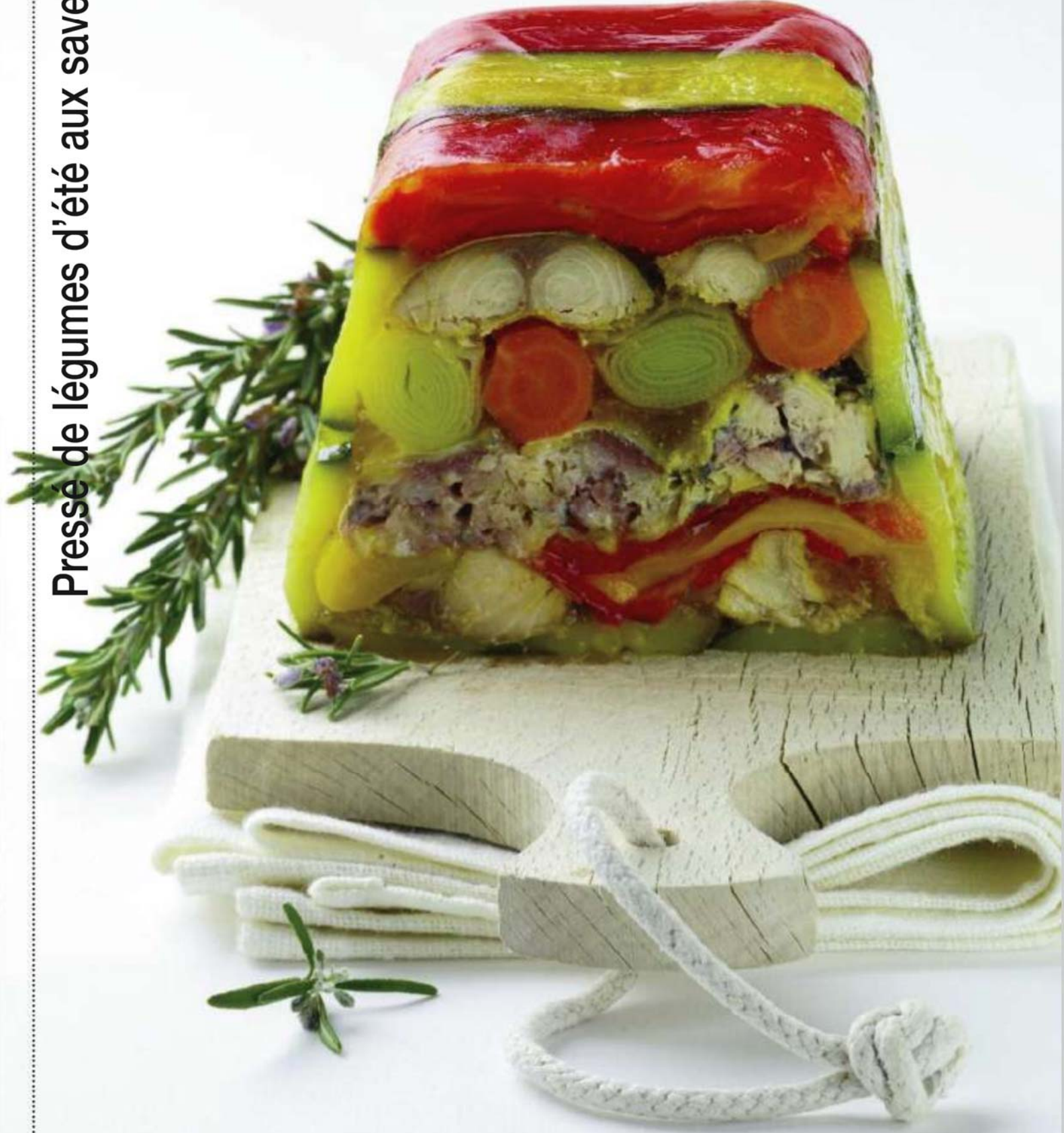
Pour 4 personnes

- ☐ 1/2 melon
- ☐ 150 g de tourteau fromager
- ☐ 20 cl de crème
- ☐ 1/2 jus de citron
- ☐ 3 c. à soupe de sucre

- ☐ Retirez la peau et les pépins du melon.
- ☐ Coupez la moitié du melon en petits cubes, mixez le reste avec 1 c. à soupe de sucre et ajoutez le jus de citron à la fin.
- ☐ Répartissez le tourteau fromager en morceaux dans le fond de 4 verres.
- ☐ Versez un peu de coulis de melons dessus.
- ☐ Couvrez avec la crème fouettée, ajoutez le melon en cubes et le reste du coulis.
- ☐ Réservez au frais au moins 2h avant de déguster.



Pressé de légumes d'été aux saveurs marines



Entrée

Pressé de légumes d'été aux saveurs marines

Préparation : 40 mn – Réfrigération : 3h – Cuisson : 30 mn

Pour 6 personnes

- ☐ 2 boîtes de sardines sans huile marinées au citron et au basilic
- ☐ 1 boîte de filet de maquereaux marinés au citron et au basilic
- ☐ 1 bocal de poivrons grillés rouges et jaunes
- ☐ 1 courgette
- ☐ 50 cl de fumet de poisson
- ☐ 10 feuilles de gélatine
- ☐ 2 poireaux
- ☐ 2 carottes fines
- ☐ 1 pincée de safran
- ☐ 5 g d'herbes de Provence

☐ Épluchez les carottes et ne garder que la partie blanche des poireaux. Découpez la courgette en tagliatelles.

☐ Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les légumes.

☐ Faites ramollir les feuilles de gélatine et pressez-les.

☐ Faites-les fondre dans le fumet de poisson tiédi.

☐ Égouttez les poissons et récupérez la marinade pour le fumet de poisson.

☐ Tapissez le fond de la terrine avec les poivrons grillés.

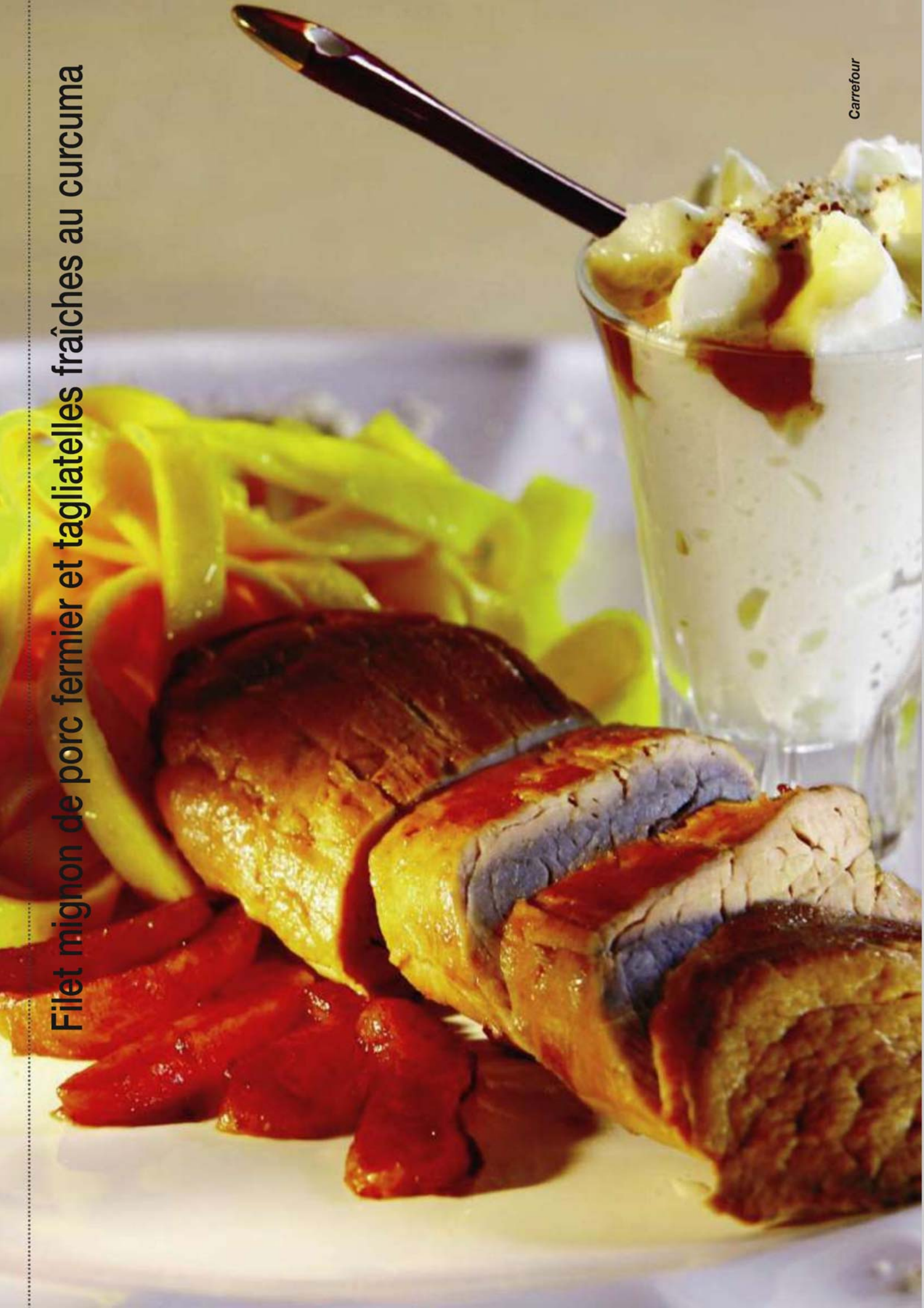
☐ Mêlez tous les ingrédients dans cette terrine.

☐ Faites couler sur celle-ci le fumet avec une pincée de safran et d'herbes de Provence.

☐ Versez la gelée et laissez reposer au réfrigérateur pendant 3h pour la faire prendre.



Filet mignon de porc fermier et tagliatelles fraîches au curcuma



Plat

Filet mignon de porc fermier et tagliatelles fraîches au curcuma

Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 500 g de filet mignon de porc
- ☐ 400 g de tagliatelles fraîches
- ☐ 500 g de beurre de baratte
- ☐ 1 échalote émincée
- ☐ 1 c. à café de curcuma
- ☐ 2 c. à soupe de vin jaune
- ☐ 6 abricots secs
- ☐ 2 c. à café de poudre de noisettes
- ☐ 3 c. à soupe de fond brun
- ☐ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

☐ Faites chauffer une casserole d'eau avec l'huile d'olive, le gros sel et le curcuma, parez le filet mignon et détaillez 12 médaillons.

☐ Dans une poêle, faites fondre le beurre et l'échalote sans coloration, déposez les médaillons, laissez-les dorer 3 mn de chaque côté, salez, poivrez et ajoutez les abricots qui auront préalablement été coupés en petits dés, ajoutez le fond brun puis couvrez.

☐ Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante et vérifiez la cuisson du porc, saupoudrez les noisettes, versez le vin jaune et réservez à couvert.

☐ Après 3 mn de cuisson, égouttez les pâtes, dressez une forme de nid et posez au centre les médaillons nappés de sauce.



Quiche courgettes et tomates



Plat

Quiche courgettes et tomates

Préparation : 15 mn – Cuisson : 40 mn

Pour 6 personnes

- ☐ 40 cl de lait concentré
- ☐ 4 œufs
- ☐ 1 pâte feuilletée
- ☐ 2 tomates
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Basilic
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel, poivre
- ☐ Quelques olives

- ☐ Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7).
- ☐ Épluchez et coupez l'oignon.
- ☐ Ôtez les extrémités de la courgette et coupez-la en petits dés.
- ☐ Épépinez la tomate et coupez-la en dés.
- ☐ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn.
- ☐ Battez les œufs dans une terrine avec le lait concentré et le basilic ciselé puis assaisonnez.
- ☐ Répartissez les légumes sur le fond de la tarte.
- ☐ Versez la préparation aux œufs.
- ☐ Glissez au four et laissez cuire pendant 40 mn.
- ☐ Parsemez la tarte avec quelques olives.



Originelles et truite fumée



Plat

Originelles et truite fumée

Préparation : 30 mn – Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

☐ 300 g de pâtes

Les Originelles

☐ 200 g de truite fumée

☐ 2 poireaux

☐ 3 pincées de grains de fenouil

☐ 3 c. à soupe de paillettes d'algue

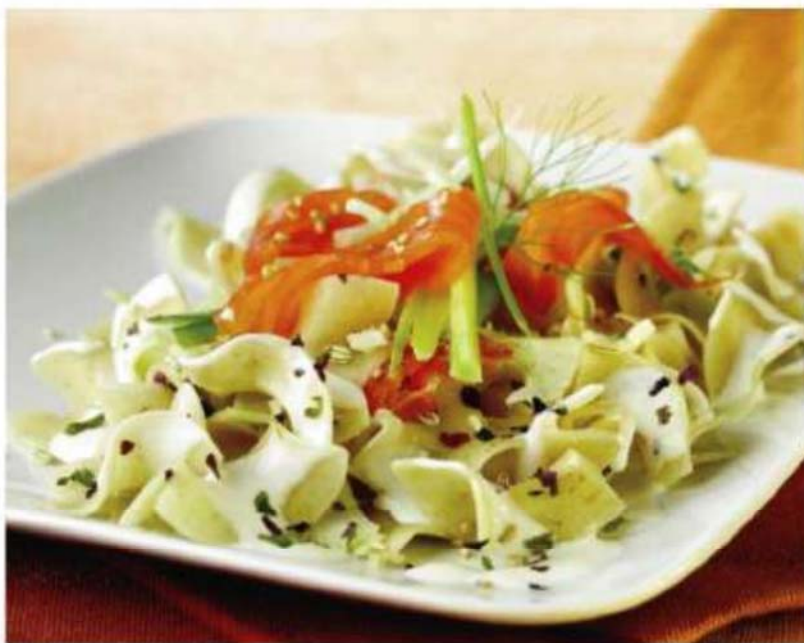
☐ 4 c. à soupe de crème de soja

☐ 2 c. à soupe de graines de sésame

☐ 1/2 fenouil

☐ Huile d'olive

☐ Sel gris



☐ Coupez les poireaux en 4 sur la longueur et émincez le blanc et le vert tendre.

