

N° 223 MARS - AVRIL 2025

Cuisine et Vins

DE FRANCE

Plus de
90
RECETTES

ESCAPADE
LES BONNES
ADRESSES DE
LA SOLOGNE

DÉCOUVERTE
APPELLATION
SAINT-JOSEPH
Terre de grands vins

LA CUISINE
DÉTOX
BIEN-ÊTRE ET
GOURMANDISE
GARANTIS

PÂTÉS, RILLETES,
TERRINES
Préparez-les maison
comme un chef !

À LA VIANDE,
POISSON, VÉGÉ...
LES BOULETTES
SONT À LA FÊTE

LE PLAISIR DE CUISINER

BONS PRODUITS DE SAISON, MENUS FACILES ET ORIGINAUX
À MARIER AVEC NOTRE SÉLECTION DE BOUTEILLES

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

L 13182 - 223 - F: 4,90 € - RD



BOURGOGNE ALIGOTÉ TELLEMENT



Un cépage à part
pour un vin blanc
tout en fraîcheur.
Bourgogne Aligoté,
une valeur sûre
dans votre panier.

SUR LA LISTE



Cofinancé par
l'Union européenne



Découvrir toutes
nos AOP de Bourgogne
accessibles et nos terroirs
sur vins-bourgogne.fr

 **TELLEMENT VINS DE
BOURGOGNE**

INDEX DES RECETTES

MARS – AVRIL 2025

ENTRÉES

- Asperges aux deux façons p. 56
- Asperges des sables façon fish&chips p. 99
- Brick aux navets p. 23
- Caillettes aux blettes et au poulet p. 34
- Chaussons bœuf et feta p. 34
- Chaussons d'Orient à la sardine p. 71
- Cromesquis d'escargots p. 89
- Flan au chèvre et aux poireaux p. 25
- Flan à l'ail p. 105
- Fricandeau de l'Aveyron p. 35
- Houmous maison p. 109
- Mousse de foie de volaille au porto p. 34
- œuf mollet à la crème de chorizo p. 80
- Rillettes de maquereau, citron vert et sésame p. 34
- Rillettes de saumon p. 109
- Salade d'épinards aux œufs mollets p. 110
- Rouleau de printemps aux épinards et au radis p. 81
- Salade de pissenlit aux lardons p. 91
- Salade de pois chiches p. 109
- Soupe d'épinards à la Thai p. 110
- Soupe épicee p. 109
- Tartare d'algues fraîches à l'avocat p. 52
- Terrine aux deux poissons p. 62
- Terrine de poulet aux olives noires et noisettes p. 35
- Terrine de campagne p. 35
- Terrine de poulet p. 35
- Velouté de chou-fleur et noisettes torréfiées p. 98

PLATS

- Agneau en croûte verte p. 108
- Artichauts farcis à la méditerranéenne p. 57
- Beignets à la fleur d'oranger p. 63
- Boulettes aux courgettes et au curry p. 103
- Boulettes de bœuf à la feta et à la menthe p. 103
- Boulettes de patate douce p. 103
- Boulettes de riz au fromage p. 103
- Boulettes de poisson à la marocaine p. 103
- Boulettes de poulet à la japonaise, sauce yakitori p. 103
- Boulettes de veau à l'italienne p. 103
- Chili con carne express p. 82
- Canederli aux épinards p. 111
- Crêpes vertes aux épinards p. 111
- Croque-monsieur aux épinards p. 111
- Epinards à la crème p. 110
- Epinards à la florentine p. 111
- Flammekueche p. 24
- Gâteau de pomme de terre au lard fumé p. 24
- Gnocchis aux épinards p. 111
- Hareng aux agrumes et vinaigrette, aneth p. 67
- Purée de carotte au gingembre p. 108
- Légumes au curry rouge p. 57
- Navets confits au miel p. 23
- Omelette au four aux légumes p. 100
- Pilaf et riz de Camargue au poulet p. 99
- Poireaux et kiwis à la sauce aigre-douce p. 54
- Quenelles au fromage p. 103
- Quenelles de foie à l'alsacienne p. 103
- Quiche aux épinards et fromage de chèvre p. 111
- Raw pad thai sauce cacahuète p. 53
- Raw spaghetti bolo p. 56
- Tarte tatin aux navets p. 22
- Soufflé aux épinards et au fromage p. 111
- Spanakopita aux épinards et à la feta p. 111
- Tartine à la rilette de maquereau, ricotta, petits pois et fèves p. 71
- Tartine de tomate rôtie et houmous p. 71
- Tourte de Pâques p. 61

DESSERTS

- Ali-Baba p. 26
- Biscuit roulé au kiwi p. 101
- Bouchées coco chocolat p. 103
- Boulettes aux dattes p. 103
- Crumble pomme coing aux petits anis p. 77
- Financiers aux petits anis de Flavigny p. 77
- Gâteau moelleux au chèvre frais p. 101
- Muffins au chocolat et à la banane p. 59
- Œufs à la neige p. 82
- Œuf surprise et ses mouillettes p. 100
- Orangettes p. 26
- Riz au lait p. 107
- Riz au lait au kumquat p. 59
- Roses de pomme p. 90
- Tarte crue au citron p. 58
- Tarte vanille au miso p. 78
- Trifle à l'orange p. 27

DIVERS

- Citrons confits p. 109
- Oignons confits p. 35
- Pâte à pâté p. 35
- Sauce à l'aigre-douce p. 55
- Sauce aux cacahuètes p. 55
- Sauce aux champignons p. 55
- Sauce aux tomates séchées p. 55
- Sauce blanche p. 55
- Sauce crue à la courgette et aux cornichons p. 55
- Sauce miso amandes p. 55
- Sauce tahini p. 55
- Smoothie aux épinards et au matcha p. 110

L'ÉDITO



La plupart d'entre vous suivez notre magazine depuis longtemps. Vous connaissez mon attachement au monde de la cuisine, de la gastronomie, du vin et de l'art de vivre en général. Ces univers reflètent notre culture, nos savoir-faire et nos savoir-vivre. Grâce à eux, nos vies sont embellies. Cette année est un grand tournant pour moi et mon équipe, puisque je deviens l'éditrice du titre *Cuisine et vins de France*. Plus de responsabilités, encore plus d'engagements, mais aussi plus de challenges à venir. Notre magazine fêtera ses 80 printemps en 2027. Au fil du temps, il suit le mouvement et évolue. Vous remarquerez par exemple de nouvelles rubriques dans ce numéro, et bien d'autres surprises encore grâce à un volume de pages augmenté. Il est aussi et malheureusement impacté par les conséquences de l'inflation et de l'évolution de la diffusion de la presse, mais aussi par la hausse des coûts de l'énergie, de la distribution et du papier. En conséquence, nous devons nous résoudre à répercuter ces coûts, comme le font beaucoup de nos confrères, sur le tarif de notre magazine en kiosque en augmentant son prix de quelques centimes. Nos abonnés, eux, conserveront les mêmes offres avantageuses. Au nom de mon équipe et de moi-même, je tiens à vous remercier pour votre fidélité et le lien qui se tisse entre nous à chaque nouveau numéro. Merci d'être toujours nombreux à aimer nous lire et à nous suivre dans nos nouvelles aventures.

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenuityovanovitch

SOMMAIRE

MARS - AVRIL 2025 N° 223



Photo couverture:
Stylisme Séverine Augé.
Photo Fabrice Besse.

3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES

NEWS GOURMANDES

6 SHOPPING

14 ON AIME

16 LECTURES À DÉVORER

18 RESTOS

20 DANS MON PANIER

Lard fumé, navet, orange

28 TÊTE D'AFFICHE

Passion pâté

36 DANS MON VERRE

Que boire avec... des pâtes alla carbonara ?

37 TROUVAILLES

Condrieu nouvelle génération

38 DANS LES VIGNES

Saint-Joseph, terres héroïques

44 DÉGUSTATION

4 plats, 3 accords possibles

46 DANS MON BAR

Liqueurs, un savoir-faire français

48 À CHACUN SA BOUTEILLE

Bien accompagner... une raie au beurre
noisette, topinambours et vinaigre

54 INSPIRATIONS

Un nouveau regard sur la detox

60 BEAUX MARIAGES

Pâques autrement

64 EN COULISSES

Piotr Korzen chez Matka, à Paris

RETROUVEZ
NOS OFFRES D'ABONNEMENT
P. 19, P. 96 ET P. 114



24



30

LES 4 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

La flammekueche p. 24
Choussons frits, bœuf et feta p. 30
Artichauts farcis à la Méditerranéenne p. 57
Tourte de Pâques p. 61



57



61



Retrouvez l'édition digitale
de votre magazine sur votre
smartphone ou tablette

Abonné au magazine papier ?

L'édition digitale est incluse dans votre abonnement.

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

Disponible sur PC ou Mac
magazines.fr



92



78



80



74



84

68 RENCONTRE
La Belle-Iloise, la conserve chic et créative

72 VIS MA VIE
Une journée avec Mercotte

74 SUR LA ROUTE
Des bonbons d'autrefois

78 C'EST DU GÂTEAU
La tarte vanille au miso d'Anne Coruble

80 4 RECETTES
SIMPLISSIMES... AVEC
3 ingr   max

84 ESCAPADE
La Sologne

92 ENVIE D'AILLEURS
En Écosse, art de vivre, whisky et gastronomie

98 1 SEMAINE
EN CUISINE

102 ENVIE DE
Boulettes et quenelles

104 EN FORME
Les alliacées

106 BANC D'ESSAI
Le riz au lait    la vanille

108 TRUCS &
ASTUCES

110 UN PRODUIT,
10 RECETTES
Les   pinards

112 QU  SACO
Le freekeh

113 CARNET
D'ADRESSES

114 OURS

CARNET FUTÉ

À BOIRE OU À CROQUER

DES PRODUITS SAINS ET STYLÉS.

Par Sophie Menut Yovanovitch

Infusion au thym de France **Jardin Bio étic**, 2,79 € les 20 infusettes.



Œuf praliné, chocolat noir et chocolat au lait **La Grande Épicerie de Paris**, à partir de 29,90 € les 300 g.



Théière en verre 1,2 l, filtre dévissable **Cristele**, 36,90 €.

Thé vert parfumé menthe fraise **Bisou Bisou**, 18,70 € les 80 g.



Pâtes à tartiner aux noisettes ou aux pistaches **Terre Exotique**, à partir de 9,95 € les 300 g.

Gourde isotherme bouchon one push **Papier Tigre & Tiger**, 500 ou 800 ml, à partir de 37,50 €.



Hérisson en chocolat noir garni de frites **Patrick Roger**, à partir de 69 € les 320 g.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



ELIA

- ☒ FRAIS
- ☒ LÉGER
- ☒ NATURELLEMENT BAS EN ALC00L 9°



PLAIMONT
VIGNERONS EN GASCOGNE
& PIÉMONT PYRÉNÉEN

  
plaimont.com

 
Suivez ELIA



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

SHOPPING



Apéritif Orange Colombo à base de vin rosé **Distilleries et domaines de Provence**, 17,90 € les 75 cl.



Cornichons français au vinaigre **Hugo**, 4,20 € les 210 g.



Pesto artichauts ou calabrais **Gusti Amo**, 3,25 € les 125 g.

C'EST NOUVEAU ET C'EST DANS LE VENT

Thon blanc à l'huile d'olive **Ortiz**, 5,60 € les 112 g.



SPÉCIAL GOURMANDISE ET EFFICACITÉ.



Lapin maison au chocolat au lait garni de fritures
La Maison du chocolat, 28 €, 14 cm.

Four à pizza d'intérieur **Cuisinart**, 399 €.



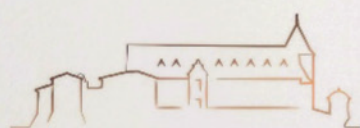
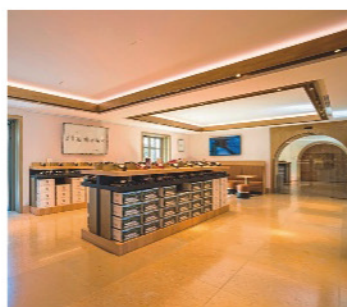
Cocktails prêts à boire à base de cognac **Maniaq**, 3 saveurs, 3,50 € la canette de 25 cl.



Cocktail Bloody Mary **Gabriel Boudier**, 24,90 € les 70 cl.



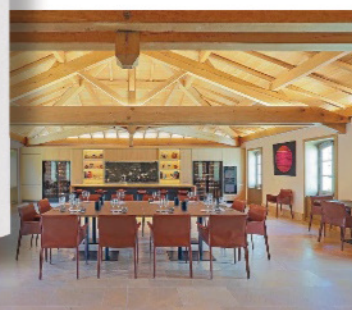
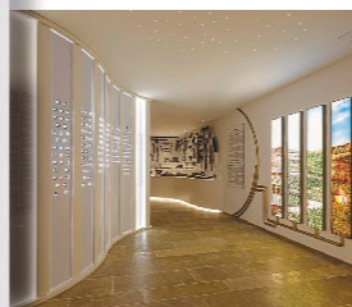
RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



LE CAVEAU
DU CHÂTEAU

E. GUIGAL

*Situé à 30 minutes de Lyon, au cœur
du vignoble de Côte-Rôtie,
venez découvrir Le Caveau du Château,
un lieu unique dédié aux grands vins
de la Vallée du Rhône.*



Le Caveau du Château - 6, Route de la Roche - 69420 AMPUIS
Tél. : 04 58 17 08 70 - Email : contact@lecaveauduchateau.com - www.lecaveauduchateau.com

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

CÔTÉ NATURE

CUISINER ET SE FAIRE DU BIEN AVEC LES BONDS PRODUITS.



Boulettes 100 % végétales
Spicy Asian **La Vie**,
3,90 € les 200 g.



Ensemble de casseroles
et poêles **Zwilling**,
à partir de 349 € les 5 pièces.

Collection de poivres
en tubes **Sarabar**,
à partir de 7,20 €
le tube de 40 ml.



Croquant d'ail et
ciboulette **Jardin
intense, Le Guérandais**,
4,09 € les 30 g.



Nouilles soba 40 % sarrasin
made in Provence
Lazzaretti,
3,99 € les 250 g.



Gant de cuisine
tissé 100 % coton
Klippan, 17,50 €.



Sachet mini-œufs
de Pâques fourrés et
son panier **Ladurée**,
18 € les 150 g.



Huile spéciale fondue aux herbes
aromatiques **Lesieur**, 6,19 €, 1 l.

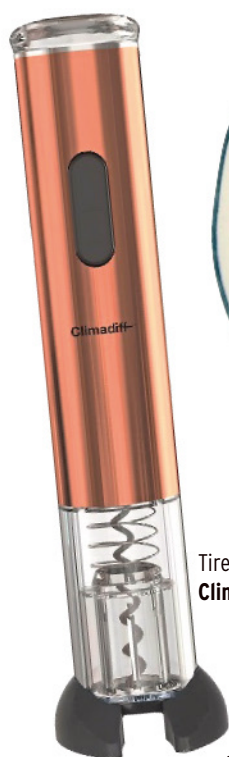
RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

ENVOÛTANT, FRAIS & COMPLEXE



DECouvrez UN COGNAC UNIQUE EN SON GENRE ELABORE → CHEZ HINE ET NULLE PART AILLEURS

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION.



Tire-bouchon électrique
Climadiff, 49 €.



Tasse 20 cl et sous-tasse
à thé **Comptoir de
Famille**, 14,90 €.



Coquetier et bougeoir
**La Mère de Famille
& Inès Melia**, à partir de 65 €.



FOLIES TABLES

PRATIQUES ET INSPIRÉS, DES PRODUITS
QUI ÉGAYENT NOS REPAS !



Requin chocolat noir
ou au lait **Alain Ducasse**,
42 € les 220 g.



Miel de fleurs
et de lavande
Beeliz, 4,20 €
les 250 g.



Vase Sompua
Sema design, 44 €.



Set de bols en durostima
et couvercles, 4 dimensions,
Rosti, 88,95 €.



Plateau martin-pêcheur **Côté
table**, 17,50 € 16 X 16 cm.

CHOCOLATS DE PÂQUES

À CROQUER SANS MODÉRATION.



Œuf signature gourmand
n° 6 plantation Mangaro
Cluizel, 41 € les 190 g.



Mad-poule, Mad-Lapin, Mad-poisson,
Ritz Paris Le Comptoir, 55 € l'unité.

Œuf géométrique fourré Éclat
Prince de Galles Paris,
75 € pour 6/8 pers.

Œuf de roche chocolat noir
ou lait au riz soufflé
Alléno & Rivoire, 39 €.

Cloche amandine chocolat noir et
praliné **Lenôtre**, 45 € les 230 g.



Poisson-lune chocolat noir
Jean-Paul Hévin, 39 € les 105 g.



Poule ronde Jeannette au chocolat
au lait **Monoprix**, 14,90 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

LA LISTE DE NOS ENVIES

C'EST NOUVEAU, C'EST DE SAISON ET ÇA NOUS PLAÎT !

Par Sophie Menut Yovanovitch



LA SOUPE VGE FÊTE SES 25 ANS

Le 25 février 1975, Paul Bocuse crée la soupe aux truffes noires, ou soupe Élysée, pour célébrer son grade de chevalier de la Légion d'honneur remis par Valéry Giscard d'Estaing (VGE) à l'Élysée, et fait entrer la recette dans la légende. Le plat est toujours servi pendant la saison des truffes au restaurant de Collonges-au-Mont-d'Or et son histoire a fait le tour du monde... ou comment faire rayonner la gastronomie française !



LE TEMPLE DU CAFÉ ET DES DOUCEURS ARTISANALES

Plébiscité pour ses cafés de spécialité et ses pâtisseries maison, Lactem ouvre une nouvelle adresse à deux pas du Palais Royal. Ce lieu chaleureux, imaginé par Leslie Velez et Hoëlle Jegou, est une ode à la convivialité et à la gourmandise. Torréfié à Paris, le café révèle des arômes profonds, parfaits pour accompagner cookies moelleux, cakes parfumés et autres délices faits maison. Une escapade gourmande au cœur de la capitale, idéale pour une pause savoureuse entre amis ou en solo.



VADROUILLE EPICURIENNE

Puy-de-Dôme, Alsace, Vendée, Allier... Vous ne partirez plus à la découverte de nos régions

françaises sans les cartes gourmandes de Mathilde, alias Van'iti Vadrouille. La demoiselle parcourt l'Hexagone en van et propose ses cartes routières personnalisées : bonnes adresses gourmandes, artisans locaux, points d'intérêt. Chaque région est décryptée à l'aune de ses expériences. Pour ne rien loucher du meilleur de chez nous. Prix de la carte 15 €.





LA COCINA LA VIE D'UN RESTAURANT SUR GRAND ÉCRAN

On fonce au cinéma le 26 mars pour découvrir le film en noir et blanc *La Cocina*, d'Alonso Ruizpalacios. En plein cœur de Manhattan, au restaurant The Grill, c'est le coup de feu et l'argent de la caisse a été volé. Dans les coulisses du restaurant où toutes les nationalités se côtoient, amours, rancœurs, tensions se retrouvent en condensé de notre propre monde. Un film où la pression, comme celle d'un service, ne se relâche jamais.

MOËT & CHANDON FEAT PHARRELL WILLIAMS

Le 1^{er} mars dernier, Moët & Chandon a dévoilé le fruit de sa collaboration avec Pharrell Williams. Pour retranscrire à la fois l'histoire de la maison champenoise et la mise en avant de l'artisanat français, le designer américain s'est plongé dans les archives de la maison, depuis sa création en 1743. Résultat : le célèbre nœud de la bouteille décliné en une nouvelle édition au design singulier. Ici, l'Édition Limitée : Brut Impérial, 75 cl, 45 €.



FERMENTATION CREATIVE

Élaborés de façon artisanale en Bourgogne, les kombuchas Archipel sont à base de thé et de feuilles d'arbres fruitiers. Des boissons de caractère sans alcool, mais non sans finesse, que le chef sommelier du Peninsula, Florent Martin, a choisi de mettre en avant dans ses accords mets et vins au sein des différents restaurants de l'hôtel. Ou comment apporter de l'émotion sans faire tourner la tête.



Casa Babi.

LE MOZAMBIQUE : DÉPAYSEMENT ASSURÉ

Vous cherchez une destination originale, authentique, préservée ? Certes, c'est à une nuit d'avion, mais seulement une heure de décalage horaire. Amoureux de la nature et de la mer, le pays préservé s'offre à vous. Deux adresses à ne pas manquer. Deux couples de Français ont tout quitté pour ouvrir leurs chambres d'hôtes. Alexandra et Thomas ont disséminé leurs bungalows sur les 100 hectares des Dunes de Dovela. C'est une véritable retraite entre mer, dunes et lacs. Ici, le temps s'arrête. On va observer les oiseaux, canoter sur le lac, on prend l'apéro face au coucher du soleil quasiment seul au monde. Sabrina et Denis, passionnés de plongée, ont inauguré Casa Babi il y a presque vingt ans. L'ensemble regroupe cinq chambres d'hôtes à proximité immédiate du centre de plongée. Entre la mer et les chambres, se trouvent la piscine et le jardin duquel on admire les pêcheurs qui débarquent les poissons tant attendus et les enfants qui jouent sur la plage au rythme des marées qui ponctuent le paysage. La cuisine maison concoctée par Alexandra et Sabrina et leurs équipes respectives régale les deux lieux d'exception. Confitures, pains et brioches maison. Poisson et langouste cuisinés avec talent.

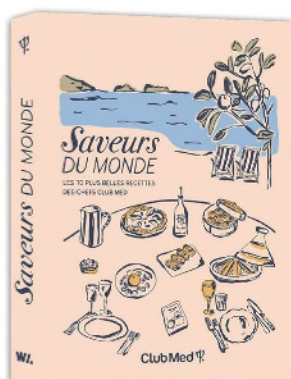


Dunes de Dovela.

Lectures À DÉVORER

LA GASTRONOMIE EST UNE SCIENCE QUI NOURRIT LE CORPS
ET L'ESPRIT. LA PREUVE EN 10 OUVRAGES.

Par Sophie Menut Yovanovitch



LE BONHEUR CULINAIRE FAÇON CLUB MED

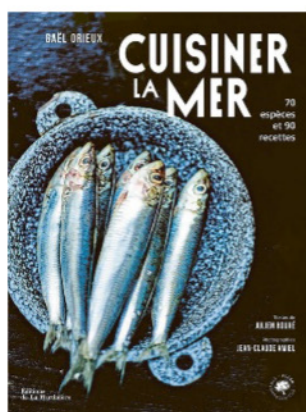
Ceux qui ont pratiqué les vacances au Club Med n'ont pas pu oublier les buffets des restaurants souvent pris d'assaut. Répartis dans tous les plus beaux endroits du monde, les villages du club se sont toujours inspirés de la cuisine de leur pays d'accueil. Retrouvez tout ce qui a fait le succès de ce concept à travers des recettes internationales pleines de générosité, de l'Afrique du Nord à l'Amérique du Sud, des Alpes aux côtes méditerranéennes. Tous les chefs ont mis la main à la pâte pour élaborer cet ouvrage spécial bonne humeur.

Saveurs du monde, les 70 plus belles recettes des chefs Club Med (Webmedia Books, 24 €), paru le 14/11/24.

LA SAGA DES PÂTES

De blé, de riz, de sarrasin, sèches ou fraîches, elles prennent toutes les formes et on peut s'en régaler tous les jours. Amandine Geers les décline et explore l'éventail de leurs possibilités dans cet ouvrage qui fait rimer forme et gourmandise avec originalité. Soupe miso au soba, pâtes à la bière et aux échalotes, aux blettes...

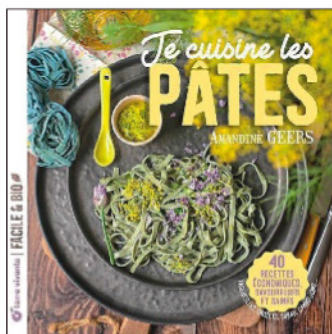
Je cuisine les pâtes, d'Amandine Geers (Terre Vivante, 14 €), paru le 16/01/25.



MERVEILLES MARINES

En matière de poissons, nous consommateurs ne sommes pas aussi calés qu'en matière de viande. L'étendue des ressources de l'univers marin, peut-être parce qu'il est caché, est insoupçonnable. Le chef breton Gaël Orioux est fou de tous les produits de la mer. Il nous emmène les découvrir. Tout ce que vous voulez savoir sur les poissons, crustacés et coquillages, connus ou moins connus, se trouvent dans cet ouvrage bien fourni. Étudiez leur carte d'identité et les recettes qui leur vont bien. Vous ne regarderez plus l'étal de votre poissonnier de la même manière.

Cuisiner la mer, de Gaël Orioux (La Martinière, 29,90 €), paru le 24/01/25.

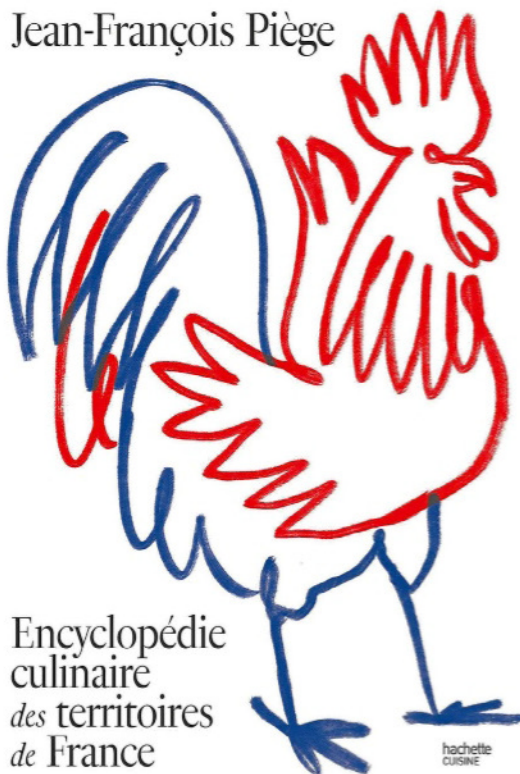


COCORICO

Depuis déjà quelques années, Jean-François Piège a entrepris un véritable travail de mis en avant du terroir français. Tel un chercheur, il décline dans cette encyclopédie de 800 pages, toute la richesse et la diversité de la cuisine française. Quelque 1800 recettes réparties en 12 chapitres dédiés à nos belles régions et à leurs produits. Des grands classiques comme la choucroute aux recettes méconnues comme la cacasse à cul nu, un bel hommage à notre culture, notre histoire et nos savoir-faire.

L'Encyclopédie culinaire des territoires de France, de Jean-François Piège (Hachette cuisine, 80 €), paru le 4/12/24.

Jean-François Piège





LORSQUE ASSIETTE COMPLÈTE RIME AVEC PARFAITE

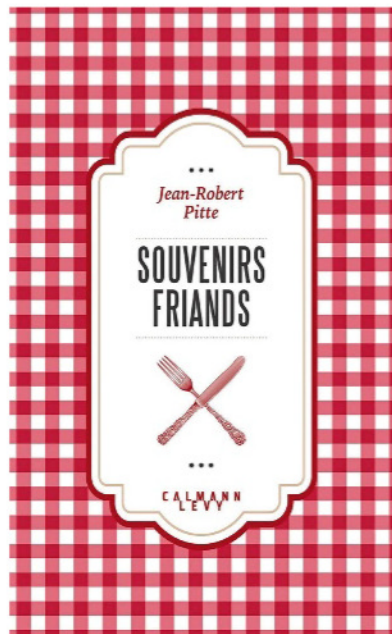
Qu'on soit plutôt viande ou poisson, ou plus porté sur les légumes, cuisiner au quotidien pour sa famille peut devenir un vrai casse-tête. Pas le temps, pas d'idées et pourtant envie de bien manger : l'équation peut vite virer au cauchemar. Pas de stress. Cuisinière par amour du fait maison et des bonnes choses, Asmae nous sauve la vie et nous redonne envie de retrousser nos manches. Ses 80 recettes sont saines, originales et faciles à préparer : un plat unique et des tas d'heureux !

Assiettes complètes pour toute la famille, de Belhili Asmae (Solar, 19,90 €), paru le 13/03/25.

LES PLAISIRS DE LA TABLE

Spécialiste du paysage et de la gastronomie, membre de l'Académie du vin de France, l'écrivain convoque sa mémoire gustative et nous partage sa connaissance encyclopédique. De sa petite enfance jusqu'à aujourd'hui, il égrène les plats qui l'ont marqué, et c'est toute l'excellence gastronomique, à travers recettes et chefs, que l'on savoure. Une ode à la bonne chère et au pouvoir de la cuisine. Pour se souvenir que bien manger, c'est bien vivre.

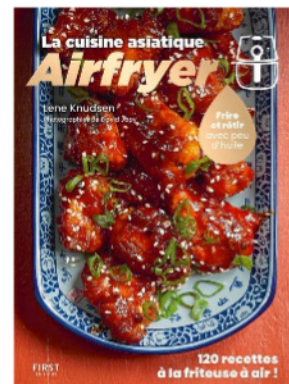
Souvenirs friands, de Jean-Robert Pitte (Calmann-Lévy, 19 €), paru le 23/10/24.



APPRENTI HERBORISTE

Si vous suivez les conseils de ce joli ouvrage ludique et précis à la fois, un champ des possibles s'ouvre à vous, celui du pouvoir des herbes et des fleurs. Avec un peu de savoir, un zeste d'imagination, un brin de magie, séchez les herbes, faites-les infuser, préparez des sirops, des gelées ou des huiles et glissez-les dans vos recettes. À moins que vous ne prépariez des boissons fermentées ? Un monde immense.

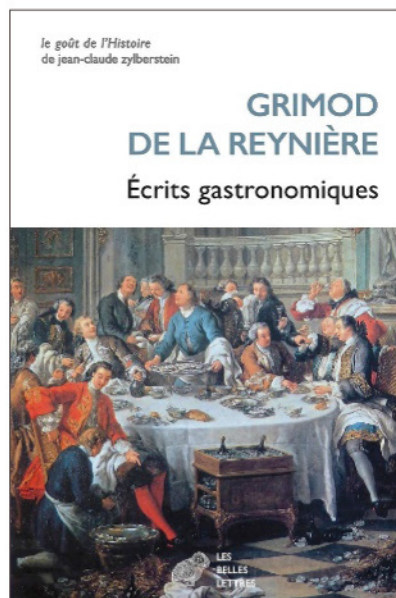
Herbes folles à ma table, de Raphaële Salem et Ludvine Véricel (Éditions Alternatives 16 €), paru le 13/03/25.



AIRFRYER AVEC DES BAGUETTES

Doit-on encore faire l'éloge du Airfryer, véritable phénomène de société qui a envahi nos cuisines ? Ses heureux détenteurs ne peuvent plus s'en passer et rivalisent d'imagination quant à son utilisation. Voilà un ouvrage qui les emmène en Asie pour préparer tous les classiques en un rien de temps bo bun, poulet frit, brochettes satay et autre bœuf aux poivrons...

La Cuisine asiatique AirFryer, de Lene Knudsen (First éditions, 16,95 €), paru le 9/01/25.



ALMANACH GASTRONOMIQUE

Né au XVIII^e siècle, Grimod de La Reynière, avocat, journaliste et écrivain, est aussi considéré comme l'un des pères fondateurs de la gastronomie, pour laquelle il entretenait une véritable passion. Dans ses écrits, remis au goût du jour, c'est toute sa vibrante philosophie que l'on découvre : « Si manger est une nécessité, savoir manger est un art », écrivait-il avec justesse. Avec beaucoup d'humour, l'homme nous livre une mine d'informations qui, deux cents ans plus tard, sont toujours d'actualité. « Un estomac à toute épreuve est le premier principe de tout bonheur. » On est bien d'accord.

Grimod de La Reynière Écrits gastronomiques, de Jean-Claude Zylberstein (Les Belles Lettres, 13,90 €), paru le 15/11/24.



CAMPELLI

Le chef arménien Vartivar Jarkejian est né au Liban et savait déjà à 6 ans qu'il allait devenir chef. À Paris depuis 2015, il a ouvert Campelli il y a un peu plus d'un an. Ici, bien plus que des recettes, c'est un voyage gustatif empreint de mémoire que le jeune cuisinier propose. En plein cœur de la capitale, nous voilà propulsés dans un univers d'épices, baladés entre l'Arménie, le Liban et l'Arabie saoudite *via* des assiettes très techniques qui savent conserver l'émotion. Des plats nouveaux qui mêlent ce qu'il a appris en France avec des ingrédients d'ailleurs, le tout intelligemment accordé avec des vins libanais, arméniens et d'Afrique du Sud. Pour couronner le tout, le service en salle est très attentif. Menu découverte à partir de 89 €.



À TABLE CHANGEMENT DE CHEF, DE CONCEPT, OUVERTURE. LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION ! Nos coups de cœur

AMICIS

L'ancien chef du Logis de la Cadène à Saint-Émilion et du Gabriel à Bordeaux, deux adresses étoilées propriétés du château Angélus, est enfin chez lui. Chez Amicis, la lumière domine dans la salle du bas, dédiée à la bistronomie, tandis que l'étage se consacre à des plats gastronomiques. Ouverte depuis avril, l'adresse d'Alexandre Baumard ne désemplit pas grâce à un super rapport prix-plaisir, surtout pour le quartier. Carte des vins de haut vol avec des prix raisonnables pour de superbes références. Menus à partir de 26 €.



NICOLAS FLAMEL

Dans la maison la plus ancienne de Paris, le restaurant L'Auberge Nicolas Flamel sublime la tradition française et invite à une expérience gastronomique unique avec une touche de créativité. Son propriétaire, Alan Geaam, fait confiance à Émile de France pour proposer une cuisine audacieuse et respectueuse des saisons : tourteau de Plouguerneau et caviar Baerii, poissons travaillés avec finesse, viandes fondantes et desserts délicats. Les produits, rigoureusement sélectionnés, célèbrent les terroirs français dans des assiettes élégamment dressées. Une adresse incontournable où raffinement et histoire se rencontrent pour un moment d'exception. Menu Déjeuner 48 €, Menus Découverte, Saveur ou Signature à partir de 78 €.

The Travel Buds

LA VÉRANDA À LA RÉSERVE PARIS

Quelle bonne idée a eu Jérôme Bancet, le chef trois étoiles de La Réserve Paris, d'ouvrir, au sein de l'hôtel, cette Véranda dans laquelle il met à l'honneur la cuisine de la mer. Dans l'écrin de verdure du patio de l'hôtel, sur quelques tables impeccablement nappées de blanc, on se régale en mode iodé. Une carte courte qui bouge en fonction des saisons de pêche : poulpe cuit au binchôtan, loup juste flashé, pêche du jour, langoustines pochées à la perfection, maquereau à la flamme, somptueuse langouste grillée. Le chef sait que les produits de qualité ont besoin de peu d'appât pour briller. Le restaurant se voudrait éphémère, on espère que non ! À la carte 70 € env.



Sadik Sans-Voltaire

DR

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE

Cuisine et Vins

DE FRANCE

ET RECEVEZ
LES 2 HORS-SÉRIES



29,70 €
SEULEMENT

1 AN
6 NUMÉROS
VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES

BULLETIN D'ABONNEMENT

RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À LIBELLER À L'ORDRE DE CUISINE ET VINS DE FRANCE ET À RETOURNER, SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE, À :
SERVICE ABONNEMENTS CUISINE ET VINS DE FRANCE, 60643 CHANTILLY CEDEX

**OUI, JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE CUISINE ET VINS DE FRANCE (6 N°)
+ LES 2 HORS-SÉRIES POUR 29,70 € SEULEMENT !**

223P011

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal :	Ville :
E-mail :	
Téléphone :	

*Indispensable pour la gestion de votre abonnement et de vos versions numériques

☐ J'accepte de recevoir les emails des offres promotionnelles de CUISINES ET VINS DE FRANCE ☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de CUISINE ET VINS DE FRANCE

Offre valable 3 mois (du 1/2/2025 au 30/04/2025), réservée aux nouveaux abonnés. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, nous consulter. L'envoi de votre premier numéro se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. Ce magazine est édité par la société YOVACOOK (RCS Nanterre 453 972 242). Conformément à l'article L 221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par courrier à Service Abonnements CVF - 60643 CHANTILLY CEDEX. Les informations collectées sont destinées à la société YOVACOOK, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter la société YOVACOOK à l'adresse abo.cuisineetvinsdefrance@edilis.fr, en justifiant de votre identité.

Andrei Kravtsov/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.

LE MARCHÉ de saison

LES BONNS PRODUITS, LES COULEURS, LES PARFUMS, LES SAVEURS,
MAIS AUSSI L'AMBIANCE... LES MARCHÉS DONNENT ENVIE
DE CUISINER. SUIVEZ NOS CONSEILS ET NOS RECETTES POUR PROFITER
DES NAVETS, DU LARD FUMÉ ET DES ORANGES.

Textes et recettes Sophie Menut Yovanovitch. Stylisme Séverine Augé. Photos Fabrice Besse.



LARD FUMÉ

Pour conserver le lard, issu de la graisse présente notamment dans la poitrine et le ventre du porc, on le frotte avec du sel qui agit comme un exhausteur de goût, puis on le laisse sécher plusieurs jours afin que l'eau que contient la chair s'évapore. On peut le consommer tel quel ou le faire fumer – au bois de hêtre pour la manière authentique, la meilleure. C'est un produit incontournable de la cuisine paysanne et de l'Est de la France. Vendu sous forme de bloc, il se conserve plus longtemps au frais.

Mariage heureux : il faudrait toujours en avoir quelques tranches à faire griller avec nos œufs au plat. Finement émincé, il se glisse aussi en allumettes dans nos tartes salées, il se fait dorer pour être jeté encore tiède dans une salade accompagnée d'un œuf mollet ou il offre son savoureux fumé à des légumes sautés.

NAVET

Originare d'Europe, cette crucifère à la couleur pâle n'a pas toujours bonne réputation. Pourtant, riche en fibres, en potassium et en vitamine C, elle est non seulement excellente pour notre santé, mais son goût neutre permet de lui proposer de nombreux mariages. Ses feuilles jeunes sont aussi délicieuses à manger. Au début de sa saison, le navet est vendu en bottes. Choisissez-les plutôt petits et assez fermes, signe de fraîcheur.

