

Gourmand

MAI 2026

GÉNÉREUSES ET FAMILIALES

NOS SALADES À PARTAGER

64
RECETTES
DE SAISON

LES OLÉAGINEUX

Petites graines,
grands pouvoirs

**LE PRODUIT
DU MOIS**

La courgette

**SECRETS DE
GOURMAND**

Réussir ses sauces
comme un chef !

+10
DESSERTS

TARTE TATIN, CRÈME BRULÉE, ÎLES FLOTTANTES...
CES CLASSIQUES DE BISTROT QU'ON ADORE

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

Du 28/04/26 au 25/05/26 • n° 531 • 4,99 €

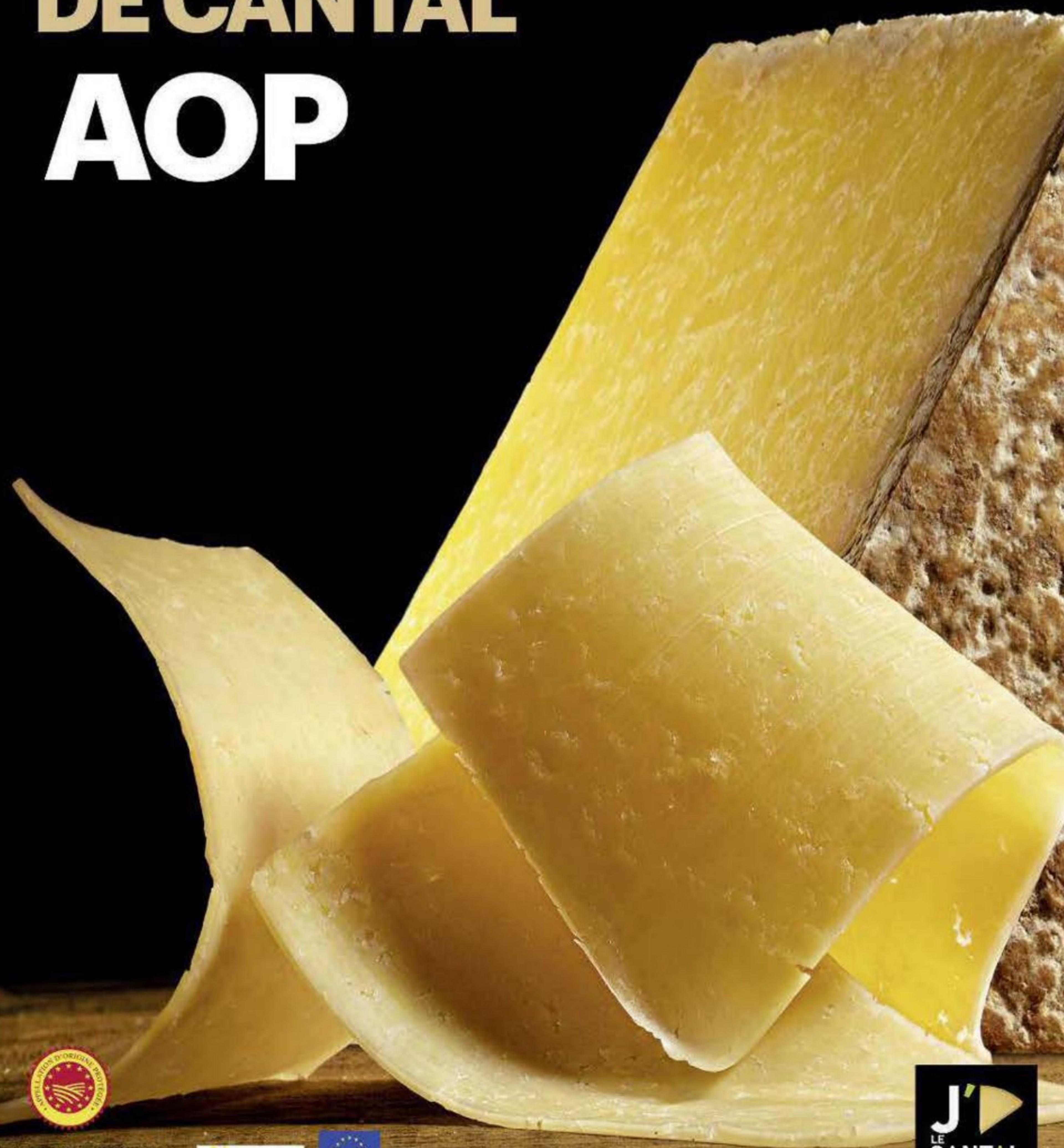


3 264420 110085

CANTAL'ENVIE

DE CANTAL

AOP



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. WWW.MANGERBOUGER.FR



Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

C'est sans doute la question la plus posée au quotidien. Et aussi la plus redoutée. Car derrière cette apparente simplicité se cache un vrai casse-tête : selon une étude réalisée en février 2026 par l'institut OpinionWay pour Maître Coq, 62 % des Français estiment que la principale difficulté n'est ni le temps ni le budget, mais bien de trouver l'inspiration et de varier les menus. Une pression encore plus forte pour les familles, où près de 8 parents sur 10 disent la ressentir chaque jour. Face à cette petite angoisse du soir, chacun développe ses stratégies : organisation millimétrée... ou scroll infini sur son téléphone.

Car, à première vue, la solution semble simple : un smartphone suffit pour accéder à des milliers de propositions. Mais derrière cette profusion, la réalité est plus contrastée. Comme nous le détaillons dans « Un monde qui bouge », ces contenus obéissent souvent à une logique de simplification extrême, où le spectaculaire prime sur l'équilibre. Entre tendances éphémères et recettes trop belles pour être vraies, l'inspiration peut vite laisser place à la confusion.

Et si, finalement, la réponse tenait dans le retour à des évidences ? C'est tout l'esprit de notre dossier consacré aux salades. Généreuses, colorées, complètes, elles s'adaptent à tous les goûts et à toutes les saisons. Quelques légumes, une base de céréales, une touche de protéine, une sauce bien pensée... et le tour est joué. Pour finir sur une note tout aussi réconfortante, nos desserts de bistrot – crème brûlée, île flottante, tarte Tatin – ravivent l'envie de cuisiner avec ces classiques intemporels qui font toujours mouche. Des recettes simples, modulables, qui plaisent à tous et redonnent du sens à cette fameuse question du soir. Parce qu'au fond, cuisiner reste l'un des plus beaux gestes du quotidien, à condition d'avoir les bonnes idées sous la main. Et ça tombe bien, c'est justement notre passion de vous en proposer.

Bonne lecture et bon appétit !

Didier Lalbenque
Rédacteur en chef



Gourmand

N° 531 gourmand.viepratique.fr

LATEAMEN CUISINE

Esprit bistrot

P. 6

P. 6

Steak tartare au
couteau et frites



LES ACTUS TENDANCE

On like...

P. 10

DANS MON PLACARD

*Les alliés
du quotidien*

P. 14

CRASH TEST

Les rillettes

P. 15

LE MEILLEUR DE MON PLACARD

La moutarde

P. 16

VITE FAIT BIEN FAIT

*On mange quoi,
ce soir ?*

P. 18

C'EST LUI LE CHEF

Jean Covillault

P. 20

UN MONDE QUI BOUGE

*À la table des réseaux
sociaux*

P. 22

LE DOSSIER DE COUVERTURE

*On en fait toute
une salade !*

P. 25

DU CHAMP À L'ASSIETTE

*Un brin d'Italie au
cœur de Bordeaux*

P. 42

NOS RECETTES DU MOIS

*Un mois avec le plein
d'idées recettes*

P. 47



P. 20

Jean Covillault



P. 39

Salade composée
façon bistrot

COMME AVANT

Le pâté de campagne

P. 66

BON ET SAIN

*Les 6 oléagineux
les plus bénéfiques
pour la santé*

P. 68

La minute nutrition

P. 73

LA TOUCHE SUCRÉE

*L'esprit brasserie
à la maison*

P. 75

BIEN CHEZ MOI

Roger Orfèvre

P. 88

Moules à gâteaux

P. 90

*Nos livres de cuisine
coups de cœur*

P. 91

SECRETS DE GOURMAND

L'art de saucer

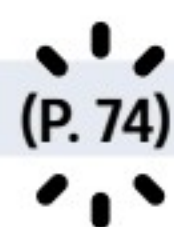
P. 92



P. 62
Flan de courgette



P. 82
Île flottante au caramel
et aux amandes



ABONNEZ-VOUS!

Rendez-vous
en P. 74 ou sur

Gourmandabo.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX:



Facebook.com/gourmandmag



X.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

OU PAR COURRIER:

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Eugénie, 24 ans



À la maison:

seule, mais toujours avec
ma cocotte en fonte.

Tes atouts en cuisine: un frère chef
pâtissier à appeler en cas de ratés.

Les lubies du moment:

je me suis lancée dans la quête du
meilleur smash burger de France, et
ce n'est pas chose facile ! À Paris, le
restaurant Dumbo en propose une
très belle version, avec un steak bien
croustillant et une sauce parfaitement
équilibrée. Un régal pour les papilles.

Didier, 48 ans



À la maison:

marié, deux enfants

de 15 et 11 ans très gourmands !

Tes atouts en cuisine: je teste en
permanence de nouvelles recettes.

Les lubies du moment:

avec quatre amateurs de fromage à
la maison, on part chaque week-end
à la découverte d'une nouvelle pépite.
Nos coups de cœur du moment : le
chèvre cendré et le neufchâtel.

Olivier, 40 ans



À la maison:

ma fille de 10 ans.

Tes atouts en cuisine: je suis créatif,
je suis rarement à la lettre une recette.

Les lubies du moment:

les panisses. Je les ai découvertes lors
d'un petit week-end marseillais, et cela
m'a bien plu ! Je pars m'acheter de la
farine de pois chiche pour reproduire
la recette. Accompagné d'un aioli,
c'est idéal pour grignoter à l'apéro !

ESPRIT BISTROT

Avec son tartare de bœuf préparé minute et sa portion de frites dorées, cette assiette incarne tout le charme du bistrot à la française. Simple, franc et généreux, ce duo indémodable unit tradition et plaisir brut pour un retour aux fondamentaux du goût.



REMERCIEMENTS À INDESIT, BEKA, DÉGLON, PEBBLY, KITCHENAID, MATHON, CÉLADON, COOKUT, FLEXIPAN

LA POMME DE TERRE



STAR DU QUOTIDIEN

Avec près de 50 kg consommés par an et par habitant, la pomme de terre reste un incontournable des assiettes françaises. Un chiffre toutefois en net recul : dans les années 60, on en consommait près du double, autour de 95 kg.

CAMÉLÉON CULINAIRE

Vapeur, sautée, rôtie, elle s'adapte à tout. Chaque variété a son usage : chair ferme pour les salades, farineuse pour les purées, fondante pour les gratins.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La pomme de terre peut aussi se boire : en vodka, en eau-de-vie ou même en bières artisanales. Une preuve de sa polyvalence insoupçonnée !

JOLI CONCENTRÉ DE NUTRIMENTS

Riche en potassium, en vitamine C et en fibres, elle est aussi une source d'énergie lente grâce à son amidon. Ce qui en fait un allié de tous les jours, à condition de ne pas la noyer sous les matières grasses.

STEAK TARTARE AU COUTEAU ET FRITES

Pour 2 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 10 min

- 300 g de steak de bœuf • 4 pommes de terre • 1 échalote • Quelques brins de ciboulette • 2 jaunes d'œuf • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe de ketchup • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • 1 c. à soupe de câpres • 2 cornichons • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez et ciselez l'échalote, coupez le bœuf au couteau en petits cubes de 5 mm. Réservez.

2. Versez la moutarde, le ketchup, la sauce Worcestershire dans un saladier et mélangez le tout. Ajoutez la viande et l'échalote. Mélangez à nouveau.

3. Hachez les cornichons et les câpres et ajoutez-les dans le saladier. Salez et poivrez.

4. Pelez les pommes de terre et taillez-les en bâtonnets de 1 cm de large environ. Préchauffez votre friteuse à 170 °C et faites cuire pendant 10 minutes.

5. Dressez à l'emporte-pièce. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive, quelques brins de ciboulette ainsi que le jaune d'œuf juste avant de servir, avec les frites et un peu de salade.

LA DÉCOUPE QUI CHANGE TOUT

Taillé au couteau, le bœuf garde une texture plus ferme avec des morceaux bien distincts, tout en restant tout aussi fondant. Résultat : une mâche plus noble et un goût plus franc que le steak haché classique, qui a une consistance beaucoup plus lisse et uniforme.





LE BON BAIN

Rincez correctement les pommes de terre coupées ou faites-les tremper 10 minutes dans de l'eau froide. Ce geste élimine l'excès d'amidon : les frites dorent mieux, sans brûler, et restent bien moelleuses à cœur.

ON LIKE...

Le printemps réveille les papilles avec son lot d'audace et de fraîcheur. On troque les sodas classiques pour des bulles fermentées, on sort nos plats nomades pour déjeuner au soleil... La saison s'annonce gourmande, légère et pleine de malice. Par Margot Dobriska

Pour les plats nomades

Du bol à salade au mug à snacking, en passant par les contenants pensés pour le batch cooking, ces nouvelles lunch box Monbento, nées d'un partenariat avec Pyrex, gagnent en polyvalence et en résistance grâce au verre borosilicate. Elles passent désormais sans broncher du four au micro-ondes et du congélateur au lave-vaisselle, tout en préservant l'éclat et les saveurs du fait maison.

Gamme en verre MB Prep, Pure, Sunny et Duo Sweet, à partir de 14,90 €, Monbento x Pyrex.



Les légumes faciles

On anticipe les journées de paresse avec ces deux nouveaux mélanges de légumes sublimés par un bouquet d'herbes et d'épices... Prêts à enfourner en un clin d'œil, ils accompagnent viandes et poissons ou se transforment en assiette végétarienne ultra gourmande !
Légumes au four – Mélange du Jardin et Provençal, 3,79 € (650 g), Findus.

30 ANS

ANNIVERSAIRE



30 ans d'IGP de la Bergamote de Nancy

Ce bonbon lorrain mythique, au parfum envoûtant, naît de la magie d'un sucre cuit avec l'essence précieuse de l'écorce du bergamotier – cet agrume rare, fruit de l'union secrète entre citron et orange amère de Calabre.

Les céréales au lieu du café...

Cette gamme de céréales torréfiées moulues et prêtes à infuser rivalise parfaitement avec la caféine. Issues de cultures paysannes bretonnes via la coopérative Les Greniers bio d'Armorique et torréfiées artisanalement par Yoann Gouéry à Plœuc-l'Hermitage, ces préparations défendent un circuit local, une rémunération juste pour les producteurs et des pratiques agroécologiques préservant le terroir.

Boissons sans caféine Orge, Lupin, Petit Épeautre, 4,92 €, Ethiquable.





Une tartinable pas comme les autres

La noix change de registre avec cette purée fine et onctueuse, obtenue à partir de cerneaux séchés puis broyés à la meule de pierre. Son goût intense rappelle la noix fraîche et s'invite aussi bien dans un cake salé, une quiche ou sur une pâtisserie en guise de topping gourmand.

Purée de noix française, 11,30 € (180 g), Jean Hervé.



Reine des bulles

À l'heure où le vin traverse une période chahutée, Jaillance tire son épingle du jeu en raflant six médailles d'or au Concours général agricole avec ces références primées : Clairette de Die Tradition, Tradition bio, Icône, Cybèle bio, Crémant de Die et Crémant de Bordeaux Héritage. Preuve que ces cuvées issues de la fermentation naturelle en bouteille font toujours recette.

Cuvée Jaillance, à partir de 6 € la bouteille.

Une cocotte de saveurs iodées

Envie d'un twist iodé pour un déjeuner express ? Cette cocotte de moules de corde, aux épices de Madras, se prépare en 2 minutes chrono au micro-ondes ou à la poêle. Une recette ultra pratique qui surprend par ses moules de pleine mer charnues et ses notes d'épices chaleureuses.

Moules de pleine mer, Curry de Madras, 6 € (500 g), La Cancalaise.



Ramène ta fraise... en Dordogne !

Elle revient sur les étals... et se fête en grand en Dordogne ! Le 10 mai, Beaulieu-sur-Dordogne, classé parmi les plus beaux villages de France, célèbre la fraise lors d'une journée gourmande, entre rencontres avec les producteurs et animations. Clou du spectacle : la dégustation d'une tarte géante de 8 m de diamètre, inscrite au livre Guinness des records.

3 boissons alternatives aux sodas



La limonade qui ose le vinaigre

Des limonades twistées par un trait de vinaigre d'Orléans. Oui, oui, c'est bien lui qui lui donne cette légère acidité, terriblement gourmande.

Sologn'Soda, trio de limonades artisanales (framboise, agrumes, sauvignon et basilic), 2,50 € (33 cl), Martin-Pouret x Art & Brew.



Le gingembre qui réveille les papilles

Une ginger beer naturellement pétillante, née de la fermentation de gingembre, citron et figue. Sans sucre et non pasteurisée, elle désaltère tout en nourrissant notre microbiote grâce à ses ferments vivants.

Ginger de Sylvie, à partir de 1,99 € la bouteille, Labo Dumoulin.

La bulle qui épouse les fruits

Une boisson qui marie vin et infusions pour un résultat fruité et ultra rafraîchissant. Chardonnay fleur de sureau citron ou pinot noir griotte bergamote : deux recettes pour un apéro en toute légèreté.

Bulle Nostalchic ou Bulle New Chic, 4,50 € la canette, 27 € le lot de 6, Glou Time.



- LA CUISINE DU QUOTIDIEN -

FACILE, RAPIDE... et toujours gourmande !

Parce qu'on n'a pas toujours le temps de cuisiner, découvrez nos conseils pour se faire plaisir sans se compliquer la vie. Au programme : crash test de rillettes, zoom sur la moutarde dans le meilleur de mon placard, idées de produits à avoir toujours sous la main pour les journées bien chargées et sélection de recettes astucieuses pour se régaler en toute simplicité. Par la rédaction



LE MEILLEUR DU PLACARD P. 16

La moutarde.



VITE FAIT BIEN FAIT P. 18

Nos 10 idées de recettes pensées pour le quotidien.



CRASH TEST P. 15

3 rillettes au banc d'essai.



Grand Fermage, LA BELLE HISTOIRE D'UN BEURRE 100% FRANÇAIS

En France, le beurre n'est pas seulement un ingrédient : c'est un marqueur culturel, ancré dans nos tables du quotidien. Cette tradition perdure grâce au savoir-faire d'éleveurs passionnés, qui entretiennent un rapport privilégié avec leur territoire et garantissent l'excellence de leur lait. Grand Fermage, marque issue d'une coopérative agricole, perpétue cet héritage : la qualité de ses beurres commence dans les prés du Grand Ouest, où les éleveurs adhérents de la coopérative fournissent un lait rigoureusement sélectionné, avant sa transformation dans les beurreries de Belleville-sur-Vie, en Vendée, et de Cesson-Sévigné, en Ille-et-Vilaine.



Un lait 100 % français, issu des terroirs de Bretagne, de Normandie, des Pays de la Loire et de la zone AOP beurre Charentes-Poitou, des territoires qui concentrent les plus grandes traditions laitières du pays. Puis, une fabrication qui reste fidèle aux méthodes traditionnelles : écrémage, maturation longue, barattage, malaxage. Des procédés précis, transmis depuis des décennies, qui incarnent l'engagement de la marque : mettre le savoir-faire au service du goût, aux côtés d'éleveurs et de terroirs qu'elle s'attache à préserver.

LE MOT D'ANTHONY, ÉLEVEUR DE LA COOPÉRATIVE

"Nous apportons un lait de qualité. À la beurrerie, le savoir-faire de fabrication prend le relais. Tout ça c'est une histoire d'équipe."



©Paul Stefanaggi



LE BEURRE AUX CRISTAUX DE SEL DE MER DE NOIRMOUTIER

LE CROQUANT QUI CHANGE TOUT

C'est le produit signature de Grand Fermage en France. Ses cristaux de sel sont récoltés à la main par les sauniers de l'île de Noirmoutier, dans les marais salants vendéens, à quelques kilomètres seulement de la beurrerie de Belleville-sur-Vie. Incorporés au beurre, ils gardent leur croquant intact et libèrent en bouche une explosion de saveurs iodées. Une alliance de deux terroirs vendéens, pour un résultat que l'on ne retrouve nulle part ailleurs.



LE BEURRE CHARENTES-POITOU AOP EXISTE EN DOUX ET DEMI-SEL

LE SECRET D'UN PRODUIT D'EXCEPTION

Le beurre Charentes-Poitou AOP de Grand Fermage prend son temps. Sa particularité : une maturation lente où la crème enrichie de ferments lactiques, repose pendant un minimum de 16 heures. Ce temps long fait naître des arômes complexes, une texture souple et un goût raffiné, immédiatement reconnaissable par les professionnels de la pâtisserie qui en ont fait leur beurre de prédilection. L'Appellation d'Origine Protégée garantit l'origine et le savoir-faire. Le reste, c'est une affaire de patience et de passion.

LES ALLIÉS DU QUOTIDIEN

Des essentiels du placard à dégainer quand le temps ou l'inspiration nous manquent. Par Margot Dobrska



De bonnes idées croustillantes

Une recette épurée de biscuit qui va à l'essentiel : de la farine bio, du sucre de canne bio et 32 % de beurre de cacahuète crunchy, pour une gourmandise gagnante alliant plaisir et richesse en protéines.

Pourquoi les garder dans son placard ?

Parce qu'ils incarnent le snacking intelligent – polyvalent, gourmand, protéiné et rassurant côté composition. Parfaits après l'école au goûter, après une séance de sport ou en pause réconfortante lors d'une journée chargée. Des biscuits coupe-faim à croquer sans compromis.

Croustillants Cacahuète, 2,79 €, Jardin Bio étic.

La poudre magique

Puissant et légèrement plus amer, le matcha pâtissier s'adapte parfaitement aux usages culinaires. Son secret ? Il garde toute sa puissance à la cuisson et garantit un excellent rendu dans les gâteaux, crèmes, glaces ou boissons lactées.

Pourquoi les avoir à portée de main ?

C'est l'ingrédient secret des cuisiniers malins qui aiment surprendre les palais exigeants. Son amertume équilibrée relève les préparations tout en leur apportant couleur et profondeur.

Thé vert matcha pâtissier, à partir de 14,70 €, Terre Exotique.

L'ASTUCE DES CHEFS

Mélangez une petite cuillerée à café de ce matcha avec du sucre glace et réservez ce mélange pour la dernière couche sur vos pâtisseries ou boissons. Couleur vibrante garantie et meilleure protection contre l'oxydation de vos recettes.



Kombucha - le pétillant révolutionnaire

Devenue virale grâce aux vidéos partagées par les « kombucha makers », cette boisson fermentée, légèrement pétillante, est préparée à partir de thé ou d'infusions sucrés au sucre de canne, mis à fermenter avec la fameuse « mère de kombucha », culture de bactéries et de levures.

Pourquoi le plébiscite-t-on ?

On tient notre Graal avec cette alternative saine, désaltérante et peu sucrée, qui remplace enfin les sodas. Exit la culpabilité et les pics de glycémie : la fermentation génère des résidus naturels dont notre microbiote raffole. Voilà une boisson qui nous veut du bien !

Kombucha Gingembre Citron, Pêche ou Fraise basilic, 3,95 € (75 cl), Kiva.



Un condiment d'exception

Élevé en fût de chêne par un maître vinaigrier français, ce vinaigre balsamique bio révèle un très bel équilibre entre sucrosité et acidité.

Pourquoi le garder sous le coude ?

Parce qu'il transforme les mets les plus simples en créations élégantes. Versé sur une salade verte, utilisé pour déglacer une viande rôtie, marié à l'huile d'olive ou à la sauce soja pour des vinaigrettes gourmandes... C'est l'essence même de la cuisine créative où le condiment fait toute la différence.

Vinaigre balsamique artisanal et biologique, 13,50 € (25 cl), Domaine Mira Luna.



3 rillettes AU BANC D'ESSAI

La graisse diabolisée dans nos assiettes trouve sa revanche dans les rillettes du Mans pur porc qui incarnent la gourmandise... pure ! Nous avons mis trois pots à l'épreuve pour tester leur goût et leur profil nutritionnel. Par Margot Dobrska



Rillettes du Mans de porc fermier français Label rouge, 4,49 € (le pot de 220 g), Maison Prunier.

La Maison Prunier, entreprise familiale sarthoise fondée en 1931 à Connerré, perpétue un savoir-faire charcutier depuis quatre générations.

Lauréate de plus de 100 médailles (dont 58 au Concours général agricole), elle excelle dans les rillettes du Mans.

Notre avis : on s'attend à un produit d'exception à la saveur authentique et on est servi ! Fabriquées avec du porc fermier Label rouge, ces rillettes font saliver avant même d'y tremper le couteau. Protégée par sa fine couche de graisse naturelle, la viande dévoile une texture moelleuse inégalée, fruit d'une cuisson de plusieurs heures. La saveur rissolée relevée d'une pointe poivrée reste subtile. C'est une recette à 33 g de matières grasses et 17 g de protéines, au goût pur et intense, primée par la médaille d'or 2025 au Concours national des meilleures rillettes. Un vrai régal !



Rillettes du Mans sans graisse ajoutée, 2,99 € (le pot de 220 g), Bordeaux Chesnel.

Bordeau Chesnel, entreprise créée en 1922 à Yvré-l'Évêque, dans la Sarthe, est un acteur emblématique de la charcuterie française reconnue pour ses produits du terroir à base de porc français. La marque perpétue des recettes authentiques pour la plupart labellisées.

Notre avis : emblème des tartines savoureuses en toutes circonstances, Bordeaux Chesnel propose ses rillettes version sans graisses ajoutées. Que du bon gras pur porc donc, plus « light » que les rillettes classiques avec « seulement » 30 g de lipides et quasi 18 g de protéines pour 100 g. Dès l'ouverture, sa chair dense et sa saveur rissolée titillent les papilles. Faciles à tartiner, irrésistibles par leur fondant addictif et ce goût de « reviens-y » (1,4 g de sel/100 g y est sans doute pour quelque chose), ces rillettes sont parfaites à l'heure de l'apéro.



Rillettes du Mans pur porc, 2,49 € (180 g), Auchan.

Auchan, enseigne française de grande distribution née en 1961 à Roubaix, propose des produits frais et traiteur à prix accessible. Ses rillettes pur porc, élaborées en France, mises sur une recette simple pour un apéro sans chichis.