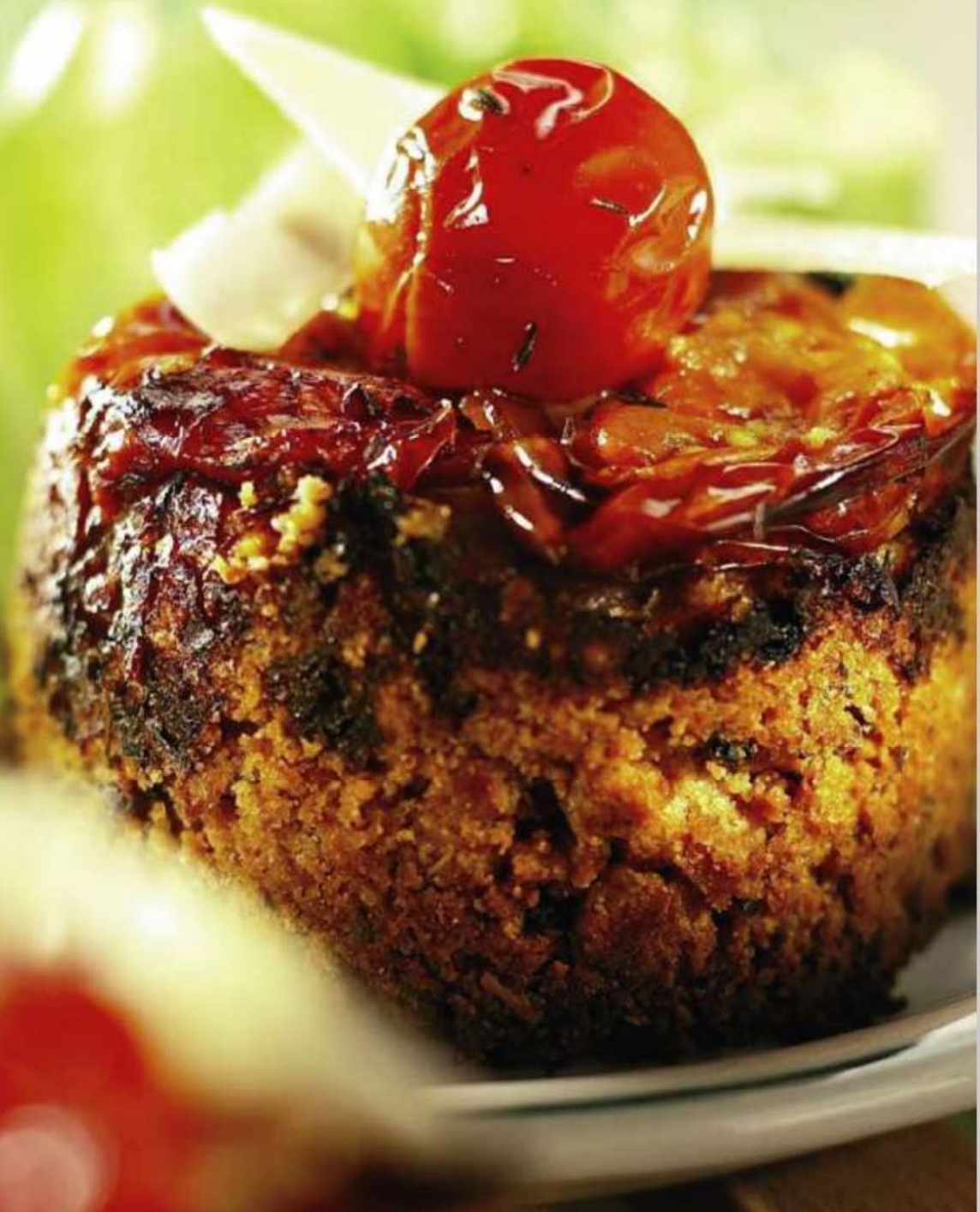
☐ Faites-les revenir pendant 10 mn avec l'huile d'olive, le fenouil et des pincées de sel.

☐ Dans une casserole, portez à ébullition l'eau salée, versez Les Originelles et laissez cuire 5 mn environ. Égouttez-les.

☐ Replacez les pâtes dans leur cocotte et ajoutez l'étuvée de poireau, la truite fumée coupée en petites lanières, les paillettes d'algue, la crème de soja et mélangez le tout.

☐ Servez dans chaque assiette avec les graines de sésame préalablement grillées.

Crumble de tomates au jambon cru



Plat

Crumble de tomates au jambon cru

Préparation : 40 mn – Cuisson : 1h30

Pour 4 personnes

- ☐ 500 g de tomates cocktail
- ☐ 150 g de fromages de chèvre frais
- ☐ 80 g d'émincés fondants de jambon cru
- ☐ 50 g de parmesan
- ☐ 100 g de farine fluide
- ☐ 80 g de biscottes émiettées
- ☐ 100 g de beurre demi-sel
- ☐ 30 g de pignons de pin
- ☐ 1 yaourt brassé
- ☐ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- ☐ 4 branches de thym
- ☐ Sel, poivre du moulin

☐ Préchauffez le four à 120°C (Th.4) pendant 15 mn et huilez une plaque allant au four.

☐ Coupez les tomates en 2 et épépinez-les. Posez les moitiés de tomates sur la plaque, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de thym. Enfourez 1h.

☐ Dans une poêle, faites griller les pignons de pin.

☐ Dans un récipient, versez la farine, ajoutez les biscottes émiettées, le parmesan et les herbes de Provence.

☐ Incorporez le beurre en morceaux et pétrissez pour obtenir une pâte granuleuse puis préchauffez le four à 210°C (Th.7).

☐ Répartissez les tomates puis le jambon.

☐ Couvrez de la pâte à crumble.

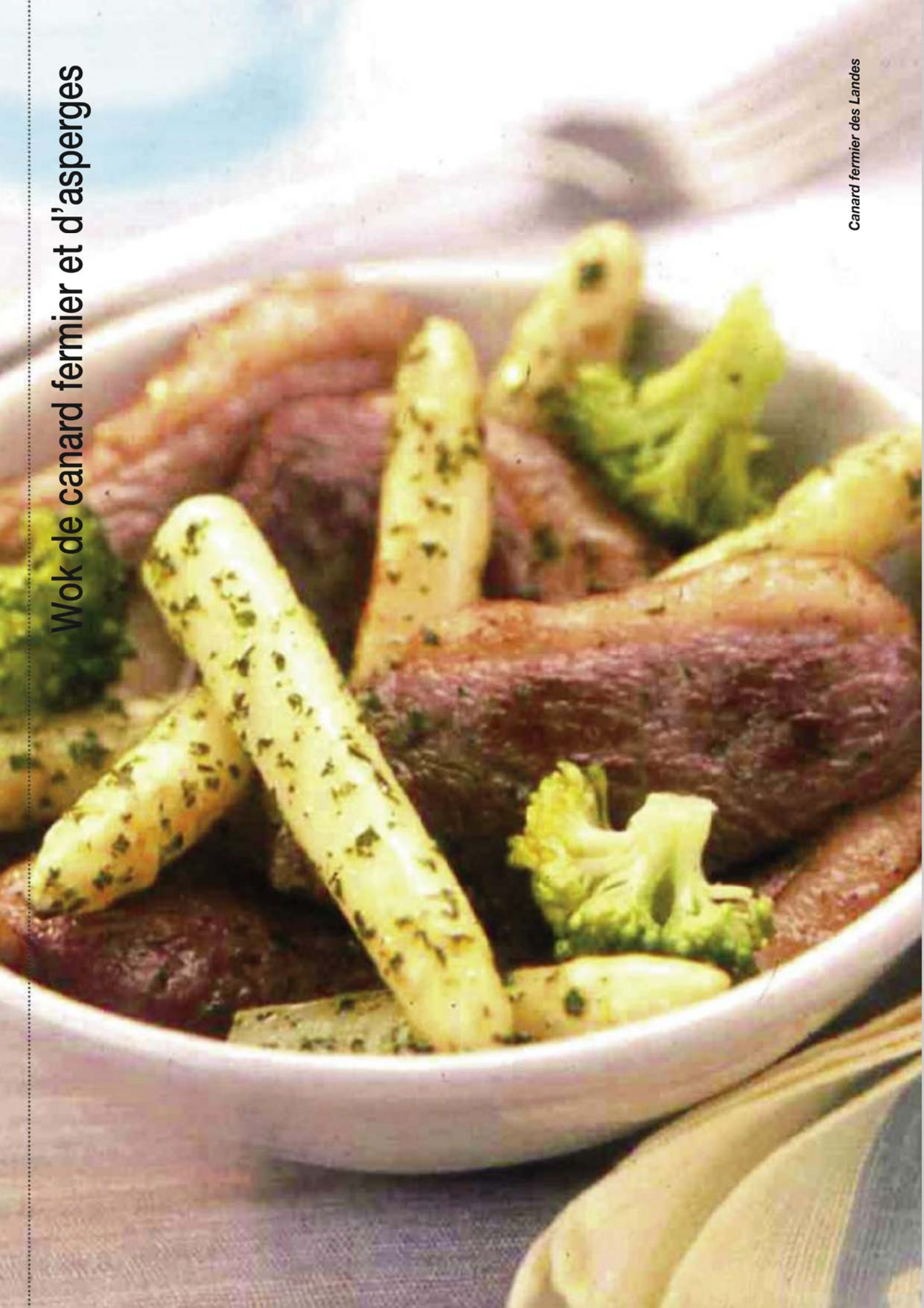
☐ Glissez dans un four pendant 25 mn.

☐ Mixez le yaourt avec le fromage de chèvre.

☐ Servez avec cette sauce.



Wok de canard fermier et d'asperges



Plat

Wok de canard fermier et d'asperges

Préparation : 30 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 2 magrets de canard fermier
- ☐ 1 botte d'asperges
- ☐ 2 c. à soupe de persil haché
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 50 g de beurre

- ☐ Épluchez les asperges, coupez-les en 3.
- ☐ Faites-les cuire 6 à 8 mn dans l'eau bouillante salée.
- ☐ Taillez les magrets de canard en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- ☐ Saisissez-les 2 mn sur feu vif dans un wok ou dans une poêle.
- ☐ Retirez les tranches de magret du wok ainsi que la graisse.
- ☐ Mettez le beurre dans le wok. Une fois fondu, ajoutez les asperges cuites puis le persil et les gousses d'ail hachées.
- ☐ Salez, poivrez et remettez les tranches de magret avec les asperges. Faites sauter le tout 2 mn à feu vif.



Sauté d'onglet de bœuf aux petits légumes et au gingembre



Plat

Sauté d'onglet de bœuf aux petits légumes et au gingembre

Préparation : 30 mn – Cuisson : 10 mn

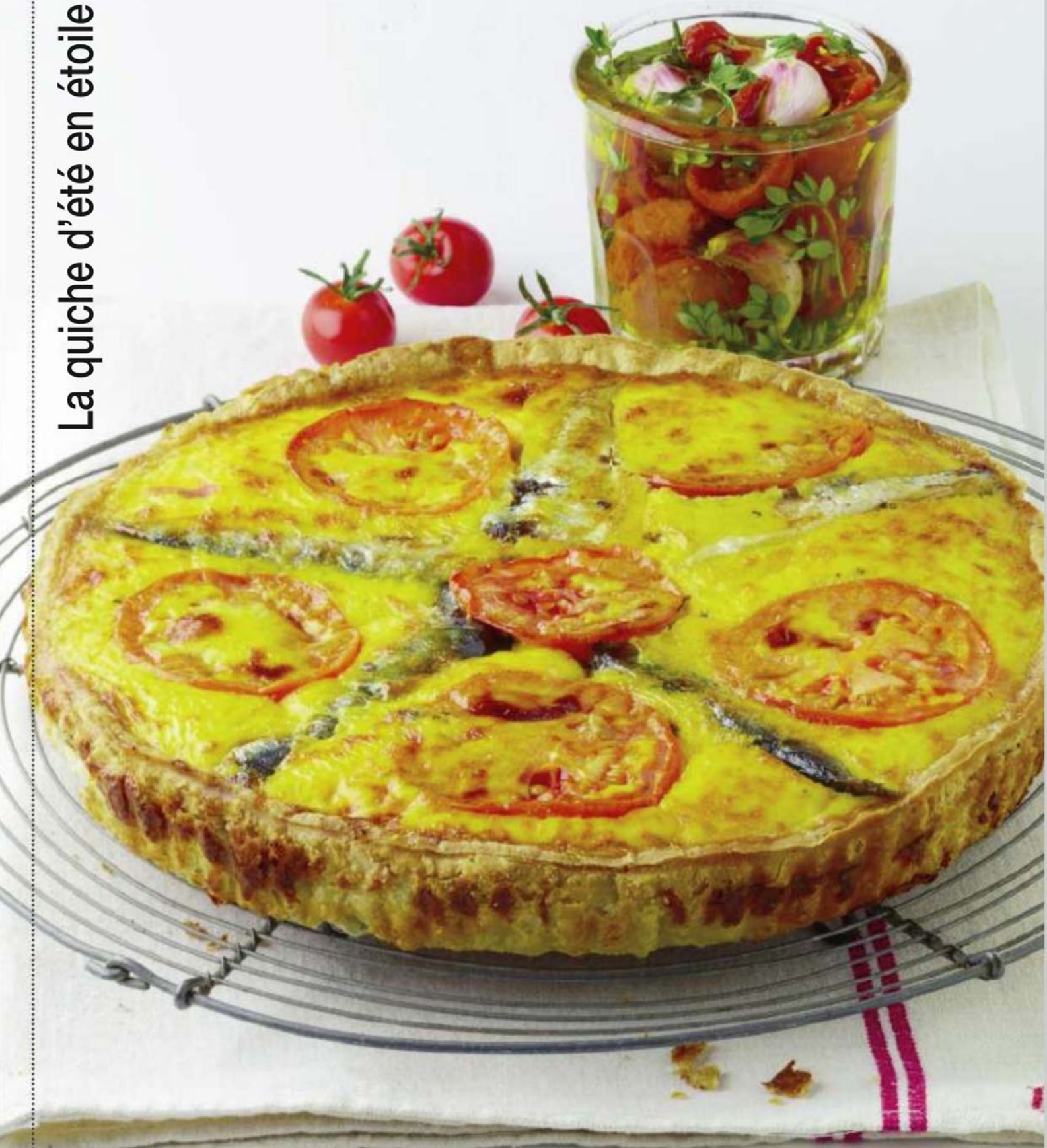
Pour 4 personnes

- ☐ 800 g d'onglet de bœuf
- ☐ 2 carottes
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 200 g de pois gourmands
- ☐ 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- ☐ 4 c. à soupe de sauce soja
- ☐ 3 c. à soupe d'huile d'olive

- ☐ Épluchez les carottes, taillez-les en julienne et faites de même avec les courgettes.
- ☐ Plongez les pois gourmands 2 mn dans l'eau bouillante salée.
- ☐ Ajoutez les pois gourmands, le gingembre et assaisonnez.
- ☐ Taillez les onglets en tranches assez fines.
- ☐ Retirez les légumes de la poêle.
- ☐ Mettez un peu d'huile dans la poêle et saisissez 2 mn les morceaux d'onglet.
- ☐ Déglacez la poêle avec la sauce soja, poivrez et servez aussitôt avec les légumes.