Mariage heureux : ses feuilles unies à celles d'une botte de radis et d'une pomme de terre feront une soupe délicieuse. Il aime les mariages sucrés salés et s'entend très bien avec les carottes et les pommes de terre. Le tout coupé en cubes et mêlé à des petits pois, puis cuit à l'anglaise permet une délicieuse jardinière de légumes.

ORANGE

Apparue en Chine il y a plus de 2000 ans, la variété bigarade a débarqué en Europe du Sud et surtout en Sicile au XVI^e siècle. Plus tard, les Portugais cultivent sur leurs terres des oranges plus douces. Fruit de roi, elle croît à Versailles dans ses propres bâtiments : les orangeries. Rare et recherchée, elle était autrefois offerte aux enfants à Noël. Aujourd'hui, elle est le troisième fruit le plus consommé en France. Achetez-la bio !

Mariage heureux : chaque variété a son propre goût mais tout est bon dans l'orange, sa peau, ses zestes, son écorce... Elle enrichit les sauces salées des viandes et des poissons. Quelques gouttes dans une vinaigrette apportent de la douceur. Côté sucré, ses usages sont infinis. On aime la cuire entière dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre et que l'on puisse la mixer pour ajouter sa chair dans la composition d'un gâteau 100 % orange.

TARTE TATIN AUX NAVETS

POUR 4/6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN • ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

• 600 g de navets • 3 oignons • 1 rouleau de pâte brisée • 75 g de fromage de chèvre frais
• 30 g de beurre • 3 c. à soupe de sirop d'érable • 3 brins de thym • Huile d'olive • Sel • Poivre

1. Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles fines. Faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Réservez-les.
2. Épluchez les navets et coupez-les en rondelles. Vous pouvez éventuellement les retailler avec des emporte-pièces ronds.
3. Faites chauffer le beurre dans 1 poêle. Ajoutez les rondelles de navet, faites-les cuire pendant 5 à 6 min puis versez le sirop d'érable et ajoutez le thym. Salez, poivrez et faites cuire encore 5 min.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez 1 feuille de papier sulfurisé de la taille de votre moule à manqué. Disposez les lamelles de navets en rosace sur le fond du moule. Émiettez le fromage de chèvre et répartissez-le sur le dessus. Enfin, ajoutez la fondue d'oignon. Salez et poivrez.
5. Déroulez la pâte brisée et posez-la sur le moule en l'enfonçant un peu pour bien emprisonner les légumes. Piquez-la par endroits. Enfourez pour env. 25 min.
6. Attendez quelques minutes et retournez-la sur 1 plat de présentation.

NOTRE CONSEIL : préparez votre pâte brisée maison en mélangeant 200 g de farine, 10 cl d'eau, 2 c. à soupe d'huile et un peu de sel. Servez cette tarte sucrée salée avec une salade d'endive aux noix.

NOTRE BON ACCORD : un givry blanc (Bourgogne).



NAVETS CONFITS AU MIEL

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 8 navets • 1 orange non traitée • 2 échalotes
• 25 g de beurre • 3 belles c. à soupe de miel
de châtaigner • 1 c. à soupe d'herbes
de Provence • 1 c. à café de quatre épices
• 1 c. à café de cannelle • Sel • Poivre du moulin

1. Pelez les navets et coupez-les en rondelles assez épaisses. Pelez et hachez les échalotes.
2. Dans 1 sauteuse, faites blondir les échalotes dans le beurre pendant 2 min. Ajoutez les rondelles de navet et laissez-les légèrement colorer.

3. Pressez le jus et récupérez les zestes de l'orange. Mélangez-les en ajoutant le miel et les épices. Parsemez les navets d'herbes de Provence et versez la sauce au miel sur l'ensemble. Salez et poivrez. Laissez confire à feu doux pendant environ 15 min. Ajoutez un peu d'eau si les navets accrochent. Le jus doit réduire et devenir sirupeux. Servez en accompagnement d'un magret de canard rôti.

NOTRE CONSEIL : utilisez un miel de caractère comme le châtaigner ou, si vous en trouvez, essayez le miel d'arbousier.

NOTRE BON ACCORD : un touraine blanc (Loire).

LA RECETTE EN +

BRICKS AUX NAVETS

POUR 4 PERS. Pelez 5 navets et coupez-les en petits cubes. Émincez leurs fanes. Hachez 1 oignon et faites-le blondir avec 1 c. à soupe d'huile. Au bout de 5 min, ajoutez les cubes de navet, mouillez avec un peu d'eau, ajoutez 1 brin de thym et laissez cuire pendant 10 min. Ajoutez les fanes et 1 c. à soupe de miel et laissez cuire encore pendant 3 min. Laissez refroidir et ajoutez 75 g de fromage de chèvre frais. Salez, poivrez. Coupez des bandes de 5 cm dans des feuilles de brick. Farcissez-les avec un peu de préparation et pliez-les hermétiquement en triangles. Faites-les dorer 15 min au four à 180 °C.



FLAMMEKUECHE

POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 150 g de lardons fumés • 1 oignon blanc ou jaune • 80 g de fromage blanc • 80 g de crème fraîche épaisse
• 250 g de farine blanche • 2 c. à soupe d'huile • 10 cl d'eau minérale • Muscade • Sel • Poivre

1. Dans le bol d'un robot, versez la farine et 2 pincées de sel. Commencez à faire tourner tout en versant l'eau et l'huile. Continuez à mélanger jusqu'à ce que l'ensemble forme 1 pâte élastique. Laissez reposer pendant 1 h au frais.
2. Épluchez et émincez finement l'oignon. Mélangez la crème fraîche et le fromage blanc dans 1 jatte. Saupoudrez de muscade.
3. Préchauffez le four à 210 °C. Étalez la pâte pour former 1 grand rectangle assez fin. Posez-la sur 1 feuille de papier sulfurisé et roulez légèrement les bords.

4. Étalez le contenu de la jatte sur toute la pâte, répartissez les oignons et les lardons, salez peu et poivrez. Enfourez pour env. 20 min en surveillant.

NOTRE CONSEIL : la tradition a du bon avec cette recette alsacienne servie dans toutes les fermes auberges ou les winstubs (tavernes alsaciennes) de la région. On la présente sur des grandes planches en bois et on la déguste en l'enroulant avec les doigts. Si vous avez 1 four à pizza, c'est le moment de l'utiliser !

NOTRE BON ACCORD : un sylvaner d'Alsace.



LA RECETTE EN +

GÂTEAU DE POMME DE TERRE AU LARD FUMÉ

Pour 6 pers. Épluchez 800 g de pommes de terre à chair ferme et émincez-les à la mandoline. Rincez-les et essuyez-les. Tapissez le fond d'un moule à charlotte de tranches de lard fumé. Répartissez les pommes de terre en tassant bien. Intercalez un peu de thym, 4 gousses d'ail écrasées et des noisettes de beurre entre les couches. Tassez bien, recouvrez de tranches de lard fumé et enfourez à 180 °C pendant 1 h. Si le dessus cuit trop vite, couvrez d'une feuille d'aluminium.



FLAN AU CHÈVRE ET AUX POIREAUX

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 8 tranches de lard fumé très fines • 2 poireaux • 3 brins de menthe • 3 œufs • 75 g de feta • 15 cl de crème fraîche épaisse • 10 cl de lait • 20 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Coupez les poireaux en fines rondelles. Dans 1 grande sauteuse, faites chauffer l'huile et ajoutez les poireaux. Laissez-les cuire pendant 15 min sans qu'ils se colorent et jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Laissez refroidir.

2. Coupez le fromage en tout petits cubes. Battez les œufs avec la crème et le lait. Ajoutez les cubes de fromage et la menthe ciselée. Salez et poivrez. Ajoutez les lamelles de poireaux et mélangez encore.

3. Beurrez des moules individuels et étalez les tranches de lard fumé au fond de chaque moule et sur les côtés. Répartissez ensuite la préparation.

4. Enfourez pour 20 min à 180 °C. Démoulez chaque moule au-dessus des assiettes.

NOTRE CONSEIL : servis accompagnés d'une salade, ces flans peuvent composer un plat unique léger.

Si vous n'aimez pas le goût de la feta, remplacez-la par du fromage de chèvre frais (type Petit Billy).

NOTRE BON ACCORD : un saint-véran blanc (Bourgogne).



LA RECETTE EN +

ORANGETTES

Pour un gros bol. Prélevez l'écorce de **4 oranges** à l'aide d'1 couteau économe. Recoupez-la en fins bâtonnets. Faites-les blanchir 3 fois de suite dans 1 casserole d'eau bouillante en changeant l'eau à chaque fois. Égouttez-les et pesez-les. Remplacez-les dans 1 casserole. Ajoutez-leur **le même poids de sucre**, couvrez-les avec un peu d'eau et laissez cuire pendant env. 15 min à feu doux. Déposez-les en les espaçant sur 1 feuille de papier cuisson. Laissez-les sécher un peu. Saupoudrez-les généreusement avec du **sucre en poudre** en prenant soin de les tourner sur chaque côté afin de bien les enrober.

ALI-BABA

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

POUR LA PÂTE : • 2 œufs • 70 g de beurre • 8 cl de lait • 2 c. à soupe de sucre • 275 g de farine blanche t 45 • 15 g de levure fraîche de boulangerie ou 7 g de levure boulangère déshydratée • 1/2 c. à café de sel. **POUR LA GARNITURE :** • 8 oranges • 200 g de sucre blond • 10 cl de grand marnier • 3 g de thé noir.

1. Placez la farine, le sel et le sucre dans le bol du robot. Délayez la levure dans le lait tiède et ajoutez-le avec les œufs dans le bol. Commencez à faire tourner le robot à vitesse moyenne jusqu'à obtenir 1 boule de pâte homogène. Ajoutez le beurre mou, continuez à faire tourner pendant env. 10 min pour obtenir une pâte élastique. Couvrez le bol de film alimentaire et laissez pousser pendant 3 h ou, mieux, toute une nuit au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez 1 moule à couronne avec la pâte dégazée. Laissez-la lever 1 petite heure. Enfournez pour env. 30 min.

3. Faites infuser le thé dans 15 cl d'eau chaude. Épluchez

5 oranges à vif et récupérez les quartiers. Réservez-les.

4. Dans 1 casserole, réunissez le jus des 3 oranges restantes, le sucre, le thé infusé et chauffez pour dissoudre le sucre. Incorporez le grand marnier. Réservez 1 louche de la préparation.

5. Démoulez le baba et versez le sirop sur le gâteau encore chaud pour bien l'imbiber. Faites réduire le sirop réservé pour lui donner une consistance nappante. Mélangez le sirop et les quartiers d'orange et nappez-en le baba avant de servir.

NOTRE CONSEIL : ajoutez les orangettes qui vous restent, souvenirs des réveillons, au-dessus du baba pour le décorer.

NOTRE BON ACCORD : un vin de paille du Jura.

TRIFLE À L'ORANGE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN • REPOS 4 H • ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

• 6 oranges • 15 cl de crème anglaise • 2 blancs d'œufs • 350 g de sucre • 15 biscuits langue de chat • 4 feuilles de gélatine

1. Lavez 3 oranges et placez-les sans les peler dans 1 petite casserole. Recouvrez-les d'eau et portez à ébullition. Au bout de 10 min, videz l'eau et laissez les oranges refroidir.

2. Versez 200 g de sucre et 10 cl d'eau dans 1 casserole et portez à ébullition pour dissoudre le sucre.

3. Coupez les oranges tiédies en rondelles et passez-les rapidement dans le sirop pour pouvoir ensuite les coller aux parois de vos verres.

4. Ajoutez le jus des 3 autres oranges dans le reste de sirop. Portez à ébullition et filtrez. Ajoutez la gélatine ramollie dans 1 bol d'eau froide, puis coulez le sirop sur les tranches d'orange collées aux parois dans les verres. Placez au frais pendant 4 h.

5. Ajoutez les biscuits en morceaux dans les verres, puis recouvrez-les de crème anglaise. Remettez au froid.

6. Battez les blancs d'œufs en neige ferme en leur incorporant le reste du sucre. Répartissez la meringue au-dessus des verres en formant des pics à l'aide d'1 fourchette. Brûlez la surface au chalumeau quelques sec juste avant de servir.

NOTRE CONSEIL : ajoutez 1 c. à café de crème de tartre aux blancs d'œufs au moment de les battre. Cette poudre blanche, 100 % naturelle, à ne pas confondre avec de la levure chimique, aide les œufs à se stabiliser et leur donne du volume. Vous pourrez la trouver facilement sur Internet ou même en grande surface.

NOTRE BON ACCORD : un rivesaltes ambré (Languedoc).



PASSION PÂTÉ!

« LE PÂTÉ MET TOUT LE MONDE D’ACCORD », AFFIRME LAËTITIA VISSE. LA CHEFFE NORMANDE A INSTALLÉ SON RESTAURANT, LA FEMME DU BOUCHER, À MARSEILLE ET NOUS PROPOSE DE FAIRE MAISON LES SPÉCIALITÉS CHARCUTIÈRES QUI ONT LE DON DE NOUS METTRE EN JOIE. ON SUIT SES RECETTES ET ON SE RÉGALE.

Recettes Laëtitia Visse. Photos Maki Manoukian.



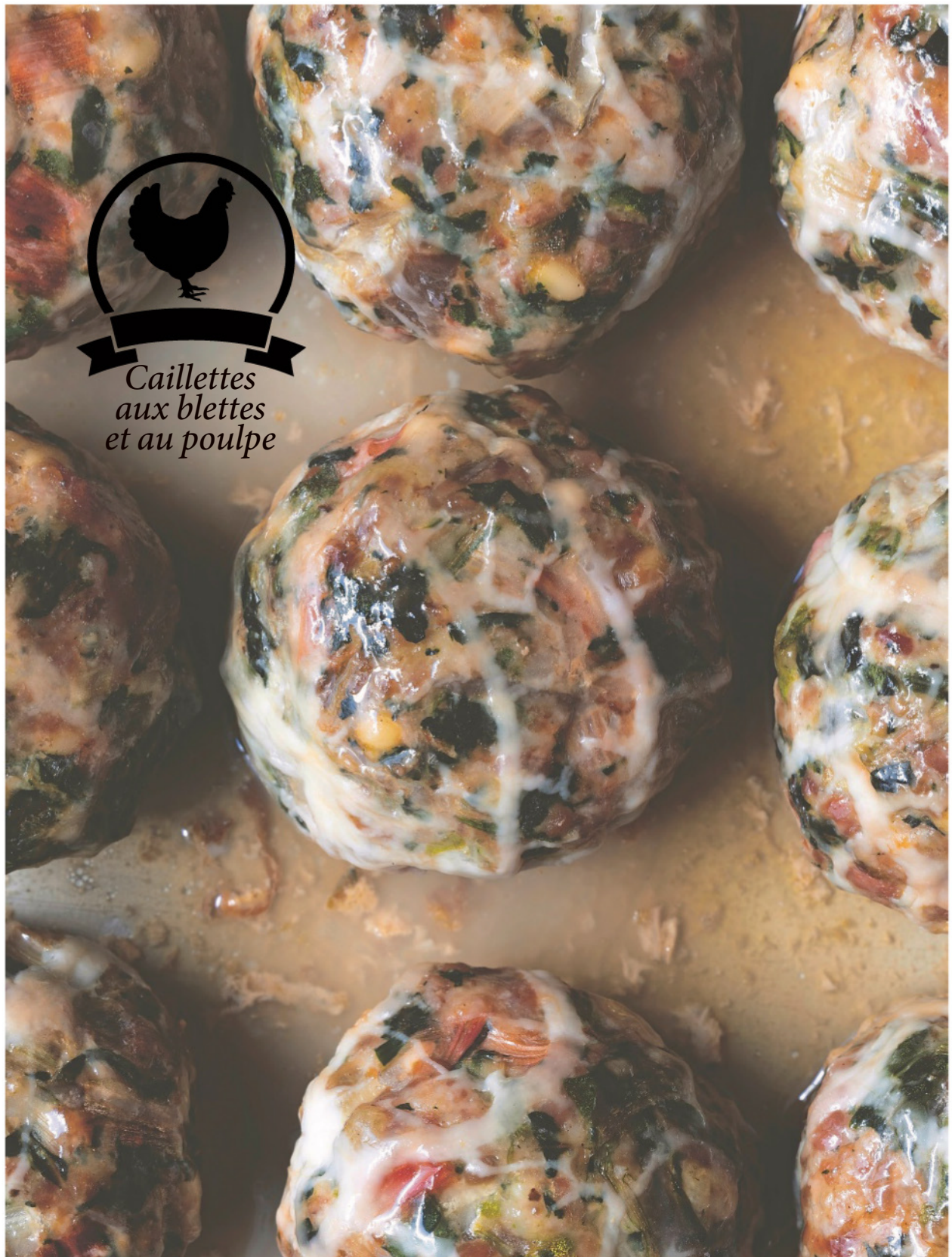



*Rillettes
de maquereau,
citron vert et sésame*



*Chaussons
frits, joue de bœuf
et feta*





*Terrine
de poulet aux olives
noires et noisettes*







MOUSSE DE FOIE DE VOLAILLE AU PORTO

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN
• REPOS 1 NUIT • FACILE
• BON MARCHÉ

- 500 g de foie de volaille
- 2 oignons rouges • 1 noix de beurre • 350 g de crème liquide • 50 cl de porto
- 20 g d’huile neutre
- 6 g de sel • 2 g de poivre

1. La veille, nettoyez les foies si nécessaire : retirez au couteau les parties jaunâtres ou verdâtres qui indiquent la présence de fiel amer ainsi que toutes les taches.
2. Poêlez les foies à feu vif dans l’huile, de manière à obtenir une belle coloration uniforme. Retirez-les et ajoutez le beurre sans rincer la poêle, puis les oignons épluchés et émincés. Baissez le feu et faites suer pendant 5 min avant de verser le porto. Laissez réduire complètement à feu doux.
3. Dans 1 mixeur, mettez les foies, la crème, le sel et le poivre. Mixez à chaud pendant au moins 5 min, sans arrêt et à pleine puissance. La masse doit être lisse et crémeuse.

NOTRE CONSEIL : réservez pendant une nuit au frais avant de servir avec des oignons rouges confits, quelques pickles de légumes et des cornichons.

NOTRE BON ACCORD : un hautes-côtes-de-beaune rouge (Bourgogne).



RILLETES DE MAQUEREAU, CITRON VERT ET SÉSAME

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 2 MIN • REPOS 1 H • FACILE • BON MARCHÉ

- 4 maquereaux • 2 échalotes
- 1 cébette • 2 tiges de coriandre • 1 citron vert
- 170 g de cream cheese ou de ricotta • 1 c. à café d’huile de sésame torréfié
- 1 pincée de piment en poudre
- 5 g de sel

1. Filetez les maquereaux et retirez les arêtes avec 1 pince. Pochez les filets dans 1 casserole d’eau frémissante pendant 2 min. Prélevez les zestes du citron vert à la microplane puis pressez-le.
2. Écrasez les maquereaux grossièrement à la fourchette dans 1 bol. Ajoutez le cream cheese, les échalotes ciselées, la coriandre hachée finement, le jus du citron vert, l’huile de sésame, le piment et le sel. Mélangez et dressez dans 1 bol. Parsemez de cébette ciselée et des zestes de citron vert.

3. Laissez au frais pendant 1 h avant de servir.

NOS CONSEILS : vous pouvez garder la peau des maquereaux, elle est très fine et sans écailles. Cette recette, parfaite pour les apéros de dernière minute et bien meilleure que les chips, se fait en un rien de temps. Servez avec des gressins ou des crackers.

NOTRE BON ACCORD : un muscadet (Loire).



CHAUSSENS BOEUF ET FETA

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 50 MIN • À PRÉPARER LA VEILLE
• CUISSON 3 H 10 • FACILE
• BON MARCHÉ

- 500 g de joue de bœuf • 1 vert de poireau • 1 carotte • 1 oignon rouge • 3 gousses d’ail • 2 brins de coriandre • 20 g de menthe
- 400 g de feta • 300 g de pâte à pâté • 1 c. à soupe de farine
- 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • 1 c. à soupe de sucre
- 1/2 citron confit • 1 g de piment en paillettes • 1 l de vin rouge • 1 l d’huile de friture • 2 c. à soupe d’huile neutre • Sel • Poivre

1. La veille, salez les joues et farinez-les. Faites-les dorer dans 1 cocotte sur toutes les faces dans l’huile neutre. Mettez de côté. À la place, faites suer le poireau, la carotte et l’oignon rouge coupés en cubes pendant 3 min. Déglacez avec le vin, ajoutez l’ail, les clous de girofle, le bouquet garni et le sucre. Remettez la viande et faites bouillir. Baissez le feu et laissez cuire pendant 3 h, jusqu’à ce que la viande soit fondante. Laissez-la cocotte pendant 1 nuit au frais.

2. Égouttez la viande et effilochez-la au-dessus d’1 saladier. Ajoutez la feta émiettée, le citron confit en cubes, le piment, les herbes fraîches hachées. Assaisonnez et mélangez. Abaissez la pâte et détaillez des disques de 14 cm de diam. Déposez 1 c. à soupe de farce sur 1 moitié et repliez le disque après avoir humidifié les bords. Faites frire les chaussons dans l’huile.

NOTRE BON ACCORD : un chinon rouge (Loire).



CAILLETES AUX BLETTES ET AU POULPE

6 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 30 MIN • FACILE
• BON MARCHÉ

- 250 g de tentacules de poulpe confits à l’huile d’olive
- 100 g de poitrine fumée
- 200 g d’épaule de porc
- 300 g de crêpine • 500 g de blettes • 1/2 citron confit
- 1 gros oignon • 2 gousses d’ail • 8 g de sel • 2 g de poivre

1. Blanchissez les blettes dans 1 casserole d’eau bien salée, en commençant par les côtes. Elles doivent rester un peu fermes. Passez-les dans l’eau glacée, puis égouttez-les. Taillez les côtes en petits dés et hachez le vert grossièrement.

2. Coupez les tentacules de poulpe en dés de la même taille. Hachez l’épaule et la poitrine à la grosse grille. Ajoutez le sel et le poivre. Taillez le citron confit en brunoise, en prenant soin de retirer les pépins. Émincez l’oignon et écrasez l’ail épluché. Mélangez tous les éléments, sauf la crêpine.

3. Divisez la farce en six. Formez de jolies boules régulières et déposez chacune sur 1 morceau de crêpine. Enroulez-les et déposez les caillettes sur 1 plat allant au four. Enfournes pour env. 20 min à 160 °C. Retirez les caillettes quand elles sont légèrement dorées.

NOTRE CONSEIL : à manger chaud avec une purée bien beurrée, ou froid à l’apéro !

NOTRE BON ACCORD : un rouge de Bellet (Provence).



TERRINE DE POULET AUX OLIVES NOIRES ET NOISETTES

● PRÉPARATION 1 H ● CUISSON 55 MIN ● À PRÉPARER 48 H À L'AVANCE ● FACILE ● BON MARCHÉ

• 3 suprêmes de poulet fermier
• 400 g d'épaule de porc
• 200 g de poitrine fumée
• 200 g d'olives noires dénoyautées • 100 g de noisettes • 2 échalotes

• 1 gousse d'ail • 30 g de beurre
• 1 œuf • 2 grands carrés de crépine • Sel • Poivre du moulin

1. 2 jours avant, taillez le porc en gros morceaux réguliers. Ajoutez 5 g de sel et 1 g de poivre. Mélangez bien et filmez. Taillez des dés de 2 cm dans les suprêmes de volaille. Ajoutez 8 g de sel et 3 g de poivre. Mélangez et réservez au frais.

2. Émincez les échalotes, faites-les suer dans le beurre avec l'ail écrasé. Assaisonnez et continuez la cuisson. Réservez au frais.

3. La veille, hachez l'épaule et la poitrine. Ajoutez les olives concassées grossièrement, les échalotes, l'œuf et les noisettes. Mélangez au robot ou à la main pendant 5 min. Placez la farce dans 1 terrine en tassant. Déposez les carrés de crépine rincés l'un au dessus de l'autre. Laissez 1 bordure de 5 cm. Glissez les débords entre la farce et le moule.

4. Laissez sécher la terrine au frais sans couvrir pendant 4 h, puis couvrez-la et enfournez à 160 °C pour 45 min. Sondez à cœur lorsqu'elle atteint les 55 °C.

NOTRE BON ACCORD : un saint-nicolas-de-bourgueil (Touraine).



FRICANDEAU DE L'AVEYRON

POUR 6 PERS. ● PRÉPARATION 30 MIN ● CUISSON 40 MIN
● FACILE ● BON MARCHÉ

• 400 g d'échine ou de rouelles bien grasses • 250 g de foie de porc • 100 g de crépine • 1 œuf
• 50 g de saindoux • 4 cl d'armagnac • 1 g de piment en paillettes • 7 g de sel fin
• 2 g de poivre blanc

1. Hachez l'échine et le foie à la grille moyenne. Ajoutez le sel et le poivre, l'œuf, l'armagnac et le piment. Mélangez bien à la main. Faites fondre le saindoux et réservez.

2. Formez 6 belles boules avec la farce et enroulez-les de crépine. Le poids de la viande sur la jointure va empêcher le fricandeau de s'ouvrir.

3. Déposez les fricandeaux dans 1 plat allant au four, puis badigeonnez-les de saindoux avec 1 pinceau. Enfourez à 180 °C pour env. 40 min.

NOTRE CONSEIL : ce pâté traditionnel se déguste chaud ou froid, aussi bien sur la table du petit déjeuner, accompagné de cornichons, que du souper, servi tiède, avec un verre de vin de l'Aveyron. Il est simple et rapide à réaliser et peut se préparer à l'improviste. De plus, vous pouvez le cuisiner partout, à condition d'avoir un four, dans la mesure où il ne nécessite pas de moule. Cependant, pour assurer une découpe franche, mieux vaut le préparer la veille.

NOTRE BON ACCORD : un AOP marcollac rouge.

+ 4 RECETTES à savourer

La pâte à pâté de Bernard Leprince (mof 1996)

POUR 2 KG DE PÂTE. Coupez 700 g de beurre en petits morceaux et fraisez-le avec 1 kg de farine, 40 g de sucre et 20 g de sel. Formez 1 puits et ajoutez 3 petits œufs battus et 25 cl de lait. Pétrissez rapidement pour bien mélanger. Divisez la pâte en portions et filmez-les. Conservez au frais.

Terrine de campagne

POUR 8/10 PERS. Hachez grossièrement 500 g d'échine et 500 g de lardons fumés. Déveinez 500 g de foie de volaille et hachez-le au couteau pas trop finement. Mélangez les 3 viandes. Dans 1 grand saladier, faites ramollir 4 tranches de pain de mie sans la croûte dans 20 cl de lait. Versez 10 cl de cognac et 2 c. à soupe d'huile neutre, ajoutez 1 c. à soupe d'herbes de Provence et 2 belles pincées de muscade. Salez, poivrez. Ajoutez la viande et mélangez soigneusement. Tassez la préparation dans 1 terrine graissée et enfournez au bain-marie pendant 1 h à 180 °C.

Terrine de poulet

POUR 4 PERS. Faites cuire 2 carottes, 2 poireaux, 1 gousse d'ail, 1 oignon émincé dans 2 l d'eau pendant 10 min puis ajoutez 5 filets de poulet et 1 bouquet d'estragon. Versez 15 cl de vin blanc, salez et poivrez. Laissez cuire pendant 1 h. Égouttez la viande et coupez-la en tout petits cubes. Faites ramollir 4 feuilles de gélatine. Passez le bouillon à travers 1 tamis et réservez 4 louches. Égouttez la gélatine et faites-la fondre dans le bouillon. Mélangez le poulet, 1 citron coupé en lamelles fines et quelques cubes de carotte et poireau. Rectifiez l'assaisonnement, versez le bouillon. Versez le tout dans 1 terrine et laissez prendre au froid une nuit.

Oignons confits

POUR 400 G. Émincez finement 4 oignons et faites-les suer dans 50 g de beurre doux pendant 15 min. Déglacez avec 50 cl de porto et continuez la cuisson pour réduire à sec. Réservez pendant 1 nuit au frais avant de servir en accompagnement de vos terrines.



LE PÂTE DANS TOUS SES ÉTATS

Envie de découvrir d'autres délicieuses recettes ? *Le Pâté de nos rêves*, de Laëticia Visse et Apolline Muet (Éd. First, 15,95 €.) 7/11/2024.

QUE BOIRE AVEC... des pâtes alla carbonara ?

Par Jean-Michel Brouard

UN MOT

BÂTONNAGE.

Action de remettre en suspension les lies fines du vin en cuve ou en barrique, pratiquée essentiellement sur des vins blancs. Elle permet de préserver la pureté du fruit et la couleur mais aussi de protéger le vin à la fois contre l'oxydation et contre la réduction responsable d'arômes indésirables.

UN CÉPAGE CONNU

SANGIOVESE.

L'une des plus grandes stars d'Italie, originaire de Toscane où il fait la renommée des vins rouges d'appellations prestigieuses comme chianti classico ou brunello di Montalcino. Il donne naissance à des vins complexes (fruits rouges, herbes), portés par une belle structure tannique et acide.

UN RAISIN OUBLIÉ

CARCAGHJOLU NERU.

Appelé également carcajolo, ce cépage avait quasiment disparu de Corse mais certains vigneron le remettent sur le devant de la scène. Les vins rouges fruités et épicés qu'il produit sont bien colorés, portés par une structure tannique ferme. Il est également vinifié en rosé.

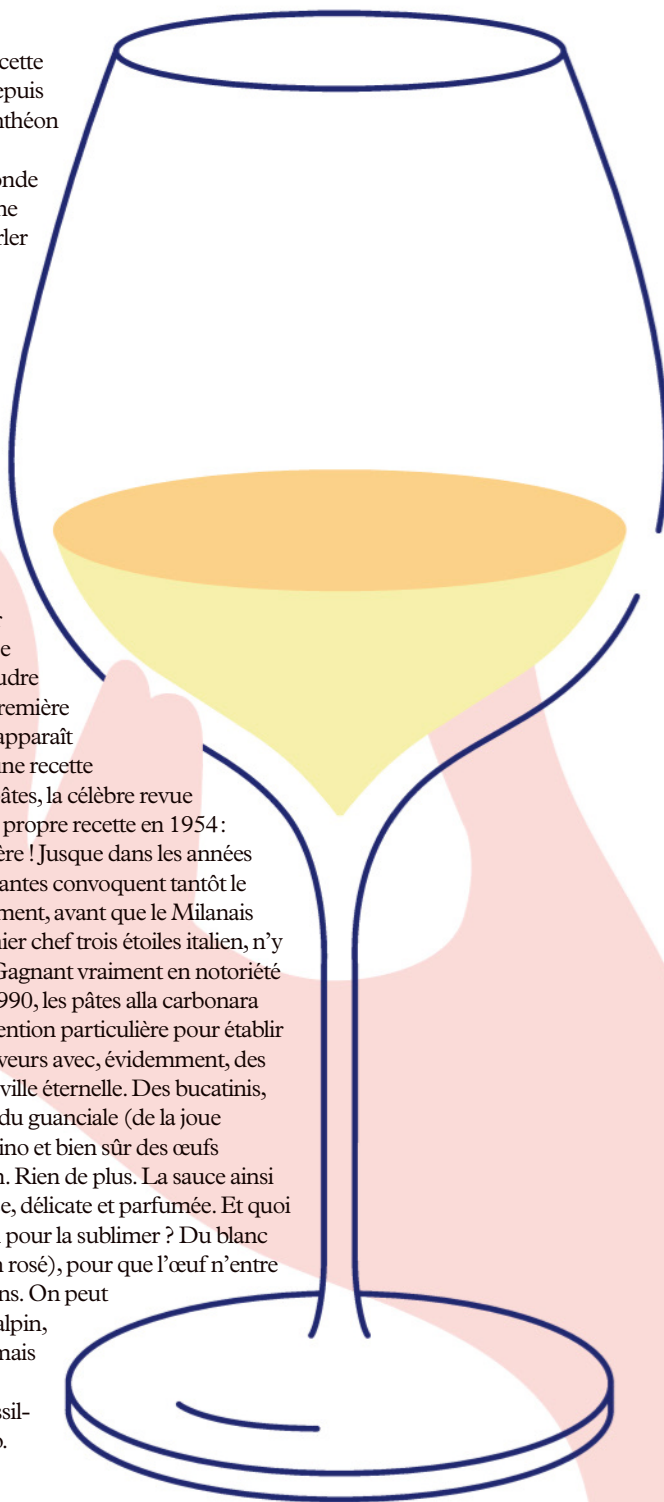
UN MILLÉSIME

2013.

Un véritable millésime de contraste, la grêle ayant souvent joué les trouble-fêtes. La Bourgogne a produit des rouges de belle facture, tout comme le Beaujolais voisin. Ailleurs, comme en Alsace, dans le Rhône et à Bordeaux, les vins ont un caractère plaisant sans être impressionnant.

On pourrait croire cette recette inscrite depuis des siècles au panthéon de la cuisine italienne. Et pourtant, « jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, personne n'avait jamais entendu parler de carbonara ni d'une recette similaire en Italie, explique Alessandra Pierini, célèbre autrice gastronomique italienne installée à Paris.

L'origine de ce plat remonte à la fin de ce conflit, lorsque des soldats américains demandent à un cuisinier de Bologne de leur préparer des pâtes à partir de leur ration K, composée notamment d'œufs en poudre et de bacon. » Si la toute première mention de « carbonara » apparaît à Chicago en 1952 pour une recette associant œufs, bacon et pâtes, la célèbre revue *La Cucina Italiana* livre sa propre recette en 1954 : œufs, pancetta, ail et gruyère ! Jusque dans les années 1990, de nombreuses variantes convoquent tantôt le persil, les oignons ou le piment, avant que le Milanais Gualtiero Marchesi, premier chef trois étoiles italien, n'y incorpore de la crème... Gagnant vraiment en notoriété à Rome dans les années 1990, les pâtes alla carbonara font alors l'objet d'une attention particulière pour établir un équilibre parfait des saveurs avec, évidemment, des ingrédients typiques de la ville éternelle. Des bucatinis, sorte de spaghettis creux, du guanciale (de la joue de porc séchée), du pecorino et bien sûr des œufs et un peu d'eau de cuisson. Rien de plus. La sauce ainsi travaillée s'avère onctueuse, délicate et parfumée. Et quoi de mieux qu'un vin italien pour la sublimer ? Du blanc sec (ou éventuellement un rosé), pour que l'œuf n'entre pas en conflit avec les tanins. On peut donc imaginer, côté transalpin, un frascati ou un orvieto mais aussi, côté hexagonal, un chablis, un côtes-du-Roussillon ou bien un patrimoine.



CONDRIEU nouvelle génération

UN VENT NOUVEAU SOUFFLE AUJOURD'HUI SUR LE VIGNOBLE RHODANIEN DE CONDRIEU
DONT LES CUVÉES S'AFFIRMENT Désormais moins dans l'opulence que
dans l'élégance et la finesse, révélant la magie du VIOGNIER. Par Jean-Michel Brouard

Domaine Deleu

CONDRIEU PROÈME 2023

Bryan Deleu aurait pu ne jamais faire de vin, comme le laissaient présager ses études en architecture. Mais l'homme aime la gastronomie et va s'en rapprocher. Le vin vient naturellement à lui et cette rencontre décide du reste de sa vie. Une réorientation donc vers le monde viticole et l'apprentissage du travail de la vigne auprès du grand Yves Cuilleron dans le nord de la vallée du Rhône. Un coup d'essai qui forge son envie de devenir à son tour vigneron. À force de travail et d'abnégation, il réussit à faire passer son vignoble de 1 hectare en 2019 à 8 hectares aujourd'hui. Et la qualité de ses vins, après quelques millésimes seulement, parle pour lui ; émouvants, très précis et justes, à l'instar de cette cuvée portant bien son nom, entre prose et poème. Issue de vignes de 50 ans sur terroir granitique, elle exhale des notes florales (tilleul, acacia), d'agrumes et d'abricot frais. Suave et fluide, doté d'un léger gras encadré, un vin à la matière franche, saline, finement amère. Une allonge superbe.

COMMENT LE BOIRE ?

Cette cuvée vibrante associe profondeur et subtilité, de quoi le marier à un plat de même esprit, comme un risotto aux saint-jacques.

LE PRIX 47 €



Domaine Pilon

CONDRIEU LÔNE 2023

Enfant de la région, Julien a très tôt été en contact avec le travail dans les vignes, qu'il expérimente auprès de personnalités et domaines marquants. Yves Cuilleron, le Mas Amiel, Terra Remota en Espagne, Pierre Gaillard mais aussi Pierre-Jean-Villa. Bien décidé à revenir un jour dans son cher Rhône septentrional après de longues pérégrinations viticoles, il crée dans un premier temps une structure de négoce, étape nécessaire avant de pouvoir concrétiser son envie de toujours, celle de fonder son propre domaine. C'est aujourd'hui chose faite et Julien s'affirme tel un orfèvre, sensible à la grande diversité et à la typicité des différentes parcelles des plus belles appellations de la région. Ce condrieu est révélateur de son talent. Un vin charmeur, distillant une pointe florale, d'agrumes et d'épices douces. L'attaque saline révèle une sapidité immédiate couplée à une matière concentrée mais très digeste. Un vin énergique, frais, doté d'une allonge suspendue.

COMMENT LE BOIRE ?

Ce vin à la plénitude dirigée, entre finesse et intensité, semble tout indiqué pour se marier à un quasi de veau accompagné de courge rôtie.

LE PRIX 39,50 €

SAINT-JOSEPH, TERRES HÉROÏQUES

RÉPARTIES SUR UNE CINQUANTAINES DE KILOMÈTRES, SUR LA RIVE DROITE DU RHÔNE, LES VIGNES DE L'APPELLATION SONT PARTICULIÈREMENT EXIGEANTES. QU'ELLES SOIENT ACCROCHÉES SUR DES PENTES VERTIGINEUSES OU EN TERRASSES, ELLES IMPOSENT AUX VIGNERONS UN TRAVAIL ACHARNÉ, POUR DES RÉSULTATS INCROYABLES. Par Béatrice Delamotte

Ne cherchez pas le village de Saint-Joseph sur la carte. L'appellation de la vallée du Rhône fait partie des rares qui ne soient pas rattachées à un bourg, mais s'étend sur une cinquantaine de kilomètres sur la rive droite du fleuve, de Chavanay au nord à Guilhaud-Granges au sud, à cheval sur l'Ardèche et la Loire. Dès le II^e siècle, la vigne se développe sur les coteaux escarpés, bien exposés au soleil, à la terre rare facilement attaquée par l'érosion. Pour y remédier, les Gaulois construisent de petits murs en pierre sèche qui marquent toujours le paysage. Jusqu'au milieu du XVII^e siècle, l'appellation saint-joseph n'existe pas. Les vignes sont nommées par leurs terroirs et le nom de leurs propriétaires. Le premier acte connu citant les vins de Saint-Joseph date de 1668. C'est dans la grande vigne du Collège de Tournon, propriété des Jésuites, que l'appellation naît. Un nom qui sera désormais associé aux parcelles de vignes cultivées vers Mauves et Tournon-sur-Rhône.