Notre avis : nous étions curieux de comparer ces rillettes aux versions concurrentes labellisées et médaillées. Verdict à l'ouverture du pot : la recette tient bien la route ! Sa composition courte et sans conservateurs inspire confiance : viande de porc, gras de porc, sel, poivre, avec tout de même plus de matières grasses (39 g) et moins de protéines (14 g). Sa texture fondante et généreuse dévoile une saveur rissolée pleine de caractère. La chair fond en bouche, mais laisse un léger arrière-goût de gras. Mais son petit prix fait vite oublier ce bémol.

2 RECETTES RELEVÉES AVEC... la moutarde

Condiment fétiche des Français, elle réveille une simple vinaigrette, sublime une marinade et accompagne à merveille le rôti du dimanche. Fine ou à l'ancienne, il ne vous reste plus qu'à la choisir. Par Eugénie Bidet

DRÔLE DE GRAINE

Avant d'être un condiment, la moutarde est une plante aux petites graines jaunes, brunes ou noires. Celles-ci sont broyées puis mélangées à de l'eau, du vinaigre et du sel, avant d'être macérées pour déclencher cette réaction piquante qui donne ce goût caractéristique.

Coup de chaud

Relancée en 2022 après plusieurs pénuries, la production française de graines de moutarde a triplé en deux ans, passant de 4000 ha en 2022 à près de 13000 ha en 2024.

Bon à savoir

Il faut 1 kg de graines pour produire 3 kg de moutarde.

GARE AUX ÉTIQUETTES

L'appellation « moutarde de Dijon » ne correspond pas à une origine géographique protégée mais à un mode de fabrication. Seule la « moutarde de Bourgogne » bénéficie d'une IGP, garantissant une matière première et une production 100 % régionale.

Sous la dent

Broyées finement, les graines donnent une moutarde lisse et élégante. Préservées de leur écorce et concassées, elles signent les recettes « à l'ancienne », reconnaissables à leur texture rustique et à leurs grains apparents.



TARTE COURGETTE, MOUTARDE ET CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 35 min

• 2 courgettes • 1 c. à soupe d'herbes fraîches (thym ou ciboulette) • 2 œufs • 1 bûche de chèvre • 15 cl de crème fraîche • 1 pâte brisée • 2 c. à soupe de moutarde • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.
2. **Étalez** la pâte dans un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette et badigeonnez-le de moutarde. Réservez au frais.
3. **Lavez** les courgettes et coupez-les en fines rondelles. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive pour leur faire rendre un peu d'eau. Salez et poivrez.
4. **Battez** les œufs avec la crème, salez légèrement et poivrez.
5. **Répartissez** les courgettes sur le fond de tarte. Versez l'appareil dessus. Coupez le chèvre en rondelles et disposez-les harmonieusement sur la surface. Parsemez d'herbes. Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et bien prise.

SUPRÊME DE PINTADE, SAUCE MOUTARDE ET ESTRAGON

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 30 min

• 4 suprêmes de pintade • 4 échalotes • 15 g d'estragon frais • 20 cl de crème fraîche • 50 cl de bouillon • 10 cl de vin blanc sec • 80 g de moutarde forte • Huile • Sel et poivre

1. **Faites chauffer** 1 filet d'huile dans une poêle et saisissez les suprêmes 5 minutes de chaque côté à feu vif. Réduisez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes selon l'épaisseur. Réservez au chaud.
2. **Émincez** finement les échalotes et faites-les fondre dans la poêle jusqu'à obtenir une légère coloration. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire presque à sec. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 5 à 10 minutes.
3. **Filtrez** la sauce dans une casserole propre, incorporez la crème et laissez frémir 5 minutes pour qu'elle épaississe. Ajoutez la moutarde, salez et poivrez.
4. **Ciselez** l'estragon et incorporez-le au dernier moment. Nappez les suprêmes de sauce et servez aussitôt accompagné de pâtes.



ON MANGE QUOI, CE SOIR ?

Ouvrez vos placards : le repas est presque prêt ! Ces recettes malignes prouvent qu'avec quelques bons ingrédients sous la main, on peut facilement improviser un plat gourmand. Par la rédaction

1

Poêlée de petits pois

Pelez 1 **oignon** et émincez-le finement. Coupez 200 g de **chorizo** en petits dés. Faites revenir le tout dans une cocotte à feu moyen jusqu'à obtenir une jolie coloration. Ajoutez 800 g de **petits pois** frais. Couvrez d'eau juste à hauteur et laissez cuire 30 minutes à couvert. Salez et poivrez en fin de cuisson. Parsemez d'un peu de **feta** émiettée et servez.

3

Tarte fine à la courgette

Râpez 2 **courgettes** et 1 **oignon**. Dans un bol, mélangez 100 g de **farine**, 70 g de **parmesan**, 1 **œuf** et 20 cl d'**eau**. Ajoutez-y les **courgettes**, l'**oignon** et quelques feuilles de **basilic**. Salez et poivrez. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'un généreux filet d'**huile d'olive** et enfournez pour 40 minutes à 200 °C.

2

Sorbet minute aux framboises

Versez dans le bol d'un mixeur 200 g de **yaourt nature** et 200 g de **framboises surgelées**. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de **miel de fleurs**. Mixez le tout par petits à-coups. Servez la glace aussitôt, décorée de quelques **framboises** fraîches.

4

Tagliatelles de poireau au curry

Lavez 4 **poireaux** et coupez les extrémités. Coupez les poireaux en fines lamelles pour former des tagliatelles. Faites chauffer 1 filet d'**huile** dans une poêle. Faites-y revenir les poireaux quelques minutes, ajoutez un fond d'eau puis laissez cuire 15 minutes à couvert. En fin de cuisson, ajoutez 200 g de dés de **jambon**, 20 cl de **crème liquide**, 1 cuillerée à café de **curry**, du **sel** et du **poivre**.

5

Gaspacho de concombre

Épluchez 2 **concombres**, éépépinez-les et découpez-les en gros morceaux. Déposez les morceaux dans le bol d'un mixeur. Ajoutez quelques feuilles de **menthe** et le jus de ½ **citron**. Mixez le tout. Salez et poivrez, puis placez au réfrigérateur au minimum 30 minutes. Dégustez bien frais.

7

Clafoutis poire-chocolat

Fouettez 100 g de **sucre** et 3 **œufs**. Ajoutez 60 g de **farine**, 30 g de poudre de **noisette**, 30 g de **cacao en poudre** et 1 pincée de **sel**. Délayez avec 20 cl de **lait entier** et 10 cl de **crème liquide entière**. Versez la moitié de la pâte dans le fond d'un moule préalablement beurré. Disposez des moitiés de **poires au sirop** sur le dessus. Recouvrez avec le reste de pâte et enfournez pour 45 minutes à 180 °C.

9

Roulés à la confiture

Déroulez 1 **pâte feuilletée** et piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Étalez 200 g de **confiture de fruits rouges** sur toute la surface. Découpez des bandes d'environ 3 cm de largeur puis roulez-les sur elles-mêmes pour former des escargots. Disposez les feuilletés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de **sucre** et enfournez pour 25 minutes à 200 °C.

6

Tarte à la rhubarbe

Pelez 500 g de **rhubarbe** et coupez-la en petits cubes. Déroulez 1 **pâte feuilletée** dans un plat à tarte, piquez le fond à l'aide d'une fourchette, puis déposez les dés de **rhubarbe** sur toute la surface. Dans un bol, mélangez 2 **œufs**, 70 g de **sucre** et 20 cl de **crème fraîche**. Versez le mélange sur la tarte et enfournez pour 30 minutes à 200 °C.

8

Salade de fenouil

Émincez finement à la mandoline 2 **bulbes de fenouil**, 1 **pomme granny smith** et 1 poignée de **radis**. Mélangez le tout dans un saladier avec 1 poignée de **noix concassées** et 200 g de **chèvre frais** émietté. Assaisonnez avec le jus de 1 **citron**, 1 filet d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**.

10

Gratin de pâtes à la provençale

Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Faites cuire 400 g de **pâtes** selon les indications du paquet, puis égouttez-les. Lavez 1 **courgette** et coupez-la en fines tranches. Dans un grand saladier, mélangez les pâtes, les lamelles de courgette, 1 pot de **sauce tomate**, 80 g de **parmesan râpé**, 1 cuillerée d'**herbes de Provence**, du **sel** et du **poivre**. Transvasez le tout dans un plat à gratin et recouvrez de dés de **mozzarella**. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C.

C'est lui le chef

JEAN COVILLAUT

Grand sourire, humour décalé et cuisine sans chichis : à 28 ans, ce jeune chef bouscule les codes et multiplie les projets, animé par l'envie de partager et de recevoir. Rencontre. Par Eugénie Bidet



«Je ne veux pas que les gens viennent goûter la cuisine de Jean. Je veux qu'ils viennent passer un bon moment.»

TIPHAINEPIM

Ses premiers souvenirs

J'ai grandi dans une famille de quatre enfants, avec une maman qui cuisinait énormément. On passait beaucoup de temps à table. Ces rassemblements m'ont marqué. Il y avait ce côté un peu festif au quotidien, et surtout fédérateur. Plus que la cuisine en elle-même, c'est vraiment cette ambiance, ce plaisir d'être ensemble, qui m'a donné envie de me lancer dans ce métier.

DES DÉBUTS REMARQUÉS

J'ai intégré l'Institut Paul Bocuse à 18 ans sans aucune base. Je sortais d'un bac S, je n'avais jamais vraiment appris à cuisiner. J'ai raté un bon nombre de gâteaux, j'ai cramé des œufs à la florentine... Mais avec un peu de passion et de bonne volonté, j'y suis quand même arrivé.

L'AVENTURE « TOP CHEF »

J'y suis allé pour la blague et, au final, ça a été une belle manière de m'exprimer, pas uniquement à travers mon assiette, mais aussi à travers ma personnalité. Ça m'a donné l'occasion de pouvoir partager ma vision assez simple, accessible, de la cuisine.

LE CHOIX DES RÉSIDENCES ÉPHÉMÈRES

C'est un format qui me permet d'expérimenter pas mal de choses, de comprendre ce qui me plaît vraiment. Il y a ce côté apprentissage. Cela me permet surtout d'être pleinement présent : en cuisine, en service, à table. C'est cette idée de recevoir comme à la maison.



TIPHAINEPIM



TIPHAINEPIM

À contre-courant

Aujourd'hui, beaucoup de chefs courent après les étoiles. Il y a parfois une forme de compétition, une guerre d'ego, qui peut faire perdre de vue l'essentiel. Pour moi, l'humain doit rester au centre. J'ai envie que les gens viennent sans se poser de questions, qu'ils commandent une saucisse-purée ou un bœuf bourguignon parce qu'ils me font confiance et savent qu'ils vont passer un bon moment.

UNE PERSONNALITÉ ATYPIQUE

J'aime faire rire les gens. Je suis quelqu'un de très enthousiaste, et je crois que ça se ressent. Ça peut sembler bateau, mais j'ai envie d'être quelqu'un de bien. Mon but n'est pas d'être le plus riche. Au fond, ce qui reste à la fin, ce ne sont pas les chiffres sur le compte en banque, mais les souvenirs partagés.

ODE À LA CAMPAGNE

J'aimerais bien y ouvrir ma table d'hôte un jour. C'est un cadre qui m'inspire profondément. Tout le monde se connaît, il y a cet esprit de communauté et d'entraide. C'est un peu différent à Paris. C'est plus individualiste.

SON NOUVEAU PROJET

Je ne veux pas d'un lieu où l'on vient seulement se nourrir. Ça sera plutôt un endroit vivant, où il se passe plein de choses, avec cette idée centrale de recevoir. Un espace de rencontres et de partage, mais toujours avec la cuisine comme fil conducteur.

Un monde qui bouge

À LA TABLE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Trouver une idée de recette pour le repas du soir est désormais à portée de scroll. Encore faut-il un peu de patience, car le meilleur côtoie le pire sur les réseaux sociaux. Tour d'horizon de ce qui marche en ligne.

Par Marine Couturier



RUDZHANNAGIEV_GETTYIMAGES

Il suffit d'ouvrir son compte Instagram, TikTok ou Facebook pour voir apparaître des contenus « food » sur son « feed ». Et avoir l'eau à la bouche. Nouvelle boisson à la mode, en-cas super healthy, recette express pour nourrir toute la famille, plat hyper réconfortant ou pâtisserie alléchante : il y en a à peu près pour tous les goûts. De simple vitrine, les réseaux sociaux sont rapidement devenus de véritables laboratoires où naissent, évoluent, puis s'éteignent – souvent dans un laps de temps assez court – les tendances alimentaires qui

envahissent ensuite nos étals et nos assiettes. Ils influencent ce que nous mangeons, mais également la manière dont nous sélectionnons et préparons nos aliments.

L'émergence des tendances

Dès sa création en 2010, Instagram s'est imposé comme le réseau social permettant de documenter sa vie quotidienne en photos. Rapidement, le contenu des assiettes est apparu sur les écrans des millions d'utilisateurs de l'application, avec une esthétique bien marquée : des couleurs vives ou épurées – selon les goûts – et des

compositions parfaites. Le partage des repas a pris une telle ampleur, qu'au milieu des années 2010, certains chefs ont même voulu interdire la photo d'assiette dans leurs restaurants. « Des tendances émergent vite, à commencer par le “food porn”, qui met en avant une alimentation doudou et grasse, représentée de façon alléchante, parfois presque érotique », analyse Clémentine Hugol-Gential, professeure en sciences de l'information et de la communication à l'université de Bourgogne, et auteure du livre « Corps, alimentation et réseaux

sociaux » (Éditions du Murmure). Pizzas, plats dégoulinants de fromage, desserts ultra régressifs où la pâte à tartiner règne... L'idée ? Régaler autant les papilles que le moral. Preuve de l'intérêt pour ce type de nourriture : les vidéos partagées par @chefclubtv, référence du genre, ont cumulé à leur apogée des dizaines de millions de vues.

Le danger des extrêmes

En parallèle, la « healthy food » s'est également fait une place de choix, incarnée un temps par un aliment phare : l'avocat. Il s'agit là de promouvoir une alimentation saine, équilibrée et non grasse, souvent végétalisée. « Cette tendance valorise la performance corporelle, mais fait aussi souvent la promotion d'une alimentation sous-calorique. Finalement, entre la "healthy food" et la "porn food", il peut être difficile de trouver un juste milieu », regrette Clémentine Hugol-Gential. La chercheuse rappelle aussi que les modes alimentaires ont pris aujourd'hui une telle place que les répercussions pour notre planète sont parfois délétères. Ces dernières années, l'énorme succès mondial du chocolat de Dubaï ou du matcha a fait craindre des pénuries de pistaches et de poudre de thé vert japonais.

De la cuisine, vraiment ?

Sur les réseaux sociaux, tout est question d'algorithme. Et puisque

ces dernières années, celui-ci privilégie les formats courts, cela se répercute forcément sur les types de contenus mis en avant, prévient Clémentine Hugol-Gential.

« Les créateurs sont dans une logique marchande et ils savent très bien que plus ce qu'ils partagent est facile à réaliser et court, plus cela fonctionne. Naturellement, les recettes proposées répondent donc à cette logique de simplification. » En début d'année, l'énorme succès du cheese-cake japonais en est le meilleur exemple. Reproduite et likée des millions de fois, la « recette » consiste simplement à insérer des biscuits secs (petits-beurre, spéculoos...) dans un laitage type yaourt à la grecque ou fromage blanc, et à attendre quelques heures avant de déguster. Si beaucoup disent s'être régalez, il n'en reste pas moins que cette simplification à l'extrême de la cuisine suscite quelques craintes sur l'avenir de notre gastronomie. « Tout n'est cependant pas à jeter sur les réseaux sociaux et il faut également les voir comme de jolis espaces d'apprentissage et de transmission culinaire. Pour certains ados, une vidéo vue en ligne est le point de départ d'un plat ensuite réalisé en famille », nuance la spécialiste de la communication alimentaire. Et pour s'inspirer des plus grands, de nombreux chefs partagent leurs recettes et astuces sur les réseaux sociaux. Il n'y a plus qu'à se mettre aux fourneaux !

NAISSANCE D'UNE TENDANCE

Quand on demande à Xavier Terlet, expert innovation et cocréateur de Protéines XTC, quel sera le prochain succès « food » sur les réseaux sociaux, il affirme que personne ne peut le dire. Une chose est cependant certaine : il sera au croisement de plusieurs tendances fortes. « Si l'on prend l'exemple du cheese-cake japonais, il coche plusieurs cases puisqu'il s'agit d'un produit fait maison, facile à réaliser et pratique. Le côté japonais apporte un plus, cette culture étant très prisée aujourd'hui. » Ainsi, si l'on ne peut pas réellement prévoir une tendance, elle s'explique toujours.

EN CHIFFRES

28M€

Ils'agit du chiffre d'affaires généré par Franui, la marque derrière les douceurs glacées composées de framboises entières recouvertes de chocolat blanc, puis de chocolat au lait ou noir, entre septembre 2024 et août 2025. La preuve que le plus simple est ce qui fonctionne encore le mieux.

71%

des utilisateurs des réseaux sociaux déclarent s'inspirer des tendances « food » pour leurs repas et leurs achats.

73%

des 18 ans et plus ont déjà réalisé une recette qu'ils avaient vue sur les réseaux. Ce chiffre grimpe jusqu'à 81% chez les plus jeunes.

2

Ils'agit du nombre d'ingrédients nécessaires pour réaliser le fameux cheese-cake japonais. Si l'on pousse la gourmandise un peu plus loin, on peut aussi en ajouter un troisième en guise de topping : cacao en poudre, pâte à tartiner, pépites de chocolat...

146

C'est en millions, le nombre de vues réalisées par la vidéo de l'influenceuse Maria Vehera, dans laquelle on la voit déguster une tablette de « chocolat de Dubaï ». Postée fin 2023, cette publication est à l'origine du succès mondial du produit.

Sources : Circana ; Facelift ; Webedia Club ; Tiktok.com.

Des nouveautés à savourer !

SÉLECTIONNÉES POUR VOUS
PAR 170 CONSOMMATEURS,
CHEFS DE RAYON ET
RESTAURATEURS BRETONS



Rayon
Biscuits

Rayon
Pâtes

Les Rochers



51 salariés
Dinan (22)

Rayon
Crèmerie

Filet de
minis beurriers
aromatisés

Le Gall
MAISON FONDÉE EN 1923

47 salariés
Quimper (29)

Rayon
Ultra frais

Le Sans Lactose
aux probiotiques
saveur vanille



200 salariés
Saint-Malo (35)

Tagliatelle
Citron Thym



6 salariés
Châteaubourg (35)

TOUTES LES INFOS SUR :
WWW.PRODUITENBRETAGNE.BZH



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. WWW.MANGERBOUGER.FR



LE DOSSIER RECETTES

On en fait toute une salade !



Salade de pomme de terre
et haricot beurre à l'œuf

30



Farfalles au thon
et haricots blancs

29



Linguines aux courgettes,
à la feta et aux olives

41

Parfaites pour régaler toute la tablée sans passer des heures en cuisine, les salades mêlent légumes de saison, céréales, fromages, œufs, poissons ou viandes grillées pour des assiettes aussi équilibrées que généreuses. Simples à préparer, elles se dégustent autour de la table familiale pour les déjeuners en terrasse et les dîners improvisés à la belle saison. À vous de jouer pour créer des compositions qui ne manqueront pas de saveurs !

LES ENVIES DU MOMENT



Les radis,
pour leur croquant
piquant



La feta,
fraîche et
légèrement salée



L'ail des ours,
pour sa touche
aromatique printanière

ET AUSSI

- Salade de pomme de terre à l'œuf mollet
- Salade de penne, tomates, cœurs d'artichauts et olives



AU DERNIER MOMENT

Si vous préparez la salade en avance, ne l'assaisonnez pas (sel, vinaigrette). Les crudités, aqueuses, rendent leur eau dès qu'elles sont en contact avec le sel ou un ingrédient salé.

SALADE DE CRUDITÉS AUX SARDINES ET ŒUFS

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 6 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 5 tomates • 2 concombres • 1 salade romaine ou 3 sucres • 1 oignon rouge • ½ citron • 1 gousse d'ail • 3 brins de persil • 6 œufs • 250 g de sardines à l'huile • 100 g d'olives noires dénoyautées • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café de concentré de tomate • 2 pincées de piment • Sel et poivre

1. Faites cuire les œufs 6 minutes dans de l'eau bouillante puis plongez-les dans de l'eau froide.

2. Émincez la salade romaine (ôtez une partie de la côte centrale des feuilles), les concombres et l'oignon épluché. Pelez et hachez l'ail. Taillez les tomates et les olives en tranches. Égouttez les sardines, réservez l'huile de la conserve. Pressez le citron.

3. Fouettez le concentré de tomate avec l'ail, l'huile d'olive, l'huile de la conserve, le jus de citron, le vinaigre et le piment. Versez la sauce dans un saladier.

4. Ajoutez tous les ingrédients, salez, poivrez et mélangez délicatement. Écalez les œufs, coupez-les en 2 et ajoutez-les. Ciselez le persil, parsemez-en la salade. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

ROULADES DE CRÊPES À L'AIL DES OURS

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 15 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 1 salade feuille de chêne • 250 g de tomates cerise • ½ botte de radis • 1 oignon rouge • 3 brins de persil • 4 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe pour le service • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à café de moutarde • Sel et poivre

Pour la pâte : • 1 botte d'ail des ours • 2 brins de persil • 4 œufs • 50 g de beurre fondu

• 60 cl de lait • 250 g de farine • Sel

1. Préparez la pâte : versez la farine dans un saladier, puis incorporez les œufs, 50 cl de lait et le beurre fondu. Mixez les feuilles d'ail des ours avec le reste de lait. Incorporez la purée d'ail des ours et le persil finement ciselé dans la pâte à crêpes. Salez, mélangez.

2. Faites cuire de fines crêpes 2 minutes, d'un seul côté, dans une crêpière graissée. Roulez-les, encore chaudes, sur elles-mêmes. Laissez refroidir.

3. Effeuiliez la salade. Émincez les radis et l'oignon pelé. Coupez les tomates cerise en 2. Mélangez le tout. Salez et poivrez.

4. Fouettez la moutarde avec le vinaigre et l'huile d'olive. Assaisonnez-en la salade, remuez et disposez sur le plat de service. Coupez les crêpes en tronçons, déposez-les dans le plat. Ciselez le persil et ajoutez-le. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive et donnez un tour de moulin à poivre avant de servir.



LE BON GESTE

Filmez les crêpes roulées en serrant bien, elles conserveront leur forme à la découpe.

Le dossier de couverture

SALADE DE POMME DE TERRE AU SAUMON ET CONCOMBRE

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 600 g de filet de saumon sans peau • 500 g de pommes de terre à chair ferme • 2 concombres
- 150 g de mesclun • 3 brins d'aneth • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre, faites-les cuire 25 à 30 minutes dans de l'eau bouillante salée, départ à l'eau froide. Égouttez et coupez-les en cubes.

2. Pochez le filet de saumon 2 minutes dans de l'eau frémissante salée. Hors du feu, couvrez et patientez 5 minutes.

3. Coupez les concombres en 2 dans la longueur, épépinez-les et coupez-les en dés.

4. Préparez la vinaigrette : ciselez l'aneth, réservez quelques pluches pour le service. Fouettez la moutarde avec le vinaigre et l'aneth puis ajoutez les 2 huiles progressivement sans cesser de mélanger.

5. Réunissez dans un saladier les cubes de pommes de terre, les dés de concombre, le mesclun, le saumon effeuillé, la vinaigrette à l'aneth, du sel et du poivre. Mélangez délicatement. Servez frais, avec les pluches d'aneth réservées.



PLUS TENDRES

Ajustez le temps de cuisson si vous utilisez des pommes de terre primeur, leur chair, riche en eau, cuit plus rapidement.

FARFALLES AU THON ET HARICOTS BLANCS

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min

Cuisson 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 2 poivrons rouges • 1 oignon rouge
• 1 citron • 3 brins de persil • 400 g
de farfalles • 250 g de miettes de
thon à l'huile • 200 g de haricots
blancs cuits • 3 c. à soupe d'huile
d'olive • 1 c. à soupe de câpres
• 2 pincées de piment • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.

Placez les poivrons sur la plaque
du four chemisée, laissez cuire
30 minutes en les tournant
régulièrement. Couvrez et réservez.

2. Faites cuire pendant ce temps les
farfalles en suivant les indications.
Égouttez, ajoutez les miettes
de thon avec leur huile et réservez.

3. Pelez et émincez finement
l'oignon. Ciselez le persil. Zestez et
pressez le citron. Fouettez le zeste et
le jus avec l'huile d'olive et le piment.

4. Pelez les poivrons, épépinez-les
et taillez la chair en lanières. Ajoutez-
les aux pâtes avec l'oignon, les
haricots blancs, le persil, les câpres
et la vinaigrette au citron. Mélangez.
Salez et poivrez au goût. Servez frais.

SAVEURS MÊLÉES

*Laissez reposer la salade
une trentaine de minutes
puis mélangez-la avant de
servir, les parfums seront
plus intenses.*

Le dossier de couverture

LE SAVIEZ-VOUS ?

Écrasé dans la sauce, le jaune d'œuf apporte du liant et une texture légèrement crémeuse à la vinaigrette.



STOCKFOOD-CASTILHORUA

SALADE DE POMME DE TERRE ET HARICOT BEURRE À L'ŒUF

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min **Repos** 15 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 500 g de pommes de terre à chair ferme • 350 g de haricots beurre • 5 brins de persil • 4 œufs
- 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de graines de courge • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de moutarde • 10 cerneaux de noix • Sel et poivre

1. Faites cuire les œufs 9 minutes dans de l'eau bouillante, puis déposez-les dans de l'eau froide.

2. Pelez les pommes de terre, faites-les cuire 25 à 30 minutes dans de l'eau bouillante salée, départ à l'eau froide. Égouttez puis coupez-les en morceaux et laissez refroidir.

3. Faites cuire les haricots beurre 5 minutes à la vapeur, ils doivent rester croquants.

4. Préparez la vinaigrette : fouettez la moutarde avec le vinaigre, puis ajoutez l'huile d'olive en

filet et incorporez le miel. Salez et poivrez.

5. Ciselez le persil. Toastez les graines de courge avec les noix 1 minute dans une poêle à sec sur feu vif, réservez.

6. Écalez les œufs. Écrasez 1 jaune finement et ajoutez-le à la vinaigrette. Hachez les autres grossièrement avec un couteau.