La quiche d'été en étoile de sardines



Plat

La quiche d'été en étoile de sardines

Préparation : 10 mn – Cuisson : 40 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 2 boîtes de sardines sans arêtes
à l'huile d'olive
- ☐ 1 rouleau de pâte brisée
- ☐ 4 belles tomates
- ☐ 200 g de mozzarella
- ☐ 3 œufs
- ☐ 20 cl de crème liquide
- ☐ 1 c. à soupe de fécule de maïs
- ☐ 1 botte de basilic
- ☐ Sel, poivre du moulin

☐ Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7).
☐ Déroulez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

☐ Découpez la mozzarella en tranches épaisses et tapissez-en le fond du moule.

☐ Découpez les tomates en tranches généreuses puis disposez-les ensuite tout autour de la tarte.

☐ Une fois égouttées, placez les sardines en étoile puis parsemez de basilic préalablement lavé et finement ciselé.

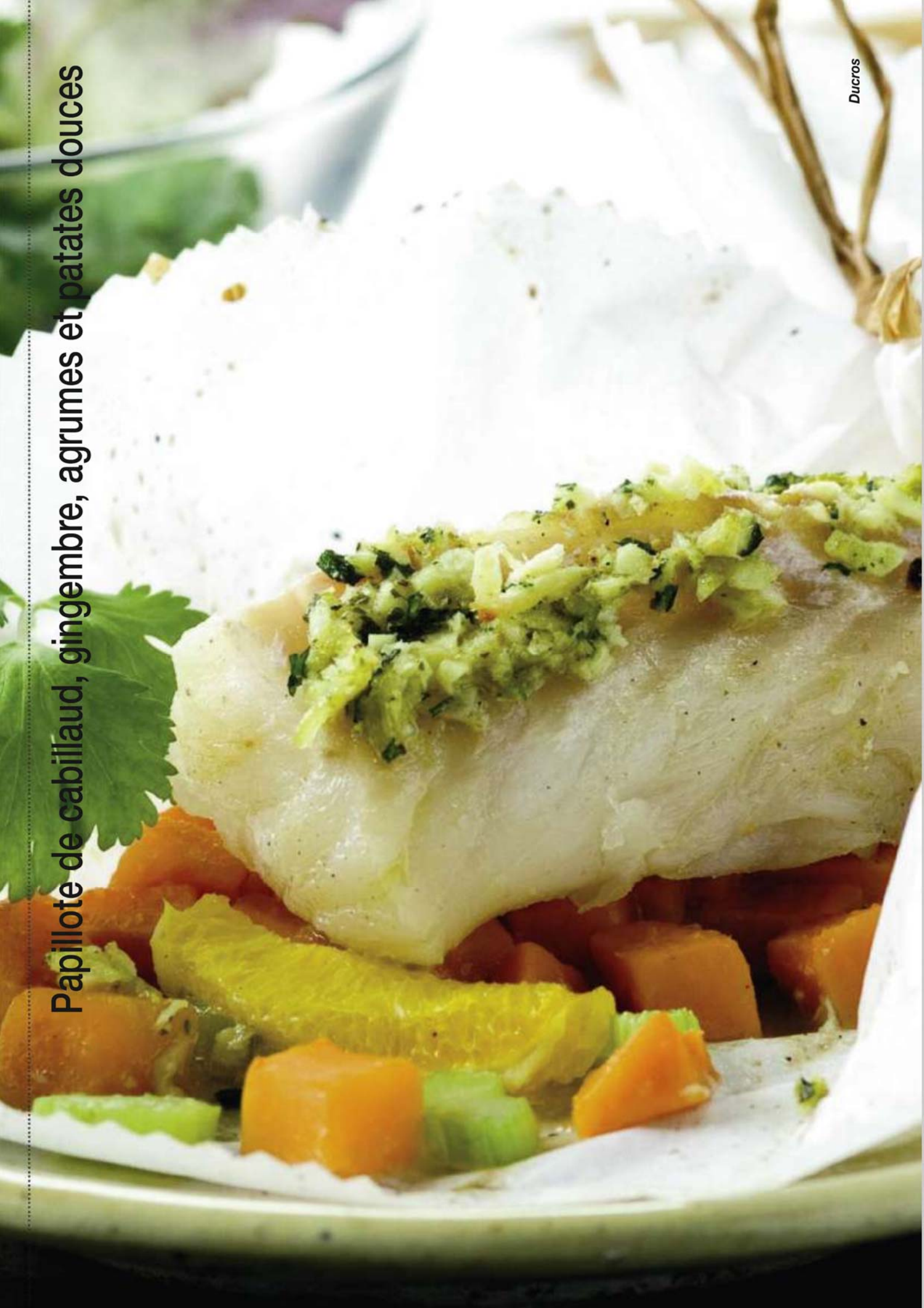
☐ Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche puis ajoutez 1 c. à soupe de fécule de maïs qu'il faut bien délayer.

☐ Assaisonnez avec le sel et le poivre du moulin.

☐ Versez cette préparation sur la tarte et enfournez pendant 40 mn environ.



Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces



Plat

Papillote de cabillaud, gingembre, agrumes et patates douces

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

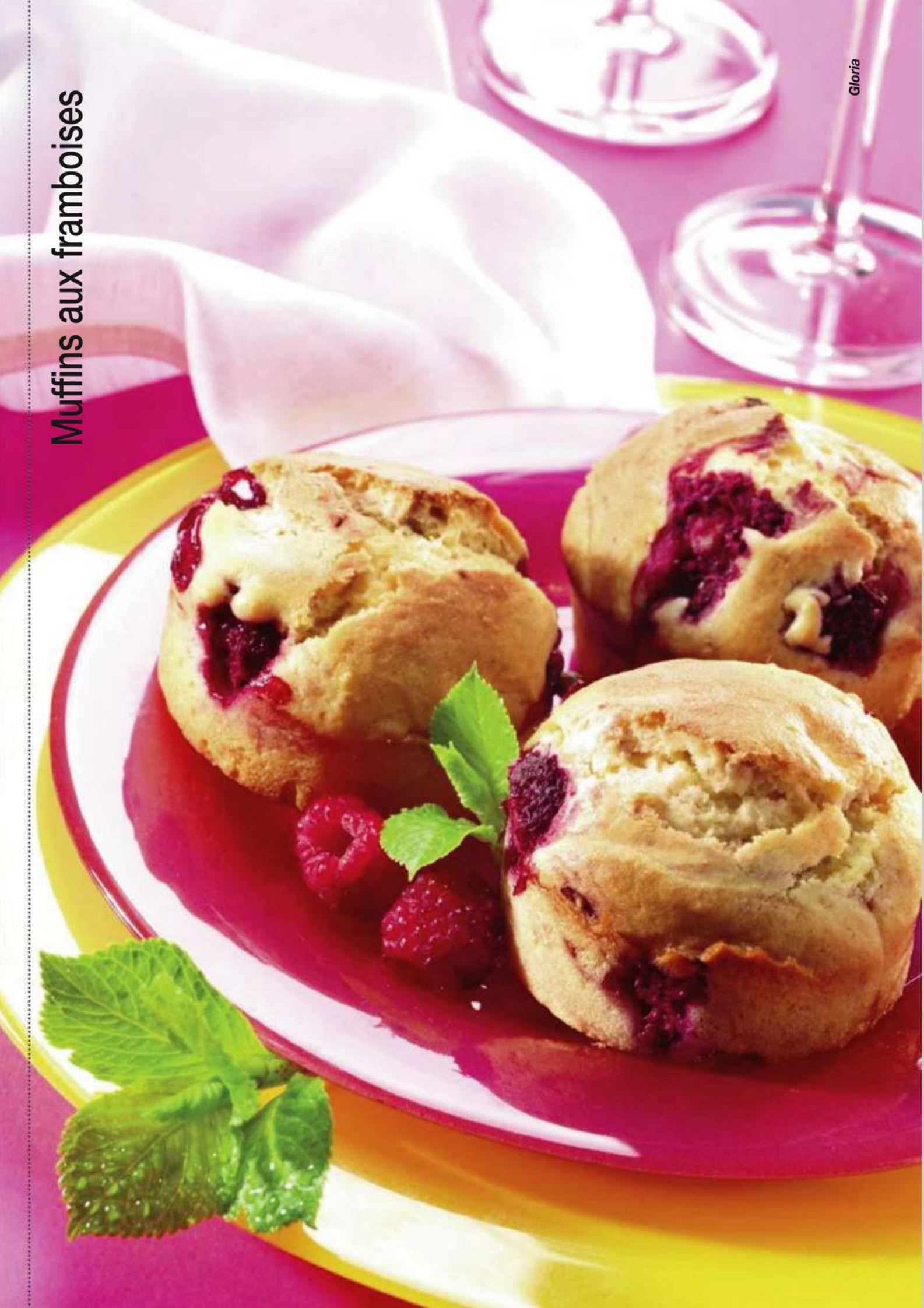
- ☐ 4 feuilles de papier cuisson de 30 x 30 cm
- ☐ Raphia pour ficeler
- ☐ 2 patates douces moyennes épluchées et découpées en petits dés
- ☐ 1 orange
- ☐ 1 jus de citron vert
- ☐ 1 jus de citron jaune
- ☐ 2,5 c. à soupe de mélange de gingembre et agrumes
- ☐ 4 dos ou filets de cabillaud sans arêtes et sans peau
- ☐ 2 branches de céleri émincées
- ☐ Sel, poivre du moulin



- ☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- ☐ Faites cuire les dés de patate douce dans l'eau bouillante 3 mn, égouttez et séchez-les.
- ☐ Pelez l'orange puis découpez la chair en quartiers.
- ☐ Mélangez les jus de citron avec le mélange de gingembre et agrumes et l'huile d'olive.
- ☐ Ajoutez le cabillaud.
- ☐ Répartissez la patate douce, le céleri et l'orange entre les feuilles de papier cuisson.
- ☐ Déposez sur chacune un filet de cabillaud puis arrosez de marinade.
- ☐ Refermez et maintenez avec un morceau de raphia puis enfournez sur une plaque de cuisson pendant 10 à 15 mn jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

Muffins aux framboises

Gloria



Dessert

Muffins aux framboises

Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

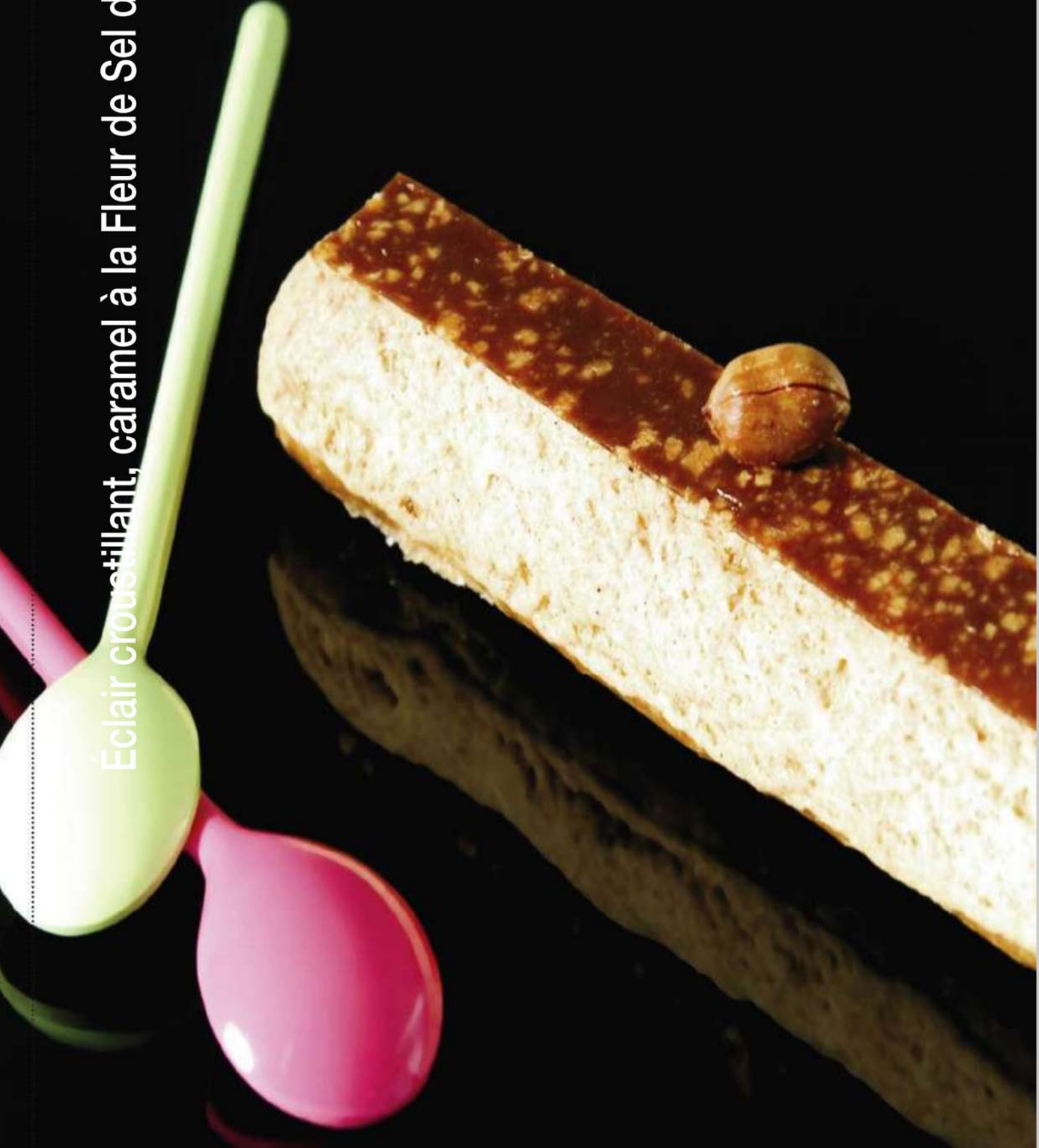
Pour 10 personnes

- ☐ 80 g de lait concentré
- ☐ 1 œuf
- ☐ 75 ml d'eau
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 225 g de farine
- ☐ 75 g de sucre
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 1 c. à café de levure
- ☐ 100 g de framboises

- ☐ Préchauffez le four à 160°C (Th.4).
- ☐ Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure.
- ☐ Ajoutez l'œuf, le beurre, le lait concentré et l'eau.
- ☐ Homogénéisez légèrement et rapidement pour que la pâte garde un aspect grumeleux.
- ☐ Ajoutez les framboises délicatement.
- ☐ Versez la préparation finale dans des moules à muffins préalablement beurrés.
- ☐ Enfournez pendant 15 mn.



