

Gourmand

SEPTEMBRE 2026

FACILES ET ÉCONOMIQUES

LES CONSERVES MAISON

64
RECETTES
DE SAISON

PETIT DÉJEUNER

Les céréales
passées au crible

**UN MONDE
QUI BOUGE**

Du nouveau dans
nos assiettes

LA CASSONADE

Le sucre qui fait
la différence

+10
DESSERTS

GLACES, TARTES, GÂTEAUX...
NOS MEILLEURS DESSERTS AUX FRUITS JAUNES

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

Du 18/08/26 au 14/09/26 • n° 535 • 4,99 €



3 264420 110085

LA GRANDE ENCYCLOPÉDIE
des

HUILES VÉGÉTALES

POUR SOIGNER
TOUTE LA FAMILLE
AU NATUREL

Savoir **choisir**
ses huiles
selon ses **besoins**

Adapter les remèdes
selon les âges

Composer une routine
beauté pour l'été

Prendre **soin**
de soi en douceur

N° 4

SHUTTERSTOCK

EN VENTE À LA CAISSE

de votre supermarché ou hypermarché préféré.



Capturer l'été

Il y a quelque chose de profondément réconfortant dans l'idée de préparer des conserves. Mettre en bocal les tomates de l'été pour les retrouver en janvier, concocter un cassoulet au confit de canard qui patientera sagement dans la cave, stériliser des pickles de légumes pour prolonger leur saveur jusqu'aux premiers froids... Ce geste ancien, transmis de génération en génération, revient aujourd'hui avec une force nouvelle. Notre dossier célèbre cet art de la conservation, entre tradition et modernité, pour ne jamais perdre le goût des belles saisons. Et si vous hésitez à investir dans du matériel, notre rubrique équipement vous aide à trancher. En plus d'être la saison idéale pour se constituer des réserves, les étals regorgent également de fruits jaunes gorgés de soleil comme les pêches, les abricots, les mirabelles, qui parfument les marchés de leurs arômes sucrés. Autant de produits à cuisiner sans attendre, à transformer en glace, en tarte feuilletée, en clafoutis. Plein de délicieuses idées à découvrir dans « La touche sucrée ». La rentrée qui approche, c'est aussi l'occasion de reprendre de bonnes habitudes à table. Dans « Bon et sain », nous passons au crible les céréales du petit déjeuner des enfants : adorées des petits, elles sont pourtant loin de faire l'unanimité chez les nutritionnistes. Teneurs en sucre, additifs... découvrez les repères essentiels pour faire le choix adéquat devant un rayon digne d'une vitrine de confiseries. C'est finalement ça, la cuisine au quotidien : du plaisir, du bon sens et un peu de soleil en réserve.

Bonne lecture et bon appétit!

Didier Lalbenque

Rédacteur en chef



Gourmand

N° 535 gourmand.viepratique.fr

L'ÉQUIPE EN CUISINE

Cap sur la rentrée P.6

P.6
Bacalhau à Bras

C'EST LUI LE CHEF

Mathieu Guibert P.20

UN MONDE QUI BOUGE

Flexitarisme,
les industriels
dans la place P.22

LE DOSSIER DE COUVERTURE

L'été toute l'année
en conserve P.25

DU CHAMP À L'ASSIETTE

Le piment d'Espelette,
l'or rouge
du Pays basque P.42

NOS RECETTES DU MOIS

Un mois avec le plein
d'idées recettes P.47



P.27
Sardines à l'huile

COMME AVANT

Confit de canard P.66

BON ET SAIN

Les céréales du petit
déjeuner, à consommer
avec modération ! P.68

La minute nutrition P.73

LA TOUCHE SUCRÉE

Nos délicieux desserts
aux fruits jaunes P.75

BIEN CHEZ MOI

Le Parfait, les bocaux
iconiques traversent
les usages P.88

Les bocaux et
stérilisateurs, le b.a.-ba
du fait maison P.90

Nos livres de cuisine
coups de cœur P.91

SECRETS DE GOURMAND

Le brunch parfait,
mode d'emploi P.92

LES ACTUS TENDANCE

On like... P.10

DANS MON PLACARD

Les alliés
du quotidien P.14

CRASH TEST

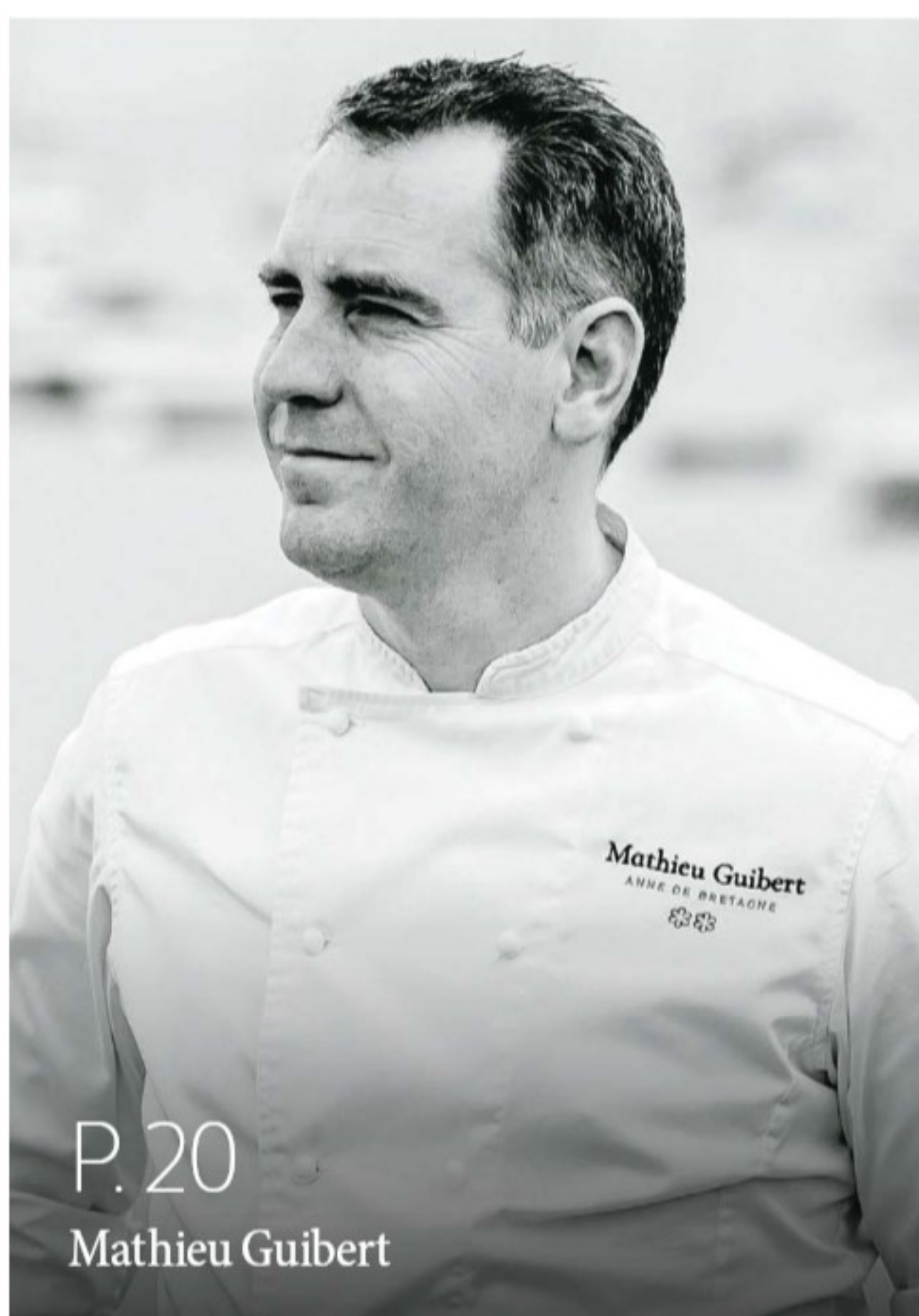
Les glaces d'été P.15

LE MEILLEUR DE MON PLACARD

La cassonade P.16

VITE FAIT BIEN FAIT

On mange quoi,
ce soir ? P.18



P.20
Mathieu Guibert



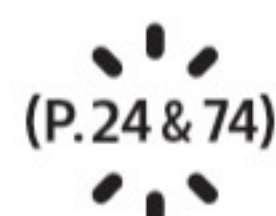
P. 58

Poivrons marinés à l'huile
d'olive de France goût intense



P. 77

Glace au fromage blanc
et aux abricots



(P. 24 & 74)

ABONNEZ-VOUS!

Rendez-vous
en p. 24 et 74 ou sur
[Gourmandabo.com](https://www.gourmandabo.com)

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX:**



[Facebook.com/gourmandmag](https://www.facebook.com/gourmandmag)



[X.com/gourmand_mag](https://www.x.com/gourmand_mag)



[Pinterest.com/gourmandmag](https://www.pinterest.com/gourmandmag)



[Instagram.com/gourmandmagazine](https://www.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:

avec les températures qui grimpent,
j'ai troqué mon café chaud contre
une version glacée. Mon combo
préféré? Un bon café à l'italienne,
des glaçons et une épaisse mousse
de lait. Et pour les jours où je veux me
faire plaisir, j'opte pour un affogato.

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:

impossible pour moi de commencer
la journée sans un granola maison.
J'aime le préparer en grande quantité
pour plusieurs jours, en variant les
fruits secs, les graines et les épices.
Avec un yaourt et quelques fruits
de saison, c'est un petit déjeuner
aussi simple que gourmand.

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:

j'ai testé une recette de tarte sans
pâte classique mais avec une base de
riz, sésame et parmesan. Un délice!
Les allergiques au gluten, foncez...

CAP SUR LA RENTRÉE

Les vacances touchent à leur fin et les cahiers d'école reprennent leur place dans les cartables. Pour accompagner cette reprise en douceur, on mise sur un plat simple, réconfortant et facile à cuisiner, parfait pour réunir toute la famille autour de la table.



LES ŒUFS

NOUVEAU RECORD

En 2025, les Français ont consommé en moyenne 237 œufs chacun, soit près de 20 par mois. Un succès porté par son prix attractif et sa grande polyvalence en cuisine.

Source : CNPO.

LE TOP DU TOP

Oeufs à la coque ou au plat : ce sont les cuissons douces recommandées par certains nutritionnistes, car elles permettent de préserver au mieux les nutriments, grâce à un blanc cuit et un jaune encore coulant.

RIEN NE SE PERD

Très riche en calcium, la coquille d'œuf peut être recyclée au jardin, notamment pour enrichir le compost ou limiter la présence de certains nuisibles.

L'ASTUCE À CONNAÎTRE

Pour réussir la cuisson de vos œufs à tous les coups, suivez la règle des 3 : 3 minutes pour un œuf à la coque, 6 minutes pour un œuf mollet et 9 minutes pour un œuf dur.

La team en cuisine

BACALHAU À BRÁS

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 25 min

• 400 g de morue dessalée • 500 g de pommes de terre • 1 oignon
• 2 gousses d'ail • Quelques brins de persil plat • 6 œufs • 10 cl d'huile de friture • 80 g d'olives noires • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, puis taillez-les en très fines allumettes.

Rincez-les et séchez-les soigneusement.

2. Faites chauffer l'huile de friture dans une grande poêle. Faites frire les allumettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

3. Émiettez grossièrement la morue dessalée. Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les finement.

4. Faites revenir l'oignon 5 minutes à la poêle dans 1 filet d'huile d'olive.

Ajoutez l'ail puis la morue et poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Incorporez les allumettes de pommes de terre et laissez cuire de nouveau quelques minutes.

5. Battez les œufs dans un saladier. Versez le mélange dans la poêle puis faites cuire à feu doux en remuant constamment, jusqu'à obtenir une texture crémeuse semblable à des œufs brouillés. Salez et poivrez.

6. Déposez la préparation dans un joli plat et parsemez de persil ciselé et d'olives noires avant de servir.

UNE PASSION NATIONALE

Au Portugal, le bacalhau à Brás n'est qu'une des nombreuses recettes mettant à l'honneur la morue. Véritable institution culinaire, elle se décline en une multitude de préparations, comme le bacalhau à Gomes de Sá ou le bacalhau com natas. Résultat : les Portugais en sont les plus grands consommateurs sur la planète (environ 20 % de la production mondiale).

MAXI PLAISIR

*Pour plus d'onctuosité,
ajoutez un trait de
crème dans les œufs
battus.*



ON LIKE...

Les plus beaux voyages finissent toujours dans l'assiette. Des algues bretonnes aux épices d'Ottolenghi, de la canette fraîche à la grillade estivale, notre sélection du mois sent encore bon l'été et promet de belles découvertes gourmandes. Par Margot Dobrska



Le tofu version fun

Finis le cliché du tofu sans saveur. Hari & Co le décline en deux recettes à base de soja bio, mariné à la japonaise ou à l'italienne. Deux produits bien distincts pour un repas végétal plein de saveur, prêt en quelques minutes.

Tofu à l'italienne et à la japonaise, 3,95 € (la barquette de 250 g), Hari & Co.



Allumez le feu !

Pour varier les plaisirs du barbecue, Bigard propose deux brochettes de porc qui font l'unanimité autour de la grille : pruneaux et lard fumé d'un côté, chorizo et tomates cerise de l'autre. Enfin, le poivron trouve ses remplaçants – et ça fait grand plaisir aux papilles.

Brochettes porc, lard fumé & pruneaux ou porc, chorizo & tomates cerises, 5,50 € (2 x 160 g), Bigard.



Chaud, chaud, Calabrie...

Chiki Bam remet le feu aux poudres avec sa nouvelle sauce piquante bio et lactofermentée : piment habanero, piment fantôme, figue et menthe poivrée... Une association de caractère, redoutable pour rehausser une pizza, des légumes rôtis ou des grillades.

Sauce piquante Calabrie, 11,90 € (le flacon de 100 ml), Chiki Bam.

Le vinaigre s'émancipe !

Fermentation lente de pommes et mélange surprenant d'épices et de plantes... Décidément, le vinaigre de cidre n'a pas dit son dernier mot ! Quintesens le revisite avec deux recettes inédites : curcuma-gingembre-sureau ou açai-hibiscus-ortie, parfaites pour twister vinaigrettes, marinades ou en cure.

Vinaigres de cidre actifs aux vertus immunitaires ou antioxydantes, 7,90 € (le flacon de 25 cl), Quintesens.





L'apéritif passe au format cube

Mowi quitte les sentiers battus du saumon fumé et le propose désormais en cubes, pour en faire les bouchées les plus appétissantes de l'apéro. Fondants et légèrement fumés, ces petits plaisirs à partager se dévorent tels quels et disparaissent très vite ! **Kubes Apéro barbecue et poivre de Sichuan, 4,99 € (le paquet de 90 g), Mowi.**

La touche Ottolenghi à portée de cuillère

Le chef Yotam Ottolenghi offre un tour de manège aux papilles avec sa collection de condiments : sauce chili aux piments fermentés, harissa rose et verte, pesto au miso, marinade shawarma ou sauce tomate-aubergine... De quoi réveiller pâtes, légumes, poissons ou mezze en un geste et se faire plaisir avec les créations d'un artiste du goût ! **Gamme de condiments Ottolenghi, à partir de 7,99 € (le pot de 170 g).**



Le chèvre fait son petit effet

Son cœur fondant est entouré d'une panure croustillante aux graines de lin, de chia et de quinoa, relevée d'herbes de Provence. Quelques minutes suffisent pour obtenir une texture dorée et réconfortante. En salade ou avec un accompagnement, le chèvre chaud n'a jamais été aussi tentant.

Pavés de chèvre aux herbes de Provence, 3,60 € (2 x 90 g), Soignon.

Les algues au menu

Le haricot, on croyait tout connaître, mais celui de la mer ? Picard nous le fait découvrir avec cette recette d'algues cultivées sur les côtes bretonnes, au goût iodé, relevées d'échalotes caramélisées et d'une pointe de basilic... À déguster chaud ou froid, avec du poisson grillé, des noix de saint-jacques ou un bol de riz pour s'offrir une belle découverte gustative.

Poêlée de haricots de mer à l'échalote, 6,99 € (200 g), Picard.



Le goût de la patience

Les buveurs de thé ont trouvé leur bonheur estival ! Quelques feuilles, de l'eau fraîche et le temps fait le reste. Ce thé Kukicha bio s'infuse à froid pour révéler un thé végétal, particulièrement désaltérant. Peu théiné et naturellement doux, il accompagne les pauses ensoleillées à n'importe quel moment de la journée. **Thé vert Kukicha bio, 16 € (la boîte de 90 g), Kodama.**

3 nouveautés pour étancher la soif



Fraîcheur poids plume

Trois sodas faibles en calories (moins de 5 g de sucre pour 100 ml), sans additif, édulcorant ni substances controversées. À dégainer pour se rafraîchir sans culpabilité.

Sodas Limonade, Ginger Beer et Pêche, 1,70 € (la canette de 33 cl), Leamo.



La pomme reprend la main sur l'apéro

Cidres artisanaux élaborés en Normandie, faiblement alcoolisés, à la saveur fruitée qui change de la bière.

Cidres Jack Le charpenté, Perle La douce, Yuri L'audacieux et Iris La radieuse, de 2,39 € à 2,49 € (33 cl), Gang de Pommes.



Double dose de fruit

Des limonades qui volent la vedette à la « grenadine », sans bulles ni additifs, mais avec deux fois plus de fruits. À boire bien fraîches. **NoLemonade Poire/Pamplemousse, Calamansi/Citron et Framboise/Fruit de la Passion, 2,49 € (la bouteille de 33 cl), True fruits.**

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 glaces, zoom sur la cassonade 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 cassonade.



VITE FAIT BIEN FAIT P. 18
Nos 10 idées de recettes pensées pour le quotidien.



CRASH TEST P. 15
3 glaces d'été au banc d'essai.

L'outil indispensable pour gagner du temps !

mon AGENDA FAMILIAL

SEPTEMBRE
2026
SEPTEMBRE
2027



Un agenda pratique et très malin pour :

- Découvrir des trucs et astuces
- Organiser la vie de famille
- Accorder les emplois du temps
- Noter tous les événements
- Planifier les vacances
- Prévoir des activités

À détacher :

Un **calendrier de poche**
Le calendrier des
vacances scolaires
Des **pense-bêtes**
et des **petits mots**
(doux) à coller
partout !

+ COMPLET
+ D'INFOS



Pour une année bien organisée

En vente à la caisse

de votre supermarché ou hypermarché préféré.

LES ALLIÉS DU QUOTIDIEN

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



L'oignon fait la force

Après le succès de ses biscuits et madeleines salés lancés en 2025, S' Michel enrichit sa gamme apéritive d'une nouvelle saveur aux oignons caramélisés. Bingo !

Pourquoi on les plébiscite ?

Le sachet se glisse partout : terrasse, pique-nique ou camping, pour un apéro prêt sans lever le petit doigt. Le point fort de la recette ? Ses notes caramélisées avec un goût de reviens-y immédiat. On les coiffe d'une pointe de chèvre frais pour un accord salé-acidulé qui fera mouche en bouche.

Mini galettes aux oignons caramélisés, 1,99€ (le sachet de 100 g), S' Michel.



Twist chocolaté

Le brownie Brossard souffle ses trente bougies et marque le coup avec une déclinaison inédite au cœur fondant rempli d'une pâte à tartiner choco-noisette.

Pourquoi l'avoir toujours dans le placard ?

On ne va pas se mentir : petits et grands, on a tous parfois besoin d'un peu de réconfort. Ce brownie fourré à la pâte à tartiner est parfait pour ça ! Fabriquée sans sirop de glucose-fructose, avec des œufs et de la farine française, cette version a de quoi faire fondre de nouvelles générations de gourmands.

Brownie Twist, 2,29€ (la boîte de 156 g), Brossard.



Du soleil à la cuillère

Envie d'exotisme et de fraîcheur ? Direction le rayon frais, où Charles & Alice taille l'ananas en généreux morceaux, 100 % fruit et sans sucres ajoutés.

Pourquoi l'avoir toujours sous le coude ?

Parce que ce dessert nature apporte une touche de gourmandise saine à n'importe quel moment de la journée. Naturellement sucré, il se déguste aussi bien seul que dans un bol de fromage blanc. Pratique et malin, il permet de varier les plaisirs et de mettre l'immortelle compote de pomme en vacances. Un allié de choix pour les beaux jours.

L'Ananas Morceaux, 2,89€ (4 x 95 g), Charles & Alice.



Tout doux burger

Jacquet propose de nouveaux buns briochés à base d'œufs et de beurre, déclinés en deux versions : ultra moelleux au format XXL ou au sésame toasté.

Pourquoi les choisir ?

Avec leur mie aérienne et leur belle forme bombée, ils se laissent dévorer sans s'émietter à chaque bouchée. Le format MAX satisfait les plus gourmands, tandis que le sésame toasté apporte du caractère. Sans huile de palme et élaborés à partir de farine de blé d'Auvergne, ils cumulent les bons points.

Le Brioché ultra moelleux MAX, 1,95€ (330 g), et au sésame toasté, 1,75€ (250 g), Jacquet.

3 glaces d'été AU BANC D'ESSAI

Pistache et ubé pour les amateurs de nouvelles tendances, fruits rouges pour les adeptes des grands classiques... On a goûté trois glaces pour savoir ce qu'elles cachent sous leur robe givrée. Entre emballage séduisant et sucre bien présent, verdict à la petite cuillère. Par Margot Dobrska



Glace Ubé, sauce passion, 2,70 € (le pot de 110 g), Picard.

Premier glacier de France, Picard lance cet été 23 nouvelles références, dont cette glace ubé, 100 % vegan, à base d'igname violette des Philippines, l'ingrédient le plus instagrammable du moment.

Notre avis : la couleur violette givrée est moins spectaculaire qu'en version ubé latté ou nature. La composition affiche de belles intentions : vegan, sans colorant artificiel, avec fibres de chicorée et de lin, protéines de tournesol comprises. Néanmoins, le sucre et le sirop de glucose arrivent en tête d'ingrédients, loin devant l'ubé (2,2 %) et le fruit de la Passion (2,8 %). Les ingrédients vedettes restent en retrait, noyés dans une base de crème de noix de coco. La formule se chiffre à 710 kcal avec 5,7 g de matières grasses et 18 g de sucre tout de même ! La saveur dépayse, certes, mais la promesse ubé, elle, nous laisse sur notre faim.



Bâtonnets Signature pistache-chocolat, 4,99 € (4 x 90 ml), Magnum.

Lancée en 1989, Magnum s'est imposée comme une référence de la glace premium en bâtonnet. Avec sa gamme Signature, introduite en 2026, la marque élargit son offre avec de nouvelles saveurs travaillées comme des desserts glacés à part entière, à savourer en pause gourmande ou en fin de repas.