7. Mélangez les pommes de terre avec les haricots, les œufs, les noix et les graines de courge, le persil et la vinaigrette. Salez et poivrez au goût. Laissez reposer 15 minutes à température ambiante ou au frais..

SALADE D'AVOCAT ET CREVETTES

Pour 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 1 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 500 g de crevettes cuites • 3 avocats • 100 g de pousses d'épinard • 2 citrons verts • 2 échalotes
- 1 gousse d'ail • 3 brins de persil • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 pincées de paillettes de piment • Sel et poivre

1. Décortiquez les crevettes. Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Coupez 1 citron en tranches, pressez le second citron. Ciselez le persil. Torréfiez les amandes 1 minute dans une poêle à feu vif.

2. Épluchez, dénoyautez et émincez les avocats. Fouettez l'huile d'olive avec le jus du citron et le piment.

3. Réunissez dans un saladier les crevettes, les tranches d'avocats, les pousses d'épinard, les échalotes, l'ail et la vinaigrette au citron. Salez et poivrez, mélangez délicatement puis répartissez la salade dans des bowls.

4. Ajoutez les tranches de citron, parsemez d'amandes et de persil.

PRÉCAUTION

On le sait, la chair d'avocat vire au marron dès qu'elle est exposée à l'air libre. Le jus de citron retarde ce phénomène mais ramollit la texture. La solution est simplement de préparer la salade au dernier moment !



Le dossier de couverture

SALADE D'ŒUF À LA BETTERAVE ET AUX LARDONS

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 15 min **Réfrigération** 3 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 200 g de lardons • 1 petite betterave cuite • 150 g de mesclun • 2 gousses d'ail • 1 poignée de micropousses
- 6 œufs • 20 g de beurre • 3 tranches de pain rassis • 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin • 1 c. à soupe de moutarde • Sel et poivre

1. Faites cuire les œufs 8 minutes dans de l'eau bouillante puis plongez-les dans de l'eau froide.
2. Mixez la betterave. Chauffez 20 cl d'eau à ébullition avec la pulpe de betterave puis laissez refroidir. Filtrez en écrasant la pulpe. Versez l'eau colorée dans un bol et déposez-y les œufs écalés. Filmez, réservez au minimum 3 heures au réfrigérateur.
3. Taillez le pain en cubes. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile et le beurre dans une poêle et faites dorer les cubes de pain 4 à 5 minutes à feu

moyen de tous côtés. Retirez le pain, essuyez la poêle puis faites-y rissoler les lardons 3 minutes à feu vif. Égouttez sur du papier absorbant.

4. Pelez et pressez l'ail. Fouettez la moutarde avec le vinaigre puis ajoutez l'huile d'olive restante, l'ail, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette dans un saladier. Ajoutez le mesclun, les micropousses, les lardons et les croûtons. Mélangez délicatement.

5. Égouttez les œufs, coupez-les en 2 et déposez-les sur la salade.



COULEUR UNIFORME

Assurez-vous que les œufs soient couverts d'eau colorée, tournez-les à plusieurs reprises pendant la marinade afin que la teinte soit homogène.

PRIMEUR OU PAS ?

Si vous utilisez des pommes de terre primeur, il suffit de bien les brosser : leur peau fine se consomme.

Avec des pommes de terre de conservation, pensez en revanche à les peler avant cuisson pour une texture plus agréable dans la salade.

SALADE DE POMME DE TERRE À L'ŒUF MOLLET

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 4 fines tranches de lard • 800 g de petites pommes de terre primeur • ½ botte d'aneth
- 5 brins de ciboulette • 6 œufs • 150 g de mayonnaise • 10 cl de crème liquide • 12 cornichons
- 1 c. à soupe de moutarde en grains • 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • Gros sel • Sel et poivre

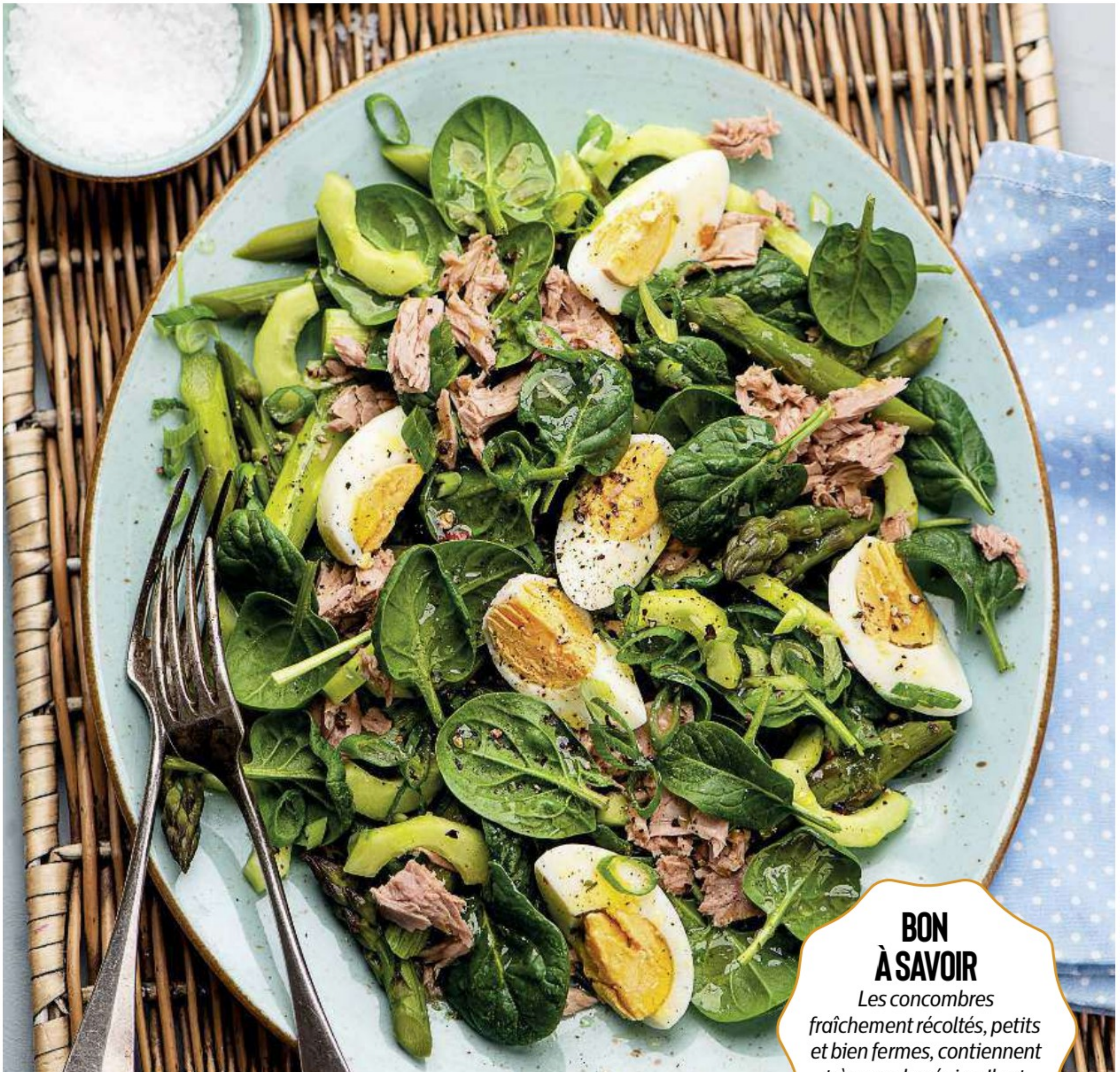
1. Lavez les pommes de terre, déposez-les dans une casserole, couvrez d'eau et ajoutez 1 cuillerée à café de gros sel. Portez à ébullition, laissez frémir 25 à 30 minutes, elles doivent être cuites à cœur.
2. Faites cuire les œufs 6 minutes dans de l'eau bouillante puis plongez-les dans un bol d'eau froide.
3. Chauffez une poêle sans matière grasse et faites-y raidir les tranches de lard 30 secondes de chaque côté à feu vif. Coupez-les en morceaux. Émincez les cornichons. Ciselez l'aneth

et la ciboulette. Mélangez la mayonnaise avec la crème, la moutarde et le vinaigre.

4. Égouttez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses. Transvasez dans un saladier, ajoutez le lard, les cornichons, les herbes, les deux tiers de la sauce, du sel et du poivre. Mélangez.

5. Écalez les œufs, coupez-les en 2 et déposez-les sur la salade avec le reste de sauce. Donnez un tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

Le dossier de couverture



BON À SAVOIR

Les concombres fraîchement récoltés, petits et bien fermes, contiennent très peu de pépins. Il est donc inutile de les épépiner.

SALADE PRINTANIÈRE AU THON ET AUX ŒUFS DE CAILLE

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 13 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 350 g de thon au naturel • 400 g d'asperges vertes • 1 concombre • 100 g de pousses d'épinard
- 2 oignons nouveaux • 18 œufs de caille • Sel et poivre
- Pour la vinaigrette :** • 1 échalote • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de moutarde douce
- 1 c. à soupe de condiment balsamique blanc • Poivre

- 1. Faites cuire** les œufs de caille 3 minutes dans de l'eau bouillante, puis déposez-les dans de l'eau froide.
- 2. Préparez la vinaigrette :** pelez et hachez l'échalote. Fouettez la moutarde et le condiment balsamique, puis ajoutez l'huile en filet et l'échalote. Poivrez.
- 3. Pelez** les asperges, faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Coupez-les en tronçons. Épluchez les concombres, coupez-les en 2 dans la longueur

- et épépinez-les, puis taillez-les en tranches. Pelez les oignons, émincez-les avec leurs tiges.
- 4. Versez** la vinaigrette dans un saladier, ajoutez les pousses d'épinard, les tranches de concombre, les tronçons d'asperges, les oignons nouveaux et le thon émietté. Mélangez délicatement, salez et poivrez au goût. Transvasez la salade dans le plat de service.
 - 5. Écalez** les œufs de caille, coupez-les en 2 et déposez-les. Poivrez et servez.

GALETTE DE QUINOA À LA TRUITE FUMÉE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 20 min **Réfrigération** 30 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 2 concombres • 1 botte de radis • 100 g de jeunes pousses mêlées • 5 brins d'aneth

• 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • Sel et poivre

Pour les galettes : • 250 g de truite fumée • 2 échalotes • ½ citron • 1 gousse d'ail • 5 brins de persil • 1 petit œuf
• 200 g de quinoa • 50 g de farine • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de moutarde en grains • Sel et poivre

1. Préparez les crudités : coupez les concombres et les radis équeutés en dés. Ciselez l'aneth. Mélangez le tout avec l'huile d'olive et le vinaigre. Réservez au frais.

2. Préparez les galettes : faites cuire le quinoa en suivant les indications. Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Ciselez le persil. Coupez la truite fumée en dés. Zestez et pressez le citron, réservez le jus.

3. Mélangez le quinoa avec la truite fumée, les échalotes, l'ail, le persil, le zeste de

citron, l'œuf, la farine et la moutarde. Salez et poivrez au goût. Réfrigérez 30 minutes.

4. Façonnez de petites galettes avec les mains humides, faites-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté à feu moyen avec l'huile d'olive.

5. Salez et poivrez la salade de crudités et ajoutez le jus de citron réservé. Disposez les jeunes pousses dans un plat, déposez les galettes de quinoa et ajoutez la salade de concombre et radis.



BIEN LIÉES

Mixez une partie du quinoa cuit ou écrasez-le à la fourchette, les galettes auront une meilleure tenue.

VERSION FRAÎCHE

Si vous utilisez des artichauts poivrade frais, choisissez les plus petits, il suffit d'ôter quelques feuilles et le quart supérieur pour les apprêter. On les mange crus ou cuits quelques minutes à l'eau ou à la poêle.



SALADE DE PENNES, TOMATES, CŒURS D'ARTICHAUTS ET OLIVES

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 15 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 300 g de tomates cerise • 12 cœurs d'artichauts au naturel • 2 courgettes • 2 gousses d'ail • 3 brins de basilic • 30 g de copeaux de parmesan • 400 g de pennes nature Maison Hermine • 100 g d'olives violettes • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

- 1. Coupez** les courgettes en dés. Taillez les cœurs d'artichauts en quartiers. Pelez et pressez les gousses d'ail.
- 2. Chauffez** 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites rissoler l'ail 1 minute puis ajoutez les tomates, les courgettes et les quartiers d'artichauts. Faites sauter 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez.

- 3. Faites cuire** les pennes al dente en suivant les indications du paquet, puis passez-les sous l'eau fraîche et égouttez. Mélangez-les avec la poêlée de légumes, les olives, l'huile restante, le vinaigre, du sel et du poivre.
- 4. Effeuillez** le basilic, ajoutez-le sur la salade avec les copeaux de parmesan.

BONNOTTES AU HADDOCK ET PISTOU

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 20 min **Attente** 15 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

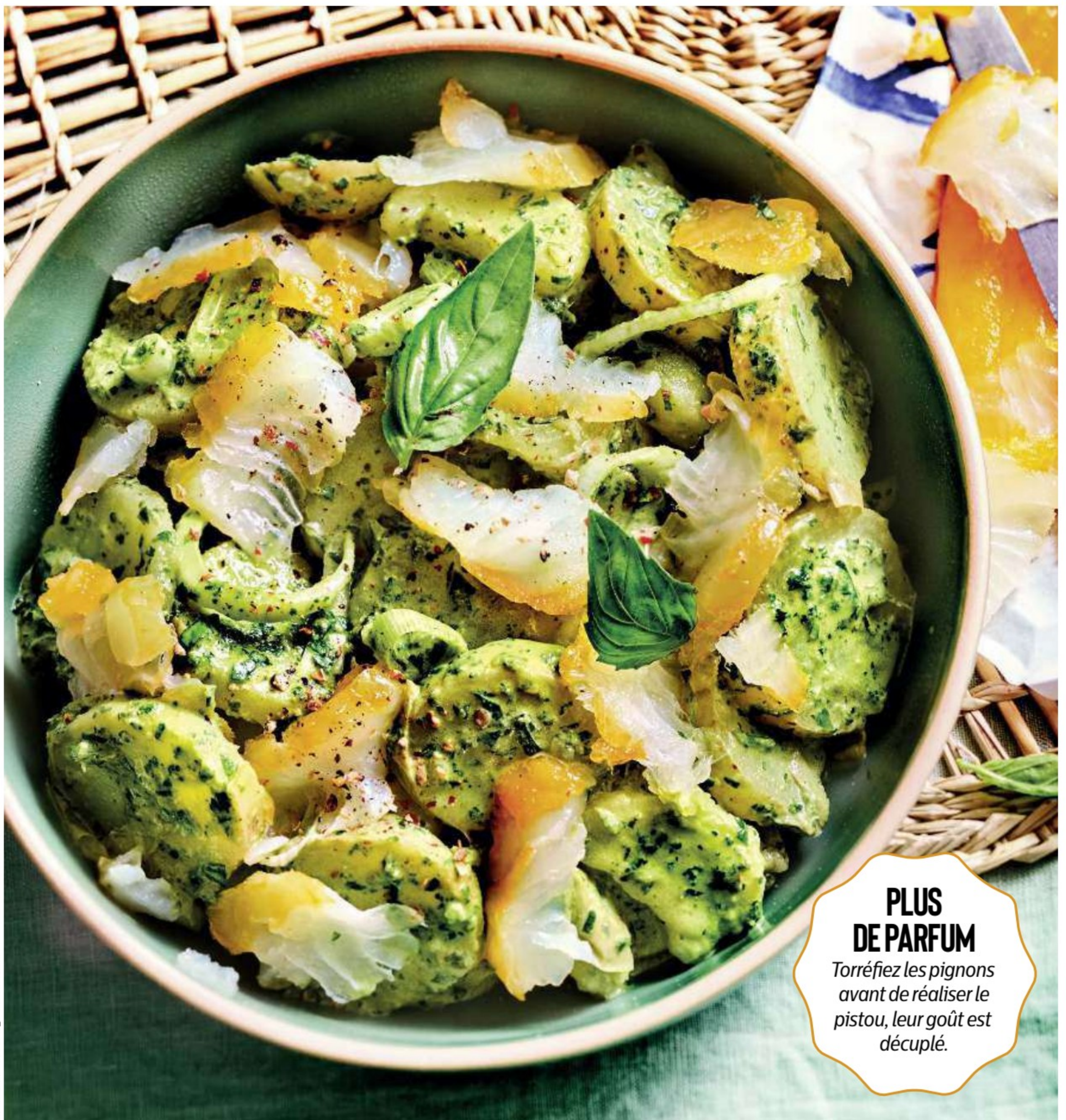
• 350 g de haddock • 900 g de bonnottes de Noirmoutier • 1 botte de basilic + 1 brin pour le service
• 1 gousse d'ail • 60 g de parmesan • 12 cl d'huile d'olive • 30 g de pignons de pin • Mélange de 5 baies • Sel

1. Frottez les bonnottes avec du gros sel pour éliminer les pluches de peau, puis faites-les cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, départ à l'eau froide.

2. Rincez le haddock et déposez-le dans une casserole. Couvrez-le d'eau ou de lait. Portez à frémissements, puis laissez pocher à couvert 15 minutes hors du feu.

3. Pelez et coupez la gousse d'ail en morceaux. Effeuillez le basilic. Mixez le tout avec les pignons, le parmesan et l'huile d'olive.

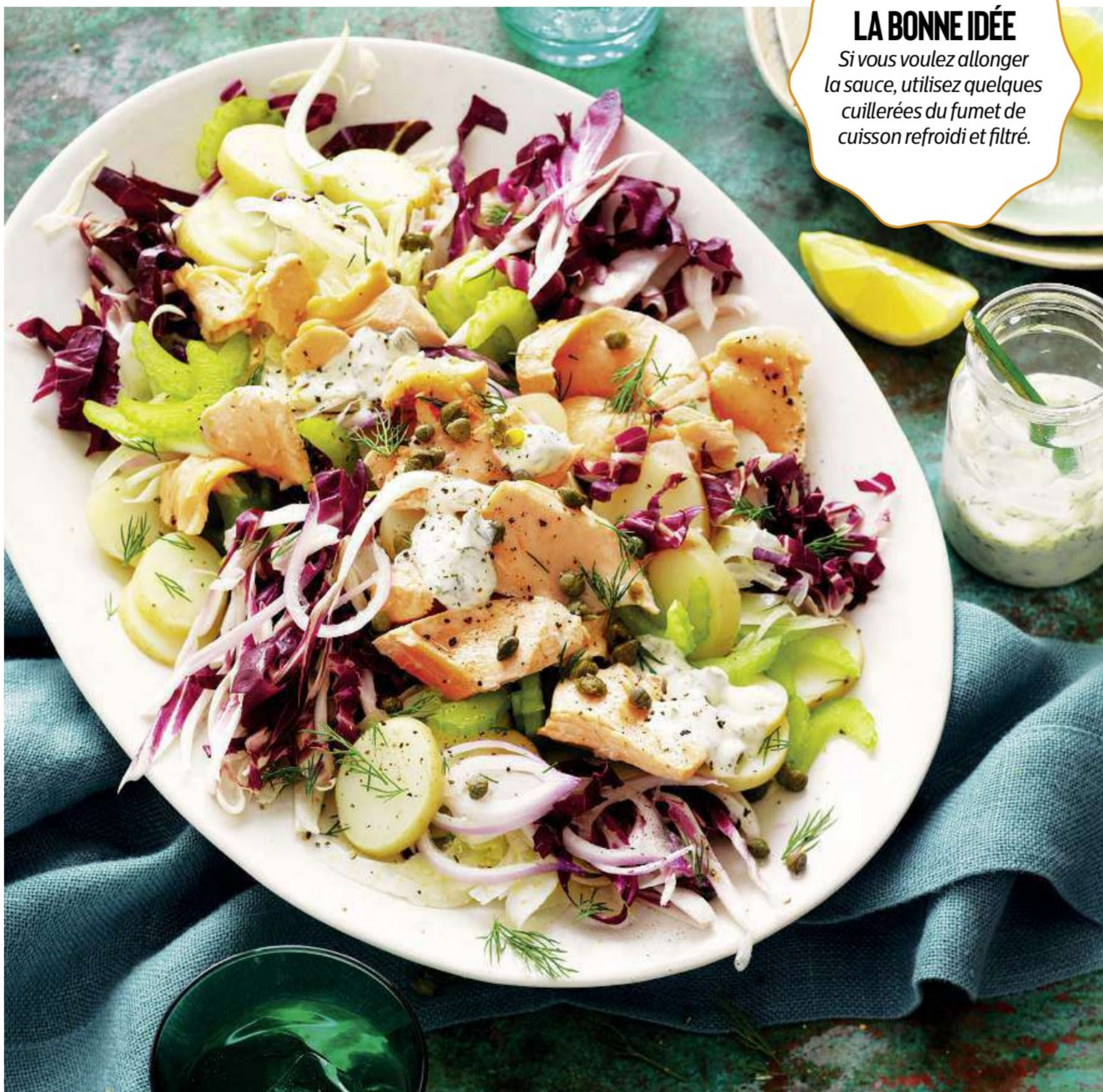
4. Coupez les pommes de terre en tranches. Égouttez et effeuillez le haddock. Mélangez le tout avec le pesto. Salez légèrement (*le haddock est déjà salé*), poivrez au mélange 5 baies. Servez tiède, avec des feuilles de basilic.



PLUS DE PARFUM

Torréfiez les pignons avant de réaliser le pistou, leur goût est décuplé.

Le dossier de couverture



LA BONNE IDÉE

Si vous voulez allonger la sauce, utilisez quelques cuillerées du fumet de cuisson refroidi et filtré.

SALADE DE POMME DE TERRE AU SAUMON, FENOUIL, CÉLERI ET TRÉVISE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 500 g de filet de saumon sans peau • 500 g de pommes de terre à chair ferme • 1 bulbe de fenouil
- 1 salade trévise • 2 citrons • 1 branche de céleri • 3 brins d'aneth • 10 cl de crème • 100 g de mayonnaise
- 60 cl de fumet de poisson • 2 c. à soupe de câpres • 1 c. à soupe de moutarde • Sel et poivre

1. Faites cuire les pommes de terre 25 minutes dans de l'eau bouillante salée, départ à l'eau froide. Égouttez puis pelez-les et coupez-les en tranches.

2. Portez le fumet à frémissements, plongez-y le filet de saumon. À la reprise de l'ébullition, arrêtez le feu, couvrez et réservez 5 minutes. Égouttez, en réservant un peu de fumet de cuisson.

3. Émiettez le saumon. Émincez le céleri, le fenouil et la salade trévise. Ciselez l'aneth et les

pluches de fenouil. Pressez le jus de 1 citron.

4. Mélangez le jus de citron avec la mayonnaise, la crème, le fumet de cuisson réservé, la moutarde, les pluches de fenouil et la moitié de l'aneth. Versez la sauce dans un saladier.

5. Ajoutez les pommes de terre, le saumon, la salade, le céleri, le fenouil et les câpres. Mélangez délicatement, salez et poivrez au goût. Ajoutez l'aneth restant et servez avec le citron coupé en tranches.

SALADE COMPOSÉE FAÇON BISTROT

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 10 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

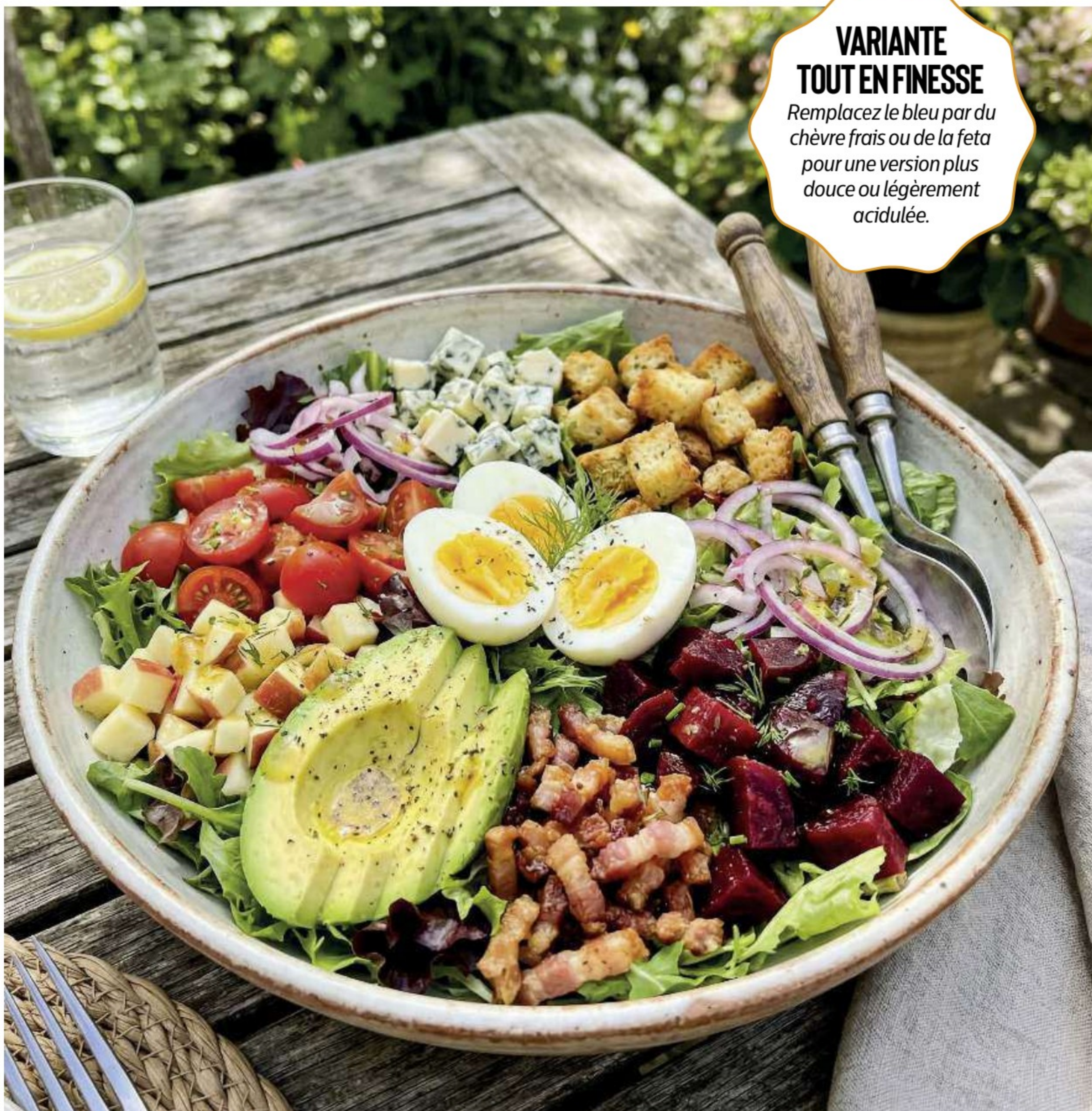
- 200 g de lardons fumés • 2 betteraves cuites • 1 avocat • 1 pomme • 1 oignon rouge émincé • 4 poignées de salade verte • Quelques tomates cerise • 2 œufs • 100 g de fromage type emmental en dés • 80 g de fromage bleu • 4 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile de noix • Sel et poivre

- 1. Faites cuire** les œufs 9 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, laissez-les refroidir, puis écalez-les et coupez-les en quartiers.
- 2. Faites revenir** les lardons dans une poêle sans matière grasse. Égouttez-les sur du papier absorbant.
- 3. Coupez** les betteraves en cubes. Taillez l'avocat en tranches et la pomme en dés. Coupez les tomates cerise en 2.