Le granit au cœur des terroirs

Au début du XX^e siècle, quelques viticulteurs revendiquent l'appellation avant que le syndicat de protection de l'appellation saint-joseph

ne soit créé en 1938. Mais la Seconde Guerre mondiale donne un coup d'arrêt à sa reconnaissance qui n'aura lieu qu'en 1956. Le vignoble est alors confidentiel puisqu'il ne couvre que 90 hectares répartis sur six communes. L'augmentation de la surface plantée se fait au compte-gouttes pendant des décennies, plutôt dans les bas de coteaux, plus faciles à exploiter. En 1994, l'appellation se restructure et décide de reconquérir les terroirs les plus qualitatifs sur les pentes granitiques du Rhône. Ce que l'on peut appeler la « viticulture héroïque » prend alors tout son sens. Les vignerons s'attellent à un travail exigeant de sélection des terroirs qui resculptent le paysage en restaurant les terrasses, que l'on nomme « challeys » ici, et en plantant les vignes en échalas.

Des pentes vertigineuses

Reconnu comme faisant partie des vignobles héroïques, avec des inclinaisons de terrain supérieures parfois à 30 % et des systèmes viticoles en terrasses et banquettes, Saint-Joseph a intégré le très exigeant club des 5 % de vignobles européens correspondant à ces particularités. Un terrain d'efforts permanents pour produire de grands vins.

Avec vue imprenable sur le Rhône ou sur les versants ouest des collines, les vignes de Saint-Joseph bénéficient d'un climat exigeant.

Bernard Faivre

COUP D'ŒIL

- **APPELLATION :** saint-joseph (1956).
- **COULEURS :** blanc et rouge.
- **SUPERFICIE :** 1463 hectares.
- **CÉPAGES :** syrah pour les rouges, roussanne et marsanne pour les blancs.
- **CLIMAT :** méditerranéen aux influences continentales.

- **ALTITUDE :** jusqu'à 350 m.
- **À TABLE :** sur la jeunesse, les blancs peuvent s'apprécier aussi bien à l'apéritif qu'avec des sushis, des fromages de chèvre ou, pourquoi pas, un gâteau mont-blanc. Charcuteries fines, caillettes, viandes rouges voire des nems au confit de canard accompagneront les rouges.





NOTRE SÉLECTION

CAVE DE TAIN

Esprit de Granit 2020, 28,90 €.

La cerise noire s'impose dès les premiers arômes avec son côté profond et juteux, suivie par des arômes de mûre compotée, de cassis et une touche fumée. La bouche est plus fraîche et tendre avec le juteux de la cerise burlat, des notes de ronce et une finale mentholée.

E. GUIGAL

Saint-Joseph rouge 2020, 22 €.

La fraîcheur des petites baies noires compose un bouquet délicat et tendre. Une touche de fumé apporte de la complexité. Tout en petits fruits, la matière est remarquablement juteuse et salivante. On retrouve cette sensation fumée dans une finale profonde et intense.

PIERRE-JEAN VILLA

Préface 2023, 36 €.

Épices et fruits noirs marient harmonieusement leurs arômes dans un bouquet profond et intense, presque mystérieux. La bouche n'est que sucrosité fruitée, avec l'impression de croquer des petits fruits juteux. Absolument délicieux !

DE BOISSEY

Izeras 2022, 30 €.

Tout est en place dans ce bouquet rond et charnu; un boisé délicat, des parfums floraux presque poudrés et des fruits noirs sucrés. Une complétude qui se retrouve dans une matière soyeuse, aux tanins harmonieux qui apportent juste l'épaisseur nécessaire pour que la matière soit chaleureuse, comme un châte de pachmina.

STÉPHANE OGIER

Le Passage 2022, 29 €.

Des fruits rouges et noirs, des fleurs épanouies, tout est en place dans un bouquet chaleureux et charmeur. La fraîcheur de la matière évite toute lourdeur à ce millésime solaire et la finale lumineuse donne envie de prolonger la conversation.

FAMILLE RAVOIRE

Oriflamme 2022, 19 €.

Charme et puissance pour un bouquet qui marie des arômes de petites baies noires à des parfums plus floraux, assaisonnés d'une pincée de poivre blanc. La bouche est sur la suavité du fruit, entre framboise et pêche de vigne. La très jolie finale soyeuse donne envie d'y revenir.

DOMAINE COURSDON

Silice 2022, 26 €.

La framboise écrasée, la cerise noire et le cassis participent à un bouquet très charnu et juteux, tout en rondeur. Toujours aussi fruitée, la bouche est plus

DOMAINE LIONEL FAURY LIONEL FAURY

Lionel Faury a repris les 17 hectares du domaine familial il y a déjà vingt ans, tout de suite après son BTS viti-oeno. Mais il est aussi le représentant de la troisième génération sur la propriété où les bêtes et les arbres fruitiers ont laissé la place aux vignes. Si son grand-père Jean vendait déjà ses vins en vrac dans les cafés du secteur et jusqu'à Saint-Étienne, c'est son père Philippe qui commercialise la production en bouteilles aux particuliers, mais aussi à l'export. Aujourd'hui, Lionel Faury expédie ses cuvées dans toute l'Europe, mais aussi en Asie, notamment au Japon et en Corée du Sud, en Australie et en Nouvelle-Zélande. On se délecte de son saint-joseph blanc Les Ribaudes 2023 (24 €), au bouquet fin et soyeux. Les fruits blancs mûrs occupent la bouche avant une finale saline. La version rouge 2022 (22 €), vinifiée en grappes entières et élevée 18 mois en demi-muids, garde une incroyable fraîcheur malgré un millésime solaire. La bouche associe les fruits mûrs à une superbe structure aux tanins satinés.



DOMAINE ANDRÉ PERRET MARIE PERRET

À peine trentenaire aujourd'hui, la jeune femme a repris le domaine familial de Chavanay en 2020. Après des études d'ingénieur agro, ses premières expériences à la Cave de Tain, mais aussi en Californie et au Chili, Marie Perret fait partie de la jeune génération de Saint-Joseph. Si le domaine ne comptait qu'un hectare en 1983, lors de sa création par son père André, c'est aujourd'hui sur 13 ha bien raides qu'elle s'applique à bichonner les vignes, alors que son père garde une micro-parcelle de subsistance, comme on dit. Vendus pour moitié à l'export dans 21 pays, les vins de Marie séduisent par leur fraîcheur et leur tempérament, à l'image de celle qui les élabore. La version de son saint-joseph blanc 2023 (22,50 €) se révèle très florale, avec beaucoup de gourmandise fruitée. La bouche offre une jolie rondeur et une matière éclatante avec une finale aux jolis tanins. La cuvée Les Grisières 2022 en rouge est issue de vieilles vignes vinifiées en partie en grappes entières. Le résultat ? Un vin profond et juteux, tout en fruits noirs.



DOMAINE BOTT GRAEME ET JULIE BOTT

C'est bien loin de sa Nouvelle-Zélande natale que Graeme Bott a pu exprimer sa passion pour la syrah. Lors d'un séjour en 2010, il découvre le vignoble de Saint-Joseph et ses terrasses et devient mordue des vins. Après une expérience en Australie, il revient en France et rencontre celle qui deviendra son épouse, Julie. Même s'il n'avait jamais rêvé de devenir vigneron, c'est en cherchant où habiter qu'il découvre une maison entourée de terres en friches, dont 32 ares qui se révéleront être en appellation condrieu. C'est le dédic. Le couple commence à chercher d'autres terroirs à planter, Graeme vinifie dans le garage avant de pouvoir construire son cuvier en 2019. Aujourd'hui à la tête de 10 ha en saint-joseph, celui qui n'a jamais tout à fait perdu son accent est devenu un des vignerons en vue de l'appellation. Sa cuvée en blanc 2023 (34 €) s'ouvre sur un très joli fruit blanc juteux et croquant, au petit côté végétal noble. Quelle fraîcheur en bouche ! La matière étincelante s'équilibre entre puissance et élégance. Quant au rouge 2022 (32 €), il révèle l'incroyable élégance de fruits rouges et noirs frais. La bouche, tout en fraîcheur et en allonge, offre une jolie texture tout en finesse, structurée par de petits tanins espiègles.



DOMAINE JACOUTON JEAN-FRANÇOIS JACOUTON

Après ses études de viti-oeno, Jean-François Jacouton part se former à Ampuis et en Savoie, avant de revenir à la cave de Tain. Installé en 2010 tout en travaillant chez Éric

et Joël Durand, l'homme se retrouve désormais à la tête de 9 hectares, plus une partie de négoce qui lui permet d'acheter des raisins à son fils qui s'est installé sur le domaine familial en début d'année. Si son grand-père faisait son vin à la Cave de Tain, Jean-François Jacouton s'est affranchi de la coopération pour mettre lui-même en bouteilles ses cuvées qu'il vend pour moitié à l'export, notamment en Europe et en Amérique du Nord. C'est d'ailleurs en souvenir de son grand-père qu'il a baptisé sa cuvée en blanc André (23 € le 2023) au bouquet très minéral, tout en finesse et en tension. Les fruits blancs occupent la matière avant une finale légèrement saline, très salivante. Son rouge Chemin de Sainte-Épine 2021 (35 €) n'est produit

qu'à 1 200 bouteilles. Il s'ouvre sur un bouquet d'une superbe élégance avec des arômes de tapenade tandis que les fruits noirs s'imposent dans une matière tout en maturité, qui ne manque pas de fraîcheur en finale.

délicate, avec une texture satinée, des tanins qui se font oublier et une finale sur la fraîcheur et la tension.

DOMAINE DU CHÂTEAU VIEUX

Les Robins 2022, 19,50 €.

Un festival de cerises (griotte, burlat, noire, montmorency) entremêle leurs parfums dans un bouquet tout en fruit et en sensualité. Fraîche et délicate, la matière n'est que raffinement, mais la personnalité profonde du vin, son intensité et son charnu réapparaissent vite dans une matière tout en puissance contrôlée. La finale très fraîche laisse une sensation poudrée sur le palais.

M. CHAPOUTIER

Les Granilites 2022, 29,30 €.

La gaîté du fruit, la douceur des épices et des parfums floraux marient leurs arômes dans un bouquet frais et délicat, très élégant. Cette élégance se retrouve dans une matière ciselée, un peu timide au premier abord, mais qui montre vite qu'elle a de la personnalité et de la puissance. De jolis tanins satinés accompagnent la finale.

DOMAINE MERLIN

Saint-Joseph rouge 2022, 22 €.

De la puissance et de la générosité, du fruit noir et de l'ampleur, le bouquet donne envie de se plonger dedans. La bouche n'est que suavité, avec une trame acidulée à souhait, des tanins satinés avant une finale tout en délicatesse.

CHRISTOPHE PICHON

Saint-Joseph rouge 2023, 25 €.

Fleurs rose profond, bois délicat et petites baies mûres (framboise, cerise) donnent un bouquet rond et tendre, tout en suavité, relevé par des épices douces. La bouche est plus intense, avec des tanins soyeux et une trame acide qui apporte de l'énergie.

DOMAINE ALÉOFANE

Saint-Joseph rouge 2022, 30 €.

Le juteux et le croquant des petites baies (cassis, framboise, cerise burlat) participent à un bouquet frais et solaire à la fois, souligné par un boisé discret. Dynamique, la bouche est très salivante et reprend les notes fruitées du nez. La finale s'étire langoureusement sur une trame minérale salivante.

BENOÎT ROSEAU

Sur le Quartz 2022, 18 €.

Des effluves de pierre sèche et de péttrichor se mêlent dans un bouquet plein d'énergie. Des arômes de fruits à noyau apportent de la rondeur mêlée à un côté très minéral. La bouche n'est que fraîcheur avec une matière tendre, élégante et élançée. On retrouve des notes de fruits blancs juteux et toujours cette trame minérale qui entraîne jusqu'en finale.

DOMAINE FRANÇOIS GRENIER

Signature 2022 rouge, 29 €.

Frais et acidulé, le bouquet ramène en enfance, avec les cerises volées dans l'arbre qui tachent les lèvres et les doigts, les mûres récoltées sur le chemin du retour et les myrtilles grappillées dans le potager. Un nez bucolique qui se double de notes plus fumées et d'un boisé élégant. Plus étroite, la matière manque encore d'ampleur, même si l'on pressent que les chevaux tirent sur les rênes. La finale tout en finesse et en élégance laisse rêveur.

CAVE CHRISTOPHE BLANC

Brayonette 2023, 23,50 €.

Le jus d'orange sanguine frais s'impose dès les premiers effluves avec ce côté à la fois fruité et acidulé. Suivent des notes qui rappellent la framboise à peine cueillie et la pulpe d'orange douce. La bouche est plus apaisée, avec une matière juteuse, mais sans excès. On retrouve des notes acidulées d'agrumes (pamplemousse, cédrat) et une trame minérale bien présente. Un vin intrigant.

GABRIEL MEFFRE

Saint-Étienne 2022, 23,50 €.

Un, deux, trois, soleil! Après avoir survolé des fruits jaunes parfumés, c'est cette sensation lumineuse qui prend le dessus. La bouche est plus froide, comme une nuit de printemps étoilée. On sent la fraîcheur de la pierre, le côté juteux des fruits blancs et une sensation légèrement grenue en finale, comme la pulpe d'une poire comice.

HUGO ET PAULINE VILLA

Saint-Joseph blanc 2023, 27 €.

Des notes délicatement fumées, comme un feu de branchage l'hiver, ouvrent le nez rapidement bousculé par les fruits blancs et jaunes. À l'aération, des parfums plus floraux d'oranger du Mexique et de jasmin se dévoilent. Tout en finesse et en élégance, la matière est sur la retenue. La minéralité enrobe les arômes de fruits blancs mûrs et reprend le dessus dans une finale salivante.

DOMAINE FRANÇOIS VILLARD

Mairlant 2022, 28,40 €

Les fruits d'été bien mûrs, une tentation d'exotisme avec des arômes de mangue sauvage et une sensation minérale participent à un bouquet intrigant, qui ne manque pas d'éclat. Plus serrée, la bouche révèle une acidité marquée qui agace les papilles.

DOMAINE COURBIS

Saint-Joseph blanc 2023, 27 €

Fraîcheur et tendresse des fruits blancs signent un bouquet délicat et élégant, entre arôme de pêche blanche, de poire d'été et de pomme croquante. Sur la rondeur, la matière est plus charnue, tout en gardant une trame tendue. La minéralité se rappelle dans une finale salivante et légèrement acidulée.

DOMAINE BOISSONNET GUILLAUME BOISSONNET

Quatrième génération

à travailler sur le domaine, Guillaume Boissonnet a vu son père sortir de la coopération pour mettre lui-même ses vins en bouteilles dans les années 1990 qui ont marqué l'arrachage des fruitiers familiaux. Aujourd'hui à la tête de 14 hectares, essentiellement en saint-joseph, le jeune homme a appris chez Yves Cuilleron l'art de la vinification en vendange entière, une

méthode qu'il applique dans son chai moderne. Pourtant, Guillaume Boissonnet ne se prédestinait pas à être vigneron. Après des études de commerce, il commence d'ailleurs à travailler dans une société de services informatiques avant de comprendre qu'il lui manquait quelque chose. Un passage à l'université de Suze-la-Rousse et un stage plus tard, il reprend les rênes du domaine familial en 2020. On s'en félicite en goûtant son saint-joseph rouge Bélive 2022 (23 €), issu de vieilles vignes en coteaux. Sous un boisé élégant, on découvre une corbeille de fruits rouges mûrs, des arômes d'épices douces et de cassis. La bouche offre une très jolie texture, avec une matière gouleyante mais qui ne manque pas de structure avant une finale aux tanins satinés.



DOMAINE SÉBASTIEN BLACHON SÉBASTIEN BLACHON

C'est en tant que double actif que Sébastien Blachon s'est installé en 2010, assurant en parallèle ses fonctions de technico-commercial dans un négoce agricole. En 2014, il achète sa première parcelle de saint-joseph. Aujourd'hui, il est à la tête de 6 ha, dont certains accrochés à des pentes de près de 30 % de dénivelé. Une tâche

d'autant plus ardue qu'à part un saisonnier, Sébastien Blachon est tout seul. Pas de quoi décourager l'homme dont les cuvées trouvent une place de choix en France, aussi bien chez les cavistes qu'en restauration, à l'instar de sa cuvée en blanc Isaline 2022 (24 €). Vinifiée

en cuve et élevée en barriques, elle se révèle très florale au nez, tandis que la bouche est tout en fraîcheur et en allonge. La cuvée Margiriat 2021 (35 €) en rouge n'est produite qu'à 1 500 bouteilles. Elle s'ouvre sur un bouquet équilibré, frais et mûr à la fois. En bouche, on découvre une très jolie matière sur le fruit croquant, élégante et fine, qui se conclut par une finale mariant notes fraîches d'eucalyptus et d'autres délicatement épicées.



DOMAINE ÉRIC & JOËL DURAND JOËL DURAND

Si jamais vous cherchez des informations sur saint-joseph, direction la cave d'Éric et Joël Durand. Ce dernier préside l'appellation depuis près d'un quart de siècle. Non pas qu'il s'accroche à son fauteuil, mais c'est surtout que les successeurs ne se bousculent

pas. En attendant de trouver la perle rare, Joël Durand défend avec passion son territoire et les vins. Lorsqu'il arrive en 1987 sur le domaine, l'arboriculture domine encore, mais dès 1990, il coupe avec la coopérative pour mettre lui-même ses vins en bouteilles. Ici, tout se fait en famille : son frère et son fils à la cave, son épouse à la vigne et leur fils Amaury qui reprend doucement les rênes de la propriété. Si ses vins sont particulièrement appréciés par les cavistes, Joël Durand en vient à commercialiser ses cuvées sous allocations, tellement la demande est forte. Et pour pouvoir répondre plus rapidement aux commandes, il s'est associé à cinq autres domaines du Rhône pour créer une plateforme logistique à Saint-Gilles, dans le Gard, d'où partent une cinquantaine de références, ce qui permet de mutualiser les coûts, notamment pour les demandes à l'export. On apprécie son saint-joseph rouge Les Coteaux 2022 (22 €), au bouquet tout en délicatesse, entre fruits et fleurs. La bouche exprime beaucoup de fraîcheur et de rondeur, avec une matière élégante et profonde, à la finale délicatement poivrée.

DOMAINE MARSANNE CLÉMENCE ET MARJORIE MARSANNE

Elles n'ont que 50 ans à elles deux, mais leur enthousiasme fait déjà plaisir à voir. Clémence, l'aînée, a repris le domaine familial, tandis que Marjorie va d'abord aller faire ses armes dans le vignoble espagnol. À leurs côtés, Jean-Claude, le père, continue à donner un coup de main à la cave, tandis que leur mère gère les équipes qui s'occupent des 10 hectares de vignoble. De quoi largement occuper les deux sœurs, d'autant que l'export représente 30 % des ventes, notamment aux États-Unis et en Europe. D'ailleurs, un des objectifs de Clémence et Marjorie est de parfaire leur anglais pour trouver de nouveaux marchés. En attendant, on se délecte avec leur Saint-Joseph blanc 2023 (37 €), un pur marsanne qui déploie des parfums de mimosa et de chèvrefeuille au premier abord, avant que le citron confit et l'ananas rôti ne prennent le relais. La bouche n'est que gourmandise sur un fruit exubérant. La cuvée en rouge 2021 (30 €) garde ce côté expansif au nez tandis que la matière offre un très joli grain de bouche, qui n'est pas sans rappeler la poire d'été, bien juteuse.



Tom Lieman, DR, Béatrice Delamotte, Studio Fabrice Ferrer

CARNET D'ADRESSES

Fac&Spera

Fac et spera (Fais et espère en latin) est la devise de la Maison Chapoutier qui se conjugue ici avec art de vivre. Dans cet hôtel 4* contemporain de 55 chambres et suites (à partir de 127 €), en plein cœur de Tain-l'Hermitage, on profite des piscines (intérieure chauffée et extérieure), du spa et de Marius, le bistro de l'établissement. Ceux qui veulent approfondir leurs connaissances des vins du Rhône se rendront au bar à vins Dureza, qui propose 500 références à déguster avec des tapas. À Tain-l'Hermitage.

Le Comptoir 1940

Murs de pierre, tables en bois massif et assiettes gourmandes, Laëticia et Thomas ont imaginé un lieu qui leur ressemble : ouvert, chaleureux et généreux. Bien évidemment, la cuisine fait la part belle aux nombreux produits locaux. L'impressionnant plateau de fromages ne se refuse pas. Quant à la carte des vins, elle témoigne de l'assiduité des vignerons souvent présents dans l'établissement. N'oubliez pas de réserver ! À Condrieu.

Le Tournesol

Cyril Jamet et son épouse Hea accueillent dans leur restaurant aux murs montés avec les mêmes pierres que l'impressionnant château de Tournon, situé à quelques encablures de là. Si le midi, la cuisine du marché est mise en avant (menu à 28 €), l'inventivité du chef se révèle le soir avec des assiettes à partager ou à multiplier pour découvrir produits régionaux et inspirations asiatiques. Évidemment, la carte des vins est à la hauteur. À Tournon-sur-Rhône.

Le Chaudron

Longtemps fermé, cet établissement emblématique de Tournon connaît un renouveau grâce au chef Cyril qui vient de rouvrir le restaurant. La carte met en avant les grands classiques de la cuisine française : pâté en croûte (le chef a été quatre fois finaliste du championnat du monde), escargots en feuilleté, quenelle de brochet et poularde aux morilles. Petits appétits, passez votre chemin ! À Tournon-sur-Rhône.

Château de Lempis

L'impressionnante bâtisse, dont la plus ancienne partie remonte au IX^e siècle, a bien sûr évolué au fil des siècles, mais l'histoire n'est jamais bien loin et se retrouve dans les 2 chambres et 3 suites spacieuses (à partir de 149 €). Le mobilier ancien côtoie une décoration plus contemporaine et donne furieusement envie d'y prendre ses quartiers. Incontournables, les mezzés imaginés à partir des légumes du potager et des producteurs des villages voisins. À Lempis.

4 plats, 3 ACCORDS POSSIBLES



ASPERGES BLANCHES ET VERTES

Qu'elles soient vertes, blanches ou violettes, les asperges sont un incontournable des recettes printanières. Servies dans leur plus simple appareil, juste accompagnées d'une mayonnaise allégée au blanc d'œuf monté en neige, d'une vinaigrette balsamique ou tout juste rôties, elles appellent de la tendresse avec leur délicate amertume.



ŒUF COCOTTE AUX PETITS POIS

Pas facile d'accorder le gras de l'œuf avec la douceur sucrée des premiers petits pois croquants. Pour le vin, il faut choisir entre contrer le premier ou mettre en avant la seconde. À moins de privilégier l'équilibre en choisissant un rouge léger et gouleyant qui mettra en avant le côté bistrot de cette entrée printanière.



PAYS D'OC

Saint-Paulet Vignobles, 1929 cuvée anniversaire muscat petits grains, 8,60 €. Le côté très fruité du cépage s'impose dès les premiers arômes et se retrouve dans une matière tout en gourmandise et en rondeur, mais sans tomber dans la mièvrerie grâce à une trame minérale qui apporte de la salinité en finale. À servir avec des asperges blanches sauce mousseline.



TOURAINE

AZAY-LE-RIDEAU Domaine des Hauts Baigneux, Clos des Brancs 2022, 31,80 €. Ce pur chenin bio est une merveille de douceur avec ses arômes de fleurs et de fruits blancs. La matière est plus tendue, avec une belle minéralité et un côté enrobant qui accompagnera parfaitement de grosses asperges blanches avec une vinaigrette balsamique.



CROZES-HERMITAGE

Christophe Pichon, Crozes-Hermitage blanc 2023, 24 €. Cette pure marsanne, d'une rare élégance, s'ouvre sur un bouquet tout en fraîcheur et en tension. En bouche, on retrouve des notes fruitées dans une matière fraîche et tendre, à la finale minérale. Un vin plein d'énergie qui accompagnera des asperges vertes rôties.



CHABLIS

Drouhin Vaudon, Réserve de Vaudon 2022, 25,50 €. Pour accompagner la douceur des petits pois et jouer les contrastes, rien de tel que la tension et la finesse du chardonnay. L'équilibre des arômes des fruits blancs et de la minéralité compose un bouquet charmeur. En bouche, la tension prend le dessus avant une finale légèrement iodée.



SAINT-POURÇAIN

Cave de Saint-Pourçain, Cuvée tradition 2022, 7,10 €. Pas facile d'accorder l'œuf avec un vin, mais la vivacité de cet assemblage de gamay et de pinot noir devrait relever le défi. On apprécie le bouquet floral, tandis que les petits fruits rouges dominent dans une matière intense et rafraîchissante qui apaisera le côté gras de l'œuf et de la crème.



BOURGOGNE HAUTES-CÔTES DE NUITS

Nuits-Beaunoy, « Les Dames Huguettes » 2022, 14,10 €. Pour jouer le côté bistrot, on mise sur le fruité de cette cuvée pure pinot noir dont les arômes de cassis et de violette feront le lien entre l'œuf et les petits pois. La bouche tout en rondeur, aux tanins souples, offre une belle fraîcheur. Une cuvée qui fera aussi le lien avec le plat suivant, s'il est carné.

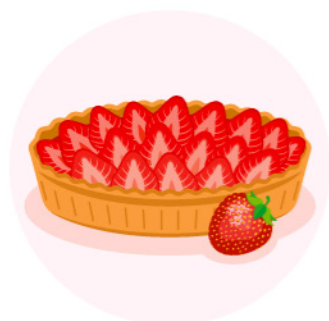
LE PRINTEMPS ARRIVE SUR LES ÉTALS AVEC DES LÉGUMES CROQUANTS PLEINS DE SÈVE ET LES PREMIERS PETITS FRUITS ROUGES QUI DONNENT ENVIE DE FRAÎCHEUR.

Par Béatrice Delamotte



NAVARIN D'AGNEAU

Star des années 1980, ce plat complet avait quelque peu disparu avant d'opérer un retour en grâce. Un vin rouge s'impose pour accompagner le charnu de la viande et le croquant des petits légumes, légèrement confits dans le jus de cuisson. À moins de jouer les contrastes avec un rosé un peu âgé.



TARTE AUX FRAISES

Incontournable des tables printanières, la tarte aux fraises se décline avec ou sans crème fouettée, pistaches brisées voire un fond de crème pâtissière. La délicate acidité des premières fraises apporte une touche finale fraîche et tendre. Rien de tel que quelques bulles, un rosé frais et croquant ou un bordeaux sur la jeunesse pour l'accompagner.



BOURGUEIL

Domaine Nau, Les Blottières 2022, 21 €. Pour apporter une touche de gourmandise à votre plat, essayez donc cette sélection parcellaire de cabernet franc. Ses arômes de raisin frais et de fruits rouges apporteront de la gourmandise tandis que de très légères notes terreuses accompagneront les petits légumes nouveaux.



SAINT-ÉMILION GRAND CRU

Délice du Prieuré 2022, 25 €. La rondeur du merlot et la fraîcheur du cabernet franc donneront de la densité à la viande et accompagneront les légumes nouveaux de leurs arômes zestés et floraux. La bouche croquante s'étire sur des tanins tendres avant une finale ciselée, tout en longueur et en raffinement.



BANDOL

Terrebrune, Rosé 2023, 23 €. Ce rosé de caractère donnera un côté presque estival à votre navarin avec ses arômes de fruits noirs, de réglisse et d'écorce d'orange. En bouche, la fraîcheur minérale calcaire flirte avec des amers raffinés avant une finale droite et saline, très salivante. Un vin qui sublimera la rondeur du plat.



CHAMPAGNE

Moutard, Brut Pinot blanc, 39,50 €. Les cuvées 100 % pinot blanc ne sont pas si courantes, mais ce cépage fait partie des spécificités de la maison. La sensualité de ce vin s'exprime dès les premiers arômes charnus et ronds de fruits blancs. La bouche s'équilibre entre une trame tout en tension et un côté très charmeur. Pour dompter le côté généreux du dessert.



CÔTES-DE-PROVENCE

Maîtres vignerons de Saint-Tropez, Grain de glace 2024, 12,95 €. Pour la 15^e édition de ce rosé primeur, la cave réussit un vin au nez très flatteur, tout en fruits exotiques, de pêche et de litchi. La bouche n'est que rondeur et fraîcheur. Une cuvée qui accompagnera bien la gourmandise des premières fraises, quitte à rajouter un peu de chantilly.



BLAYE CÔTES-DE-BORDEAUX

Tutiac, L'Ironda 2020, 8,90 €. Cette cuvée 100 % merlot se montre déjà très charmante avec ses arômes de fruits rouges et noirs qui s'entremêlent. En bouche, les tanins tout en finesse et en élégance accompagnent une matière qui n'est que gourmandise avant une finale délicatement épicée et poivrée.



LES LIQUEURS, UN SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS

INSCRITS AU PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL FRANÇAIS EN OCTOBRE DERNIER, LES SAVOIR-FAIRE DES LIQUORISTES FRANÇAIS SONT AINSI RECONNUS. UNE TRADITION DE PRODUCTION QUI REMONTE AU MOYEN ÂGE. Par Béatrice Delamotte

L's'agit sans doute des plus anciens spiritueux. Les liqueurs seraient apparues dès le Haut Moyen Âge, dans les monastères qui avaient le monopole de la distillation et les utilisaient comme remèdes. Une tradition qui perdura pendant plusieurs siècles et dont l'une des marques emblématiques reste aujourd'hui la Bénédictine. Sa recette aurait été élaborée en 1510 à Fécamp. Longtemps consommées pures, les liqueurs se développent à partir du XVIII^e siècle, qui voit apparaître de grandes maisons. C'est ce savoir-faire historique qui est désormais reconnu.

Un cahier des charges très strict

Depuis, un cahier des charges très précis régit la production. Le degré d'alcool doit être de 15° minimum et la teneur en sucre minimale de 100 grammes par litre. Mais comme nous sommes en France, il existe des exceptions : certaines liqueurs de cerise et de griotte se contentent de 70 g de sucre tandis que les liqueurs de gentiane, d'absinthe ou de plantes similaires peuvent en contenir 80 g minimum. Le processus

de fabrication est assez simple : on prend de l'alcool, on y fait macérer une plante ou infuser un fruit et on ajoute le sucre avant réduction à l'eau. Cependant, certains fruits, notamment les agrumes, expriment mieux leurs arômes lorsqu'ils sont distillés. On parle alors d'extraction à chaud. Une fois obtenu, le distillat est mélangé à l'eau et au sucre.

Une grande variété aromatique

Plus facilement accessibles gustativement, les liqueurs de fruits expriment assez fidèlement leur goût. Elles sont aussi plus fragiles et, une fois la bouteille ouverte, il est conseillé de les placer au frais et de les consommer rapidement. À l'inverse, les liqueurs de plantes sont souvent plus complexes car élaborées à partir de plusieurs dizaines de variétés, voire une centaine pour certaines, dont la célèbre Chartreuse. Réputées pour leurs vertus thérapeutiques, même s'il faut les consommer avec modération, elles évoluent comme de grands vins, du moins si l'on n'ouvre pas les bouteilles. Alors, êtes-vous plutôt fruits ou plantes ?

NOTRE SÉLECTION

Melifera

Elégia, 39,90 € les 70 cl.

Après son gin aromatisé à la fleur d'immortelle, Melifera lance sa première liqueur à base de cette plante cultivée à Oléron. On retrouve ses arômes mentholés et résineux, tandis que la bouche est marquée par des notes camphrées et herbacées qui rappellent le myrte, avec une touche d'agrumes. La finale chaude et épicée participe à sa complexité.



Joseph Cartron, Liqueur de bergamote, 28,40 € les 50 cl.

La maison de Nuits-Saint-Georges ne cesse de se réinventer, comme avec cette liqueur à base de trois variétés italiennes de bergamote. La robe albâtre laisse place à un bouquet tout en fraîcheur, marqué par les arômes d'écorce de citron. Fruit et sucrosité s'équilibrent dans une matière ronde et fine aux jolies notes amères, avant une finale acidulée.



Rhum Clément Bana Canne, 40 € les 70 cl.

C'est pour répondre aux attentes de bartenders américains que la distillerie de Martinique a mis au point cette liqueur de banane à base de rhum agricole. Après deux ans d'essais, Clément et Kadalys, marque de soins pour la peau, ont réussi à extraire les arômes des fruits frais, tout en préservant la générosité du goût. Une liqueur qui s'appréciera avec un bon tonic ou, plus original, en banana spritz avec un crémant.



Wolfberger Liqueur de cerise noire, 16 € les 50 cl.

Plutôt connue pour ses vins et ses créments d'Alsace, Wolfberger est aussi une distillerie qui imagine des liqueurs produites à base de fruits français, comme cette délicieuse liqueur de cerise noire. Tout n'est que fruits frais et juteux, parfaitement équilibrés avec le sucre, pour une sensation douce en bouche. Pour un kir original.

Pagès Verveine du Velay Verte, 30,90 € les 70 cl.

Même si cette liqueur existe depuis 165 ans, elle n'a jamais perdu sa jeunesse. Fidèle à la recette originale, la Verveine verte, qui titre à 55 % d'alcool, garde son parfum de plantes fraîches aux notes herbacées et citronnées. La bouche reste vive et charnue, avec une superbe persistance qui rappelle les monts du Velay.



Sab's Liqueur de poire, 39 € les 50 cl.

Issue de la récolte 2023 de poires williams de Bourgogne qui ont ensuite macéré dans de l'eau-de-vie de chardonnay et de pinot noir, cette liqueur n'est que fruit. Mûres et juteuses, les poires se retrouvent dès les premiers arômes, accompagnées d'une pointe de vanille. Le fruit s'impose tout au long de la dégustation et persiste longtemps.



Giffard Menthe-Pastille, 17,10 € les 70 cl.

Imaginée en 1885 par Émile Giffard, alors pharmacien à Angers, cette liqueur est produite à partir d'une variété spécifique de menthe poivrée, le plant Mitcham, dont le goût évoque les pastilles en vogue à l'époque. Il n'a pas changé depuis avec ses arômes frais et épicés au nez, intenses en bouche.



Pegasus Liqueur Royale, 59 € les 70 cl.

La distillerie Pegasus, à Meursault, réinvente la liqueur des fins de repas à la cour de Louis XIV. Réalisée à base d'agrumes de Menton (citron, yuzu et orange) et de fleur d'oranger, cette liqueur est vieillie pendant 18 mois en fûts de chêne français, qui apportent de la complexité, avant d'être réduite avec de l'eau pure extraite par forage.

Cointreau

L'Unique, 19 € les 70 cl.

Restée familiale depuis sa création en 1849, la maison Cointreau n'a mis au point la recette de la célèbre liqueur qu'en 1885. Macération de plusieurs variétés d'oranges douces et amères dans du cognac, le Cointreau révèle un bouquet complexe, piquant, acidulé, frais, floral et sucré à la fois. Le cognac se retrouve bien dans une matière onctueuse et fraîche.



St-Germain Liqueur de sureau, 39,50 € les 70 cl.

Il faut près d'un millier de fleurs fraîches, cueillies à la main, pour produire une bouteille de cette liqueur imaginée en 2007 par Robert J. Cooper. On retrouve toute la douceur délicatement miellée du parfum des fleurs associées à des notes de poire et de chèvrefeuille. Idéal en spritz ou pour twister un gin tonic.



BIEN ACCOMPAGNER...

UNE RAIE AU BEURRE NOISETTE TOPINAMBOURS ET VINAIGRE

ON QUITTE LA FOULE DES CHAMPS-ÉLYSÉES POUR SE RETROUVER DANS UN VÉRITABLE ÉCRIN DE SÉRÉNITÉ. AU GALANGA PAR MONSIEUR GEORGE, LE CHEF ÉTOILÉ THOMAS DANIGO PUISE SES INSPIRATIONS ENTRE ASIE ET MÉDITERRANÉE. Texte Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher.



Le vert des quincias, celui du marbre des plateaux de table et des tissus des coussins, mêlés au bois sombre des chaises et du bar dépayser de façon inattendue dès que l'on pousse la porte du restaurant. Dans les assiettes, la surprise est là aussi : épices et tubercules mis en valeur par l'acidité ponctuent chacun des plats de Thomas avec beaucoup d'originalité. Attablés avec moi, Isabel Gassier, représentant la cinquième génération du Château de Nages, domaine bio situé dans le Languedoc, William Jonquères d'Oriola, arrivant de son domaine

familial du Roussillon dans lequel on fait du vin depuis 1485, et Thierry Denjean, homme de chiffres et néo-vigneron, rattrapé par sa passion, déjà propriétaire de vignes à Bandol, qui a acquis, en 2019, Haute Perche, ainsi qu'un domaine en Aubance – en Anjou Noir –, et un autre dans le Valais, les vins de l'A. Trois vigneron de régions bien différentes, tous engagés dans l'avenir de notre planète et donc très attentifs à leurs vignobles. Miroir de sa cuisine, le chef avait élaboré un plat qui mariait acidité, oxydation et douceur, aussi complexe à accorder qu'il était savoureux.



GÉNÉROSITÉ

Le choix d'Isabel



Costières de Nîmes Château de Nages, JT 2021, 22 €.

À 3 ans déjà, je crapahutais avec mon père dans nos vieilles vignes de roussanne et de viognier qui ont servi à élaborer le blanc fruité que j'ai choisi. Issu d'un millésime très frais qui illustre le climat tempéré de l'appellation, d'une belle année pour les blancs qui représentent 35 % de nos vins, il possède des notes anisées, de fruits à noyau et légèrement toastées apportées par son élevage de 10 mois en fûts. Je veux quelque chose de généreux pour ce plat et qui en contrebalance l'acidité.

VOLUPTE

Le choix de Thierry



AOC Anjou Clos des Constants 2023, 24 €.