Éclair croustillant, caramel à la Fleur de Sel de Noirmoutier



Dessert

éclair croustillant, caramel à la Fleur de Sel de Noirmoutier

Préparation : 40 mn – Cuisson : 1h

Pour 6 personnes

Pour le caramel :

- ☐ 225 g de sucre semoule
- ☐ 247 g de crème
- ☐ 22 g de miel de châtaignier
- ☐ 112 g de glucose
- ☐ 100 g de beurre
- ☐ 5 g de Fleur de Sel de Noirmoutier
- ☐ 5 ml de citron

Pour le croustillant :

- ☐ 200 g de sucre
- ☐ 130 g de miel
- ☐ 130 g de chocolat au lait
- ☐ 3 g de Fleur de Sel de Noirmoutier
- ☐ 50 g de cacahuètes grillées



- ☐ Réalisez une pâte à choux et enfournez-la 40 mn dans un four à 200°C (Th.6-7).
- ☐ Pour faire le caramel, mélangez le sucre semoule, 112 g de crème, le miel, le glucose et le jus de citron et faites cuire le tout à 165°C (Th.4) dans une casserole jusqu'à ce que le mélange ressemble à un caramel liquide.
- ☐ Découpez la pâte avec 135 g de crème et la Fleur de Sel de Noirmoutier.

- ☐ Montez ensuite la pâte avec 100 g de beurre.
- ☐ Remplissez les choux avec le caramel.
- ☐ Caramélisez blond le sucre et le miel à 155°C (Th.3) à la casserole.
- ☐ Ajoutez-y le chocolat fondu, le sel et les cacahuètes grillées.
- ☐ Étalez la pâte sur une plaque de four chaude.
- ☐ Découpez un rectangle et posez-les sur les choux.

Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps



Dessert

Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps

Préparation : 15 mn – Réfrigération : 2h

Pour 4 personnes

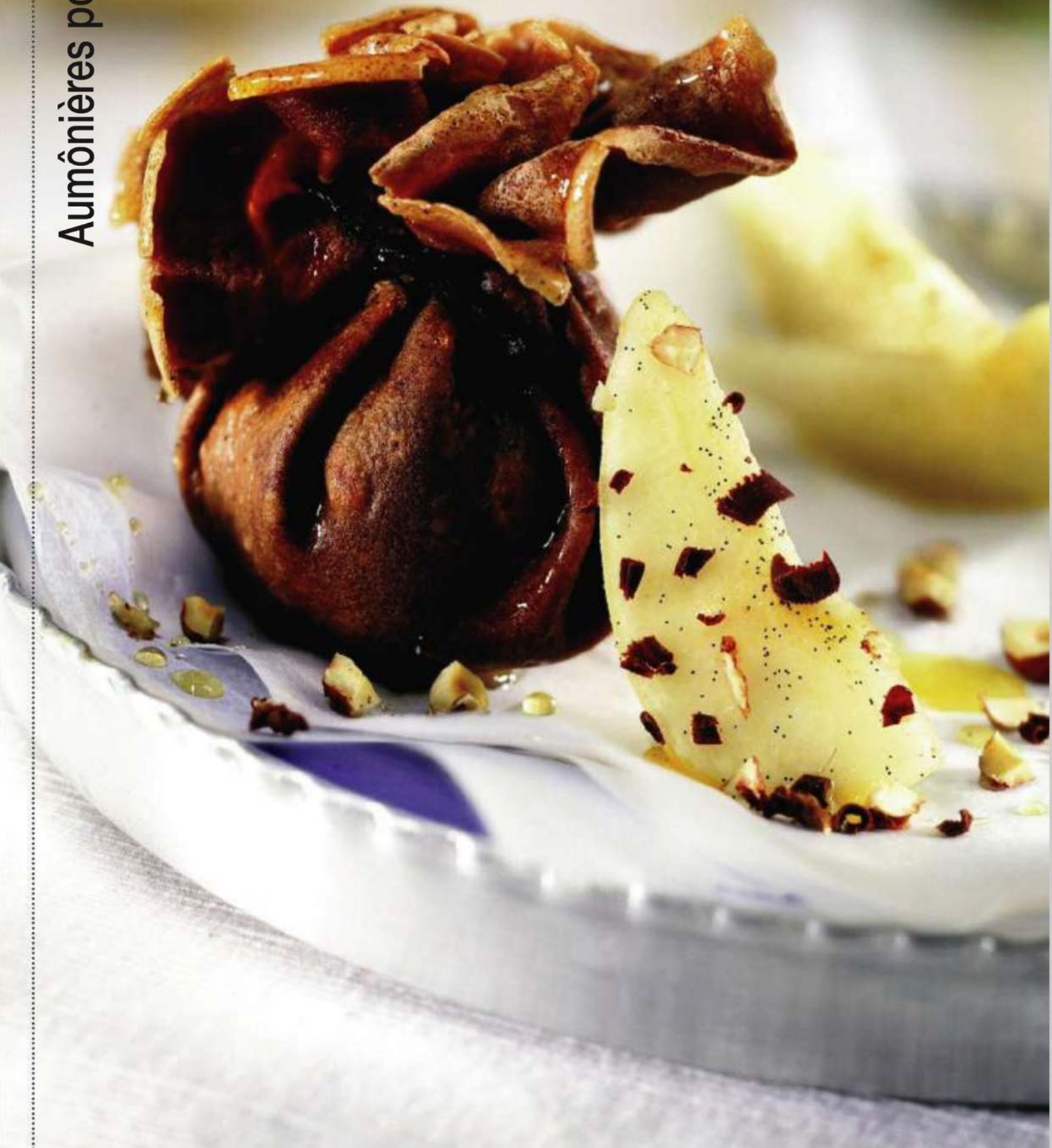
- ☐ 1 melon
- ☐ 2 pêches
- ☐ 200 g de cerises
- ☐ 1 barquette de framboises
- ☐ 250 g de fraises
- ☐ 3 c. à soupe de Bière de Printemps
- ☐ 1 bâton de vanille
- ☐ 1 c. à soupe de cassonade
- ☐ Le jus de 1 orange pressée

- ☐ Rincez les fruits.
- ☐ Coupez le melon en 2 et videz les pépins.
- ☐ À l'aide d'une cuillère adaptée, prélevez des billes de melon.
- ☐ Coupez les pêches en lamelles.
- ☐ Mélangez tous les fruits dans un saladier.
- ☐ Arrosez de jus d'orange et de la Bière de Printemps.
- ☐ Saupoudrez de sucre.
- ☐ Fendez la gousse de vanille en 2 et raclez à l'aide d'une pointe de couteau pour récupérer les grains de vanille.
- ☐ Diluez-les dans la salade.
- ☐ Ajoutez la gousse de vanille.
- ☐ Mélangez délicatement la salade et placez-la au réfrigérateur durant 2h.



Aumônières poires chocolat

Knorr



Dessert

Aumônières poires chocolat

Préparation : 40 mn – Cuisson : 20 mn – Repos : 30 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 100 g de fécule de maïs
- ☐ 100 g de farine
- ☐ 50 cl de lait
- ☐ 4 œufs
- ☐ 2 c. à soupe de rhum
- ☐ 200 g de chocolat
- ☐ 1 poire

- ☐ Dans un saladier, délayez la fécule et la farine dans le lait.
- ☐ Incorporez 100 g de chocolat.
- ☐ Ajoutez les œufs préalablement battus en omelette et le rhum puis mélangez.
- ☐ Laisser reposer 30 mn.
- ☐ Dans une poêle légèrement huilée et bien chaude, versez la pâte obtenue à l'aide d'une louche.
- ☐ Faites cuire la crêpe à feu vif puis retournez-la à l'aide d'une spatule en bois.
- ☐ Laissez dorer de l'autre côté et réservez.
- ☐ Pelez et coupez les poires bien mûres en petits dés.
- ☐ Faites fondre le reste du chocolat.
- ☐ Disposez au centre d'une crêpe quelques petits dés de poire ainsi que 1 c. à soupe de chocolat.



- ☐ Refermez la crêpe en la nouant à l'aide d'une demi-gousse de vanille ou de la réglisse.

Salade de fraises à l'huile d'olive



Dessert

Salade de fraises à l'huile d'olive

Préparation : 10 mn – Marinade : 30 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 5 cl d'huile d'olive
- ☐ 400 g de fraises
- ☐ 2 jus de citron
- ☐ 1 gousse de vanille
- ☐ 100 g de sucre

- ☐ Faites bouillir 3 mn le sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau et la gousse de vanille grattée.
- ☐ Hors du feu, ajoutez les jus de citron et l'huile d'olive puis mélangez au fouet.
- ☐ Nettoyez et coupez les fraises en morceaux.
- ☐ Mettez-les dans un saladier avec le sirop à l'huile d'olive refroidi.
- ☐ Laissez macérer au moins 30 mn au frais avant de déguster.



**Nougat de thon de ligne
aux «mendiants craquants»**



Entrée

Nougat de thon de ligne aux «mendiants craquants»

Préparation : 20 mn – Réfrigération : 3h

Pour 4 personnes

- ☐ 2 boîtes de thon naturel
- ☐ 100 g de mayonnaise
- ☐ 3 feuilles de gélatine
- ☐ 100 ml d'eau
- ☐ 30 g d'amandes effilées
- ☐ 20 g de pistaches
- ☐ 30 g de tomates séchées
- ☐ Sel, poivre du moulin

☐ Égouttez une boîte de thon et déposez-le dans un mixeur. Mixez en ajoutant délicatement la mayonnaise, jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

☐ Parallèlement, dans un bol d'eau tempérée, faites ramollir les feuilles de gélatine puis placez-les dans une casserole avec 100 ml d'eau et faites fondre à feu doux.

☐ Incorporez l'eau gélatinée dans la crème de thon puis débarrassez dans un saladier.

☐ Ajoutez la seconde boîte de thon grossièrement émietté, les amandes effilées préalablement grillées, les pistaches concassées et les tomates séchées coupées en petits morceaux.

☐ Mélangez et vérifiez l'assaisonnement puis salez et poivrez.



☐ Sur une plaque ou dans un petit plat à rebords, placez une feuille de film alimentaire et versez alors l'ensemble de votre préparation.

☐ Placez le tout au réfrigérateur pendant 3h minimum.

☐ Lorsque le mélange est bien pris, coupez-le en petits cubes puis servez.

Le parfait de petits artichauts marinés aux parfums marins



Entrée

Le parfait de petits artichauts marinés aux parfums marins

Préparation : 30 mn – Cuisson : 5 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 2 boîtes de filets de maquereaux marinés au citron-basilic
- ☐ 350 g de petits cœurs d'artichaut en bocaux
- ☐ 80 g de feta en dés
- ☐ 1 citron vert
- ☐ 1 citron jaune
- ☐ 4 petites branches de tomates cerise
- ☐ 200 g d'huile d'olive vierge extra
- ☐ 1 boîte de romarin
- ☐ 1 botte de laurier
- ☐ 4 petits bocaux en verre
- ☐ Fleur de sel

☐ Égouttez les artichauts puis essuyez-les avec du papier absorbant. Une fois bien secs, placez-les dans un plat allant au four, soulignés d'un trait d'huile d'olive et relevés de fleur de sel.

☐ Enfournez sous le gril pendant 5 mn environ. Sortez-les immédiatement et laissez-les refroidir.

☐ Disposez soigneusement les petits cœurs d'artichaut grillés dans le fond des bocaux.

☐ Émiettez les filets de maquereaux, parsemez-les avec de la feta sur les cœurs d'artichaut.