- 4. Disposez** la salade verte dans un grand plat. Répartissez harmonieusement tous les ingrédients : betteraves, avocat, pomme, fromage, lardons, jambon, œufs, tomates, oignon émincé.
- 5. Mélangez** le vinaigre balsamique avec l'huile de noix. Salez, poivrez, puis arrosez la salade de vinaigrette juste avant de servir.

VARIANTE TOUT EN FINESSE

Remplacez le bleu par du chèvre frais ou de la feta pour une version plus douce ou légèrement acidulée.



Le dossier de couverture



À L'UNILATÉRAL

Saisissez les filets de maquereau uniquement côté peau puis retirez-les du feu, la chaleur résiduelle suffit pour achever la cuisson et la chair reste moelleuse.

SALADE TIÈDE MAQUEREAU ET POMME DE TERRE

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 6 filets de maquereau frais • 600 g de petites pommes de terre nouvelles • ½ botte de carottes fanes
- 1 oignon • 1 gousse d'ail • 5 brins de ciboulette • 1 jaune d'œuf • 40 g de beurre • 5 c. à soupe d'huile neutre
- 2 c. à soupe de moutarde Savora • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de miel • Sel et poivre

1. Préparez la vinaigrette : mélangez la Savora avec 4 cuillerées à soupe d'huile, le jaune d'œuf battu, la ciboulette, le vinaigre et le miel.

2. Pelez les carottes et râpez-les à la grille à gros trous. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Faites précuire les pommes de terre 15 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez et coupez-les en rondelles.

3. Chauffez l'huile restante et 20 g de beurre, faites revenir l'oignon 5 minutes, puis ajoutez les pommes de terre. Couvrez et laissez cuire 10 minutes

en surveillant. Incorporez les carottes râpées et l'ail en fin de cuisson. Mélangez, salez et poivrez. Transvasez dans un saladier, laissez tiédir.

4. Faites fondre le beurre restant dans une poêle, faites cuire les filets de maquereau 2 à 3 minutes, puis coupez-les en tronçons.

5. Ajoutez la sauce et les filets de maquereau dans le saladier. Mélangez délicatement. Ciselez la ciboulette et parsemez-en la salade.

LINGUINES AUX COURGETTES, À LA FETA ET AUX OLIVES

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 3 courgettes • 250 g de petits pois écosés • 1 gousse d'ail • 4 brins de menthe
- 200 g de feta • 1 c. à soupe de parmesan râpé • 500 g de linguines • 80 g de noix
- 80 g d'olives noires • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez et pressez l'ail. Ciselez la menthe en réservant quelques feuilles entières pour le service. Fouettez-la avec l'huile d'olive, l'ail et le parmesan. Laissez reposer. Réservez la sauce au frais.

2. Coupez la feta en dés. Torréfiez les noix 2 minutes dans une poêle à sec, puis laissez tiédir et concassez-les.

3. Émincez les courgettes dans la longueur. Plongez les tranches 30 secondes dans de l'eau

frémissante salée. Égouttez et versez les petits pois dans l'eau. Laissez cuire 3 minutes et égouttez.

4. Faites cuire les linguines en suivant les indications. Égouttez-les et versez-les dans un saladier avec la sauce. Ajoutez les lanières de courgettes, les petits pois, les olives, la feta, les noix, du sel et du poivre. Remuez délicatement, déposez les feuilles de menthe réservées et servez.



DU PEPS

Ajoutez le zeste et le jus d'un petit citron pour apporter une note de fraîcheur supplémentaire.

Du champ à l'assiette

UN BRIN D'ITALIE AU CŒUR DE BORDEAUX

Au pays des mille et un fromages, Claire Bouyssou a pourtant choisi l'Italie. Dans sa laiterie urbaine, elle fabrique mozzarella et autres produits laitiers avec exigence, en s'appuyant sur un lait d'exception. Rencontre avec cette femme qui réinvente les codes, tout en valorisant le terroir local. Par Eugénie Bidet. Photos de Quentin Huriez.



Mardi, 10 heures. Derrière la vitrine du magasin, face au marché des Capucins, Claire s'affaire. C'est ici, dans cette ancienne bâtisse en pierre, autrefois propriété de la maison Labeyrie, que notre artisane façonne chaque jour des dizaines de fromages italiens. Après une première carrière dans le vin, elle décide en 2019 de tout quitter pour se lancer, aux côtés d'une amie, dans la création d'une laiterie urbaine. « Je sortais d'un burn-out. J'avais besoin de changer d'air. L'idée du fromage nous est venue assez naturellement. Comme j'étais une grande consommatrice de mozzarella, j'en ai parlé à ma collaboratrice. Elle a ri. Quelques jours plus tard, elle m'a rappelé, m'annonçant qu'elle avait trouvé une Italienne à Paris qui en fabriquait. "Et si on l'appelait ?" C'est comme ça que tout a commencé... » Très vite, le duo se forme à l'Énil, l'École nationale d'industrie laitière, pour

acquérir les bases du métier. Mais c'est surtout aux côtés de Sara Lacomba, l'Italienne parisienne, la première à avoir ouvert une laiterie urbaine en France, qu'elles apprennent la réalité du terrain. Après seulement quelques mois d'exercice, le projet voit le jour. « Notre idée est née en janvier, et en octobre, nous étions ouverts. Tout s'est enchaîné très vite, de manière fluide. Nous avons eu pas mal de chance sur ce coup-là », se rappelle-t-elle le sourire aux lèvres.

À la recherche du mieux

Une fois la machine lancée, reste à trouver la bonne matière première. Problème : la Gironde est réputée pour ses vignes, moins pour ses terres d'élevages. C'est donc un peu plus loin, à 70 km du centre-ville, entre le Bordelais et le Cognac, que la fromagère – qui gère désormais seule le projet – s'approvisionne. Plusieurs fois par semaine, elle

LE CHIFFRE

Il faut 1 l de lait pour fabriquer une boule de mozzarella et 20 l de lait pour préparer 1 kg de ricotta.



Claire a fondé la Laiterie en 2019, aux côtés d'une amie.

Du champ à l'assiette



a rendez-vous chez Julien, éleveur de vaches de race normande. Son troupeau produit un lait bio certifié « lait de foin » : chez lui, les animaux sont nourris exclusivement à l'herbe en été et au foin en hiver, un régime qui garantit un lait d'une grande qualité, au goût franc et typé. Si ce choix s'est avéré plus coûteux dès le départ, la productrice ne l'a

« Nous avons deux exigences en ouvrant la laiterie : travailler avec des vaches normandes, nourries en bio, et laisser au producteur la liberté de fixer son prix. »

pourtant jamais remis en question. « Nous avons deux exigences en ouvrant la laiterie : travailler avec des vaches normandes, nourries en bio, et laisser au producteur la liberté de fixer son prix. Aujourd'hui, j'achète mon lait 50 % plus cher que le marché. Cela réduit mes marges, mais je ne voulais pas que ceux qui nous nourrissent crèvent de faim », défend-elle. À peine collecté, le lait est aussitôt acheminé au laboratoire, prêt à être travaillé. Quelques



La pâte est effilochée à la main puis mélangée à de la crème pour fabriquer de la stracciatella.

heures à peine séparent la traite des premiers gestes de fabrication.

Une fabrication minutieuse

En plein été, Claire transforme entre 300 et 400 l de lait par jour. Une production soutenue, qui exige à la fois organisation et précision, chaque fromage répondant à des gestes bien spécifiques. « Notre lait est d'abord chauffé à 38 °C. On y ajoute ensuite de la présure végétale, qui permet la coagulation et la formation d'un caillé. La partie solide, destinée à la fabrication de nos pâtes filées, est

granuleuse et mousseuse, que l'on observe ici », montre-t-elle du bout des doigts, avant d'ajouter : « C'est un produit très intéressant sur le plan nutritionnel. Les Italiens la surnomment le fromage de régime. Elle contient peu de matières grasses et beaucoup de protéines. » Pour la mozzarella, la burrata ou la stracciatella, le geste change radicalement. Claire plonge le caillé dans un mélange d'eau bouillante et de sel, puis l'étire à plusieurs reprises à l'aide d'une longue spatule en bois. « L'idée est de filer la pâte pour former de longs rubans. On les replonge ensuite dans l'eau froide, puis on les façonne pour fabriquer une boule de mozzarella, ou on les effiloche et mélange à de la crème pour la stracciatella ». Les différents produits proposés en magasin ne nécessitent pas d'affinage. Ils sont directement mis en pot dans des bocaux consignés, dans une démarche fidèle à l'esprit artisanal et écologique de la maison.

Pour tous les goûts

Billes, scamorza, labneh, halloumi... En tout, une dizaine de fromages sont proposés à la vente. « Notre best-seller, c'est la burrata. C'est assez différent de l'Italie, où l'on consomme davantage de mozzarella, souvent déclinée sous toutes ses formes. Chez nous, cela reste plus anecdotique », confie Claire. Pour

enrichir son offre, la Bordelaise a également développé une gamme de desserts, disponibles toute l'année. « Je vends des yaourts, du riz au lait, des crèmes desserts. Cela me permet de lisser mon activité. Mais c'est aussi un terrain de jeu : j'aime créer, tester, me renouveler. » Parmi les saveurs du moment, elle nous présente « citron-gingembre », « fleur d'oranger » ou encore « chaï ». Les parfums varient au fil des saisons et des envies, tout comme les burratas, qu'elle décline avec la même liberté. « Je propose une version à la truffe toute l'année. J'aimerais bientôt en lancer une à l'ail des ours. L'été, je fais une version au pesto maison. J'ai aussi testé une recette au safran avec un producteur de la région bordelaise. J'aimerais bien la relancer cette saison. » Cette diversité, alliée à une exigence constante, lui permet de fidéliser une clientèle variée, notamment professionnelle. Malgré un secteur de la restauration fragilisé, son carnet d'adresses continue de s'étoffer. « Aujourd'hui, je collabore avec la plupart des restaurants étoilés de la région, comme Maison Nouvelle de Philippe Etchebest ou Ressources de Tanguy Laviale. »



Défendre une vision

Car, au-delà du simple défi artisanal, la reconvertie entend aussi jouer un rôle pédagogique autour des enjeux liés à l'élevage et à la filière laitière. « La France est un très gros pays producteur de fromage. Mais nous sommes aussi un pays avec un lobby industriel très puissant. Tout le monde n'a pas accès aux mêmes informations, et il existe encore une vraie méconnaissance sur ces sujets. » Membre d'un collectif de défense des fromages au lait cru, Claire essaye de partager sa vision, sans jamais l'imposer. Sa pédagogie passe d'abord par le geste : les mardis soirs et le week-end, elle propose des ateliers où chacun peut s'initier à la fabrication de son propre fromage. Un moment d'échange et de transmission qu'elle affectionne particulièrement. « J'adore les ateliers. Ils sont un vrai outil de sensibilisation au bien-manger. J'y parle de l'alimentation des vaches, mais aussi du choix du consommateur : quand on achète du fromage ou une simple bouteille de lait, on décide aussi

LA BONNE SAISON

Stars des tables estivales, la mozzarella et la burrata révèlent pourtant toute leur richesse au printemps. À cette période, l'herbe fraîche, au cœur de l'alimentation des vaches, enrichit naturellement le lait en protéines. Résultat : des fromages plus savoureux, plus crémeux, aux notes végétales délicates et au goût d'herbe fraîche bien marqué. La bonne idée de notre productrice pour en profiter ? Une salade mozzarella, orange sanguine et fenouil cru émincé. Coloré et rafraîchissant !

de l'agriculture que l'on soutient. » Retraités, étudiants, amis, famille... son public est large et curieux, signe d'un intérêt croissant pour l'artisanat et au savoir-faire local. Et le phénomène dépasse largement Bordeaux : à Paris, Nantes, Toulouse ou Lyon, de plus en plus de laiteries urbaines voient le jour, proposant souvent par la même occasion des ateliers. Pour le plus grand plaisir des consommateurs.



Ouvert sur l'extérieur, le laboratoire permet aux passants de suivre la fabrication des fromages.



TASTE THE TRADITION

Feta AOP

Authenticité, saveur, tradition

La **feta AOP** est fabriquée de manière traditionnelle à partir de lait de brebis ou de chèvre, avec une proportion de 70 % minimum de lait de brebis et jusqu'à 30 % de lait de chèvre. C'est le secret de son goût unique et de sa texture onctueuse !

Elle est produite exclusivement dans toute la Grèce continentale et dans le nome de Lesbos, et le lait provient de races de brebis et de chèvres élevées de manière traditionnelle dans ces régions.

Elle contient au moins 43 % de matières grasses sèches et jusqu'à 56 % d'humidité, mais ne peut contenir aucun additif tel que poudre ou protéines de lait, colorants ou conservateurs.

Elle affine pendant au moins deux mois dans des fûts en bois ou des récipients en fer blanc, un processus qui renforce son goût et contribue à sa conservation!



L'appellation d'origine protégée garantit la qualité, l'authenticité et la tradition de la feta. Un produit porte la mention AOP lorsque :

- Il provient d'une région déterminée ou, dans certains cas, d'un pays
- Sa qualité ou ses caractéristiques sont essentiellement ou exclusivement dues au milieu géographique particulier, qui comprend des facteurs naturels et humains
- Toutes les étapes de la production sont effectuées dans la région en question



Feta au sésame et au miel



Découvrez d'autres recettes au goût authentique de la **feta!**



www.fetapdoeurope.eu

   Feta PDO Europe

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES
CAMPAGNES FAVORISANT DES
PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ



NOS RECETTES du mois !



Bouchées printanières
radis et jambon sec

54



Cheese-cake sans cuisson
au pamplemousse

55

Reine incontestée du potager dès les beaux jours, la courgette se glisse dans toutes les recettes avec une facilité déconcertante. Clafoutis moelleux au basilic, flan glacé fondant à la ricotta ou samoussas croustillants façon « street food » : elle sait jouer la carte de l'audace. De quoi oublier définitivement sa réputation de légume fade et redécouvrir ce caméléon culinaire sous toutes ses coutures.



Tartelette rustique
au chutney de tomate

52

NOS RECETTES DE COURGETTES

Clafoutis de courgette, mozzarella et basilic.....	56
Flan de courgette	62
Tartelette rustique au chutney de tomate	52
Samoussas de dinde, courgette et curry	64

NOS SUGGESTIONS DE MENUS

En mode express

Gaufres de patate douce	57
Burger au bleu d'Auvergne	58
Mousse chocolat noisette	57

Pour un déjeuner léger

Wrap de betterave à l'Emmentaler et aux crudités	53
--	----

Papillote de noix de saint-jacques, asperges et petits pois	65
Petit chou à la mousse de fraise gariguette	63

Pour un repas réconfortant

Samoussas de dinde, courgette et curry	64
Gnocchis à la bolognaise	53
Cheese-cake sans cuisson au pamplemousse	55

La courgette

Elle vient tout juste de signer son retour sur nos étals, pour notre plus grand plaisir. Douce, légère, gorgée de soleil... c'est le moment de craquer pour elle ! Par Eugénie Bidet

133 200 tonnes

C'est la production de courgettes sur notre territoire en 2025.

3^e

légume le plus consommé en 2025, derrière la tomate et la carotte.

250 g

C'est son poids moyen

SOURCES : AGRESTE ; INTERFEL ; APRIFEL



On choisit

Observez sa peau : elle doit être lisse, brillante, sans taches ni meurtrissures. Prenez aussi le temps de la soupeser : en main, elle doit être ferme, dense et lourde. Plus vous la choisirez petite, plus sa chair sera fine et moins chargée en graines. Réservez les gros calibres si vous souhaitez réaliser des farcis. Les petits gabarits, eux, se prêteront parfaitement aux poêlées rapides ou aux salades crues.



On conserve

La courgette est fragile et exige quelques précautions. Il est préférable de la stocker dans une pièce sombre et fraîche. Au réfrigérateur, privilégiez le bac à légumes plutôt que les étagères du haut, trop froides pour elle. Consommez-la dans les quatre à cinq jours qui suivent l'achat. Au-delà, pensez à la congeler : vous en profiterez jusqu'à huit mois, parfaite dans un mijoté réconfortant en hiver.



On cuisine

Inutile d'en faire trop pour la mettre en valeur. Taillée en rubans façon tagliatelles, elle se déguste crue, assaisonnée d'un filet de vinaigre blanc et d'huile de sésame. Pour une version plus gourmande, glissez-la sur une focaccia ou transformez-la en petites galettes au fromage. Enfin, n'oubliez pas sa fleur : trempée dans une pâte à beignets ou farcie de légumes, elle fera à coup sûr son effet sur la table.



JOLI PANEL

Longue, ronde,
jaune, striée...
On en dénombre plus
de 130 variétés rien
qu'en France, chacune
avec ses subtilités.

UN BRIN D'HISTOIRE...

Originale d'Amérique latine,
elle était d'abord consommée
comme une courge d'hiver.
Au XVIII^e siècle, les Italiens
ont l'idée de la récolter
avant maturité : ainsi naît
la courgette telle qu'on
la connaît aujourd'hui.

On dirait le Sud

Les régions Provence-
Alpes-Côte d'Azur et
Occitanie comptent parmi
les premiers bassins
producteurs français, grâce
à leur climat chaud et sec.

RAFRAÎCHISSANTE

Composée à plus de 90 %
d'eau, elle figure parmi
les légumes les plus légers.
Peu calorique mais riche
en fibres et minéraux, elle est
une véritable alliée santé.

Les recettes du mois

VARIANTE EXPRESS

Remplacez la pâte à frire par une tempura prête à l'emploi. Il suffit d'ajouter un peu d'eau et la pâte est déjà prête.



ANNELYSE CHARDON - JULIE MECHALI

ENTRÉE

ASPERGES FAÇON « FISH & CHIPS »

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Repos** 2 h **Cuisson** 20 min

• 1 kg d'Asperges des Sables des Landes IGP • 5 c. à soupe de cerfeuil et d'estragon hachés • 100 g de fromage blanc • 50 g de mayonnaise • 235 g de farine • 50 g de fécule de maïs • 33 cl de bière blonde • 2 c. à soupe de cornichons • 2 c. à soupe de câpres • 1,5 c. à café de levure de boulanger déshydratée • Huile de friture • Sel et poivre

1. Mélangez la bière avec la levure, le sel, la farine et la fécule. Couvrez et laissez reposer à température ambiante pendant 2 heures. Puis ajoutez un peu d'eau froide pour obtenir une pâte de consistance crémeuse.

2. Hachez finement les cornichons, les câpres et les herbes. Mélangez-les avec la mayonnaise et le fromage blanc. Salez, poivrez puis placez la sauce au réfrigérateur.

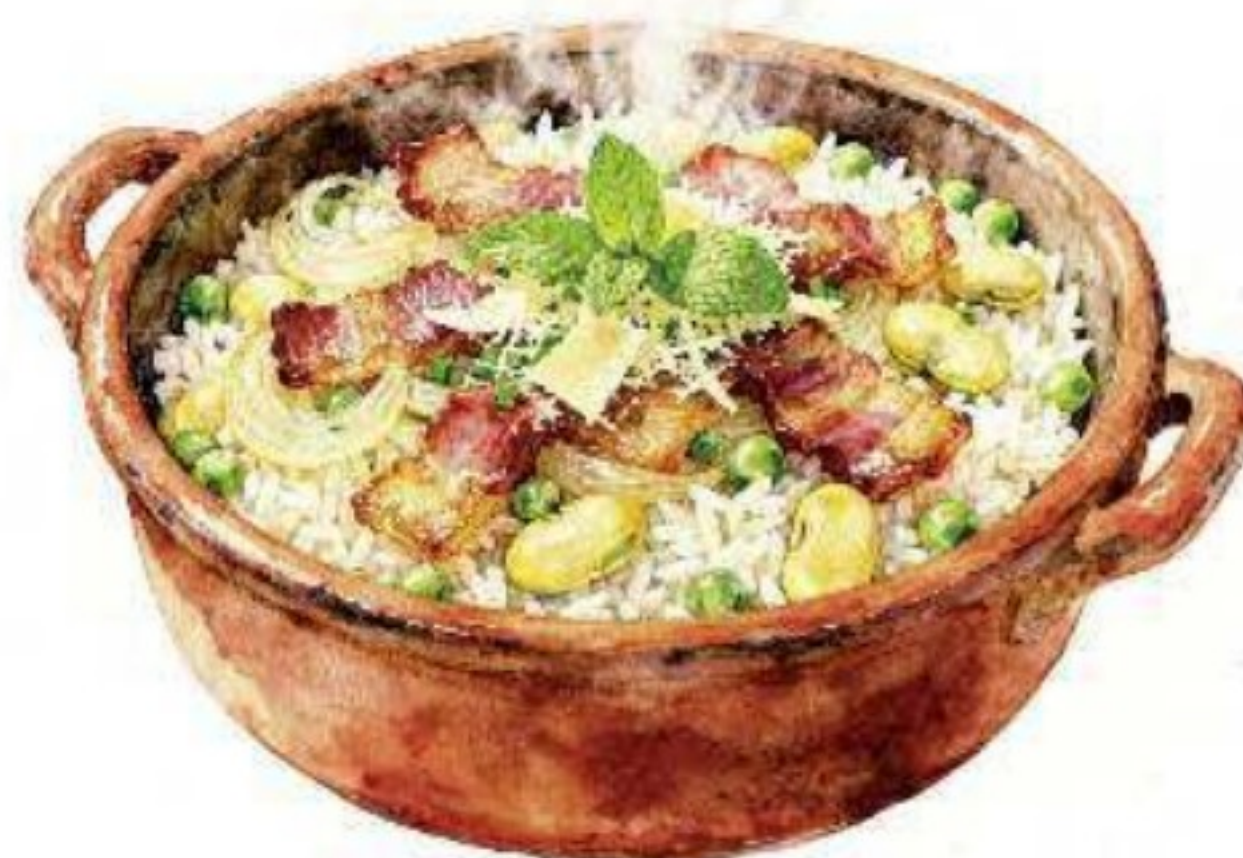
3. Épluchez les asperges et coupez la base dure des tiges.

4. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C.

5. Versez un peu de farine dans une assiette. Salez et poivrez. Roulez les asperges dans la farine, puis plongez-les dans la pâte.

6. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude par petites quantités. Laissez frire jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt avec la sauce aux herbes.

Une envie express



ONE POT AUX PETITS POIS ET LARDONS

Faites revenir 150 g de lardons dans une cocotte. Ajoutez 1 oignon émincé et laissez blondir. Versez 250 g de riz, mélangez, puis recouvrez de 50 cl de bouillon de volaille. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez 200 g de petits pois frais écosés et 150 g de fèves décortiquées. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Incorporez 1 poignée de menthe ciselée et 50 g de parmesan râpé.

PLAT

GRATIN DE CABILLAUD AU DUO DE FROMAGES

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min

- 400 g de cabillaud • 600 g de pommes de terre • 2 poireaux • 200 g de champignons de Paris
- 75 cl de lait • 50 g de gruyère râpé • 40 g de mimolette râpée • 50 g de beurre • 50 g de farine
- 5 feuilles de laurier • 2 c. à café de curry doux • Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en rondelles épaisses. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

2. Retirez les arêtes du cabillaud puis coupez-le en dés. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Nettoyez les champignons puis émincez-les.

3. Placez le poisson, les poireaux et les champignons dans une grande casserole. Ajoutez le lait et les feuilles de laurier. Salez et poivrez puis laissez mijoter quelques minutes.

4. Filtrez la préparation en conservant le lait de cuisson. Répartissez les légumes et le poisson dans un plat à gratin.

5. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez pour former un roux. Versez progressivement le lait de cuisson en fouettant jusqu'à obtenir une béchamel onctueuse.

6. Retirez du feu, puis incorporez le curry et les fromages râpés. Rectifiez l'assaisonnement.

7. Versez une partie de la béchamel sur le mélange poisson-légumes et mélangez délicatement. Disposez les rondelles de pommes de terre sur le dessus, puis nappez avec le reste de béchamel.

8. Enfouez à 210 °C jusqu'à obtenir un gratin bien doré.



UNE TOUCHE TRADITIONNELLE

Remplacez le curry par une pointe de noix de muscade pour une version plus classique du gratin.

Les recettes du mois

ENTRÉE

TARTELETTE RUSTIQUE AU CHUTNEY DE TOMATE

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 1 h 30

• 2 petites courgettes • 3 tomates • 1 pomme • 1 oignon • 1 œuf • 1 pouligny-saint-pierre • 20 cl de vinaigre de cidre • 175 g de sucre cassonade • 125 g de farine de sarrasin • 50 g de raisins secs • 4 cl d'huile d'olive • Sel

1. Mélangez la farine avec 1 pincée de sel. Ajoutez l'œuf et l'huile d'olive, puis incorporez 6 cl d'eau progressivement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule, filmez-la et placez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.

2. Pelez les tomates, puis coupez-les en petits morceaux. Épluchez la pomme, retirez le cœur et taillez-la également en dés. Épluchez l'oignon et émincez-le. Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles.

3. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, la pomme, les raisins secs, le vinaigre et le sucre.

Salez légèrement, puis laissez cuire à feu doux pendant environ 1 heure en mélangeant régulièrement, jusqu'à obtenir un chutney épais.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, puis découpez 4 cercles.

5. Étalez une fine couche de chutney sur chaque disque de pâte en laissant une bordure. Ajoutez les rondelles de courgette, puis repliez les bords de la pâte vers l'intérieur.