Notre avis : à première vue, c'est sa coque verte parsemée de morceaux de pistache qui intrigue. En bouche, les éclats de pistache caramélisés font leur effet, et l'accord pistache-chocolat au lait fonctionne à merveille. Le plaisir est là, mais il a son prix. À peine 2,5 % de pâte de pistache, le reste est constitué de lait écrémé en poudre, d'huiles végétales, de sucre, de sirop de glucose-fructose, de sirop de sucre caramélisé... La composition s'appuie aussi sur plusieurs stabilisants, avec à l'arrivée 14 g de matières grasses, 18 g de sucre et une addition de 233 kcal par bâtonnet. Un plaisir coupable à savourer de temps à autre.



Bâtonnets Berry Bliss framboise-fraise, 3,89 € (4 x 90 ml), Solero.

Créée en 1994 sous l'égide de Miko, Solero revient en GMS en 2026 après plusieurs années d'absence, avec des recettes qui s'appuient sur les purées de fruits, sans colorants ni arômes artificiels.

Notre avis : on a envie de croire que la présence de purée de framboise (13 %) et de fraise (5 %) allège la recette, et cette glace laisse en effet une agréable sensation de fraîcheur en bouche. La composition contient du sirop de glucose-fructose et du sucre, mais la purée de fruits rouges et de jus de citron rend la formule plus désaltérante et plus légère que ses concurrentes. Au final, cette gourmandise affiche 97 kcal par bâtonnet, avec seulement 2 g de matières grasses et 12 g de sucre. Fraîche, fruitée et presque raisonnable.

2 RECETTES RÉCONFORTANTES AVEC... la cassonade

Plus parfumée que le sucre blanc, plus gourmande aussi, elle est l'alliée de nos desserts les plus régressifs. Origine, particularité, utilisation... c'est le moment de la redécouvrir. Par Eugénie Bidet

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Egalement surnommée sucre roux, elle est obtenue à partir du jus de canne à sucre, filtré puis chauffé. Contrairement au sucre blanc, elle conserve une partie de sa mélasse naturelle lors de la cristallisation, ce qui explique sa couleur ambrée.

Aux fourneaux

Avec une saveur évoquant la cannelle, le caramel ou encore le rhum, elle se montre particulièrement intéressante sur une crème brûlée, un gratin de fruits ou dans une pâte à cookies. Côté salé, on l'adopte dans des marinades pour une jolie coloration des viandes.

Sous les tropiques

En France, la cassonade est essentiellement produite dans les départements et régions d'outre-mer, notamment en Guadeloupe, en Martinique et à La Réunion. À l'échelle mondiale, sa culture se concentre en Asie du Sud et en Afrique, où le climat tropical lui est favorable.

PLUS D'ERREUR

Souvent confondue avec la cassonade, la vergeoise est pourtant obtenue à partir de la betterave sucrière. Très populaire en Belgique et dans le nord de la France, cette dernière dévoile des saveurs plus maltées, avec de légères notes de réglisse.

Le bon réflexe

Exposée à l'humidité, la cassonade a tendance à s'agglomérer. Pour lui redonner son moelleux, placez-la quelques secondes au micro-ondes : elle retrouvera rapidement sa texture souple et sablée.



RIBS D'AGNEAU CARAMÉLISÉS À LA SAUCE BBQ

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

- 2 poitrines d'agneau • ½ oignon rouge • 1 gousse d'ail • 1 branche de thym • 3 c. à soupe de ketchup • 2 c. à soupe de cassonade • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire • 1 c. à soupe rase de paprika doux • 1 c. à café de moutarde de Dijon • ¼ de cube de bouillon de légumes déshydraté • 1 pincée de cumin en poudre • Sel et poivre

1. **Épluchez** et hachez l'oignon et l'ail.
2. **Versez-les** dans une casserole avec le ketchup, la cassonade, la sauce Worcestershire, la moutarde, le bouillon émietté, le paprika, le cumin, le thym, du sel, du poivre et 25 cl d'eau.
3. **Portez** à ébullition puis laissez mijoter une quinzaine de minutes à feu doux. Mixez la sauce jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. **Préchauffez** le four à 200 °C. Badigeonnez généreusement les poitrines d'agneau de sauce BBQ puis déposez-les sur une plaque.
5. **Enfournez** pour 45 minutes en badigeonnant régulièrement la viande de sauce et en la retournant pour favoriser la caramélisation. Servez avec le reste de sauce BBQ et des crudités de saison.

SORBET AU MELON ET GINGEMBRE CONFIT

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min

- 450 g de chair de melon • 1 blanc d'œuf
- 10 g de beurre • 100 g de sucre
- 80 g de cassonade • 30 g de dés de gingembre confit

1. **Écrasez** 100 g de chair de melon à la fourchette.
2. **Faites fondre** le sucre avec un peu d'eau dans une casserole jusqu'à obtenir un caramel ambré. Ajoutez le melon écrasé, puis mélangez jusqu'à ce que le caramel soit bien dissous.
3. **Portez** à ébullition, remuez 2 minutes, puis incorporez le beurre hors du feu. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur.
4. **Mixez** le reste de la chair de melon avec la cassonade et 5 cl d'eau.
5. **Montez** légèrement le blanc d'œuf en neige, puis incorporez-le à la préparation. Ajoutez le gingembre confit.
6. **Versez** dans une sorbetière, puis turbinez jusqu'à obtenir une texture de sorbet. Répartissez le sorbet dans des coupes et accompagnez de caramel de melon.



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 toujours s'improviser un plat gourmand. Par la rédaction

1

Haricots rouges à la créole

Faites revenir 1 **oignon**, 2 **gousses d'ail** et 200 g de **lardons** dans 1 filet d'**huile d'olive**. Ajoutez 1 boîte de **haricots rouges**, 250 g de **riz basmati**, 2 **clous de girofle**, du **piment**, du **sel** et du **poivre**. Couvrez à hauteur et laissez cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servez aussitôt.

2

Clafoutis aux raisins

Mélangez dans un saladier 100 g de **sucré** et 3 **œufs**. Ajoutez 100 g de **farine** et 1 pincée de **sel** puis versez progressivement 30 cl de **lait** jusqu'à obtenir un appareil homogène. Répartissez 300 g de **raisins** dans le fond d'un plat. Recouvrez avec l'appareil à clafoutis et enfournez pour 35 minutes à 180 °C. Dégustez tiède ou froid.

3

Salade de courgette

Tranchez finement 2 **courgettes** à l'aide d'une mandoline et déposez-les dans un saladier. Ajoutez 200 g de **feta** émiettée, 1 filet d'**huile d'olive**, le jus de 1 **citron**, 1 cuillerée à soupe de **zaatar**, du **sel** et du **poivre**. Placez au frais jusqu'au moment du repas.

4

One pot pasta aux sardines

Déposez dans une sauteuse 250 g de **pâtes**, 1 **boîte de sardines** émiettées, 1 cuillerée à soupe de **câpres**, 50 g d'**olives vertes**, 400 g de **tomates concassées** et 60 cl d'**eau**. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen pendant 12 à 15 minutes en remuant régulièrement pour éviter que les pâtes n'attachent au fond. Parsemez de **basilic** en fin de cuisson et dégustez aussitôt.

5

Minestrone d'été

Faites revenir 2 **oignons** et 2 **gousses d'ail** dans une cocotte avec 1 filet d'**huile d'olive**. Taillez 4 **tomates**, 1 **courgette** et 1 **poivron** en fine brunoise. Ajoutez-les à la cocotte et laissez cuire 10 minutes à feu moyen. Ajoutez 1 **boîte de haricots blancs**, recouvrez de 1 l de **bouillon de volaille** et laissez mijoter 15 minutes. Assaisonnez avec du **sel**, du **poivre** et quelques brins d'**origan**. Ajoutez 100 g de **pâtes courtes**, laissez cuire quelques minutes puis servez aussitôt.

7

Œuf mimosa au thon

Faites cuire 8 **œufs** pendant 9 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, écalez-les puis coupez-les par la moitié. Récupérez le jaune des œufs et écrasez-le à la fourchette. Ajoutez 1 **boîte de thon émietté**, 1 cuillerée à soupe de **mayonnaise**, quelques feuilles de **persil**, 1 pincée de **paprika fumé**, du **sel** et du **poivre**. Garnissez les blancs d'œufs de la préparation et servez aussitôt, accompagné d'une **salade verte**.

6

Pastèque grillée

Découpez 1 **pastèque** en tranches épaisses. Badigeonnez les 2 côtés d'**huile d'olive** puis déposez-les sur le gril. Faites cuire 2 minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir une jolie coloration. Mélangez dans un bol le jus de 1 **citron**, 1 filet d'**huile d'olive**, du **sel** et du **poivre**. Versez la vinaigrette sur la pastèque une fois cuite et terminez avec quelques feuilles de **basilic**.

8

Shortbread

Découpez 200 g de **beurre demi-sel** en petits morceaux. Ajoutez 300 g de **farine** et travaillez la pâte du bout des doigts. Ajoutez 100 g de **sucré** puis mélangez jusqu'à obtenir une boule facile à travailler. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez des petits rectangles d'environ 2 cm d'épaisseur. Trouez chaque biscuit à l'aide d'une fourchette, déposez le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes à 150 °C.

9

Friand au jambon

Faites fondre 15 g de **beurre** dans une casserole, ajoutez 15 g de **farine** et mélangez jusqu'à obtenir une pâte sèche. Versez progressivement 200 g de **lait** et remuez. Une fois bien épaissi, ajoutez 200 g de **dés de jambon** et 100 g de **fromage râpé**, du **sel** et du **poivre**. Déroulez la **pâte feuilletée** et découpez 8 rectangles. Répartissez la béchamel au centre de 4 rectangles puis recouvrez avec les 4 autres. Soudez les bords à l'aide d'une fourchette, badigeonnez de **jaune d'œuf** et enfournez pour 20 minutes à 180 °C. Servez chaud, accompagné d'une **salade verte**.

10

Risotto de chou-fleur

Détaillez 1 **chou-fleur** en petits morceaux de la taille d'un grain de riz. Faites revenir 2 **échalotes** ciselées dans une poêle avec 1 filet d'**huile d'olive**. Ajoutez le chou-fleur et faites-le revenir quelques minutes. Versez 1 louche de **bouillon de légumes** sur le chou-fleur, laissez-le s'évaporer puis renouvelez l'opération jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit. Ajoutez 1 cuillerée de **crème** et du **parmesan râpé** en fin de cuisson. **Salez, poivrez** et parsemez d'**herbes fraîches** avant de déguster.

C'est lui le chef

MATHIEU GUIBERT

Face à la mer, l'enfant du pays poursuit son histoire avec Anne de Bretagne. Après dix mois de rénovation, il dévoile une maison repensée, fidèle à son territoire, à sa cuisine et à son art de recevoir. Par Eugénie Bidet



«Ma cuisine et mon hospitalité sont mes moyens d'expression, mais c'est mon équipage qui leur donne vie au quotidien.»

ANNE DE BRETAGNE

Nouveau souffle

Cette rénovation ne marque pas un point de rupture, mais plutôt une nouvelle étape. Elle répond à une remise en question, à l'envie d'avancer et de maintenir une maison toujours à la pointe, aussi bien pour les clients que pour les collaborateurs.

LE TERROIR DANS L'ASSIETTE

J'aime dire que quelques heures dans mon restaurant doivent être une photographie de mon territoire. Je cherche avant tout à retranscrire ce que l'on peut retrouver autour de nous. Quand on a des poissons d'une telle qualité, des légumes cultivés avec autant de soin par des producteurs passionnés, on a simplement envie d'être à la hauteur de ces produits.

FAIRE VIVRE LES PRODUCTEURS

Citer les producteurs dans les intitulés des plats, c'est avant tout une question de respect. C'est leur donner une place, raconter une histoire et mettre en lumière celles et ceux qui contribuent à la création d'un plat. Je crois que cela crée aussi une proximité, une forme de familiarité avec le client.

LE VIN COMME LIANT

Je le considère vraiment comme le prolongement du plat. Je parle souvent de « troisième voie » : il y a le plat seul, la boisson seule, puis l'accord des deux, qui permet à chacun de prendre une autre dimension. Bien sûr, nous travaillons aussi sur d'autres accords pour répondre à l'évolution des pratiques, avec l'envie de proposer très prochainement une véritable expérience autour des boissons alternatives.



ANNE DE BRETAGNE

Une aventure collective

Mon équipe représente tout. J'aime parler d'équipage. Comme sur un bateau, chacun a son rôle et chacun dépend des autres. Nous avançons ensemble, avec une même envie : faire vivre une expérience unique à nos hôtes. Ma cuisine et mon hospitalité sont mes moyens d'expression, mais c'est mon équipage qui leur donne vie au quotidien.

SON BISTROT « BEAU BOUCOT »

C'est un peu « le cousin » de la maison principale. On y propose une cuisine plus simple, plus accessible, avec des assiettes à partager notamment, mais sans renoncer aux codes qui nous sont chers. C'est aussi une façon d'ouvrir notre univers à une clientèle plus large.

UN TRAVAIL RÉCOMPENSÉ

Nos deux étoiles sont avant tout la reconnaissance du travail accompli et de l'identité que l'on construit au quotidien. Un guide comme le Michelin apporte aussi une forme de sérénité dans le jugement : il offre un regard extérieur, professionnel, qui aide les clients à se repérer et à faire confiance à une maison.

VERS UNE TROISIÈME ÉTOILE ?

Bien sûr, c'est un rêve de gosse. Ça pousse à s'améliorer, à dépasser ses limites. Mais il faut savoir garder du recul : cette quête ne doit jamais me faire perdre mes valeurs ni me tromper de combat. On cuisine d'abord pour nos clients avant de cuisiner pour les guides.



ANNE DE BRETAGNE

FLEXITARISME LES INDUSTRIELS DANS LA PLACE

Il est loin le temps où le flexitarisme était une habitude alimentaire de niche. Désormais, une majorité de Français souhaite réduire sa consommation de viande, poussant l'industrie alimentaire à élargir son offre.

Par Marine Couturier



WONG_ADOBESTOCK

Dans le réfrigérateur de Camille, le tofu, le tempeh ou encore le seitan côtoient les boîtes de lardons et les escalopes de poulet. Autant d'aliments qu'elle mange au gré de ses envies, sans s'inscrire dans un quelconque régime alimentaire. « Il y a quelques années, j'ai entamé un programme pour perdre du poids dans lequel il me fallait manger midi et soir une certaine quantité de viande, de poisson ou d'œufs. Mon diététicien m'a aussi indiqué que je pouvais me tourner

vers des alternatives végétales à la viande, ce que j'ai fait pour varier les repas, puis j'ai gardé ces habitudes. » S'il fallait mettre un mot sur la manière de manger de Camille, le flexitarisme serait le plus approprié. Ce concept désigne une pratique alimentaire consistant à diminuer sa consommation de viande et de poisson, sans la stopper totalement, et à privilégier les sources de protéines végétales. Les motivations de départ : adopter une alimentation plus saine, plus écologique et plus économique.

Des magasins bio aux GMS

Longtemps, les alternatives végétales à la viande ont été cantonnées aux magasins spécialisés, type épiceries bio. C'est désormais de l'histoire ancienne puisqu'on les trouve facilement en grandes surfaces, côtoyant les produits carnés. Lancée en 2019 par Guillaume Dubois et Cédric Meston, HappyVore se donne pour objectif de permettre aux Français de réduire leur consommation de viande au quotidien, en leur proposant des alternatives gourmandes et positives.

Pour cela, la marque a développé tout un ensemble de cordons-bleus, nuggets, merguez, steaks et autres bâtonnets panés, tous végétaux. « En tant qu'entreprise à impact, notre cible a toujours été un public plus large que les seuls végétariens, afin d'avoir de plus grandes conséquences positives sur la société ou l'environnement. Et cela a marché puisque les trois quarts de nos consommateurs sont des flexitariens », annonce Guillaume Dubois. Pour tenter de convaincre d'autres personnes de franchir le pas des alternatives végétales, HappyVore s'est notamment lancée sur le snacking et a noué un partenariat avec Daunat autour d'une recette de salade à emporter à base d'aiguillettes végétales. La jeune pousse française a également développé sa gamme de tranchés végétaux (jambon, rôti, chorizo, pois et fèves saveur curry...).

Éducation aux consommateurs

Face à la baisse d'engouement autour des produits carnés, certains acteurs traditionnels ont également élargi leurs gammes pour y intégrer des produits végétaux. Ainsi, le groupe Aoste, via sa marque Better Balance, et Fleury Michon, davantage connus pour leur savoir-faire en charcuterie, ont chacun investi le marché du végétal il y a quelques années. Une démarche également entreprise par l'enseigne E.Leclerc, notamment à travers sa marque distributeur (MDD) avec sa bien nommée gamme Végé. « L'éducation des

consommateurs sur le mieux-manger et la décarbonation fait partie de nos priorités. C'est pourquoi nous avons relancé la gamme Végé il y a un an en changeant tous les produits et en y ajoutant des innovations », annonce Marthe Lachaize, directrice générale des MDD Alimentaires E.Leclerc.

Des innovations à gogo

En 2026, la gamme Végé d'E.Leclerc continue de s'étoffer pour couvrir tous les moments de consommation : sauce façon bolognaise, lasagnes, allumettes fumées végétales et mousse au lait de coco au chocolat noir sont notamment commercialisées depuis la première partie de l'année. D'autres nouveautés devraient encore arriver en rayons d'ici quelques mois, dont certaines concernant les laits végétaux, l'alternative ayant de loin le plus de succès. Hors GMS, le flexitarisme s'est aussi fait sa place dans les box à cuisiner : depuis 2022, HelloFresh a intégré une gamme « flexitarien » à ces options déjà existantes (« classique », « familial », « végétarien », « rapide »...). Aujourd'hui, difficile pour les industriels de faire l'impasse sur cette nouvelle habitude de consommation qui, depuis son arrivée sur le devant de la scène il y a une décennie, a changé de nature : désormais, le flexitarisme ne se revendique plus et se pratique souvent sans même y penser, car réduire sa consommation de viande est devenu un arbitrage ordinaire. À l'image de la démarche de Camille finalement.

ET POURQUOI PAS DES ALGUES ?

Pour développer l'alimentation végétale, certains font le pari des algues, riches en vitamines, en protéines végétales marines, en minéraux essentiels (calcium, fer, magnésium...), en fibres et en antioxydants. L'entreprise bretonne Bord à Bord en a notamment fait sa spécialité et commercialise des algues fraîches (dulse, laitue de mer, spaghetti de mer...), mais aussi des préparations à base d'algues comme des moutardes, des pestos ou des tartares d'algues aux saveurs du monde. Dernier venu : le tartare d'algues à l'indienne où le spaghetti de mer est sublimé par des épices tandoori.

EN CHIFFRES

53%

Il s'agit de la part de Français affirmant diminuer leur consommation de viande.

44%

des Français sont prêts à adopter des alternatives végétales si celles-ci présentent un meilleur goût. Pour répondre à cette demande, les industriels innovent de plus en plus avec des versions végétales de plats ou produits carnés (lasagnes, cordons-bleus, tenders, sauce bolognaise...).

12 FOIS

C'est la quantité d'émission de gaz à effet de serre en moins générée par un produit HappyVore par rapport à un équivalent carné. La quantité d'eau nécessaire est, elle, 2,8 fois inférieure.

24%

C'est l'augmentation, en volume, en 2025, de la gamme Végé de Marque Repère (E.Leclerc), soit 9,6 points de part de marché supplémentaire. La preuve que le végétal continue de gagner du terrain.

42%

Il s'agit de la part de la valeur des ventes en 2024 des laits végétaux dans l'ensemble des alternatives végétales. Les laits d'amande, de soja et d'avoine sont les plus vendus.

Sources : Kantar pour Marque Repère E.Leclerc, avril 2026 ; happyvore.com ; Cahier Repérage 2026 E.Leclerc ; gfieurope.org.

Exemple :

Z

T

Z

G

MORCEAUX
D'ORANGE

LONGUE
MÈCHE

CHANGER
DE CANAL

ALCOOL
ITALIEN

OU
BO
AU E

CE N
PA
DON

MOU
À R

RÉGI
DE LA

E
ROU
ENT
L'EXPO

CHEVE
CHEVAL
BANDE
FOURR

BAC EN
CUISIN
BOÎTE
PAROI

DIEU
DU SOLEIL
EN ÉGYPTE
BLOQUER

MET
UN TERME
AU DÉBAT

EXCLA-
MATION
ACCESSOIRE
DE BOXEUR

300 JEUX

FORCES 1 2 3 4

MOTS FLÉCHÉS

MOTS MÉLANGÉS

+ POINTS À RELIER

+ MOTS À CASER

+ MOTS CROISÉS

+ DIFFÉRENCES

+ MOTS CODÉS

+ TAKUZUS®

+ FUBUKIS®

+ SUDOKU

SPÉCIAL
DÉTENTE

DES HEURES D'ÉVASION!

N°18 Août-septembre 2026 - 7,99 €
Belgique 7,06 € Luxembourg 6,86 €



3 264420 003202

2			5
		2	
			3
4		1	
	5		1

		7	6
		1	
			8
		4	
5	9		
6	1		
	3		
	8	2	3

5	3	1
2	4	5
1	5	3
3	2	4
4	1	2

NIVEAU F/

11+	
2-	4+

9+	30x
24x	4+
	8+

EN VENTE
DANS VOTRE MAGASIN PRÉFÉRÉ

LE DOSSIER RECETTES

L'été toute l'année en conserve

LES ENVIES DU MOMENT



Le citron,
*pour sa pointe
de fraîcheur*



**Les graines
de moutarde,**
*pour relever
les marinades*



L'huile d'olive,
*au parfum
méditerranéen*

ET AUSSI

- Poivrons marinés au miel
- Cassoulet au confit de canard



31

**Courgettes épicées à l'ail
et aux oignons nouveaux**



Ratatouille

28



36

**Pickles de légumes
aux herbes**

Remplir ses bocaux, c'est prolonger le plaisir des bons produits bien après leur saison. Légumes marinés, pickles croquants, tomates confites, pesto parfumé, ratatouille mijotée ou encore sardines à l'huile... les conserves maison regorgent d'idées gourmandes. Simples à préparer, elles permettent de profiter toute l'année des saveurs de la belle saison et d'avoir toujours sous la main de quoi improviser un apéritif, une entrée ou un repas plein de caractère. À vos bocaux !