Je suis venu avec un vin du domaine d'Anjou que j'ai acquis en 2019. Sur un terroir dévolu aux vins moelleux, nous avons pris la décision d'élaborer des vins secs. Ce 100 % chenin a poussé en biodynamie sur des schistes et des roches qui affleurent. Il a été élevé en barrique de 400 litres. Avec ses arômes de coing, d'abricot et de pêche mûrs et ses notes boisées, je parie sur sa texture pour se marier à la douceur des topinambours.

TENSION

Le choix de William



Côtes-du-Roussillon Château de Corneilla, Cavalcade blanc 2023, 14 €.

Clin d'œil à ma famille de cavaliers de compétition et à mon tour du monde, j'ai apporté ma cuvée Cavalcade, assemblée en grenache, macabeu et vermentino. C'est un vin tout en finesse et très frais grâce aux montagnes toutes proches. Il est vinifié en demi-muids et le vermentino lui apporte beaucoup de délicatesse. Je le sers le plus souvent avec des poissons. Dans cet accord, je cherche la tension et la complexité, sans lourdeur.

TEMPÉRAMENT

Le choix de Sophie



Arbois vin jaune Frédéric Lornet 2004, env. 30 €.

J'aime bien surprendre. Comme je me doutais de ce qu'allaient apporter mes invités, j'ai opté pour un vin non ouillé, mis en vieillissement plus de six ans et dont le caractère oxydatif pouvait se marier à celui de la sauce. Je l'ai choisi dans un domaine très qualitatif, et dans un millésime assez vieux pour que le savagnin tempère un peu la force et l'aromatique du plat et que des notes salines ressortent pour s'allier aussi avec le poisson. Un vin charpenté et délicat à la fois.

LE VERDICT

Le plat délicieux joue sur plusieurs saveurs complexes et n'est pas simple à accorder. Il marie le moelleux de la raie avec la douceur du topinambour, rehaussé d'une sauce au haut niveau d'acidité, accompagné de notes oxydatives. L'âge de mon vin jaune a calmé ses ardeurs même s'il garde tout le tempérament qui lui est propre. Il a un côté salin et une certaine austérité très plaisante mais sa puissance éclipse un peu la recette. Les trois autres vins sont dans la délicatesse et contribuent à « calmer et accompagner

l'acidité » de la sauce. L'anjou de Thierry est assez minéral et son gras compense l'acidité de la recette. Il reste toutefois un peu écrasé par ce plat de caractère. Le vin d'Isabel est le plus opulent, il possède du gras mais sans lourdeur. Il aide à équilibrer la force de la sauce. Le côtes-du-Roussillon de William est très tendu par son terroir et possède la salinité nécessaire pour s'accorder au poisson. Quatre vins délicieux, mais pour une recette aussi complexe, peut-être aurait-il fallu un vin plus évolué.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

Un nouveau regard sur la détox

SE DÉTOXIFIER, C'EST ALLÉGER SON CORPS
ET SON ESPRIT SANS SACRIFIER LA
GOURMANDISE. Textes Sophie Menut Yovanovitch. Photos Valérie Lhomme.



L'hiver et ses plats roboratifs quittent doucement le devant de la scène. Le printemps s'annonce à petits pas, la nature s'éveille, sort de sa coquille et nous donne envie de nous tourner vers plus de végétal pour nous alléger.

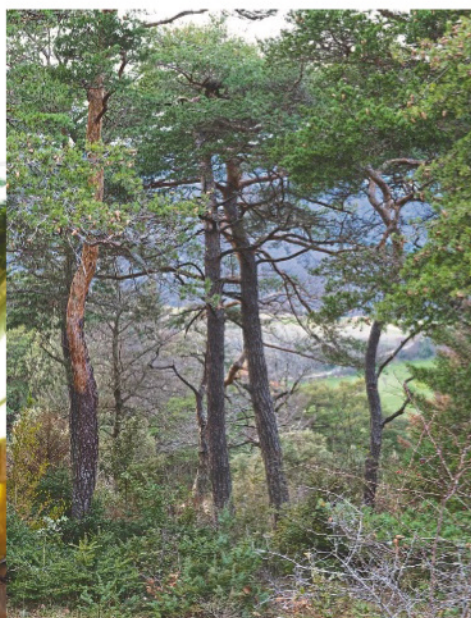
Cette période de transition est peut-être le meilleur moment pour se mettre au vert et adopter de bonnes résolutions alimentaires que nous tiendrons.

L'équipe de La Pensée sauvage, spécialisée en cures détox, nous partage conseils et recettes pour se délester du poids physique et mental accumulé ces derniers mois et accueillir les beaux jours avec plus de légèreté. Pourquoi ne pas essayer chez vous ces recettes et appliquer ces conseils.

On a tendance à oublier, pris dans nos vies à cent à l'heure,

que se reconnecter à la nature, c'est aussi se reconnecter à soi. Pratiquer une cure détox, c'est appliquer sur quelques jours, ou de façon plus pérenne, une façon de s'alimenter et de vivre différente. On oublie les protéines animales pour ne cuisiner que des légumes et fruits de saison dans des recettes variées et originales.

Très vite, notre organisme se met au repos, on s'allège sans avoir aucune impression de faim, nos sensations vis-à-vis de ce qui nous entoure s'aiguisent. Notre corps, comme le printemps, se réveille en douceur. Une cure détox cela peut s'entreprendre chez soi et se vivre comme une expérience à renouveler au gré de ses envies et de ses besoins.



L'ÉPICERIE VÉGÉTALE

Parce que courir à l'épicerie quand on n'a pas les ingrédients est frustrant et démotivant et parce qu'avoir tout sous la main est souvent jubilatoire et source de créativité, voici quelques essentiels de l'épicerie pour réussir votre cuisine végétale.

Les oléagineux / 1.

Amandes, noix, noisettes, noix de cajou, pistaches, noix de pécan, noix de Grenoble ou du Périgord, cacahuètes...

Les fruits secs

Ananas, mangue, papaye, figues, raisins, dattes...

Les huiles vierges

Olive, colza, argan, sésame grillé, avocat, pépins de courge...

Les graines / 2.

Tournesol, courge, sésame blond et noir... Graines à mucilages : lin, chia, psyllium.

Les épices / 3.

Poivres, graines de cumin, graines de coriandre, baies roses, curcuma, baies de Timur, paprika, piment doux, clous de girofle, muscade, safran, gingembre...

Les épaississants

Fécule de maïs, fécule de pomme de terre, arrow-root, psyllium, gomme de guar, agar-agar...

Les condiments

Cornichons, câpres, lacto-fermentations.

Les légumineuses et céréales / 4.

Lentilles roses, riz rouge, pois chiches, quinoa, sarrasin...

Les herbes aromatiques / 5.

Persil, thym, sauge, laurier, romarin, ciboulette, basilic, aneth, coriandre...

Assaisonnement

Les sels naturels non raffinés comme la fleur de sel et le sel gris, naturels, contiennent de nombreux minéraux comme le magnésium, le potassium et le calcium. Dans certaines recettes, vous pourrez également utiliser du tamari (sauce soja).

LES CONSEILS DE LA PENSÉE SAUVAGE :

La cuisine végétale telle que nous la préparons est réalisée avec du matériel spécifique. Un blender puissant pour obtenir des textures d'aliments cuits à partir de produits crus. Par exemple, un velouté à partir de courgette crue.

Un cuiseur à vapeur douce, type Vitaliseur de Marion®, est également une vraie valeur ajoutée pour votre cuisine santé.

Un spiraliseur (ou taille-légumes en spirale) et une mandoline vous serviront également tout au long de cet ouvrage.



TARTARE D'ALGUES FRAÎCHES À L'AVOCAT

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 2 avocats • 4 poignées de mesclun
• 1 betterave crue • 125 g d'algues fraîches
• 2 échalotes • 1 brin d'aneth • 3 c. à soupe de câpres • 1 c. à soupe de jus de citron
• 4 crackers aux graines • 1 c. à soupe d'huile d'olive. POUR LA VINAIGRETTE : • 1/2 citron • 1 c. à café de vinaigre de vin • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel gris • Poivre.

1. Épluchez les avocats, dénoyautez-les et coupez-les en dés. Lavez les algues et laissez-les dans l'eau fraîche pendant 5 min pour les dessaler. Égouttez-les. Pelez les échalotes.

2. Déposez les algues, les échalotes, l'huile d'olive, le jus de citron et l'aneth dans le bol d'un robot muni d'une lame en S et mixez grossièrement pour conserver de la texture. Ajoutez les dés d'avocat et mélangez délicatement.

3. Lavez la salade. Taillez la betterave crue en très fines tranches à l'aide d'une mandoline.

4. Préparez la vinaigrette. Mixez le jus de citron avec l'huile et le vinaigre. Assaisonnez.

5. Déposez 1 cracker dans chaque assiette puis surmontez-le de tartare d'avocat aux algues. Ajoutez 1 poignée de mesclun et des tranches de betterave. Arrosez de vinaigrette.

CONSEIL : vous pouvez investir dans un gant anticoupe pour utiliser la mandoline.



RAW PAD THAÏ SAUCE CACAHUÈTE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 carottes • 2 courgettes • 1/2 chou chinois • 1/4 de chou rouge • 1 poivron • 2 échalotes • 2 oignons nouveaux • 1/2 bouquet de coriandre fraîche. **POUR LA SAUCE CACAHUÈTE :** • 1 citron vert • 175 g de beurre de cacahuète • 30 ml de sauce soja. **POUR LES FINITIONS :** • 1 citron vert • 40 g de cacahuètes • Graines de sésame noir • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à soupe de sauce tamari (ou sauce soja).

1. Lavez tous les légumes et épluchez les carottes.

À l'aide d'une mandoline équipée d'un peigne ou d'un râpe à légumes, coupez les carottes, les courgettes, les choux et le poivron en fines lanières. Émincez finement les échalotes et les oignons nouveaux. Hachez la coriandre au couteau et mélangez tous les légumes.

2. Préparez la sauce. Prélevez les zestes du citron, pressez-le pour en extraire 60 ml de jus. Versez ce jus dans le bol d'un blender et ajoutez le beurre de cacahuète, la sauce soja et 120 ml d'eau.

Mixez fortement jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Versez-la sur les légumes et mélangez bien.

3. Faites torréfier les cacahuètes quelques minutes dans une poêle à sec sur feu vif, ajoutez le sirop d'érable puis déglacez à la sauce soja pour les faire légèrement caraméliser. Laissez refroidir.

4. Décorez la salade avec les cacahuètes, les zestes de citron vert et les graines de sésame noir. Présentez avec un quartier de citron vert.



POIREAUX ET KIWIS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 8 MIN
• CUISSON 12 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 8 poireaux • 2 kiwis verts ou gold
- Pousses de jeune roquette (mizuna)
- 4 c. à soupe de graines germées d'alfalfa.

POUR LA SAUCE : • 50 ml de miel
de châtaignier • 2 c. à soupe de jus
de citron • 50 ml d'huile d'olive.

1. Lavez les poireaux et coupez le vert pour ne conserver que les blancs. Taillez-les en biseaux. Faites-les cuire pendant 12 min à la vapeur. Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles très fines.
 2. Préparez la sauce. Versez l'huile, le miel et le jus de citron dans le bol d'un petit blender. Mixez fortement pour bien émulsionner.
 3. Déposez un peu de sauce dans le fond de 4 assiettes creuses. Dressez quelques biseaux de poireau au milieu de chacune et à la verticale. Répartissez des rondelles de kiwi autour puis décorez avec quelques feuilles de mizuna et des graines germées.
- CONSEIL :** gardez le vert des poireaux pour vos soupes.





LES SAUCES QUI RÉVEILLEN TOUTES LES RECETTES

Pour décorer les sauces, n'hésitez pas à ajouter, au moment du dressage, des ingrédients bruts les composant ou bien de la mâche, des cacahuètes hachées, des amandes effilées, de la julienne de courgette, des champignons émincés...

SAUCE AUX CACAHUÈTES

POUR 1 BOL. • 1 petit morceau de gingembre
• 40 ml de jus de citron • 120 g de purée de cacahuète • 20 ml de sauce tamari (ou sauce soja)

Dans le bol d'1 blender, déposez la purée de cacahuète et le gingembre frais épluché. Ajoutez le jus de citron, 80 ml d'eau et la sauce tamari. Mixez fortement pour obtenir une sauce homogène.

SAUCE CRUE À LA COURGETTE ET AUX CORNICHONS

POUR 1 BOL. • 200 g de courgettes crues
• 100 g de cornichons à l'aigre-douce
• 25 g de câpres • 2 c. à soupe d'huile d'olive

Coupez la courgette en petits morceaux. Mixez-les dans 1 blender avec les cornichons, les câpres et l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

SAUCE MISO AMANDES

POUR 1 BOL. • 50 g de miso de pois chiche
• 50 g de purée d'amande

Dans le bol d'1 blender, déposez le miso, la purée d'amande et 100 ml d'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

POUR 1 BOL. • 10 g de girolles déshydratées
• 10 g de cèpes déshydratés • 10 g de shiitakés • 200 g de noix de cajou non salées • 60 ml de sauce tamari (ou sauce soja)

La veille, faites tremper les girolles, les cèpes et les shiitakés déshydratés dans 500 ml d'eau chaude. Faites aussi tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude. Le jour même, égouttez les noix de cajou. Portez les champignons dans leur eau à ébullition. Filtrerez l'eau des champignons à travers 1 chinois et versez-la dans le bol d'1 blender. Ajoutez la sauce tamari, les noix de cajou et mixez fortement. Ajoutez les champignons réhydratés et mixez de nouveau.

SAUCE TAHINI

POUR 1 BOL. • 200 g de tahini • 2 gousse d'ail • 1 c. à soupe de graines de sésame noir • 2 c. à soupe de sirop d'érable
• 2 c. à soupe de sauce tamari (ou sauce soja) • 60 ml de vinaigre de cidre
• 60 ml d'huile d'olive

Dans le bol d'1 blender, déposez l'ensemble des ingrédients et mixez fortement pour

obtenir une crème homogène. Saupoudrez de quelques graines de sésame.

SAUCE BLANCHE

POUR 1 BOL. • 125 g de graines de tournesol
• 80 ml de jus de citron • 1 gousse d'ail
• 1 pincée de sel gris

Dans le bol d'1 blender, versez les graines de tournesol. Ajoutez le jus de citron, 100 ml d'eau, la gousse d'ail épluchée et le sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

SAUCE À L'AIGRE-DOUCE

POUR 1 BOL. • 1 citron • 80 ml de miel de châtaignier • 80 ml d'huile d'olive

Dans le bol d'1 blender, versez l'huile d'olive, le miel de châtaignier et le jus du citron. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES

POUR 1 BOL. • 50 g de tomates séchées
• 20 g de raisins secs • 30 ml d'huile d'olive

Versez l'huile d'olive dans le bol d'1 blender. Ajoutez les tomates séchées et les raisins secs. Versez 300 ml d'eau et mixez fortement jusqu'à l'obtention d'une sauce bien lisse.

ASPERGES EN DEUX FAÇONS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 5 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 1 botte d'asperges vertes • 10 fraises
- 1 poignée de mesclun • Quelques pétales de fleurs comestibles • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre. POUR LE PESTO :
- 100 g de pousses de jeune roquette
- 1 gousse d'ail • 50 g de pistaches
- 2 c. à soupe de levure de bière
- 150 ml d'huile d'olive • Sel.

1. Lavez les asperges et coupez les pieds. À l'aide d'1 mandoline ou d'1 éplucheur à légumes, tranchez finement la moitié des asperges dans la longueur. Faites sauter les autres asperges entières avec l'huile d'olive dans 1 poêle à feu vif.
2. Lavez et coupez les fraises en deux. Disposez un peu de mesclun dans le fond des assiettes et ajoutez les asperges crues et cuites. Répartissez les fraises et les fleurs comestibles. Salez, poivrez.
3. Préparez le pesto. Lavez puis hachez la roquette. Pelez puis hachez la gousse d'ail. Hachez les pistaches. Mixez les ingrédients dans le bol d'1 blender en versant l'huile petit à petit. Ajoutez la levure de bière et un peu de sel. Mélangez. Servez le pesto à part.



RAW SPAGHETTI BOLO

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 4 courgettes. POUR LE SIMILI-CARNÉ : • 1 petite carotte • 1 gousse d'ail
 - 100 g de cerneaux de noix • 50 g de tomates séchées. POUR LE PARMESAN VÉGÉTAL :
 - 100 g de noix de cajou • 2 c. à soupe de levure maltée • Sel. POUR LA SAUCE TOMATE :
 - 50 g de tomates séchées • 20 g de raisins secs • 30 ml d'huile d'olive.
- POUR LES FINITIONS :** • Pesto de basilic • 3 brins de basilic.

1. Préparez les spaghetti. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. À l'aide d'1 taille-légumes en spirale, formez des spaghetti. Réservez.
2. Préparez le simili-carné. Lavez et coupez la carotte en morceaux et déposez-la dans le bol d'1 blender. Pelez l'ail. Ajoutez les noix, les tomates séchées et l'ail. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance sablée épaisse. Réservez.
3. Préparez le parmesan végétal. Déposez tous les ingrédients dans le bol d'1 blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture comparable à celle du parmesan râpé.
4. Préparez la sauce tomate. Déposez tous les ingrédients dans le bol d'1 blender. Ajoutez 300 ml d'eau et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Disposez les spaghetti de courgette dans les assiettes. Ajoutez par-dessus la sauce tomate, le simili-carné et le parmesan végétal. Ajoutez un peu de pesto et décorez de quelques feuilles de basilic.





LÉGUMES AU CURRY ROUGE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 4 carottes de couleur • 1 tête de chou-fleur • 8 minicarottes • 1 petit chou romanesco
- 1 c. à café de graines de sésame noir. **POUR LE CURRY ROUGE :** • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 tige de citronnelle • 500 ml de lait de coco • 70 g de pâte de curry rouge
- 5 graines de coriandre • 1 c. à soupe de curry en poudre • 1 cm de gingembre frais
- 1 c. à café de curcuma en poudre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel gris • Poivre.

1. Préparez le curry. Épluchez et émincez les oignons et la citronnelle. Pelez et hachez le gingembre et l'ail. Faites revenir les oignons et la citronnelle dans l'huile d'olive sur feu vif. Au bout de 5 min, ajoutez l'ail, le gingembre et toutes les épices. Laissez colorer et « accrocher » un peu la préparation dans la poêle. Déglacez avec 2 c. à soupe d'eau en raclant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer les sucs et ajoutez la pâte de curry. Mélangez et faites chauffer avant d'ajouter le lait de coco. Laissez cuire pendant 10 min supplémentaires. Salez, poivrez. Mixez fortement et passez au chinois. Réservez au chaud.

2. Détachez les sommets du chou romanesco et du chou-fleur. Lavez et coupez les carottes en biseaux. Laissez les mini-carottes entières. Faites cuire les légumes séparément à la vapeur : 8 min pour les carottes, 6 min pour le chou-fleur, 4 min pour les mini-carottes, 4 min pour le chou romanesco. Mélangez les légumes. Répartissez le curry dans des assiettes creuses, ajoutez les légumes, saupoudrez de graines de sésame.

CONSEIL : n'épluchez pas les carottes si elles sont primeur.



ARTICHAUTS FARCIS À LA MEDITERRANÉENNE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 4 gros artichauts poivrade ou petits artichauts camus de Bretagne
- 10 champignons de Paris • 1 tomate
- 1 gousse d'ail • 4 brins de persil
- 1 petit bocal d'artichauts à l'huile
- 1 poignée de pignons de pin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel gris • Poivre

1. Lavez et cassez la queue des artichauts. Faites-les cuire entiers à la vapeur pendant 15 min. Hachez les champignons assez finement au couteau ou au hachoir électrique. Salez-les et pressez-les fortement dans un torchon pour en extraire l'eau. Pelez l'ail et hachez-le. Hachez 3 brins de persil, mélangez-les aux champignons et poêlez le tout dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pour bien sécher l'appareil.

2. Égouttez soigneusement les artichauts à l'huile et faites-les poêler pendant 2 ou 3 min pour les dorer légèrement. Laissez-les refroidir et coupez-les en petits morceaux puis ajoutez-les à la duxelles de champignon. Faites dorer les pignons à sec dans 1 poêle.

3. Faites une incision en forme de croix en bas de la tomate, puis plongez-la pendant 20 s dans de l'eau bouillante. Sortez-la immédiatement de l'eau, mondez-la et coupez-la en dés. Mélangez les dés de tomate, les artichauts poêlés et le reste de persil ciselé. Salez, poivrez.

4. Ôtez délicatement les feuilles du milieu des artichauts à la vapeur. À l'aide d'une cuillère, ôtez le foin qui recouvre le cœur. Garnissez les fonds des artichauts de la duxelles de champignon, puis ajoutez le mélange d'artichaut à la tomate. Saupoudrez de pignons de pin. Juste avant de servir, ajoutez quelques gouttes d'une bonne huile d'olive.



TARTE CRUE AU CITRON

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 MIN • REPOS 2 H 15 • FACILE • BON MARCHÉ

POUR LE FOND DE TARTE : • 225 g de poudre d'amande • 100 g de farine de coco ou de sarrasin • 75 g de sucre de coco • 120 ml d'huile de coco. **POUR LA CRÈME AU CITRON :** • 150 ml de jus de citron • 40 g de noix de cajou • 1,5 g d'agar-agar • 140 ml de sirop d'érable • 90 ml d'huile de coco liquide • 1/4 de c. à café de curcuma • 1 pincée de sel. **POUR LES FINITIONS :** • 1 citron vert ou jaune.

1. Préparez le fond de tarte. Placez tous les ingrédients dans le bol d'un blender et mixez-les pour obtenir une consistance de crumble. Réservez au frais pendant 15 min. Garnissez le fond d'un moule à tarte de 23 cm de diamètre avec un fond amovible avec la préparation, puis réservez au frais le temps de préparer la crème.

2. Préparez la crème au citron. Faites chauffer 120 ml d'eau dans 1 petite casserole et, dès l'ébullition, ajoutez l'agar-agar. Laissez-le fondre pendant 30 s, puis faites-le refroidir en le versant dans 1 bol tout en fouettant.

3. Versez le jus de citron, les noix de cajou, le sirop d'érable, l'huile de coco, le curcuma et le sel dans le bol d'un blender et mixez pour obtenir une crème bien lisse. Ajoutez l'agar-agar et continuez de mixer pendant

quelques secondes. Versez la préparation sur le fond de tarte et réservez au frais pendant au moins 2 h.

4. Au moment de servir, démoulez délicatement la tarte et décorez avec les zestes de citron.

CONSEILS : si vous n'aimez pas le goût de l'huile de coco, vous pouvez utiliser de l'huile de coco désodorisée, que l'on trouve aujourd'hui facilement dans le commerce.

Pour transformer le fond de tarte en crumble sans gluten et vegan, utilisez l'huile de coco en consistance de pommade. Vous pourrez saupoudrer le crumble sur vos fruits avant de les faire cuire au four. Cette tarte se conserve très bien au congélateur pour être dégustée plus tard.



RIZ AU LAIT AU KUMQUAT

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 45 MIN
• FACILE • ABORDABLE

• 1 orange • 8 kumquats • 1 gousse de vanille • 400 ml de lait de riz coco • 150 ml de crème de coco • 100 g de riz rond

1. Rincez le riz au moins deux fois pour retirer le maximum d'amidon. Versez le lait de riz coco dans 1 casserole et ajoutez-y le riz, puis la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Posez la casserole sur feu doux et laissez cuire tout doucement pendant 45 min en mélangeant régulièrement. Lorsque des bulles commencent à se former, arrêtez la cuisson. Versez la crème de coco, retirez la gousse de vanille et laissez refroidir.

2. Zestez l'orange au-dessus et mélangez bien. Conservez un peu de zeste pour la décoration.

3. Répartissez le riz au lait dans 4 bols. Lavez et tranchez très finement la moitié des kumquats et déposez-les dessus. Conservez le reste des kumquats pour les croquer en même temps que vous dégustez le riz au lait.

CONSEIL : inutile de sucrer car le lait de riz coco l'est déjà.

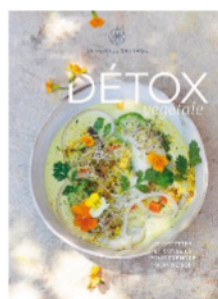
MUFFINS AU CHOCOLAT ET À LA BANANE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 45 MIN • FACILE
• BON MARCHÉ

• 6 bananes • 75 g de fécule de maïs • 90 g de poudre de noisette
• 90 g de poudre de noix • 2 c. à soupe de cacao en poudre
• 50 g de pépites (ou pistoles) de chocolat noir 75 % + une douzaine pour les finitions • 20 g de farine de sarrasin • 50 g de sucre de coco • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

1. Épluchez les bananes et mixez-les rapidement au blender.
2. Mélangez tous les ingrédients secs : la fécule, le sucre, les poudres de fruits secs, le cacao, la farine, la levure, le sel. Ajoutez la pulpe de banane et les pépites de chocolat en mélangeant délicatement à la spatule.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez les alvéoles d'1 plaque à muffins en silicone avec la préparation. Posez sur chacune une pépite de chocolat. Enfouissez pour 15 à 20 min. Laissez refroidir avant de déguster.

BON À SAVOIR : La Pensée Sauvage se fournit à La Frigoulette, à Beaufort-sur-Gervanne, d'un chocolat bio et équitable de São Tomé.



POUR ALLER PLUS LOIN

Inspirés des séjours détox et bien-être proposés par La Pensée sauvage dans des lieux d'exception, ce sont 70 recettes, mais aussi de judicieux conseils qui sont réunis dans cet ouvrage. Pour prendre soin de soi, et revenir à l'essentiel. *Détox végétale* (Webédia Books), sortie 01/2025.

PÂQUES AUTREMENT

UN MENU GOURMAND QUI REMPLACE L'AGNEAU PAR DU POISSON ET PERMET DE SE RÉUNIR NOMBREUX AUTOUR DE RECETTES PRÉPARÉES À L'AVANCE. LES VINS QUI LES ACCOMPAGNENT SONT PRÉSENTÉS À BONNE TEMPÉRATURE BIEN SÛR !

Par Pierre Alexandre. Recettes et photos Sophie Menut Yovanovitch.

Qui a dit qu'il fallait absolument déguster un gigot d'agneau à Pâques ? La tradition ? Et si on faisait un pas de côté pour se régaler d'un menu différent.

Sans trop bousculer les codes, Sophie prépare une tourte aux herbes et aux artichauts dans laquelle elle a caché des œufs, puis l'agneau est remplacé par une terrine de poisson, plus légère. Des petits beignets à la fleur d'oranger et au curcuma, à croquer avec les doigts, viennent clore ce déjeuner qui réunira famille ou copains. L'entrée est aussi compliquée à accorder qu'elle est délicieuse. Le côté ferreux des herbes et des artichauts, jumelé aux œufs ne rend pas la tâche facile. On penserait plus spontanément à un blanc, mais j'opte pour un vin rosé qui apporte toute sa fraîcheur et son côté ensoleillé. Il arrive directement de Bandol et du magnifique Château de Pibarnon dirigé par Éric de Saint-Victor, un domaine emblématique du Sud-Est érigé sur 50 hectares cultivés en bio et bien connu des amateurs.

La terrine de poisson réclame un blanc à la hauteur de sa délicatesse. Le vignoble de Plaimont regroupe quelques-uns des meilleurs vignerons et caves de Gascogne. Issue de l'appellation saint-mont, située dans le Sud-Ouest, dans le piémont pyrénéen, la cuvée que j'ai choisie peut se déguster dès à présent avec ses notes d'épices et son croquant. Elle peut aussi se conserver au moins dix ans, comme tous les grands vins. Elle prendra alors des notes plus minérales et un côté truffé. Pour terminer ces agapes, rien de mieux qu'un crémant d'Alsace pour s'allier sans façon avec la gourmandise du dessert. Le domaine Allimant-Laugner, familial depuis onze générations, est situé en Alsace sur 40 parcelles, au pied du château du Haut-Koenigsbourg. Cultivés en bio, les sept cépages alsaciens profitent de la diversité des sols pour donner le meilleur d'eux-mêmes. Et hop, à table !





**LE BON
ACCORD**
Bandol, Château
de Pibarnon, Nuances 2019,
25 € env.

Assemblé en cinsault et en mourvèdre, un flacon qui associe éclat, gras, finesse et fruité. Un rosé de gastronomie, tout en rondeur et très frais pour relever cette tourte complexe dans un beau millésime. Oui, les rosés bien faits sont encore meilleurs avec le temps.

TOURTE DE PÂQUES

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 1 H
• FACILE • BON MARCHÉ

• 1 kg d'épinards • 10 fonds d'artichauts congelés • 1 oignon
• 10 brins de persil • 6 œufs • 500 g de farine • 2 c. à soupe
+ 15 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Faites cuire les fonds d'artichaut encore congelés dans 1 grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min et égouttez-les. Coupez-les en deux, puis recoupez-les en lamelles.

2. Épluchez l'oignon et hachez-le. Faites-le blondir pendant 3 à 4 min dans 1 grande sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les épinards et continuez la cuisson pendant 5 min puis ajoutez le persil ciselé et les artichauts. Mélangez bien, salez, poivrez et laissez cuire encore 7 min. Laissez refroidir.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la farine dans 1 grand saladier et ajoutez 15 cl d'huile d'olive. Salez et versez de l'eau tiède en mélangeant au robot ou avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte non collante. Séparez-la en 2 et étalez-la finement pour obtenir 2 disques. Garnissez 1 moule à manqué avec un des disques. Garnissez avec la préparation.

4. À l'aide d'1 cuillère, formez 6 creux au-dessus de l'appareil et cassez délicatement les œufs dedans. Recouvrez avec l'autre disque de pâte et soudez les bords en les pinçant entre les doigts. Enfournes pour 45 min. Dégustez chaud mais pas brûlant.

LE CONSEIL DE SOPHIE : pour gagner du temps, achetez des épinards et des fonds d'artichauts congelés, même si bien sûr, rien ne vaut de nettoyer des feuilles d'épinards tout frais et de tourner des artichauts. L'huile d'olive incorporée dans la farine de la pâte lui apporte un côté craquant.

LE BON ACCORD

Saint-mont, Plaimont, Cirque Nord 2021, 39 €.
Assemblé en gros manseng, petit manseng et petit courbu et issu d'une parcelle située en haut de coteaux, vendangée à la main, au lever du jour pour conserver la fraîcheur des raisins, un vin très abouti et très gourmand aux notes minérales et fumées. Il se marie avec élégance à la recette.



TERRINE AUX DEUX POISSONS

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • UN PEU CHER

400 g de filets de colin sans la peau • 400 g de filets de saumon sans la peau • 1 bouquet d'aneth • 6 œufs • 30 cl de crème liquide • 30 g de beurre ou d'huile de pépins de raisins • 75 g de pain rassis • 1 c. à soupe de baies roses • Muscade • Sel • Poivre.

POUR LA SAUCE : • 1 citron vert • 2 c. à soupe de crème de sésame • Sel • Poivre.

1. Coupez le pain rassis en petits morceaux. Placez la moitié dans le bol d'un mixeur et actionnez pour réduire en chapelure grossière. Ajoutez 3 œufs et 15 cl de crème. Salez, poivrez et ajoutez 1 râpée de muscade. Actionnez encore pour bien mélanger.
2. Coupez les filets de colin en morceaux et ajoutez-les. Mixez rapidement pour ne pas chauffer la chair du poisson et pour conserver un peu de matière.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez les parois d'un moule à terrine avec le beurre ou l'huile et tassez la préparation dedans. Enfouissez au bain-marie et laissez cuire pendant 10 min.
4. Pendant ce temps, procédez à la même opération avec les filets de

saumon et le reste du pain, des œufs et de la crème.

5. Hachez les brins d'aneth et conservez quelques brins pour la déco. Sortez la terrine du four et recouvrez-la avec l'aneth haché puis avec l'appareil de saumon et enfouissez de nouveau pour 30 min.

6. Préparez la sauce. Mixez la crème de sésame avec le jus du citron et 5 cl d'eau. Salez et poivrez. Décorez la terrine avec les baies roses et les pluches d'aneth.

LE CONSEIL DE SOPHIE : j'achète des filets de poisson congelés pour gagner du temps. La chair du colin étant plus molle que le saumon, je la mets au fond de mon moule et je la fais cuire plus longtemps.



BEIGNETS À LA FLEUR D'ORANGER

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
 • À COMMENCER LA VEILLE • CUISSON 3 À 4 MIN
 • FACILE • BON MARCHÉ

• 4 œufs • 150 g de beurre • 250 g de farine
 • 25 g de sucre en poudre • 12 g de levure
 fraîche de boulangerie • 2 c. à soupe d'eau
 de fleur d'oranger • 1 c. à soupe de curcuma
 en poudre • Huile de friture • Sel.

POUR LA FINITION : • Cannelle • Sucre glace.

1. La veille, placez la farine, les œufs entiers, la levure émiettée, le sucre, l'eau de fleur d'oranger, le curcuma et 1 c. à soupe d'eau dans la cuve d'un robot.

2. Faites tourner pendant 5 min à vitesse 1 puis ajoutez le beurre mou coupé en petits morceaux. Pétrissez encore pendant 10 min. Laissez reposer à température ambiante pendant 2 h.

3. Étalez la pâte en carré sur le plan de travail fariné puis rabattez les coins pour former une boule. Filmez-la et placez-la au froid.

4. Le jour même, tapez un peu sur la pâte pour la dégazer et prélevez des boulettes. Roulez-les entre vos mains et faites-les frire dans l'huile bien chaude pendant 3 à 4 min en les faisant tourner pour qu'elles soient dorées sur chaque face.

5. Déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Mélangez le sucre glace et la cannelle dans 1 assiette creuse et roulez les boules dedans. Servez tiède.

LE CONSEIL DE SOPHIE : le fait d'ajouter de la levure fraîche rend les beignets plus légers et croquants. Mais si vous n'en avez pas, la recette fonctionne aussi avec de la levure de boulangerie en sachet.

LE BON ACCORD

Alsace, Alliment-Laugner, crémant rosé brut, 12,50 €.

100 % pinot noir.

La macération courte lui confère sa belle couleur rosé saumoné. Son élevage de 12 à 18 mois lui apporte sa rondeur et sa complexité. Son dosage à seulement 4 g la révèle sans fard avec ses notes de fruits frais et croquants.





Murs de pierre, poutres en bois... la décoration des deux salles du restaurant Matka évoque le pays natal de son chef par petites touches : la première salle, contemporaine, la seconde, près du poêle en faïence.



PIOTR KORZEN

chez Matka, à Paris

SON RESTAURANT MATKA, OUVERT IL Y A À PEINE UN AN
DANS LE QUARTIER HISTORIQUE DE PARIS, PROPOSE UNE CUISINE POLONAISE
BIEN LOIN DE NOS IDÉES REÇUES. Par Sophie Menut Yovanovitch

Si je vous dis bigos, pierogis ou golabkis, je ne suis pas sûre que cela vous parle. La cuisine polonaise n'est pas vraiment la plus représentée dans l'Hexagone. Et si vous pensiez qu'elle se résume à des ragoûts, alors filez chez Piotr pour revoir votre copie. Le jeune chef est né à Cracovie il y a 29 ans. Chez lui, tout le monde met la main à la pâte et prépare une cuisine simple. Encore aujourd'hui, sa mère se régale d'une tartine de saindoux saupoudré d'aneth. Le jeune homme commence son apprentissage dans une école de cuisine et à 17 ans, dans le cadre d'un programme d'échange, débarque dans le Sud de la France comme stagiaire dans un restaurant à L'Isle-sur-la-Sorgue.



les cuisines, il a heureusement passé trois jours à visiter la capitale. Bien lui en est pris, car dans la cuisine du grand chef, l'exigence est telle qu'il ne reverra pas la lumière du jour avant un an et demi. Il reste cinq ans avec son mentor, chez qui il apprend la technique. Le covid passe par là, lui donne le temps d'expérimenter chez lui une cuisine plus personnelle. Il quitte Marx pour un bistrot à Boulogne-Billancourt, La machine à coudes. Il a carte blanche et laisse libre cours à son imagination. Et puis, parce qu'il a mûri, qu'il en rêve depuis toujours, il saute le pas et rachète un bistrot rue Quincampoix. Après trois mois de travaux, le voilà à la tête de Matka, maman en polonais.

Lorsqu'on arrive ici, on a l'impression

d'être ailleurs. Le lieu est serein et sincère, à l'image du jeune homme diablement mûr qui réussit son pari de marier cuisine populaire et gastronomie. Sa carte évoque ses souvenirs gustatifs et reflète ce qu'il est, généreux et gourmand. Les clients, ravis, découvrent la soupe de betterave aux ravioles végétales, le sandre à la juive, les raviolis aux champignons et choucroute, le chou farci à l'agneau confit, la truite et babka de pomme de terre, sur fond de la traditionnelle hospitalité polonaise. Aucun vin français mais plutôt polonais, slovaques, autrichiens, roumains accompagnent avec délices et originalité les recettes. On est presque surpris, en refermant la porte de chez Matka, de retrouver l'agitation de la grande ville. En moins de dix ans, le jeune homme a quitté son pays, s'en est approprié un autre, est devenu entrepreneur, chef de grand talent, avec une facilité déconcertante et beaucoup de détermination. Cela s'appelle du talent, et il est certain que les aventures de Piotr sont loin d'être terminées, pour notre plus grand plaisir.

Coup de foudre

Il n'a jamais voyagé aussi loin de chez lui et découvre notre pays, sa gastronomie et la richesse de nos produits. Il goûte de la truffe pour la première fois de sa vie. Sur le terrain, il apprend bien plus vite que dans les cours théoriques de son école. Il retourne en Pologne avec l'idée de revenir très vite. Il se hâte de terminer son cursus et sollicite un autre stage dans le même restaurant où il a découvert sa passion. Hop, il est engagé directement en CDI. Il reste deux ans et demi et apprend notre langue en s'immergeant dans notre culture, en lisant, en regardant des sketches de nos humoristes...

Le grand saut

Il ne connaît pas Paris et décide de découvrir la ville, et surtout d'y travailler. Il trouve vite un poste chez le chef étoilé Thierry Marx, dans son restaurant Sur Mesure, au sein de l'hôtel Mandarin oriental. Avant d'intégrer

12 QUESTIONS À...

PIOTR KORZEN

• Votre principale qualité ?