6. Coupez le pouligny-saint-pierre en morceaux et répartissez-les sur les tartelettes. Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pouligny-saint-pierre est un fromage de chèvre AOP du Berry reconnaissable à sa forme pyramidale. Sa pâte blanche et crémeuse développe des notes délicates de noisette.

UNE VERSION ENCORE PLUS GOURMANDE

Remplacez le fromage frais par du houmous. Sa texture crémeuse et ses notes de sésame s'accordent parfaitement avec les légumes croquants.

EMMENTALER AOP SUISSE

ENTRÉE

WRAP DE BETTERAVE À L'EMMENTALER ET AUX CRUDITÉS

Pour 6 wraps **Préparation** 20 min **Repos** 20 min **Cuisson** 5 min

- 1 petit concombre • 2 carottes jaunes ou violettes
- 120 g de betterave cuite • 6 radis roses • 6 radis violets
- 150 g d'Emmentaler AOP suisse • 150 g de fromage frais
- 250 g de farine de blé • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde douce • 1 c. à café de jus de citron ou de vinaigre • Sel et poivre

1. **Mixez** la betterave cuite pour obtenir une purée très lisse.
2. **Mélangez** la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez la purée de betterave, l'huile d'olive et le jus de citron. Pétrissez en incorporant un peu d'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante. Formez une boule, couvrez et laissez reposer.
3. **Divisez** la pâte en 6 boules, puis étalez-les très finement en disques.
4. **Faites cuire** chaque wrap dans une poêle bien chaude, sans matière grasse, environ 1 minute par face. Empilez-les dans un torchon pour conserver leur souplesse.
5. **Épluchez** les carottes, puis râpez-les. Émincez les radis et taillez le concombre en julienne.
6. **Mélangez** le fromage frais avec la moutarde et 1 filet de jus de citron. Salez et poivrez.
7. **Tartinez** chaque wrap de sauce, ajoutez les crudités, puis parsemez d'Emmentaler AOP suisse. Roulez bien serré. Placez au réfrigérateur quelques minutes, puis coupez les wraps en 2 avant de servir.

PLAT

GNOCCHIS À LA BOLOGNAISE

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min
Cuisson 35 min

- 400 g de viande hachée • 500 g de pommes de terre
- 1 carotte • 1 oignon • 1 œuf • 400 g de tomates concassées
- 150 g de farine • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. **Faites cuire** les pommes de terre entières dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 25 minutes. Égouttez-les, laissez tiédir, puis épluchez-les. Écrasez-les en purée dans un saladier. Ajoutez l'œuf et la farine, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple.
2. **Formez** des rouleaux de pâte sur un plan de travail fariné, puis coupez-les en petits morceaux pour former les gnocchis. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les.
3. **Épluchez** et émincez l'oignon et la carotte. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée et laissez cuire quelques minutes en remuant. Incorporez les tomates concassées, salez et poivrez, puis laissez mijoter 10 minutes.
4. **Ajoutez** les gnocchis dans la sauce chaude, mélangez délicatement et servez aussitôt.

3 RECETTES AU FROMAGE FRAIS

ENTRÉE

BOUCHÉES PRINTANIÈRES RADIS ET JAMBON SEC

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Réfrigération** 2 h

• 120 g de jambon sec • 8 radis • 1 citron • 1 c. à soupe de basilic • 200 g de fromage frais • 20 cl de crème fraîche • 60 g de beurre fondu • 120 g de biscuits salés • 2 feuilles de gélatine • Sel et poivre

1. **Émiettez** les biscuits salés. Mélangez-les avec le beurre fondu pour obtenir une pâte sableuse.
2. **Répartissez** ce mélange au fond de moules à muffins ou de cercles individuels. Tassez bien pour former la base, puis placez au réfrigérateur.
3. **Faites ramollir** la gélatine dans un bol d'eau froide. Mélangez le fromage frais avec la crème et le basilic ciselé. Salez légèrement et poivrez.
4. **Faites chauffer** 1 filet de jus de citron, puis incorporez la gélatine essorée pour la dissoudre. Ajoutez ce mélange à la préparation au fromage et mélangez.
5. **Répartissez** la crème dans les moules sur la base biscuitée. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
6. **Démoulez**, puis garnissez de radis finement tranchés et de rosaces de jambon sec. Ajoutez quelques feuilles de basilic et servez bien frais.



CHARLY DES LANDES / CEURS D'ARTICHAUTS FLEXIPAN



LE PETIT BASQUE

ENTRÉE

FEUILLETÉ ÉPINARDS ET FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min
Cuisson 25 min **Repos** 5 min

• 200 g d'épinards hachés
• 1 c. à soupe de persil haché • 1 œuf
• 100 g du Fouetté de brebis ail et fines herbes
Le Petit Basque • 1 pâte feuilletée rectangulaire
• Graines de sésame noir • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 200 °C. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson.
2. **Faites revenir** les épinards dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Hors du feu, incorporez le fromage fouetté et le persil. Salez et poivrez.
3. **Étalez** la garniture au centre de la pâte. Rabattez les bords pour former un rectangle bien fermé.
4. **Battez** l'œuf, puis badigeonnez le feuilleté pour le dorer.
5. **Enfournez** pour environ 20 minutes, jusqu'à obtenir une pâte bien dorée et croustillante.
6. **Parsemez** de graines de sésame à la sortie du four. Laissez tiédir quelques minutes, puis découpez en tranches.

DESSERT

CHEESE-CAKE SANS CUISSON AU PAMPLEMOUSSE

Pour 8 personnes **Préparation** 20 min **Réfrigération** 3 h

• 2 pamplemousses de Floride • 1 gousse de vanille • 450 g de cream cheese • 30 cl de crème de coco • 20 cl de crème fleurette à 30 % • 70 g de beurre • 170 g de spéculoos • 100 g de sucre blanc • 60 g de noix de coco râpée • 3 c. à soupe de sucre glace • 1 c. à soupe de pistaches décortiquées • ½ c. à café d'extrait de noix de coco

1. Concassez les spéculoos en poudre fine. Mélangez-les avec la noix de coco râpée et le beurre fondu.

2. Prélevez un quartier de pamplemousse pour en extraire le jus. Incorporez-en quelques cuillerées au mélange de biscuits, puis mélangez.

3. Étalez cette préparation dans un moule à charnière en tassant bien pour former la base. Placez au réfrigérateur pour raffermir.

4. Fouettez le cream cheese avec la crème de coco, l'extrait de noix de coco et le sucre jusqu'à obtenir une préparation lisse.

5. Versez cette crème sur la base biscuitée, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

6. Fouettez la crème fleurette bien froide pour obtenir une chantilly. Incorporez les graines de vanille et le sucre glace, puis mélangez délicatement.

7. Pelez les pamplemousses à vif et prélevez les suprêmes.

8. Démoulez le cheese-cake. Garnissez de chantilly, de suprêmes de pamplemousse et parsemez de pistaches concassées.



LA BONNE IDÉE

Placez le cheese-cake 20 minutes au congélateur avant le service pour faciliter le démoulage.



Les recettes du mois



LE CONSEIL D'OLIVIER

Pour un clafoutis encore plus savoureux, laissez dégorger les courgettes avec une pincée de sel pendant 10 minutes puis pressez-les légèrement dans un torchon. Elles rendront moins d'eau à la cuisson et la texture du clafoutis sera plus fondante.



QUENTIN HURIEZ

ENTRÉE

CLAFOUTIS DE COURGETTE, MOZZARELLA ET BASILIC

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 45 min

• 4 courgettes • Quelques feuilles de basilic • 4 œufs • 30 cl de lait
• 150 g de mozzarella • 80 g de farine • Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Rincez** les courgettes, puis ôtez les extrémités. Taillez-en une partie en petits dés et le reste en fines rondelles. Faites-les sauter quelques minutes dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive pour les attendrir. Réservez.
2. **Préchauffez** le four à 180 °C. Dans un saladier, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux. Ajoutez la farine puis délayez progressivement avec le lait afin d'obtenir une pâte fluide et homogène.
3. **Coupez** la mozzarella en morceaux. Ciselez le basilic, puis incorporez-les dans la préparation. Salez légèrement et poivrez.
4. **Huilez** un plat à gratin. Répartissez les courgettes poêlées dans le fond du plat, puis recouvrez avec l'appareil à clafoutis.
5. **Enfournez** pour 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et que le centre soit pris. Laissez tiédir quelques minutes avant de servir.

Une envie express



POÊLÉE DE NAVETS GLACÉS AU MIEL ET À LA MOUTARDE

Épluchez 6 navets nouveaux et coupez-les en quartiers. Faites-les dorer dans une poêle avec 1 noix de beurre pendant 10 minutes. Ajoutez 2 cuillerées de miel, 1 cuillerée de moutarde à l'ancienne et 10 cl de bouillon. Laissez mijoter à couvert 15 minutes jusqu'à ce que les navets soient tendres et caramélisés. Parsemez de persil ciselé. Dégustez avec une viande blanche.

DESSERT

MOUSSE CHOCOLAT NOISETTE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Réfrigération** 2 h

- 15 cl d'aquafaba
- 120 g de chocolat noir à pâtisser
- 50 g de sucre en poudre
- 2 pots Délice Choco Noisette À Bicyclette
- Pralin

1. Faites fondre au bain-marie le chocolat avec les 2 pots et le sucre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse.

2. Fouettez l'aquafaba au batteur électrique jusqu'à obtenir une texture ferme et mousseuse. Incorporez délicatement l'aquafaba monté à la préparation au chocolat en soulevant la masse pour conserver une texture aérienne.

3. Répartissez la mousse dans des verrines, puis placez-les 2 heures au réfrigérateur pour la faire prendre. Parsemez de pralin juste avant de servir.

ENTRÉE

GAUFRES DE PATATE DOUCE

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 25 min

- 300 g de patate douce • 2 œufs • 80 g de farine • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de levure chimique • 1 c. à café d'épice (paprika, curry ou cumin) • Sel

1. Épluchez la patate douce et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire à la vapeur environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.

2. Déposez la patate douce cuite dans un saladier et écrasez-la finement. Ajoutez les œufs, la farine, la levure, l'huile d'olive et les épices. Salez légèrement, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3. Faites chauffer le gaufrier. Déposez 2 cuillerées de pâte dans chaque empreinte et refermez aussitôt. Laissez cuire environ 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées.

4. Déposez les gaufres sur une grille pour éviter qu'elles ne ramollissent. Laissez tiédir quelques minutes avant de servir.



UNE MOUSSE 100 % VÉGÉTALE

Très utilisé en pâtisserie végétale, l'aquafaba possède des propriétés moussantes proches du blanc d'œuf, ce qui permet de réaliser des mousses et des meringues en version végétale.



PLAT

BURGER AU BLEU D'Auvergne

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 10 min

- 80 g de champignons bruns • 1 oignon rouge • Jeunes pousses d'épinard • 800 g de steak haché de bœuf de Salers
- 150 g d'AOP bleu d'Auvergne • 3 c. à soupe de crème fraîche entière
- 4 petits pains aux graines de pavot • Huile d'olive • Sel et poivre 5 baies

- 1. Mixez** 100 g de bleu d'Auvergne avec la crème fraîche et le poivre pour obtenir une sauce lisse. Réservez au frais.
- 2. Rincez** et essorez les jeunes pousses d'épinard. Coupez l'oignon rouge et les champignons en fines lamelles.
- 3. Faites chauffer** 1 filet d'huile d'olive dans une poêle. Saisissez les steaks hachés. Salez et poivrez, puis laissez cuire selon votre préférence. Réservez.
- 4. Faites revenir** rapidement les champignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

- Coupez les pains en 2 et faites griller l'intérieur quelques instants dans la poêle chaude.
- 5. Tartinez** la base des pains avec la sauce au bleu d'Auvergne. Ajoutez 1 steak, 1 tranche de bleu d'Auvergne, quelques lamelles d'oignon, les champignons puis des pousses d'épinard. Refermez les burgers et servez aussitôt, accompagnés de frites et du reste de sauce.

AU CŒUR DU BLEU D'Auvergne

Fromage AOP du Massif central, il est élaboré à partir de lait de vache. Sa pâte ivoire, veinée de bleu grâce au *Penicillium roqueforti*, offre une texture fondante, idéale pour relever sauces et plats chauds.

BOULETTES D'ÉPAULE DE VEAU FAÇON MARENGO

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

- 500 g d'épaule de veau hachée • 1 oignon jaune • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe de persil plat
- 1 œuf • 30 g de parmesan râpé • 400 g de tomates concassées • 250 g d'orzo • 100 g d'olives noires dénoyautées
- 10 cl de vin blanc sec • 50 g de chapelure • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez et hachez finement l'ail et les oignons. Mélangez la viande de veau avec l'œuf, l'ail, l'oignon jaune, le parmesan, la chapelure et le persil. Salez, poivrez, puis malaxez pour obtenir une préparation homogène. Formez des boulettes de taille régulière, puis réservez-les.

2. Faites chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une grande poêle. Faites dorer les boulettes sur toutes les faces, puis réservez-les. Dans la même poêle,

faites revenir l'oignon rouge et l'ail quelques minutes. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.

3. Ajoutez les tomates concassées, les olives, le thym et le laurier. Salez, poivrez, laissez mijoter quelques minutes, puis remettez les boulettes dans la sauce et poursuivez la cuisson à couvert à feu doux.

4. Faites cuire l'orzo dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez. Servez l'orzo nappé de sauce et accompagné des boulettes.



LE SECRET DE BOULETTES BIEN MOELLEUSES

*Ne travaillez pas trop la farce :
un mélange juste homogène
permet de garder des
boulettes tendres à la
cuisson.*

3 TARTES DE SAISON

PLAT

TARTE À L'ARTICHAUT POIVRADE

Pour 2 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 50 min

- 2 artichauts poivrade • 50 g de petits pois frais
- 1 chabichou du Poitou • 100 g de mascarpone
- 1 pâte fine • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 220 °C.
2. **Écossez** les petits pois, puis faites-les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
3. **Coupez** la tige et les pointes des artichauts. Retirez les feuilles les plus épaisses, puis faites-les cuire environ 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en 2.
4. **Déroulez** la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Étalez le mascarpone, puis disposez le chabichou du Poitou coupé en rondelles. Enfournuez pour 15 minutes.
5. **Sortez** la tarte du four, ajoutez les artichauts, salez et poivrez. Enfournuez de nouveau pour 5 minutes. Parsemez de petits pois à la sortie du four et servez aussitôt accompagné d'une petite salade de quinoa aux herbes fraîches.



QUENTIN HURIEZ



VIVRE VERT

ENTRÉE

TARTE FINE À L'ASPERGE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min
Repos 1 h **Cuisson** 30 min

- 5 asperges vertes • 1 petite courgette • 10 g de basilic ciselé • 230 g de farine • 140 g de fromage à tartiner Nature Vivre Vert • 125 g de fromage Idéal salade Vivre Vert • 10 g de noisettes concassées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 4 g de levure fraîche • Sel

1. **Versez** la farine, la levure, le sel et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans le bol d'un robot muni d'un crochet. Ajoutez progressivement 13 cl d'eau chaude tout en pétrissant pour obtenir une pâte lisse. Couvrez et laissez reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume.
2. **Préchauffez** le four à 250 °C.
3. **Lavez** les légumes. Taillez les asperges en lanières à l'aide d'un Économe et coupez la courgette en fines rondelles.
4. **Étalez** la pâte en un cercle à l'aide d'un rouleau et disposez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Mélangez le fromage avec le basilic, puis étalez ce mélange sur la pâte en laissant 1 cm de bord.
5. **Répartissez** les rondelles de courgette et les asperges. Ajoutez le fromage coupé en tranches et parsemez de noisettes concassées. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive.
6. **Enfournuez** pour 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servez chaud.

PLAT

TARTE AUX POIREAUX, AUX NOIX ET AU ROQUEFORT

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 40 min

• 3 poireaux • 1 oignon • 1 œuf • 125 g de beurre • 100 g de roquefort • 120 g de farine d'épeautre • 120 g de farine de blé semi-complète • 60 g de cerneaux de noix • 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de thym séché • Sel et poivre

1. Mélangez les farines, le thym et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et sablez du bout des doigts. Incorporez l'œuf et pétrissez afin d'obtenir une pâte homogène. Formez une boule, filmez et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

2. Préchauffez le four à 190 °C. Nettoyez les poireaux et émincez-les finement. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.

3. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec

l'huile d'olive pendant 2 minutes. Ajoutez les poireaux, salez, poivrez puis laissez cuire 10 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

4. Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Tartinez de moutarde en laissant une bordure de 4 à 5 cm. Répartissez les poireaux et l'oignon. Émiettez le roquefort, puis parsemez de noix concassées.

5. Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

TOUR DE MAIN

Égouttez bien les poireaux après cuisson pour éviter qu'ils ne détrempent la pâte.

Les recettes du mois

PLAT

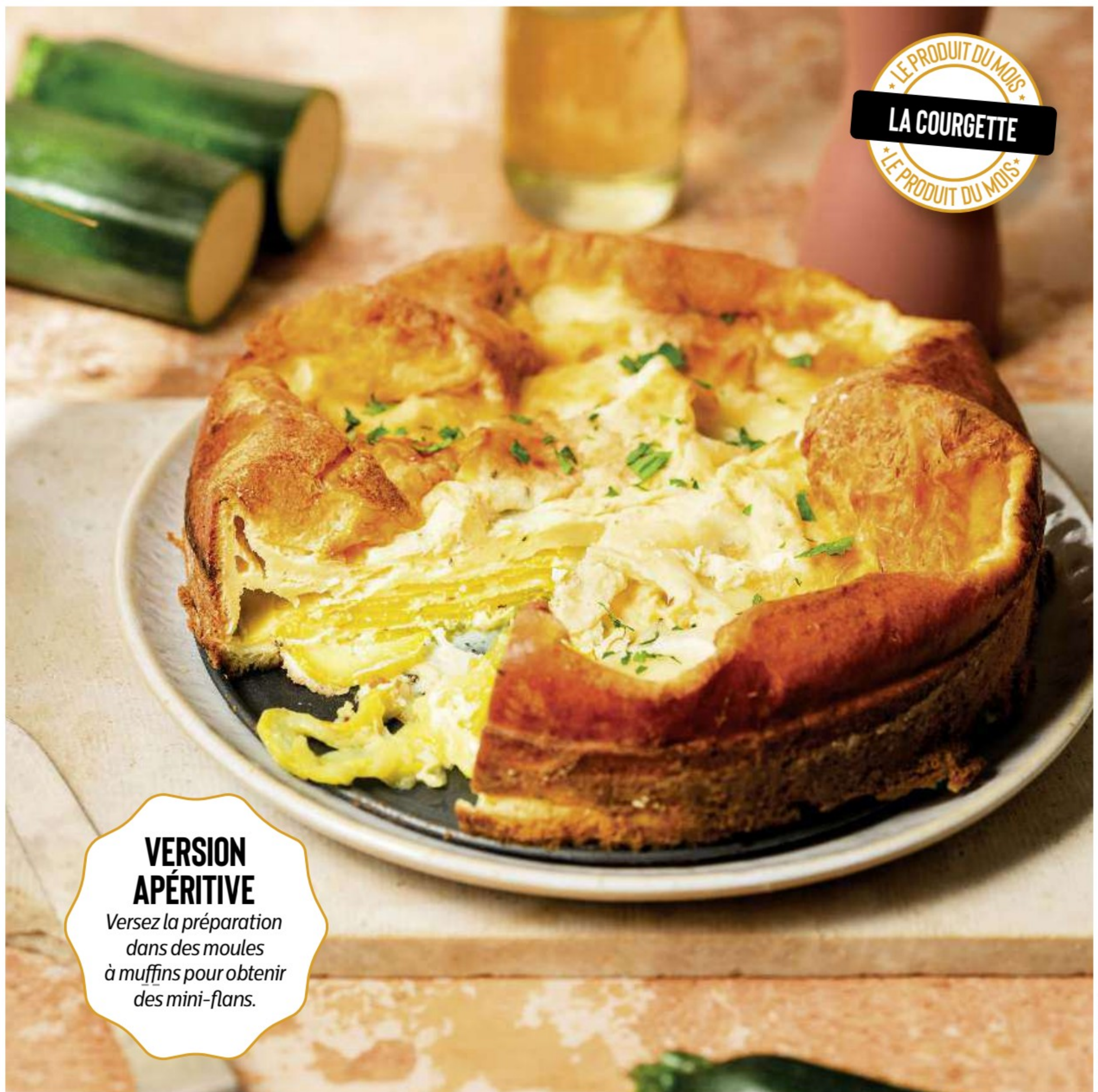
FLAN DE COURGETTE

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 45 min **Réfrigération** 2 h

- 2 courgettes • 4 œufs • 200 g de fromage blanc • 100 g de ricotta
- 70 g de farine semi-complète • 1 c. à soupe de thym séché • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 200 °C. Épluchez les courgettes, puis coupez-les en rondelles.
- 2. Fouettez** les œufs avec le fromage blanc et la farine jusqu'à obtenir une préparation homogène. Salez, poivrez et ajoutez le thym.
- 3. Répartissez** les rondelles de courgettes dans

- un moule, puis versez la préparation par-dessus.
- 4. Déposez** des cuillerées de ricotta sur toute la surface.
 - 5. Enfouez** pour 45 minutes. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pour 2 heures. Servez le flan accompagné d'une salade verte avec de la sardine émiettée.



VERSION APÉRITIVE

Versez la préparation dans des moules à muffins pour obtenir des mini-flans.



LA BONNE FRAISE

Précocité et très parfumée, la gariguette apparaît dès le début du printemps. Sa chair juteuse et légèrement acidulée est particulièrement adaptée aux desserts frais.

FRAISE DE FRANCE

DESSERT

PETIT CHOU À LA MOUSSE DE FRAISE GARIGUETTE

Pour 10 personnes **Préparation** 40 min **Cuisson** 45 min **Réfrigération** 1 h

• 250 g de fraises gariguettes • Quelques feuilles de menthe • 4 œufs • 20 cl de crème fraîche liquide
• 100 g de beurre • 150 g de farine • 80 g de sucre • 3 feuilles de gélatine • Poivre noir

1. Faites chauffer 25 cl d'eau avec le beurre et 60 g de sucre dans une casserole jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine d'un seul coup, puis mélangez vivement jusqu'à obtenir une pâte homogène qui se détache des parois.

2. Versez la pâte dans un saladier. Incorporez les œufs battus un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez des petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère.

4. Enfourez et laissez cuire jusqu'à ce que les choux soient bien gonflés et dorés. Laissez refroidir sur une grille.

5. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Lavez, équeutez et coupez les fraises. Mixez-les avec la menthe et quelques grains de poivre concassés pour obtenir une purée.

6. Faites chauffer cette purée avec 20 g de sucre jusqu'à dissolution. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée, puis laissez tiédir.

7. Montez la crème bien froide en chantilly puis incorporez-la délicatement à la purée de fraise.

8. Coupez un chapeau sur chaque chou. Garnissez-les de mousse à la fraise à l'aide d'une poche à douille, puis refermez. Ajoutez quelques dés de fraises fraîches avant de servir.

Les recettes du mois



ENTRÉE

SAMOUSSAS DE DINDE, COURGETTE ET CURRY

Pour 4 personnes (16 samoussas) **Préparation** 25 min **Cuisson** 10 min

- 200 g d'escalope de dinde • 1 courgette • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 tige de persil • 60 g de fromage de chèvre frais • 8 feuilles de brick • Beurre • 40 g de vermicelles de riz • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de curry • 1 c. à café de fécule de maïs • 1 c. à café de sauce soja • Sel et poivre

- 1. Réhydratez** les vermicelles de riz dans un bol d'eau chaude pendant quelques minutes. Égouttez-les, puis hachez-les grossièrement.
- 2. Rincez** la courgette et râpez-la. Pressez-la dans un linge propre pour retirer un maximum d'eau.
- 3. Pelez** l'oignon et l'ail, puis hachez-les. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec 1 noisette de beurre et 1 filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez la courgette râpée et poursuivez la cuisson quelques minutes.
- 4. Coupez** la dinde en très petits morceaux (ou hachez-la). Ajoutez-les dans la poêle

avec le curry, la sauce soja, la fécule, l'ail et le poivre. Mélangez et laissez cuire quelques minutes en émiettant bien la viande.

- 5. Incorporez** les vermicelles, le chèvre frais et le persil ciselé. Mélangez, puis laissez tiédir la farce.
- 6. Coupez** les feuilles de brick en 2. Pliez chaque demi-feuille en bande. Déposez 1 cuillerée de farce à une extrémité, puis repliez en triangle en rabattant la feuille sur elle-même jusqu'au bout pour former un samoussa.
- 7. Faites dorer** les samoussas dans une poêle avec de l'huile chaude pendant environ 3 minutes de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant avant de servir.

LE PLIAGE PARFAIT

Pliez la demi-feuille de brick en bande d'environ 6 cm. Déposez la farce à l'extrémité puis repliez en diagonale pour former un triangle. Continuez à replier le triangle sur lui-même jusqu'au bout.

PLAT

PAPILLOTE DE NOIX DE SAINT-JACQUES, ASPERGES ET PETITS POIS

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 20 min

• 12 noix de saint-jacques • 250 g de têtes d'asperges vertes • 250 g de petits pois cuits • ½ citron
• Quelques feuilles de cerfeuil • 4 traits de crème liquide • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis faites revenir les asperges quelques minutes. Salez et poivrez.