Le dossier de couverture

CITRONS CONFITS ET PICKLES DE LÉGUMES

Pour 2 bocaux de 500 ml **Préparation** 40 min **Réfrigération** 48 h à 3 semaines **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 4 petits concombres • 4 citrons bio • 2 carottes • 2 branches de céleri • 4 gousses d'ail • Quelques brins d'aneth • 25 cl de vinaigre blanc • 100 g de gros sel • 40 g de sucre • 1 c. à café de grains de poivre noir

1. Lavez soigneusement tous les légumes et les citrons.

2. Coupez les carottes en rondelles et le céleri en tronçons. Laissez les concombres entiers ou coupez-les en 2 selon leur taille. Pelez l'ail.

3. Préparez les citrons confits : coupez chaque citron en 4, puis tassez-les dans un bocal stérilisé avec la moitié du gros sel. Pressez-les légèrement pour qu'ils libèrent leur jus. Si nécessaire, complétez avec un peu de jus de citron afin qu'ils soient entièrement immergés.

4. Préparez les pickles : répartissez les concombres, les carottes, le céleri, l'ail et l'aneth dans un second bocal.

5. Portez à ébullition 50 cl d'eau avec le vinaigre, le sucre, le restant du gros sel et les grains de poivre. Versez la saumure bouillante sur les légumes jusqu'à les recouvrir complètement. Fermez le bocal.

6. Laissez refroidir les 2 préparations. Conservez les pickles au réfrigérateur pendant au moins 48 heures avant dégustation et laissez murer les citrons confits 3 semaines avant de les utiliser.

SANS FAUTE

Choisissez impérativement des citrons bio, puisque leur écorce sera entièrement consommée.

SARDINES À L'HUILE

Pour 2 bocaux de 500 ml **Préparation** 25 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 48 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 1 kg de jeunes sardines vidées • 1 citron • 1 tête d'ail • 2 feuilles de laurier
- 50 cl d'huile d'olive • 2 c. à soupe de baies roses • 1 c. à soupe de graines de fenouil • Sel

1. Étêtez les sardines, rincez-les et séchez-les soigneusement. Salez l'intérieur et l'extérieur. Déposez-les dans un plat, filmez et réservez au frais.

2. Extrayez les gousses de la tête d'ail, coupez-les en tranches épaisses. Coupez le citron en tranches fines, recoupez-les en 2.

3. Déposez les sardines dans une sauteuse et ajoutez le citron et l'ail. Versez l'huile d'olive, chauffez à feu

doux et laissez frémir 5 minutes. Ajoutez les graines de fenouil et les baies roses, puis laissez refroidir.

4. Disposez les sardines et la garniture dans les bocaux. Elles doivent être recouvertes d'huile d'olive, complétez si nécessaire.

5. Ajoutez 1 feuille de laurier dans chacun, puis fermez les bocaux. Réservez 48 heures au frais avant dégustation, conservez-les 8 jours maximum.



RECYCLAGE

Ne jetez pas l'huile des bocaux. Parfumée, elle peut être utilisée dans une vinaigrette, ou une poêlée de légumes.

Le dossier de couverture

LONGUE CONSERVATION

*Vous pouvez stocker vos
conserves stérilisées
pendant 1 an.*



STOCKFOOD_CASTILHO RUA

RATATOUILLE

Pour 3 bocaux de 750 ml **Préparation** 30 min **Cuisson** 2 h 15 **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 1 kg de tomates • 4 courgettes • 2 aubergines • 3 poivrons rouges • 2 oignons • 6 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive
• 2 feuilles de laurier • 1 c. à soupe d'herbes de Provence • 1 c. à soupe d'origan • 2 pincées de sucre • Sel et poivre

1. Coupez les tomates, les courgettes, les aubergines et les poivrons épinés en morceaux. Pelez et émincez les oignons. Épluchez et hachez les gousses d'ail.

2. Faites revenir les aubergines 5 minutes à feu vif avec 2 cuillerées à soupe d'huile, puis retirez-les de la cocotte et versez-y les poivrons et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Laissez cuire 5 minutes, retirez-les et versez les courgettes et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Retirez-les et versez les oignons et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Laissez cuire 5 minutes, ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 2 minutes.

3. Replacez tous les légumes dans la cocotte, avec les tomates. Salez, poivrez, ajoutez le sucre, le laurier et les herbes de Provence. Laissez mijoter 25 minutes. Ajoutez l'origan et rectifiez l'assaisonnement.

4. Retirez le laurier et versez la ratatouille bien chaude dans les bocaux en laissant 2 cm de bord libre. Fermez les bocaux hermétiquement avec des joints, puis déposez-les dans un stérilisateur ou une marmite. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 1 heure 30 à 100 °C.

5. Sortez les bocaux, laissez refroidir, puis conservez dans un endroit frais et sombre.

CUBES DE CHÈVRE MARINÉS

Pour 2 bocaux de 500 ml **Préparation** 25 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 1 semaine **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 4 gousses d'ail • 10 feuilles de sauge • 4 brins de thym • 1 branchette de romarin • 2 bûches de chèvre frais ou mi-sec • 50 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de grains de mélange 5 baies • Fleur de sel

1. Taillez les bûches en petits cubes. Coupez les brins de thym et la branchette de romarin en tronçons. Pelez les gousses d'ail.

2. Faites tiédir l'huile d'olive et ajoutez, hors du feu, les herbes (*thym, romarin et sauge*), l'ail, le mélange 5 baies et quelques pincées de fleur de sel. Laissez refroidir.

3. Répartissez les cubes de chèvre dans les bocaux en alternant avec l'huile aux herbes.

4. Fermez hermétiquement, puis tapotez le fond des bocaux. Réservez 1 semaine au frais avant dégustation.

PRÉCAUTION

Les cubes de chèvre, à consommer dans les deux semaines, doivent toujours être immergés dans l'huile.



Le dossier de couverture

LE BON GESTE

S'il y a des bulles d'air dans les bocaux, qui favorisent l'oxydation, remuez les ingrédients à l'aide d'une cuillère ou d'une baguette de bois pour les éliminer.



DES GAGES, SUCRÉ SALÉ

TOMATES CERISE CONFITES À L'HUILE

Pour 4 bocaux de 350 ml **Préparation** 20 min **Cuisson** 1 h **Réfrigération** 48 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 1,6 kg de tomates cerise • 1 citron • 8 gousses d'ail • 5 brins de thym • 70 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de fleur de sel • ½ c. à café de poivre • 3 pincées de piment d'Espelette

1. Préchauffez le four à 120 °C. Étalez les tomates sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Fouettez le sucre, le piment d'Espelette, la fleur de sel et le poivre dans 10 cl d'huile d'olive, puis arrosez-en les tomates. Ajoutez les brins de thym, puis enfournez pour 1 heure. Laissez tiédir.

2. Pelez les gousses d'ail. Faites-les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante.

3. Répartissez les tomates dans les bocaux en ajoutant les gousses d'ail et les brins de thym grillés. Pressez le citron et ajoutez-en quelques gouttes dans chaque bocal.

4. Couvrez les tomates avec l'huile d'olive restante, puis fermez les bocaux. Patientez 48 heures avant dégustation. Réservez les bocaux au frais et consommez-les sous 2 à 3 semaines, ou stérilisez-les 40 minutes à 100 °C pour les conserver plusieurs mois.

COURGETTES ÉPICÉES À L'AIL ET AUX OIGNONS NOUVEAUX

Pour 2 bocaux de 750 ml **Préparation** 25 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 600 g de courgettes jaunes • 600 g de courgettes vertes • 2 oignons nouveaux
- 8 gousses d'ail • ½ botte de persil • 50 cl de vinaigre blanc • 2 c. à soupe de graines de moutarde
- 1 c. à soupe de grains de coriandre • 40 g de sucre • 30 g de gros sel

1. Coupez les courgettes en rondelles. Faites-les blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez-les aussitôt sous l'eau froide. Égouttez puis séchez les tranches.

2. Pelez les gousses d'ail, écrasez-les légèrement. Épluchez les oignons, émincez-les. Effeuillez le persil.

3. Réunissez le vinaigre, 25 cl d'eau, le sucre et le gros sel dans une casserole et portez à ébullition.

4. Disposez dans les bocaux le persil, les courgettes, les oignons et les gousses d'ail, les graines de moutarde et les grains de coriandre. Versez la marinade en laissant 2 cm de bord libre. Laissez refroidir avant de fermer hermétiquement les bocaux.

5. Déposez les bocaux dans un stérilisateur ou une marmite, couvrez d'eau et fermez. Portez à ébullition et laissez frémir 40 minutes. Laissez refroidir dans le stérilisateur.

AVEC QUOI ?

Cette préparation accompagne une terrine de campagne ou de gibier, du poisson froid et même une raclette.

Le dossier de couverture

PICKLES D'OIGNONS ROUGES ET DE RADIS

Pour 4 bocaux de 350 ml **Préparation** 30 min **Cuisson** 10 min **Réfrigération** 48 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

Pour les oignons : • ½ orange • 4 oignons rouges • 4 brins de thym • 30 cl de vinaigre de cidre • 50 g de sucre roux • 1 c. à soupe de baies roses • 4 baies de genièvre • Sel

Pour les radis : • 500 g de radis • 1 citron vert (zeste) • 20 g de gingembre frais râpé • 35 cl de vinaigre de riz • 40 g de sucre • 1 c. à café de graines de moutarde • Sel

1. Préparez les oignons : pelez et émincez les oignons finement. Zestez et pressez l'orange. Écrasez légèrement les baies de genièvre. Effeuillez le thym. Répartissez les ingrédients dans 2 bocaux en ajoutant les baies de genièvre et les baies roses.

2. Portez à ébullition le vinaigre avec 10 cl d'eau, le jus et le zeste d'orange, le sucre et 12 g de sel.

3. Versez la marinade dans les bocaux. Les oignons doivent être recouverts. Tapotez le fond pour tasser

les ingrédients. Laissez refroidir avant de fermer les bocaux. Réservez 48 heures au réfrigérateur.

4. Préparez les radis : équeutez-les puis coupez-les en rondelles fines. Zestez le citron.

5. Portez à frémissements le vinaigre avec le sucre et 10 g de sel en fouettant. Hors du feu, ajoutez les graines de moutarde et le zeste de citron.

6. Répartissez les rondelles de radis dans 2 bocaux, puis couvrez de marinade. Laissez refroidir et fermez les bocaux. Réfrigérez 48 heures.

ALTERNATIVE

Si vous ne souhaitez pas d'aromates dans les conserves, ajoutez-les dans le vinaigre chaud, puis laissez refroidir avant de filtrer. Réchauffez à ébullition avant de verser la saumure dans les bocaux.



SYLDAB SUCRÉSALÉ

À CROQUER

La conserve peut être préparée avec de fines carottes entières, à grignoter à l'apéro. Veillez à ce qu'elle soit totalement recouverte de saumure.



PLOTON_SUCRÉSALÉ

PICKLES DE CAROTTES

Pour 2 bocaux de 750 ml **Préparation** 25 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 1 semaine **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 800 g de carottes fanes bien fraîches • 10 oignons grelots au naturel ou au vinaigre
- 2 gousses d'ail • 4 feuilles de laurier • 4 brins d'estragon • 40 cl de vinaigre de cidre
- 50 g de sucre • 25 g de gros sel • 1 c. à café de graines de coriandre • 1 c. à café de grains de poivre

1. Pelez les carottes, puis lavez-les et coupez-les en rondelles, tamponnez-les avec du papier essuie-tout. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en 2 dans l'épaisseur. Égouttez les oignons grelots. Coupez l'estragon en tronçons.

2. Mélangez les graines de coriandre avec les grains de poivre, répartissez-les dans les bocaux, puis ajoutez dans chacun 2 feuilles de laurier. Versez les rondelles de carottes en glissant

les oignons grelots, l'ail et les tronçons d'estragon entre les couches.

3. Portez à ébullition le vinaigre avec 30 cl d'eau, le sucre et le gros sel. Mélangez jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous. Versez la saumure bouillante sur les carottes, puis fermez aussitôt les bocaux.

4. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur 1 semaine avant dégustation. Vous pouvez les consommer pendant 1 mois, rangés au frais.

Le dossier de couverture



BON À SAVOIR

Mieux vaut utiliser un stérilisateur autoclave pour les préparations contenant des produits sensibles comme la viande. C'est un gage de sécurité sanitaire pour ses conserves maison.

CASSOULET AU CONFIT DE CANARD

Pour 2 bocaux de 1,5 l **Préparation** 25 min **Cuisson** 5 h 20 **Trempage** 12 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 4 cuisses de canard confit • 400 g de saucisse de Toulouse • 200 g de poitrine de porc • 100 g de couenne
- 2 carottes • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 1 c. à soupe de thym • 600 g de haricots blancs secs (tarbais, lingots)
- 2 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe de graisse de canard • 1 bouquet garni • Sel et poivre

1. Faites tremper les haricots blancs 12 heures dans de l'eau froide.

2. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons. Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Rincez les haricots, versez-les dans une cocotte, ajoutez les carottes, la couenne et le bouquet garni. Couvrez largement d'eau et chauffez à feu doux. Laissez cuire 45 minutes à partir de l'ébullition. Salez en fin de cuisson, ajoutez l'ail, le thym et le concentré de tomate.

3. Préchauffez le four à 150 °C. Coupez la saucisse de Toulouse et la poitrine de porc en morceaux. Dorez-les 5 minutes à la poêle avec les oignons

et la graisse de canard bien chaude.

4. Versez les haricots (avec le liquide de cuisson) et la poêlée de saucisse et poitrine dans un grand plat en terre graissé. Poivrez généreusement. Déposez par-dessus les cuisses de canard en les enfonçant légèrement. Ajoutez de l'eau ou du bouillon si nécessaire pour couvrir à hauteur les ingrédients. Enfourez pour 2 heures et 30 minutes.

5. Ôtez les os des cuisses de canard. Transvasez le cassoulet dans les bocaux jusqu'à 2 cm du bord. Fermez hermétiquement, puis stérilisez les bocaux 2 heures. Laissez refroidir dans le stérilisateur.

CONFITURE DE TOMATE VERTE

Pour 4 bocaux de 350 ml **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Repos** 4 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 1,2 kg de tomates vertes • 800 g de sucre à confiture • 1 citron • ½ gousse de vanille • Sel

1. Émincez finement les tomates, versez-les dans une bassine à confiture ou une cocotte.

2. Fendez la gousse de vanille, grattez-la sur les tomates, puis ajoutez la gousse évidée. Pressez le citron et versez le jus dans la bassine avec le sucre et 2 pincées de sel. Mélangez, laissez macérer 4 heures.

3. Remuez les tomates, retirez la gousse de vanille, puis chauffez à feu doux. Laissez frémir 15 minutes. Écumez en fin de cuisson.

4. Versez la confiture dans des bocaux stérilisés et bien séchés. Fermez-les et retournez-les. Laissez totalement refroidir.



LE BON RÉFLEXE

La prise de la confiture varie selon la teneur en eau des tomates. Prolongez-la si nécessaire de quelques minutes.

Le dossier de couverture



AVEC QUOI ?

Ces pickles, à consommer assez rapidement, s'invitent à l'apéro, dans les salades, et accompagnent grillades, planches de charcuterie, plateau de fromages.

PICKLES DE LÉGUMES AUX HERBES

Pour 2 bocaux de 750 ml **Préparation** 25 min **Cuisson** 5 min **Réfrigération** 48 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 3 courgettes jaunes • 4 carottes • 2 petits concombres fermes • 2 oignons rouges • 4 gousses d'ail • 1 botte d'aneth
• 3 brins de persil • 3 brins de basilic • 1 c. à soupe de graines de moutarde • 1 c. à soupe de grains de poivre noir

Pour la saumure : • 40 cl de vinaigre blanc • 20 g de sucre • Sel

1. Pelez les carottes, éboutez les courgettes et les concombres. Émincez tous les légumes. Épluchez et émincez les oignons. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en lamelles épaisses. Détachez les brins d'aneth, supprimez les grosses tiges. Effeuillez le persil et le basilic.

2. Préparez la saumure : mélangez tous les ingrédients dans une casserole avec 30 cl d'eau et 8 grammes

de sel. Portez à frémissement en mélangeant jusqu'à dissolution du sucre et du sel. Hors du feu, ajoutez les graines de moutarde et les grains de poivre.

3. Alternez les légumes et les herbes dans les bocaux et versez la saumure chaude. Couvrez les bocaux d'un linge fin et laissez refroidir.

4. Fermez les bocaux, remuez-les pour répartir les aromates, puis réfrigérez 48 heures avant dégustation.

POIVRONS AU ROMARIN

Pour 3 bocaux de 350 ml **Préparation** 15 min **Cuisson** 45 min **Réfrigération** 48 h **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 700 g de poivrons rouges • 700 g de poivrons jaunes • 3 gousses d'ail
- 1 branchette de romarin • 50 cl d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Effeuillez le romarin. Déposez les poivrons entiers sur la plaque du four chemisée de papier cuisson, puis couvrez-les de papier cuisson. Enfouez pour 45 minutes. Laissez tiédir dans le four entrouvert.

2. Ôtez le pédoncule des poivrons, puis pelez-les et conservez les peaux. Épépinez-les, puis coupez-les en larges lanières. Déposez-les sur du papier absorbant. Salez, poivrez, parsemez de romarin.

3. Pelez les gousses d'ail, coupez-les en lamelles. Mixez les peaux de poivron avec 10 cl d'huile d'olive, puis filtrez et mélangez avec le reste d'huile.

4. Déposez les lamelles d'ail dans les bocaux, puis ajoutez les lanières de poivron en tassant bien. Couvrez d'huile d'olive et fermez les bocaux. Laissez refroidir et réfrigérez au moins 48 heures avant dégustation. Ils se conservent environ 2 semaines, en veillant à ce qu'ils soient recouverts d'huile.

PLEIN SUD

Renforcez les saveurs méditerranéennes en ajoutant du thym, de la sarriette ou de l'origan.

Le dossier de couverture

PLUS RAPIDE

Vous pouvez préparer la sauce au robot, versez les ingrédients dans le même ordre en mixant par courtes impulsions pour ne pas chauffer la préparation.



PESTO TRADITIONNEL

Pour 2 bocaux de 250 ml **Préparation** 15 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 2 bottes de basilic • 4 gousses d'ail • 150 g de parmesan
- 20 cl d'huile d'olive • 2 c. à soupe de pignons • Gros sel • Sel et poivre

1. Torréfiez les pignons 1 minute dans une poêle à sec. Laissez refroidir.

2. Effeuiliez le basilic. Pelez les gousses d'ail. Si vous utilisez un mortier, pilez l'ail au pilon avec une pincée de gros sel et incorporez progressivement les feuilles de basilic en les écrasant jusqu'à l'obtention d'une texture pâteuse.

3. Ajoutez les pignons en continuant à écraser, puis le parmesan et enfin l'huile en filet.

Le pesto doit être crémeux. Poivrez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel fin.

4. Déposez le pesto dans les bocaux, ajoutez 1 fine couche d'huile et fermez hermétiquement.

5. Réservez au frais et utilisez dans les 3 jours. Vous pouvez aussi le congeler, sous forme de glaçons.

PIMENTS JALAPEÑOS À CROQUER

Pour 2 bocaux de 350 ml **Préparation** 20 min **Cuisson** 5 min **Repos** 5 min **Réfrigération** 72 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 400 g de piments jalapeños • 4 gousses d'ail • 1 brin d'origan
- 50 cl de vinaigre blanc • 2 c. à soupe de sucre de canne • Sel

1. Équeutez les piments, puis coupez-les en rondelles. Épépinez-les si vous souhaitez les adoucir. Pelez les gousses d'ail.

2. Chauffez à ébullition le vinaigre avec 30 cl d'eau, le sucre et 10 g de sel. Versez les piments, ajoutez

l'ail et l'origan. À la reprise de l'ébullition, éteignez le feu et patientez 5 minutes. Retirez l'origan.

3. Transvasez les piments dans les bocaux, couvrez de marinade, puis laissez refroidir avant de fermer. Réfrigérez les bocaux, attendez 72 heures pour les servir.

VARIANTE

Pour une version moins « caliente » de ces pickles, remplacez les jalapeños par des piments d'Espelette frais en évitant l'étape de repos à couvert car ils sont plus fragiles.





TOUCHE FRUITÉE

Ajoutez des fruits secs à la fondue de poivron, comme des raisins secs, des pruneaux, des amandes...

POIVRONS MARINÉS AU MIEL

Pour 3 bocaux de 500 ml **Préparation** 25 min **Cuisson** 15 min **Réfrigération** 48 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 1 kg de poivrons doux rouges et jaunes • 1 grosse botte d'oignons nouveaux
- 1 citron • 3 gousses d'ail • 120 g de miel liquide • 1 pincée de curry • Sel

1. Supprimez les pédoncules des poivrons, épépinez-les et coupez-les en lanières. Pelez et émincez finement les oignons. Épluchez et hachez l'ail. Pressez le jus du citron.

2. Chauffez à ébullition 70 cl d'eau avec le miel, le jus de citron, le curry et 15 g de sel. Versez les poivrons et les oignons, laissez frémir 15 à 20 minutes, puis égouttez en conservant le liquide de cuisson.

3. Versez les poivrons, les oignons et l'ail dans les bocaux, puis complétez avec le liquide de cuisson bien chaud. Fermez hermétiquement, retournez les bocaux et laissez refroidir.

4. Réservez au frais 48 heures avant de déguster. Vous pouvez stériliser les bocaux 30 minutes à 100 °C si vous souhaitez prolonger la conservation plusieurs mois et à température ambiante.

POUR CHANGER

On peut varier le vinaigre de la marinade, en utilisant du vinaigre de riz, très doux, de vin blanc, assez vif, ou encore ajouter une part de vinaigre de caractère, comme le Xérès ou le balsamique.

RUBANS DE COURGETTES ET CAROTTES EN PICKLES

Pour 3 bocaux de 500 ml **Préparation** 30 min

Cuisson 5 min **Repos** 30 min

Réfrigération 48 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 300 g de courgettes • 300 g de carottes • 3 oignons rouges • 50 g de gingembre frais râpé • 4 gousses d'ail • 70 cl de vinaigre de cidre • 100 g de sucre • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 1 c. à soupe de baies roses • 1 c. à soupe de grains de poivre noir et blanc • Sel

1. Pelez les carottes. Émincez les courgettes et les carottes dans la longueur à l'aide d'une mandoline. Salez légèrement les tranches de légumes, laissez dégorger 30 minutes dans une passoire. Pelez et émincez les oignons.

2. Pelez et hachez les gousses d'ail. Mélangez-les dans un bol avec le gingembre, les graines de coriandre, les baies roses et les grains de poivre.

3. Répartissez les aromates dans les 3 bocaux, puis remplissez-en avec les courgettes, les carottes et les oignons.

4. Portez à ébullition le vinaigre avec 30 cl d'eau, le sucre et 10 g de sel. Mélangez jusqu'à ce que les cristaux soient fondus, puis versez la marinade dans les bocaux. Fermez-les aussitôt. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur 48 heures minimum avant dégustation.