La rigueur, qui s'est renforcée au fil des années. Elle m'a permis d'avancer dans mes objectifs et projets. Aujourd'hui, en ajoutant la casquette d'entrepreneur à celle de chef de cuisine, je me rends compte qu'elle est indispensable : on peut avoir une belle vision des choses mais sans rigueur, on n'ira pas très loin.

• Votre principal défaut ?

L'impatience. J'aime bien quand les gens comprennent vite les consignes ou les idées que j'essaie de leur transmettre. Je travaille beaucoup pour être plus patient mais il y a encore du chemin à faire !

• Où vous sentez-vous bien ?

Dans la cuisine, l'endroit où le monde extérieur s'arrête. Je me souviens encore de la première fois que je suis entré dans une cuisine professionnelle, à l'âge de 16 ans : les bruits, les odeurs, le mouvement...

• Jamais sans ? Votre instrument de cuisine préféré ?

Un couteau d'office. Petit, simple et fonctionnel. On peut quasiment tout faire avec, de l'épluchage aux petites découpes. À la maison, je désosse les viandes avec !

• Vous avez toujours dans votre frigo ?

Des cornichons, du yaourt et du ketchup.

Je mange des yaourts nature tous les matins. Pour les cornichons, plutôt malossol, ou fermentés maison. J'en mets partout, comme en Pologne : sur les tartines, avec la charcuterie, en ragoût... Je suis né en Pologne libre et les produits comme le ketchup ont commencé à arriver durant mon enfance. Mon père était un grand fan et on en avait déjà toujours dans le frigo.

• Si vous étiez un plat ?

Le bigos, une sorte de choucroute polonaise. Un plat qui semble très brut mais qui se révèle savoureux et gourmand. Il réchauffe les cœurs, un peu comme moi. Quand on me rencontre pour la première fois, je peux me montrer distant mais avec le temps, j'ai plein de choses à offrir !

• Le plat que vous auriez aimé inventer ?

L'escalope panée. Ce plat tout simple, super riche en textures et en saveurs, m'a toujours séduit. Chez moi, il était souvent servi le dimanche, avec des pommes de terre et des salades différentes selon les saisons. Je le commande quand je voyage en Autriche, Hongrie ou Pologne.

• Votre boisson préférée ?

Le tonic. J'ai commencé à apprécier le goût amer au cours de ma carrière de cuisinier, cette boisson a fini par me conquérir.



• Le cuisinier qui vous inspire ou qui vous a inspiré ?

Thierry Marx, sans grande surprise ! L'approche de la cuisine, mais aussi le côté entrepreneur et la vision de l'autre de mon ancien chef m'ont beaucoup aidé dans mon propre projet. J'aime aussi sa façon de fusionner la France et le Japon. Elle m'a inspiré pour Matka (pour une fusion entre la France et de la Pologne cette fois !).

• Si vous n'étiez pas cuisinier ?

Historien. L'histoire me passionne.

• Votre livre préféré ?

Le couteau, de Jo Nesbø. C'est pour moi l'apogée de la série sur le personnage d'Harry Hole, une pure merveille.

• Votre loisir préféré ?

Lire des romans policiers.

VOS 4 INGRÉDIENTS FÉTICHES



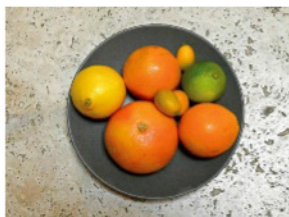
Le hareng matjes (gras)

J'ai été émerveillé par les échantillons de chez Kaviari. Avec une délicate crème aigre, une rémoulade, des radis green meat et des pickles de radis, il crée un mariage terre-mer sublime.



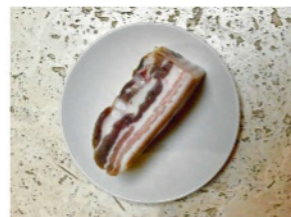
L'aneth

Une herbe qui m'accompagne depuis mon plus jeune âge. Elle parfume ma soupe préférée. Au restaurant, nous servons une truite avec babkka de pomme de terre et sauce à l'aneth acidulée.



Les agrumes

Le pomelo est un de mes préférés. Nous avons toujours des condiments avec du citron confit fait maison ou des zestes de citrons confits et, à la bonne saison, des desserts avec des fruits frais.



La poitrine de cochon

Parfaite pour infuser les bouillons, aromatiser un ragoût ou ajouter de la texture une fois grillée. En Pologne, elle donne du goût aux roulades de viande de bœuf et lui évite de sécher durant la cuisson.

HARENG AUX AGRUMES ET VINAIGRETTE, ANETH

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 5 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 4 filets de hareng matjes • 1 pamplemousse • 1 orange • 1 citron jaune • 1/2 botte d'aneth
• 5 cl de crème liquide à 30% • 2 tranches de pain rassis • 1 c. à café de moutarde • 8 cl d'huile
de pépin de raisin • 1 c. à soupe de vinaigre de riz • Sel • Poivre

1. Sortez les harengs de la marinade au sel. Placez-les dans 1 boîte remplie d'eau froide et laissez-les dessaler pendant 30 min. Égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant. Détaillez-les en biseaux.
 2. Rincez l'aneth et récupérez les pluches, ciselez les tiges.
 3. Râpez tous les zestes des agrumes et récupérez le quart des segments de l'orange et du pamplemousse. Pressez le reste pour conserver le jus. Mélangez le jus, la moutarde, l'huile, le vinaigre et les tiges ciselées. Assaisonnez.
 4. Pressez le jus du citron dans 1 bol. Ajoutez la crème liquide bien froide et fouettez vigoureusement à la main ou au batteur électrique pour la faire monter. Salez.
 5. Coupez les tranches de pain en morceaux et faites-les dorer au four à 180 °C jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur. Mixez-les grossièrement au robot.
 6. Répartissez les morceaux de hareng dans les assiettes. Ajoutez les segments d'agrumes et les zestes. Décorez avec les pluches d'aneth, un peu de chapelure de pain, des points de crème acidulée et arrosez avec la vinaigrette.
- NOTRE BON ACCORD :** une vodka.



LA BELLE-ILOISE, LA CONSERVE CHIC ET CRÉATIVE

SITÔT PÊCHÉES, VOILÀ LES SARDINES LA BELLE-ILOISE MISES EN BOÎTE À QUIBERON ! SI ELLES RESTENT LE PRODUIT PHARE DE LA CONSERVERIE BRETONNE DEPUIS 1932, THON ET MAQUEREAU S'INVITENT AUJOURD'HUI DANS DES RECETTES SANS CESSER RENOUVELÉES ET INDISSOCIABLES DE LEURS COFFRETS HAUTS EN COULEUR. RETOUR SUR UNE HISTOIRE ET UN SAVOIR-FAIRE... BIEN HUILÉS. Par Marie Martin

Les sardines les plus « fraîches » sont arrivées moins de trois heures après avoir été pêchées à la conserverie de La Belle-Iloise. Depuis 1932 et sa fondation par Georges Hilliet, les mêmes attentions leur sont réservées par les quelque 600 opérateurs et opératrices s'affairant au plus fort de la saison. Tout juste débarquée dans l'usine, la pêche du jour – prélevée à maturité, à la taille minimale de 11 cm, entre mai et novembre et au plus proche de Quiberon – est d'abord plongée dans la saumure, après que l'on a vérifié les ouïes bien rouges et les yeux vifs, principaux indices de fraîcheur. D'un seul et même geste affûté, les poissons – parmi les plus fragiles à manipuler avec l'anchois – sont ensuite étêtés et éviscérés à la main et au couteau pour éviter tout risque de goût amer. Lavés un par un pour retirer notamment toute trace de sang, séchés pendant deux heures à plus de 40 °C, ils peuvent ensuite prendre un bain d'huile de tournesol à 120 °C. « Cette étape vise à supprimer l'humidité et la sensation "mouillée" en bouche qui pourrait être désagréable », souligne Catherine Dendelé, responsable de production à La Belle-Iloise. Ils tiédissent pendant une heure à température ambiante avant d'être placés au réfrigérateur.

Une fierté, l'emboîtement « à blanc »

« L'ouverture de la boîte dévoile le ventre de la sardine, plus fragile que le dos. Un ventre sans défaut est donc un gage de qualité », précise Catherine Dendelé. La Belle-Iloise s'enorgueillit de son emboîtement à blanc, et non à bleu (montrant le dos du poisson) comme chez ses concurrents. Une fois garnie de son assaisonnement – citron et huile d'olive le jour de notre visite – la boîte (en fer pour la sardine, en aluminium pour le maquereau) est sertie, c'est-à-dire scellée par le fond contre le couvercle. Aucun contact avec l'air et ses microbes n'est plus possible. Après avoir

été stérilisées pendant 1 h 15 à 3 heures, les conserves sont déjà prêtes à être vendues dans l'une des 94 boutiques (dont deux en Belgique) de la marque emblématique.

Des sardines... de garde

Quatre jours après sa pêche, la sardine est déjà conditionnée et prête à être engloutie mais nul besoin pour autant de se précipiter. Si son taux de matière grasse participe de sa saveur – plus il est élevé, plus la texture est tendre – le temps >>>





1. et 2. Dans l'atelier traditionnel de la conserverie de La Belle-Iloise, le poisson est paré à la main, de l'étrépage à l'emboîtage. 3. Selon leur taille (minimum 11 cm), 3 ou 4 sardines rentrent dans une boîte. 4. Les iconiques sardines Saint-Georges à l'huile d'olive vierge extra-fruïtée ont forgé l'histoire de la marque dès 1932. 5. À Port-Maria, l'usine historique abrite aujourd'hui un musée. 6. Le coffret D'ici et d'ailleurs invite à voyager aux quatre coins du monde avec huit recettes de poisson.



fait aussi son affaire. Comme le vin, elle se bonifie au fil des années et va même se confire grâce à une réaction chimique entre le fer-blanc et l'huile, à condition que l'emballage soit totalement hermétique à l'air, conservé à l'abri de la lumière et retourné tous les six mois. Si la date de durabilité minimale (DDM) est définie à six ans après la mise en boîte chez La Belle-Iloise, son contenu pourrait être dégusté sans crainte pendant dix ans, voire beaucoup plus ! Une condition : que la boîte de conserve soit bien étanche, pas gonflée et sans traces de rouille. Les plus impatients trouveront en boutique des sardines millésimées, mises en réserve à la conserverie pendant plusieurs années afin que le temps fasse son œuvre.

Un catalogue de 200 recettes

La star incontestée de la marque haute en couleur s'est vue rejoindre en 1985 par le thon germon dans les deux ateliers de production, puis le maquereau en 2000, pêché quant à lui de janvier à mi-mars, soit avant la reprise de la saison de la sardine. Au total, quelque 200 recettes figurent aujourd'hui au catalogue de La Belle-Iloise, de l'emblématique boîte de sardines Saint-Georges à l'huile d'olive, aux rillettes de lieue, en passant par les filets de maquereaux marinés à tous les goûts mais aussi les recettes 100 % végétales, comme le tartare et le houmous aux algues bretonnes. La marque privilégie à tout prix les ingrédients locaux avant d'élargir aux régions voisines, la grande majorité de ses fournisseurs restant français. Pour que les deux à trois nouveautés annuelles voient le jour, elles doivent faire l'unanimité auprès du comité innovation composé d'une équipe interne et supervisé par le chef cuisinier François Sehier, responsable R&D, l'inventeur d'une centaine de recettes (certaines éphémères, d'autres toujours d'actualité) depuis son arrivée à La Belle-Iloise en 2002. Le comité se réunit toutes les semaines pour goûter aux nouvelles idées de recettes du laboratoire recherche & développement. Des recettes qui se font toujours plus innovantes, depuis le lancement des soupes de poisson en 1962 ou l'invention des tartinables en 1968 avec la crème de sardine au whisky. Ses émiettés de thon, l'une des premières créations de François Sehier, ont depuis été largement copiés. À son actif également, les sardines à la luzienne, au piment d'Espelette et au jambon de Bayonne, un hommage à la cuisine basque imaginé pour le magasin de Saint-Jean-de-Luz, le premier à être ouvert hors de Bretagne. « Tous nos produits peuvent être cuisinés ! », précise Cécile Roudaut, directrice marketing, digital & innovation à la conserverie La Belle-Iloise : de la boîte à sardines à déguster chaud, aux champignons farcis au houmous, en passant par la quiche de maquereaux au vin blanc... Les fiches cuisine à retrouver dans les boutiques ou sur le site de La Belle-Iloise sont autant d'idées de recettes à concocter. Toutes les occasions sont bonnes pour s'offrir un joli coffret de conserves !



Moins grasse que la mayonnaise classique, la Mayo^{algues} de La Belle-Iloise est élaborée à base de kombu royal, une algue brune cultivée au large du Finistère.

« S'IL LE FAUT, J'IRAI VENDRE MES SARDINES SUR LA PLAGE ! »

La Belle-Iloise ne passera pas par les grandes surfaces ! Pour l'irréductible Georges Hilliet, fils de mareyeur et issu d'une longue lignée de pêcheurs, hors de question de sacrifier la qualité de ses produits pour se plier à la politique des supermarchés qui émergent dans les années 1960. « S'il le faut, j'irai vendre mes sardines sur la plage », se serait-il écrit. En 1967, il transforme le vestiaire de l'usine historique de Port-Maria, le port de pêche de Quiberon, en boutique dédiée à la vente directe de ses conserves en lot. Le début d'une longue aventure couronnée de succès. En 1972, un deuxième magasin ouvre à Carnac, toujours en Bretagne sud. En 1982, la vente à distance se développe, suivie en 2007 par la vente en ligne. En 1993, l'usine déménage sur un nouveau site de production aux normes européennes, toujours à Quiberon, dans la zone artisanale. L'ancienne usine est transformée en musée. Une visite gourmande s'impose !





Tartine à la rilette de maquereau, ricotta, petits pois et fèves

POUR 2 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 15 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 1 boîte de 118 g de filets de maquereaux citron bergamote et aneth La Belle-Iloise
• 100 g de petits pois • 100 g de fèves
• 100 g de chou kale • 1 citron jaune
• 10 feuilles de menthe • Quelques feuilles de persil • 150 g de ricotta • 2 tranches de pain au levain • Quelques graines de kasha
• Huile d'olive • Sel • Poivre de Timut

1. Versez les petits pois dans 1 casserole d'eau bouillante et laissez cuire pendant 15 min. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les fèves. Égouttez les légumes, puis plongez-les dans 1 bol d'eau glacée. Réservez.
2. Retirez les nervures de chaque feuille de chou kale au couteau ou à la main. Lavez les feuilles puis recoupez-les en lanières. Ciselez les feuilles de menthe et de persil. Zestez le citron et réservez les zestes, puis coupez-le en deux et prélevez le jus. Réservez.
3. Dans 1 bol, mélangez les petits pois, les fèves, le chou kale, les herbes fraîches, les zestes et le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Réservez.
4. Dans 1 autre bol, mélangez la ricotta, le maquereau et le poivre.
5. Toastez les 2 tranches de pain. Étalez dessus la rilette de maquereau à la ricotta, parsemez du mélange de légumes verts. Ajoutez 1 pincée de sel et poivrez légèrement. Ajoutez quelques graines de kasha et un filet d'huile d'olive. Dégustez tout de suite !



Tartine de tomate rôtie et houmous

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 5 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 24 tomates cerise • 2 oignons nouveaux • 8 olives noires dénoyautées
• 4 poignées de salade • Quelques herbes fraîches • 2 verrines de houmous bio aux algues de Bretagne La Belle-Iloise
• 4 grandes tranches de pain de campagne

1. Préchauffez le four à 240 °C. Taillez les oignons en lamelles dans le sens de la longueur. Déposez les tomates cerise entières et les oignons dans 1 plat anti-adhésif. Enfouez pour 5 min.
 2. Toastez les tranches de pain. Répartissez 1/2 pot de houmous sur chaque tranche de pain et déposez par-dessus les légumes rôtis et les olives en rondelles. Décorez de quelques herbes fraîches et servez accompagné de quelques feuilles de salade.
- ASTUCE DU CHEF :** ajoutez quelques graines de sésame grillées et feuilles d'algues nori émiettées. Pour plus de gourmandise, émiettez un peu de feta dessus avant de servir.



Chaussons d'Orient à la sardine

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 30 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 boîtes de sardines cuisinées à déguster chaud aux épices orientales La Belle-Iloise • 1 petite aubergine • 1 oignon
• 1 petite courgette • 2 pincées de persil haché • 3 à 4 feuilles de brick • Huile d'olive • 1 petite c. à café de sel

1. Lavez puis coupez les aubergines et les courgettes en petits cubes de 1 cm Émincez l'oignon. Dans 1 saladier, mélangez les légumes et le sel. Étalez le tout dans 1 plat sur une couche et enfouez à 240 °C pour 15 min en remuant à la moitié du temps.
 2. Laissez refroidir les légumes. Écrasez grossièrement les sardines et leur sauce. Mélangez les sardines, les légumes et le persil, vérifiez l'assaisonnement.
 3. Coupez les feuilles de brick en 2. Placez une partie du mélange au centre de l'extrémité la plus longue. Repliez les bords les plus courts par dessus et enroulez sur le reste de la feuille de brick pour former un petit rectangle. Badigeonnez les chaussons d'huile d'olive et déposez-les dans 1 plat allant au four. Enfouez à 200 °C pour 12 min. Servez chaud.
- ASTUCE DU CHEF :** pour plus de croustillant, mettez 2 épaisseurs de feuille de brick. Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des courgettes et des aubergines déjà grillées. La farce peut être préparée la veille. Servez accompagné d'une salade verte et de quelques rondelles de tomate.



UNE JOURNÉE AVEC... **MERCOTTE**

LA RÉUSSITE DE MERCOTTE TIENT GRANDEMENT À SON PERFECTIONNISME ET SA PASSION POUR LA GASTRONOMIE. LA BLOGUEUSE, ANIMATRICE RADIO ET TÉLÉ, AUTODIDACTE EST UN EXEMPLE À SUIVRE... À CONDITION DE SE LEVER TÔT !

Par Sophie Menut Yovanovitch

4h J'habite en Savoie, près de Chambéry. Je me lève très tôt depuis toujours. J'apprécie beaucoup ma solitude, je ne m'ennuie jamais. Je prends mon petit déjeuner tranquillement. Je mange une banane, je pèse mes céréales bio, auxquelles j'ajoute des pépites de chocolat, des amandes que je torréfie moi-même et du skyr végétal Alpro. Je prends un café de spécialité et je termine par une pomme. Avec cela, fini la fringale du milieu de matinée ! J'ai un petit rituel le matin, je regarde le documentaire *Faites entrer l'accusé* qui est diffusé aux aurores. Lorsque je suis en tournage, j'essaie de marcher deux heures tous les matins.

5h Je m'occupe de tout ce qui est administratif et comptabilité. Je réponds aux nombreux mails que je reçois mais je les laisse en brouillon pour ne pas les envoyer trop tôt à mes contacts ! Ma mère est décédée lorsque j'avais 3 ans. Mon frère – avec qui j'ai 18 mois d'écart – et moi avons été élevés par mes deux tantes paternelles dans la rigueur et l'amour, et surtout dans une famille de gastronomes. Ce sont

elles qui ont formé nos goûts. Lorsque nous étions étudiants avec mon frère, nous allions dans les restaurants étoilés. On prenait le premier menu, qui n'était pas le plus cher. Je faisais des économies pour aller au moins une fois par an dans un gastro, pour ressentir les émotions de la grande cuisine.

7h Je fais des étirements car à mon âge, il est essentiel de rester en forme. C'est pour cela notamment que j'ai arrêté les produits laitiers, qui ne sont pas indiqués pour mes articulations. Je vais faire mes courses à pied en ville et je termine par un tour au labo du pâtissier Cédric Pernot, à Chambéry. Il fait partie de l'association Relais desserts. On se connaît depuis longtemps. C'est avec lui que j'ai commencé à décortiquer les recettes des pâtissiers de l'émission *Le Meilleur Pâtissier* au début des tournages. On a conservé le lien et j'aime beaucoup passer le voir et papoter avec lui, tester des nouveaux produits, et le regarder travailler.

11h Je rentre à la maison en fin de matinée. Lorsque je suis chez moi, ma vie est

beaucoup plus calme. J'ai fait hypokhâgne, Sciences Po et j'ai une licence d'anglais. J'ai aussi joué au bridge pendant quinze ans, quasiment comme une pro, enchaînant les tournois. Une fois mariée, j'ai eu très vite quatre enfants. À l'époque, j'étais une piètre cuisinière mais comme je suis perfectionniste, j'ai commencé à me former avec les livres de Bocuse et de Guérard, et puis je faisais des gâteaux tout simples. Un jour, je me suis inscrite à un stage pour les particuliers organisés par la maison Valrhona et cela a été une vraie révélation. J'ai découvert la rigueur, et surtout les fondamentaux pour savoir pâtisser comme un chef. J'ai commencé à organiser des stages de cuisine chez moi, d'abord avec des amis. Puis le bouche-à-oreille a fonctionné et des personnes ont commencé à venir de Londres et d'ailleurs. J'ai continué en proposant des week-ends gourmands à la maison.

13h Je déjeune frugalement. L'après-midi, je poste mes articles. J'ai toujours été un peu geek. J'ai commencé à partager mes recettes sur le forum de Supertoinette. Un jour, une dame m'a encouragée à créer mon blog. Je me suis donc lancée en 2005 et j'ai commencé en définissant ma ligne éditoriale, celle de la pédagogie. Je décortiquais les recettes de chef en les expliquant. Je postais autant de recettes salées que sucrées et puis je me suis rendu compte que les gens avaient une grande appétence pour le sucré. Assez rapidement, j'ai rencontré le succès, aidée, là aussi, par le bouche-à-oreille. Nous n'étions même pas dix blogueuses à l'époque. Lorsqu'il me reste du temps, je bois le thé chez mes copines.

15h J'alimente mon blog toute seule et cela prend beaucoup de temps. Les articles sont assez chronophages car j'écris toutes les recettes, je traite mes photos, j'ajoute des liens. Je veux faire les choses le plus précisément possible. C'est plus facile lorsque je suis chez moi, mais de septembre à décembre, je suis toujours à droite et à gauche car je suis jury de nombreux salons culinaires (Deauville, Fontainebleau, Toquicimes à Megève, dont je suis la marraine). J'anime le Pastry show durant le salon du chocolat à Paris depuis 7 ou 8 ans. Je participe au Constance Culinary festival depuis 15 ans à l'île Maurice, en tant que jury avec Pierre Hermé dans plusieurs catégories, dont le sucré et l'art de la table.

16h Suite à une interview à la radio locale pour mon blog, France Bleu Pays de Savoie m'a demandé d'animer des chroniques quotidiennes. J'ai fait cela pendant treize ans ! En 2007, M6 m'a invitée à tourner avec Manu



Payet dans l'émission *Chef la recette !* de Cyril Lignac. Cela m'a tout de suite plu, je ne suis pas timide et je me sens à l'aide devant une caméra. En 2012, la BBC m'a recrutée et proposé un duo avec Cyril Lignac, et c'est comme cela que les tournages du *Meilleur Pâtissier* ont commencé. Nous allons tourner au printemps prochain la quatorzième saison.

17h Lorsque nous tournons, le rythme est intense. Nous nous installons à Ormesson-sur-Marne pendant deux mois et demi et plus question de boire le thé, même si avec Cyril, nous nous ménageons des moments de calme, comme notre déjeuner en tête-à-tête. On mange beaucoup de légumes car dans l'après-midi, nous dégustons toutes les créations des candidats. Lorsque l'émission commence et qu'ils sont encore nombreux, cela représente beaucoup de gâteaux à goûter !

18h Le tournage du *Meilleur Pâtissier* dure deux mois et demi. En fin de journée, nous délibérons, Cyril et moi, pour décider de l'élimination d'un pâtissier*, même si ce n'est pas toujours facile de devoir choisir et de savoir que l'on va les blesser mais il faut être juste et délivrer des critiques positives. J'assume complètement notre duo : Cyril le gentil, et moi la sévère ! C'est toujours un plaisir de retrouver Cyril.

20h Je vais au lit et je dors comme un bébé.

*On ne doit pas dire concurrent ou candidat mais pâtissier ! C'est le deal...



À LA REDÉCOUVERTE des bonbons d'autrefois

PASTILLE DE MENTHE, SUCRE D'ORGE, BÊTISE DE CAMBRAI, BERGAMOTE DE NANCY, ANIS DE FLAVIGNY, BONBON BOULE... CHAQUE FRIANDISE NOUS RAPPELLE L'ENFANCE ET SES PETITS PLAISIRS INFINIS. UN VOYAGE DANS UNE FRANCE GOURMANDE MAIS IMMuable. Par Gilles Brochard

À chaque époque ses nostalgies. À chacun son goût de l'enfance. « De loin, on aperçoit les bocaux magiques, les rouleaux de réglisse avec une pastille en sucre glacé perlé blanc ou rose au milieu, les roudoudous à la petite coquille qu'on imagine déjà, un peu rêche sur les lèvres, les fraises de guimauve aplaties... » On pourrait reprendre un inventaire à la Prévert de tous ces bonbons à l'ancienne vantés par l'écrivain Philippe Delerm. Des confiseries qui rappellent ces instants de bonheur égoïstes ou partagés en famille. Alors, partons aux quatre coins de la France à la recherche de quelques-unes de ces douceurs artisanales.

4 kcal par Anis de Flavigny

Sur la carte de France, pointons le doigt sur la petite commune de Flavigny-sur-Ozerain, en Côte-d'Or, nichée sur une colline. Un vrai patrimoine s'y cache. Il s'agit de

l'anis vert transformé en bonbon par les moines de l'abbaye Saint-Pierre, fondée en 719. On retrouve des traces de cette fabrication dès 1591, époque où les moines en distribuaient aux hôtes de passage. Au lendemain de la Révolution française, ils sont chassés de l'abbaye et plusieurs confiseurs prennent le relais. En 1814, au moins huit d'entre eux confectionnent ce joyau que représente l'Anis de Flavigny. Les visiteurs de l'Exposition universelle de 1889 le découvrent dans un kiosque installé au pied de la tour Eiffel. Jusqu'au jour où Jacques Edmond Galimard rachète ses concurrents et se retrouve à la tête de l'unique fabrique de bonbons au sein de l'abbaye. En 1923, Jean Troubat prend le relais et devient le propriétaire de l'abbaye et de la marque. Il invente la fameuse boîte en métal ovale qui fera le tour du monde, avec sur le couvercle le dessin d'un couple de bergers amoureux et le village de Flavigny en arrière-plan. Nicolas, le fils, lui succède en 1965. La



1.



2.

1. Après l'anis de Flavigny vint l'anis à la rose, suivi des arômes cassis, citron, fleur d'oranger, gingembre, mandarine, menthe, réglisse et violette.
2. L'enrobage des graines d'anis dans les grandes bassines en cuivre.
3. Les sucettes Pierrot Gourmand depuis leur origine.

production annuelle passe de 80 à 250 tonnes d'anis encore aujourd'hui. Depuis 1990, Catherine Troubat a redynamisé la marque, redessinant elle-même les personnages des emballages et exportant ses friandises dans quarante pays. « Notre bonbon est confectionné avec seulement trois ingrédients, détaille-t-elle. Une graine d'anis vert que l'on fait venir du pourtour méditerranéen, la *Pimpinella anisum*, du sucre de canne bio venu du Brésil, certifié Ecocert, un arôme naturel et parfois un extrait de plante en plus. » Quant à l'extrait de plantes, il est ajouté surtout pour les anis à la rose, à la violette, au citron, à la fleur d'oranger et au cassis, pour réaffirmer le goût. Les graines d'anis vert sont d'abord versées dans de grandes bassines en cuivre ouvertes et automatisées, chauffées au gaz, dans lesquelles est ajouté le sirop formé du sucre mélangé à de l'eau ; puis, lentement pendant l'enrobage, à force de roulements, l'arôme naturel libère son

parfum. « Après plusieurs cycles de rotations, il faut compter quinze jours pour que la dragéification soit réussie », ajoute Catherine Troubat. Au total, on compte quatre calories par bonbon. L'effet fraîcheur est toujours le même en bouche.

La sucette caramel Pierrot Gourmand a eu 100 ans!

Même rigueur chez Pierrot Gourmand (propriété de la société Gervoson, filiale des confitures Andros) qui a fêté les cent ans de sa sucette au caramel en 2024. L'image du garçon maquillé de blanc et aux pommettes rouges, rêvant de faire de la balançoire sur le croissant de lune, a traversé les décennies puisque c'est en 1892 que Georges Evrard ouvre sa confiserie Au Pierrot Gourmand dans le quartier du Marais, à Paris. Sur le haut de la devanture, sous le nom de la boutique, on peut lire : Spécialité de bonbons fins. Ce n'est qu'en 1924, à l'heure des sucres d'orge, que le confiseur imagine ce bonbon allongé dans un petit moule en bois en forme de plume, et monté sur un bâtonnet en rotin de Madagascar qui permet aux gourmands de se régaler sans se salir les doigts. Ainsi naît la première sucette française. Il est vrai que dès 1880, un chocolatier de New Haven dans le Connecticut (États-Unis) en avait inventé une pour un confiseur, toujours à base de sucre cuit. Chez « Pégé », surnom donné très rapidement à la sucette, la fabrication se déroule dans une usine près de Brive-la-Gaillarde : du lait frais entier versé dans une grande cuve en cuivre chauffée, dans laquelle sont ajoutés un peu de sel et du sucre blanc pour obtenir une caramélisation. Quand le pâton se forme, on le laisse refroidir. Puis on l'étire pour obtenir un >>>



3.

DES ARÔMES NATURELS

Ils sont extraits de végétaux par distillation à la vapeur d'eau ou à l'alcool. Les feuilles de menthe sont par exemple jetées dans un alambic, puis l'eau est chauffée. La vapeur d'eau ainsi développée traverse les feuilles et se charge de l'huile essentielle de menthe. Celle-ci est alors récupérée, après le passage dans un col-de-cygne qui traverse un bain d'eau froide. Pour produire un litre d'essence naturelle de néroli (essence de la fleur d'oranger), il faut une tonne de pétales de fleur d'oranger. Deux tonnes de pétales de rose sont nécessaires pour obtenir un litre d'essence naturelle de rose.

boudin de 2 cm de diamètre que l'on presse dans un moule. Le hêtre puis le bâton en plastique ont succédé au rotin de Madagascar. Au caramel, se sont ajoutés d'autres parfums comme le citron, la framboise, la grenadine, la pêche et le pamplemousse. Une gamme qui secoue les papilles, même si la sucette au caramel reste la vedette !

Les bonbons Boule de Boissier

Autre sucrerie qui eut son heure de gloire dans la capitale dès sa création par Bélisaire Boissier en 1827, le bonbon Boule, dont la forme ronde symbolise Paris. Initialement aux cerises de Montmorency, après extraction de leur arôme comme on extrait les huiles essentielles des pétales de fleur à Grasse, la boîte ronde joliment dessinée présente aujourd'hui un assortiment de plusieurs parfums : menthe, rose, jasmin, ananas... que les élégantes dégustaient aux entractes de l'opéra Garnier sous Napoléon III. On fond aussi pour les fameuses pétales de chocolat blanc aux fruits ou aux fleurs cristallisées (comme la rose jasmin), bien rangés en spirale... Des saveurs d'antan que l'on prend un malin plaisir à redécouvrir. Reprise par Sylvie Douce, la fondatrice du Salon du chocolat, Boissier revêt une nouvelle jeunesse. « Je suis attachée à faire vivre cette marque. Il y a dix ans, j'ai lancé les Perles célestes déclinées en une douzaine de parfums, mélanges de sucre cuit et de sirop aromatisé, formant comme des gouttes fruitées qui scintillent en bouche et que nous fabriquons en Italie. » Comme pour les bonbons Boule, les calissons ou les bonbons à la violette, le succès est au rendez-vous.

Les pralines royales de Montargis

Répandu à la cour de Louis XIII grâce au maître queux du comte du Plessis-Praslin à Montargis (Loiret), ce bonbon « bosselé de tout sens et coloré de brun » n'est autre qu'une amande enrobée de sucre caramélisé qui aujourd'hui encore est produit par la maison Mazet, ancienne confiserie royale depuis 1636, reprise en 2017 par le pâtissier Hugues Pouget, créateur de la pâtisserie-chocolaterie Hugo & Victor. Laquelle a étendu sa gamme dans deux saveurs : noix de pécan caramélisées et orange-girofle. Autre pépite chez Mazet, les Mirabos, une nougatine faite de noisettes torréfiées et d'écorces d'oranges confites, enrobées de chocolat au lait. « Chaque confiserie Mazet est le fruit d'un savoir-faire précieux, confie Hugues Pouget. C'est un honneur pour moi de perpétuer cet héritage. »

GOURMANDISE ENFANTINE

Avant même l'essor des petits bonbons industriels, dès 1842, Jacques Arago relevait, dans son précis *Physiologie du bonbon* : « Si tu es sage, tu auras du bonbon ! C'est ainsi que le père et la mère sont le plus sûr de forcer leur bambin à étudier ses leçons de la journée. [...] Ce mot si court composé de deux syllabes et de six lettres est un des premiers que l'enfant commence à prononcer, et qui lui font tendre ses petites mains vers le généreux parrain ou la bienveillante nourrice. D'abord, nous disons "papa", puis "maman", puis "bonbon". Les premiers mots sont pour ainsi dire prononcés par instinct... »



1. Le coffret anniversaire des cent ans de Pierrot Gourmand. 2. Le moule initial des sucettes Pégé. 3. Les Perles célestes de Boissier au sucre cuit et au sirop aromatisé. 4. Les Sœurs Macarons produisent entre 80 et 100 kg de bergamotes par semaine.

Une IGP pour la bergamote de Nancy

La recette des Bergamotes (ou Bergamottes) de Nancy, petits trésors jaune soleil translucide, aurait été créée par Jean-Frédéric Godefroy Lillig qui, après avoir ouvert sa confiserie en 1845, maria l'essence de cet agrume (mélange d'orange amère et de citron) rapporté de Calabre (au sud de l'Italie) par les ducs de Lorraine dans leur duché au sucre cuit pour lui donner la forme d'un carré d'or. La Foire internationale de Nancy de 1909 popularisa ce bonbon qui prit aussitôt son envol. Plusieurs maisons se partagent aujourd'hui le marché de cette IGP datant de 1976 (unique dans la confiserie) : Lefèvre-Lemoine, Lalonde et les Sœurs Macarons. Vers la fin du XIX^e siècle, les bergamotes étaient rangées dans des boîtes en tôle lithographiées de 50 g, montrant des vues de Nancy. Bien hermétiques et protégeant les douceurs des variations de température, elles sont aujourd'hui en simple fer-blanc mais toujours rétro. Ne sont utilisées que des bergamotes de Calabre. Si autrefois, la fabrication se faisait à la main et durait six mois, aujourd'hui le principe est le même, mais des machines ont pris le relais : de l'eau et du sucre de betterave ou de canne bio du Brésil, chauffés dans une grande cuve en cuivre – idéale pour donner une teinte ambrée au bonbon. Une fois obtenu un bouillon, on ajoute le glucose (sucre de maïs) à une température de 150 °C, avant





LES 80 BONBONS DE FEGH

Angélique de Niort, coquelicot de Nemours, cognac d'Orléans, négus de Nevers... *Suce moi*, un livre magistralement illustré et mis en scène, fait valser les bonbons. L'auteur, Fegh, appelle à léchouiller, à croquer, à broyer, mais surtout à « sucer un bonbon » pour obtenir un maximum de plaisir. Elle a fait appel à ses amis pour commenter chaque petite pépite gourmande issue de notre patrimoine. Bruno Verjus, Alain Ducasse, Benoît Castel, Ingrid Astier, Delphine Plisson, Marcelle Ratafia ou Pierre Hermé y vont de leurs souvenirs joyeux. Les photos décalées de Vincent Lappartient sont un régal. C'est drôle, canaille, réjouissant et passionnant.

Suce moi, une fabuleuse histoire des bonbons de France, de Frédéric e. Grasser Hermé et Vincent Lappartient (JBE Books, 35 €). Octobre 2024.



PETITS POIS AU LARD

On les trouvait dès les années 1950, ces petites billes vertes à l'anis et ces carrés de sucre rose et blanc, véritables trompe-l'œil désignés sous le nom de Petits pois au lard. « Sous-cuits », ils sont cristallisés pendant trois semaines, pour devenir fermes en bouche avant de fondre lentement. On les trouve aujourd'hui à la confiserie Violette & Berlingot à Lyon, parmi les pralines, les bouchons de Lyon et autres quenelles.

que soit incorporée l'essence de bergamote confectionnée par pressurisation du zeste. On compte 120 kg de bergamote pour obtenir 1 litre d'essence. La pâte est ensuite étalée sur du marbre pour être refroidie puis passée dans le laminage pour être découpée en petits carrés de 5 g. Si Nicolas Génot, patron des Sœurs Macarons, a succédé en 2000 à Jean-Marie, son père qui avait repris la Maison en 1991, il a été rejoint par ses enfants, Guillaume et sa sœur Charlotte en 2004, tous les trois étant les seuls à connaître la recette inédite des macarons. Le savoir-faire n'a pas changé. Pour le bonheur des gourmands.



CRUMBLE POMME COING AUX PETITS ANIS

Recette de Dominique Fieux,
chef cuisinier-traiteur à Nuits-Saint-Georges

• 8 pommes • 4 gros coings • 20 g de beurre • 40 g de cassonade. POUR LA PÂTE : • 120 g de beurre demi-sel • 200 g de farine • 100 g de cassonade • 100 g de billes d'anis.

1. Épluchez les pommes et les coings, puis coupez-les en gros dés. Dans 1 poêle, faites fondre le beurre avec la cassonade. Une fois la cassonade fondue, ajoutez les fruits et faites-les caraméliser. Lorsque les fruits sont cuits, répartissez-les dans des verrines ou dans 1 grand récipient.
 2. Préparez la pâte. Concassez finement les billes d'anis au pilon (ou broyez-les au mixeur) puis incorporez la cassonade et la farine. Ajoutez le beurre et mélangez le tout du bout des doigts de façon à obtenir une pâte sableuse.
 3. Préchauffez le four à 180 °C. Saupoudrez les fruits de pâte à crumble, sans tasser. Enfouissez pour 20 min jusqu'à ce que le dessus devienne brun-doré. Surveillez qu'il ne colore pas trop vite. Laissez tiédir avant de déguster.
- CONSEIL : variez la recette avec des pommes-groseilles ou des pommes-poirs.