2. Déroulez une feuille de papier cuisson sur le plan de travail. Répartissez des petits pois et des asperges au centre.

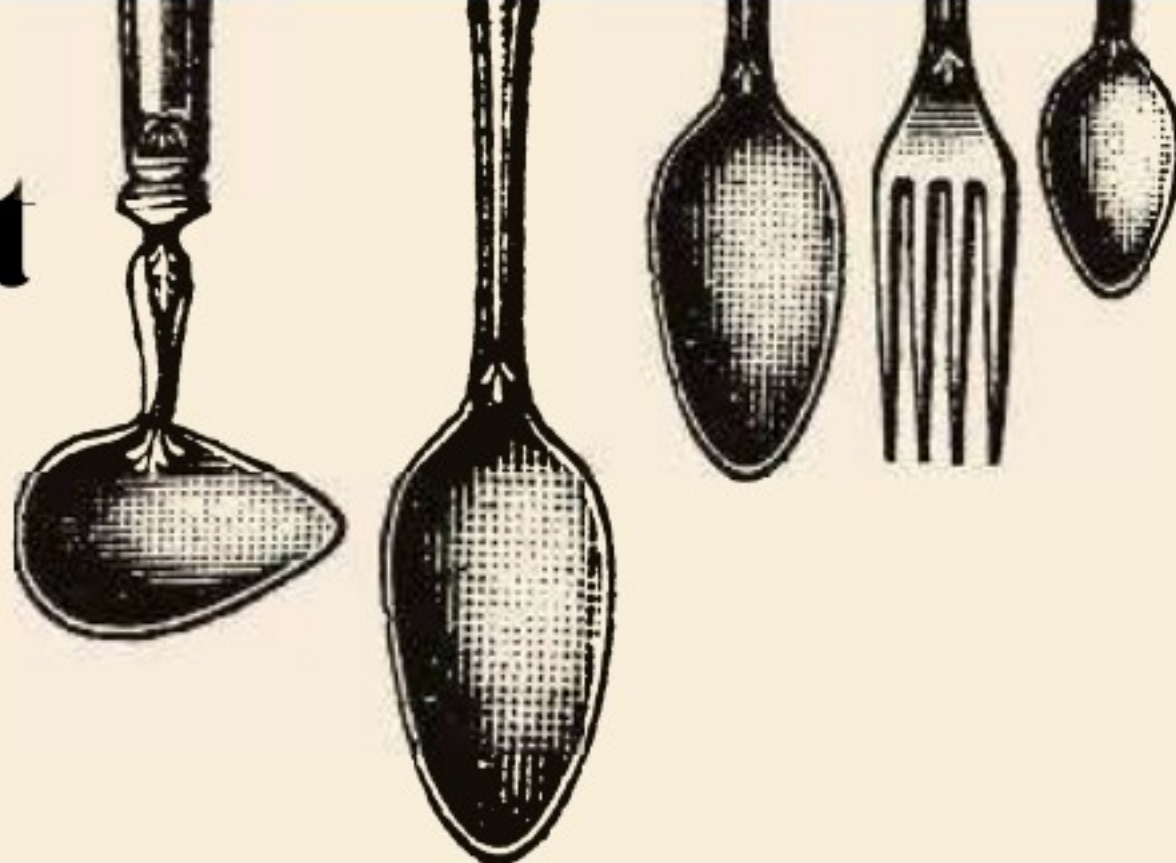
3. Ajoutez 3 noix de saint-jacques et 1 demi-rondelle de citron. Versez 1 trait de crème puis salez et poivrez.

4. Refermez la papillote et placez-la sur une plaque de cuisson. Réalisez les 3 autres papillotes de la même façon.

5. Enfouissez dans un four préchauffé à 180 °C et laissez cuire jusqu'à ce que les saint-jacques soient juste nacrées. Servez aussitôt, parsemé de feuilles de cerfeuil.

LA CUISSON IDÉALE

Les noix de saint-jacques cuisent très vite : au-delà de quelques minutes, elles deviennent fermes. En papillote, la vapeur permet de les cuire doucement tout en gardant leur texture nacrée.



Quel vin choisir?

Avec un produit aussi simple et convivial, inutile de sortir les grands crus. Misez plutôt sur un rouge fruité et tanique, comme un **saint-joseph** ou un **crozes-hermitage**. Les blancs, quant à eux, ne sont pas interdits, bien au contraire. Évitez toutefois les profils trop légers et très fruités. Préférez des vins du Sud, plus structurés, comme un **côtes-de-provence**.

PÂTÉ DE CAMPAGNE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min
Cuisson 1h **Réfrigération** 24 h

- 400 g de poitrine de porc • 400 g de gorge de porc • 300 g de foie de porc
- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • Quelques fruits secs (noisettes, pistaches) • 1 œuf • 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de 4 épices • Sel et poivre

1. Découpez la viande en gros dés puis passez-les au hachoir afin d'obtenir une farce régulière.

2. Pelez l'ail et l'oignon puis émincez-les. Effeuillez le persil.

3. Concassez grossièrement les fruits secs. Mélangez-les dans un grand saladier avec la viande hachée, l'ail, l'oignon et le persil. Incorporez l'œuf et la farine puis mélangez à l'aide de vos mains pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une farce homogène. Salez et poivrez généreusement. Ajoutez le 4 épices.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Déposez la préparation dans une terrine en veillant à bien tasser la chair pour éviter les bulles d'air. Lissez la surface et enfournez pour 1 heure.

5. Laissez refroidir la terrine à température ambiante puis placez-la au frais pendant 24 heures. Servez-la accompagnée de quelques cornichons et d'un bon pain de campagne.





Un mot d'histoire

Pilier de la gastronomie française, le pâté s'invite à table depuis le Moyen Âge. D'abord mets de choix, il devient ensuite un incontournable de la cuisine régionale, s'offrant plusieurs versions : gibier, porc, nature ou agrémenté de petits légumes. Au XIX^e siècle, l'invention de la conserve par Nicolas Appert ouvre une nouvelle ère. Grâce à l'appertisation, le pâté se conserve, voyage et se démocratise, trouvant sa place dans toutes les cuisines.



LES 6 OLÉAGINEUX

LES PLUS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

Recommandés par le Programme national nutrition santé (PNNS), les médecins et les nutritionnistes, les oléagineux sont devenus incontournables dans le cadre d’une alimentation saine et équilibrée. Mais certains se distinguent particulièrement. Par Céline Roussel



NOTRE EXPERT

Raphaël Gruman, diététicien nutritionniste, coauteur avec Fernand Lopez de S’entraîner comme un champion de MMA, éd. Harper Collins, 18,90 €.



Sources de bonnes graisses, de protéines, de fibres, de minéraux (magnésium, calcium)... Les oléagineux cochent toutes les cases des superaliments. « Tout le monde a intérêt à en consommer, quotidiennement, qu'il s'agisse des personnes véganes et des sportifs, toujours en quête d'un bonus de protéines, des personnes fatiguées, des enfants, et même de ceux et celles qui chercheraient à mieux réguler leur poids, car les oléagineux ont des vertus rassasiantes », analyse Raphaël Gruman, nutritionniste. Il existe une dose idéale, soit une poignée (30 g environ) par jour, définie par le PNNS, pour profiter de toutes leurs vertus, sans craindre un apport calorique trop important. « La bonne idée : les consommer plutôt en fin d'après-midi, en collation, au moment où on ressent en général un petit coup de fatigue. Ils vont permettre de recharger les batteries, couper la faim et ne pas arriver affamé au dîner », conseille notre spécialiste. Et s'il reste intéressant de les varier, certains oléagineux peuvent répondre avec plus de pertinence à certains besoins.

1 L'amande, **alliée du microbiote**

C'est sans doute le fruit à coque le plus plébiscité par les médecins et les consommateurs. Et tant mieux, car l'amande est riche en acides gras mono-insaturés oméga 9, impliqués au même titre que les oméga 3 dans la santé cardiovasculaire. « Mais elle a un autre point fort moins connu, sa richesse en fibres prébiotiques, qui viennent nourrir les bonnes bactéries de notre microbiote. Et on le sait, une flore intestinale bien équilibrée impacte positivement l'immunité, l'assimilation

SOSIUKIN_ADOBESTOCK

SOMMAL_ADOBESTOCK





ETERNALCREATIVE_GETTYIMAGES

des nutriments et même l'état psychologique », note Raphaël Gruman. Consommez-la avec sa peau pour profiter davantage de ses fibres et de ses antioxydants.

2 La noix de Grenoble, le bouclier cardiovasculaire

Sa forme, qui rappelle celle du cerveau, la prédestinait sans doute à avoir une action spécifique au niveau cérébral,



ce que la science a vite confirmé. « Car la noix de Grenoble est bel et bien l'oléagineux qui contient le plus d'acides gras polyinsaturés oméga 3 (7 %), de type ALA (acide alpha-linolénique), rares dans l'alimentation, et les plus protecteurs de la santé du cœur et du cerveau », certifie notre expert. C'est aussi le seul oléagineux produit en volumes importants en France, et qui bénéficie même de deux AOP. La noix de

Grenoble fait en revanche partie des oléagineux les plus caloriques (plus de 700 calories aux 100 g). Petite astuce : achetez-les avec leurs coques, pour les manger plus lentement, et optimiser leur pouvoir satiétogène.



3 La pistache, la protectrice cellulaire

Du chocolat de Dubaï, jusqu'au café à la pistache, en passant par de multiples pâtisseries revisitées, cet oléagineux n'a jamais été aussi tendance. Mais il peut se suffire à lui-même en collation. Sa jolie couleur vert jade ne trompe pas. « La pistache est particulièrement riche en antioxydants, grands protecteurs

LA FOLIE DU BEURRE DE CACAHUÈTE

Ce produit made in USA est de plus en plus présent dans le quotidien des Français. « L'engouement autour des oléagineux a permis de redécouvrir les vertus de la cacahuète, autrefois cantonnée aux produits apéritifs, d'où le succès du beurre de cacahuète. Cet oléagineux est en effet le plus riche en protéines (26 %), d'où sa côte auprès des sportifs. Mais attention, il concentre aussi beaucoup d'acides gras oméga 6, à consommer raisonnablement donc », prévient notre spécialiste. À l'achat, veillez à choisir un beurre, une purée ou une pâte 100 % cacahuète, sans sucres ajoutés, et sans ajout de matières grasses, qui caractérisent davantage le beurre de cacahuète américain.

ANGELO.GI/PAITON_ADOBESTOCK

cellulaires, mais également de la santé cardiovasculaire, action amplifiée parallèlement par la bonne teneur en oméga 9 de cet oléagineux », observe Raphaël Gruman. Bon à savoir, c'est aussi l'un des fruits à coque les moins caloriques. Comptez 580 calories aux 100 g alors que la plupart oscillent entre 600 et 740 calories. Ce n'est bien sûr pas une raison pour en manger plus ! Achetez-la également avec sa coque !



4 La noix du Brésil, antiviral

Un peu moins courante que les autres, la noix du Brésil vaut son pesant de cacahuètes, notamment au printemps lorsque les petits virus de l'hiver traînent encore. « Il s'agit en effet d'une formidable source de sélénium (103 µg aux 100 g), un oligoélément aux vertus antioxydantes particulièrement efficace pour booster l'immunité », indique Raphaël Gruman. À consommer toutefois ponctuellement, car la noix du Brésil présente majoritairement des acides gras oméga 6, déjà très présents dans l'alimentation, qui, en excès, sont pro-inflammatoires.

5 La noix de cajou, antistress

Un peu comme la pistache, elle contient moins de 50 % de lipides et est de ce fait un peu

moins calorique que les autres oléagineux. « Son profil lipidique reste correct, avec une majorité d'acides gras mono-insaturés oméga 9. Mais son grand point fort reste indéniablement sa teneur en magnésium (280 mg aux 100 g), le minéral antistress et antifatigue par excellence », insiste notre expert. Attention toutefois, c'est l'oléagineux qui semble avoir le plus mauvais bilan carbone.

6 La noisette, anticholestérol

Riche en fibres (11,6 g aux 100 g), c'est une arme antifringale redoutable. « Majoritairement composée d'acides gras mono-insaturés oméga 9, elle présente



notamment de l'acide oléique, qui agit de façon assez bénéfique sur la régulation du taux de cholestérol », souligne notre spécialiste. À noter par ailleurs une belle concentration en vitamine E, antioxydante et bonne pour la peau.

À L'ACHAT

La culture des oléagineux nécessite d'une façon générale beaucoup de produits phytosanitaires, il est donc préférable de les acheter bio. Parce qu'ils viennent de pays lointains, il est aussi important d'opter pour des produits labellisés « commerce équitable », qui soutiennent les petites exploitations paysannes, avec notamment une juste rémunération des travailleurs et des droits humains respectés.

NOTRE SÉLECTION



Peanut 100 % Crunchy,
le pot de 454 g, 3,95 €, Menguy's.
100 % cacahuètes des Amériques, sans sucres ajoutés, Nutri-Score A et made in France, c'est un sans-faute ! Côté goût, il s'agit d'une parenthèse de gourmandise à l'état pur, transcendée par le croquant des éclats de cacahuètes. Sa texture assez liquide permet de l'utiliser facilement dans les sauces et autres vinaigrettes.



Be Nuts 100 % cacahuète,
le pot de 320 g, 5,49 €, Andros.
Rien à dire en termes de composition avec ce produit fabriqué à base d'un seul ingrédient : des cacahuètes torréfiées ! Il ne comporte pas de sucres ajoutés donc. Il possède une texture assez épaisse et onctueuse, et son goût est assez intense. Addictif. Autre bon point pour ce produit, le pot est en verre.

Bon et sain



COOKIES AU CHORIZO, NOIX DE CAJOU ET APPENZELLER

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 15 min

• 10 tranches de chorizo • 2 œufs • 100 g d'appenzeller Surchoix râpé • 80 g d'appenzeller Surchoix coupé en cubes • 80 g de beurre fondu • 150 g de farine • 115 g de poudre de noisette • 50 g de noix de cajou • 6 g de levure chimique • 1 pincée de piment d'Espelette • Sel

- 1. Versez** la farine et la poudre de noisette dans un saladier. Ajoutez la levure chimique puis mélangez. Incorporez l'appenzeller râpé.
- 2. Ajoutez** les œufs et le beurre fondu. Salez légèrement, parfumez de piment d'Espelette puis mélangez pour obtenir une pâte homogène.
- 3. Coupez** le chorizo en petits dés. Concassez grossièrement les noix de cajou. Incorporez-les dans la pâte avec les cubes d'appenzeller et mélangez rapidement.
- 4. Déposez** la pâte sur un film alimentaire et formez un boudin d'environ 4 cm de diamètre. Enveloppez-le bien serré et placez au réfrigérateur pendant 1 heure afin qu'il durcisse.
- 5. Préchauffez** le four à 180 °C. Coupez le boudin en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant. Enfournez pour 15 minutes jusqu'à ce que les cookies soient dorés.

TAGLIATELLES AU PESTO DE PISTACHE ET NOIX DE SAINT-JACQUES

Pour 2 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 10 min

• 6 noix de saint-jacques de Normandie
• ½ citron • 1 gousse d'ail • 1 poignée de basilic
• 160 g de tagliatelles • 50 g de pistaches
• 50 g de parmesan • Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Mixez** les pistaches, le parmesan, la gousse d'ail, le basilic et le jus de citron. Versez progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto onctueux. Salez et poivrez.
- 2. Faites cuire** les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- 3. Faites chauffer** 1 filet d'huile d'olive dans une poêle. Saisissez les noix de saint-jacques 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 4. Égouttez** les tagliatelles. Mélangez-les avec le pesto en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour détendre la sauce.
- 5. Répartissez** les tagliatelles dans les assiettes. Déposez les noix de saint-jacques par-dessus et servez aussitôt.



LES MONODIÈTES, INTOX OU DÉTOX ?

À l'approche de l'été, qui n'a pas envie de se sentir plus légère, de détoxifier un peu son organisme ? Loin des régimes compliqués, beaucoup se lancent donc dans une monodiète. Mais est-ce un moyen efficace pour booster son corps ? Nous avons posé la question à notre experte, **Vanessa Bedjaï-Haddad, diététicienne nutritionniste.** Par Céline Roussel

EN QUOI CONSISTE EXACTEMENT UNE MONODIÈTE ?

L'idée est de simplifier l'alimentation, en se concentrant sur un seul aliment, souvent végétal, considéré comme facile à digérer. Cet aliment pourra être consommé à volonté, pendant une courte durée, soit 3 jours maximum. Pendant une monodiète, il est important de boire suffisamment d'eau, pour soutenir le travail des reins et du foie qui participent en permanence aux processus d'élimination de l'organisme. Mieux vaut aussi éviter les activités physiques intenses et reprendre ensuite, progressivement, une alimentation variée afin de ne pas brusquer le système digestif.

QUELS SONT LES ALIMENTS LES PLUS INTÉRESSANTS À CONSOMMER ?

Les fruits riches en eau et en fibres comme la pomme ou le raisin, mais aussi le riz, sont fréquemment choisis, car ce sont des aliments simples, qui demandent un faible effort digestif. Les fruits apportent de l'eau, des fibres et des polyphénols qui peuvent contribuer au confort digestif et soutenir le transit. Le riz est privilégié pour sa digestibilité et son faible potentiel irritant pour l'intestin.

QUE PEUT-ON EN ATTENDRE EXACTEMENT ?

Les monodiètes peuvent donner le sentiment de faire une pause alimentaire. Elles ont parfois un effet psychologique positif, notamment



VANESSA BEDJAÏ-HADDAD,
diététicienne nutritionniste,
vbh-dieteticienne-nutritionniste.com
À suivre aussi sur Facebook :
Vanessa Bedjaï-Haddad Nutritionniste
et Instagram :
@vanessa_nutritionniste

après une période d'excès. Mais il est important de rappeler que l'organisme n'a pas besoin de monodiète pour se détoxifier. Le foie, les reins, les poumons et les intestins assurent ces fonctions d'élimination. Les bénéfices évoqués, comme l'effet détox, l'énergie retrouvée ou la peau plus nette, sont généralement liés au fait de manger plus léger et de s'hydrater davantage. Une perte de poids est possible mais restera temporaire, car liée à une diminution globale des apports énergétiques et aussi, et surtout, à une perte d'eau.

EXISTE-T-IL DES RISQUES À FAIRE UNE MONODIÈTE ?

Si elle est courte et occasionnelle, a priori non, chez une personne en bonne santé. En revanche, lorsqu'elle est prolongée ou répétée, elle peut entraîner de la fatigue, une baisse d'énergie ou des déséquilibres nutritionnels, car l'organisme ne reçoit pas l'ensemble des nutriments dont il a besoin. Sur le plan

psychologique, certaines personnes peuvent ressentir une forme de restriction qui peut favoriser ensuite des fringales ou des comportements de compensation alimentaire. Elle reste par ailleurs déconseillée chez les personnes fatiguées, fragilisées, dénutries, chez les femmes enceintes, chez les personnes sous traitement médical ou celles qui ont une relation compliquée avec l'alimentation.

ONT-ELLES RÉELLEMENT UN INTÉRÊT ?

Pas vraiment. Le fait de pouvoir manger un aliment à volonté, parfois sucré comme les fruits, c'est un peu un non-sens physiologique, car on n'apprend pas à s'écouter. Pas sûr non plus que le système digestif se mette au repos si l'on mange en permanence. Les bénéfices espérés d'une monodiète peuvent être obtenus de façon plus douce et durable en allégeant simplement son alimentation pendant quelques jours, en privilégiant les fruits et légumes, en réduisant les produits ultra transformés et en s'hydratant correctement. C'est une approche plus équilibrée et mieux tolérée par l'organisme que ce type de pratiques pseudo-miracles.

RÉGALEZ-VOUS en vous abonnant à Gourmand



3,75 €/n°
au lieu de 5,67€**

En cadeau
BEST OF GOURMAND
NOS 70 MEILLEURES
RECETTES AU FROMAGE

LA VERSION NUMÉRIQUE
INCLUSE
Disponible sur

**Votre
cadeau**



34%
de remise



BULLETIN D'ABONNEMENT

À RETOURNER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÉGLEMENT À: **GOURMAND: SERVICE ABONNEMENT - 59898 LILLE CEDEX 9**

Je m'abonne au magazine Gourmand. **Quel que soit mon choix, je recevrai en cadeau Nos 70 meilleures recettes au fromage.**

1 Je choisis la formule d'abonnement (je coche la case)

M101 # D1603315

FORMULE MENSUELLE (1)

☐ Je règle par prélèvement **3,75€** par n° au lieu de 5,67€, soit **34% de remise**.

Sans engagement, je peux résilier mon abonnement à tout moment.

Après 1 an, je serai prélevé de 4,50€ par numéro.

FORMULE ANNUELLE (2)

☐ 1 an - 13 n° pour **48,90€** au lieu de 73,77€*, soit **34% de remise**.

Quel que soit mon choix, mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

PLUS RAPIDE
rendez-vous sur
[abos.kiosquemag.com/](https://abos.kiosquemag.com/cvpgx-abo)
cvpgx-abo
ou flashez le Qrcode
pour voir l'offre.



KIOSQUE
mag.com

2 Je choisis le mode de paiement

• **Par prélèvement automatique.** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN

Vous autorisez Les Publications Grand Public à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions. **Créancier:** Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - **ICS:** FR11ZZZ444557

• **Par carte bancaire** (plus simple, plus rapide, 100% sécurisé !) Je me rends sur abos.kiosquemag.com/cvpgx-abo, la boutique officielle de GOURMAND.

• **Par chèque** (formule annuelle uniquement). Je renvoie le coupon accompagné de mon chèque (sans agrafe, ni scotch) libellé au nom de : **GOURMAND - Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9**

Date : / /

Signature
obligatoire :

3 Je complète mes coordonnées

Nom** : Prénom** :

Adresse** :

CP** : Ville** :

Tél. (portable de préférence) : (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email :

(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privileges Gourmand et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage!

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage!

(1) Offre mensuelle : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client.
(2) Offre annuelle : abonnement automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. À défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.
* Le prix de référence se compose du prix de vente en kiosque et des frais de livraison à domicile, informations disponibles sur www.kiosquemag.com. Offre réservée aux nouveaux abonnés Gourmand valable jusqu'au 30/06/2026 et dans la limite des stocks disponibles. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 15 jours environ votre 1^{er} numéro de Gourmand et sous 4 semaines environ, par pli séparé votre cadeau. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexacts, incomplètes, équivoques, périmés ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20, 21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. À Gourmand - service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez notre service client via le formulaire de contact www.serviceabomag.fr



L'ESPRIT BRASSERIE

à la maison



83

Tarte passion
citron meringuée



78

Riz au lait à la vanille



86

Crème brûlée à la vanille

Crème brûlée à la vanille, riz au lait bien crémeux, clafoutis aux cerises, île flottante au caramel, tarte Tatin ou crumble aux pommes... les grands classiques de bistrot ont ce charme régressif qui rappelle les repas de famille autant que les déjeuners à la brasserie du coin. Simples dans l'assiette mais riches en sensations, ils misent sur des bases généreuses – œufs, lait, crème, beurre, sucre – twistées par une pointe de vanille, de cannelle ou de caramel croustillant pour prolonger le repas dans une atmosphère très chaleureuse.

LES ENVIES DU MOMENT



Les amandes effilées,
pour un croquant subtil et élégant



Le Cointreau,
aux notes d'agrumes



Les fruits de la Passion,
aux saveurs exotiques

ET AUSSI

- Choux au praliné et aux noisettes
- Crêpes Suzette à l'orange

ÉCLAIRS, RELIGIEUSES, PARIS-BREST...

NOS ASTUCES BÊTES COMME CHOU !

Ils font partie de ces desserts qui nous font rêver, saliver, voyager... mais aussi douter lorsqu'il s'agit de les préparer soi-même. En réalité, avec quelques bonnes bases, réaliser la pâte à choux est un véritable jeu d'enfant. On vous le prouve. Par Eugénie Bidet

La qualité tu choisiras

En pâtisserie, chaque ingrédient a son importance. Lait entier, œufs biologiques, farine riche en amidon... mieux vaut ne rien laisser au hasard, quitte à consentir un petit effort côté porte-monnaie. Heureusement, la recette ne requiert que peu de produits. Certaines versions se passent même de lait au profit de l'eau seule. Résultat ? Des choux légèrement plus secs, mais plus faciles à garnir.

Par la panade tu débuteras

Simple en apparence, elle demande cependant quelques exigences. Le beurre doit être totalement fondu avant l'ébullition, sous peine de voir l'eau s'évaporer et déséquilibrer les proportions. Coupez-le en petits morceaux et démarrez à feu doux. Autre point important : versez la farine en une seule fois dans le liquide encore brûlant, afin de permettre à l'amidon de gélifier et d'épaissir la pâte. Vous obtiendrez ainsi une base solide pour la suite.

Les œufs tu n'oublieras pas

Gare à ceux qui seraient tentés de compter les œufs plutôt que de les peser : leur poids peut varier du simple au double, et un mauvais grammage ruinerait entièrement la recette ! Soyez extrêmement précis. Une fois la bonne quantité atteinte, incorporez-les petit à petit

à la panade. Veillez à réaliser ce geste lorsque celle-ci a eu le temps de tiédir, au risque de voir l'œuf coaguler.

La présentation tu soigneras

Pour un résultat net, misez sur une douille à embout lisse et tenez votre poche bien à la verticale. Vous pourrez ainsi dresser les choux facilement sur votre plaque, en veillant à laisser assez d'espace entre chaque pièce pour assurer une cuisson uniforme. Autre astuce pour réaliser des choux parfaitement réguliers : pochez la pâte dans des moules demi-sphère en silicone, lissez la surface, puis placez-les 30 minutes au congélateur. Une fois démoulés, ils seront impeccables.

La cuisson tu surveilleras

C'est l'étape ultime, la plus cruciale. Préférez le mode chaleur statique, plus délicat (ou, à défaut, la chaleur tournante). Enfouissez la plaque à mi-hauteur dans le four bien chaud et laissez la magie opérer – une vingtaine de minutes pour des petits choux, le double pour de gros éclairs. N'ouvrez surtout pas la porte, mais gardez un œil sur la coloration : les choux doivent bien « bronzer » sur le dessus, y compris dans les craquelures. En cas de doute, laissez-les 10 minutes de plus dans le four éteint. Mieux vaut une légère surcuisson que l'inverse.

LA NOTE FINALE

Envie d'une touche élégante ? Réalisez un craquelin : mélangez simplement sucre, beurre et farine. Étalez finement et posez sur les choux avant cuisson. Résultat : un craquant irrésistible et des choux gonflés sans se fissurer.

Choux au praliné et aux noix

Pour 6 choux **Préparation** 45 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 4 œufs • 200 g de crème liquide 35% • 12,5 cl de lait • 100 g de beurre • 100 g de mascarpone • 150 g de farine
• 90 g de pâte de praliné • 40 g de noix • 25 g de sucre glace • 3 g de sucre • Sucre glace • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Portez à ébullition le lait, 12,5 cl d'eau, le beurre en morceaux, le sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez la farine en une seule fois hors du feu et mélangez vivement. Remettez sur feu moyen et remuez quelques minutes jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

2. Versez la préparation dans le bol d'un robot et incorporez les œufs un à un jusqu'à obtenir une pâte souple et brillante. Dressez des choux réguliers sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournes pour environ 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez refroidir sur une grille.