LE PIMENT D'ESPELETTE

L'OR ROUGE DU PAYS BASQUE

Accroché en longues cordes rouges et brunes sur les façades immaculées du Pays basque, le piment d'Espelette en est un des emblèmes. Rencontre avec Mélanie et Jean-Baptiste Magis dans leur ferme familiale de Lurmintoën Borda, à Cambo-les-Bains, qui en perpétuent la tradition et la partagent avec passion et générosité. Par Coline Bouvart



A quelques kilomètres de la frontière espagnole, c'est un petit écrin de nature, cerné de douces collines verdoyantes et moelleuses, de prairies ouvertes et de parcelles agricoles. La rivière de la Nive, en bas de la ville thermale de Cambo-les-Bains, sillonne la terre, irrigue les jardins où palmiers et massifs floraux profitent d'un microclimat plus doux. C'est au cœur de ce terroir du Labourd que s'épanouit depuis le XVII^e siècle le piment d'Espelette, devenu un des emblèmes indissociables du Pays basque. Depuis 1856, la famille Magis y vit à Lurmintoën Borda, une jolie ferme typiquement basque aux murs blanchis à la chaux et aux pans de bois couleur rouge, pierre angulaire de leur histoire et dont la sixième génération a fait un lieu de rencontre, de partage et de convivialité autour du piment d'Espelette.

Un terroir propice à cette épice de l'autre bout du monde

Jean-Baptiste Magis et son épouse Mélanie font ainsi vivre avec passion ce patrimoine gustatif chargé d'histoire. Le piment venu du Mexique arrive en Europe avec Christophe Colomb et prend racine au Pays basque, dont le terroir est particulièrement favorable à sa culture. « La zone de l'appellation bénéficie d'un microclimat caractérisé par une pluviométrie généreuse, des températures douces et un vent du sud, le Haize Hegoa, explique Mélanie. Nous sommes dans une sorte d'amphithéâtre naturel. Et il y a le sol, différent selon les villages : à Cambo par exemple, la terre est plus glaise, plus compacte, alors qu'au bas de Cambo, elle est plus riche en limon et en sable. » Des conditions idéales de chaleur et d'humidité pour le piment. Dix communes situées au cœur de la région du Labourd se situent sur la zone AOP du piment d'Espelette : Ainhoa, Cambo-les-Bains, Espelette, Halsou, Itxassou,

Jatxou, Larressore, Saint-Pée-sur-Nivelle, Souraïde et Ustaritz. Pour répondre au cahier des charges de l'AOP piment d'Espelette, les piments doivent mesurer entre 7 et 14 cm, être récoltés à maturité, rouges, et leur peau doit être complètement lisse et dépourvue de toute tache. Au goût, on retrouve une pointe d'amertume, du sucré, du fruité et du grillé. Pour le piquant, il est évalué entre 1 500 et 2 500 sur l'échelle de Scoville, ce qui en fait un piment doux.

Une histoire de famille

Historiquement, la famille de Jean-Baptiste cultivait la vigne, le piment, produisait du foin pour les animaux et du maïs. « L'idée était d'être autosuffisant, raconte Mélanie, sans dépendre d'une seule activité. Le piment faisait partie du potager, mes beaux-parents le ramassaient à maturité, le faisaient sécher au-dessus du poêle à bois, puis on l'utilisait juste pour la consommation familiale. On le mettait entier dans la soupe ou on le préparait au pilon, et on le conservait pendant une année. » Lorsque le père de Jean-Baptiste a pris sa retraite en

2002, le jeune homme était cuisinier et Mélanie assistante commerciale. « Mon père avait des vaches et il les élevait pour le lait, se souvient Jean-Baptiste. Pendant toute mon enfance, je partais avec lui faire la distribution du lait dans Cambo-les-Bains. Par la suite, lorsque le prix du lait a chuté, mon papa s'est tourné vers l'élevage. Et lorsque j'ai repris l'activité agricole après lui, j'ai cumulé jusqu'en 2011 ce travail avec mon métier en cuisine à plein temps. » Ils décident alors, avec Mélanie, d'arrêter l'élevage et de se tourner vers la production de piments d'Espelette AOP. Ils se lancent avec 6500 pieds de piments, et en ont aujourd'hui un peu plus de 58 000 sur 3 hectares. « Nous ne pourrions pas en avoir beaucoup plus car le cahier des charges de l'AOP limite la production à 20 000 pieds par hectare. »

Une production tout au long de l'année

Le cycle de production s'étale de février au 15 décembre. Il débute par le choix des semences : « C'est une sélection fermière, explique Mélanie. L'AOP exige que chaque



Mélanie accueille les visiteurs pour des ateliers gourmands et leur fait découvrir les spécialités de la ferme, toutes relevées au piment d'Espelette.

COLINE BOUVART

Du champ à l'assiette



producteur sème ses propres graines, c'est une sélection génétique, assez rare en France. Au sein de notre exploitation, nous prélevons ainsi environ 50 kg de piments frais pour les graines de l'année suivante. » Les semis sont faits en février, puis les plants poussent en serre. Fin mars, on repique : on sélectionne les plantules les mieux développées, droites, avec deux premières grandes feuilles, qui vont servir de réserve nutritive, et deux toutes petites qui arrivent. Elles

sème du trèfle entre les rangs pour préserver l'humidité et limiter la pousse de mauvaises herbes. La culture du piment est aujourd'hui menacée par un champignon, le sclérotium, qui se développe fortement en cas de fortes chaleurs. « Il grandit dans le sol, empêche l'hydratation de remonter et les plants se dessèchent, explique Mélanie. Les fruits déjà formés se déshydratent et tombent. Il n'y a pas de traitement préventif ni curatif.

«L'AOP autorise jusqu'à 80 % rouges, mais nous préférons être à 100 %»

sont alors plantées individuellement chacune dans leur godet, à la main. Les plants restent en serre jusqu'en mai. Lorsqu'ils font entre 25 et 30 cm, ils sont plantés en plein champ, vers mi-mai. « Nous travaillons avec un tracteur avec quatre places assises, deux roues avec six pinces, et nous déposons un plant par pince, explique Mélanie. La pince perce la bâche, écarte et dépose le plant. La plantation prend entre une journée et demie et deux jours. » En juin, on pose les piquets et les ficelles pour les tuteurs. Fin-juin, début juillet, on ajoute une autre ficelle sur les extérieurs, et on

Il se propage par zone, et les spores restent dans la terre. Labourer les fait remonter en surface : on laisse donc les plants mourir sur place, sans les déterrer pour ne pas faire ressortir le champignon. » En juillet apparaissent les premières fleurs. Il faut alors une quarantaine de jours pour passer de la fleur au piment. La récolte débute donc vers mi-août, et peut s'étaler jusqu'au 15 décembre, la plante produisant tout au long de sa croissance.

Une sélection scrupuleuse

Les fruits sont récoltés lorsqu'ils sont rouges. « L'AOP autorise jusqu'à

KULTUR PIMENT



80 % rouges, mais nous préférons être à 100 %, note Mélanie. Il faut qu'ils soient d'un rouge vif éclatant. Nous les amenons alors en serre, où ils passent 15 jours. Cette étape peut être un peu plus longue : en novembre-décembre, cela peut s'étendre à 4 semaines. C'est là que se développent les premiers arômes,



fruités, séchés et un peu grillés. » Après le séchage en serre, les piments sont équeutés manuellement, et leur aspect contrôlé : ceux qui n'ont pas bien séché, qui ont trop d'humidité ou qui renferment une bactérie sont éliminés. Les piments équeutés passent ensuite au four, pendant 48 heures, à une température d'environ 60 degrés. « Les piments sont étalés à plat sur des claies, sans les superposer pour que la cuisson soit homogène. Au bout de 24 heures, on intervertit les claies du haut et du bas, toujours pour garder cette homogénéité. »

Des arômes nuancés

À la sortie du four, les piments sont devenus rouge-brun, et la pulpe a disparu. Les arômes sont alors concentrés dans la peau, le piment est alors complètement cristallisé et on peut le réduire en poudre : « On enlève l'intérieur, qu'on appelle une membrane, mais qui est un placenta qui retient la graine. C'est d'ailleurs dans ces parties-là que se concentre la capsaïcine, la molécule qui donne le goût piquant. On broie le tout ensemble : on retrouve dans

la poudre des aspects brillants de la peau, du rouge de la pulpe et du jaune orangé, qui correspond à la graine. Ces trois couleurs sont importantes pour l'AOP. » Pour recevoir le label AOP, la couleur de la poudre doit respecter un nuancier comprenant quatre couleurs très précises : orangé, rouge orangé, rouge et rouge brun. En effet, la couleur et la puissance du piment varient au fil des mois : en août et septembre, la poudre est la plus fruitée, la plus grillée et la plus concentrée en arômes, et elle est d'un rouge plus vif. En octobre-novembre, elle est plus orangée et un peu plus douce.

Une certification collégiale

Côté rendement, pour 800 kg de piments séchés 15 jours en serre, équeutés, puis mis au four, on obtient à peu près 100 kg de poudre, qui sont alors mis sous vide en sacs de 5 kg. Chaque lot est testé au sein du syndicat du piment d'Espelette : « Chaque producteur a un calendrier de dégustation obligatoire selon le nombre de plants qu'il cultive, explique ainsi Mélanie. On leur présente alors plusieurs poudres, de manière anonyme (et jamais la leur !). Chacun déguste la poudre, en évalue les qualités organoleptiques avec une grille plus élaborée, et le groupe décide alors de sa conformité. Si le test est concluant, la poudre peut être alors conditionnée ou transformée, sous label AOP. »

Et les cordes ?

Le piment peut aussi être commercialisé entier et tressé : au lieu de partir au séchage en serre, le piment frais est sélectionné à la récolte et assemblé avec un minimum de 20 piments, et jusqu'à 100, par corde. « Nous préférons tresser à 21, pour que cela se termine avec une jolie pointe », glisse Mélanie. Il faut également que la taille des piments soit homogène : « Les piments de 7 à 11 cm vont ensemble, mais on ne peut pas commencer par des piments larges de 14 cm pour finir

KULTUR PIMENT



avec des 7 cm.

C'est interdit. » Les piments tressés ne doivent avoir aucune aspérité sur la peau, et ce tressage est traditionnel et encadré par l'AOP. Les cordes sont alors aussi séchées au four, à 60 degrés : cela les déshydrate sans les brûler. Le séchage en façade, indissociable aujourd'hui du Pays basque, était une particularité d'Espelette.



KULTUR PIMENT

UNE ADRESSE POUR LES GOURMETS

Mélanie a mis ses talents au service de l'exploitation familiale : elle anime des ateliers découverte et de dégustation du piment, mais aussi de recettes qu'elle a elle-même créées, et qui sont à tomber ! La ferme dispose également d'un petit espace de vente où le visiteur peut savourer quelques produits à base des piments de l'exploitation : mention spéciale pour la sauce barbecue, les confitures, le miel, tous parfumés au piment d'Espelette... un délice !



KULTUR PIMENT

ABONNEZ-VOUS

et réalisez de nombreuses recettes

1 AN
13 NUMÉROS
48,90 €
AU LIEU DE 73,77 €*
+ UN CADEAU
LA BOÎTE BENTO (LUNCH BOX)
+ LA VERSION NUMÉRIQUE
Disponible sur 

VOTRE CADEAU



LA BOÎTE BENTO (LUNCH BOX) Pour emporter facilement vos déjeuners

Contenant en polypropylène et couvercle en bambou avec joints en silicone pour une meilleure étanchéité. Compatible (sans le couvercle) avec lave-vaisselle, congélateur et micro-ondes. Contenance : 1L. aille : 20x13.8x7.10 cm

OFFERT

POUR TOUT ABONNEMENT ANNUEL À GOURMAND



34%
de remise



BULLETIN D'ABONNEMENT

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

M101 # D1603406

Je m'abonne au magazine Gourmand, **je recevrai en cadeau ma boîte Bento (lunch box).**

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

FORMULE ANNUELLE ⁽¹⁾

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

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire sauf résiliation de ma part.

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 Barthélemy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt - **ICS :** FR11ZZZ444557

• **Par carte bancaire** (plus simple, plus rapide, 100% sécurisé !) Je me rends sur abos.kiosquemag.com/cvpax-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 Privilèges 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 !

PLUS RAPIDE
rendez-vous sur
[abos.kiosquemag.com/](https://abos.kiosquemag.com/cvpax-abo)
[cvpgx-abo](https://abos.kiosquemag.com/cvpax-abo)

ou flashez le Qrcode
pour voir l'offre.



KIOSQUE
mag.com

(1) 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 31/12/2026 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, périmées 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



NOS RECETTES

du mois !



Salade fraîcheur melon, pastèque et feta

51



Crème brûlée mousseuse au caramel beurre salé

57

Impossible d'imaginer l'été sans lui. Rouge, jaune ou vert, le poivron met de la couleur et du soleil dans nos assiettes. Délicieux cru pour son croquant, irrésistible une fois rôti ou grillé, il dévoile alors une chair fondante et des saveurs délicatement sucrées. De la chakchouka aux poivrons marinés, en passant par des quesadillas gourmandes, il s'invite aussi bien dans les repas du quotidien que dans les grandes tablées estivales.



LE PRODUIT DU MOIS
LE POIVRON
LE PRODUIT DU MOIS

Chakchouka

56

NOS RECETTES AU POIVRON

Quesadilla au fromage & poivrons	53
Chakchouka	56
Poivrons marinés à l'huile d'olive de France goût intense	58
Salade orientale à l'agneau	63

NOSSUGGESTIONS DE MENUS

Pour un dîner sans prise de tête

Salade fraîcheur melon, pastèque et feta	51
Quesadilla au fromage & poivrons	53
Clafoutis aux prunes françaises et miel	64

Pour un repas frais et léger

Tomate farcie au chèvre frais et à la pêche	51
---	----

Salade grecque à l'avocat et à la feta	52
Smoothie fraise, mangue et ananas	60

Pour inviter des amis

Muffins au pesto, tomates séchées et feta	53
Barbecue de poulet fermier et salsa d'été	55
Crème brûlée mousseuse au caramel beurre salé	57

Le poivron

Rouge, jaune, vert ou orange, il colore nos assiettes et égaie nos repas jusqu'à la fin de l'été. Pourtant, on se contente souvent des mêmes recettes. Alors, à vos notes ! Par Eugénie Bidet

18 500 tonnes

C'est la production de poivrons sur notre territoire en 2024.

90%

C'est sa teneur moyenne en eau.

5 000 ans

C'est l'âge des premières traces de culture du poivron.

SOURCES : AGRESTE ; APRIFEL ; INTERFEL



On choisit

Direction le marché et les petits producteurs locaux pour dénicher les plus beaux calibres.

Le premier indice de fraîcheur se lit sur sa peau : elle doit être bien tendue, brillante et exempte de taches. Jetez également un œil au pédoncule, qui doit être ferme et solidement attaché. N'hésitez pas non plus à le prendre en main pour le soupeser : plus il est lourd et petit, plus sa chair sera juteuse et gorgée d'eau. Côté saveurs, les rouges, jaunes et orange seront plus doux, tandis que les verts offriront une légère note d'amertume. À vous de le choisir selon l'utilisation que vous en ferez.



On conserve

Contrairement à la plupart des légumes d'été, il supporte bien le froid. Placez-le entier dans le bas du réfrigérateur, idéalement dans un sac en papier légèrement entrouvert. Il se conservera ainsi jusqu'à une semaine. S'il commence à ramollir, inutile de le jeter : utilisez-le dans une sauce tomate, une ratatouille ou un plat mijoté. Vous pouvez bien sûr le congeler pour en profiter de longs mois. Pour cela, découpez-le en lanières, puis répartissez-les dans des sacs hermétiques. Vous n'aurez plus qu'à l'incorporer directement dans une omelette ou des galettes de maïs.



On cuisine

Impossible de s'en lasser tant il se prête à toutes les envies. Cru, il apporte du croquant et de la fraîcheur aux salades et plateaux de crudités. Grillé, il dévoile une chair fondante et légèrement sucrée, délicieuse avec un filet de truite ou un poulet grillé. Mijoté, il fait la part belle aux ratatouilles et chakchoukas. Enfin, pour l'apéritif, adoptez-le confit, garni de thon, de fromage frais et de basilic. L'autre bonne idée ? Mixé avec quelques amandes et de l'huile d'olive, pour une tartinade aussi colorée que savoureuse.

TOUT POUR PLAIRE

Apprécié pour son goût, il est aussi un concentré de bienfaits. Champion de la vitamine C, il en renferme davantage que l'orange, surtout lorsqu'il est consommé cru. Il est également riche en bêta-carotène et en antioxydants, de précieux alliés pour soutenir les défenses immunitaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La couleur du poivron dépend avant tout de son stade de maturité. Récolté jeune, il est vert. Laisse sur son plant, il devient jaune, orange ou rouge, gagnant progressivement en sucrosité.

ZÉRO TRACAS

Sa peau peut s'avérer indigeste pour certaines personnes. Pour l'enlever facilement sans passer par la case four, utilisez un chalumeau : brûlez-la jusqu'à ce qu'elle noircisse uniformément, laissez tiédir puis frottez pour la retirer sans effort.

Cousin germain

Le poivron et le piment appartiennent à la même espèce botanique. Leur différence tient essentiellement à la présence de capsaïcine, responsable du piquant chez le piment... et absente dans le poivron.

Les recettes du mois



VERSION MONTAGNARDE

Ajoutez quelques lamelles d'oignon confites pour encore plus de gourmandise.

ENTRÉE

GAUFRE SALÉE AU REBLOCHON

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

• 6 tranches fines de lard • 1 petit piment doux • Quelques brins de ciboulette • 2 blancs d'œufs • ¼ de reblochon • 12 cl de lait • 90 g de beurre • 100 g de farine • ½ c. à café de levure chimique • Sel et poivre

1. Faites griller le lard à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant. Réservez.

2. Coupez le reblochon en fines tranches. Ciselez une partie de la ciboulette, laissez quelques brins entiers pour le dressage. Épépinez le piment, puis émincez-le en fines rondelles.

3. Faites fondre le beurre dans le lait. Mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre, puis

versez progressivement le mélange chaud en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse.

4. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement avec la ciboulette ciselée.

5. Graissez le gaufrier, versez la pâte et faites cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

6. Coupez les gaufres en 2 ou en 4. Garnissez-les de reblochon, de lard, de piment et de ciboulette. Servez.

ENTRÉE

SALADE FRAÎCHEUR MELON, PASTÈQUE ET FETA

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

• ½ pastèque • 1 melon orange • 1 melon jaune
• Quelques feuilles de menthe • Roquette • 200 g de feta • 10 cl de vinaigre 5 ans d'âge Martin Pouret

1. **Prélevez** des billes de melon et de pastèque à l'aide d'une cuillère parisienne.
2. **Réunissez-les** dans un grand saladier, puis ajoutez la feta coupée en cubes.
3. **Ajoutez** quelques feuilles de menthe et 1 poignée de roquette.
4. **Arrosez** de vinaigre juste avant de servir.

Une envie express



TOMATE FARCIE AU CHÈVRE FRAIS ET À LA PÊCHE

Coupez 4 tomates anciennes en 2 et évidez-les légèrement. Mélangez 150 g de chèvre frais avec 1 pêche coupée en petits dés, quelques feuilles de basilic ciselées et 1 filet d'huile d'olive. Garnissez les tomates de cette préparation, poivrez et parsemez d'amandes effilées grillées. Servez bien frais.



LA TOUCHE CROQUANTE

Ajoutez quelques pistaches ou pignons de pin légèrement torréfiés au moment du service.

Les recettes du mois

PLAT

SALADE GRECQUE À L'AVOCAT ET À LA FETA

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min

• 3 tomates • 2 avocats • 1 concombre • 1 oignon rouge • ½ citron • ½ piment rouge • 150 g de feta • 100 g d'olives grecques • 4 c. à soupe d'huile d'avocat ou d'huile d'olive • 2 c. à café d'origan séché • Sel et poivre

1. Coupez les tomates en morceaux, le concombre en demi-rondelles, l'oignon en fines demi-rondelles et le piment épépiné en rondelles.

2. Pelez les avocats, retirez les noyaux, puis coupez la chair en dés. Détaillez la feta en cubes.

3. Fouettez le jus de citron avec l'huile et l'origan. Salez et poivrez.

4. Mélangez les tomates, le concombre, l'oignon, le piment et les olives dans un saladier. Incorporez délicatement les dés d'avocat et la vinaigrette.

5. Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez les cubes de feta et servez aussitôt.



VERSION COMPLÈTE

Ajoutez des pois chiches cuits ou du quinoa pour transformer cette salade en plat unique.



FROMAGESDESUISSE

PLAT

QUESADILLA AU FROMAGE & POIVRONS

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 18 min

- 2 poivrons (1 rouge, 1 jaune) • 1 petit oignon
- 200 g d'Emmentaler AOP Suisse râpé
- 4 tortillas de blé ou de maïs • 4 c. à soupe de haricots rouges cuits • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Paprika doux ou fumé • Sel et poivre

- 1. Émincez** l'oignon et coupez les poivrons en fines lanières. Faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Assaisonnez de paprika, de sel et de poivre, puis ajoutez les haricots rouges.
- 2. Déposez** 1 tortilla dans une poêle chaude. Parsemez d'Emmentaler AOP Suisse, répartissez la garniture aux poivrons, puis ajoutez à nouveau du fromage. Recouvrez d'une seconde tortilla.
- 3. Faites cuire** 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et les tortillas dorées.
- 4. Coupez** les quesadillas en triangles et servez aussitôt avec une salsa de tomate légèrement relevée.

ENTRÉE

MUFFINS AU PESTO, TOMATES SÉCHÉES ET FETA

Pour 8 muffins **Préparation** 15 min **Cuisson** 25 min

- 3 œufs • 200 g de feta • 10 cl de lait • 180 g de farine • 1 pot de tomates séchées aux herbes
- 4 c. à soupe de pesto alla genovese • 1 poignée de pignons de pin • 1 sachet de levure chimique

- 1. Préchauffez** le four à 170 °C.
- 2. Mélangez** les œufs, le lait, la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3. Incorporez** le pesto, les tomates séchées coupées en petits morceaux et les pignons de pin.
- 4. Répartissez** la pâte dans des moules à muffins légèrement beurrés. Déposez quelques cubes de feta au centre de chaque muffin.
- 5. Enfouez** pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés.
- 6. Laissez tiédir** quelques minutes avant de démouler. Dégustez tièdes ou froids.