FINANCIERS AUX PETITS ANIS DE FLAVIGNY

Recette de Régis Bolâtre,
chef du restaurant Cheval blanc, à Alise-Sainte-Reine

• 100 g de beurre de baratte • 4 blancs d'œufs
• 75 cl de poudre d'amande • 150 g de sucre glace
• 35 g de farine • 80 g de Petits Anis de Flavigny

1. Dans 1 récipient, mélangez la poudre d'amande, le sucre glace, la farine et une partie des Anis de Flavigny concassés. Fouettez les blancs d'œufs et ajoutez-les. Faites fondre le beurre dans 1 casserole jusqu'à obtention d'une couleur noisette et incorporez-le à la préparation.
2. Concassez finement les petits anis à l'aide d'un mortier. Remplissez les moules à financiers de pâte, puis parsemez d'anis concassés.
3. Enfouissez à 220 °C pour 5 min, puis à 180 °C pour 10 min. Les financiers doivent être bien dorés avant leur sortie du four.



LA TARTE VANILLE AU MISO D'ANNE CORUBLE

Texte Sophie Menut Yovanovitch. Photos Victor Lazareff.



**CHEFFE PÂTISSIÈRE
AU PENINSULA À PARIS**

Anne a quitté sa Normandie à 18 ans pour réaliser son rêve de devenir pâtissière. À Paris, elle se forme d'abord en boutique puis rejoint le palace Le Bristol. Un vaste univers s'offre à elle, qui la passionne instantanément. En 2019, elle intègre l'hôtel The Peninsula. Trois ans plus tard, la voilà nommée cheffe pâtissière du palace. À la tête d'une équipe de vingt personnes, elle imagine la carte du restaurant gastronomique aux côtés du chef étoilé David Bizet, mais aussi celles du restaurant chinois, du tea time, du petit déjeuner... Élue Cheffe pâtissière de l'année par La Liste en 2024, elle s'attache à mettre en avant les richesses de la nature et du terroir dans ses créations et s'efforce de se fournir le plus localement possible. En bonne Normande, elle aime travailler les produits laitiers, du lait au yaourt, sublime ses desserts avec des condiments, dose le sucre avec parcimonie, sans pour autant transiger sur la gourmandise. Vous ne trouverez pas de fraise en hiver sur sa carte de desserts mais des réalisations aussi précises et graphiques que gourmandes telles que cette tarte vanille au miso extrêmement originale, à refaire chez soi avec un peu d'attention. Effet waouh garanti !

POUR 8 PERSONNES

- PRÉPARATION 2 H ● CUISSON 1 H
- À COMMENCER LA VEILLE ● UN PEU DÉLICAT
- UN PEU CHER

MATÉRIEL : • 1 plaque de cuisson en inox
• 1 poche à douille • Papier cuisson
• Règles de pâtisserie en inox.

POUR L'APPAREIL À TARTE : • 200 g d'Opalys (Valrhona) • 20 g de beurre de cacao
• 40 cl de crème liquide • 20 cl de lait entier • 3 feuilles de gélatine de 2 g
• 1 gousse de vanille • 1 c. à café de glucose.

POUR LE CROUSTILLANT : • 125 g de praliné noisette • 125 g de pâte de noisette
• 100 g d'Opalys (Valrhona) • 30 g de beurre de cacao • 125 g de biscuits gavottes • 1 gousse de vanille • Sel.

POUR LA CRÈME MISO : • 250 g de miso blanc • 25 g de sucre semoule • 20 g de glucose • 1 gousse de vanille • 15 cl d'alcool de riz • 7 cl de vinaigre de riz • 5 cl de saké.

POUR LES GAVOTTES : • 30 g de beurre • 2 blancs d'œufs • 70 g de farine T55
• 60 g de sucre glace • 1/2 c. à café d'extrait de vanille • Sel.

1. La veille, commencez à préparer l'appareil à tarte. Faites chauffer le lait avec le glucose. Fendez la gousse de vanille en 2 et ajoutez-la dès que le mélange bout. Mixez fortement la préparation et laissez infuser pendant 24 h.

2. Le jour même, faites ramollir les feuilles de gélatine dans 1 verre d'eau. Remettez la préparation à chauffer et ajoutez la gélatine égouttée. Placez l'Opalys et le beurre de cacao dans 1 saladier et versez le contenu de la casserole bien chaud dessus. Ajoutez la crème liquide et mixez longuement. Passez le mélange au-dessus d'1 tamis et versez-le dans 1 bac en plastique. Mettez-le au froid afin que la préparation commence à épaissir pour obtenir une consistance « Danette ».

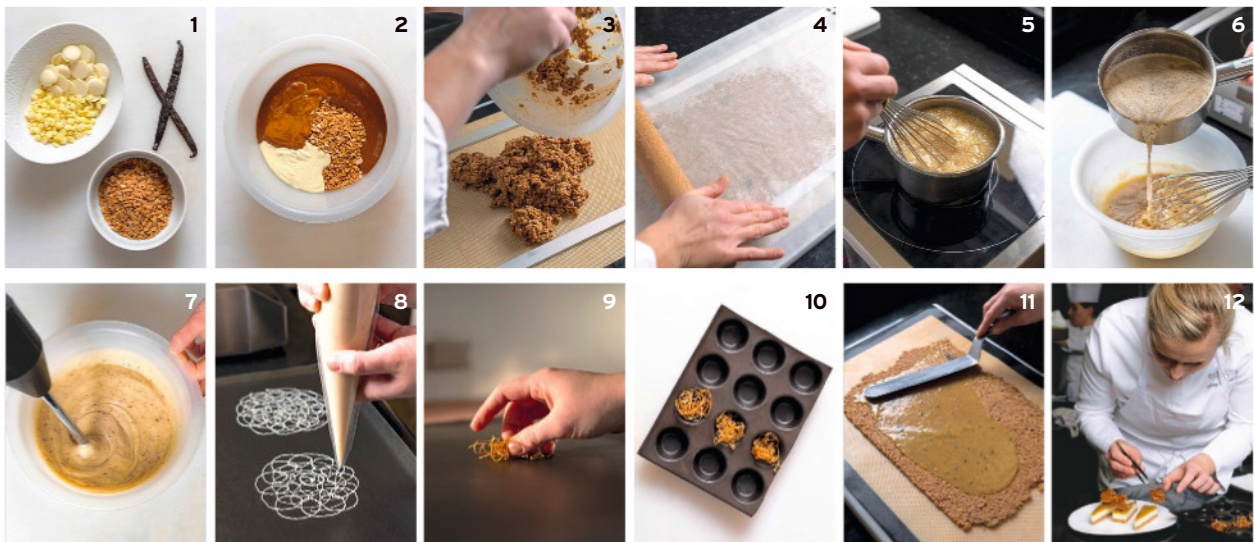
3. Préparez le croustillant (photo 1). Faites fondre à feu doux l'Opalys avec le beurre de cacao et la gousse de vanille fendue en 2. Lorsque la température atteint les 40 °C, ajoutez la pâte de noisette et le praliné. Réduisez en miettes les biscuits gavottes et ajoutez-les avec 1 pincée de sel (photo 2). Mélangez délicatement (photo 3) et étalez le tout sur 5 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier cuisson (photo 4). Placez au congélateur.

4. Préparez le miso vanille. Réunissez dans 1 casserole l'ensemble des ingrédients et laissez cuire à feu très doux sans cesser de remuer (photo 5). Attention le mélange accroche vite. Laissez réduire pendant env. 10 min. Versez dans 1 bac en plastique et laissez prendre au froid.

5. Préparez les gavottes vanille. Faites chauffer 30 cl d'eau avec le beurre coupé en morceaux, l'extrait de vanille et 1 pincée de sel. Chinoisez le mélange dès l'ébullition et versez-le en 3 fois sur le mélange farine, sucre glace, blancs d'œufs (photo 6). Mixez le tout (photo 7), laissez au frais et garnissez 1 poche à douille avec la préparation.

6. Préchauffez le four à 180 °C et pochez des rosaces sur la plaque de cuisson graissée (photo 8). Laissez cuire pendant 4 à 5 min. Dès la sortie du four, rassemblez les rosaces pour former des boules (photo 9) et placez-les dans des alvéoles (photo 10) afin qu'elles refroidissent.

7. Sortez le croustillant à la vanille et étalez la crème miso à la vanille sur toute la surface (photo 11). Posez des règles de chaque côté de la préparation et recouvrez le tout avec l'appareil à tarte vanille. Laissez prendre au congélateur au moins 2 h puis coupez l'ensemble en parts comme une tarte. Ajoutez une gavotte vanille sur le dessus de chaque part (photo 12).



LES CONSEILS D'ANNE

- Pour cette recette, j'utilise de la vanille bleue, une vanille bourbon en provenance de l'île de La Réunion. Elle est affinée pendant deux ans, ce qui fait

ressortir son parfum. Tout se mange dans cette gousse.

- L'Opalys est un chocolat blanc peu sucré, au bon goût de vanille, qui convient parfaitement pour cette recette.

- Le miso blanc contient deux fois plus de koji de riz que de soja, ce qui le rend plus doux et presque sucré. Vous pouvez préparer le croustillant et la crème miso la veille pour gagner du temps.

3 INGRÉDIENTS max

LE PARI DE LA RÉDACTION ? TROIS
PETITES COURSES ET LES BASIQUES
DU PLACARD POUR DES IDÉES
QUI DONNENT ENVIE DE CUISINER.

Recettes Sophie Menut Yovanovitch.
Stylisme et photos Camille aime la food



ŒUF MOLLET À LA CRÈME DE CHORIZO

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 200 g de chorizo • 1 poivron rouge • 50 cl de crème liquide.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 5 brins de ciboulette • 4 œufs • 30 g de beurre
• 1 c. à soupe de concentré de tomate • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Coupez le poivron en 2, ôtez ses graines et coupez-le en cubes. Coupez le chorizo en petits cubes.
2. Dans 1 sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 3 min, ajoutez le poivron et continuez la cuisson pendant 5 min. Ajoutez le chorizo et le concentré de tomate et attendez 3 min avant de verser 5 cl d'eau. Salez poivrez.
3. Versez la crème liquide et faites cuire le

tout pendant env. 15 min. Conservez 4 c. à soupe de préparation et versez le reste dans le bol d'1 mixer. Actionnez pour obtenir une consistance lisse et crémeuse. Passez la crème au-dessus d'1 tamis.

4. Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez 4 ramequins et déposez un peu de crème de chorizo dans le fond. Cassez 1 œuf dessus dans chacun et recouvrez de crème. Enfourez pour

env. 15 min au bain-marie. Déposez un peu de la préparation non cuite sur le dessus, saupoudrez de ciboulette, salez, poivrez.

NOTRE CONSEIL : ajoutez quelques copeaux de fromage basque (ossau-iraty) sur les œufs avant de les enfourner. Servez avec des tranches de pain grillé.

NOTRE BON ACCORD : un irouléguy rouge (Sud-Ouest).



*Du chorizo, un poivron rouge,
de la crème liquide.*

ROULEAU DE PRINTEMPS AUX ÉPINARDS ET AU RADIS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • PAS DE CUISSON • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 1 douzaine de radis roses • 1 poignée d'épinards frais

• 1 paquet de galettes de riz.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 avocat • 1 citron • 3 brins de menthe

• 50 g de cacahuètes • 100 g de vermicelles de riz • 4 c. à soupe de sauce nuoc-mâm

• 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Faites cuire les vermicelles pendant 5 min dans 1 casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et refroidissez-les sous l'eau froide. Recoupez-les un peu.

2. Concassez les cacahuètes. Coupez l'avocat en cubes et citronnez-les avec quelques gouttes de citron.

3. Lavez les épinards et émincez-les finement après avoir ôté leur tige centrale. Lavez les radis et émincez-les à la mandoline. Ciselez les feuilles de menthe.

4. Mélangez les vermicelles, l'avocat, les radis, les cacahuètes et les épinards dans 1 saladier avec l'huile. Salez, poivrez.

5. Trempez 1 galette de riz dans 1 saladier d'eau chaude. Dès qu'elle ramollit, posez-la sur 1 torchon propre et garnissez-la avec 1 peu d'appareil. Rabattez les extrémités et roulez la galette sur elle-même. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au frais.

6. Mélangez le jus de citron restant avec la sauce nuoc-mam dans 1 petit bol. Recoupez les rouleaux en 2 et trempez-les dans la sauce avant de déguster.

BON À SAVOIR : difficile de faire aussi peu cher et plus légère que cette entrée pleine de saveur et de fraîcheur.

NOTRE BON ACCORD : un sylvaner d'Alsace.

Des galettes de riz, des radis roses, des épinards frais.





Du bœuf haché, des haricots rouges, du chili en poudre.

CHILI CON CARNE EXPRESS

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 400 g de bœuf haché • 500 g de haricots rouges au naturel en bocal • 4 c. à soupe de chili en poudre.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 200 g de maïs égoutté • 1 petite boîte de concentré de tomate • 1 cube de bouillon de bœuf • 3 pincées de cumin en poudre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans 1 cocotte avec l'huile pendant 5 min. Ajoutez la viande hachée, mélangez bien et laissez cuire encore 10 min.
2. Mélangez le concentré de tomate, le chili et le cumin et ajoutez-les à la viande.
3. Rincez les haricots et le maïs et ajoutez-les dans la cocotte.
4. Faites dissoudre le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude et versez dans la cocotte. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson pendant env. 25 min.

NOTRE CONSEIL : la recette du chili con carne nous viendrait de l'État du Texas. Servez-le bien chaud avec du riz blanc pour un véritable plat complet. N'hésitez pas à le pimenter.

NOTRE BON ACCORD : un bordeaux rouge.





*Des amandes effilées,
de la vanille, du lait entier.*

ŒUFS À LA NEIGE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN • ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 100 g d'amandes effilées • 1 gousse de vanille
• 50 cl de lait entier.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 6 œufs • 275 g de sucre en poudre
• 75 g de sucre glace • 1 pincée de sel.

1. Faites fondre 200 g de sucre en poudre dans 1 petite casserole jusqu'à ce que le sucre caramélise. Versez-le immédiatement sur les parois d'un moule à soufflé de 20 cm de diamètre en procédant rapidement avant que le caramel ne refroidisse.

2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les blancs avec le sel en augmentant la vitesse du batteur peu à peu. Ajoutez le sucre glace et continuez à battre jusqu'à ce que les blancs forment des pics.

3. Préchauffez le four à 140-150 °C. Versez les blancs à la spatule dans le moule à soufflé. Posez-le dans 1 bain-marie et enfournez pour 30 min.

4. Pendant ce temps, préparez la crème anglaise. Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en 2. Battez 4 jaunes avec le sucre restant dans 1 grand saladier et versez le lait chaud dessus. Reversez la préparation dans 1 casserole et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer pendant env. 10 min, jusqu'à ce que la crème recouvre la cuillère. Renversez-la dans 1 saladier et fouettez-la quelques instants pour la faire refroidir. Retirez la gousse de vanille et passez la crème à travers un tamis.

5. Faites dorer les amandes quelques min dans 1 poêle sans matière grasse.

6. Démoulez les œufs au caramel dans 1 plat creux et entourez-les de la crème anglaise. Parsemez d'amandes sur le dessus.

NOTRE CONSEIL : pour plus de gourmandise, faites dorer les amandes dans 1 peu de sucre pour les caraméliser. Vous pouvez les remplacer par des pralines roses concassées.

NOTRE BON ACCORD : un maury blanc (Roussillon).



SÉDUISANTE SOLOGNE

COUVERTE AUX TROIS QUARTS PAR D'IMMENSES FORÊTS, SANCTUAIRES D'ANIMAUX SAUVAGES, PONCTUÉE DE PLUS DE 3 000 ÉTANGS, TERRE DE CHÂTEAUX...
LORSQU'ON TRAVERSE LES VILLAGES DE LA SOLOGNE, ON POURRAIT ARRÊTER LE TEMPS, REMONTER À LA RENAISSANCE ET S'IMAGINER CHEVAUCHER DANS LES BRUYÈRES À LA DÉCOUVERTE DES MERVEILLES DE CE TERRITOIRE PRÉSERVÉ.

Textes et photos Menut Yovanovitch

Paradis des chasseurs, des golfeurs, des passionnés d'histoire et de gastronomie, des amoureux de la nature, la Sologne, à moins de deux heures de Paris et moins d'une heure d'Orléans, est un condensé des merveilles de notre patrimoine. On vous emmène découvrir quelques bonnes adresses, peut-être moins connues que l'incontournable hôtel Les Sources de Cheverny ou encore le restaurant Fleur de Loire du chef Christophe Hay.

LE PIGEONNIER DE LA FARGE

MAISON D'HÔTES À CHAUMONT-SUR-THARONNE

Céline et Thierry ont investi cet ancien corps de ferme datant de 1526 il y a huit ans. Cavaliers tous les deux, ils se sont rencontrés en Camargue. Si au départ, ils ont acheté le lieu pour que leurs chevaux bénéficient des 6 hectares de prés, ils l'ont transformé en cinq chambres d'hôtes pour adultes seulement. Au calme, réparties autour de la cour carrée et dans le fameux pigeonnier, elles permettent de profiter de la piscine aux beaux jours, d'une belle terrasse couverte où prendre les petits déjeuners et les dîners préparés par Céline. Idéal pour se mettre au vert et bénéficier de la proximité avec les principaux châteaux. **Chambres à partir de 130 €.**



DOMAINE DES HUARDS

DOMAINE VINICOLE À COUR-CHEVERNY

Du nom de l'oiseau presque disparu, à mi-chemin entre l'oie et le canard et qui vit le plus souvent au Canada, le domaine de 90 hectares dont 40 plantés de vignes (certaines plus que centenaires) est conduit en biodynamie depuis 1995. Aussi passionné qu'adorable, Alexandre Gendrier a rejoint son père Michel en 2012 et est désormais très engagé avec son épouse. Ils proposent douze cuvées dont certaines élaborées avec le fameux cépage romorantin. L'histoire raconte que c'est François 1^{er} qui l'aurait réintroduit dans la région. Alexandre considère la biodynamie comme de la médecine chinoise pour soigner ses vignes, qui n'ont pas vu d'insecticide depuis plus de quinze ans. Le domaine a la bonne idée de stocker ses cuvées pour les présenter à maturité à la vente. À découvrir au caveau ou dans les restaurants alentour.



LA FORGE DANS L'ÂME

COUTELLERIE D'ART À LA MAROLLE-EN-SOLOGNE

Thomas était charpentier chez les compagnons du devoir et travaille le bois depuis toujours. Après un burn-out, il effectue un stage chez un maître forgeron et ouvre sa coutellerie. On vient sur place pour choisir son couteau de cuisine ou de chasse. Le Solognot, un couteau pliant au manche en bois, fait entièrement à la main, vous coûtera 150 € et vous le garderez toute une vie. Thomas a créé plus de 800 couteaux, tous différents. Manches en bois de la région, en bois de cerf, en ivoire ou, plus rare, en corne de mammouth, lames damas... à vous de choisir le vôtre parmi ces presque œuvres d'art. Tout est possible.



LE RELAIS DE CHAMBORD, HÔTEL RESTAURANT À CHAMBORD

À quelques centaines de mètres du château, le lieu bénéficie d'une situation unique et rêvée. Rénové en 2018 par Jean-Michel Wilmotte dans un esprit contemporain, ce boutique hôtel de 56 chambres a servi très brièvement de chenil à la propriété royale. Aujourd'hui, les visiteurs se lèvent et se couchent en admirant le grandiose monument commandé par François I^{er}, et dont les travaux s'achèveront sous Louis XIV, célèbre pour son escalier à double révolution inspiré par Léonard de Vinci. On est ici aux premières loges. Avant que la foule n'arrive ou après qu'elle a quitté les lieux, on profite de la magie de l'édifice et de son parc. Les privilégiés auront peut-être la chance de dormir dans la toue, un ancien bateau à fond plat traditionnel de la région, transformé en suite de luxe, au pied du château. Bar et restaurant bénéficient de la même vue et on s'y régale. **Chambres à partir de 150 € en basse saison. Menu à partir de 35 € au déjeuner.**

LA BARBOIRE CAMPAGNE, MAISON D'HÔTES À SAINT-LAURENT-NOUAN

Ah qu'on aimerait garder cette adresse secrète et en même temps avoir la joie de vous la partager. Karine et Laurent Gosseume ont fait de cette propriété, au départ, achetée pour devenir leur maison de campagne, un vrai petit paradis au milieu de la nature. Après un stage de naturopathie, Karine refait toute la déco et transforme la grange en terre battue en un immense lieu de vie chic et chaleureux. Au beau milieu de 140 hectares, chambres et appartement indépendant sont répartis sur 1000 mètres carrés. On y vient pour se reposer, faire un stage de yoga, profiter du spa avec piscine, hammam, sauna et cabine de massage, marcher dans les bois, admirer les 3 hectares de vignes nouvellement plantées par Laurent. Le matin, le petit déjeuner annonce la couleur avec ses variations healthy et gourmandes à la fois. Maintenant que vous avez l'adresse (labellisée Clef verte), le plus dur sera d'en repartir.

Chambres à partir de 160 €.





CHÂTEAU DE VILLESAVIN À TOUR-EN-SOLOGNE

Édifié en dix ans à partir de 1527 pour Jean Le Breton, secrétaire des Finances de François I^{er} et gouverneur des travaux du château de Chambord, le château appartient aujourd'hui à la famille de Sparre, qui l'a ouvert au public en 1954. Véronique et Lars de Sparre ont choisi d'abandonner leurs carrières professionnelles respectives pour prendre soin de leur héritage. On visite le château, sa chapelle et ses peintures murales, l'amusant musée du Mariage et de ses coutumes qui retrace un siècle d'histoire et possède la plus grande collection de globes de mariage de France. Leur fils Achille élève en plein air 150 moutons soignots en sélection, une race endémique très endurante qui avait presque disparu. Véronique s'est beaucoup investie dans la création d'un jardin mellifère, en collaboration avec le conservatoire de l'abeille noire. Une douzaine de ruches vont être installées dans le jardin pour produire le miel que l'on retrouvera à la boutique. **Visite 12 €.**



ATELIER KAOLIN'E CÉRAMISTE À COUDES

Cela fait plus de vingt ans que la jeune Caroline Peltier tourne, cuit, décore ses porcelaines. Depuis ses 16 ans, la passion ne l'a jamais quittée. Après quatre ans d'apprentissage, la Picarde a ouvert son atelier en Sologne. On peut venir y choisir vases, tasses, carafes, assiettes... Toutes ses créations ont pour fil conducteur la délicatesse et la légèreté. Elle travaille sur commande, avec essentiellement les restaurateurs qu'elle prend le temps d'écouter pour comprendre leurs souhaits. Lors de mon passage, assiettes et plats attendaient leur cuisson avant de partir au restaurant de Tom Meyer, La Chèvre d'or, à Eze. Rien ne vous empêche de commander votre service ou de réserver une journée avec Caroline qui prodigue des cours d'initiation. **2 heures 60 €, la journée 180 €.**

FRANCK BAECHLER ÉLEVEUR D'ANGUS DE SOLOGNE AU GAULT À DHUIZON

Aussi passionnant que passionné, Franck est sans doute à part dans le monde de l'élevage et ses méthodes devraient être une leçon. Ancien conseiller agricole, il avait envie de faire, et s'est lancé en 2018. Il possède en rotation une trentaine de bêtes entre les mères et les veaux de 1 et 2 ans. Il travaille en agriculture régénératrice avec pour philosophie de prendre soin des sols pour prendre soin de ses bêtes. Il ne laboure plus les terres sur lesquelles vivent les animaux en plein air toute l'année. Il sème beaucoup pour produire plus de végétaux et que le sol stocke du carbone. Les bêtes ne se nourrissent que du fruit de son travail en changeant de parcelles chaque jour. L'hiver, Franck leur apporte des bottes de foin qui participent en plus à enrichir les sols. Ces ruminants, dynamiseurs de flux, possèdent une chair à la typicité particulière et très recherchée des amateurs de la région et de certains restaurateurs chanceux. La liste d'attente est longue mais il faut tenter sa chance, surtout depuis qu'il a déposé sa marque : Le fin gras de Sologne.





LA DUCHESSE ANNE

PÂTISSERIE À ROMORANTIN

Si vous poussez la porte de la pâtisserie chocolaterie de Vincent Marteau le ventre vide, attention, vous risquez de perdre le Nord. Dans la vaste boutique, les vitrines s'offrent alléchantes, remplies de trésors de douceurs, des gâteaux classiques, des petits biscuits, des bonbons en chocolat, un peu de salé, du pain bio... Cela fait plus de vingt ans que les Romorantinois se régalaient. Vincent et toute son équipe ne sont pas peu fiers d'être arrivés troisièmes au dernier concours mondial de la tarte tatin.

Les gourmands viennent aussi pour l'Étoile du berger, une savoureuse spécialité qui existe depuis plus de 110 ans, inscrite au patrimoine culinaire, à base de meringue et de crème au beurre praliné, démonstration que la tradition reste toujours à la mode.



LE BRUADAN

RESTAURANT À MILLANÇAY

Christelle et Jean-Charles se sont lancés dans l'aventure après avoir travaillé pour d'autres. Ils ont ouvert leur restaurant, du nom de la forêt voisine, en septembre 2023. Dans la jolie salle, les tables sont bienheureusement espacées. Seulement vingt convives se régalaient à chaque service. Lui en cuisine, elle en salle, les assiettes sont magnifiques, précises comme la recette qu'il nous partage. Produits locaux et gibier en saison sont mis à l'honneur et les propriétaires des nombreuses chasses alentour viennent se régaler en habitués. Carte des vins courte mais très bien faite. **Menus 37 €, 53 €, 75 €.**



CROMESQUIS D'ESCARGOTS

POUR 4 PERS. Hachez **1 poireau** et faites-le suer pendant 5 min dans **30 g de beurre**. Ajoutez **50 g de cresson** et **50 g d'épinards hachés**. Continuez la cuisson. Rincez et hachez très grossièrement **12 escargots** au naturel ou en bocal. Ajoutez-les avec **1 brin de cerfeuil** et **1 brin d'aneth** ciselés. Versez **3 c. à soupe de crème**, salez, poivrez et mélangez bien. Répartissez la préparation dans des moules sphériques et laissez prendre au congélateur. Mixez **2 brins de persil** avec **200 g de chapelure** et passez les boules encore froides dedans. Faites-les frire pendant 1 à 2 min dans l'huile bien chaude. Servez avec 1 écume de purée d'ail et quelques pluches de persil.

HÉLÈNE BARBARY ET FLORIAN CHESNEAU

ARTISANAT D'ART, MAROQUINERIE, SELLERIE À LA MAROLLE-EN-SOLOGNE

Florian est menuisier ébéniste et Hélène, après des études d'architecture intérieure, vient retrouver l'entreprise de son père taxidermiste. Elle fait alors une formation en maroquinerie avec l'envie de réemployer les peaux souvent détruites. À eux deux, dans leur maison dans les bois, ils imaginent et créent sur commandes des pièces originales et exclusives, comme des mallettes avec thermos et gobelets gainées de cuir, des seaux à bûches en peau, des bouts de canapé. Si vous n'avez pas d'idées, ils en auront pour vous.



LA BORDE EN SOLOGNE

HÔTEL RESTAURANT À VERNOU-EN-SOLOGNE

Ne vous laissez pas intimider par ce magnifique château, ancienne résidence du baron Bich, amateur de chasse, situé à proximité de Blois et Chambord. Annabelle et Jean-Marie, très attachés au lieu et à la région, l'ont racheté à un cousin avec l'envie de protéger le patrimoine sognot. Après plus de deux ans de travaux, ils l'ont ouvert en 2022. Sur 40 hectares, on canote, on pédale, on joue au tennis, on court, on marche, on se repose autour des piscines, on se fait dorloter au spa et on dort dans une des 35 grandes et très confortables chambres. En cuisine, le chef normand Romain Matura, arrivé en mars 2023, a compris le challenge : proposer une cuisine qui puisse plaire au plus grand nombre sans être convenue et ennuyeuse. Le potager et la ferme de la propriété l'inspirent pour composer ses recettes. L'homme, doué, ajoute toujours une petite touche inattendue à ses plats : un bouillon au thé fumé avec ses ravioles de betterave, des baies roses dans sa tarte aux pommes. On vient ici aussi pour cette belle cuisine.

Chambres à partir de 300 €, au dîner, menu découverte en 5 temps 75 €.



ROSES DE POMME

POUR 4 PERS. Détaillez **4 pommes** avec leurs peaux en fines lanières. Enroulez-les sur elles-mêmes pour former une fleur. Préparez 1 caramel avec **125 g de sucre**, ajoutez **20 g de beurre** et quelques baies roses réduites en poudre. Répartissez-le dans le fond de petits moules individuels. Posez les fleurs de pomme dessus, badigeonnez-les de beurre et enfournez à 120 °C pour 2 h.





AUBERGE DU COL VERT À BAUZY

Qu'elle est charmante cette auberge toute pimpante située dans une vieille ferme solognote. Stéphane travaillait à Paris et a tout quitté pour retrouver ses racines, bientôt rejoint par sa compagne Valérie. Lorsqu'elle n'exerce pas sa profession de vétérinaire, son premier métier, elle donne un coup de main à Stéphane, passé de la communication aux fourneaux. Dans la jolie salle au rez-de-chaussée, les tables sont dressées avec attention. Sur les nappes à carreaux, les barbotines figurant des canards font un clin d'œil au nom du restaurant. Une belle cheminée brûle de mille feux aux jours frileux. Le mobilier a été chiné dans les brocantes alentour. En haut, un salon abrite une grande table où réunir amis et famille. Dans les assiettes, une cuisine de grand-mère parfaitement trousseée aux accents locaux. Les fidèles clients dont nous aimerions faire partie ont leur rond de serviette gravé à leurs initiales et Shannon, la chienne springer de la maison, fait un accueil plus qu'affectueux. **Menu ouvrier à 17 €.**



SALADE DE PISSENLIT AUX LARDONS

POUR 4 PERS. Coupez les pieds de **8 racines de pissenlit** et nettoyez-les sous l'eau fraîche. Égouttez-les. Faites pocher **4 œufs** dans 1 casserole d'eau frémissante pendant 3 min et égouttez-les sur du papier absorbant. Coupez **2 tranches de lard fumé** en petits lardons. Faites-les sauter dans 1 poêle pendant 3 min. Dans la même poêle, sans la rincer et en ajoutant **50 g de beurre**, faites dorer **4 tranches de pain** coupées en cubes. Répartissez les pissenlits dans 4 assiettes. Jetez les lardons, le pain dessus, ajoutez 1 œuf au milieu. Arrosez d'1 vinaigrette moutardée, salez, poivrez.



LE CAVIAR DE SOLOGNE PISCICULTURE À SAINT-VIÂTRE

Oui, on élabore du caviar en Sologne ! Des esturgeons ont été introduits dans les étangs dans les années 1990 et en 2006, Vincent, Patricia et leur équipe se sont lancés. Les esturgeons qui produisent baeri et osciètre sont élevés de façon très extensive dans une centaine de bassins. Dans cet environnement très protégé, les poissons grandissent pendant six à dix ans dans un biotope proche du naturel pour donner un produit d'exception. On se le procure dans la nouvelle boutique proche des bassins ou sur le site de La Maison Nordique.



1



2

1. The Aberturret Estate House. Cosy, intime et accueillante, la maison d'hôtes qui manquait à la région.
2. Le chef Mark Donald met en avant les produits de la région dans une partition très personnelle.
3. Déguster un grand whisky dans un verre Lalique.
4. Le biscuit au homard, une des recettes inventives de la table Lalique.



3



4

5



EN ÉCOSSE, art de vivre, whisky et gastronomie

À CRIEFF, AU NORD D'ÉDIMBOURG, THE GLENTURRET LALIQUE PROPOSE UNE EXPÉRIENCE GLOBALE. AMATEUR DE WHISKY OU PAS, L'EXPÉRIENCE VAUT LE DÉTOUR. Texte et photos : Sophie Menut Yovanovitch

L'art de vivre écossais prône les plaisirs simples de la vie, comme profiter de la nature et de la chaleur humaine. À Crieff, au nord d'Édimbourg, le The Glenturret Lalique est un résumé de cette philosophie. Le long de la rivière Turret, dans la campagne du Perthshire, la distillerie de Glenturret, la plus vieille du pays, a été fondée en 1770. En 2019, l'homme d'affaires Sylvio Denz, propriétaire de Lalique, s'associe à sa destinée. Aujourd'hui, l'histoire continue, mêlant tradition et innovation. Sur place, les curieux peuvent visiter la distillerie et découvrir les différentes étapes de la fabrication d'un whisky. Des ateliers dégustation permettent de savourer différents types de whiskies pour découvrir toute la complexité de leurs saveurs. Les amateurs peuvent même imaginer leur propre breuvage et repartir avec. Une boutique mêle les créations Lalique avec les flacons, certains exceptionnels, et tout ce qui se réfère au scottish spirit (pull, kilt, besace...).

Un restaurant exceptionnel

L'Écosse n'est pas connue pour être une terre de gastronomie et les idées reçues ont la dent dure. Une dizaine de restaurants ont pourtant décroché une étoile et deux d'entre eux peuvent s'enorgueillir d'en avoir décroché deux, comme le chef Mark Donald au restaurant Glenturret Lalique. Sept mois après son arrivée en 2017, il fait briller une étoile, puis une seconde en 2024. Située dans le bâtiment principal, au-dessus de la distillerie, la salle confortable marie sophistication et modernité. Les touches de cristal Lalique lui apportant toute son originalité. Ici, le chef et son équipe invitent à une expérience >>>



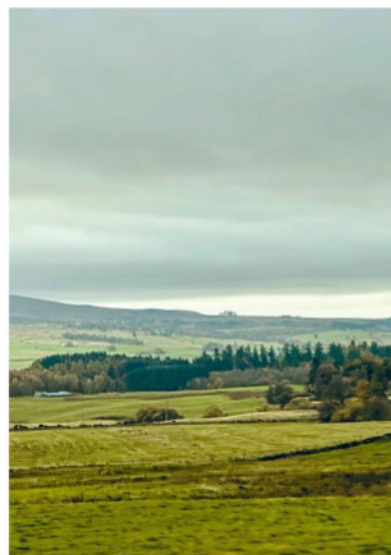
Les visiteurs peuvent assister à l'élaboration des whiskies dans la distillerie puis concevoir leur propre spiritueux, après avoir goûté et assemblé selon leur sensibilité et leur goût : un exercice de reconnaissance olfactive et sensorielle très intéressant.

gastronomique singulière. Après avoir travaillé au Noma à Copenhague, à Londres et Sydney, il a forgé son propre style. Il met en avant le terroir et revisite totalement les classiques écossais. Le résultat est aussi déconcertant et surprenant que jouissif. Si les alliances et présentations sont inattendues dans les assiettes, dans les verres, le sommelier français Claude Millée régale aussi sans complexe avec des accords allant des rieslings allemands, sakés japonais, vins italiens, liquoreux issus du vignoble sauternais de Lalique. Une expérience mémorable pour 220 £ (260 €).



Et y rester

Enfin, il manquait un hébergement pour pouvoir rayonner dans la région, c'est chose faite avec l'ouverture de The Aberturret Estate House. À moins de 500 mètres de la distillerie, la maison de campagne, entourée d'un vaste parc, célèbre les artistes et le design écossais par petites touches délicates. Six chambres toutes différentes. Une salle à manger avec sa typique table ovale en bois d'acajou, des salons, une grande cuisine où l'on se voit bien passer de longues heures aux côtés de la cuisinière Aga, à moins de préférer les délices de l'eau mousseuse de la baignoire en cuivre. On y vient en famille ou entre amis pour une expérience made in Scotland.



CARNET DE VOYAGE

Comment y aller ? Vol direct Paris-Édimbourg avec Air France ou Easyjet en 1h 50, puis Crieff, accessible en train depuis Édimbourg, ou à une heure de voiture.

Où manger ? The Glenturret Lalique, restaurant gastronomique.

Où loger ?

The Aberturret Estate House
Crieff Hydro Hotel.

Que faire ? Jouer au golf. Un 18 trous vous attend au Crieff golf club. Profiter de la nature environnante.

ÉLÉGANCE ET COMPLEXITÉ



Un flacon original qui rappelle une bouteille d'eau de Cologne par son raffinement. Rectangulaire, des épaules larges et évasées, des flancs striés et un poids certain. Au centre, le blason de la famille Murray qui a fondé la distillerie, dont la première mention remonte à 1673, voilà pour le contenant.

Pour ce qui est du contenu, les équipements pour produire le whisky ont respecté le côté traditionnel du pays et la distillerie met en avant le bois, les céréales et la tourbe. Sous l'œil du « whisky maker » Bob Dalgarno, les précieux nectars vieillissent dans des fûts de chênes américains et européens ainsi que dans des barriques de bourbon. Ce mélange de bois apporte à la boisson des arômes de miel et toffee qui se mêlent à ceux de gingembre et cannelle, bois et sucre.

Aujourd'hui, la gamme propose le Triple Wood, le 10 ans d'âge Peat Smoked, les 12 ans d'âge et 15 ans d'âge, ainsi que les 25 et 30 ans d'âge, une version très limitée à 1000 bouteilles au total.

La maison a initié une collaboration exceptionnelle avec l'artiste américain James Turrell, qui a imaginé la carafe Eight Decades. Des heures de conception et réalisation et seulement 80 exemplaires dans le monde. À l'intérieur, un whisky issu de 8 fûts tirés entre 1987 et 1998, représentant les différentes facettes de la vie de l'artiste octogénaire. La carafe a atteint le prix stratosphérique de 182 000 euros en décembre 2023 lors d'une vente aux enchères !



Le Grand torii à l'île de Miyajima, Japon



Christian Le Squer

Traditions ancestrales et sanctuaires légendaires Nippons

Croisière gastronomique en partenariat avec Cuisine et Vins de France, le magazine de référence de la gastronomie.

Embarquez pour une croisière inédite au Japon avec le **chef triplement étoilé Christian le Squer** à bord du *Soléal* de la compagnie PONANT. Lors de ce voyage d'exception d'Osaka à Maizuru, découvrez les sites millénaires de Toba, Miyajima et de Kuano kodo. À bord, laissez-vous surprendre par la cuisine gastronomique de Christian Le Squer qui aura à cœur de mettre en lumière les produits nippons en y ajoutant son interprétation très personnelle.

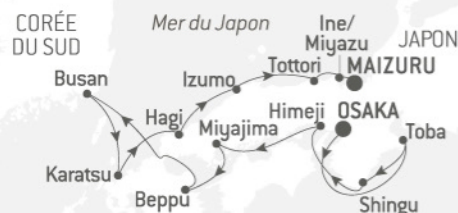
Dîners de gala avec accords mets et vins et démonstration culinaire ponctueront également la croisière. **Philippe Bourguignon, ancien meilleur sommelier de France** vous partagera ses connaissances lors d'une dégustation de vin. Une master class sur les sakés vous sera proposée afin de connaître tous les secrets de cette boisson légendaire et d'en apprendre davantage sur les raisons de sa popularité.

Sophie Menut Yovanovitch, rédactrice en chef du magazine Cuisine et vins de France, notre partenaire, partagera aussi avec vous ses connaissances sur les grandes traditions culinaires du Japon lors d'une conférence.

Laissez-vous dépayser, lors de cette escapade de 13 jours, par l'harmonie parfaite entre cuisine raffinée et lieux remarquables.

Notre invité d'honneur

Christian Le Squer incarne la haute gastronomie française, plus qu'un chef étoilé, il transmet des émotions dans sa cuisine.



Voyager est un art avec PONANT

État-major français, gastronomie, bien-être, service attentionné, invités d'exception... À bord de yachts à taille humaine, PONANT invite à explorer le monde au cours de voyages où raffinement, authenticité et instants privilégiés avec les invités d'honneur sont au cœur de l'expérience.

Traditions ancestrales et sanctuaires légendaires nippons

Osaka • Maizuru
Du 22 mai au 3 juin 2025
13 jours/12 nuits

Contactez votre agent de voyage
ou appelez au 04 91 16 16 27

En partenariat avec
PONANT
EXPLORATIONS

ABONNEZ-VOUS À
Cuisine et Vins
DE FRANCE

EN CADEAU

UN COFFRET DE 4 VERRES À VIN

25€
SEULEMENT

L'ATELIER
FRANCE
1926
DU VIN



1 AN - 6 NUMÉROS
VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES

Découvrez le verre
qui fait parler le
vin. Conçu pour
libérer les arômes
et sublimer chaque
dégustation,
ce verre innovant
transforme votre
expérience
œnologique.



BULLETIN D'ABONNEMENT

RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À LIBELLER À L'ORDRE DE CUISINE ET VINS DE FRANCE ET À RETOURNER, SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE, À :
SERVICE ABONNEMENTS CUISINE ET VINS DE FRANCE, 60643 CHANTILLY CEDEX

OUI, JE M'ABONNE 1 AN AU MAGAZINE CUISINE ET VINS DE FRANCE (6 N°) POUR 25 € AU LIEU DE 87,50€*
EN CADEAU LE COFFRET DE 4 VERRES À VIN L'ATELIER DU VIN

223P001

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal :	Ville :
E-mail :	Téléphone :

*Indispensable pour la gestion de votre abonnement et de vos versions numériques

☐ J'accepte de recevoir les emails des offres promotionnelles de CUISINES ET VINS DE FRANCE ☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de CUISINE ET VINS DE FRANCE

Offre valable 3 mois (du 1/2/2025 au 30/04/2025) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Offre valable en France métropolitaine uniquement. L'envoi de votre premier numéro ainsi que votre cadeau se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. Ce magazine est édité par la société YOVACOOK (RCS Nanterre 453 972 242). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par courrier à Service Abonnements CVF - 60643 CHANTILLY CEDEX. Les informations collectées sont destinées à la société YOVACOOK, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter La société YOVACOOK à l'adresse abo.cuisineetvinsdefrance@edis.fr, en justifiant de votre identité.

Andrei Kisevsky/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.

Mon Carnet futé!

*DES RECETTES
pour toutes les envies*

**LES MENUS
DE LA SEMAINE**
UNE IDÉE PAR JOUR

LES ALLIACÉES
INCONTOURNABLES
DE NOTRE CUISINE

8 RIZ AU LAIT
AU BANC D'ESSAI

FREEKEH
UNE MERVEILLE
DE CÉRÉALE

Mon carnet futé

UNE SEMAINE EN CUISINE

PAS FACILE DE TROUVER CHAQUE JOUR DES IDÉES POUR CUISINER. DÉCOUVREZ DES RECETTES FACILES ET ORIGINALES POUR DES REPAS SAVOUREUX ET RÉCONFORTANTS.



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR ET NOISETTES TORRÉFIÉES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

POUR LE VELOUTÉ : • 1 kg de chou-fleur • 2 échalotes
• 80 cl de lait • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT : • 8 tranches de bacon
• 300 g de chou-fleur • 2 poignées de cresson • 1 belle poignée de noisettes émondées • 2 c. à soupe d'huile d'olive.

1. Préparez le velouté. Lavez le chou-fleur et coupez-le grossièrement en petits morceaux. Épluchez les échalotes et taillez-les en 4. Dans 1 grande casserole, mettez l'huile à chauffer à feu moyen. Faites revenir les échalotes pendant 2 min puis ajoutez le chou-fleur et laissez revenir pendant 5 min supplémentaires. Versez le lait et 30 cl d'eau, salez et poivrez. Couvrez et faites mijoter pendant 15 min à petite ébullition. Mixez pour obtenir un joli velouté.

2. Préparez l'accompagnement. Coupez le chou-fleur en petites sommités. Taillez le bacon en fines lamelles et lavez le cresson.

3. Dans 1 grande poêle, mettez les noisettes à torréfier pendant 5 min sur feu vif, réservez. Versez l'huile dans la poêle et faites griller les lamelles de bacon et les sommités de chou-fleur pendant 5 min à feu vif.

4. Servez le velouté et déposez par-dessus le mélange de chou-fleur et bacon grillé. Parsemez de noisettes et ajoutez une poignée de cresson.

BON À SAVOIR : le chou-fleur est arrivé chez nous sous Louis XIV grâce à Jean-Baptiste de la Quintinie, botaniste du roi. Aujourd'hui les trois quarts sont cultivés en Bretagne.



NOTRE BON ACCORD

Touraine azay-le-rideau, Domaine Grosbois, Roncières 2023, 18 €.

Cépage : 100 % chenin.

Seulement 2 hectares de vignes dédiés à ce très joli vin, le premier blanc produit par un domaine que nous aimons beaucoup et qui ne travaillait que des cabernets francs. Des notes de fruits et fleurs blanches et une belle finale saline.

ASPERGES DES SABLES FAÇON FISH & CHIPS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • TEMPS DE PAUSE 2 H
• CUISSON 20 MIN • FACILE • ABORDABLE

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

1. Dans 1 bol, mélangez la bière, la levure, le sel, 235 g de farine et la fécule. Couvrez le bol, laissez reposer pendant 2 h à température ambiante puis ajoutez environ 50 ml d'eau froide pour obtenir une texture de crème dense.

2. Préparez la sauce. Hachez les cornichons, les câpres et les herbes au couteau. Mélangez la mayonnaise et le fromage blanc. Salez et poivrez. Réservez au frais.

3. Préchauffez de l'huile de friture à 180 °C. Épluchez les asperges et coupez le pied. Versez le reste de la farine dans 1 assiette. Salez, poivrez et roulez-y les asperges avant de les plonger dans la pâte puis dans l'huile de friture chaude. Procédez avec peu d'asperges à la fois et laissez cuire pendant 5 à 10 min pour obtenir une belle couleur dorée. Égouttez les asperges sur 1 papier absorbant et servez avec la sauce.

NOTRE BON CONSEIL : préparez cette recette avec des asperges blanches plutôt que vertes, elles sont plus résistantes aux hautes températures.

NOTRE BON ACCORD

Alsace pinot blanc, Domaine Bléger, Cœur de cru 2022, 9,80 €.

Cépage : 100 % pinot blanc.

Un vin tendre, parfait pour se marier aux asperges. Avec ses notes de pommes et de fleurs, il est tout en légèreté et délicatesse.



Asperges des sables des Landes IGP

PILAF ET RIZ DE CAMARGUE AU POULET

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 45 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 200 g d'escalope de poulet • 2 petits oignons
• 200 g de champignons frais • 5 carottes • 1 cm de gingembre
• 300 g de riz de Camargue • 1 c. à soupe de bouillon de légumes
• 1 c. à café de thym • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

1. Pelez et ciselez les oignons. Pelez et râpez le gingembre. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.

2. Dans 1 grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les oignons et le gingembre pendant 3 min avec une pincée de sel.

3. Ajoutez le riz, 1 l d'eau, le bouillon et les carottes. Laissez cuire pendant 30 min à couvert sur feu moyen.

4. Découpez le poulet et les champignons en morceaux. Ajoutez-les dans la sauteuse avec le thym. Mélangez et poursuivez la cuisson pendant 15 min.

BON À SAVOIR : voilà un plat unique qui fédèrera toute la famille !



Marie-Laure Tomblini / Intercréales



NOTRE BON ACCORD

Cairanne, Xavier Vignon, Arcane La Tempérance non millésimé, 18 €.

Cépages : 90 % grenache, 10 % syrah.

Un vin produit en bio, puissant et opulent, aux notes de cuir et de fruits noirs mais aux tanins très soyeux et très équilibrés. Un vin assemblé en plusieurs années, très maîtrisé, pour relever ce plat avec beaucoup d'élégance et de tempérament.



OMELETTE AU FOUR AUX LÉGUMES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 150 g de fleurettes de brocoli • 100 g de haricots mange-tout • 150 g de tomates cerise • 20 cl de lait • 10 œufs
• 50 g d'emmental râpé • 5 g de beurre • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les haricots en gros tronçons et faites-les précuire dans de l'eau bouillante salée avec les fleurettes de brocoli pendant 3 min. Égouttez.
2. Fouettez les œufs et le lait. Salez, poivrez et ajoutez l'emmental. Beurrez l'intérieur d'un plat à gratin, disposez les légumes verts et les tomates cerise dans le fond du plat. Versez le mélange œufs-lait et enfournez pour 25 min.

NOTRE BON ACCORD

Provence, Château Sainte Roseline, Collection Blanc 2023, 22,90 €.

Cépage : 100 % rolle.

Pourquoi pas ce blanc qui se marie habituellement avec poisson et viande blanche pour apporter toute son acidité, ses notes fruitées et le soleil de la Provence à cette recette.



ŒUF SURPRISE ET SES MOUILLETES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN
• UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 1/2 mangue • 1 fruit de la passion • 6 gros œufs • 250 ml de lait
• 60 g de chocolat blanc • 15 g de fécule de maïs • 10 g de sucre en poudre • 50 g de sucre gélifiant. POUR LES MOUILLETES :
• 3 tranches de brioche • 35 g de beurre • 1 pincée de cannelle
• 2 c. à café de sucre.

1. Toquez les œufs sur le dessus et ouvrez délicatement les coquilles pour les vider sans les abîmer. Plongez les coquilles dans 1 casserole d'eau bouillante pendant 5 min. Retirez très délicatement la membrane blanche et séchez les coquilles.
2. Délayez la fécule de maïs dans un peu de lait pour éviter les grumeaux. Ajoutez le reste du lait et le sucre. Mélangez et mettez à chauffer à feu doux en mélangeant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. Arrêtez la cuisson dès les premiers bouillons. Ajoutez le chocolat blanc et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Versez la crème dans les coquilles en remplissant au maximum. Réservez au frais.
3. Épluchez et coupez la mangue en cubes et faites-la compoter pendant 10 min avec le sucre gélifiant et le jus du fruit de la passion. Mixez puis laissez refroidir.
4. Quand la crème est prise, creusez le centre des œufs et remplissez-les de purée de mangue.
5. Découpez les tranches de brioche en mouillettes de 1 cm env. Faites chauffer le beurre dans la poêle, ajoutez le sucre, la cannelle puis les lamelles de brioche et laissez colorer sur chaque face pendant quelques min. Servez les mouillettes de brioche avec les œufs.
NOTRE BON CONSEIL : réservez les œufs pour un gâteau ou une omelette. Pour gagner du temps, utilisez du coulis de mangue-passion surgelé, en ajoutant éventuellement un peu de gélatine pour épaissir la texture.

NOTRE BON ACCORD

Côtes-du-Rhône Alain Jaume, Domaine Grand Veneur, Les Champavins 2023, 13,80 €.

Cépage : 100 % viognier.

Un vin très minéral aux arômes fruités de pêche, poire et pomme. Finesse et fraîcheur au rendez-vous pour équilibrer ce dessert gourmand.



BISCUIT ROULÉ AUX KIWIS

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 6 MIN
• UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 2 kiwis verts • 2 kiwis jaunes • 2 jaunes d'œufs • 3 œufs entiers
• 6 blancs d'œufs • 400 ml de crème liquide entière • 220 g de sucre • 85 g de farine • 3 c. à soupe de sucre glace • 2 sachets de fixe-chantilly • 3 gouttes d'extrait de vanille

1. Préchauffez le four à 210 °C. Montez 2 jaunes d'œufs, 3 œufs entiers et 135 g de sucre jusqu'à ce que la préparation forme un ruban. Incorporez la farine à la spatule et réservez. Dans 1 saladier, montez 4 blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à former un bec d'oiseau. Mélangez délicatement les deux appareils. Étalez la préparation sur 1 plaque à pâtisserie chemisée de papier sulfurisé. Enfourez pendant 5 à 6 min. Démoulez le biscuit à l'envers sur 1 torchon humide. Coupez les bords en rectangle et roulez le biscuit sur lui-même.

2. Montez 2 blancs d'œufs restants. Réservez. Montez la crème liquide et, à mi-parcours, ajoutez le sucre glace, le fixe-chantilly et l'extrait de vanille. Mélangez délicatement les deux appareils pour obtenir une chantilly légère. Placez la moitié de la chantilly dans 1 poche à douille. Réservez le tout au réfrigérateur.

3. Ôtez la peau des kiwis. Taillez 1 de chaque en lamelles et détaillez les 2 autres en dés. Déposez le tout sur du papier absorbant. Déroulez le biscuit et étalez la moitié de la chantilly. Déposez les cubes de kiwi de façon uniforme et roulez le biscuit. Pochez le dessus du roulé avec le reste de chantilly et décorez avec les tranches de kiwi avant d'entreposer au réfrigérateur.

NOTRE BON CONSEIL : adaptez la recette aux fruits de saison.

GÂTEAU MOELLEUX AU CHÈVRE FRAIS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 1 citron • 200 g de chèvre frais Petit Billy • 4 œufs
• 2 c. à soupe de farine • 100 g de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les jaunes d'œufs des blancs.

2. Dans 1 jatte, mélangez les jaunes d'œufs et 80 g de sucre glace au fouet. Ajoutez les zestes du citron, la farine et le chèvre frais Petit Billy.

3. Battez les blancs en neige avec le reste du sucre.

4. Tapissez 1 moule à manqué de papier sulfurisé et versez la préparation. Enfourez pour 40 min.

NOTRE BON CONSEIL : un gâteau tout simple à préparer que l'on peut enrichir de raisins secs trempés dans 1 peu de rhum ou de dés de pomme. Faites fondre un peu de miel avec le jus du citron et arrosez le dessus du gâteau avec juste avant de servir.

NOTRE BON ACCORD

Chardonnay vin mousseux, Les bulles de Balthazar, 13 €.

Cépage : chardonnay.

Un brut nature dosé à 3 g, naturellement pétillant, s'équilibrant entre notes de fruit et de brioche.

De la minéralité et beaucoup de croquant et de vivacité pour réveiller la douceur du dessert.



NOTRE BON ACCORD

Crémant de Bourgogne, Albert Bichot, Blanc de Blancs Pure, 69 € le magnum.

Cépage : 100 % chardonnay.

Une cuvée extra-brut présentée en magnum pour voir les choses en grand. Vieilli sur lattes pendant 14 à 16 mois et dosé à 5 g, ce blanc de blancs restitue toute l'expression des parcelles de Côte-d'Or.



ENVIE DE BOULETTES ET QUENELLES

ON LES FAÇONNE À LA CUILLÈRE OU À LA MAIN, CES PETITES BOUCHÉES
À BASE DE LÉGUME, FROMAGE, VIANDE OU POISSON,
ET ON EN FAIT TOUT UN REPAS ! Par Sophie Menut Yovanovitch



BOULETTES DE PATATE DOUCE

POUR 4/6 PERS. Lavez et brossez **3 patates douces**, percez-les par endroits à l'aide d'1 fourchette et faites-les cuire au four à 200 °C pendant 1 h. Laissez-les refroidir et prélevez leur chair à la cuillère au-dessus d'1 saladier. Mélangez la chair, **1 échalote**, **2 cébettes**, **2 gousses d'ail** et **1 noix de gingembre hachée**. Ajoutez **1 c. à café de paprika**, **1 c. à café de curcuma en poudre** puis versez **250 g de farine de pois chiche**. Mélangez soigneusement et façonnez des boulettes. Faites-les frire dans de l'huile très chaude pendant env. 2-3 min. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les accompagnées d'1 bol de yaourt liquide.

BOULETTES AUX COURGETTES ET AU CURRY

POUR 4 PERS. Lavez et râpez **3 courgettes** au-dessus d'1 passoire, ajoutez **1 c. à café de sel** et laissez-les s'égoutter. Hachez finement les feuilles de **2 brins de menthe** et **2 brins de persil**. Mélangez les herbes, **1 oignon** et **1 gousse d'ail hachés**, ajoutez **80 g de flocons d'avoine** et **2 c. à soupe de curry en poudre**. Salez et poivrez. Pressez les courgettes entre vos mains pour ôter leur humidité et ajoutez-les. Mélangez bien l'ensemble. Façonnez des boulettes et posez-les sur la plaque du four. Faites-les cuire pendant 20 min à 180 °C. Râpez des zestes de citron au-dessus des boulettes avant de les déguster.

QUENELLES AU FROMAGE

POUR 4 PERS. Égouttez **350 g de faisselle** à travers 1 passoire pendant au moins 2 h. Mélangez la faisselle, **100 g de semoule de blé fine** et **3 jaunes d'œufs**. Battez les blancs en neige fermes et ajoutez-les délicatement. Salez et poivrez. Formez des petites quenelles à l'aide d'1 cuillère, faites-les pocher dans 1 casserole d'eau frémissante pendant 5-6 min, égouttez-les sur 1 feuille de papier absorbant. Hachez **3 tranches de pain rassis** et faites dorer cette chapelure dans **30 g de beurre** moussoux à la poêle. Servez les quenelles saupoudrées de chapelure.

QUENELLES DE FOIE À L'ALSACIENNE

POUR 4 PERS. Hachez **1 oignon** et **1 gousse d'ail**. Faites-les revenir dans **1 c. à soupe d'huile d'arachide**. Laissez-les refroidir. Mixez grossièrement **200 g de mie de pain** et **4 brins de persil** puis **500 g de foie de porc**. Mélangez le tout, ajoutez le mélange aux oignons, **4 œufs entiers**, **100 g de farine**, **1 pointe de muscade**, du sel et poivre. Formez des quenelles entre 2 cuillères et faites-les pocher dans **1 bouillon de viande** frémissant pendant env. 10 min. Servez avec des **pommes de terre** cuites à l'anglaise.

BOULETTES DE RIZ AU FROMAGE

POUR 4 PERS. Dans 1 saladier, mélangez **250 g de riz cuit**, **2 œufs**, **3 brins de persil hachés** et **75 g de parmesan râpé**. Salez, poivrez. Formez des boulettes de la taille d'1 noix, passez-les dans la **farine**, puis dans **1 œuf battu**, puis dans de la **chapelure**. Faites-les dorer dans de l'**huile** bien chaude pendant 2 min. Servez avec un **coulis de tomate**.

BOULETTES DE POISSON À LA MAROCAINE

POUR 4 PERS. Mixez **4 brins de coriandre** avec **1 oignon** et **1 gousse d'ail**. Ajoutez **500 g de poisson blanc haché** (dorade, merlan...), **1 œuf** et **1 verre de chapelure**. Salez, poivrez, ajoutez **3 pincées de paprika** et de **cumin**. Mélangez bien. Dans 1 sauteuse, faites revenir **1 oignon** et **1 gousse d'ail hachés**, ajoutez **1 poivron rouge émincé**, **25 cl de sauce tomate** et **200 g de pois chiches** cuits et égouttés. Laissez cuire pendant 15 min puis ajoutez 1 verre d'eau et laissez cuire pendant encore 10 min. Façonnez

les boulettes dans l'appareil au poisson et déposez-les au fur et à mesure dans la sauteuse. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 15 à 20 min. 5 min avant la fin de la cuisson, saupoudrez de **coriandre hachée**.

BOULETTES DE POULET À LA JAPONAISE, SAUCE YAKITORI (TSUKUNE)

POUR 4 PERS. Hachez finement **1 noix de gingembre frais** avec **2 cébettes**. Dans 1 saladier, mélangez **500 g de poulet haché**, le mélange précédent et **1 c. à soupe d'huile de sésame**. Ajoutez **1 œuf entier** et **3 c. à soupe de maïzena**. Pétrissez pendant 10 min pour obtenir une texture collante. Laissez au frais pendant 15 min, huilez vos mains. Formez des petits boudins et glissez 1 pique à brochette dans 3 d'entre eux. Faites-les griller pendant 4 min sur une plancha. Dans 1 petite casserole, mélangez **1 noisette de gingembre frais** et **1 gousse d'ail hachées**, versez **5 c. à soupe de mirin**, **5 c. à soupe de sauce soja**, **5 c. à soupe de saké**, **1 c. à soupe d'huile de sésame**, **2 c. à soupe de cassonade**, **1/2 c. à soupe de maïzena**. Faites chauffer le mélange jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Trempez les boulettes dans cette sauce.

BOULETTES DE BŒUF À LA FETA ET À LA MENTHE

POUR 4 PERS. Dans 1 saladier, mélangez **500 g de viande hachée** et **150 g de feta émiettée**. Ajoutez les feuilles de **4 brins de menthe** et **1 gousse d'ail hachées**. Versez **2 c. à soupe d'huile**, **3 pincées de cumin** en poudre, salez, poivrez et mélangez bien le tout avec vos mains. Formez des boulettes et faites-les dorer pendant 15 min dans 1 poêle bien chaude avec **2 c. à soupe d'huile d'olive** en les retournant régulièrement. Servez avec 1 salade de concombre.

BOULETTES DE VEAU À L'ITALIENNE

POUR 6 PERS. Faites tremper **2 tranches de pain de mie rassis** dans **5 cl de lait**. Placez le tout dans le bol d'1 robot et ajoutez **2 gousses d'ail épluchées**, **1 c. à soupe d'origan séché**, **1 œuf**, **150 g de parmesan râpé** et **500 g de veau haché**. Salez, poivrez et mixez le tout finement. Dans 1 sauteuse à bords hauts, faites blondir **1 oignon** et **1 gousse d'ail hachés** puis versez **1 boîte de 50 cl de tomates pelées**. Coupez-les au ciseau dans la sauteuse, ajoutez **1 belle pincée de piment** et **3 brins de thym**. Salez, poivrez et laissez mijoter pendant 20 min. Formez des boulettes avec la préparation à la viande et ajoutez-les dans la sauteuse. Laissez-les cuire pendant env. 15 min en les retournant régulièrement. Servez-les avec des **spaghettis**.

BOUCHÉES COCO CHOCOLAT

POUR 10 PERS. Préchauffez le four à 180 °C. Versez **125 g de sucre moscovado** et **125 g de sucre blanc** dans 1 casserole, ajoutez **280 g de noix de coco râpée** et **4 blancs d'œufs** légèrement fouettés. Faites chauffer doucement en mélangeant jusqu'à ce que les sucres soient fondus. Déposez des cuillerées de la préparation sur 1 plaque de cuisson et enfournez pour 20 min. Faites fondre **150 g de chocolat noir** et faites tremper un côté des bouchées coco dedans. Laissez refroidir.

BOULETTES AUX DATTES

POUR 4 PERS. Faites tremper **250 g de dattes** dénoyautées dans 1 bol d'eau pendant 1 h. Égouttez-les et mixez-les finement avec **2 c. à soupe d'huile de coco**. Mixez finement un mélange de **125 g de fruits secs** (amandes, noix, noisettes) avec **5 noix du Brésil** et **2 c. à soupe de graines de lin** et ajoutez-les à la pâte de dattes avec **40 g de cacao en poudre**. Mélangez très soigneusement et laissez au froid pendant 1 h. Formez des boulettes entre vos mains et passez-les dans **75 g de noisettes dorées** et hachées grossièrement.



LES ALLIACÉES, UNE FAMILLE FORMIDABLE

LEUR GOÛT UNIQUE VAUT À TOUS LES MEMBRES DE CETTE FAMILLE NOMBREUSE, ALLANT DE L'AIL AU POIREAU EN PASSANT PAR L'OIGNON OU L'ÉCHALOTE, D'ÊTRE DES INCONTOURNABLES DE NOS CUISINES. CE SONT AUSSI DE PRÉCIEUX ALLIÉS POUR NOTRE BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN. Par Jean-Michel Brouard

À première vue, difficile de trouver un point commun entre une échalote, un poireau, une gousse d'ail, un oignon ou bien encore de la ciboulette. Pourtant, un simple détour par leurs noms latins suffit à rappeler l'essentiel, ils sont tous de la même famille. Jugez plutôt : *Allium sativum* (ail), *Allium cepa* (oignon), *Allium porrum* (poireau), *Allium cepa aggregatum* (échalote) et *Allium schoenoprasum* (ciboulette). Loin d'être exhaustive, cette liste pourrait être complétée par quelque 700 variétés dont certaines à la notoriété également bien établie comme la ciboule (*Allium fistulosum*) ou l'ail des ours (*Allium ursinum*). Tous partagent en tout cas une origine géographique relativement proche. C'est en Asie que seraient apparues la plupart de ces plantes dont on

retrouve des traces de la consommation remontant à plus de 5 000 ans, de la Mésopotamie jusqu'en Chine en passant par l'Afghanistan et le Pakistan. Les mouvements de population les ont ensuite fait voyager dans le reste du monde. Le livre des Nombres dans l'Ancien Testament prête ainsi ces paroles aux Hébreux en exode : « Nous nous souvenons des poisons que nous mangions en Égypte, [...] des poireaux, des oignons et des aulx. » À la fin du Moyen Âge, Christophe Colomb contribua, pour sa part, à leur implantation en Amérique. Et ce sont les paysans bretons, surnommés « johnnies », qui firent connaître les oignons de Roscoff en Grande-Bretagne tout au long du XIX^e siècle et jusqu'au XX^e siècle en parcourant villes et campagnes à vélo munis

de tresses de bulbes (9 000 tonnes furent vendues par 1 400 d'entre eux en 1920!).

UN ATOUT SANTÉ CONNU DEPUIS LA HAUTE ANTIQUITÉ

En Égypte antique, les bâtisseurs de pyramides recevaient pour leur régime quotidien une ration d'ail qui était réputé donner de la force et éloigner les maladies. On le retrouve d'ailleurs mentionné dans des traités de médecine antique découverts sur des papyrus où il était décrit comme un remède universel. Les bulbes d'oignon, pour leur part, étaient parfois associés à Osiris, portés en collier et offerts à la divinité lors du culte. Ils étaient également partie prenante de certains rites funéraires, raison pour laquelle on les retrouve fréquemment représentés

dans les tombes. En Grèce et dans l'Empire romain, l'ail était là encore considéré comme un fortifiant et donc largement consommé par les athlètes. On l'appliquait également sur les plaies causées par les morsures de serpent ou les piqûres d'insecte. Bien plus tard, l'empereur Charlemagne imposa la culture des aulx et des oignons dans tous les jardins, convaincu de leurs bienfaits. La médecine médiévale voyait en eux des qualités tantôt diurétiques, laxatives, antalgiques, de vermifuge et même... aphrodisiaques ! Le tourin, soupe à l'ail préparée dans le Sud-Ouest, était ainsi traditionnellement porté aux jeunes mariés le lendemain de la noce pour leur donner de la vigueur.

PEU CALORIQUES ET RICHES EN FIBRES

Ail, oignon, poireau, ciboulette et échalote sont autant de légumes et condiments intéressants à intégrer dans notre alimentation pour leurs valeurs nutritionnelles. Un premier constat, tous sont peu caloriques et contiennent une bonne

quantité de fibres alimentaires. Celles-ci jouent un rôle fondamental en facilitant la digestion et en favorisant le phénomène de satiété. On retrouve également dans chacun d'eux des niveaux élevés de potassium (plus de 200 mg/100 g), en particulier dans l'ail qui est le champion avec 530 mg/100 g. Ce sel minéral s'avère important pour maintenir notamment une bonne pression artérielle. Côté phosphore, indispensable entre autres à la bonne minéralisation des dents et des os, c'est encore l'ail qui décroche la première place avec pas moins de 130 mg/100 g, soit un taux trois fois plus élevé que dans les poireaux, les échalotes ou la ciboulette. Sélénium, magnésium, calcium s'avèrent aussi présents et contribuent respectivement au bon fonctionnement des défenses immunitaires, à la production d'énergie dans les cellules et à la solidité des os et des dents.

Poireau et ciboulette se distinguent pour leurs teneurs élevées en calcium ainsi qu'en vitamine B9 (important notamment en début de grossesse pour le bon développement du système nerveux de l'embryon), en vitamine K1 (qui joue un rôle dans la coagulation sanguine et le bon fonctionnement des os) ainsi qu'en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A qui contribue à la vision et à la bonne santé de la peau et des muqueuses. Par ailleurs, de nombreux travaux de recherche s'intéressent au rôle bénéfique de l'ail du fait de la présence importante de composés soufrés, ceux-là même responsables de son odeur forte. Ses propriétés antioxydantes, antibactériennes, antiparasitaires et antivirales ont notamment été mises en avant. Ces aliments sont à consommer régulièrement dans le cadre d'un régime équilibré et diversifié.

LETTRES DE NOBLESSE

Parmi les nombreuses variétés d'alliacées existantes, certaines se distinguent au niveau national par leur typicité officiellement reconnue. Il en est ainsi de l'oignon de Roscoff, de l'oignon doux des Cévennes (tous deux juteux, doux et peu piquants) ou bien encore de l'ail violet de Cadours (parfum intense et léger piquant) qui ont tous obtenu une appellation d'origine protégée. D'autres se distinguent par leur indication géographique protégée. C'est le cas de l'ail blanc de Lomagne, de l'ail de la Drôme, de l'ail fumé d'Arleux dans le Nord, de l'ail rose de Lautrec dans le Tarn, sans oublier l'échalote d'Anjou et le poireau de Créances dans la Manche.



FLAN À L'AIL

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 45 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 têtes d'ail • 2 poivrons • 4 œufs • 25 cl de lait • 35 cl de crème fraîche liquide
• 15 g de beurre • 1 branche de thym • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin



1. Épluchez les têtes d'ail, séparez les gousses, ôtez leur peau. Mettez-les à cuire doucement dans 1 casserole avec le lait et la branche de thym pendant 15 min.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Lorsque les gousses d'ail sont cuites, versez le contenu de la casserole dans 1 mixer. Ajoutez 25 cl de crème fraîche liquide et les œufs entiers. Salez et poivrez. Mixez fortement et répartissez la préparation dans des petits moules beurrés. Enfouissez au bain-marie pour 30 min.
3. Pendant ce temps, épluchez les poivrons à l'aide d'un couteau économe. Retirez leurs graines et coupez-les en petits morceaux. Faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 3 min. Versez 10 cl de crème fraîche liquide et poursuivez la cuisson encore 15 min à couvert. Salez, poivrez et mixez fortement pour obtenir une sauce fine.
4. Démoulez les flans et servez avec le coulis de poivron.

BON À SAVOIR : si vous réalisez cette recette au printemps, l'ail sera frais et donc inutile de le dégermer. Vous serez surpris par la douceur de ces flans. L'ail cuit est très digeste.

NOTRE BON ACCORD : un bourgogne aligoté.

LE RIZ AU LAIT À LA VANILLE

HUIT MARQUES DE RIZ AU LAIT ACHETÉES EN GRANDES SURFACES
ET DÉGUSTÉES À L'AVEUGLE, ET VOILÀ NOTRE PALMARÈS ! Par Sophie Menut Yovanovitch

Dessert de grand-mère on ne peut plus traditionnel et réconfortant, le riz au lait est apprécié des plus petits comme des plus grands. L'histoire de sa recette remonte à plusieurs siècles. On faisait cuire du riz dans du lait ou de l'eau dans toutes les régions où on en produisait. En Espagne, il existe une version « arroz con leche », souvent parfumée à la cannelle ou au citron. En Asie, et plus particulièrement en Inde, on sert un dessert à base de riz, lait et sucre agrémenté de fruits secs et d'épices. Chez nous, en France, on aime le servir avec du caramel ou de la cannelle. Chaque maîtresse de maison a sa propre recette, le prépare avec différents riz, avec du lait entier ou non. Est-ce pour cela que nous avons eu du mal à nous accorder cette fois-ci dans le jury ? Chacun arrivant avec sa propre mémoire. Les riz au lait à la vanille que nous avons choisis en grandes surfaces sont présentés soit dans des pots en plastique soit dans des contenants en verre. Les textures et les couleurs sont très différentes. Certains sont plus fermes et d'autres plus crémeux, les teintes varient du blanc crème au presque jaune. À base d'arômes de vanille, d'extraits ou de gousses de vanille, certains contiennent des gousses de vanille « épuisées » (de la poudre de gousse qui a déjà été utilisée).

DÉROULEMENT DU TEST

David Nunes Ruano, notre directeur artistique, bec sucré de la rédaction, Wally Montay, journaliste, et moi-même nous sommes retrouvés chez Hippolyte et Léopold, les propriétaires de Griffes, un super bistro traditionnel parisien comme on les aime, ouvert en 2023, qui met en avant notre côté viandard et dont il ne faut pas louper le bœuf Wellington. Pour ceux qui sont plus poisson, ils dirigent aussi Sables, qui joue la carte iodée à deux pas de Griffes. Les deux adresses sont à tester d'urgence.



DÉGUSTATION : LE CHOIX DES EXPERTS



18/20

SACRÉ WILLY

2 X 130 g, 3,65 €, soit 14,04 €/kg.

Préparé avec du lait des Alpes, du riz de Camargue, du sucre, de la crème et de la vanille de Madagascar. Élaboré en circuit court, au cœur des Alpes, un riz au lait délicieux. On sent bien les grains de vanille, la texture est parfaitement équilibrée, il a une très bonne odeur, on en redemande !

LE PLUS : on aimerait le réussir aussi bien.

LE MOINS : le plus cher.



17,5/20

MARIE MORIN

2 X 140 g, 3 €, soit 10,70 €/kg.

Préparé avec du lait demi-écrémé bio de Bretagne, du riz rond de Camargue, du beurre salé, du sucre et de l'extrait de vanille de Madagascar. L'entreprise familiale conditionne ses riz au lait dans des jolis pots ronds. Un très bon rapport crème/riz et une texture très agréable. Il a un petit arrière-goût de caramel qui le rend très gourmand.

LE PLUS : une présentation soignée.

LE MOINS : un peu trop sucré.



17/20

LA FERMIÈRE

2 X 160 g, 2,53 €, soit 7,91 €/kg.

Préparé avec du lait entier, du riz rond de Camargue, de la crème, du sucre et une infusion de gousses de vanille. Joliment présenté dans des pots en verre. Les gousses de vanille sont infusées directement dans le lait. Bon goût et bien cuit. Bel équilibre entre riz et crème.

LE PLUS : entreprise familiale depuis 1952.

LE MOINS : le format est pour les gros mangeurs.



16/20

BONNE MAMAN

4 X 100 g, 2,64 €, soit 6,60 €/kg.

Préparé avec du lait entier, du riz de Camargue, de la crème fraîche, du sucre et de l'arôme de vanille de Madagascar. Un bel aspect très blanc, un goût très naturel et équilibré, un bon arôme de vanille et une texture agréable.

LE PLUS : une belle surprise de la part d'une grande marque.

LE MOINS : le riz est un peu trop cuit.



14/20

GABORIT

2 x 140 g BIO, 2,40 €, soit 8,57 €/kg.

Préparé par l'entreprise familiale avec du lait entier de race jersiaise, du riz long de Camargue, du sucre roux et de l'extrait de vanille de Madagascar. Une bonne odeur et une couleur presque blanche. À la dégustation, il a un côté « fait maison » mais reste un peu fade et pâteux. Certains grains ont l'air moins cuits que d'autres, ce qui donne une texture peu homogène.

LE PLUS : son odeur et sa couleur.

LE MOINS : manque un peu de caractère.



13/20

ECO+

200 g, 0,57 €, soit 2,85 €/kg.

Préparé avec du lait entier, de l'eau, du riz et de l'arôme naturel de vanille. Quelle surprise lorsque nous avons découvert la marque et son prix, comme quoi la qualité et le prix peuvent faire bon ménage. Un riz au lait très jaune où la crème l'emporte sur le riz, mais l'ensemble est plutôt réussi.

LE PLUS : son prix imbattable.

LE MOINS : son côté peu naturel.



12/20

LA LAITIÈRE

4 X 115 g, 1,62 € 3,52 €/kg.

Préparé avec du lait entier, du riz de Camargue, du sirop de glucose, du sucre, de la crème et de l'arôme naturel de vanille. La préparation a un côté gélatineux. L'ensemble est trop crémeux et ne contient pas assez de riz et pas assez de vanille.

LE PLUS : une jolie couleur.

LE MOINS : un peu pâteux.



11/20

CARREFOUR

8 X 115 g, soit 2,49 €/kg.

Préparé avec du lait entier, du riz, du sucre, de l'amidon de maïs et un arôme vanille. À la dégustation, on sent bien que la vanille n'est pas naturelle, et c'est d'ailleurs écrit sur l'emballage (saveur vanille). Cela fait plus penser à un dessert pour bébé.

LE PLUS : une douceur agréable.

LE MOINS : on s'éloigne trop de la notion de riz au lait.

LANCEZ-VOUS !

RIEN DE PLUS FACILE À PRÉPARER QUE LE RIZ AU LAIT MAISON

Rincez **200 g de riz rond** sous l'eau fraîche à travers 1 passoire. Versez-le dans 1 casserole et couvrez-le avec de l'eau. Faites-le cuire pendant 3 min. Dès la reprise de l'ébullition, égouttez-le. Faites chauffer **1 l de lait entier** avec **1 gousse de vanille** fendue en 2 et grattée, **100 g de sucre** et **1 pincée de sel**. Ajoutez le riz dans le mélange brûlant et laissez cuire env. 30 à 40 min à feu très doux. Retirez la gousse de vanille et laissez refroidir.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

ET+ ENCORE

DE SAISON

AGNEAU EN CROÛTE VERTE

Dans le bol d'1 mixer, mettez 4 brins de persil, 10 brins de ciboulette, 2 c. à soupe de thym, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de poudre d'amande, 75 g de chapelure et 30 g de beurre. Mixez fortement de façon à obtenir une pâte verte. Salez et poivrez. Étalez cette pâte finement entre 2 feuilles de papier film et conservez-la au congélateur. 5 min avant la fin de la cuisson d'1 carré d'agneau, sortez la pâte, ôtez le papier film et recouvrez le carré. Montez la température du four sur gril et laissez cuire pendant encore 5 min.



ZOOM SUR

LA CAROTTE

Saviez-vous qu'elle n'a pas toujours été orange ? C'est au XVI^e siècle que l'intervention humaine croise carottes à chair rouge et à chair blanche pour obtenir le légume préféré de Bugs Bunny. Désormais, nouvelles tendances obligent, on en trouve à nouveau des blanches, des marrons, des jaunes... Côté santé, elles ont tout bon : vitamines, minéraux et fibres affichent le tiercé gagnant. Multifonctions, elles doivent toujours être présentes dans le bac à légumes de votre réfrigérateur et être déclinées sous toutes leurs formes : râpées en salade, glacées au bouillon et au beurre, à la vapeur, en purée, associées à d'autres légumes, elles font ami-ami avec les épices... Essayez-les aussi en sorbet et faites des bouillons avec les fanes.



LA RECETTE QUI LUI VA BIEN

PURÉE DE CAROTTE AU GINGEMBRE



POUR 4 PERS. Pelez et lavez 1 botte de carottes nouvelles. Coupez-les en rondelles. Pelez 1 noix de gingembre et hachez-le. Faites-le blondir dans 1 casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Au bout de 2 min, ajoutez les carottes et poursuivez la cuisson. Attendez encore 5 min avant de verser 15 cl de crème de coco. Salez, poivrez et couvrez. Laissez cuire pendant 15 min. Versez le contenu dans le bol d'1 blender et faites tourner pour obtenir une purée très fine. Ajoutez les zestes d'1 citron vert et quelques gouttes de son jus. Mélangez et servez chaud.

POUR CHANGER DES CACAHUËTES DE L'APÉRO

RILLETTES DE SAUMON EXTRA-LIGHT



Faites cuire 1 pavé de saumon sans la peau à la vapeur. Laissez-le refroidir et effeuillez-le à la fourchette. Coupez 1 pomme verte en tout petits cubes et citronnez-les. Mélangez 10 cl de fromage blanc, 1 échalote et 5 brins d'aneth. Ajoutez 1 pincée de paprika, du sel et du poivre. Incorporez les dés de pomme et le saumon. Mélangez délicatement et laissez au frais. Tartinez les rillettes sur des tranches de pain de campagne grillées.

À VOS BOCAUX !

CITRONS CONFITS MAISON

POUR 2 BOCAUX. Incisez 6 citrons non traités en 4 dans la longueur, sans aller jusqu'au bout, ou coupez-les en rondelles. Saupoudrez chaque quartier ou rondelle de gros sel et intercalez-les dans un grand bocal en verre ébouillanté en les serrant bien. Couvrez-les d'eau et du jus d'un citron et ajoutez un peu de gros sel. Fermez le bocal hermétiquement et gardez-le au frais et à l'abri de la lumière. Au bout d'un mois, utilisez les citrons dans des tajines, en purée, dans des salades. N'oubliez pas de les rincer, ils sont très salés !



ANTI-GASPI

JE FAIS QUOI AVEC UNE BOÎTE DE POIS CHICHES ?

- Un houmous maison

Rincez et égouttez 1 boîte de pois chiches. Placez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez 3 cl d'huile d'olive, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail, 2 c. à soupe d'huile de sésame, 4 c. à soupe de tahini, 4 brins de coriandre et 4 brins de persil. Mixez fortement pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez 1 peu d'eau au besoin, servez avec du pain pita.

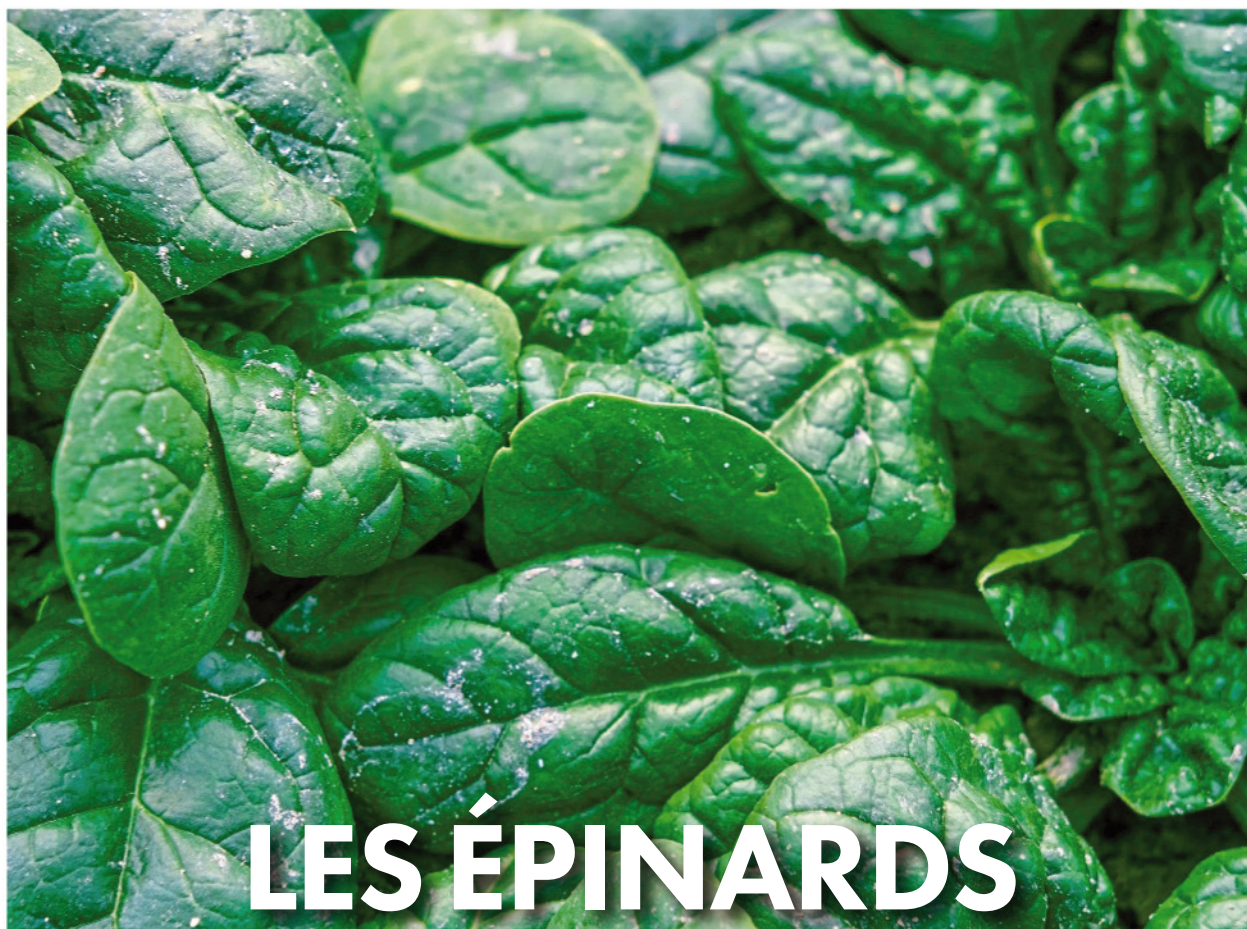
- Une salade stylée

Rincez et égouttez 1 boîte de pois chiches. Hachez 2 gousses d'ail et les feuilles de 8 brins de persil. Décortiquez 12 crevettes roses et coupez-les en 3. Mélangez le tout et ajoutez-le aux pois chiches. Fouettez le jus d'1/2 citron avec 5 cl d'huile d'olive, 1 c. à café de cumin, du sel et du poivre. Versez sur la salade.

- Une soupe épicée

Coupez 1 carotte en cubes, émincez 1 oignon et 1 gousse d'ail. Faites suer le tout pendant 5 min dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1 boîte de 50 cl de tomates en cubes, 1 petite boîte de concentré de tomate, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika, 1 pincée de piment, 1 boîte de pois chiche et 1 verre d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 20 min. Ajoutez 1 poignée de haricots verts coupés en petits tronçons et laissez cuire pendant encore 10 min.





LES ÉPINARDS

IL NE NOUS RENDRA PEUT-ÊTRE PAS AUSSI FORTS QUE POPEYE,
MAIS CE LÉGUME-FEUILLE A PLUS D'UN TOUR DANS SON SAC
POUR NOUS RÉGALER. Par Sophie Menut Yovanovitch

SMOOTHIE AUX ÉPINARDS ET AU MATCHA

POUR 2 PERS. Dans le bol d'1 blender, placez **2 poignées de feuilles d'épinards** lavées, égouttées et ciselées. Ajoutez le jus d'**1 citron vert**, **1 branche de céleri** coupée en lamelles, la chair de **2 pommes vertes** avec leur peau, les feuilles de **2 brins de menthe** et **3 c. à soupe de thé matcha**. Couvrez avec de l'eau à hauteur et mixez fortement pour obtenir un mélange velouté. Rajoutez de l'eau si besoin.

SOUPE D'ÉPINARDS À LA THAÏ

POUR 4 PERS. Faites blondir **2 cébettes**, **1 noix de gingembre** et **1 tige de citronnelle** hachées et **2 filets de poulet** émincés en lamelles dans 1 sauteuse à bords hauts. Au bout de 6 min, versez **30 cl de lait de coco** et **40 cl de bouillon de volaille**. Ajoutez **3 c. à soupe de pâte de curry vert** et **100 g de vermicelles de riz chinois**. Poursuivez la cuisson pendant 10 min et ajoutez **2 belles poignées d'épinards** lavés et égouttés. Laissez cuire pendant encore 3 min, ajoutez le jus d'**1 citron vert**, les feuilles de **4 brins de coriandre**, et **1 trait de sauce soja**. Répartissez dans des bols.

SALADE D'ÉPINARDS AUX ŒUFS MOLLETS

POUR 4 PERS. Lavez **400 g de pousses d'épinards** et essorez-les. Faites pocher **4 œufs** : cassez-les et plongez-les 1 par 1 pendant 3 min dans 1 casserole d'eau frémissante vinaigrée. Égouttez-les sur 1 feuille de papier absorbant. Faites sauter **200 g de lardons fumés** dans 1 poêle avec **100 g de pain rassis** coupé en cubes pendant 5 min. Lavez et coupez **1 poire** en cubes sans l'éplucher. Répartissez les pousses d'épinards dans 4 assiettes creuses, ajoutez 1 œuf, des lardons et des cubes de poire. Arrosez d'un peu d'**huile d'olive** et de **vinaigre balsamique**. Salez, poivrez.

ÉPINARDS À LA CRÈME

POUR 4 PERS. Lavez **800 g d'épinards** et ôtez leurs queues. Égouttez-les et faites-les suer dans 1 poêle à sec pendant 5 min en procédant en plusieurs fois. Égouttez-les bien dans 1 passoire. Faites chauffer **3 c. à soupe d'huile d'olive** dans 1 poêle et remettez les épinards dedans. Versez **20 cl de crème liquide** et continuez la cuisson pendant 5 min. Salez, poivrez. Vous pouvez les servir parsemés de **cacahuètes hachées** et d'un peu de **ciboulette**.

ÉPINARDS À LA FLORENTINE

POUR 4 PERS. Faites durcir **4 œufs**. Lavez et équeutez **600 g d'épinards**. Égouttez-les et faites-les revenir pendant 7 min dans 1 grande sauteuse avec **2 c. à soupe d'huile**. Préparez **50 cl de béchamel** et ajoutez-lui **75 g de fromage râpé** dans 1 grand plat, disposez les épinards, les œufs coupés en 2 et nappez de béchamel. Faites dorer au four pendant 6 min à 200 °C.

CROQUE-MONSIEUR AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERS. Faites cuire **400 g d'épinards** dans 1 poêle sans matière grasse pendant 5 min. Égouttez-les bien dans 1 passoire. Préparez **15 cl de béchamel**, ajoutez les épinards et **75 g de fromage râpé**. Salez, poivrez et mélangez bien. Beurrez **4 tranches de pain de campagne**. Déposez des lamelles de **jambon blanc** sur 2 tranches puis répartissez le mélange aux épinards. Refermez les croque monsieur avec les tranches restantes. Huilez-les légèrement et enfournez à 180 °C pour 15 min.



SPANAKOPITA AUX ÉPINARDS ET À LA FETA

POUR 5/6 PERS. Lavez et égouttez **300 g d'épinards**, ciselez-les très finement. Hachez **1 oignon jaune** et **2 cébettes**. Mélangez les oignons, cébettes et épinards en les malaxant pendant 5 min pour les « fatiguer ». Faites cuire le tout dans **1 c. à soupe d'huile** pendant 6 min. Laissez refroidir. Émiettez **200 g de feta**, hachez **2 brins d'aneth**. Ajoutez-les au mélange, salez peu et poivrez. Coupez des bandes de 8 cm de largeur de **feuilles filo**. Faites chevaucher 3 bandes l'une sur l'autre et posez à l'extrémité **2 c. à soupe** du mélange aux épinards, refermez la bande sur elle-même en formant un triangle. Posez-les au fur et à mesure sur 1 tapis silicone et badigeonnez-les de **beurre** fondu. Enfourez à 180 °C pour 25 min.

CRÊPES VERTES AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERS. Lavez **100 g d'épinards** et égouttez-les. Placez-les dans le bol d'1 blender. Ajoutez **4 œufs entiers**, **25 cl de lait entier**, salez, poivrez et mixez fortement en ajoutant **80 g de farine**. Laissez reposer pendant 1 h. Faites cuire dans 1 poêle huilée comme des crêpes. Cassez **1 œuf** à la fin de la cuisson et ajoutez un peu de **fromage râpé**.

CANEDERLI AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERS. Hachez grossièrement **500 g de pain rassis**. Placez-le dans 1 saladier et versez **15 cl de lait** et **50 g de roquefort** émietté,

ajoutez **2 œufs entiers** battus, **200 g d'épinards** cuits et hachés et **3 c. à soupe de farine**. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez reposer pendant 30 min puis formez des petits galets de la taille de 2 noix entre vos mains. Faites-les cuire pendant 3-4 min dans 1 casserole d'eau frémissante. Égouttez-les et servez-les avec des rondelles d'oignons frits.

GNOCCHIS AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERS. Faites cuire **400 g d'épinards** dans 1 poêle sans matière grasse pendant 5 min, égouttez-les bien dans 1 passoire. Hachez-les au robot et ajoutez **250 g de ricotta**, **1 œuf**, du sel, du poivre et **50 g de parmesan**. Versez env. **300 g de farine** en pluie, en mélangeant bien jusqu'à obtenir une consistance de pâte. Formez des boudins et recoupez-les sur 3 cm, écrasez-les légèrement à l'aide des dents d'1 fourchette retournée. Farinez-les et laissez-les sécher pendant 1 h avant de les cuire dans 1 casserole d'eau frémissante pendant 10 min. Égouttez-les et servez avec **1 sauce tomate** ou au **pistou**.

QUICHE AUX ÉPINARDS ET FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 6 PERS. Faites cuire **500 g d'épinards** dans 1 poêle sans matière grasse. Égouttez-les et hachez-les grossièrement. Déroulez **1 pâte feuilletée** dans 1 moule à tarte et piquez-la par endroits. Dans 1 saladier, battez **5 œufs entiers** avec **20 cl de crème liquide** et **20 cl de lait**. Ajoutez **75 g de fromage frais de chèvre** émietté et les épinards. Salez, poivrez et mélangez bien. Versez cette préparation dans le fond du moule et enfournez à 180 °C pour 45 min. 20 min avant la fin, répartissez **50 g de comté râpé** sur le dessus. Servez tiède avec 1 salade aux noix.

SOUFFLÉ AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE

POUR 4/6 PERS. Préparez une béchamel en faisant fondre **50 g de beurre** avec **3 c. à soupe de farine**. Ajoutez **25 cl de lait** en le versant au fur et à mesure et sans cesser de remuer. Laissez cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Salez, poivrez et ajoutez **50 g de parmesan** et **50 g de roquefort** ou de **bleu d'Auvergne** coupé en cubes. Mélangez encore. Faites tomber **400 g d'épinards** dans 1 poêle, égouttez-les et hachez-les grossièrement. Incorporez-les dans la béchamel. Ajoutez **5 jaunes d'œufs**. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les **5 blancs d'œufs** en neige bien fermes et incorporez-les délicatement sans les casser dans la préparation. Beurrez les parois d'1 moule à soufflé et garnissez-le avec la préparation. Enfourez pour 30 min sans ouvrir la porte et en surveillant.

ZOOM SUR L'ÉPINARD

Il pousse surtout en Provence et en Île-de-France et se récolte seulement 4 à 7 semaines après avoir été semé.

Il s'épanouit souvent en rosace comme les laitues et on cueille d'abord les feuilles extérieures.

Présent en France depuis le Moyen Âge, il est popularisé par Catherine de Médicis qui laisse son empreinte dans la recette des épinards à la florentine.

Contrairement aux idées reçues, il ne nous rendra pas plus fort mais ses pigments végétaux améliorent notre vision, son fer notre vitalité et il contribue à la santé de notre cœur et de nos os. Source de fibres, antioxydant, il possède des propriétés antistress... alors aucune raison de s'en priver !



FREEKEH, LE NOUVEL OR VERT

S'IL EXISTE DES CÉRÉALES PLUS CÉLÈBRES, LE FREEKEH N'EN EST PAS MOINS UNE PETITE MERVEILLE GASTRONOMIQUE PLEINE DE BIENFAITS, UTILISÉE DEPUIS TOUJOURS DANS LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE TRADITIONNELLE, NOTAMMENT AU MOYEN-ORIENT. Par Jean-Michel Brouard



Si vous n'avez jamais entendu parler du freekeh, pas d'inquiétude. Il n'y a pas si longtemps, l'évocation de la quinoa inspirait aussi à la plupart d'entre nous une mine interrogatrice... Il est fort à parier que cette céréale connaisse le même chemin vers la gloire.

Qu'on le trouve sous la dénomination de freekeh, frikeh, farik ou bien encore frik, d'Algérie à la Jordanie, du Liban à l'Égypte, c'est bien au blé dur cueilli avant maturité, lorsque les épis verts recèlent de grains de la même couleur, qu'il est fait référence. Alors pourquoi ne pas attendre la fin du cycle végétatif pour initier la récolte ? De nombreuses légendes se bousculent pour répondre à cette question. Pour certains, l'origine serait à chercher au Moyen Âge. L'arrivée imminente d'ennemis aurait conduit des paysans à récolter leur blé encore humide et laiteux et à le stocker pour éviter la disette. C'était sans compter l'incendie de leurs bâtiments de stockage. Ne restaient plus que des grains noircis. Les paysans se mirent alors à frotter ces reliquats brûlés d'où furent extraits des grains au goût prononcé tout à fait comestibles. D'autres évoquent la décision d'incendier les récoltes plutôt que de payer des impôts supplémentaires. Quel que soit le récit, le résultat fut le même et le freekeh apparaissait dans le régime des habitants du Croissant fertile.

UN GOÛT UNIQUE

Le freekeh peut paraître surprenant de prime abord. Sa couleur tire vers le jaune foncé et le vert. Après avoir fait sécher une journée ou deux les grains verts, il faut alors les incendier pour favoriser leur carbonisation extérieure. Cette opération délicate ne doit pas être prolongée, au risque de voir la matière première totalement brûlée. Puis les grains sont frottés pour les libérer de leur écorce (« yofrok » en arabe qui signifie dissocier, différencier et qui serait à l'origine du mot freekeh).

Il se retire de ce processus original un goût légèrement fumé et de noisette tout à fait original qui permet d'imaginer des recettes savoureuses ou d'en retravailler certaines.

UN ALLIÉ PRÉCIEUX EN CUISINE POUR LAISSER LIBRE COURS À SON IMAGINATION

Disponible sous forme sèche, entier ou concassé, le freekeh sait jouer les passe-partout culinaires pour satisfaire l'imagination des gastronomes les plus créatifs. Il convient d'abord de le laver pour pouvoir écarter toute impureté. Le célèbre chef Yotam Ottolenghi l'utilise régulièrement dans ses pilafs, comme base de salades mais aussi d'accompagnement avec l'agneau ou le poulet. Sa saveur légèrement terreuse s'accommode bien des épices. Il remplace aisément la semoule dans un couscous ou le riz dans un risotto. Les modalités de préparation sont alors les mêmes : le freekeh est mis à lustrer dans un mélange d'huile d'olive et d'oignons avant d'y faire réduire un peu de vin blanc et de le nourrir progressivement de bouillon de légumes pour la cuisson. Il joue aussi les invités de marque dans une déclinaison originale de la chorba. De quoi surprendre vos invités qui seront conquis !

L'ATOUT SANTÉ

Outre sa saveur délicieuse, le freekeh se révèle être un aliment aux bienfaits nutritionnels nombreux. Il est une bonne source de vitamine B, de zinc, de fer et de potassium. Mais ce sont peut-être ses teneurs en fibres et en protéines qui sont les plus intéressantes. En effet, 100 g de produit sec contiennent rien de moins que 19 g de fibres, soit plus du double de la quantité présente dans la quinoa ou les lentilles, et 9,6 g de protéines, soit davantage que dans le riz complet. Et s'il contient logiquement une quantité importante de glucides (55 g), son indice glycémique demeure bas.

P. 6 SHOPPING

Alain Ducasse : Lechocolatalainducasse.com
Alléno & Rivoire : Chocolat-allenorivoire.fr/
Beeliz : Miel-beeliz.fr/
Climadiff : Climadiff.com/fr/
Cluizel : cluizel.com/fr
Comptoir-de-famille : Comptoir-de-famille.com/
Côté table : Cote-table.com/
Cristel : Cristel.com/
Cuisinart : Cuisinart.fr/
Distilleries de Provence : Distilleries-provence.com/fr/
Fauchon : Fauchon.com/
Gabriel Boudier : Boudier.com/fr/
Hugo : Hugo-france.com/fr/produits/
Jardin bio étic : Jardinbio-etice.com/
Jean-Paul Hévin : Jeanpaulhevin.com
Klippan : Klippanyllefabrik.com/
Hôtel Prince de Galles : 33 av. George V, Paris 8, Tél. : 01 53 23 77 77.
Laduree : Laduree.fr/
La Grande épicerie de Paris : Lagrandeepicerie.com
La Maison du chocolat : Lamaisonduchocolat.com/fr_fr
La mère de famille : Lameredefamille.com/
La vie : Laviefoods.com
Lazzaretti : Lazzaretti.fr/
Le Guérandais : Leguerandais.fr/fr
Lenôtre : Lenotre.com/
Lesieur : Lesieur.fr/
Maniaq : Maniaq.fr/
Monoprix : Monoprix.fr/
Ortiz : Conservasortiz.com/fr/conserves/
Papier tigre : Papier tigre.fr/fr
Patrick Roger : Patrickroger.com/
Ritz Paris Le comptoir : Ritzparislecomptoir.com
Rosti : Rostistore.com/eu/series/margrethe/
Sarabar : Sarabar.fr/
Semadesign : Semadesign.fr/
Terreexotique : Terreexotique.fr
Zwilling : Zwilling.com/

P. 14 ON AIME

Lactem Palais royal : 38 rue croix des Petits-champs, Paris 1. Lactem.com/
Archipel : Archipelkombucha.com/
Casa Babi : Casababi.com/
Dunes de Dovala : Dunesdedovala.com/10-un-projet
Moët et Chandon : Moët.com/fr-fr
Restaurant Paul Bocuse : 40, rue de la Plage, 69660 Collonges-au-Mont-d'Or Tél. : 04 72 42 90 90.
 Bocuse.fr/fr/restaurant-paul-bocuse.html
Van'iti Vadrouille : @vanitivadrouille Vanitivadrouille.com

P. 18 RESTOS

Amicis : 19, rue Mably, Bordeaux, Tél. : 05 56 52 80 41. Restaurant-amicis.fr/
Auberge Nicolas Flamel : 51, rue de Montmorency, Paris 3. Auberge.nicolas-flamel.fr/
Campelli : 36, rue Croix-des-Petits-Champs, Paris 1
La Vérande : 42, av Gabriel, Paris 8, Tél. : 01 58 36 60 60. Lareserve-paris.com/restaurants-bars/la-veranda/

P. 38 DANS LES VIGNES

Domaine André Perret : 17, RD 1086 - Chavanay. Tél. : 04 74 87 24 74.
Domaine Lionel Faury : Chavanay. Tél. : 04 74 87 26 00.
Domaine Bott : 19, rue du Pont Royal, Ampuis. Tél. : 09 53 14 73 86.
Domaine Éric & Joël Durand : 2, impasse de la Fontaine, Châteaubourg. Tél. : 04 75 40 46 78.
Domaine Boissonnet : 53, rue Tournus,

Serrières. Tél. : 04 75 34 07 99.
Domaine Sébastien Blachon : 16, chemin de Margiriat, Saint-Jean-de-Muzols. Tél. : 06 51 30 63 18.
Domaine Jacouton : 16, impasse Banc, Vion. Tél. : 06 88 75 81 45.
Domaine Marsanne : 27, avenue Ozier, Mauves. Tél. : 09 81 01 46 87.
Fac&Spera : 1, avenue du Dr Paul Durand, Tain-l'Hermitage. Tél. : 04 75 08 65 00.
Le Comptoir 1940 : 40, grande rue, Condrieu. Tél. : 04 74 58 74 01.
Le Tournesol : 44, avenue du Maréchal Foch, Tournon-sur-Rhône. Tél. : 04 75 07 08 26.
Le Chaudron : 7, rue Saint-Antoine, Tournon-sur-Rhône. Tél. : 04 75 08 76 10.
Château de Lempis : 100, rue de l'Église, Lempis. Tél. : 06 80 06 95 89.

P. 46 DÉGUSTATION

Domaine de la Bégude : 83330 Le Camp-du-Castellet. Tél. : 04 42 08 75 25. Domainedelabegude.fr
Domaine de la Métairie d'Alon : 11800 Monze. Tél. : 03 80 61 53 70. www.abbottsetdelaunay.com
Vignerons de Saint-Tropez : 83580 Gassin. Tél. : 04 94 56 40 17. Maîtresvignerons.com
Carrel & Senger : 73170 Jongieux. Tél. : 04 79 44 00 20. Domainecarreltsenger.com
Huré Frères : 51500 Ludes. Tél. : 03 26 61 11 20. Champagne-hure-freres.com
Château Sainte-Roseline : 83460 Les Arcs. Tél. : 04 94 99 50 30. www.sainte-roseline.com
Domaines Paul Mas : 34530 Montagnac. Tél. : 04 67 90 16 10. Paulmas.com
Château de Corneilla : 66200 Corneilla-del-Vercol. Tél. : 04 68 22 73 22. Jonqueresdoriola.fr
Domaine de l'Ostal - 34210 La Livinière. Tél. : 04 68 91 47 79. www.jmcazes.com
Freixenet : 08770 Sant Adurni d'Anoia, Barcelona. Tél. : +34 938 91 70 00. Freixenetgratien.fr
Foncalieu : 11290 Arzens. Tél. : 04 68 76 21 68. Lesvignoblesfoncalieu.com
La Verrerie : 84360 Puget-sur-Durance. Tél. : 04 90 08 97 97. Château-la-verrerie.com
Domaine Sérol : 42370 Renaison. Tél. : 04 77 64 44 04. www.domaine-serol.com
Château Desmirail : 33460 Margaux-Cantenac. Tél. : 05 57 88 34 33. www.desmirail.com
Château d'Esclans : 83920 La Motte. Tél. : 04 94 60 40 40. www.esclans.com
Pink Flamongo : 30220 Aigues-Mortes. Tél. : 04 66 51 17 00. Domainedejarras.com
Peyrassol : 83340 Flassans-sur-Issole. Tél. : 04 94 69 71 02. Peyrassol.com
Ribeaupillé : 68150 Ribeaupillé. Tél. : 03 89 73 20 35. Vins-ribeaupillé.com
Tutiac : 33920 Civrac-de-Blaye. Tél. : 05 57 58 06 96. www.tutiac.com
Moillard : 21700 Nuits-Saint-Georges. Tél. : 03 80 62 42 20. www.moillard.fr
Château de Mille : 84400 Apt. Tél. : 04 88 85 22 15. www.chateau-de-mille.com
Château Galoupet : 83250 La Londe-des-Maures. www.chateaugaloupet.com

P. 46 DANS MON BAR

Melifera : 33, chemin d'Olivet - Reparsac. www.melifera.fr
Joseph Cartron : 28, rue du Docteur Legrand - Nuits-Saint-Georges. Tél. : 03 80 62 00 90.
Rhum Clément : Habitation Clément - Domaine de l'Acajou - Le Français. Tél. : 05 96 38 03 80.

Wolfberger : 6, Grande-Rue - Eguisheim. Tél. : 03 89 22 20 20.
Sabs's : 10, avenue Albert Bichot - Beaune. Tél. : 06 27 13 19 94.
Giffard : Chemin du Bocage - Avrillé. Tél. : 02 41 18 85 14.
Pegasus : 2 ter D974 - Meursault. Tél. : 03 73 64 01 52
Cointreau : 2, boulevard des Bretonnières - Saint-Barthélémy-d'Anjou. Tél. : 02 41 31 50 50.
St-Germain : 110, rue Alexandre le Grand - Fécamp. Tél. : 06 85 01 61 20.

P. 48 À CHACUN SA BOUTEILLE

Galanga par Monsieur George : 17, rue Washington, Paris 8, Tél. : 01 87 89 48 49. Monsieurgeorge.com/Restaurant-Gastronomique-Galanga-par-Monsieur-George-Champs-Elysees#

P. 60 BEAUX MARIAGES

Château de Pibarnon : 410, Chemin de la Croix des Signaux, La Cadière-d'Azur. Tél. : 04 94 90 12 73.
Plaimont : 199, Route de Corneillan, Saint-Mont. Tél. : 05 62 69 62 87.
Domaine Allimant Laugner : 10, Grande rue, Orschwiller. Tél. : 03 88 92 06 52.

P. 64 EN COULISSES

Matka : 78, rue Quincampoix, Paris 3, Tél. : 01 44 93 58 14. Matkarestaurant.fr/

P. 78 C'EST DU GÂTEAU

The Peninsula : 19 av. Kléber, Paris 16, Tél. 01 58 12 28 88. Peninsula.com/fr/paris/5-star-luxury-hotel-16th-arrondissement

P. 86 ESCAPADE

Le Pigeonnier de la Farge : Chaumont s/Tharonne. Tél. : 06 22 77 66 58. Lepigeonnierdelafarge.fr/
La Forge dans l'âme : 34, rue de Beaugency, La Marolle-en-Sologne, Tél. : 06 77 82 29 22. Laforgedanslame.com/
Domaine des Huards : 30 VC des Huards, Cour-Cheverny, Tél. : 02 54 79 97 90. Domainedeshuards.com/
Relais de Chambord : Place Saint-Louis, Chambord, Tél. 02 54 81 01 01. Relaisdechambord.com/
La Barboire : 10 allée de la Barboire à Saint-Laurent Nouan. Labarboirecampagne.fr/
Château de Villesavin : Tour-en-Sologne, Tél. : 02 54 46 42 88. Chateau-de-villesavin.fr/
L'Angus de Sologne : Gault à Dhuizon, Tél. : 06 48 04 49 18. Angusdesologne.fr/
Kaolin'e Caroline Peltier : 81, route de Blois, Couddes. Tél. : 02 36 39 02 05. Kaoline.org/
Le Bruadan : 2, rue du Plessis, Millançay, Tél. 02 54 96 22 75. Cuisine-en-loir-et-cher.fr/les-restaurants/en-sologne/le-bruadan/
Pâtisserie La Duchesse Anne : 1, rue du Tour de la Halle, Romorantin, Tél. : 02 54 76 16 48. Laduchesseannes.wordpress.com/
Hélène Barbary et Florian Chesneau : Marolle en Sologne, Tél. : 06 86 55 67 17. Instagram.com/barbarychesneau/?locale=fr_FR
Château de la Borde : Vernou-en-Sologne. Tél. : 02 34 52 34 72. Laborde-sologne.fr/fr/
Le Colvert : 2, route de Neuville, Bauzy, Tél. : 02 54 79 11 55. Aubergelecolvert.fr/
Le caviar de Sologne : Le Grand Cernéant, Saint-Viatre. Tél. : 02 54 83 64 27. Caviardesologne.fr/Lamaisonordique.com/
P. 106 BANC D'ESSAI
Griffes : 7, rue Gros, Paris 16, Tél. : 01 40 50 88 30. Griffesrestaurant.fr/

OFFRE D'ABONNEMENT

Cuisine et Vins

DE FRANCE

6 NUMÉROS/AN

LE MAGAZINE DE RÉFÉRENCE
EN MATIÈRE DE GASTRONOMIE,
VINS ET ART DE VIVRE



VERSIONS
NUMÉRIQUES
INCLUSES

Cuisine et Vins

DE FRANCE

117, AVENUE VICTOR HUGO,
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT.
Internet: www.cuisineetvinsdefrance.com
E-mail rédaction: courrier@yovacook.fr
E-mail abonnements: leserviceclient@magazines.fr

MAGAZINE RÉALISÉ PAR YOVACOOK
117, avenue Victor Hugo, 92100 Boulogne-Billancourt

RÉDACTION

Rédactrice en chef: **Sophie Menut Yovanovitch** (sophie@yovacook.fr)
Directeur artistique: **David Nunes Ruano** (david@yovacook.fr)
Secrétaire générale de rédaction: **Marie Martin** (marie@yovacook.fr)

ONT COLLABORÉ

Séverine Augé, Fabrice Besse, Gilles Brochard, Jean-Michel Brouard, Béatrice Delamotte, Victor Lazareff, Marie Martin, Josselin Rocher, Valérie Lhomme, Pierre Alexandre.

PUBLICITÉ

Olivier Duchalard: olivier@yovacook.fr (0670 3540 99)
Marc de Brébisson: marc@yovacook.fr (07 60 60 86 75)

SERVICE RELATIONS ABONNÉS

Vous pouvez nous contacter:

Par courrier:

Service Abonnements Cuisine et Vins de France
60 643 CHANTILLY cedex

À partir du 17 mars 2025: par téléphone: 09 86 86 07 21
Horaires d'ouverture: 9h00/18h00, du lundi au vendredi
Par mail: abo.cuisineetvins@edis.fr

VENTE (RÉSERVÉE AUX MARCHANDS DE JOURNAUX)
MP Conseil

Laurent Boudier: lboudier@mercurepresseconseil.fr
Tél: 01 42 36 87 78

Imprimerie: **Roto France Impression**
Imprimé en France / Printed in France

PRÉSIDENTE DIRECTRICE DE LA PUBLICATION: **SOPHIE MENUT YOVANOVITCH**

Cuisine et Vins de France est édité par YOVACOOK Medias capital 10 000 €.

Siège: 117, av. Victor Hugo, 92100 Boulogne-Billancourt.

« Cuisine et Vins de France est une marque de Marie Claire Album, Paris, France. Le magazine Cuisine et Vins de France et ses hors-séries sont publiés par YOVACOOK sous licence. »

Dépôt légal: à parution. Commission paritaire: 0427 K 85024.

N° ISSN: 0337-8810. Distribué par MLP.

Les marques et adresses figurant dans ces pages sont libres de toute publicité. TVA: 2,10 %

Abonnement France: 22 € (1 an) au lieu de 25,50 €,

35 € (2 ans) au lieu de 51 €. Pour l'étranger, consultez le site Magazines.fr



HORS ENCARTS

Origine du papier: Autriche
Taux de fibres recyclées: 40 %
Certification: PEF
Eutrophisation: Ptot 0,018 kg/tonne

BULLETIN D'ABONNEMENT

RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À LIBELLER À L'ORDRE DE CUISINE ET VINS DE FRANCE ET À RETOURNER,
SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE, À:
SERVICE ABONNEMENTS CUISINE ET VINS DE FRANCE, 60643 CHANTILLY CEDEX



2 ANS D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE (12 n°)

35€

223805



1 AN D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE (6 n°)

22€

223805

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Ville:

Téléphone:

E-mail:

*Indispensable pour la gestion de votre abonnement et de vos versions numériques

☐ J'accepte de recevoir les emails des offres promotionnelles de CUISINES ET VINS DE FRANCE ☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de CUISINE ET VINS DE FRANCE

Offre valable 3 mois (du 1/2/2025 au 30/04/2025) en France Métropolitaine, réservée aux nouveaux abonnés, et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Offre valable en France métropolitaine uniquement. L'envoi de votre premier numéro ainsi que votre cadeau se fera sous un délai de 3 à 4 semaines à compter de la date de réception de votre règlement. Ce magazine est édité par la société YOVACOOK (RCS Nanterre 453 972 242). Conformément à l'article L.221-18 du Code de la Consommation, vous disposez d'un droit de rétractation pendant un délai de 14 jours ouvrés à compter de la réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par courrier à Service Abonnements CVF - 60643 CHANTILLY CEDEX. Les informations collectées sont destinées à la société YOVACOOK, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte ou traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter La société YOVACOOK à l'adresse abo.cuisineetvinsdefrance@edis.fr, en justifiant de votre identité.

Panorama/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.



CHATEAU ROUBINE

- CRU CLASSÉ -



4216 Route de Draguignan • 83510 Lorgues

Tel. +33 (0)4 94 85 94 94

oenotourisme@chateauroubine.com • www.chateauroubine.com

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

L'OR

Succombez
À LA GOURMANDISE
DE NOS CAFÉS AROMATISÉS



JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 79 BOULEVARD SAINT GERMAIN - 75006 PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157, 70 EUROS.

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LA GAMME



ou lorespesso.fr