3. Fouettez la crème liquide bien froide. Ajoutez le sucre glace et le mascarpone, puis incorporez le praliné. Placez la crème dans une poche munie d'une douille cannelée et réservez au frais.

4. Concassez grossièrement les noix et faites-les griller 1 minute à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif.

5. Coupez les choux en 2. Garnissez-les généreusement de crème, ajoutez quelques noix concassées, puis replacez le chapeau. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

PLUS DE CROQUANT

Pour encore plus de texture, remplacez une partie des noix par des éclats de Gavottes, à parsemer juste avant de servir.



TWIST GOURMAND

Vous pouvez parsemer votre riz de zestes d'orange confits, d'amandes effilées grillées, ou encore remplacer le caramel par un coulis de fruits rouges.



RADVANER_SUCRÉSALÉ

Riz au lait à la vanille

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 35 min **Réfrigération** 2 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 90 cl de lait entier • 150 g de riz rond • 75 g de sucre • 1 gousse de vanille • 1 pincée de cannelle • Caramel liquide • Sel

1. Rincez le riz sous un filet d'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire, puis égouttez-le.
2. Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en 2, grattez la pulpe et ajoutez-la dans le lait avec la gousse et 1 pincée de sel. Portez à frémissement. Ajoutez le riz dans le lait chaud et laissez cuire à feu doux pendant environ 30 à 35 minutes

en remuant régulièrement pour éviter qu'il attache.
3. Incorporez le sucre en fin de cuisson et mélangez bien jusqu'à dissolution complète. Retirez la gousse de vanille. Répartissez le riz au lait dans des verrines ou des bols et laissez tiédir avant de placer 2 heures au réfrigérateur.
4. Saupoudrez de cannelle au moment de servir et nappez chaque portion de 1 filet de caramel liquide.

Crème caramel individuelle

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 45 min **Réfrigération** 4 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 3 œufs • 50 cl de lait • 120 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • Sel

1. Préparez le caramel: versez 60 g de sucre avec 2 cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole. Faites chauffer jusqu'à obtenir un caramel blond. Répartissez-le immédiatement dans le fond de six moules individuels et laissez durcir.

2. Préchauffez le four à 160 °C. Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez-la. Ajoutez-la dans le lait avec la pulpe et faites chauffer la préparation à feu doux, jusqu'aux premiers frémissements.

3. Fouettez les œufs avec le reste du sucre et 1 pincée de sel dans un saladier, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporez le lait chaud petit à petit en mélangeant bien. Déposez les moules dans un plat rempli d'eau chaude à mi-hauteur et enfournez pour 35 minutes environ. La crème doit être prise mais encore légèrement tremblotante au centre.

4. Sortez les moules du bain-marie, laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur au moins 4 heures avant de déguster.

LE CONSEIL D'EUGÉNIE

Pour faciliter le démoulage, passez la lame d'un couteau sur le bord des moules et renversez les crèmes sur des assiettes individuelles.

LA TOUCHE SUCRÉE



BOOST DE SAVEUR

Pour un clafoutis encore plus parfumé, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de sirop de cerise dans la pâte.

Clafoutis aux cerises et à la poudre d'amande

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 450 g de cerises • 3 œufs • 20 cl de lait • 10 cl de crème liquide • 1 peu de beurre pour le moule • 80 g de sucre en poudre • 80 g de farine • 70 g de poudre d'amande • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à soupe de cassonade • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et équeutez les cerises. Répartissez-les dans un moule à tarte beurré.

2. Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine, la poudre d'amande et 1 pincée de sel.

3. Incorporez progressivement le lait puis la crème en fouettant pour obtenir une pâte lisse. Versez cette pâte sur les cerises. Saupoudrez légèrement de cassonade et enfournez pour 40 minutes environ. Laissez tiédir avant de servir.

Crêpes Suzette à l'orange

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 25 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 3 oranges bio • 1 citron bio • 120 g de beurre • 100 g de sucre en poudre • 8 cl de Cointreau • Sel
Pour la pâte à crêpe: • 4 œufs • 50 cl de lait • 25 g de beurre fondu • 250 g de farine • 25 g de sucre

1. Préparez la pâte à crêpes: versez la farine dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs battus avec 10 cl de lait, le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez en incorporant la farine peu à peu, puis délayez avec le reste du lait et le beurre fondu. Laissez reposer la pâte environ 2 heures au réfrigérateur.

2. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement beurrée. Empilez-les sur une assiette et maintenez-les au chaud.

3. Prélevez les zestes des oranges et du citron, puis pressez les fruits. Faites fondre le sucre dans une grande poêle jusqu'à obtenir un caramel blond. Ajoutez le jus et les zestes d'agrumes et laissez réduire légèrement. Incorporez le beurre coupé en morceaux en remuant jusqu'à obtenir une sauce brillante. Versez le Cointreau puis flambez.

4. Pliez les crêpes en 4 et faites-les chauffer quelques minutes dans la sauce. Nappez-les bien avant de servir.



SANS ALCOOL

Envie d'une version familiale de ces crêpes Suzette? Remplacez le Cointreau par du jus d'orange ou un peu de jus de pomme, vous garderez une sauce parfumée et gourmande.

Île flottante au caramel et aux amandes

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 20 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- Quelques gouttes de jus de citron • 4 œufs (4 blancs + 4 jaunes) • 35 cl de lait
- 260 g de sucre en poudre • 3 c. à soupe d'amandes effilées • 1 gousse de vanille • Sel

1. Faites chauffer le lait dans une casserole avec la gousse de vanille et sa pulpe grattée. Fouettez les jaunes d'œufs avec 50 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le lait chaud petit à petit en mélangeant bien (*vous aurez pris soin de retirer la gousse*), puis reversez dans la casserole. Faites cuire à feu doux en remuant sans cesse pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur.

2. Préparez le caramel: versez 150 g de sucre dans une casserole avec le jus de citron. Faites chauffer jusqu'à obtenir un caramel ambré. Hors du feu, ajoutez 10 cl d'eau en une seule fois (*attention aux projections*), puis mélangez et remettez quelques instants sur feu doux

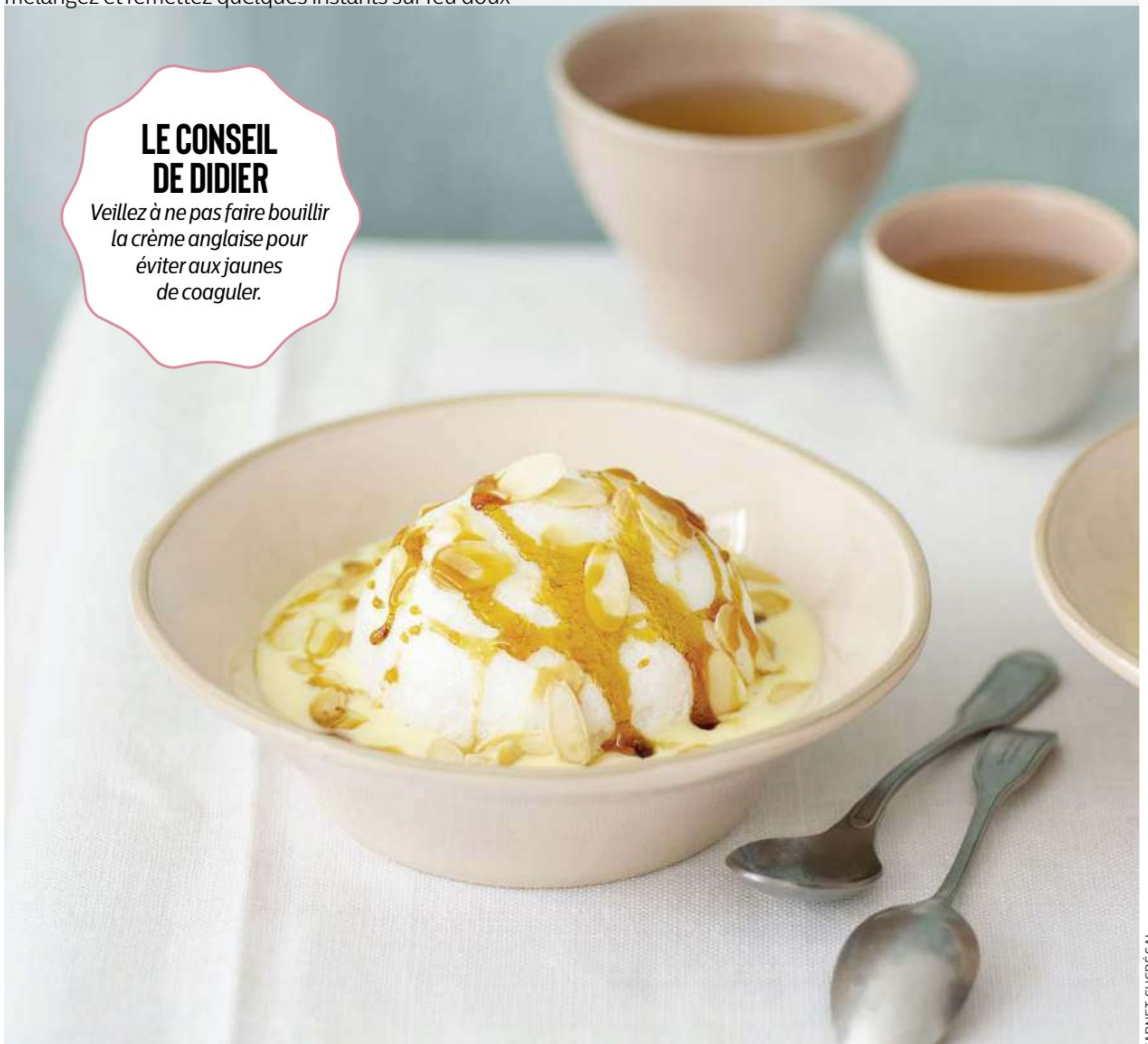
pour obtenir un caramel liquide. Laissez refroidir.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les blancs d'œufs avec 1 pincée de sel. Lorsqu'ils deviennent mousseux, incorporez progressivement 60 g de sucre et continuez de fouetter jusqu'à obtenir une meringue ferme et brillante. Répartissez-la dans des moules demi-sphères légèrement huilés. Enfournez pour 3 à 4 minutes environ. Laissez tiédir, puis démoulez délicatement.

4. Répartissez la crème anglaise bien froide dans des assiettes creuses. Déposez un dôme de blanc en neige au centre, nappez de caramel et parsemez d'amandes effilées légèrement grillées.

LE CONSEIL DE DIDIER

Veillez à ne pas faire bouillir la crème anglaise pour éviter aux jaunes de coaguler.





ASTUCE CONSERVATION

La tarte se garde 2 jours au frais, bien emballée. Réchauffez-la 5 minutes au four à 180 °C pour retrouver tout son croustillant – évitez le micro-ondes.

Tarte passion citron meringuée

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 20 min **Réfrigération** 2 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 1 citron bio (zeste râpé et jus) • 2 fruits de la Passion • 3 œufs (+ 1 jaune et 2 blancs) • 150 g de beurre • 260 g de sucre en poudre • 250 g de farine • 100 g de sucre glace • 2 feuilles de gélatine (4 g) • Sel

1. Mélangez dans le bol d'un robot la farine, le sucre glace et le beurre coupé en morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez l'œuf entier et 1 pincée de sel, puis mélangez jusqu'à homogénéisation. Formez une boule, filmez-la et placez-la 1 heure au réfrigérateur.

2. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte beurré et fariné, et piquez le fond avec une fourchette.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Lestez la pâte d'une feuille de papier cuisson recouvert de légumes secs, et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Retirez papier et lestage et prolongez la cuisson 5 minutes.

4. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Récupérez la pulpe du fruit de la Passion et filtrez-la dans une petite passoire. Mettez-la

dans une casserole et faites-la chauffer à feu doux avec le jus et le zeste du citron.

5. Fouettez 2 œufs + 1 jaune d'œuf avec 120 g de sucre. Versez le jus chaud en filet en fouettant, puis reversez dans la casserole. Faites cuire à feu moyen en remuant jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporez la gélatine, puis le beurre en morceaux. Versez la crème sur le fond de tarte et placez au réfrigérateur.

6. Versez 140 g de sucre et 5 cl d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Lorsque le sirop atteint environ 110 °C, commencez à monter les blancs en neige. Versez ensuite le sirop chaud en filet sur les blancs tout en continuant de fouetter, jusqu'à ce que la meringue soit brillante et refroidie. Dressez-la sur la tarte à l'aide d'une poche à douille cannelée, passez rapidement le chalumeau de cuisine, juste avant de servir.



LE BON DUO

Dégustez la tarte encore tiède avec une cuillerée de crème fraîche épaisse (éventuellement saupoudrée d'un peu de cannelle) ou une boule de glace à la vanille.

Tarte Tatin aux pommes

Pour 6 personnes **Préparation** 35 min **Repos** 10 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 6 pommes (golden ou reine des reinettes) • 80 g de beurre • 1 rouleau de pâte feuilletée
• 150 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de cannelle en poudre • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes, retirez le cœur, puis coupez-les en quartiers.

2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les quartiers de pommes, saupoudrez de sucre, de sucre vanillé et de 1 pincée de sel. Mélangez et laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen doux jusqu'à ce que les pommes commencent à colorer. Ajoutez la cannelle et mélangez.

3. Beurrez légèrement un moule à tarte. Versez les pommes et leur jus de cuisson

dans le moule. Laissez tiédir quelques minutes.

4. Déroulez la pâte feuilletée sur les pommes et rentrez les bords à l'intérieur du moule pour bien les recouvrir. Piquez la pâte avec une fourchette.

5. Enfournez pour environ 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

6. Laissez reposer la tarte 10 minutes. Posez un plat de service sur le moule, puis retournez l'ensemble d'un geste rapide pour démouler la tatin.

Crumble aux pommes, glace au caramel

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 1 kg de pommes • 6 boules de glaces au caramel • 120 g de beurre • 120 g de farine
• 100 g de sucre roux • 1 c. à café de cannelle • Caramel liquide • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes, retirez le cœur, puis coupez-les en morceaux. Disposez-les dans un plat allant au four. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de caramel liquide, la cannelle et 1 pincée de sel. Mélangez.

2. Mélangez la farine et le sucre roux dans un saladier. Ajoutez le beurre froid coupé en petits

morceaux, puis sablez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture granuleuse. Répartissez cette préparation sur les pommes en une couche irrégulière, et enfournez pour 35 minutes environ.

3. Sortez le crumble du four et laissez tiédir quelques minutes. Servez encore chaud avec 1 boule de glace au caramel et 1 filet de caramel liquide.

COUP DE CHAUD

Si le dessus du crumble dore trop rapidement, couvrez-le d'une feuille d'aluminium.





LE CONSEIL D'OLIVIER

Pour une note gourmande et inattendue, ajoutez 1 pointe de fleur de sel sur la cassonade avant de la caraméliser.

STOCKFOOD_IMMEDIATE MEDIA_GOODFOD

Crème brûlée à la vanille

Pour 6 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 50 min **Réfrigération** 2 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 9 jaunes d'œufs • 50 cl de crème liquide entière • 50 cl de lait
- 180 g de sucre en poudre • 30 g de cassonade • 2 gousses de vanille

1. Préchauffez le four à 120 °C. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Fendez les gousses de vanille dans la longueur, grattez les graines et incorporez-les dans la préparation. Ajoutez la crème liquide et le lait en mélangeant doucement au fouet pour obtenir une préparation lisse.
3. Répartissez la crème dans 6 ramequins. Disposez-les dans un plat à four et versez de l'eau

chaude à mi-hauteur pour créer un bain-marie. Enfournez pour environ 50 minutes. La crème doit être prise mais encore légèrement tremblotante.

4. Laissez refroidir, puis placez les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

5. Saupoudrez chaque crème de 1 cuillerée de cassonade et faites caraméliser au chalumeau ou sous le gril du four.

- BIEN CHEZ SOI -

L'AMOUR du travail bien fait

Qu'il s'agisse d'un couteau d'exception pour émincer avec précision ou d'un moule élégant pour sublimer un gâteau, le savoir-faire français fait toute la différence. Ce mois-ci, nous partons à la rencontre de Roger Orfèvre, une entreprise auvergnate où bois et métal se marient depuis trois générations pour créer des ustensiles uniques. Puis, nous explorons l'univers des moules à gâteaux, ces alliés indispensables pour des pâtisseries réussies, qu'elles soient classiques ou audacieuses. Par Gwenaëlle Conraux



ROGER ORFÈVRE



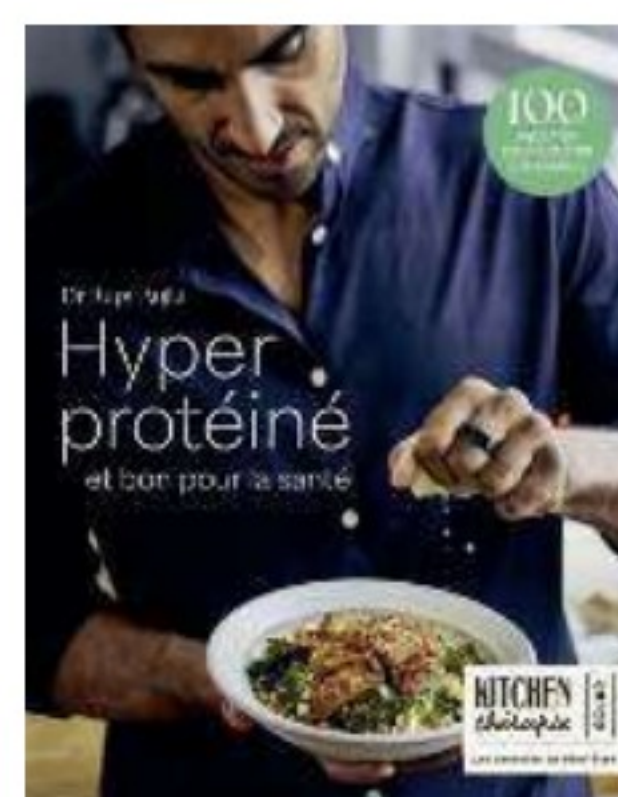
PYREX

ROGER ORFÈVRE P. 88

Plongez dans l'univers d'une coutellerie familiale née en 1924, où tradition et innovation se rencontrent pour façonner des couteaux et des ustensiles d'exception.

JOLIS GÂTEAUX P. 90

Stars des goûters et des fêtes, les moules à gâteaux se déclinent en une infinité de formes et de matières. Nos conseils pour bien le choisir.



ET AUSSI... P. 91

Nos livres coups de cœur pour se faire plaisir en cuisine.

Bien chez soi



ROGER ORFÈVRE

LA FINE LAME DE LA COUTELLERIE

Depuis trois générations, la famille Sozedde façonne le bois et le métal pour donner vie à des ustensiles de cuisine aussi utiles que durables. De la ménagère aux couteaux, l'entreprise Roger Orfèvre défend une philosophie : « Être fabricant et créateur à la fois ». Portrait d'une maison qui allie tradition et innovation. Par Gwenaëlle Conraux

Dans les années 1960, à Thiers, capitale de la coutellerie, difficile d'échapper à ce secteur. C'est le cas de Roger Sozedde, polisseur, c'est-à-dire qu'il lisse les surfaces des pièces métalliques pour leur donner un rendu brillant et régulier. Il travaille dans son garage situé dans le centre-ville de Thiers. En 1966, il baptise sa petite entreprise du nom de Roger Orfèvre, symbole de son travail sur les ménagères de couverts très en vogue à cette époque. Très vite, il embauche ses premiers collaborateurs et part sur les routes pour vendre ses créations. Sa petite entreprise va prendre un tournant décisif

quand ses produits sont référencés aux Galeries Lafayette. Ce marché va lui permettre de créer une usine, une scierie et un hangar. Puis, Roger Sozedde étend son activité en reprenant une menuiserie. C'est le début de la fabrication d'articles en bois qui deviendront la signature de la maison. Parmi eux, des plateaux à fromages, « un comble pour quelqu'un qui n'aimait pas le fromage », en plaisantait l'Auvergnat.

Des idées...

En 1978, il continue son expansion en rachetant la société Delinox, fondée en 1924, qui fabrique des pièces

de coutellerie et d'orfèvrerie. Roger développe aussi son activité en vendant des articles de chasse et des dévidoirs d'essuie-tout. Son fils cadet, Jean-François, le rejoint dans les années 1980, mais c'est son fils aîné, Philippe, qui rachète l'entreprise en 2006 lorsque Roger part à la retraite. Philippe déborde d'idées pour relancer la société vieillissante. « Dans les années 2000, certains de nos articles sont dépassés, rapporte sa fille Élise Sozedde d'Andréa. Mon père était un technicien. Il aimait développer des projets ambitieux et innover. » Selon lui, le secret est de « garder à l'esprit d'être fabricant et créateur à la fois », en étant force de proposition en matière de création, d'innovation et de nouveauté. Avec le Savoyard Olivier Vacherand, il imagine une guillotine à saucisson. Il crée aussi le « bouchon français », une fermeture pour les bouteilles de vin ou de champagne revisitée avec des motifs tricolores. Pour les couteaux de poche, il fait breveter le système de fermeture K-Lock, qui permet de rabattre la lame grâce à un bouton-poussoir sécurisé.

... et des rachats d'activité

Puis il rachète Actiproduction et ses deux entités Actilam (métallurgie) et Actibois, situées à 5 km du site historique de Roger Orfèvre. « C'est par le biais de ce rachat et de la complémentarité entre les deux sites qu'il a pu proposer de nouveaux articles », poursuit sa fille. Grâce à ce savoir-faire, son père réinterprète, par exemple, des paniers et dessous de plat dans une gamme vintage colorée. Autant de créations qui sont aujourd'hui encore des best-sellers.

Deux frères et une sœur

En 2020, lorsque Philippe tombe malade, la troisième génération de Sozedde intègre l'entreprise pour « ne pas vendre et essayer de continuer son œuvre ». Les trois enfants se répartissent les pôles « en fonction de leurs secteurs de prédilection ». Rémi, déjà présent depuis une dizaine d'années, s'occupe de la



DES PRODUITS « COCORICOOOL »

« Nous avons très vite senti que nous avions une image vieillissante », reconnaît Élise Sozedde d'Andréa. Elle et ses frères décident de mettre le savoir-faire des équipes au profit d'une gamme d'ustensiles fun et décalés. C'est ainsi que naît le tartineur « Ricky tartine », un crocodile très mignon associant une lame agrémentée de deux yeux et d'un sourire coquins, ainsi qu'un manche en olivier formant le corps de l'animal. « Nous ne sacrifions pas la qualité et n'enlevons rien à l'usage des produits. Ces couteaux utilisent la même lame que les gammes plus classiques », explique Élise. Pari réussi puisque la collection « Cocoricool » séduit les consommateurs.

production et de la distribution. Sa sœur Élise, qui s'était « juré de ne jamais travailler dans l'entreprise », quitte son métier d'assistante sociale pour gérer la partie commerce et marketing. Thibault prend en charge les aspects financiers et administratifs. Pour promouvoir le made in France, la fratrie s'appuie sur la cinquantaine de salariés des deux sites de production. Certains étaient d'ailleurs présents dès la fondation de Roger Orfèvre et ont connu les trois générations. Le turn-over y est peu courant car l'expertise humaine est indispensable pour façonner, par exemple, des manches en bois, assembler des plateaux de service, mais aussi polir des lames. « Trop de savoir-faire français ont été perdus au cours des dernières années, il faut préserver ce qu'il reste », défend d'une même voix la nouvelle direction.



MOULES À GÂTEAUX À CHAQUE RECETTE SA FORME

Rond, rectangulaire, individuel ou familial... Derrière chaque gâteau réussi se cache un moule adapté. Forme, matière, usage : bien le choisir, c'est déjà mettre toutes les chances de son côté. Par Gwenaëlle Conraux

Individuel et grand format

À charlotte, à tarte, à kouglof, à soufflé... chaque spécialité a son écrin. Le moule à manqué reste le plus polyvalent : rond, à bord haut et fond plat, il garantit une cuisson homogène et un démoulage sans mauvaise surprise. Autre classique, le moule à cake : rectangulaire et étroit, il permet une découpe nette et régulière, idéale pour le goûter. Pour les amateurs de portions individuelles, les moules à madeleines, muffins, financiers ou cannelés séduisent autant par leur praticité que par

leur esthétique. Parfaits pour doser, présenter et partager.

La matière fait la différence

Les professionnels privilégient souvent les moules en métal clair (fer blanc ou tôle d'acier brut). Excellents conducteurs de chaleur, ils assurent une cuisson rapide, uniforme et une belle coloration. La porcelaine, la céramique et le verre ont un autre atout : ils passent du four à la table. Résistants, ils supportent la découpe à même le plat et favorisent une cuisson douce et homogène.

L'OPTION DÉMOULAGE FACILE

Pour ceux qui misent sur la simplicité, le silicone s'impose. Souple et léger, il permet toutes les fantaisies : cœurs, châteaux, personnages... Attention toutefois à la qualité : le silicone platine, capable de résister à des températures élevées, reste la valeur sûre. Autre solution antiadhésive : le Téflon. Plus rigide, il facilite lui aussi le démoulage, à condition d'éviter les rayures qui pourraient altérer son revêtement.

On a testé



Tendance

Inspiré du biscuit de Savoie, cher à Mercotte, ce moule en silicone platine résiste de - 40 °C à + 260 °C et garantit un démoulage parfait, sans matière grasse.

Moule Floréa Ohra signature Mercotte, 44,90 €, Guy Demarle.



Inusable

Facile à nettoyer et ultra résistant, même aux rayures, ce moule en verre borosilicate demeure un basique indémodable.

Moule à cake collection Cook & Enjoy, en verre borosilicate, 13 € (28 cm), Pyrex.