3 RECETTES AVEC UNE MARINADE

PLAT

BARBECUE DE GIGOLETTES DE LAPIN

Pour 4 personnes **Préparation** 40 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 20 min

• 8 gigolettes de lapin • 1 petit chou-fleur • 1 patate douce
• 1 citron • 45 g de coriandre • 25 g de persil plat • 4 gousses
de cardamome verte • 1 gousse d'ail • 12 cl d'huile d'olive
• 3 c. à soupe de sauce barbecue • 1 c. à soupe d'épices pour
grillade • 2 clous de girofle • ½ c. à café de cumin • 1 pincée
de piment en paillettes • 1 pincée de cassonade • Sel

- 1. Mélangez** la sauce barbecue avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les épices pour grillade et 1 pincée de sel. Badigeonnez les gigolettes de cette marinade puis placez-les au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- 2. Lavez** le chou-fleur et détaillez-le en fleurettes. Épluchez la patate douce, puis coupez-la en gros morceaux. Montez-les sur des brochettes, salez et arrosez de 1 filet d'huile d'olive.
- 3. Préparez la sauce zhoug :** mixez la coriandre, le persil, l'ail, le piment, le cumin, la cardamome, les clous de girofle, la cassonade, le reste d'huile d'olive et 1 pincée de sel. Ajoutez un peu de jus de citron jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 4. Faites griller** les gigolettes et les brochettes de légumes au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez aussitôt avec la sauce.



CELINE DECEROU

PLAT

BROCHETTE DE COURGETTE ET TOMATE CERISE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min

Réfrigération 4 h **Cuisson** 10 min

• 6 courgettes de plusieurs couleurs
• 200 g de tomates cerise bien fermes
Pour la marinade punchy : • 1 gousse d'ail
râpée finement • 1 citron jaune (zeste + jus)
• 6 cl d'huile d'olive de Haute-Provence AOP
• 1 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe d'origan séché
• 1 c. à café de piment d'Espelette • Sel et poivre
Pour la sauce : • Menthe ou basilic émincé
finement • 1 yaourt à la grecque • 1 c. à soupe
d'huile d'olive de Haute-Provence AOP

- 1. Préparez** la marinade en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
- 2. Lavez** et coupez les courgettes en tronçons de 3 à 4 cm. Lavez et coupez les tomates cerise en 2. Déposez les légumes dans un grand saladier. Versez la marinade dessus, mélangez, couvrez et laissez mariner au moins 4 heures au réfrigérateur.
- 3. Égouttez** légèrement les légumes en conservant le reste de la marinade pour la sauce. Montez les brochettes en alternant les courgettes et les tomates cerise.
- 4. Mélangez** les ingrédients de la sauce, ajoutez un peu de marinade, puis réservez au frais.
- 5. Faites griller** les brochettes au barbecue ou à la plancha pendant 10 minutes en les retournant régulièrement. Les légumes doivent être bien dorés tout en restant légèrement croquants.
- 6. Servez** chaud, accompagné de la sauce à la marinade.

PLAT

BARBECUE DE POULET FERMIER ET SALSA D'ÉTÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 20 min

- 4 cuisses de poulet fermier d'Auvergne • 250 g de tomates cerise • 150 g de maïs en conserve
- 1 poivron vert • 1 petit oignon rouge • 1 piment vert type corne de bœuf (facultatif) • 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de coriandre ciselée • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 1 c. à soupe de coriandre en poudre
- 1 c. à soupe de cumin en poudre • 2 c. à café de paprika • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 c. à café de noix de muscade en poudre • 1 c. à café de clous de girofle moulus • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Mélangez la coriandre, le cumin, le paprika, la cannelle, la noix de muscade, les clous de girofle et le poivre afin de préparer la marinade.

2. Déposez les cuisses de poulet dans un plat. Ajoutez une partie du mélange d'épices, l'ail haché, 1 filet d'huile d'olive et du sel. Mélangez, couvrez puis laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

3. Coupez les tomates cerise en 2. Taillez

le poivron et le piment en petits dés, puis hachez finement l'oignon rouge.

4. Mélangez les tomates, le poivron, le maïs, l'oignon, le piment, le jus de citron vert, la coriandre ciselée, 1 filet d'huile d'olive et du sel. Réservez au frais.

5. Faites cuire les cuisses de poulet au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur. Servez le poulet accompagné de la salsa d'été.

TOUJOURS PRÊT !

Préparez cette marinade appelée shawarma en plus grande quantité et conservez-la plusieurs semaines dans un bocal hermétique pour de futures recettes.

Les recettes du mois



STUDIO CHAMBRE AVEC VUE ANNELYSE CHARDON

SANS GASPILLAGE

Vous pouvez recycler des restes de ratatouille en y ajoutant des épices, de la feta et des œufs.

PLAT

CHAKCHOUKA

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min

- 400 g de tomates épépinées et émincées (fraîche ou en boîte) • 250 g de tomates cerise
- 2 gros poivrons rouge • 2 oignons • 4 gousses d'ail • 1 c. à soupe de persil haché • 4 œufs
- 100 g de feta • 3 c. à soupe d'huile d'olive de France goût intense • 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café de cumin • ½ c. à café de piment d'Espelette • Sel et poivre

1. **Émincez** les oignons et les poivrons épépinés.
2. **Faites-les revenir** à feu doux dans une poêle allant au four avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 20 minutes, en remuant régulièrement.
3. **Ajoutez** l'ail émincé, le cumin, le piment, du sel et du poivre. Mélangez puis incorporez les tomates émincées. Poursuivez la cuisson 10 minutes.

4. **Préchauffez** le four à 210 °C.
5. **Ajoutez** les tomates cerise dans la poêle puis mélangez. Creusez des petits puits, cassez-y les œufs puis émiettez la feta dessus.
6. **Enfournez** pour 10 minutes. Arrosez du reste d'huile d'olive et parsemez de persil haché juste avant de servir.

DESSERT

CRÈME BRÛLÉE MOUSSEUSE AU CARAMEL BEURRE SALÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

- 4 pots de crème brûlée Marie Morin • 175 g de beurre salé
- 125 g de crème liquide • 300 g de sucre
- 50 g de farine • 20 g d'amandes effilées

- 1. Préparez le caramel :** faites fondre 250 g de sucre avec quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir un caramel ambré. Hors du feu, incorporez 125 g de beurre, puis la crème liquide en mélangeant. Réservez.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C.
- 3. Préparez le crumble :** mélangez le reste du sucre avec la farine et 50 g de beurre tempéré jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Ajoutez les amandes effilées, étalez le crumble sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis enfournez pour 15 minutes.
- 4. Caramélisez** les crèmes brûlées au chalumeau. Versez leur contenu dans un récipient, puis mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse.
- 5. Versez** la mousse dans un siphon, puis répartissez-la dans des ramequins. Décorez de filets de caramel au beurre salé et accompagnez du crumble croustillant.

PLAT

TENDERS PANÉS AUX PISTACHES

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 600 g de filets de poulet • 2 œufs
- 5 cl de lait • 150 g de pistaches • 100 g de farine • 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café d'ail en poudre • 1 c. à café d'oignon en poudre • Sel et poivre

- 1. Concassez** grossièrement les pistaches.
- 2. Mélangez** les œufs, la farine, le paprika fumé, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, du sel, du poivre et le lait jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- 3. Trempez** les filets de poulet dans cette pâte, puis enrobez-les généreusement de pistaches concassées.
- 4. Faites cuire** les tenders au four dans une poêle avec 1 filet d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
- 5. Servez** aussitôt avec une salade.



CARAMEL MAÎTRISÉ

Retirez-le du feu dès qu'il prend une belle couleur ambrée afin d'éviter toute amertume.

Les recettes du mois



LES HUILES AU GOÛT INTENSE

Cette famille d'huile est extraite d'olives fraîches, récoltées en cours de maturité. Elles peuvent présenter une amertume légère à moyenne, les notes gustatives sont végétales, herbacées. Elles s'accrochent avec des féculents, des poissons gras ou encore des viandes.

CELINE DECEROU

ENTRÉE

POIVRONS MARINÉS À L'HUILE D'OLIVE DE FRANCE GOÛT INTENSE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 1 h **Réfrigération** 12 h

- 6 poivrons rouges charnus • 3 gousses d'ail • 6 à 8 c. à soupe d'huile d'olive de France goût intense
- Poivre du moulin • Fleur de sel

1. Faites griller les poivrons entiers au four préchauffé à 180 °C pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que leur peau soit bien noircie et que leur chair soit fondante.

2. Déposez-les dans un saladier, puis couvrez-le afin que la vapeur décolle la peau. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur toute une nuit.

3. Pelez et épépinez les poivrons, puis coupez-les en larges lanières.

4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'ail émincé et laissez-le dorer légèrement sans le colorer.

5. Ajoutez les lanières de poivrons et faites-les revenir 5 minutes à feu vif. Baissez le feu, puis laissez confire 10 minutes. Salez et poivrez.

6. Servez les poivrons bien froids sur du pain toasté par exemple, arrosés d'huile d'olive et parsemés de fleur de sel. Avec un peu de mozzarella si vous le souhaitez.

PLAT

BOWL DE POULET CROUSTILLANT ET CONCOMBRE AU SÉSAME

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 30 min

- 600 g de filets de poulet • 1 concombre • 1 botte d'oignons nouveaux • 1 œuf • 300 g de riz blanc
- 10 cl de sauce soja • 50 g de Maïzena • 50 g de chapelure • 45 g de miel • 40 g de sauce chili
- 30 g de graines de sésame • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

- 1. Faites cuire** le riz selon les indications du paquet.
- 2. Préchauffez** le four à 200 °C.
- 3. Coupez** le poulet en dés. Mélangez-le avec l'œuf, la fécule de maïs, du sel et du poivre, puis enrobez-le de chapelure.
- 4. Versez** le poulet dans un plat et enfournez pour 20 minutes.
- 5. Mélangez** la sauce soja, le miel, le vinaigre balsamique et la sauce chili dans une casserole. Ajoutez un peu

de fécule de maïs diluée dans de l'eau puis faites chauffer à feu doux jusqu'à léger épaississement.

- 6. Coupez** le concombre en rondelles et ciselez les oignons nouveaux.
- 7. Enrobez** le poulet croustillant de sauce chili.
- 8. Répartissez** le riz dans des bols. Ajoutez le concombre, le poulet, les oignons nouveaux et les graines de sésame. Servez aussitôt.

VERSION PLUS DOUCE

Remplacez la sauce chili par du pesto rosso pour une version moins relevée.



3 SMOOTHIES RAFRAÎCHISSANTS

DESSERT

SMOOTHIE SKYR, DATTES, MYRTILLES ET AMANDES

Pour 2 personnes
Préparation 10 min

- 150 g de myrtilles
- 6 dattes dénoyautées
- 300 g de skyr Isigny Sainte-Mère
- 25 cl de boisson végétale
- 2 c. à soupe d'amandes

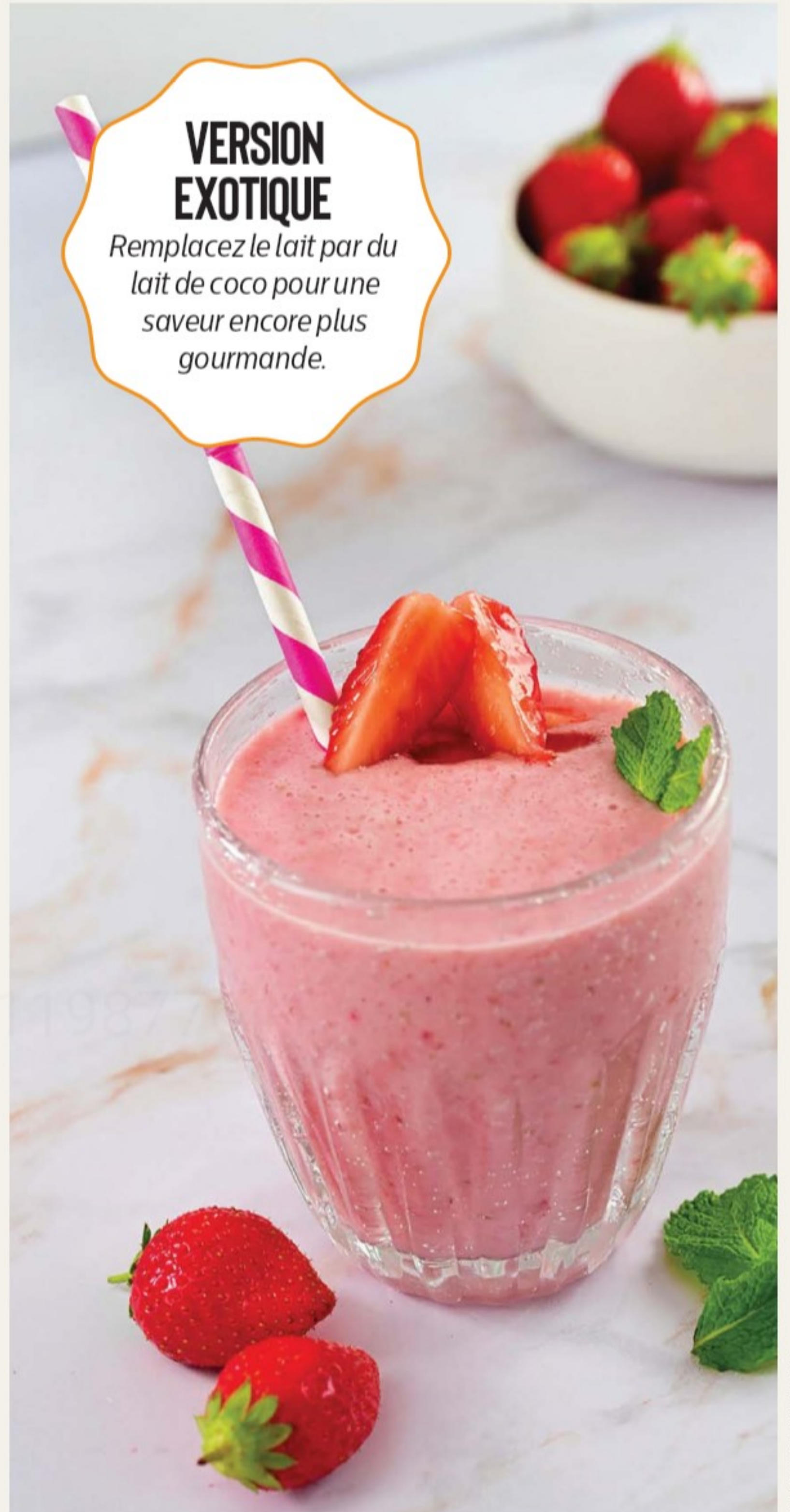
1. **Déposez** le skyr, les dattes, les myrtilles et les amandes dans le bol d'un blender.
2. **Versez** la boisson végétale, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
3. **Ajustez** la consistance avec un peu de boisson végétale si nécessaire.
4. **Répartissez** le smoothie dans 2 grands verres et servez immédiatement.



MATHILDE BESLY

VERSION EXOTIQUE

Remplacez le lait par du lait de coco pour une saveur encore plus gourmande.



FRAISESDEFRANCE

DESSERT

SMOOTHIE FRAISE, MANGUE ET ANANAS

Pour 2 personnes **Préparation** 5 min

- 1 ananas • 1 mangue • 200 g de fraises
- 1 citron vert • 50 cl de lait

1. **Coupez** l'ananas, la mangue et les fraises en morceaux. Pressez le citron pour en extraire le jus.
2. **Déposez** les fruits dans le bol d'un blender avec le jus du citron. Ajoutez le lait, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Ajoutez quelques glaçons pour une boisson ultra désaltérante.
3. **Servez** immédiatement.

DESSERT

SMOOTHIE TROPICAL

Pour 2 personnes **Préparation** 5 min

- 1 mangue • 1 barquette de micropousses de radis Inouï • 530 g de yaourt à la vanille
- 13 cl de lait de coco • 3 cl de sirop d'érable

1. Épluchez la mangue, puis coupez-la en cubes.
2. Déposez la mangue dans le bol d'un blender. Ajoutez le yaourt, le lait de coco, le sirop d'érable et quelques micropousses de radis.

3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Répartissez le smoothie dans 2 grands verres, puis décorez de quelques micropousses de radis.
5. Servez immédiatement.

LA TOUCHE VÉGÉTALE

Les micropousses de radis apportent une note légèrement poivrée qui contraste avec la douceur de la mangue.

PLAT

SAUTÉ DE VEAU AU CURRY

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 40 min

• 600 g de sauté de veau (épaule coupée en morceaux) • 2 courgettes • 150 g de petits pois
• 1 oignon • 1 petit piment rouge • 2 gousses d'ail • 1 morceau de gingembre frais (3 cm environ)
• 1 tige de citronnelle • Quelques brins de coriandre fraîche • 40 cl de lait de coco • 250 g de riz basmati • 1 c. à soupe de pâte de curry jaune • 1 c. à soupe d'huile • Sel et poivre

1. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Râpez le gingembre et émincez finement le cœur tendre de la citronnelle. Coupez les courgettes en demi-rondelles et émincez le piment.

2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et la citronnelle pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer sur toutes les faces.

3. Incorporez la pâte de curry, mélangez, versez

le lait de coco, salez légèrement, puis laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes.

4. Ajoutez les courgettes, le piment et les petits pois. Poursuivez la cuisson 10 minutes à découvert, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

5. Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant ce temps. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de coriandre fraîche et servez avec le riz.

LE BON MORCEAU

L'épaule est idéale pour les sautés : elle reste moelleuse après une cuisson mijotée.



UNE MARINADE SÈCHE

Les épices enrobent directement la viande pour concentrer les saveurs sans masquer le goût de l'agneau.



PLAT

SALADE ORIENTALE À L'AGNEAU

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 10 min

• 300 g de rumsteak d'agneau • ½ concombre • ½ poivron rouge • ½ poivron jaune • ½ oignon rouge • ½ citron vert (jus) • 1 sachet de jeunes pousses • Quelques feuilles de menthe fraîche • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de pois chiches cuits • 1 c. à café d'herbes de Provence • ½ c. à café de cumin en poudre • ½ c. à café de paprika doux • Cannelle en poudre • Fleur de sel • Poivre

1. Mélangez les herbes de Provence, le cumin, le paprika, 1 pincée de cannelle et de fleur de sel ainsi que du poivre. Enrobez les cubes d'agneau de ce mélange, puis laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

2. Coupez le concombre en fines demi-rondelles. Émincez les poivrons et l'oignon rouge.

3. Mélangez les jeunes pousses, les légumes et les pois chiches dans un saladier. Assaisonnez avec le jus de citron vert, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et un peu de fleur de sel.

4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle, puis saisissez les cubes d'agneau 5 à 10 minutes selon la cuisson souhaitée.

5. Répartissez la salade dans les assiettes, ajoutez l'agneau chaud et décorez de feuilles de menthe. Servez aussitôt.

Une envie express



ABRICOTS RÔTIS, BURRATA ET JAMBON CRU

Coupez 4 abricots en 2 et faites-les dorer 5 minutes dans une poêle avec 1 noisette de beurre.

Disposez-les dans une assiette avec 1 burrata, 2 tranches de jambon cru déchirées et quelques feuilles de roquette. Arrosez de 1 filet d'huile d'olive, ajoutez du poivre et quelques pistaches concassées.

Les recettes du mois

DESSERT

CLAFOUTIS AUX PRUNES FRANÇAISES ET MIEL

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 40 min

• 700 g de prunes françaises • 3 œufs • 25 cl de lait • 20 g de beurre fondu
• 100 g de farine • 80 g de sucre • 2 c. à soupe de miel • 1 sachet de sucre vanillé • Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez, dénoyautez et coupez les prunes en 2.
Beurrez un moule, puis disposez les fruits au fond.
3. Fouettez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Incorporez la farine et le sel, puis versez progressivement le lait. Ajoutez le beurre fondu et le

miel, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

4. Versez la préparation sur les prunes.

5. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré et légèrement gonflé.

6. Laissez tiédir avant de servir, nature ou accompagné de 1 filet de miel.



LE BON MIEL

Choisissez un miel de fleurs ou d'acacia, doux et parfumé, pour ne pas masquer la saveur des prunes.

UNE TOUCHE CROQUANTE

Ajoutez quelques dés de concombre ou des graines de courge torréfiées au moment du service pour apporter du croquant.

ENTRÉE

GASPACHO DE CONCOMBRE À LA CANCOILLOTTE À L'AIL

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min

- 2 concombres • Feuilles de menthe fraîche • 1 pot de cancoillotte à l'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les concombres, puis coupez-les en tronçons.

2. Mixez les concombres avec la cancoillotte, quelques feuilles de menthe et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture lisse.

3. Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez le gaspacho dans des verrines.

4. Décorez de fines lamelles de concombre, de menthe fraîche et de 1 cuillerée de cancoillotte avant de servir.



CONFIT DE CANARD

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min
Réfrigération 12 h **Cuisson** 2 h 25

• 4 cuisses de canard • 800 g de pommes de terre à chair ferme • 4 gousses d'ail
• 1 bouquet de persil • 1 bouquet de thym frais • 4 feuilles de laurier • 800 g de graisse de canard • 200 g de gros sel • Poivre noir • Fleur de sel

1. Commencez la recette la veille : concassez le gros sel avec le poivre, la moitié du thym et la moitié du laurier. Frottez les cuisses de canard avec le mélange, placez le tout dans un plat et laissez macérer une nuit au réfrigérateur.

2. Poursuivez la recette le jour même : essuyez les cuisses de canard pour retirer l'excédent de sel. Faites fondre la graisse de canard dans une cocotte. Ajoutez les cuisses de canard avec le reste de thym et de laurier. Couvrez et laissez confire 2 heures à feu doux, en les retournant à mi-cuisson.

3. Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles épaisses. Pelez l'ail et hachez-le. Ciselez le persil.

4. Prélevez un peu de graisse de cuisson et chauffez-la dans une grande poêle. Ajoutez les pommes de terre et faites-les dorer 25 minutes en les retournant régulièrement. Incorporez l'ail, puis parsemez de persil en fin de cuisson.

5. Égouttez les cuisses de canard et dressez-les avec les pommes de terre sautées. Assaisonnez d'une pointe de fleur de sel et servez aussitôt.



Quel vin choisir?

Pour accompagner ce plat généreux et gourmand, laissez de côté les vins trop légers qui risqueraient de s'effacer. Privilégiez plutôt des rouges puissants, dotés d'une belle structure tannique. Le **saint-émilion**, le **cahors** ou le **madiran** sont trois valeurs sûres qui sublimeront ce grand classique du Sud-Ouest.

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





Un mot d'histoire

Spécialité emblématique du Sud-Ouest, le confit de canard est né d'un savoir-faire ancestral. Pour conserver la viande bien au-delà de la saison d'abattage, les familles rurales la faisaient cuire lentement dans sa graisse avant de la stocker dans des pots en grès ou des bocaux. Depuis, la recette est restée, donnant naissance à l'un des grands classiques de la gastronomie française.

LES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION !

Accusées d'être trop sucrées, les céréales du petit déjeuner ont perdu aujourd'hui l'aura de produits sains dont elles jouissaient il y a quelques années. Entretemps, les industriels ont malgré tout fait des efforts pour améliorer leur recette. On fait le point. Par Céline Roussel

NOTRE EXPERTE

Nathalie Négro, diététicienne nutritionniste, responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains.

Les différentes familles de céréales

Pétales, soufflées, extrudées, muesli, fourrées au chocolat, en forme d'étoiles... Le choix est vaste lorsque l'on entre dans le rayon céréales du petit déjeuner de notre supermarché. Et les packagings sont tous plus attractifs les uns que les autres. Selon le Syndicat français des céréales du petit déjeuner, on peut distinguer cinq grandes familles de céréales. Les flocons apparaissent comme les produits les moins transformés. Il s'agit de grains de céréales qui ont été attendris à la vapeur, puis aplatés entre deux cylindres, puis séchés. Les pétales sont obtenus à partir de céréales soumises à une cuisson à la vapeur, séchées, et également aplaties par des cylindres. Les céréales dites « soufflées » proviennent de grains de céréales toujours cuits à la vapeur, puis soumis à un vide partiel, qui va leur donner leur forme. Les céréales extrudées sont fabriquées à partir de céréales réduites en farine, parfois mélangées à d'autres ingrédients (cacao, poudre), afin d'obtenir une pâte, ensuite comprimée et chauffée à très haute température, puis découpée en différentes formes (boules, anneaux, étoiles). Quant aux mueslis, ils sont de deux types, « floconneux » ou croustillants. Les premiers assemblent plusieurs céréales avec des inclusions de graines, de fruits, de pépites de chocolat. Les deuxièmes reposent sur une base céréalière (flocons, farines, extrudés) enrobée d'un sirop, cuite au four et concassée en pépites.

Les efforts des industriels

Voici plusieurs années que ces produits sont pointés du doigt en raison de leur piètre qualité nutritionnelle, notamment leur teneur en sucres, jugée problématique. Beaucoup de fabricants ont donc entrepris des

IGORSUKA_GETTYIMAGES

Bon et sain



BAIBAZ GETTY IMAGES

efforts d'amélioration de leurs recettes ces derniers temps. Une étude nutritionnelle ScanUp* a ainsi pu montrer en 2023 des évolutions significatives, notamment un taux de sucre qui a decru en moyenne de 9,7 % entre 2017 et 2022. Sur cette même période, une baisse globale du taux de sel a été observée de 8,6 %, et de 11,7 % dans les céréales pour enfants. Le taux de fibres a de son côté augmenté de près de 12,4 % en cinq ans. Cela s'explique par une augmentation de 76,1 % du taux de céréales complètes mises en œuvre dans les recettes, d'après le Syndicat français des céréales du petit déjeuner. D'autres efforts avaient déjà été entrepris entre 2011 et 2018, avec une baisse de 15 % du taux de sucre.

Toujours trop de sucre

Pour notre experte, Nathalie Négro, diététicienne nutritionniste, les taux de sucre restent cependant trop importants. Ils tournent

autour de 22 g aux 100 g en moyenne dans la plupart des références préférées des enfants. Certains produits, toujours destinés aux plus jeunes, atteignent les 37 g de sucres aux 100 g. « Cela ne poserait pas autant de problèmes si les enfants se contentaient d'une portion de 30 g, comme cela est préconisé sur les paquets. Mais dans "la vraie vie", aucun enfant, et encore moins un ado, ne se contentera d'une portion de 30 g. Selon leur mode de transformation, certaines céréales sont de plus remplies d'air, et il en faut donc beaucoup pour se sentir rassasié », analyse-t-elle. Les contenants classiques du petit déjeuner, bol ou mug, incitent aussi à prendre de grandes portions. « J'ai fait le test en remplissant un mug classique aux deux tiers. J'étais à 95 g de céréales, avec forcément une dose de sucres conséquente, quasi égale ou supérieure à ce qui est recommandé par jour, par l'Organisation

mondiale de la santé (idéalement pas plus de 25 g de sucres libres par jour) », explique-t-elle. Résultat, cette avalanche de sucres déclenche un pic de glycémie, suivi d'une hypoglycémie réactionnelle dans les deux heures qui suivent le repas. « Malgré les innovations, ces produits ont toujours un index glycémique très élevé (82 pour les cornflakes, 76 pour les Chocapic), car même l'amidon, sucre complexe issu des céréales, est vite absorbé, car ultra transformé. C'est un gros problème pour la santé métabolique des enfants à plus long terme », regrette la diététicienne.

Le sujet des contaminants

Les produits céréaliers n'ont d'autre part jamais autant été sur la sellette qu'en ce moment, sur la question des contaminants. En mars dernier, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, l'Anses, révélait en effet dans son étude

EAT 3, qu'ils faisaient partie des produits fortement contaminés au cadmium (métal lourd naturellement présent dans les sols et dans les engrais – et augmenté par les activités humaines – et cancérigène). Le rapport évoquait aussi des concentrations fréquentes d'acrylamide, ce composé cancérigène qui apparaît lorsque des glucides (sucres) et des acides aminés sont portés à haute température (plus de 120 °C) lors d'une cuisson. « Il est donc important de ne pas consommer ces produits quotidiennement et de diversifier au maximum l'alimentation », préconise Nathalie Négro.

Bien les choisir

Quitte à en manger de temps à autre, on peut également les choisir selon certains points de vigilance. « Il faut aller vers les céréales les plus simples possibles, aux listes d'ingrédients courtes, et à base de céréales complètes, car cela induit quand même un peu plus de minéraux et de fibres. Mieux vaut

éviter celles qui sont fourrées au chocolat, qui cumulent en général un taux de sucre et un taux de gras ébouriffants », note la diététicienne. Une très grande majorité des fabricants de céréales du petit déjeuner adhère aujourd'hui au Nutri-Score. « Il s'agit donc d'un outil pertinent pour comparer deux produits similaires », estime Nathalie Négro. À noter cependant que la plupart des céréales pour enfants restent en Nutri-Score C et D, mais quelques références incontournables sont en B (Chocapic, Miel Pops, Nesquik). Le bio permet par ailleurs une quantité réduite d'additifs. On passe par exemple de 30 ingrédients, avec un Nutri-Score B, dans les Chocapic classiques, à 16 ingrédients, avec un Nutri-Score A, dans les Chocapic bio. « Côté sucre, si on part du principe que deux tartines de pain (60 g) avec 2 cuillérées à café de miel ou de confiture apportent 10 à 12 g de sucre, on peut essayer de faire en sorte que la portion de céréales reste dans cette fourchette », oriente-t-elle encore.

Et les consommer différemment

Premier conseil, on peut remplacer le lait par du fromage blanc ou un petit-suisse, qui va déjà augmenter les apports en protéines et prolonger la satiété. Plus idéal encore, consommer un fruit avant de manger son bol de céréales. « Ses fibres sont satiétogènes et vont permettre une consommation de céréales plus raisonnable derrière », souligne notre experte. On peut customiser des céréales nature avec des fruits frais, à coques, et des pépites de chocolat. Une autre idée : utiliser des flocons d'avoine, plutôt intéressants nutritionnellement, dans des préparations qui plairont aux enfants, comme des cookies, des pancakes ou un bowl cake. « La recette ? On écrase une banane dans un mug, on ajoute des flocons d'avoine, du lait, des pépites de chocolat, on passe le tout une minute au four micro-ondes. Et c'est prêt ! », lance la spécialiste.

SOURCES : OPEN FOOD FACTS ; LA NUTRITION.FR ; SYNDICAT FRANÇAIS DES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER. * ÉTUDE SCANUP 2023 POUR LE SYNDICAT FRANÇAIS DES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER.



STOCKPLANETS_GETTY IMAGES

Bon et sain

PORRIDGE AU SKYR

Pour 2 personnes

Préparation 10 min

Réfrigération 4 h

- 1 banane • 220 g de lait
- 1 pot de skyr nature Les 300 Laitiers bio
- 125 g de flocons d'avoine • 15 g de graines de chia • 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète
- Quelques cacahuètes non salées

- 1. Mélangez** les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait, le skyr et le miel jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 2. Couvrez** puis laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit.
- 3. Répartissez** la préparation dans des verrines ou des bols.
- 4. Ajoutez** quelques rondelles de banane, parsemez de cacahuètes concassées et terminez par 1 filet de beurre de cacahuète avant de servir.

SOUPE GLACÉE DE PÊCHES, FRAMBOISES ET GRANOLA

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 15 min

- 4 pêches jaunes bien mûres • 125 g de framboises
- 1 c. à soupe de jus de citron • Quelques feuilles de menthe • 150 g de fromage blanc • 120 g de flocons d'avoine • 40 g d'amandes concassées
- 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile neutre

- 1. Mixez** les pêches avec les framboises, le fromage blanc, la moitié du miel et le jus de citron jusqu'à obtenir une préparation lisse. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 2. Préchauffez** le four à 170 °C.
- 3. Mélangez** les flocons d'avoine, les amandes, le restant de miel et l'huile. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfournez 15 minutes en mélangeant à mi-cuisson. Laissez complètement refroidir.
- 4. Répartissez** la soupe glacée dans des assiettes creuses ou des bols.
- 5. Parsemez** de granola maison, ajoutez quelques framboises entières et décorez de feuilles de menthe. Servez bien frais.



QUENTIN HURIEZ_COM/PRESSE

OLIVIA LOUNES

- LA MINUTE NUTRITION -

LE MÉTABOLISME INFLUE-T-IL RÉELLEMENT SUR LE POIDS ?

Les personnes qui mangent beaucoup, sans prendre un gramme, disent souvent qu'elles ont un bon métabolisme. Est-ce vrai ? Quel est réellement le lien entre métabolisme et poids ? Les réponses de notre experte, Vanessa Bedjaï-Haddad, diététicienne nutritionniste. Par Céline Roussel

QU'EST-CE QUE LE MÉTABOLISME EXACTEMENT ?

Ce terme désigne l'ensemble des réactions chimiques qui permettent à notre organisme de fonctionner : respirer, digérer, produire de l'énergie, renouveler les cellules, maintenir la température corporelle et faire fonctionner les organes. On appelle par ailleurs « métabolisme de base » l'énergie que le corps dépense au repos complet pour assurer ses fonctions vitales. Ce dernier représente 60 à 75 % de la dépense énergétique quotidienne. Et à cela s'ajoute l'énergie pour digérer et assimiler les nutriments et liée à l'activité physique.

S'AGIT-IL D'UN LEVIER POUR PERDRE DU POIDS ?

Le métabolisme permet avant tout de répondre aux besoins physiologiques et énergétiques de l'organisme. Son influence sur la régulation, voire la perte de poids, existe mais reste modérée par rapport à d'autres facteurs plus déterminants, à savoir l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le stress, les hormones, la génétique et l'environnement. Un métabolisme légèrement plus élevé peut faciliter le maintien ou la perte du poids, certes, mais ne l'explique pas à lui tout seul.

AVOIR UN « MÉTABOLISME LENT », EST-CE UN PROBLÈME ?

Uniquement s'il est associé à des troubles comme une hypothyroïdie, une dénutrition ou une perte



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

FAUT-IL L'AUGMENTER POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ ?

C'est une piste, mais il ne faut pas se focaliser sur le métabolisme. Il faut viser une meilleure dépense énergétique et une bonne santé métabolique. Les stratégies les plus efficaces pour cela sont de maintenir, voire développer sa masse musculaire, car les muscles brûlent plus de calories. Il faut aussi dormir assez et veiller à couvrir ses besoins nutritionnels. Mieux vaut manger un peu plus et mieux que d'être dans la restriction alimentaire, cet état pouvant ralentir le métabolisme.

EST-CE QUE CERTAINS ALIMENTS AUGMENTENT LE MÉTABOLISME ?

Aucun aliment ne le fait significativement et durablement. Les protéines demandent toutefois plus d'énergie pour être digérées et assimilées. Elles augmentent donc légèrement la dépense énergétique. La caféine et quelques épices provoquent une hausse transitoire et modeste de la dépense énergétique, mais ces effets sont faibles. Mais boire suffisamment reste un geste important car une bonne hydratation aide au bon fonctionnement de l'organisme, notamment des réactions métaboliques.

de masse musculaire, car cela peut engendrer une fatigue, une diminution des dépenses énergétiques et rendre la gestion du poids compliquée. Mais il s'agit là de cas particuliers. Le terme « métabolisme lent » est souvent associé à tort à une difficulté à perdre du poids, alors qu'il ne signifie pas que l'on stocke davantage. Rappelons qu'une prise de poids survient avant tout lorsque les apports énergétiques dépassent durablement les dépenses énergétiques.

QU'EST-CE QUI FAIT RALENTIR LE MÉTABOLISME ?

L'avancée en âge, surtout accompagnée d'une perte de masse musculaire, la sédentarité, certaines maladies hormonales comme l'hypothyroïdie, déjà évoquée, un manque de sommeil, des privations alimentaires prolongées, des pertes de poids répétées. Car lorsque les apports énergétiques diminuent pendant longtemps, le corps tend à réduire ses dépenses énergétiques pour économiser des ressources. On parle d'« adaptation métabolique ».

RÉGALEZ-VOUS en vous abonnant à Gourmand



3,75 €
par numéro

au lieu de 5,67 €**

**+
En cadeau**
BEST OF GOURMAND
NOS 100 MEILLEURES
RECETTES
POUR L'APÉRO

**+
LA VERSION NUMÉRIQUE INCLUSE**

Disponible sur **KIOSQUE**

34%
de remise



BULLETIN D'ABONNEMENT

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

Je m'abonne au magazine Gourmand. **Quel que soit mon choix, je recevrai en cadeau Nos 100 meilleures recettes pour l'apéro.**

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

M101 # D1603398

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.

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. **Crédancier :** 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/cvpax-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 !

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



KIOSQUE
mag.com

(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 31/12/2026 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, périmées 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



NOS DÉLICIEUX DESSERTS

aux fruits jaunes

LES ENVIES DU MOMENT



La noix de coco,
pour une touche exotique



Le miel,
pour sublimer les fruits



Le skyr,
pour son onctuosité

ET AUSSI

- Glace au fromage blanc et aux abricots
- Nectarines grillées au miel et à la glace vanille



80
Cake glacé facile aux fruits d'été



79
Tarte feuilletée aux prunes et pêches



83
Skyr aux abricots, au quinoa soufflé et miel

Abricots, pêches, nectarines, mirabelles... Gorgés de soleil, les fruits jaunes enchantent nos desserts avec leur chair fondante et leurs parfums délicats. On les déguste en clafoutis moelleux, tartelette croustillante, feuilletés dorés ou encore glaces rafraîchissantes. Associés à la vanille, au miel, aux amandes ou à la pistache, ils offrent un équilibre parfait entre gourmandise et fraîcheur. Une délicieuse façon de profiter de ces trésors de l'été tant qu'ils sont sur les étales.

FRUITS AU SIROP

TOUT BAIGNE !

L'été touche à sa fin, mais ses plus beaux fruits n'ont pas dit leur dernier mot. Pêches, prunes, abricots... on les glisse dans des bocaux parfumés pour prolonger la magie encore quelques mois. Par Eugénie Bidet

Des ingrédients bien choisis

Quand il s'agit de remplir ses bocaux, tous les fruits ne se valent pas. Misez sur des variétés à la chair ferme, comme les abricots, les cerises ou la mangue. A contrario, des fruits trop friables ou trop fragiles – pomme ou framboise par exemple – sont à éviter. Veillez également à choisir des fruits tout juste mûrs et sans imperfections, au risque de voir les bactéries proliférer et compromettre vos précieux pots.

Un sirop qui change tout

Une bonne infusion n'a pas besoin d'être compliquée. Faites simplement chauffer de l'eau avec du sucre, puis versez le mélange encore bouillant sur les fruits. Pour donner plus de caractère au sirop, parfumez-le avec une gousse de vanille, quelques brins de verveine ou de lavande. Certaines épices fonctionnent aussi très bien dans ces préparations sucrées : c'est le cas du poivre sauvage voatsiperifery, aux délicates notes d'agrumes, qui apporte une touche originale et raffinée.

Éloge à la lenteur

Une fois stérilisés, les bocaux se conservent plusieurs mois sans problème, à condition d'être correctement entreposés, c'est-à-dire à l'abri de la lumière et de l'humidité. Il est d'ailleurs conseillé de patienter quelques semaines avant de les ouvrir pour permettre aux saveurs de bien s'imprégner. En revanche, entamés, ils doivent être placés au réfrigérateur et consommés dans les jours suivants, les bactéries se développant plus rapidement à l'air libre.

Place à la dégustation

S'ils constituent un bon moyen d'atteindre notre recommandation journalière en fruits et légumes, mieux ne vaut pas en abuser : ils renferment moins de vitamines qu'un fruit frais et affichent une teneur en sucre plus élevée, même avec un sirop léger. Réservez-les à une consommation occasionnelle, en accompagnement d'un sorbet ou associés à un fromage blanc et quelques fruits secs pour une collation plus complète.

LE GESTE QUI COMPTE

Pour vos bocaux, privilégiez des fruits entiers ou des gros morceaux. Ils garderont ainsi une belle tenue une fois infusés.

Glace au fromage blanc et aux abricots

Pour 6 glaces **Préparation** 15 min **Congélation** 6 h **Difficulté** 🍰🍰🍰

- 300 g d'abricots bien mûrs • 250 g de fromage blanc, de préférence à 40 %
- 20 g de miel • 15 g de sucre vanillé • 1 c. à café de jus de citron

1. Lavez les abricots, dénoyautez-les puis coupez-les en morceaux. Mixez-les avec le miel et le jus de citron jusqu'à obtenir une purée lisse.

2. Mélangez le fromage blanc avec le sucre vanillé dans un bol.

3. Répartissez alternativement la préparation à l'abricot et le fromage blanc dans les moules à glace. Procédez par couches successives afin de créer un effet marbré.

4. Insérez les bâtonnets, puis placez au congélateur pendant au moins 6 heures.

LA BONNE IDÉE

Passez rapidement les moules sous un filet d'eau chaude avant de démouler les glaces.

Feuilleté aux abricots vanillés

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

- 300 g d'abricots • 1 jaune d'œuf • 1 pâte feuilletée rectangulaire • 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de poudre d'amande • 1 c. à soupe de sucre vanillé • Sucre glace

1. Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les abricots en petits morceaux. Mélangez-les avec le sucre en poudre, le sucre vanillé et la poudre d'amande.

2. Déroulez la pâte feuilletée, puis découpez-la en 6 carrés de 10 à 12 cm de côté.

3. Répartissez la préparation aux abricots au centre des carrés de pâte. Humidifiez légèrement les bords

avec un peu d'eau. Repliez chaque carré en triangle, puis pressez délicatement les bords pour les souder.

4. Disposez les feuilletés sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les de jaune d'œuf.

5. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés et croustillants.

6. Laissez tiédir sur une grille, puis saupoudrez généreusement de sucre glace avant de servir.



PLUS ÉPICÉ

Les amateurs pourront ajouter 1 pincée de cannelle ou de gingembre en poudre à la préparation aux abricots.

LA BONNE ÉPAISSEUR

Tranchez les fruits à 3 mm d'épaisseur maximum : c'est la finesse des tranches qui permettra aux fruits de cuire en 10 minutes à peine.

Tarte feuilletée aux prunes et pêches

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰🍰

• 200 g de prunes rouges • 3 pêches jaunes • 2 brins de thym • 1 œuf + 2 jaunes d'œufs • 1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire • 25 cl de lait • 50 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de cassonade • 2 c. à soupe de confiture d'abricot • 20 g de fécule de maïs • Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

1. Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Piquez le centre à la fourchette en laissant une bordure de 2 à 3 cm tout autour.

2. Battez l'œuf entier, puis badigeonnez le bord de la pâte. Parsemez la bordure avec la cassonade. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez refroidir complètement.

3. Préparez la crème pâtissière : versez le lait dans une casserole avec la vanille. Portez à frémissement. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre, puis incorporez la fécule de maïs et le lait chaud petit à petit en fouettant. Reversez le tout dans la

casserole et faites épaissir à feu moyen, sans cesser de remuer. Laissez refroidir en filmant au contact.

4. Lavez les prunes et les pêches. Dénoyautez-les, puis coupez-les en fines tranches. Étalez la crème pâtissière sur le fond de tarte refroidi. Répartissez les tranches de prunes et de pêches par-dessus en les faisant légèrement se chevaucher.

5. Enfournez de nouveau pour 8 à 10 minutes, juste le temps de cuire légèrement les fruits.

6. Faites chauffer la confiture d'abricot quelques secondes pour la détendre. Badigeonnez les fruits au pinceau pour les faire briller. Parsemez de quelques petites feuilles de thym au moment de servir.



PLUS DE SAVEUR

Pour une note exotique encore plus marquée, remplacez le sorbet abricot par du sorbet à la mangue.

Cake glacé facile aux fruits d'été

Pour 8 personnes **Préparation** 25 min **Congélation** 4 h 30 **Difficulté** 🍰🍰🍰

- 2 nectarines jaunes • 30 cl de crème glacée à la noix de coco • 30 cl de sorbet abricot
- 30 cl de sorbet framboise • 200 g de quatre-quarts nature • 20 g de copeaux de noix de coco grillés

1. Chemisez un moule à cake de film alimentaire.

Laissez légèrement ramollir la crème glacée à la noix de coco pendant quelques minutes. Étalez-la dans le fond du moule. Lissez puis placez au congélateur pendant 1 heure.

2. Laissez ramollir le sorbet abricot, puis répartissez-le dans le moule. Lissez soigneusement, puis replacez au congélateur pendant 1 heure.

3. Étalez ensuite le sorbet framboise. Lissez puis replacez au congélateur pendant 30 minutes.

4. Découpez le quatre-quarts en tranches de 1 cm d'épaisseur. Recouvrez entièrement le sorbet framboise en ajustant les morceaux si nécessaire pour former une base régulière. Filmez au contact, puis placez au congélateur pendant au moins 2 heures.

5. Démoulez le cake sur un plat de service. Décorez avec les nectarines coupées en quartiers et les copeaux de noix de coco grillés.

6. Laissez reposer 5 minutes à température ambiante avant de servir.

Clafoutis aux abricots

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 500 g d'abricots • Quelques feuilles de menthe pour la décoration • 3 œufs • 20 cl de lait • 10 cl de crème liquide • Beurre (pour le moule) • 75 g de farine • 70 g de sucre • 1 c. à café d'extrait de vanille • Sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les abricots, coupez-les en 2 et dénoyautez-les.

2. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la farine puis mélangez. Versez le lait, la crème liquide et l'extrait de vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Beurrez légèrement un moule cannelé de 24 cm de diamètre. Versez les trois quarts

de la pâte et enfournez pour 15 minutes.

4. Retirez du four, disposez les demi-abricots côté bombé vers le haut, versez délicatement le reste de pâte autour des fruits, puis prolongez la cuisson 25 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré et légèrement gonflé.

5. Laissez tiédir avant de saupoudrer de sucre glace. Décorez de feuilles de menthe juste avant de servir.



LE BON CHOIX

Optez pour des abricots bien mûrs mais encore fermes, afin qu'ils conservent leur forme à la cuisson.

Gâteau aux mirabelles

Pour 8 à 10 personnes **Préparation** 50 min **Cuisson** 35 min **Repos** 55 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 1 kg de mirabelles • 4 œufs • 250 g de crème épaisse • 25 cl de lait • 50 g de beurre • 500 g de farine • 175 g de sucre en poudre • 30 g de levure boulangère fraîche • 2 c. à soupe de cassonade • 1 c. à café de cannelle • Sucre glace • Sel

1. Émiettez la levure dans un bol. Faites tiédir 5 cl de lait, puis versez-les sur la levure avec 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre. Mélangez et laissez reposer 10 minutes.

2. Faites fondre le beurre dans une casserole. Retirez du feu, puis versez le reste du lait. Mélangez la farine avec le sel dans un saladier. Ajoutez 1 œuf, la levure délayée, 85 g de sucre et le mélange lait beurre. Pétrissez pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Couvrez et laissez reposer 45 minutes dans un endroit tiède.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les mirabelles, puis dénoyautez-les. Fouettez la crème épaisse

avec les œufs et le sucre en poudre restants, jusqu'à obtenir une préparation homogène.

4. Dégazez la pâte avec la paume de la main, puis étalez-la dans un moule de cuisson sulfurisé d'environ 32 x 39 cm, en la pressant du bout des doigts pour former un fond régulier.

5. Répartissez les mirabelles sur la pâte. Versez la préparation à la crème par-dessus, et parsemez de cassonade et de cannelle mélangées. Enfourez pour 30 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laissez refroidir à température ambiante. Saupoudrez de sucre glace juste avant de servir.

LA BONNE TECHNIQUE

Fendez les mirabelles au couteau en suivant leur sillon, ouvrez-les en 2 et retirez les noyaux.



ENCORE MEILLEUR

Pour plus de saveur, faites dorer les amandes quelques minutes à sec dans une poêle bien chaude, en les remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées et parfumées.

Skyr aux abricots, au quinoa soufflé et miel

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Difficulté** 🥣🥣🥣🥣

- 8 abricots • ½ citron • 500 g de skyr • 40 g d'amandes entières
- 30 g de quinoa soufflé du commerce • 3 c. à soupe de miel

1. Lavez les abricots, dénoyautez-les, puis coupez-les en quartiers.
2. Pressez le citron pour en extraire le jus.
3. Arrosez les quartiers d'abricots avec le jus pour préserver leur belle couleur.

4. Répartissez le skyr dans 4 bols et disposez les quartiers d'abricots sur le skyr.
5. Ajoutez les amandes entières, puis parsemez de quinoa soufflé.
6. Arrosez de miel juste avant de servir.

LE RÉFLEXE MALIN

Mélangez à nouveau la préparation après 15 minutes de réfrigération afin d'éviter que les graines de chia ne se déposent au fond du saladier.



OKSANA_ADOBESTOCK

Yaourt aux graines de chia et nectarines

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Réfrigération** 8 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 2 nectarines • 350 g de yaourt grec • 25 cl de lait • 40 g de graines de chia
• 20 g d'amandes • 15 g de noix de coco râpée • 1 c. à soupe de miel

- 1. Mélangez** le yaourt grec, le lait, les graines de chia et le miel dans un saladier.
- 2. Réservez** au réfrigérateur pendant au moins 8 heures afin que les graines de chia gonflent et épaississent la préparation.
- 3. Coupez** les nectarines en petits dés. Répartissez la moitié de la préparation dans des verrines.

Ajoutez la moitié des dés de nectarines et recouvrez avec le reste de la préparation.

4. Garnissez les verrines avec le reste des nectarines coupées en dés, les amandes grossièrement concassées et la noix de coco râpée.

5. Servez bien frais.

Nectarines grillées au miel et à la glace vanille

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 5 min **Difficulté** 🍴🍴🍴🍴

- 4 nectarines jaunes • Quelques brins de thym frais
- 4 boules de glace vanille • 20 g de beurre • 3 c. à soupe de miel liquide

1. Lavez les nectarines, coupez-les en 2, puis retirez les noyaux.

2. Faites fondre le beurre dans une poêle à griller bien chaude. Déposez les demi-nectarines côté chair et faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées. Retournez-les,

puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.

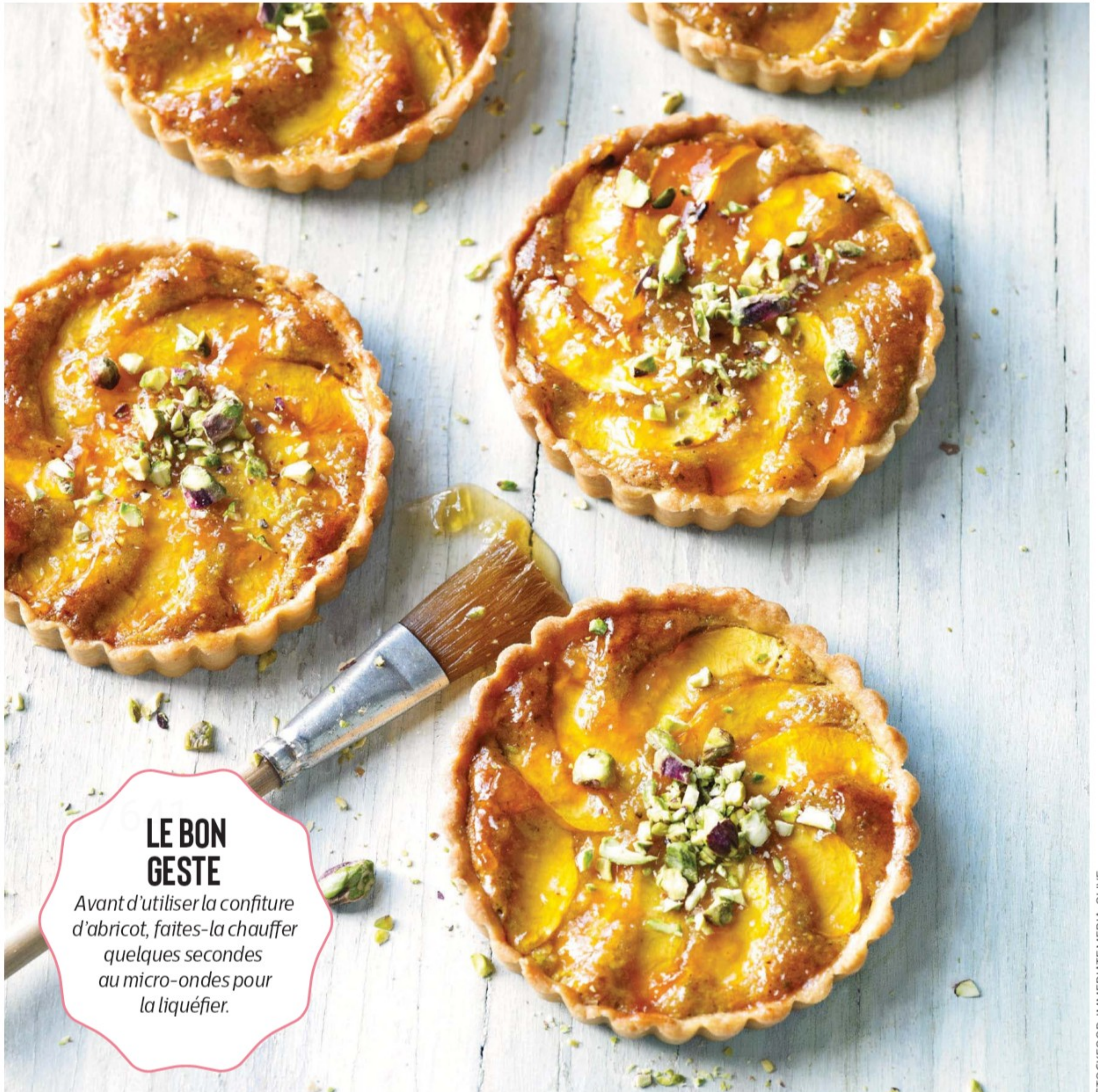
3. Répartissez les demi-nectarines dans les assiettes. Déposez 1 boule de glace vanille sur la moitié d'entre elles.

4. Nappez de miel, puis parsemez de petites feuilles de thym frais. Servez aussitôt.

LA BONNE ALTERNATIVE

N'hésitez pas à remplacer la glace vanille par une crème glacée au chocolat blanc ou une boule de sorbet à la noix de coco.





LE BON GESTE

Avant d'utiliser la confiture d'abricot, faites-la chauffer quelques secondes au micro-ondes pour la liquéfier.

Tartelette aux nectarines et à la pistache

Pour 6 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍷🍷🍷🍷

- 3 nectarines • 1 œuf • 300 g de pâte sablée • 40 g de beurre mou (+ pour les moules)
- 80 g de pâte de pistache • 30 g de poudre d'amande • 30 g de sucre en poudre
- 30 g de confiture d'abricot • 25 g de pistaches non salées concassées • Farine

1. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte sablée sur le plan de travail fariné, puis garnissez-en 6 moules à tartelettes beurrés et farinés. Piquez les fonds à l'aide d'une fourchette.

2. Mélangez le beurre mou avec le sucre en poudre. Ajoutez la pâte de pistache, la poudre d'amande puis l'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Répartissez la crème obtenue dans les fonds de tarte et lissez la surface.

3. Coupez les nectarines en quartiers. Disposez-les en rosace sur la crème à la pistache en les enfonçant légèrement. Enfourez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que les fruits commencent à caraméliser.

4. Badigeonnez les tartelettes encore tièdes de confiture d'abricot à l'aide d'un pinceau. Parsemez de pistaches concassées, puis laissez refroidir avant de servir.

- BIEN CHEZ SOI -

CAPTURER l'été

Attendu toute l'année avec impatience, l'été passe toujours trop vite. Mais saviez-vous qu'il est possible de le faire durer encore plus longtemps ? Il suffit de mettre les meilleures saveurs en bocal. « Mettez l'été en conserves » est d'ailleurs le slogan utilisé par la marque Le Parfait dans les publicités télé des années 80. Fruits, légumes mais aussi poissons et viandes, tout est imaginable. Consommer mieux et gaspiller moins, un mantra parfait en attendant la rentrée. Par Gwenaëlle Conraux



LE PARFAIT



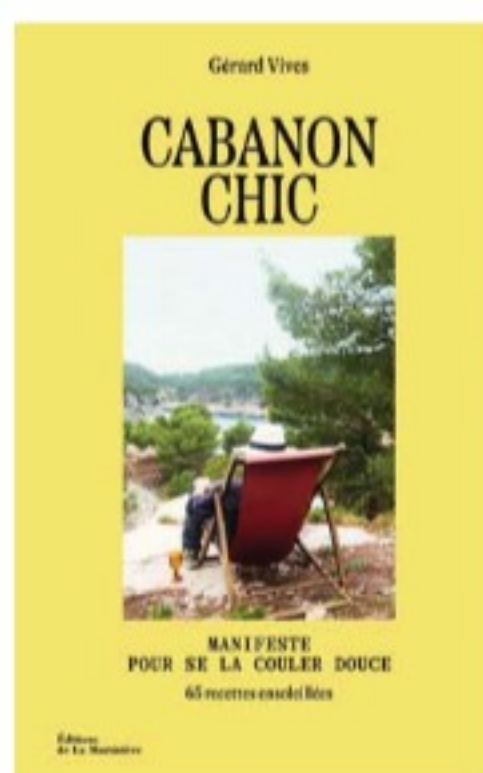
TEFAL

LE PARFAIT P. 88

Direction Reims, le Puy-de-Dôme et l'Allier pour (re)découvrir la marque qui porte si bien son nom depuis 1930.

LES BOCAUX ET STÉRILISATEURS P. 90

Tout le matériel indispensable pour réussir vos conserves maison.



ET AUSSI... P. 91

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

Bien chez soi

MEGANE ARDERIGHI

LE PARFAIT LES BOCAUX ICONIQUES TRAVERSENT LES USAGES

Référence du fait maison depuis plusieurs générations, celle qui est reconnaissable à ses seules rondelles orange vient d'être réélue marque préférée des Français dans la catégorie des bocaux. Par Gwenaëlle Conraux

La naissance de la marque Le Parfait a été rendue possible grâce à l'invention de Nicolas Appert en 1804 : l'appertisation. À une époque où les réfrigérateurs n'existent pas, cette technique consiste à chauffer des aliments dans un récipient hermétiquement fermé de manière à les conserver longtemps sans altérer leurs qualités. Tout au long du XIX^e siècle, les populations s'emparent de cette nouvelle méthode.

Joint en caoutchouc ou couvercle métallique ?

En 1911, à deux kilomètres de Reims, naît l'entreprise des Verreries mécaniques champenoises.

Plutôt que d'aller sur le terrain du flaconnage, notamment du champagne, déjà très saturé, la fabrique se spécialise dans la gobelèterie en verre blanc. Puis, rapidement, elle consacre sa production aux récipients de conserve. En 1930, les Verreries mécaniques champenoises imaginent un bocal qu'elle baptise « Le Parfait » pour évoquer « son engagement à fournir des solutions de conservation parfaites », explique la marque. Deux familles de bocaux sont alors fabriquées : le « Super », un modèle reconnaissable au premier coup d'œil avec un joint en caoutchouc orange, et la « Familia Wiss », qui propose un couvercle métallique à vis.

L'essor du fait maison dès les années 40

Pendant la Seconde Guerre mondiale, la marque devient très populaire car les conserves métalliques disparaissent peu à peu, le fer blanc étant nécessaire à l'effort de guerre. Les foyers se tournent alors massivement vers le verre, un matériau sain et réutilisable à l'infini. Dans les années 50 et 60, les gammes de produits sont élargies pour répondre à toutes les utilisations. Elles correspondent à l'essor du fait maison, en plein boom dans les foyers français. Elles sont aussi une réponse à l'inflation. Déjà à cette époque, faire ses propres conserves permet de faire des économies. Les bocaux sont mis en avant dans les premières émissions culinaires télévisées et la marque s'exporte à l'international.

Fabriquée en France

Dans les années 70, pour répondre à la demande, la production des couvercles et des capsules en métal « Familia Wiss » est déplacée de Montrouge à Massilly, en Saône-et-Loire. Elles y sont toujours produites, ainsi que les capsules pour confituriers et bouteilles Le Parfait. Depuis 2010, la fabrication et l'assemblage des bocaux sont installés en Auvergne. La production du verre se fait principalement à Puy-Guillaume (Puy-de-Dôme), puis les bocaux sont assemblés à la main à Saint-Yorre (Allier). Chaque année, 20 millions d'exemplaires sortent de l'usine et plus de 30 millions sont vendus.

L'art de vivre sous toutes ses formes

Au fil des décennies, la marque est restée dans l'air du temps : les conserves répondent aux envies de ceux qui veulent reproduire les moments partagés avec leurs parents ou grands-parents, de ceux qui veulent manger sainement, avec des produits de qualité et sans additifs, mais aussi de ceux qui veulent maîtriser leur budget ou limiter

LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Depuis 2011, Le Parfait est partenaire de « Top Chef » et n'a raté aucune saison !



À LIRE

Pour se lancer dans les conserves maison, rien de mieux que les conseils de la marque leader sur le marché des bocaux. À travers 86 recettes, vous bénéficierez de tous les savoir-faire nécessaires pour maîtriser les différentes étapes. **Faire ses bocaux avec Le Parfait**, éditions Alternative, 15 €.

leur impact sur l'environnement. La tendance étant au vintage (les bocaux sont utilisés en décoration), au vrac (ils permettent de stocker) ou encore aux produits fermentés, comme le kéfir ou le kimchi, là encore, les Français se tournent vers Le Parfait. « Nous avons des consommateurs très différents et un public très large », rapporte Nicolas Gauch, directeur marketing de la marque.

La « commu » des « bocoteurs »

Pour accompagner les usages, Le Parfait va plus loin que la simple fabrication de bocaux. La marque mise sur la pédagogie. Elle fédère et encourage une communauté de « bocoteurs », des novices aux plus confirmés, en leur proposant des recettes mais aussi des techniques pas-à-pas pour faire leurs propres conserves, réussir la mise sous vide ou la déshydratation. Autant de manières de conserver les aliments avec l'esprit d'innovation chère à la marque.



LES BOCAUX ET STÉRILISATEURS, LE B.A.-BA DU FAIT MAISON

Manger des fruits et des légumes toute l'année, sans dépendre des saisons, c'est possible grâce à la stérilisation. Par Gwenaëlle Conraux

La stérilisation consiste à soumettre des bocaux à une température supérieure à 100 °C afin de détruire les micro-organismes pathogènes. La conserve préserve les goûts, les textures et les saveurs, mais aussi les vitamines.

Des aliments gorgés de saveurs

Le premier avantage à faire ses propres bocaux, c'est d'utiliser des fruits et des légumes à leur maturité optimale. La pleine saison est aussi le moment où les prix sont au plus bas.

Des recettes personnalisées

Autre atout, adapter ses propres recettes. Toutes les préparations

peuvent être mises en bocaux. Les conserves peuvent se décliner dans leur jus (petits pois, haricots verts, mirabelles), à l'huile (tomates, artichauts), au vinaigre (pickles, cornichons), à l'alcool (cerises, framboises) ou au sucre (confitures et marmelades). Les quantités de sel et de sucre sont maîtrisées. Aucun additif n'est nécessaire puisque c'est le processus même de la stérilisation qui assure la conservation.

L'allié des imprévus

Les conserves maison facilitent la vie au quotidien : un invité surprise ? Hop, il suffit d'ouvrir un bocal de bœuf bourguignon concocté quelques mois plus tôt. Une envie de pêches

en plein hiver ? Là encore, les bocaux préparés l'été vont vous régaler.

COMMENT SE LANCER ?

Lavez les bocaux à l'eau chaude savonneuse et laissez sécher à l'air libre. Nettoyez les légumes et blanchissez-les quelques minutes. Versez les préparations chaudes dans les bocaux jusqu'à 2 cm du bord. Tassez pour supprimer les poches d'air. Fermez avec une rondelle en caoutchouc neuve, préalablement ébouillantée. Placez les bocaux dans un stérilisateur, un autocuiseur ou une Cocotte-Minute, puis remplissez-le (ou la) d'eau très chaude et portez à ébullition.

On a testé



Deux-en-un

Grâce à son contrôle précis de la température et sa minuterie, ce stérilisateur électrique permet de se lancer avec facilité. Il peut aussi être utilisé comme thermoplongeur pour réaliser des cuissons sous vide.

Stérilisateur électrique Inox 23 l avec couvercle en verre, fourni avec 4 bocaux Super 1l, 165 € (48,5 x 42 x 38 cm), Le Parfait.



Complète

Ce coffret réunit les indispensables pour conserver, stocker et préparer. Parfait pour débuter. La box contient notamment un bocal stérilisateur 350 ml, 12 couvercles 100 mm, 1 bocal carré 1,4 l, 1 bocal à armature 750 ml, 10 joints, 6 poids en verre de fermentation, 1 kit de mise sous vide.

Box découverte, 67,90 €, Le Pratique.



Sécurité

Pour éviter de se brûler lorsque l'on retire les bocaux de l'eau bouillante, cette pince est indispensable. Ses poignées isolantes offrent une bonne prise en main.

Pince à bocal, 6,99 € (8 x 3,8 x 22,8 cm), Mathon.

À dévorer des yeux

Le farniente au cabanon provençal, les grillades entre copains, les recettes glanées aux quatre coins du globe... Voilà un trio d'ouvrages pour croquer la belle saison à pleines dents, tablier au vent. Par Margot Dobrska

Et si l'été tenait dans un cabanon ?

Les épices du monde plein les valises, Gérard Vives fait une halte dans un cabanon en bord de mer, où il célèbre l'art des « petits riens » qui font tout un plat ! Ses 65 recettes fleurent bon la Méditerranée et les repas qu'on étire au chant des cigales. Salade de fenouil et abricot, aubergines grillées au chèvre frais, crevettes marinées et haricots verts, fruits rôtis au pain d'épices... De quoi être en vacances sans bouger de sa cuisine.

***Cabanon chic. Manifeste pour se la couler douce,* de Gérard Vives, Éditions de La Martinière, 27,90 €.**

Les + : une cuisine taillée pour les beaux jours, portée par de sublimes photos.

Les - : moins évidente à décliner sous la grisaille hivernale.

Le tour du monde en 80 recettes

Avec son troisième livre, Monelle nous fait voyager à travers les saveurs du monde. Des crumpets britanniques au bánh mì vietnamien, en passant par le pão de queijo brésilien ou le salmorejo verde espagnol, elle revisite les grands classiques de la cuisine internationale avec une approche accessible et décomplexée. Des ingrédients faciles à trouver, des recettes adaptées au quotidien et des temps de préparation raisonnables... Embarquement immédiat !

***Mes voyages culinaires,* de Monelle@not_so_superflu, éd. Solar, 19,90 €.**

Les + : des recettes du monde parfaites pour épater sans stresser.

Les - : demande une certaine curiosité gustative.

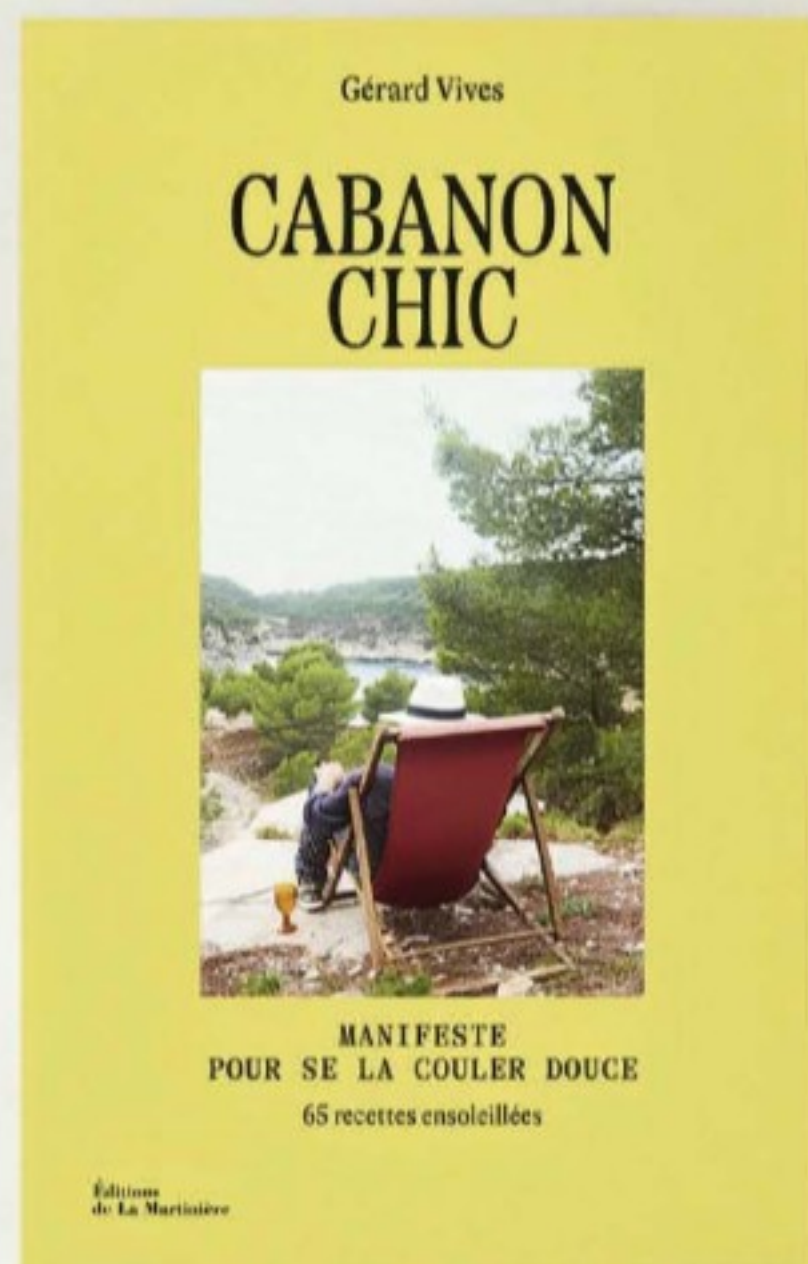
Fumez, c'est permis !

Bande de copains mordus de braises, les Bouzy Boys Barbecue ont tout appris sur le tas, jusqu'à bâtir leur propre fumoir. Un livre précieux pour tous ceux qui veulent se lancer dans l'art de la fumaïson et pousser la grillade un cran plus loin. 80 recettes qui font monter la température et l'appétit : joue de bœuf, brisket (poitrine), poivrons confits, saumon et même un crumble en dessert ! Objectif de l'été : devenir un as du fumoir texan !

***Fumaïson pas à pas,* de Pierre Manas des Bouzy Boys BBQ, éd. First, 19,95 €.**

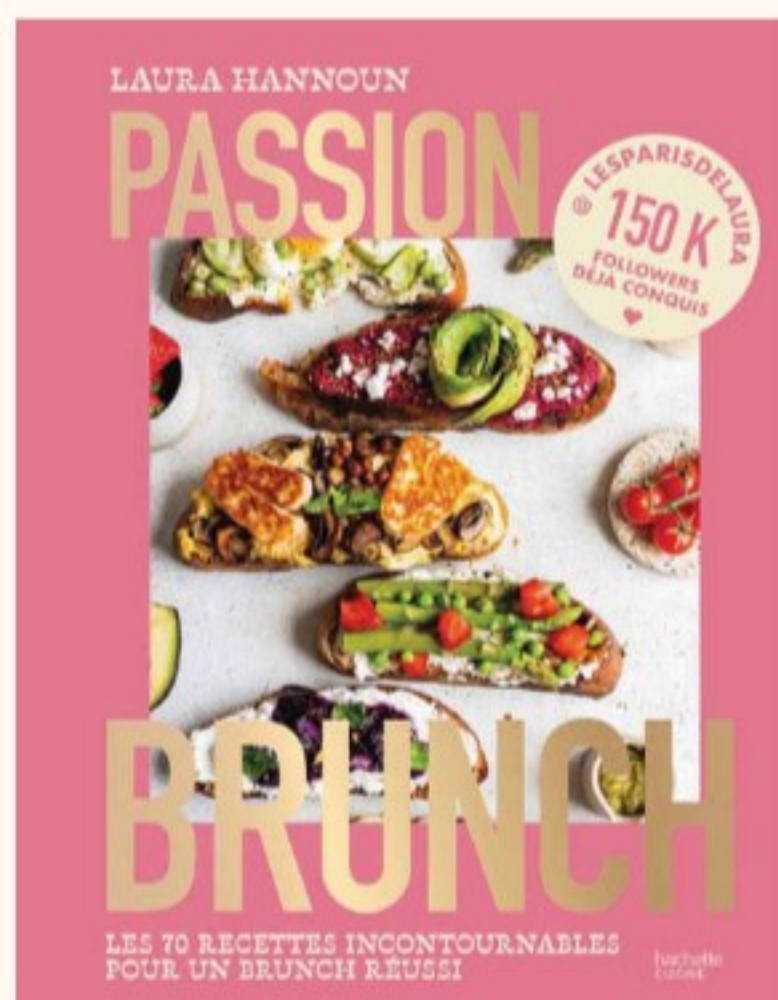
Les + : un guide complet, du montage du fumoir aux marinades maison.

Les - : comptez du temps et du matériel, c'est un livre de passionnés.



LE BRUNCH PARFAIT MODE D'EMPLOI

Et si le week-end prochain était placé sous le signe de la gourmandise et du partage ? Entre petit déjeuner tardif et déjeuner convivial, ce buffet mêlant recettes sucrées et salées invite à prendre son temps, à se retrouver en famille ou entre amis et à savourer l'instant présent. Pancakes, avocado toasts, banana bread... Pour réussir les grands classiques du brunch en toute simplicité, nous avons suivi les conseils de l'experte Laura Hannoun. Par Aurélie Michel



LAURA, QUI ES-TU ?

Tombée amoureuse du brunch lors de ses études en Australie en 2015, Laura se lance dans l'aventure de retour à Paris. D'abord, à travers un blog, Les Paris de Laura, recensant les bonnes adresses de la capitale, avant de cofonder, en 2020, sa propre adresse : Immersion (cinq restaurants à Paris aujourd'hui). Elle est également l'autrice de *Passion brunch*, un véritable guide pour réussir ce repas à travers 70 recettes, en fonction de ses envies, mais aussi de son temps ! On peut la retrouver également sur Instagram : @lesparisdelaure (150 000 abonnés). *Passion brunch*, de Laura Hannoun, éd. Hachette Cuisine, 24,95€.



Originaire des États-Unis, le brunch a été introduit au Royaume-Uni à la fin du XIX^e siècle. Le phénomène est arrivé en France dès les années 80, mais n'est vraiment devenu populaire qu'à la fin des années 2010. Le concept ? Un moment de partage gourmand, généreux et esthétique, qui réunit les plaisirs du petit déjeuner et ceux du déjeuner. Mot-valise, brunch combine en effet les mots anglais « breakfast » (petit déjeuner) et lunch (déjeuner). De la rencontre de ces deux repas naît donc un buffet sucré-salé, où chacun trouve son bonheur : des pancakes, des toasts gourmands, des pâtisseries, du fromage, des boissons chaudes, des jus de fruits... Chacun est libre de le composer à sa guise, en fonction de ses envies et de son temps. Laura nous a toutefois soufflé quelques-unes de ses recettes phares, pour le réussir à coup sûr.

Avocado toast, l'indémontable

Symbole du brunch à la new-yorkaise, l'avocado toast a séduit le monde entier par sa simplicité et sa fraîcheur. On privilégie un bon pain de campagne – encore mieux, au levain – beaucoup plus intéressant gustativement et visuellement qu'une baguette. « Le premier secret, c'est de faire toaster sa tranche de pain dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive... », confie Laura. Cela confère à la mie un bon goût d'huile d'olive, tout en créant du croustillant. Puis on y étale un guacamole maison. Ensuite, à nous d'être inventifs ! « Il existe 15 000 manières de le préparer. L'idée est de surprendre avec différentes associations de saveurs. On ajoute par exemple quelques tomates cerise rôties et de la stracciatella, du saumon fumé et de l'aneth, un œuf mollet... » Côté condiments, Laura recommande les pickles d'oignon rouge. « C'est une création divine, qui apporte un côté acide et légèrement sucré. Et, visuellement, ce rose pétant,

BROOKE-LARK-UNSPLASH



UNDEFINED GETTYIMAGES

c'est trop beau ! En plus, c'est très facile à préparer. » La veille, faites chauffer un mélange de vinaigre blanc, d'eau et de sucre et versez-le dans un bocal, sur des rondelles d'oignons. Il se conserve au frais pendant 3 semaines.

D'autres idées de tartine

Pas d'avocat ? Pas de souci ! On peut le remplacer par une base fromagère. Trois associations très gourmandes : fromage frais-saumon fumé-citron ; mozzarella fondue (à déposer sur les tranches de pain, dans la poêle), tomates rôties ou encore, burrata, pêche et roquette.

Œufs mollets, une technique inratable

« Pour un brunch sans trop se prendre la tête, les œufs mollets restent ce qu'il y a de plus simple, assure Laura. On les laisse cuire pendant 6 minutes dans l'eau bouillante, puis on les rince sous l'eau froide pour stopper la

cuisson, on les écale, et on obtient un œuf coulant, brillant... C'est inratable ! » Pour un joli rendu, une fois écalés, on les fait mariner (au frais) dans un mélange de sauce soja, d'huile de sésame et de citron. Il faut simplement s'y prendre la veille pour le lendemain, afin que la couleur et la saveur aient le temps de pénétrer dans les œufs. Non seulement ils seront beaux et goûteux avec une petite note asiatique, mais ils seront en plus déjà prêts pour le jour J.

D'autres idées avec des œufs

Brouillés, pochés, au plat, en omelette... les œufs se préparent de mille façons. Laura nous souffle à l'oreille une idée originale : la chakchouka, une spécialité de la cuisine maghrébine. Les œufs cuisent ici sur une base de tomates, de poivrons, d'ail et d'oignons, à couvert. Ce plat délicieux est à la fois très facile à faire, environ 20 minutes de cuisson, nourrissant et de saison.

À l'américaine, à la japonaise, à la banane... les délicieux pancakes

Incontournables du brunch, ces petites crêpes bien gonflées nous font craquer. Pour les réussir, plusieurs secrets. D'abord, ne pas trop mélanger la pâte : elle doit rester épaisse. Puis laissez-la légèrement reposer pendant 30 minutes pour en améliorer la texture. Pas trop : au-delà d'une heure, la levure chimique va commencer à perdre de sa force. La pâte à pancake est donc plutôt une pâte minute, contrairement à la pâte à crêpes, qui apprécie au contraire un repos long et donc être préparée de préférence la veille du brunch. En plus de la levure chimique, les recettes américaines ajoutent souvent du lait ribot, un lait fermenté, ainsi que du bicarbonate qui provoquent une réaction chimique et donc, un effet extra aérien ! Le lait ribot ajoute également une petite touche légèrement

acidulée. Pour la cuisson, on verse la pâte à pancake avec une minilouche, sans chercher à l'étaler, dans une poêle chaude, mais pas trop, sur une fine pellicule de beurre fondu. Quand de petites bulles apparaissent et que les bords deviennent mats, c'est qu'il est temps de les retourner. C'est l'affaire de quelques minutes. Et pour les déguster, Laura ne manque pas d'idées.

« Des abricots ou des pêches rôties, qui changent des traditionnels fruits rouges, ou encore une petite confiture maison comme abricot-romarin, fraise-basilic... »

D'autres idées de pancake

Pour une version à la fois simple, saine, nutritive et antigaspi, on peut utiliser des bananes bien mûres. Laura nous recommande sa recette express de banana pancake, prête en 10 minutes. Il suffit de mélanger 2 bananes écrasées, 2 œufs, 100 g de farine et 7 g de levure chimique. Sinon, plus technique, mais plus surprenant, les « japanese pancakes ». Les blancs sont battus en neige et le résultat

RÖSTIS DE COURGETTE À LA MOZZARELLA

Ils changent de ceux à la pomme de terre et sont de saison ! Pour les réaliser, râpez et essorez la chair d'une courgette. Mélangez avec un œuf, un oignon émincé caramélisé, de la farine, de la levure chimique, du sel et du poivre. Pour une cuisson qui se tient, utilisez un emporte-pièce dans la poêle : il faut en remplir le quart avec la préparation, placer une tranche de mozzarella et recouvrir de pâte jusqu'à mi-hauteur. « La mozzarella fondue apporte un côté bien gourmand, bien cheese », garantit Laura.

est super aérien ! « Contrairement aux versions classiques, ils demandent un peu plus de temps en termes de préparation et, surtout, il faut respecter la recette à la lettre, comme en pâtisserie. »

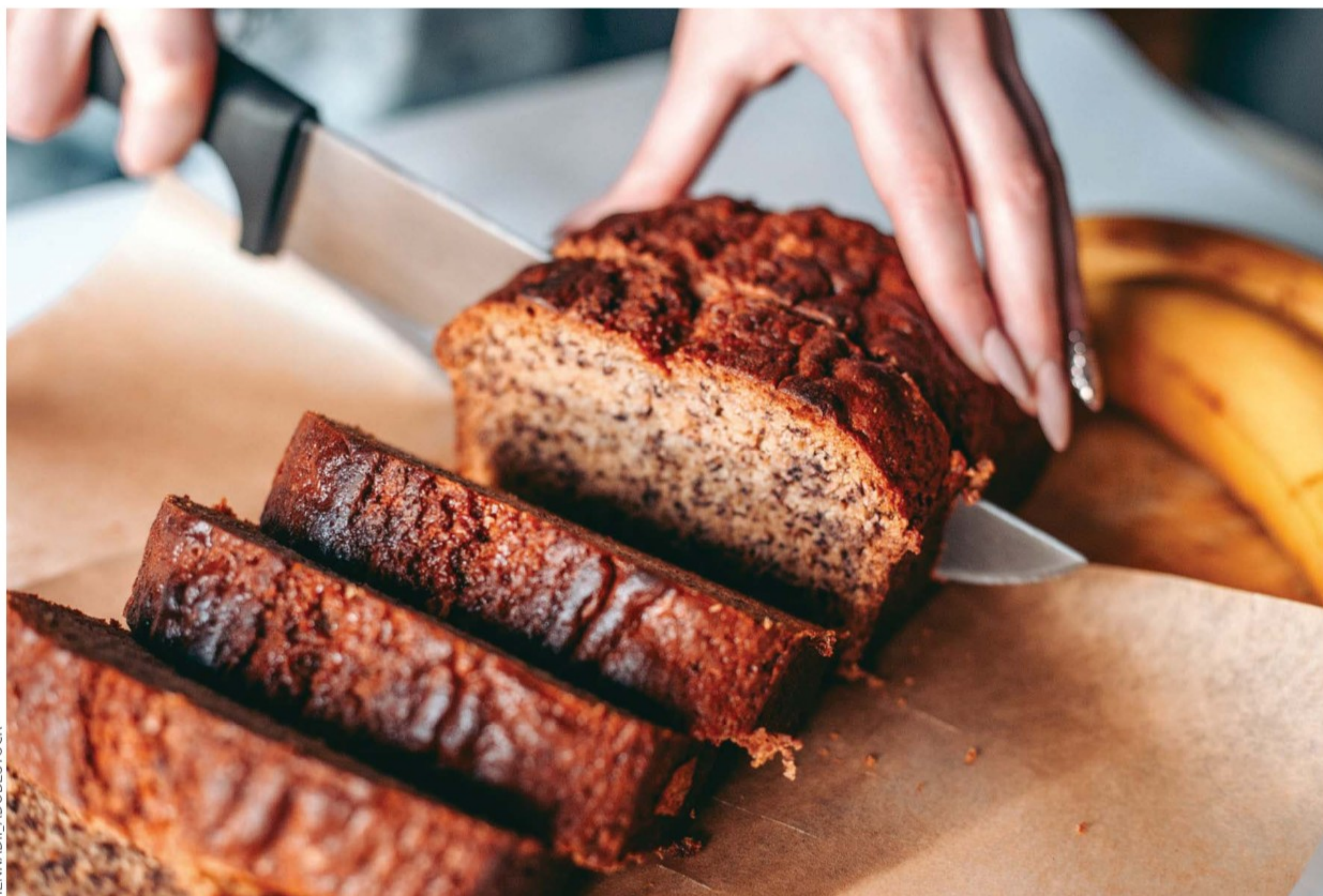
Banana bread, il met tout le monde d'accord

Recette fétiche de Laura, elle plaît à tous les coups. « Il n'y a pas de beurre et j'ai remplacé le sucre par de la compote. On a vraiment le sentiment de manger quelque chose de gourmand, mais de sain. Le tout, sans se prendre la tête ! C'est l'idéal quand on reçoit du monde, car des pancakes, s'il faut en faire 30, c'est assez long... » Elle

recommande de le cuire 30 minutes à 180 °C, puis d'éteindre le four les 15 dernières minutes, pour une fin de cuisson en douceur.

La recette de Laura

Dans un saladier, écrasez 3 bananes, ajoutez 2 œufs, 80 g de compote de pomme, 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable et 4 cl de lait entier. Rajoutez 200 g de farine, 11 g de levure chimique puis des pépites de chocolat. Versez dans un moule beurré. Ajoutez une banane coupée en longueur sur le dessus et enfournez. Laissez refroidir avant de servir. « Pour encore plus de gourmandise, toastiez ensuite les tranches et ajoutez une noix de beurre », conseille Laura.



L'index des recettes



37
Poivrons au romarin



ENTRÉES

● Abricots rôtis, burrata et jambon cru	63
● Citrons confits et pickles de légumes	26
● Cubes de chèvre marinés	29
● Gaspacho de concombre à la cancoillotte à l'ail	65
Gaufre salée au reblochon	50
● Muffins au pesto, tomates séchées et feta	53
● Œuf mimosa au thon	19
● Pesto traditionnel	38
● Pickles d'oignons rouges et de radis	32
● Pickles de carottes	33
● Piments jalapeños à croquer	39
● Poivrons au romarin	37
● Poivrons marinés à l'huile d'olive de France goût intense	58
● Poivrons marinés au miel	40
● Rubans de courgettes et carottes en pickles	41

● Salade de courgette	18
● Salade fraîcheur melon, pastèque et feta	51
● Tomate farcie au chèvre frais et à la pêche	51
● Tomates cerise confites à l'huile	30

PLATS

● Bacalhau à Brás	8
● Barbecue de gigolettes de lapin	54
● Barbecue de poulet fermier et salsa d'été	55
● Bowl de poulet croustillant et concombre au sésame	59
● Brochette de courgette et tomate cerise	54
● ● Cassoulet au confit de canard	34
● Chakchouka	56
● ● Confit de canard	66
● Courgettes épicées à l'ail et aux oignons nouveaux	31
Friand au jambon	19
● ● Haricots rouges à la créole	18



55
Barbecue de poulet fermier et salsa d'été

Minestrone d'été	19
One pot pasta aux sardines	18
● Pickles de légumes aux herbes	36
● Quesadilla au fromage & poivrons	53
● Ratatouille	28
● Ribs d'agneau caramélisés à la sauce BBQ	17
● ● Risotto de chou-fleur	19
● Salade grecque à l'avocat et à la feta	52
● Salade orientale à l'agneau	63
● ● ● Sardines à l'huile	27
● Sauté de veau au curry	62
Tenders panés aux pistaches	57

DESSERTS

Cake glacé facile aux fruits d'été	80
Clafoutis aux abricots	81
Clafoutis aux prunes françaises et miel	64
● Clafoutis aux raisins	18

● Confiture de tomate verte	35
Crème brûlée mousseuse au caramel beurre salé	57
Feuilleté aux abricots vanillés	78
Gâteau aux mirabelles	82
● Glace au fromage blanc et aux abricots	77
Nectarines grillées au miel et à la glace vanille	85
● Pastèque grillée	19
Porridge au skyr	72
● Shortbread	19
● Skyr aux abricots, au quinoa soufflé et miel	83
● Smoothie fraise, mangue et ananas	60
● Smoothie skyr, dattes, myrtilles et amandes	60
● Smoothie tropical	61
● Sorbet au melon et gingembre confit	17
● Soupe glacée de pêches, framboises et granola	72
Tarte feuilletée aux prunes et pêches	79
Tartelette aux nectarines et à la pistache	86
● Yaourt aux graines de chia et nectarines	84



85
Nectarines grillées au miel et à la glace vanille

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

4_119877641

4_119877641



EATCLUB-FLORAPRESS. PHOTONONSTOP

- LA POMME DE TERRE S'INVITE À TABLE
- TIRAMISU, CRUMBLE, CHEESE-CAKE... LES BISCUITS FONT DES MERVEILLES
- LE PLEIN D'ASTUCES POUR CUISINER SANS GASPILLER

PROCHAIN
NUMÉRO
LE 15 SEPTEMBRE

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 Dobrška,
Marine Couturier, Coline Bouvart, 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 : 18 août 2026
CPPAP : 0322 K 85643
ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €



Camet d'adresses

- Bigard : Bigard.fr
- Brossard : Brossard.fr
- Charles & Alice : Charlesetalice.fr
- Chiki Bam : Chikibam.com
- Gang de Pommes : Gangdepommes.fr
- Hari & Co : Hari-co.com
- Jacquet : Painsjacquet.com
- Kodama : Kodamaparis.com
- Le Parfait : Leparfait.com

- Le Pratique : Le-pratique.fr
- Leamo : Altershop.fr
- Magnum : Magnumicecream.com/fr
- Mathon : Mathon.fr
- Mowi : Mowi.com/fr
- Picard : Picard.fr
- Quintesens : Quintesens-bio.com
- Soignon : Soignon.fr
- Solero : Miko.fr
- S' Michel : Stmichel.fr
- True fruits : True-fruits.com/fr



LE TRI
+ FACILE



4_119877641

**TOUT
SAVOIR**

en images

Lis, joue, apprends !

Des **DINOSAURES** à l'Homme

ZOOM

SUR

Les GÉANTS
du JURASSIQUE
Les MONSTRES
des MERS

✓ Les DINOSAURES avaient-ils
des PLUMES ou des ÉCAILLES ?

✓ Pourquoi les DINOSAURES
ont-ils DISPARU ?

✓ De quel animal l'HOMME
est-il le descendant ?

+ cadeau !



Des jeux

Des activités

ton jeu de cartes



EN VENTE
DANS VOTRE MAGASIN PRÉFÉRÉ

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
savour 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