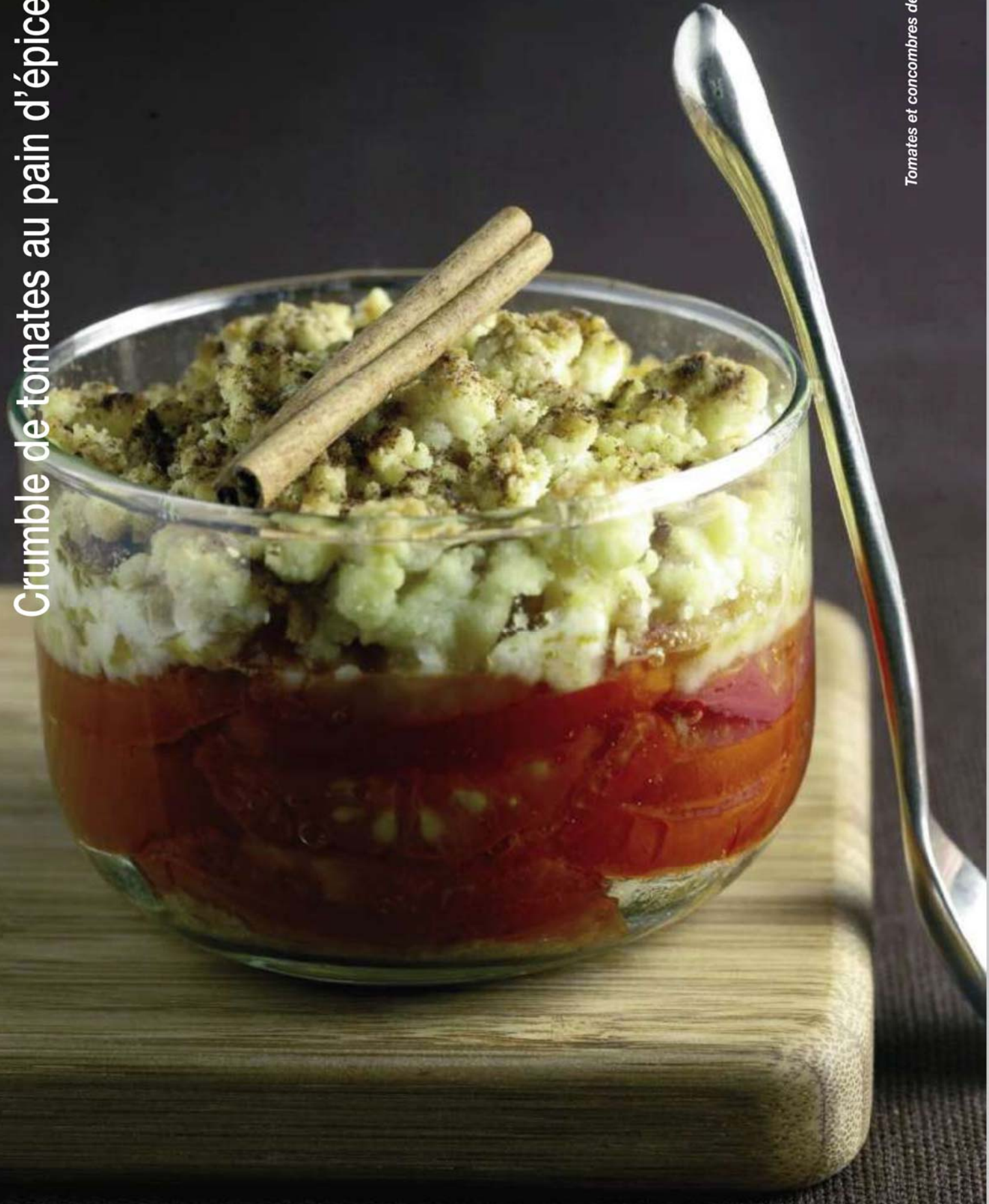


☐ Ajoutez quelques rondelles de citron vert et jaune.

☐ Terminez par la petite branche de tomates crues et versez équitablement l'huile d'olive.

☐ Confectionnez des petits bouquets de romarin et de laurier qui seront à déposer sur la préparation juste au moment de servir.

Crumble de tomates au pain d'épices



Entrée

Crumble de tomates au pain d'épices

Préparation : 15 mn – Cuisson : 11 mn

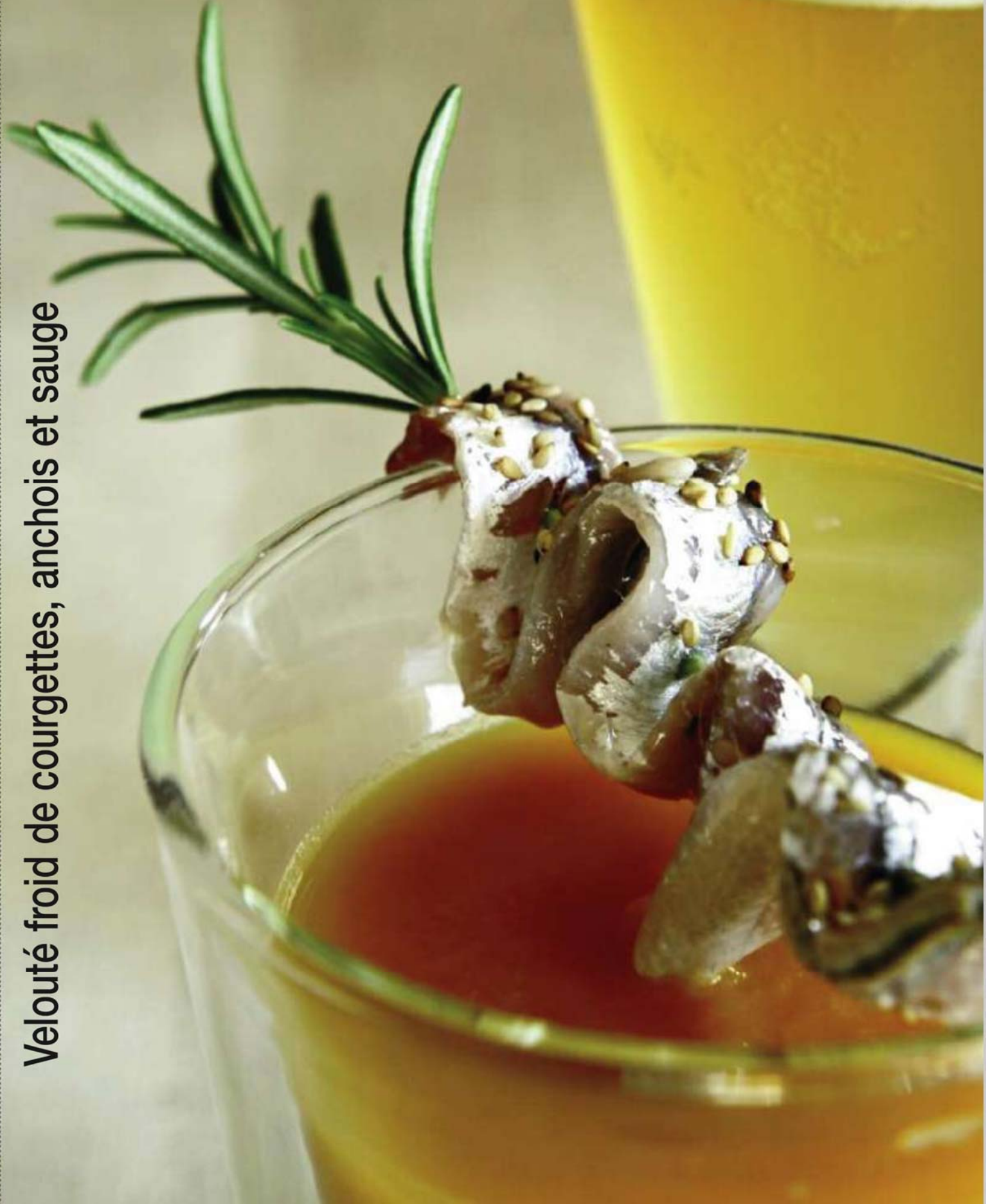
Pour 4 personnes

- ☐ 500 g de tomates cocktail
- ☐ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ 80 g de beurre mou
- ☐ 2 c. à soupe de farine
- ☐ 1 c. à café de sucre
- ☐ 3 tranches de pain d'épices
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

- ☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- ☐ Coupez les tomates en tranches.
- ☐ Faites-les saisir 1 mn à la poêle dans l'huile d'olive, salez et poivrez.
- ☐ Mélangez dans un bol le beurre mou avec la farine, le sucre et le pain d'épices préalablement émietté pour obtenir une pâte.
- ☐ Disposez les tomates précuites dans 4 ramequins.
- ☐ Parsemez de pâte au pain d'épices puis mettez à cuire 10 mn au four.
- ☐ Servez aussitôt.



Velouté froid de courgettes, anchois et sauge



Entrée

Velouté froid de courgettes, anchois et sauge

Préparation : 25 mn – Cuisson : 30 mn – Marinade : 1h

Pour 4 personnes

- ☐ 500 g de chair de courgette
- ☐ 12 anchois frais
- ☐ 2 échalotes
- ☐ 2 pincées de curry fort
- ☐ 1 pincée de graines de coriandre
- ☐ 10 cl d'huile d'olive
- ☐ 10 cl de vinaigre de cidre
- ☐ Quelques petites feuilles de sauge
- ☐ 1 pincée de graines de sésame
- ☐ Fleur de sel,
- ☐ poivre moulu

- ☐ Coupez la chair de courgette en dés.
- ☐ Faites-la suer dans une casserole accompagnée d'un filet d'huile d'olive.
- ☐ Ajoutez les échalotes, les graines de coriandre, le curry, salez et poivrez.
- ☐ Mouillez avec de l'eau juste pour recouvrir les aliments et laissez mijoter pendant 20 mn.
- ☐ Mixez la soupe, passez-la au chinois et éliminez les éclats de graines d'épices.
- ☐ Laissez-la refroidir avant de la réserver au réfrigérateur.
- ☐ Faites mariner 1h les filets d'anchois levés dans un filet d'huile d'olive avec le vinaigre de cidre, les feuilles de sauge, les graines de sésame, du sel et du poivre.



- ☐ Au moment de servir, piquez 4 ou 5 filets d'anchois sur un long bâtonnet.
- ☐ Dressez le velouté bien frais dans un grand verre et déposez la brochette d'anchois en équilibre.

Brochettes de poulet au soja et au sésame



Entrée

Brochettes de poulet au soja et au sésame

Préparation : 10 mn – Cuisson : 8 mn

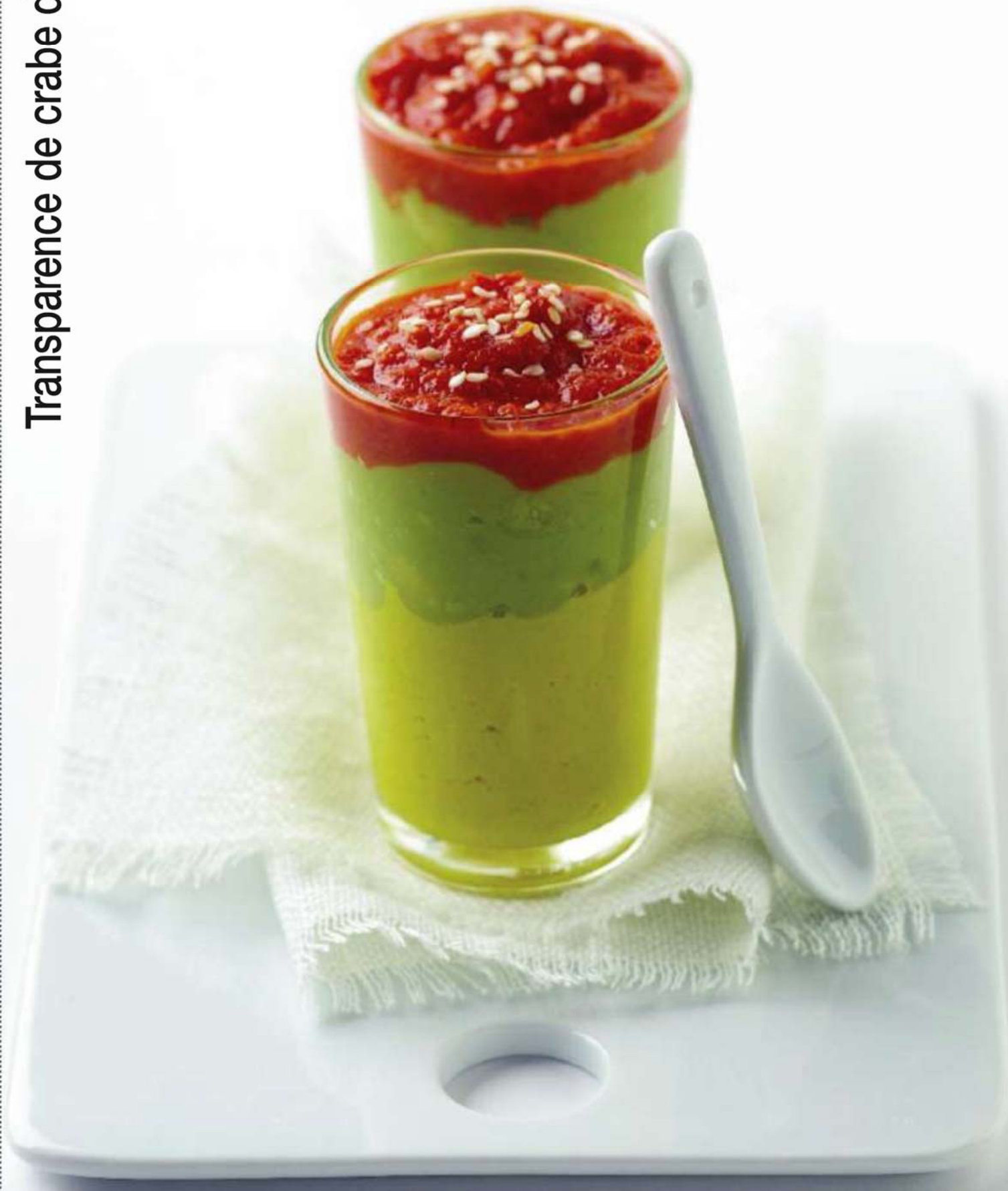
Pour 4 personnes

- ☐ 4 blancs de poulet
- ☐ 5 c. à soupe de sauce soja
- ☐ 2 c. à soupe de nuoc-mâm
- ☐ 2 c. à soupe de graines de sésame
- ☐ Poivre blanc

- ☐ Coupez les blancs de poulet en morceaux.
- ☐ Poivrez-les puis embrochez-les sur des piques en bois.
- ☐ Versez dans une petite casserole la sauce soja douce et le nuoc-mâm et faites chauffer à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Réservez au chaud.
- ☐ Faites cuire les brochettes 3 mn de chaque côté sur un gril ou un barbecue.
- ☐ Faites dorer les graines de sésame dans une poêle antiadhésive sans matière grasse pendant 1 mn sur feu moyen en remuant.
- ☐ Dès qu'elles commencent à dorer, retirez-les de la poêle.
- ☐ Déposez les brochettes sur les assiettes de service, versez la sauce sur le poulet puis ajoutez les graines de sésame.
- ☐ Servez aussitôt avec du riz blanc.



Transparence de crabe des îles



Entrée

Transparence de crabe des îles

Préparation : 25 mn – Réfrigération : 2h

Pour 4 personnes

- ☐ 200 g de rillettes de crabe
- ☐ 50 g de mayonnaise
- ☐ 3 g de curry en poudre
- ☐ 100 g de poivron rouge grillé au naturel
- ☐ 1 gros avocat bien mûr
- ☐ Sel, poivre du moulin

- ☐ Dans un saladier, parfumez votre mayonnaise avec le curry.
- ☐ Écrasez finement les rillettes de crabe dans la mayonnaise.
- ☐ Parallèlement, mixez à grande vitesse les poivrons afin d'obtenir une purée bien lisse.
- ☐ Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- ☐ Débarrassez le bol du mixer de la préparation et opérez de la même façon avec l'avocat jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.
- ☐ Dans des petites verrines de service, placez tout d'abord un bon tiers de rillettes au curry, puis une généreuse couche de purée d'avocat et terminez par la tapenade de poivrons rouges.
- ☐ Servez très frais.



Rouleaux de printemps au fromage frais



Entrée

Rouleaux de printemps au fromage frais

Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 6 portions de fromage frais
- ☐ 100 g de carottes
- ☐ 100 g de poireaux
- ☐ 100 g de céleris branche
- ☐ 100 g de navets
- ☐ 40 ml de lait écrémé
- ☐ 8 grandes crêpes de riz
- ☐ 1/2 bouquet de persil plat
- ☐ Sel, poivre du moulin

- ☐ Épluchez et lavez les légumes.
- ☐ Coupez-les en fins bâtonnets.
- ☐ Faites-les cuire à l'étuvée pendant 15 mn et laissez refroidir.
- ☐ Délayer le fromage frais avec le lait.
- ☐ Humidifiez les galettes de riz puis placez-les sur un torchon humide propre.
- ☐ Mélangez les légumes avec le fromage frais.
- ☐ Disposez 2 feuilles de persil et la farce au fromage frais sur les feuilles de riz et roulez-les.
- ☐ Réservez au froid avant de servir.



Croquette de pomme de terre au Sainte-Maure de Touraine

Sainte-Maure de Touraine



Entrée

Croquette de pomme de terre au Sainte-Maure de Touraine

Préparation : 30 mn – Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

- ☐ 1 Sainte-Maure de Touraine
- ☐ 500 g de pommes de terre
- ☐ 2 œufs
- ☐ 3 c. à soupe de farine
- ☐ 100 g de chapelure
- ☐ 60 g de beurre
- ☐ 10 cl de crème liquide

- ☐ Faites cuire les pommes de terre 20 mn dans l'eau salée.
- ☐ Égouttez-les puis passez-les au presse-purée.
- ☐ Mélangez avec la crème tiède et le beurre pour obtenir une purée.
- ☐ Ajoutez le Sainte-Maure de Touraine préalablement écrasé à la fourchette.
- ☐ Mélangez et formez des petits cylindres.
- ☐ Passez-les simultanément dans la farine, les œufs battus en omelette et la chapelure.
- ☐ Faites dorer les croquettes 5 mn à la poêle dans de l'huile et une noix de beurre pour les faire dorer.



Pennes printaniers

Gloria



Plat

Pennes printaniers

Préparation : 15 mn – Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

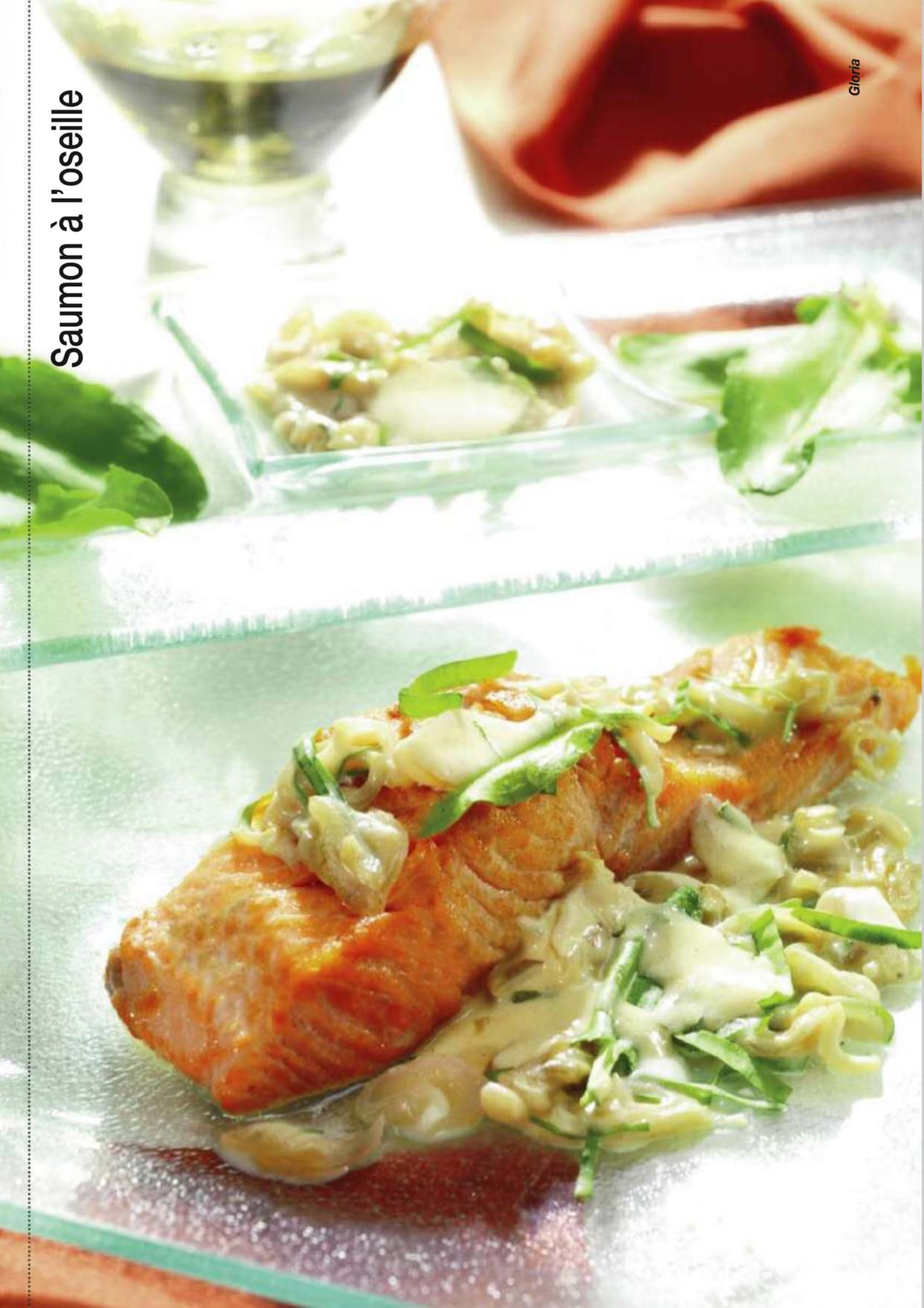
- ☐ 30 cl de crème semi-épaisse
- ☐ 400 g de penne
- ☐ 300 g d'escalope de poulet
- ☐ 1 oignon
- ☐ 100 g de champignons
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 2 carottes
- ☐ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

- ☐ Émincez les oignons et nettoyez les champignons.
- ☐ Coupez en petits dés la courgette, le poivron, les carottes et les escalopes de poulet.
- ☐ Dans une poêle huilée, faites revenir les oignons et les champignons pendant 5 mn.
- ☐ Rajoutez les courgettes, les poivrons et les carottes, laissez cuire à feu doux pendant 10 mn puis ajoutez le poulet.
- ☐ À la fin de la cuisson, ajoutez la crème semi-épaisse, salez et poivrez.
- ☐ Pendant ce temps, faites cuire les penne dans de l'eau salée.
- ☐ Servez ces dernières dans des assiettes et ajoutez la garniture.



Saumon à l'oseille

Gloria



Plat

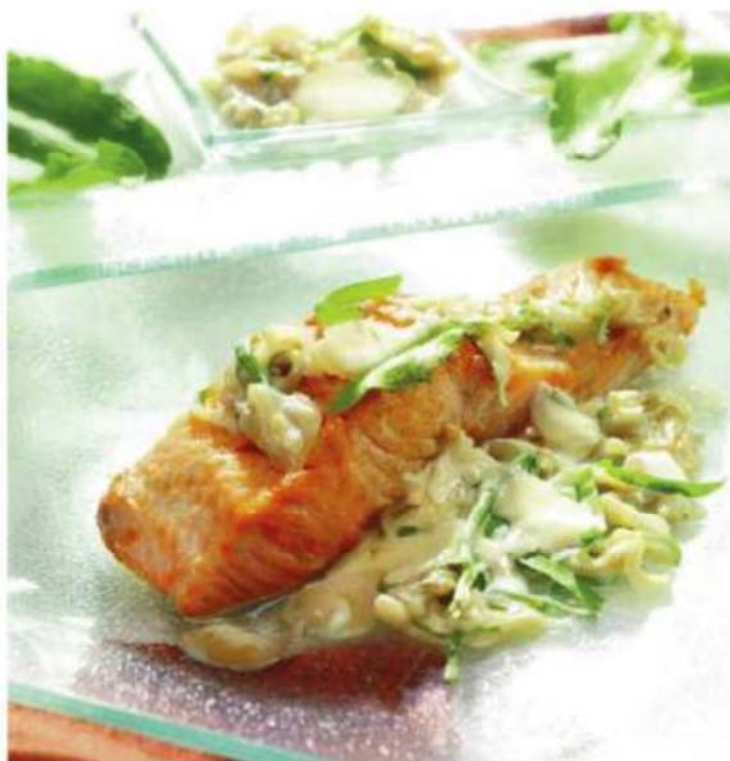
Saumon à l'oseille

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 6 personnes

- ☐ 30 cl de crème semi-épaisse
- ☐ 6 pavés de saumon
- ☐ 3 échalotes
- ☐ 150 g d'oseille
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 25 cl de vin blanc
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

- ☐ Dans une casserole, mettez les échalotes hachées avec le vin blanc et laissez mijoter pendant 10 mn.
- ☐ Ajoutez la crème semi-épaisse et laissez sur le feu jusqu'à ce que la sauce soit légèrement liée.
- ☐ Ajoutez l'oseille hachée ou ciselée, le beurre en petits morceaux et mélangez bien.
- ☐ Salez et poivrez les pavés de saumon.
- ☐ Faites-les revenir 5 mn de chaque côté dans l'huile chaude.
- ☐ Servez-les nappés de la sauce à l'oseille.



Quiche aux champignons et lardons



Plat

Quiche aux champignons et lardons

Préparation : 20 mn – Cuisson : 35 mn

Pour 8 personnes

- ☐ 30 cl de crème semi-épaisse
- ☐ 1 pâte feuilletée ou brisée prête à dérouler
- ☐ 500 g de champignons de Paris
- ☐ 100 g d'allumettes de lardons
- ☐ 150 g d'emmental râpé
- ☐ 3 œufs
- ☐ 2 oignons
- ☐ 4 c. à soupe d'herbes hachées (persil, basilic, origan...)
- ☐ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

- ☐ Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
- ☐ Épluchez et émincez finement les oignons.
- ☐ Coupez le bout terreux des champignons puis passez-les sous l'eau froide. Épongez-les puis émincez-les grossièrement.
- ☐ Dans une sauteuse, faites bien dorer à feu vif dans l'huile les oignons, les lardons et les champignons puis assaisonnez avec le sel puis le poivre.
- ☐ Ajoutez les herbes, mélangez et retirez du feu.



- ☐ Incorporez à la préparation les œufs battus et la crème semi-épaisse.
- ☐ Étalez la pâte dans un moule à tarte. Versez la préparation sur la pâte et parsemez d'emmental râpé.
- ☐ Mettez le tout au four 10 mn à 200°C (Th.7) puis 25 mn à 180°C (Th.6).

Filets de maquereaux poêlés au confit de pomme



Plat

Filets de maquereaux poêlés au confit de pomme

Préparation : 35 mn – Cuisson : 2h

Pour 4 personnes

- ☐ 8 filets de maquereau
- ☐ 100 g de sucre en poudre blond
- ☐ 50 ml de vinaigre blanc
- ☐ 900 g de pommes boskoop
- ☐ 6 c. à café de jus de citron
- ☐ 1 zeste de citron
- ☐ 3 c. à café de romarin
- ☐ 275 g de sucre en poudre
- ☐ 1 c. à café de pignons
- ☐ 4 c. à café d'huile d'olive
- ☐ 2 c. à café de sel marin

- ☐ Préchauffez le four à 110°C (Th.4).
- ☐ Faites dissoudre le sucre blond, le vinaigre et 75 ml d'eau et laissez refroidir.
- ☐ Épluchez et découpez les pommes en rondelles. Déposez-les dans un plat, badigeonnez avec le jus de citron et couvrez de sucre et de sirop de vinaigre. Mettez au four pendant 1h30.
- ☐ ôtez le cœur et coupez le reste des pommes, mettez-les dans une casserole avec le reste d'eau, un zeste de citron et 1 c. à café de romarin.
- ☐ Mélangez avec le sucre et faites réduire en purée.
- ☐ Faites griller les pignons.



- ☐ Faites chauffer l'huile d'olive avec le romarin, ajoutez les pignons puis laissez infuser.
- ☐ Faites cuire le maquereau.
- ☐ Placez 2 filets de maquereau dans une assiette, 4 tranches de pomme et servez avec la confiture de pommes.
- ☐ Versez les pignons et l'huile au romarin.

Tarte aux figues



Dessert

Tarte aux figues

Préparation : 20 mn – Cuisson : 25 mn

Pour 6 personnes

Pour la pâte :

- ☐ 250 g de farine
- ☐ 150 g de beurre à température
- ☐ 2 c. à soupe bombées d'édulcorant
- ☐ 10 cl d'eau
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 1 kg de figues fraîches
- ☐ 20 g de beurre

Pour la crème :

- ☐ 30 cl de crème fleurette
- ☐ 2 c. à soupe d'édulcorant

☐ Essuyez les figues et coupez-les en quartiers.

☐ Mettez la farine et le beurre coupé en petits morceaux dans un saladier.

☐ Pétrissez légèrement, incorporez 2 c. à soupe d'édulcorant, le sel et l'eau de façon à former une boule.

☐ Enveloppez-la dans un film alimentaire et laissez reposer 1h.

☐ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

☐ Beurrez un moule à tarte et étalez la pâte en une couche fine et régulière.

☐ Faites cuire à blanc pendant 30 mn.

☐ Pendant ce temps, versez la crème fleurette dans un bol.



☐ Montez-la en chantilly et incorporez à la fin 2 c. à soupe d'édulcorant puis réservez au frais.

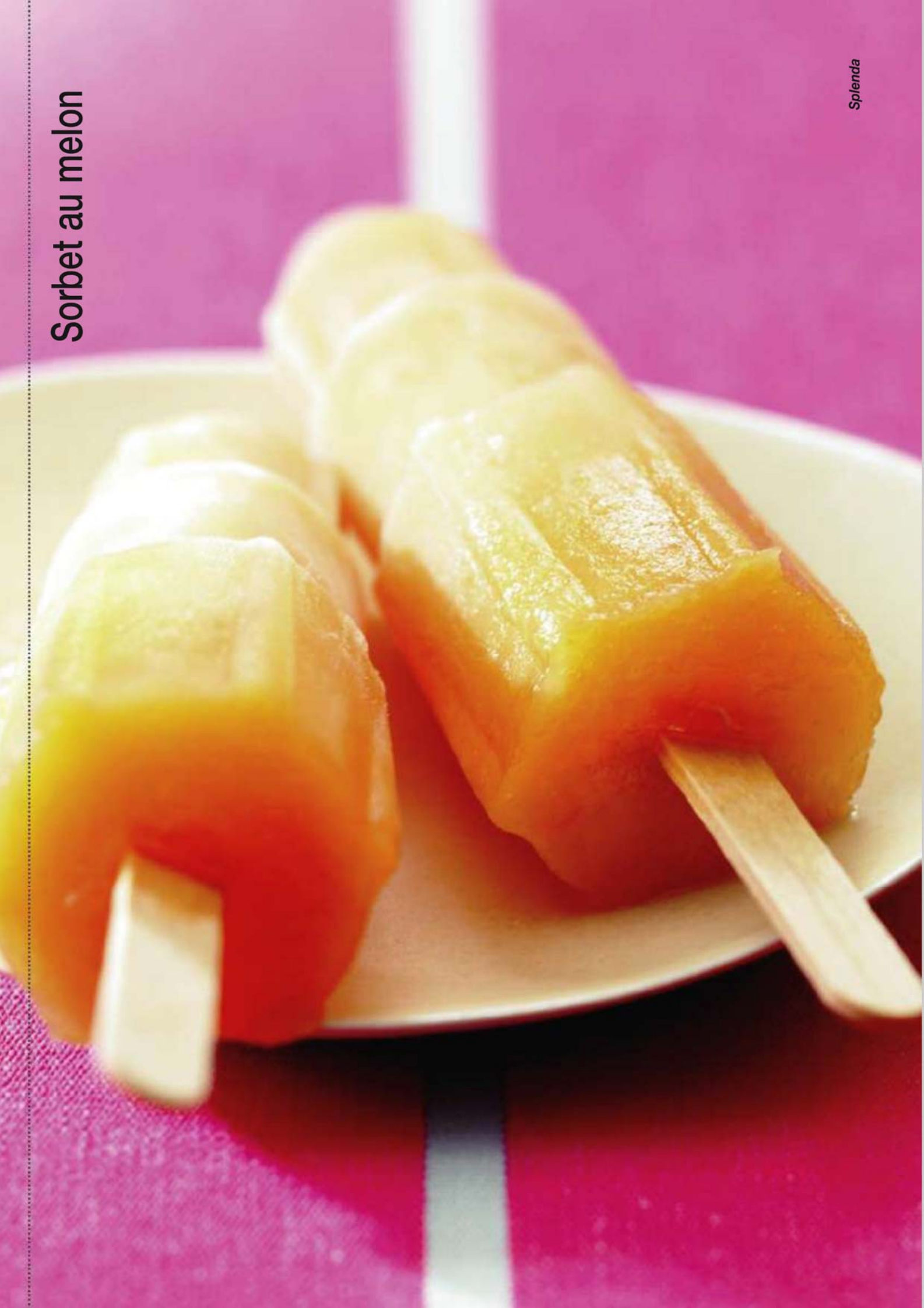
☐ Faites revenir les figues dans le beurre quelques minutes et réservez.

☐ À la fin de la cuisson, sortez le moule du four puis laissez refroidir.

☐ Nappez la crème sur le fond de tarte et disposez harmonieusement les figues par-dessus.

☐ Servez sans tarder.

Sorbet au melon



Dessert

Sorbet au melon

Préparation : 10 mn – Cuisson : 25 mn – Réfrigération : 2h30

Pour 4 personnes

- ☐ 1 kg de chair de melon épépinée
- ☐ 20 cl d'eau
- ☐ 1 feuille de gélatine
- ☐ 4 c. à soupe bombées d'édulcorant

- ☐ Disposez la chair de melon dans une casserole.
- ☐ Faites-la pocher avec de l'eau jusqu'à obtention d'une purée.
- ☐ Pendant ce temps, faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
- ☐ Passez la purée au chinois en récupérant le jus.
- ☐ Remettez le jus sur le feu et laissez-le réduire de moitié durant 15 mn environ.
- ☐ Mixez la purée de melons.
- ☐ Hors du feu, ajoutez l'édulcorant, la gélatine égouttée et le melon.
- ☐ Mélangez le tout.
- ☐ Versez la préparation dans une sorbetière et faites prendre.
- ☐ Disposez dans un récipient approprié et placez au congélateur pendant au moins 2h.



Macarons glacés au citron confit



Dessert

Macarons glacés au citron confit

Préparation : 40 mn – Cuisson : 1h45 – Repos : 15 mn

Pour 6 personnes

- ☐ Morceaux de fruits confits
- ☐ 1 thermomètre de cuisine
- ☐ Sorbet au citron
- ☐ 250 g de poudre d'amandes
- ☐ 250 g de sucre glace
- ☐ 3 blancs d'œufs
- ☐ 65 ml d'eau
- ☐ 250 g de sucre semoule
- ☐ 1 pincée de colorant jaune citron
- ☐ 4 jaunes d'œufs
- ☐ 2 œufs et demi entiers
- ☐ 120 ml de jus de citron
- ☐ 10 g de zeste de citron râpé
- ☐ 190 g de sucre semoule
- ☐ 120 g de beurre



- ☐ Préchauffez le four à 160°C (Th.5).

Mélangez les blancs, le colorant, la poudre d'amandes et le sucre glace. Faites cuire le sucre à 118°C (Th.3).

- ☐ Montez les blancs en neige puis versez-y le sucre cuit. Incorporez le mélange avec la poudre d'amandes.
- ☐ Sur une plaque, dressez les macarons et mettez au four 10 mn.
- ☐ Mélangez les jaunes d'œufs avec les œufs entiers.

- ☐ Faites bouillir le jus de citron, les zestes et le sucre. Versez le jus sur le mélange précédent. Mélangez et faites cuire au bain-marie pendant 1h30.

- ☐ Ajoutez le beurre. Mixez.
- ☐ Garnissez 2 macarons avec le sorbet au citron.
- ☐ Ajoutez les fruits ainsi que la crème au citron et refermez-les.

**Biscuit coulant au chocolat
et son caramel de passion-mangue**



Dessert

Biscuit coulant au chocolat et son caramel de passion-mangue

Préparation : 30 mn – Cuisson : 35 mn

Pour 4 personnes

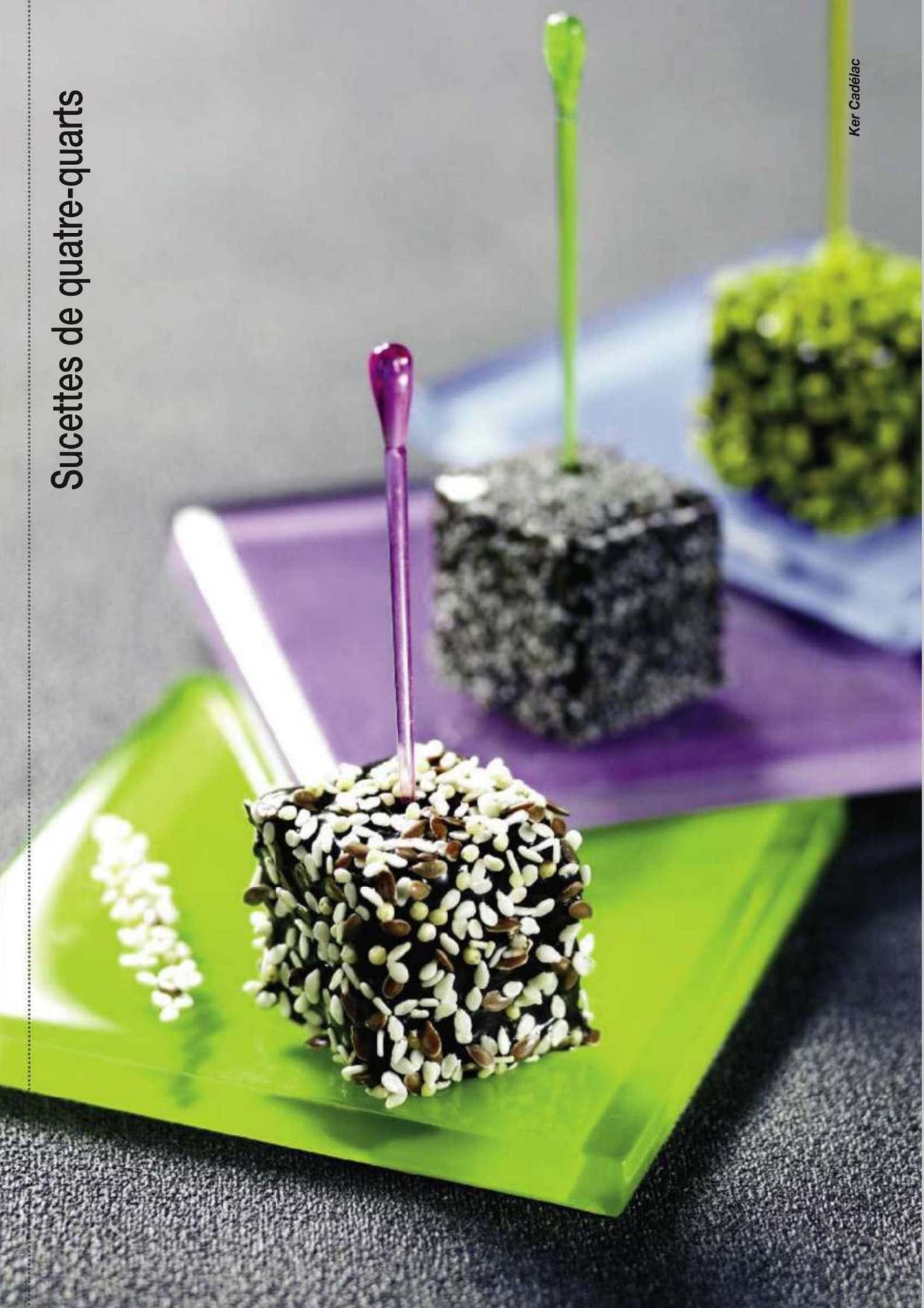
- ☐ 180 g de sucre mi-blanc en poudre
- ☐ 140 g de chocolat
- ☐ 70 g de farine de blé
- ☐ 140 de beurre doux
- ☐ 6 œufs frais
- ☐ Coulis de passion-mangue
- ☐ 140 g de sucre

- ☐ Préchauffez le four 180°C (Th.6).
- ☐ Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie.
- ☐ Mélangez la farine et le sucre.
- ☐ Cassez 3 œufs et battez-les en omelette.
- ☐ Beurrez les moules.
- ☐ à la spatule, incorporez les œufs au chocolat fondu puis le mélange farine et sucre.
- ☐ Versez le mélange dans les moules.
- ☐ Réservez au réfrigérateur.
- ☐ à feu vif, mélangez l'eau et le sucre puis baissez le feu jusqu'à coloration.
- ☐ Sortez le caramel doré du feu, incorporez le coulis passion-mangue et réservez au frais.



- ☐ Faites cuire les biscuits dans le four pendant 5-7 mn.
- ☐ Avec une fourchette, vérifiez que le biscuit est bien coulant au milieu et démoulez-les.
- ☐ Diluez le caramel en coulis.
- ☐ Versez le jus autour des biscuits et servez avec le chocolat fondant.

Sucettes de quatre-quarts



Dessert

Sucettes de quatre-quarts

Préparation : 15 mn – Pause : 15 mn

Pour 4 personnes

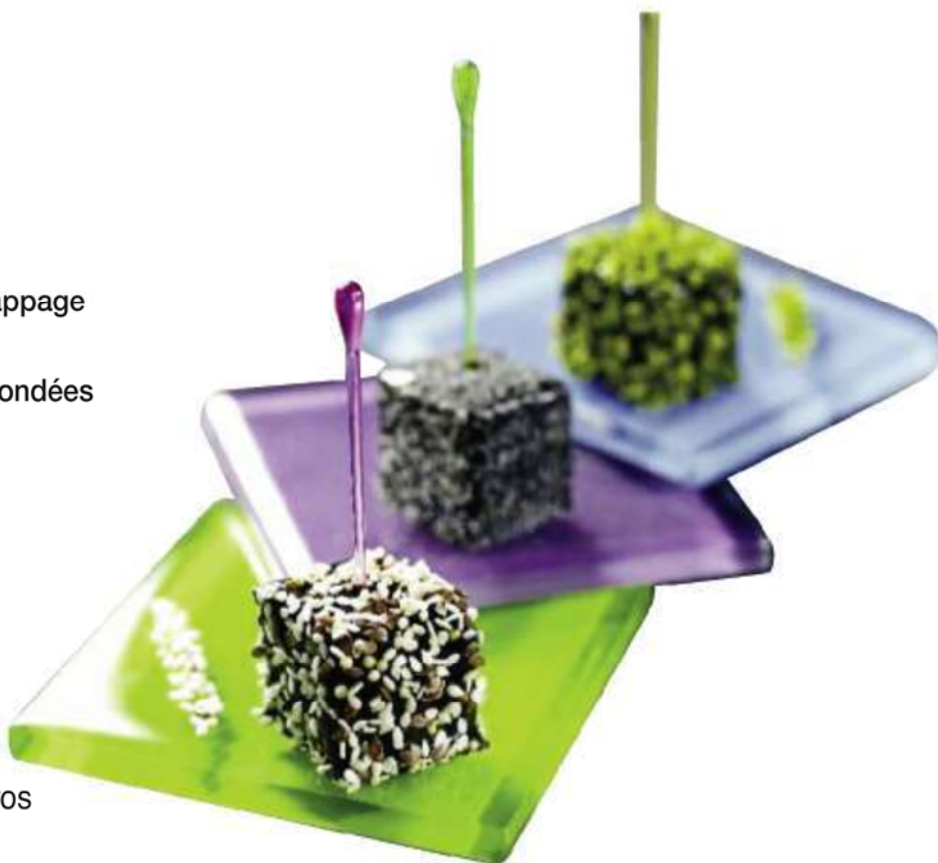
- ☐ 1 quatre-quarts pur beurre
- ☐ 50 cl de chocolat liquide pour nappage
- ☐ 1 sachet de pralin
- ☐ 1 sachet de pistaches vertes émondées
- ☐ Quelques graines de sésame
- ☐ Un peu de pavot
- ☐ 12 petits pics

☐ Coupez des tranches épaisses de quatre-quarts de 3 cm environ à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau, puis découpez de gros carrés réguliers.

☐ Trempez les cubes de quatre-quarts dans le chocolat pour nappage.

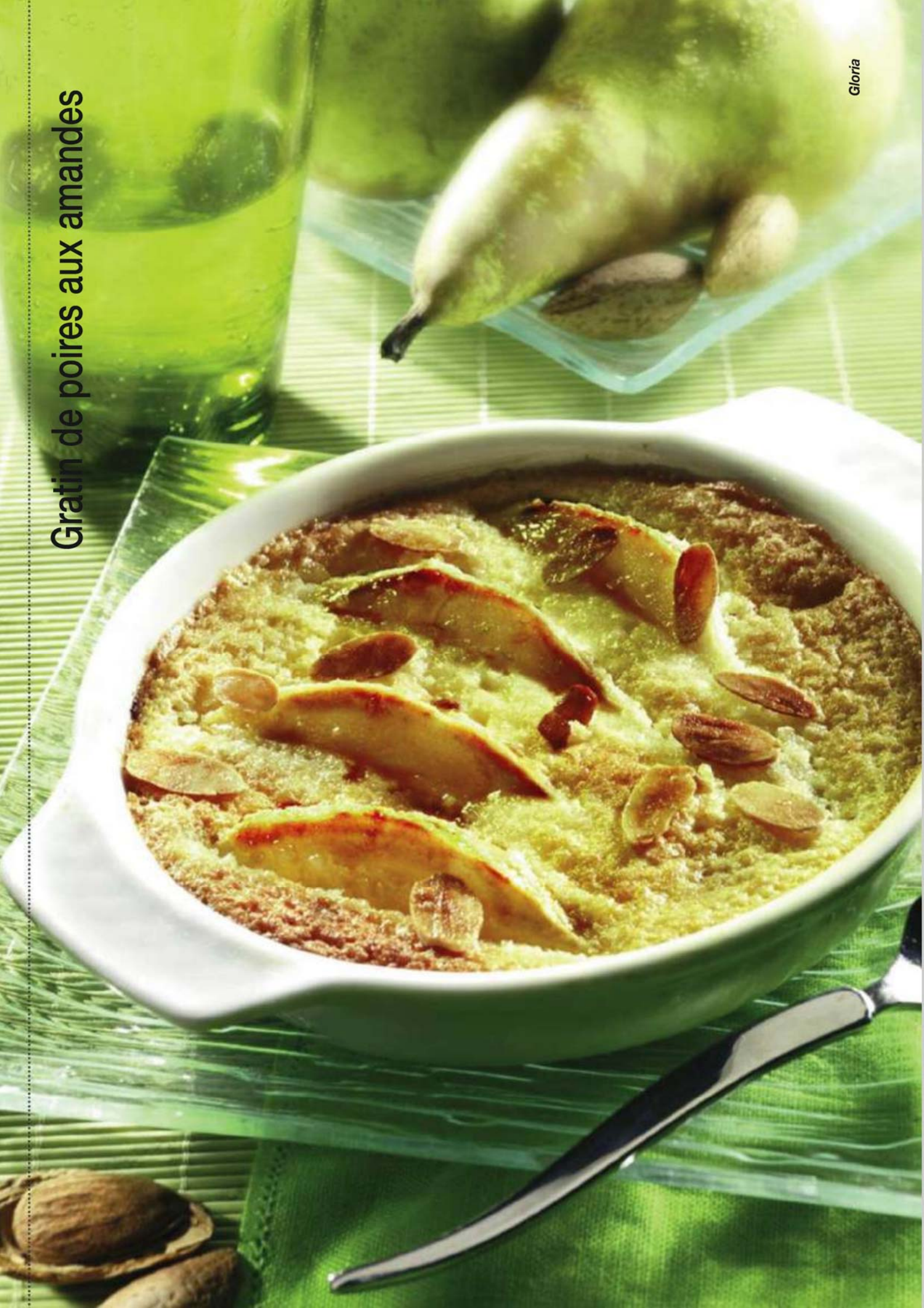
☐ Piquer les morceaux enrobés de chocolat avec un pic, puis parsemez-les de pavots de sésame, de pistaches concassées ou de pralin en essayant de faire différents parfums.

☐ Laissez sécher les sucettes sur une assiette, la tête en bas, pour que le chocolat durcisse.



Gratin de poires aux amandes

Gloria



Dessert

Gratin de poires aux amandes

Préparation : 15 mn – Cuisson : 50 mn

Pour 6 personnes

- ☐ 10 cl de crème semi-épaisse
- ☐ 3 poires
- ☐ 150 g de poudre d'amandes
- ☐ 150 g de sucre en poudre
- ☐ 75 g de beurre
- ☐ 2 œufs



- ☐ Préchauffez votre four à 180°C (Th.6).
- ☐ Faites fondre le beurre à feu doux.
- ☐ Épluchez les poires et découpez-les en lamelles que vous alignerez dans un moule préalablement beurré.
- ☐ Dans un bol, cassez les œufs et battez-les avec le sucre pour faire blanchir le mélange.
- ☐ Ajoutez la poudre d'amandes, la crème semi-épaisse et le beurre fondu en mélangeant énergiquement.
- ☐ Déposez délicatement la préparation sur les fruits.
- ☐ Enfournez pour 40 mn, en mettant sur la position gril pour les 10 dernières minutes.

Cuisine FICHES



Le prix de vente au numéro

80 magazines à découvrir en



ENTREPRENDRE



LE RUGBY MAGAZINE



**CREATION
D'ENTREPRISE**



CÉLÉBRITÉ



LE MAGAZINE



**LE FOOT MARSEILLE
MAGAZINE**



**LE MAGAZINE
DES LIVRES**



**S'ENRICHIR
MAGAZINE**



**MAISON REVUE
VERTE**



FEMININ PRATIQUE



**SANTÉ REVUE
SENIORS**



FÉMININ SANTÉ

**ABONNEZ-VOUS
MAGAZINE OU DIGITALE**

Actuellement chez votre

ÉCONOMIE

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
☐ Entreprendre	20 n°s	38 €	58,00 €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
☐ Franchise & Business	12 n°s	47 €	58,80 €
☐ Placements magazine	8 n°s	44 €	55,20 €
☐ Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	34,80 €
Tout pour se mettre à son compte			
☐ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	79,20 €
La revue conseil de vos placements			
☐ S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	47,20 €
Pour réussir sa vie active			
☐ Question Pratique	12 n°s	47 €	58,80 €

TENDANCE

☐ Célébrité magazine	6 n°s	23 €	28,80 €
☐ Art de vivre	8 n°s	42 €	52 €

CUISINE

☐ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Cuisine revue	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	29,40 €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
☐ La revue pour Cuisiner	8 n°s	32 €	39,20 €
Le magazine des recettes de saison			
☐ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32 €	39,60 €
☐ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32 €	39,20 €

FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO

☐ Question Psycho	8 n°s	32 €	38,40 €
☐ Féminin Santé	8 n°s	32 €	39,60 €
☐ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Santé revue	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	54,00 €
Ma vie, mon équilibre			
☐ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	47,20 €

VIE PRATIQUE

☐ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	39,20 €
La revue de l'astrologie			
☐ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	54,00 €
Pour tout savoir sur tout			
☐ Pratique magazine	8 n°s	95 €	118,40 €
☐ Vive la Vie	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Ecologie Pratique	8 n°s	38 €	47,20 €
☐ Consommer fûté	8 n°s	32 €	39,20 €

MAISON-DÉCO

☐ Féminin Déco	8 n°s	32 €	39,20 €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
☐ Maison revue	8 n°s	25 €	31,20 €
Le magazine de la décoration intérieure			
☐ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	39,20 €
☐ Jardin magazine	8 n°s	32 €	39,60 €
☐ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	55,20 €
☐ Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	38,40 €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
☐ Maison Revue Brocante	8 n°s	38 €	46,40 €
Brocante, récup, vintage			
☐ Féminin Maison	8 n°s	32 €	39,20 €

AUTO-MOTO

☐ L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	55,20 €
Toutes les nouveautés moto			
☐ L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	46,80 €
☐ Automobile revue	8 n°s	38 €	47,20 €
☐ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	55,20 €

INFORMATIQUE

☐ Micro revue	8 n°s	38 €	47,20 €
☐ Question Micro	8 n°s	38 €	47,20 €
☐ Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38 €	47,20 €
☐ L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	47,20 €

Entreprendre

**MAISON REVUE
BROCANTE**

FEMININ PSYCHO

marchand de journaux

☐ Spécial Chiens	8 n ^{os}	38 €	47,20 €
☐ Spécial Chats	8 n ^{os}	38 €	47,20 €

ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

Entreprendre

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer
accompagné de votre règlement à :

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par
fax au 01 46 10 21 22 ou par e-mail abo@entreprendre.fr
(paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conservez précieusement à la fois l'original et le tirage en noir et blanc. En cas de perte ou de vol, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sans obligation formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

☐ **Oui**, je m'abonne à :

Magazine 1 :

Magazine 2 :

Magazine 3 :

Magazine 4 :

Total de ma commande :

Nom

Prénom.....Date de naissance.....

Adresse.....

Code postal

Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

☐ chèque bancaire ou postal

☐ carte bleue Visa

n° [][][][] [][][][] [][][][] [][][][]

Expire le [][][] [][][]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [][][]

Signature obligatoire :

LA PASSION DE LA PRESSE LA PASSION DE SAVOIR

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !



Jean-Luc Métais

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise...

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant ! Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris. Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve. Profitez-en vite !

Jean-Luc Métais

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

• **Robe** : Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.

• **Nez** : Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.

• **Bouche** : Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèle les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.

• **Dégustation** : Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.



Jean-Luc Métais



Les Vignobles
Lalande-Moreau

Vignoble en vin



59€
seulement
(387F)

10 bouteilles achetées



Plus
2 bouteilles
offertes



Plus
Frais de
port gratuits



Plus
1 Superbe
Tire-bouchon
"Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"



La longueur et la robustesse du levier assurent un débouchage sans effort.

La Mécanisme et la Crémalière sont en métal.

La Vile recouverte de téflon garantit une pénétration en douceur dans le bouchon.

Les Poignées ergonomiques vous permettent une tenue parfaite de la bouteille lors de l'ouverture.

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENEUR - 53 rue du Chemin Vert - 92160 Boulogne-Billancourt

☐ OUI, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie "Enchanté ou Remboursé".

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► Veuillez me faire parvenir :

— offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or" soit : 10 bouteilles (75 cl) de Château de la Métairie 2007

• 2 bouteilles gratuites

• 1 Tire-bouchon "Professionnel"

au prix de 59 € euros seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que les frais de port sont GRATUITS, valeur 12,20 € euros (no r).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

Offre de consommation à crédit soumise aux conditions générales de vente de l'Entrepreneur. Bon à retourner à : ENTREPRENEUR - 53 rue du Chemin Vert - 92160 Boulogne-Billancourt.

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

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : _____ euros

à l'ordre de : Les Vignobles Lalande-Moreau

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° : _____

Validité : _____

Expirer fin : _____

NOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (inscrivez-la en lettres majuscules) :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Date de naissance (facultatif) : _____

Téléphone : _____ (pour faciliter la livraison)

E-mail : _____

PORT GRATUIT

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 Bouteilles de
Château de la Métairie 2007 59 €
+ 2 Bouteilles de
Château de la Métairie 2007 GRATUIT
+ 1 Superbe Tire-bouchon
"Professionnel" GRATUIT
+ Frais de port GRATUITS
Pour vous **59,00 €**

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Métais

215-7066-EV05