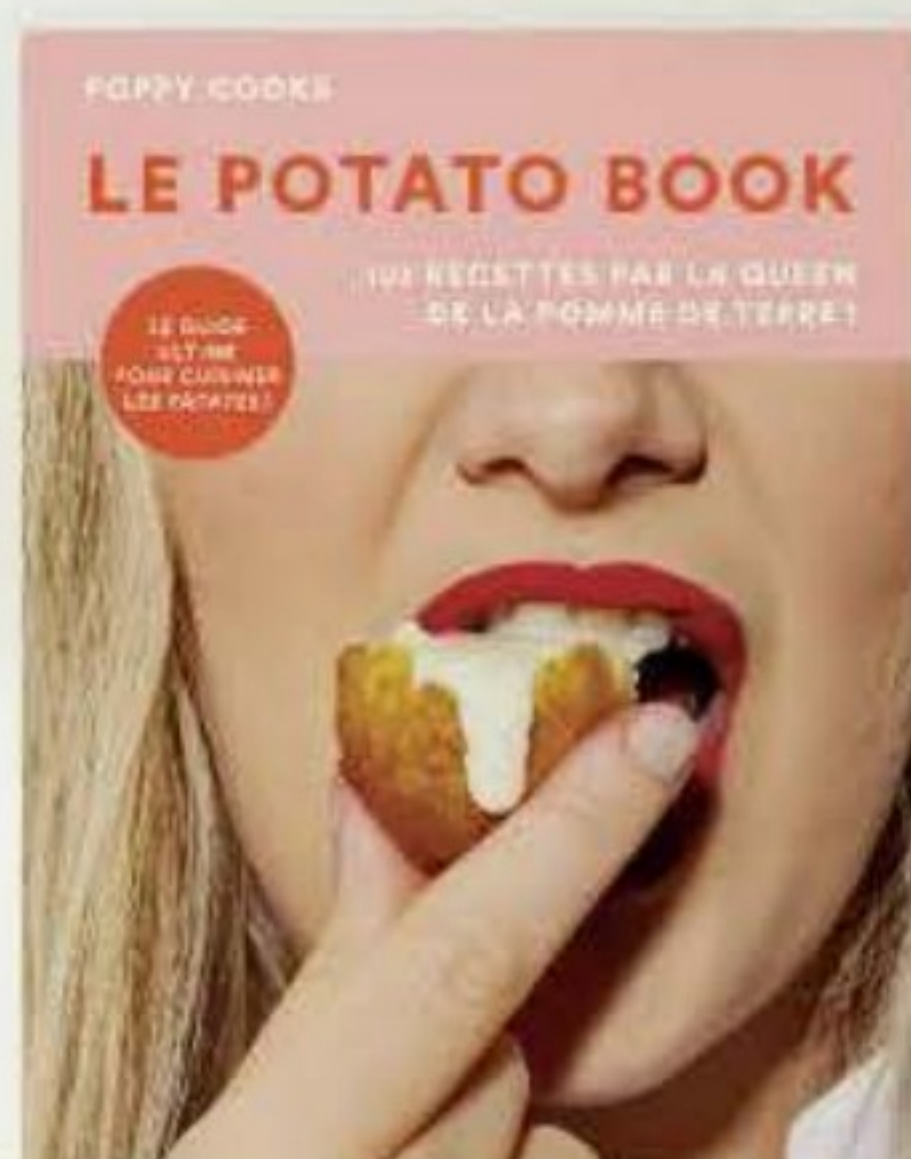
Esthétique

Avec sa gamme de couleurs éclatantes et ses poignées très pratiques, ce plat en céramique passe du four à la table pour les gourmands très pressés.

Plat Appolia en céramique, existe en différents coloris et tailles, 29,90 € (25 x 15,5 x 5,5 cm), Peugeot Saveurs.

À dévorer des yeux

Menus ultra protéinés, assiettes végétales pleines de peps et recettes futées autour de la pomme de terre... Aux beaux jours, l'envie de mieux manger sans passer trop de temps en cuisine se fait sentir. Par Margot Dobriska



Avoir la patate en cuisinant...

Pour faire tout un plat... il suffit de quelques pommes de terre ! Poppy Cooks, star de TikTok suivie par près de 5 millions d'abonnés, les transforme en 101 recettes gourmandes. Purée fondante, frites croustillantes, potatoes wedges, rösti, patatas bravas ou hasselback suédoises, sans oublier les classiques français : aligot, gratin dauphinois, tartiflette et pommes dauphine... Tout y est pour faire de chaque pomme de terre une véritable star de l'assiette.

Le Potato Book, de Poppy O'Toole, First éditions, 22 €.

Les + : des recettes pratiques, faciles et abordables pour une cuisine vite fait bien fait.

Les - : des classiques qui peinent à surprendre.

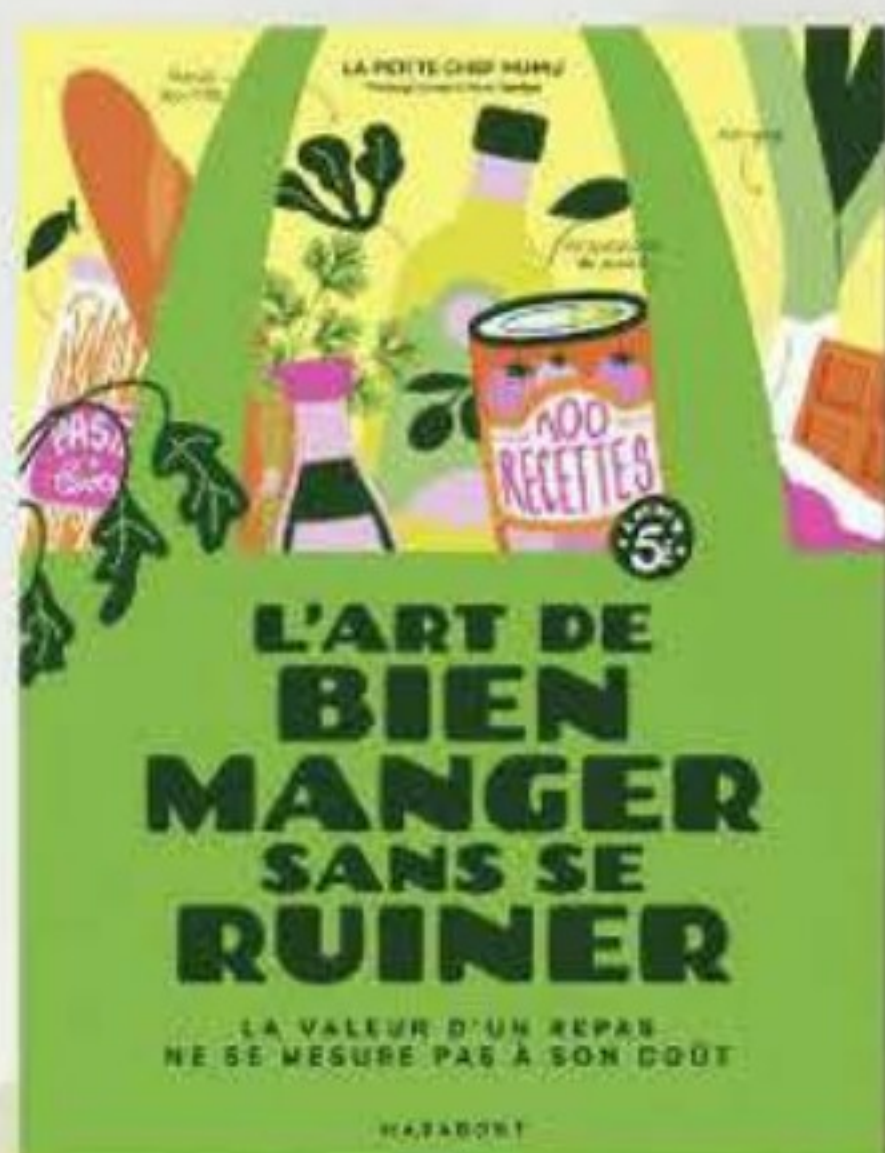
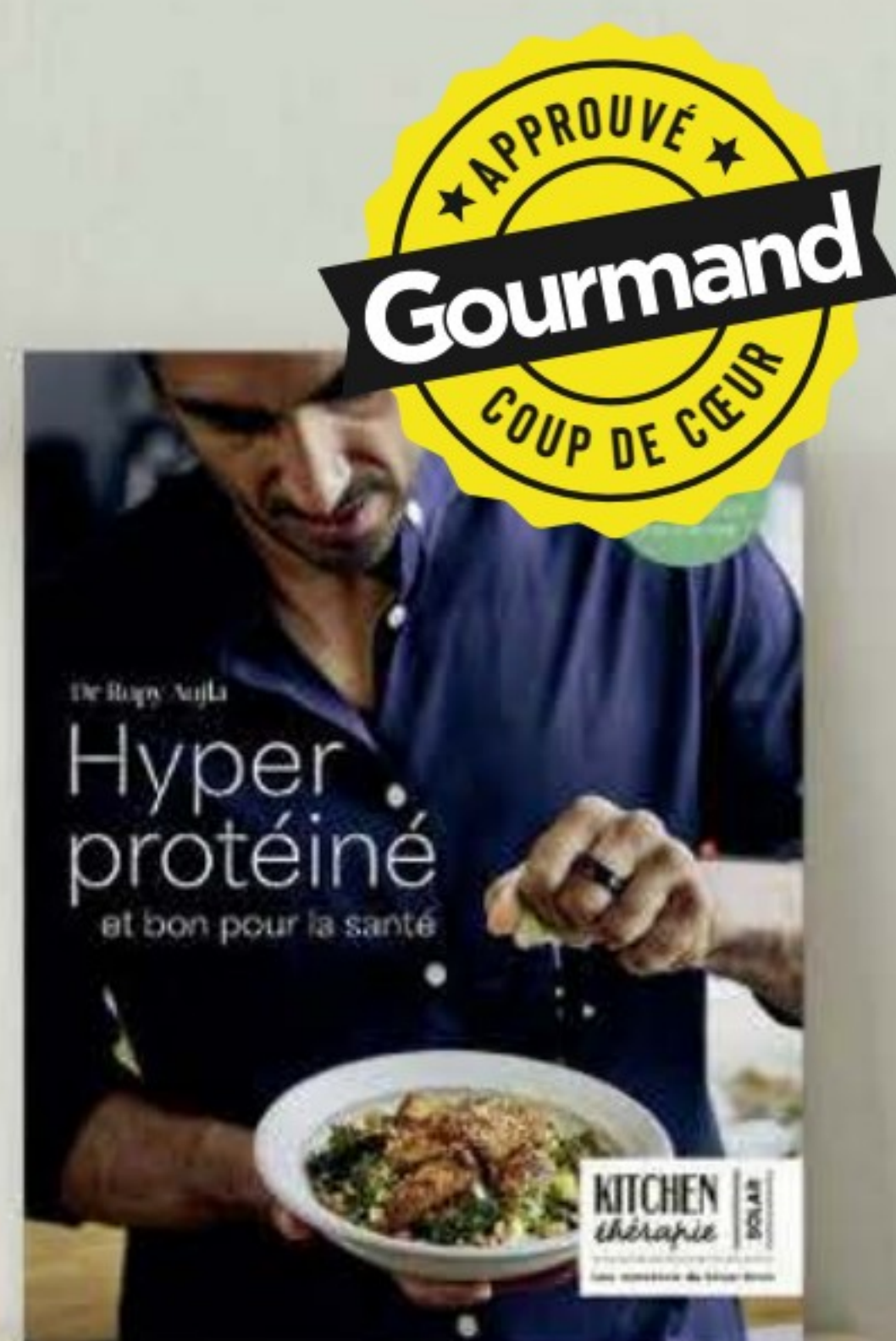
La révolution hyper protéinée

Le Dr Rupy Aujla – médecin nutritionniste londonien et fondateur de la plateforme The Doctor's Kitchen – propose un guide à la fois précis et gourmand. Il combine théorie, pédagogie et astuces pour expliquer clairement le rôle des protéines dans notre organisme et poser les bases pour mieux manger au quotidien. Chaque plat reflète un vrai savoir-faire nutritionnel, avec des ingrédients choisis avec soin et des associations parfaitement équilibrées. On craque pour la créativité et la façon dont la cuisine saine devient irrésistiblement gourmande !

Hyper protéiné et bon pour la santé, du Dr Rupi Aujla, éd. Solar, 24,95 €.

Les + : un ouvrage rare par son volet pédagogique, sa précision et sa cohérence.

Les - : si abouti qu'il en devient presque irréprochable.



Gourmandise maline

« On peut (et on doit) bien manger sans culpabilité, sans luxe et sans trahir ses valeurs », clame Chloée Mussler, alias La Petite Chef Mumu. De ce mantra naissent ses recettes végétales express et antigaspi. Au fil des pages, elle puise dans ses souvenirs de voyages pour proposer des assiettes simples mais pleines de caractère : nouilles sautées au beurre de cacahuète, banana bread salé, boulettes de riz, buddha bowl, chili sin carne et gyoza veggie. Ultra simples et rapides, ses recettes sont une grande inspiration à petit prix.

L'art de bien manger sans se ruiner, de La Petite Chef Mumu, éd. Marabout, 19,95 €.

Les + : des plats faciles à réaliser, aux saveurs qui invitent au voyage.

Les - : certaines recettes manquent de précision dans leur réalisation.

L'ART DE SAUCER

Des grands classiques de la cuisine française aux versions express du quotidien, les sauces transforment le moindre plat en expérience gourmande. Aux côtés du chef Simon Auscher, on s'initie à cet art trop souvent redouté. Par Aurélie Michel





« **C**e petit miracle qui relie, qui élève, qui révèle... » C'est ainsi que le chef Simon Auscher définit la sauce.

Et contrairement aux idées reçues, elles ne sont pas réservées à une élite ! « Beaucoup s'en font une montagne dès qu'il est question de réaliser une sauce, explique le chef. Pourtant, il en existe une multitude et ce n'est pas forcément compliqué. C'est même souvent très simple. » Pour nous le prouver, il détaille cinq conseils essentiels, sans chichi, pour se familiariser avec le monde fascinant des sauces.

Fouet, bol, râpe : avoir le bon matériel de base

Pour les émulsions comme la mayonnaise, le chef recommande un fouet robuste et un bol en Inox ou en verre, mais surtout bien stable. « Rien de pire que de fouetter dans un bol qui ne tient pas en place ! Choisir un cul de poule bien lourd, c'est déjà la moitié du boulot. » Ceux dotés d'une base antidérapante s'avèrent très pratiques ; à défaut, on les pose sur un torchon humide. Autre outil indispensable : une râpe fine pour les zestes d'agrumes, le gingembre ou l'ail. « Elle évite aussi d'avoir à émincer ou écraser l'ail au couteau, ce qui est parfois assez compliqué. » Pour émincer les herbes aromatiques, on utilise de préférence un grand couteau de chef. « Bien aiguisé, pour ne pas écraser les herbes et éviter l'amertume. On privilégie l'éminceur car, en plus du tranchant, son poids joue un rôle ; les herbes se couperont plus facilement. » Enfin, le chinois permet de filtrer certaines sauces. « Un beurre blanc, par exemple, est bien meilleur quand la sauce est lisse. On obtient ainsi une texture fine, digne d'un restaurant. »

L'alliée de tous les plats

La sauce n'est pas seulement réservée à la viande ou au poisson. Elle sublime aussi de simples

Secrets de Gourmand



CLARKANDCOMPANY_GETTYIMAGES

SAUCER N'EST PAS TREMPER

100 recettes de sauces
qui changent tout

SIMON AUSCHER

À BOUQUINER

Saucer n'est pas tremper, 100 recettes de sauces qui changent tout, de Simon Auscher, éd. Hachette Cuisine, 24,95 €. Classiques ou inédites, froides ou chaudes, sucrées ou pimentées... Cet hommage à la sauce sous toutes ses formes nous ouvre les portes d'un formidable terrain de jeu. Avec une règle d'or : « On ne sauce pas par faim, mais par foi. »

légumes cuits à la vapeur. Le chef Simon Auscher confirme : « Pour faire manger des légumes à tout le monde, il suffit d'une sauce, qui fait intégralement partie du plat. J'aime prendre l'exemple de la sauce au poivre : quand elle accompagne un filet de bœuf au restaurant, n'est-ce pas elle qu'on apprécie le plus ? Eh bien, servez-la avec du chou-fleur, et vous verrez. l'effet est le même ! »



Oser le miso, le condiment qui change tout

Briser les codes et s'amuser avec des mariages improbables : tel est le credo de Simon Auscher. Pour donner du peps aux sauces, il recommande d'avoir toujours dans son réfrigérateur un ingrédient

japonais : le miso blanc. « Il s'agit d'une pâte de soja fermentée, très salée. C'est un exhausteur de goût incomparable, que j'utilise beaucoup, jusque dans le bœuf bourguignon. Pas très traditionnel, mais une cuillerée suffit à améliorer la sauce – en salinité, en sapidité, en texture... » Le chef a toujours dans son frigo du miso, du beurre et du citron. Les trois réunis ont d'ailleurs donné naissance à l'une de ses créations préférées : la sauce beurre-miso. « Un délire de simplicité et de goût, explique-t-il avec enthousiasme. Dans une casserole, on délaie le condiment dans un peu de bouillon, on ajoute du beurre doux – le miso étant déjà très salé – et on émulsionne à la spatule pour faire épaissir le tout. Enfin, on ajoute quelques zestes de citron vert pour l'acidité. » Le résultat ? Une sauce parfaite pour les asperges blanches. « Mais elle est aussi incroyable avec du poisson... et, plus généralement, avec tout, promis ! »

OKSANAERMAK_GETTYIMAGES

Les fonds : la patience récompensée

Sauce au poivre, normande, suprême... Pour maîtriser les grands classiques de la cuisine française, il faut d'abord préparer des fonds : de veau, de volaille ou de légumes. Le chef nous rassure : « La cuisson est longue, mais la préparation reste simple. Il suffit de laisser cuire doucement les différents ingrédients (légumes, aromates, viande, eau...) et d'être patient : ce ne sont pas des choses qui s'accélèrent ; il n'existe pas de raccourci. Mais une fois la cuisson lancée, il n'y a plus qu'à attendre ! » Le mieux est d'en préparer une grande quantité : les fonds se congèlent très bien dans des bacs à glaçons, pour en avoir toujours sous la main. Pour un fond de volaille, les ailes de poulet font parfaitement l'affaire. « Ça ne coûte pas cher et c'est plein de gélatine, donc ça apporte un peu de collagène naturel. » Demander un poulet entier permet d'utiliser cou, pattes et carcasse pour les fonds et bouillons. Pendant la cuisson, on écume les impuretés et, à la fin, on filtre au chinois.

HLPHOTO_ADOBESTOCK



2 SAUCES QUI FONT VOYAGER

Sauce cacahuète : le chef marie sauce soja, jus de citron vert, ail, gingembre râpés et beurre de cacahuète – de préférence naturel et non sucré. Il faut le délayer avec un peu d'eau tiède avant d'ajouter le reste des ingrédients. Pas besoin d'ajouter de sel, la sauce soja est déjà salée. Cette sauce aux notes asiatiques accompagne à merveille des rouleaux de printemps.

Sauce datil : amateurs de plats relevés (comme le chef), goûtez à cette sauce originaire de Floride. Réalisée sur une base de pêche (ou de mangue en hiver) et de piment datil, elle est à la fois fraîche, mordante et très parfumée. Œufs, viandes, légumes... elle se marie avec tout.

Des sauces herbacées pour sublimer les grillades

Le retour des beaux jours approche... et avec lui la sempiternelle question : quelle sauce servir avec les grillades ? Simon Auscher a la réponse : des versions herbacées, comme le tzatziki, préparé avec concombre, yaourt grec, citron, ail et herbes fraîches (menthe, aneth). « Elle va apporter plein de fraîcheur et contrebalancer le gras des grillades. » Mais une étape s'impose : le dégorgement du concombre. « Après l'avoir râpé, il faut le presser dans un tissu – type étamine ou torchon fin –, pour éliminer toute l'eau qu'il contient, et éviter ainsi de détremper la sauce. C'est rapide, c'est une sauce pour les gens pressés ! » Parfaite donc pour un barbecue improvisé.



FGTRADE_GETTYIMAGES

L'index des recettes



36
Salade de pennes, tomates, cœurs d'artichauts et olives

ENTRÉES

Asperges façon « fish & chips »	50
Bouchées printanières radis et jambon sec	54
● Clafoutis de courgette, mozzarella et basilic	56
Cookies au chorizo, noix de cajou et appenzeller	72
Feuilleté épinards et fromage frais	54
● Gaspacho de concombre	19
● Gaufres de patate douce	57
Pâté de campagne	62
● Salade de fenouil	19
Samoussas de dinde, courgette et curry	64
● Tarte courgette, moutarde et chèvre	17
Tarte fine à l'asperge	60
Tarte fine à la courgette	18
● Tartelette rustique au chutney de tomate	52
Wrap de betterave à l'Emmentaler et aux crudités	53

PLATS

● ● Bonnottes au haddock et pistou	37
Boulettes d'épaule de veau façon marengo	59
Burger au bleu d'Auvergne	58
● Farfalles au thon et haricots blancs	29
● Flan de courgette	62
● Galette de quinoa à la truite fumée	35
Gnocchis à la bolognaise	53
● Gratin de cabillaud au duo de fromages	51
● Gratin de pâtes à la provençale	19
● Linguines aux courgettes, à la feta et aux olives	41
● One pot aux petits pois et lardons	50
● ● Papillote de noix de saint-jacques, asperges et petits pois	65
● ● Poêlée de navets glacés au miel et à la moutarde	56
● Poêlée de petits pois	18



Tarte fine à l'asperge

60

Roulades de crêpes à l'ail des ours	27
Salade composée façon bistrot	39
● ● ● Salade d'avocat et crevettes	31
● Salade d'œuf à la betterave et aux lardons	32
● Salade de crudités aux sardines et œufs	26
● Salade de penne, tomates, cœurs d'artichauts et olives	36
Salade de pomme de terre à l'œuf mollet	33
● Salade de pomme de terre au saumon et concombre	28
● Salade de pomme de terre au saumon, fenouil, céleri et trévis	38
● Salade de pomme de terre et haricot beurre à l'œuf	30
● ● Salade printanière au thon et aux œufs de caille	34
● Salade tiède maquereau et pomme de terre	40
Steak tartare au couteau et frites	8
● Suprême de pintade, sauce moutarde et estragon	17

Tagliatelles au pesto de pistache et noix de saint-jacques	72
Tagliatelles de poireau au curry	18
● Tarte à l'artichaut poivrée	60
Tarte aux poireaux, aux noix et au roquefort	61

DESSERTS

● Cheese-cake sans cuisson au pamplemousse	55
Choux au praliné et aux noisettes	77
Clafoutis aux cerises et à la poudre d'amande	80
Clafoutis poire-chocolat	19
● Crème brûlée à la vanille	86
● Crème caramel individuelle	79
Crêpes Suzette à l'orange	81
● Crumble aux pommes, glace au caramel	85
● Île flottante au caramel et aux amandes	82
Mousse chocolat noisette	57
Petit chou à la mousse de fraise gariguet	63
Riz au lait à la vanille	78
● ● Roulés à la confiture	19
● ● Sorbet minute aux framboises	18
Tarte à la rhubarbe	19
Tarte passion citron meringuée	83
● Tarte Tatin aux pommes	84



Choux au praliné et aux noisettes

77

- Sans gluten ● Végétarien ● Vegan
- Sans œufs ● Sans lactose

- CLAFOUTIS SUCRÉS ET SALÉS, LES NOUVELLES STARS DE NOS TABLES
- NOS DESSERTS AUX FRUITS ROUGES POUR FAIRE LE PLEIN DE FRAÎCHEUR
- NOS ASTUCES POUR CUISINER LES LEGUMINEUSES AU QUOTIDIEN

ZORYANCHIK GETTYIMAGES

PROCHAIN
NUMÉRO
LE 26 MAI

Gourmand

est une publication
du Groupe Reworld Media



ÉDITEUR

LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélémy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél 01 45 19 58 00

Actionnaire : Président Reworld Media - SA
(RCS Nanterre 439 546 011)

Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP

Directeur : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli
Manager éditoriale : Salomé Herbillon

RÉALISATION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Direction de la rédaction COM'Presse :
Céline Augier et Jérôme Schrepf
Rédacteur en chef : Didier Lalbenque
La rédaction : Eugénie Bidet, Margot Dobrski,
Marine Couturier, Céline Roussel,
Gwenaëlle Conraux, Aurélie Michel
Directeur artistique : Bastien Ribot
Gravure : Marie Deceuninck
Secrétariat de rédaction : Com'Presse
Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle
Service photo : Delphine Duteil,
Carole Hiro, Caroline Quinart

PUBLICITÉ

Directrice exécutive régie :
Élodie Bretaudeau-Fontailles
Directrice de projet : Virginie Commun

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Directeur commercial : Patrice Laboulle
**Directrice de la relation client
et du recouvrement :** Pauline Faure
Chefs de produit abonnement : Aurore Dehe

FABRICATION

**Directeur des Opérations
Industrielles :** Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Nadine Chatry
et Hélène Bernardi
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Impression : Maury Imprimeur,
45300 Manchecourt (France)
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique : Axe STPP, Marigny-le-Châtel

GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS

**Gérez vos abonnements, abonnez-vous
ou posez-nous vos questions :**
Par Internet : Kiosquemag.com
ou via le formulaire de contact en ligne
Serviceabomag.fr
Par téléphone : 01 46 48 48 31.
Du lundi au samedi de 8 h à 20 h.
Par courrier : Service abonnements
Magazine « Gourmand », 59898 Lille Cedex 9

Date de parution : 28 avril 2026

CPPAP : 0322 K 85643

ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €



Carnet d'adresses

- Andros : Andros.fr
- Bordeaux Chesnel : Bordeaux-chesnel.com
- Cuvée Jaillance : Jaillance.com
- Domaine Mira Luna : Mira-luna.com
- Ethiquable : Ethiquable.coop
- Findus : Findus.fr
- Glou Time : Inebriame.fr
- Guy Demarle : Guydemarle.com
- Jardin Bio étic : Leanature.com
- Jean Hervé : Jeanherve.fr
- Kiva : Leanature.com
- La Cancalaise : Lacancalaise.fr
- La laiterie Burdigala : Laiterieburdigala.fr
- Labo Dumoulin : Lelabodumoulin.fr
- Maison Prunier : Prunier.fr
- Martin-Pouret x Art & Brew : Martin-pouret.com
- Menguy's : Menguy's.fr
- Peugeot Saveurs : Peugeot-saveurs.com
- Pyrex : Pyrex.fr
- Roger Orfèvre : Roger-orfevre.com
- Terre Exotique : Terreexotique.fr



LE TRI
+ FACILE



Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.
Cet encart est élaboré par CITEO.



**ON NE
LÂCHE
RIEN!**

**Ramasser
ses déchets : un rôle
que chacun peut jouer.**

SEULS LES EMBALLAGES ET PAPIERS VONT DANS LES BACS DE TRI

La Tourangelle

Le goût de l'exceptionnel

Notre bidon en métal préserve le goût
et les bienfaits de l'huile d'olive.



WWW.LATOURANGELLE.FR

Crédits photo : Fanny Gomet - Studio Lizet

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR