

N° 226 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2025

Cuisine et Vins

DE FRANCE

80

RECETTES
IRRÉSISTIBLES

**PRODUITS
DE SAISON**
OIGNON ROSÉ,
CANARD
ET NOISETTE
SUBLIMENT
VOS PLATS

**MODERNE
ET ACCESSIBLE**
LA CUISINE INDIENNE
EN 8 RECETTES
DÉPAYSANTES

FOIRE AUX VINS
NOS COUPS DE CŒUR
POUR REMPLIR
VOTRE CAVE

*Tarte aux
noisettes*

**DE L'ENTRÉE
AU DESSERT**
LES PRUNES REINES
DE NOS MENUS

DOUCEURS DE RENTRÉE

VOYAGE EN TOSCANE, CUISINE DE FIN D'ÉTÉ, NECTARS DE BANDOL...

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

L 13182 - 226 - F: 4,90 € - RD



Palmer & Co

CHAMPAGNE



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

INDEX DES RECETTES

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2025

ENTRÉES

Aloo tikki chaat p. 61
Artichauts violets en barigoule p. 71
Beignets à la ricotta p. 97
Beignets de courgettes p. 26
Houmous p. 103
Kathi (paratha) p. 65
Œuf cocotte au parmesan p. 99
Oignons farcis aux champignons p. 31
Salade à la feta et aux figues p. 94
Salade de betterave et halloumi grillé p. 98
Salade de cèpes et pommes p. 104
Salade de courgette à l'italienne p. 99
Salade de pois chiches au thon p. 98
Salade de quinoa au raisin p. 106
Soupe à l'oignon rosé p. 31
Soupe aux haricots blancs et verts p. 82
Soupe de lentilles corail p. 99
Tartare de saumon et avocat p. 99
Tartine de fromage frais et raisin p. 106
Tempura de chou-fleur p. 98
Velouté tout vert p. 98

PLATS

Aiguillettes de canard à l'asiatique p. 33
Aiguillettes de canard au raisin p. 107
Baigan bharta p. 62
Bar aux coquillages p. 96
Butter chicken p. 64
Cabillaud aux tomates et salicornes p. 111
Chili con carne p. 101
Crevettes au curry p. 63
Escalopes de veau au citron p. 99
Filet mignon de porc aux carottes et au miel p. 96
Gratin de chou-fleur et carotte p. 95
Gratin de fruits de mer p. 99
Lapin aux raisins et champignons p. 106
Magret de canard à la mangue p. 33
Magret de canard aux prunes p. 58
Nouilles sautées au poulet p. 99
Omelette aux chips p. 27
Pâtes au chorizo p. 99
Poulet au raisin et miel p. 106
Poulet sauce cacahuètes p. 84
Riste d'aubergine au vinaigre p. 26
Risotto aux champignons p. 95
Sauté de porc aux abricots, sauce soja et citron vert p. 26
Shawarma de poisson p. 26
Sotbap au maïs p. 108
Spaghettis al ragu de canard p. 32
Tajine de pomme de terre p. 27
Tarte à l'oignon et au fromage p. 30
Tataki de bœuf thaï p. 105
Veau vert p. 27
Wraps au poulet p. 99

DESSERTS

Bananes flambées p. 99
Brioche perdue aux myrtilles p. 97
Cardamom kheer p. 66
Carpaccio de brugnon et nectarine au coulis de fruits rouges p. 27
Clafoutis des vendanges p. 107
Clafoutis mirabelles et clou de girofle p. 81
Compote de raisin p. 107
Figs rôties aux noix et chocolat p. 99
Financiers choco-noisettes p. 35
Lassi à la mangue p. 60
Mousse de mangue au yaourt et fruits de la passion p. 27
Muffins aux myrtilles p. 85
Pancakes express p. 99
Quatre quarts aux reines-claude p. 59
Raisins rôtis au miel p. 106
Smoothie raisin banane p. 106
Soufflé à la noisette p. 35
Soupe de fruits rouges à la menthe p. 27
Tarte au raisin et crème d'amande p. 107
Tarte aux figues et fromage de chèvre p. 83
Tarte aux noisettes p. 34
Tarte Tatin au raisin p. 107
Tartine aux mirabelles p. 57

DIVERS

Chutney aux raisins p. 106
Glaçons de raisin p. 107
Masala chai p. 60
Sauce américaine maison p. 105

L'ÉDITO



Alors, cette rentrée ?

Pas trop dur de reprendre le chemin du bureau, des réunions, de repartir en rendez-vous, de regarder sa montre et son agenda ? Ou tout simplement de quitter son lieu de vacances ?

Je suis persuadée qu'une reprise en douceur influe sur tout le déroulement de l'année à venir. Non, nous n'arriverons pas à tout faire et inutile d'en rajouter un peu plus sur la liste des indispensables déjà longue.

Nous vous proposons, en cuisine comme pour le reste, de démarrer tranquillement. Et si vous repartiez en week-end dans le sud de la France pour profiter de l'été indien en visitant les vigneronnes de Bandol, le domaine d'Estoublon ou en poussant jusqu'en Italie, dans le Chianti Classico, pour vivre la Dolce Vita en direct ?

On prolonge les beaux jours aussi en cuisine avec les recettes simples et chaleureuses d'Andrée Zana Murat. Pour changer un peu des classiques, on découvre la cuisine indienne moderne et pleine de saveurs ; on prend le temps de remplir sa cave pour l'année à venir avec notre sélection des foires aux vins.

Entre les produits de la fin de l'été et ceux qui arrivent sur les étals, vous n'avez que l'embarras du choix et nos recettes sont là pour vous donner des idées et vous faciliter la vie. Alors laissez-vous porter et prenez le temps de profiter encore de la lumière avant que les jours raccourcissent.

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenuityovanovitch

SOMMAIRE

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2025 N° 226



Photo couverture:
Stylisme Séverine Augé.
Photo Fabrice Besse.

3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES

NEWS GOURMANDES

8 SHOPPING

12 LECTURES À DÉVORER

14 RESTOS

16 ON AIME

18 TÊTE D'AFFICHE

Le soleil toujours dans nos assiettes

26 DANS MON PANIER

Canard, oignon rosé, noisette

34 DANS MON VERRE

Que boire avec une caponata ?

35 TROUVAILLES

Deux terrasses du Larzac complémentaires

36 DANS MON BAR

Les arrangés font voyager

38 À CHACUN SA BOUTEILLE

**Une pièce de veau rôtie au foin,
millefeuille de pomme de terre, ail confit**

40 DANS LES VIGNES

Bandol, une autre Provence

46 FOIRES AUX VINS

Notre sélection de bonnes affaires

54 BEAUX MARIAGES

Les prunes en majesté

58 INSPIRATIONS

L'Inde s'invite à votre table

68 EN COULISSES

Éric Canino à La Réserve Ramatuelle



18

LES 4 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

Beignets de courgette p. 26
Tarte à l'oignon et au fromage p. 30
Quatre-quarts aux reines-claude p. 59
Cardamom kheer p. 66



26



54



58



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

Abonné au magazine papier ?

L'édition digitale est incluse dans votre abonnement.

**RETROUVEZ
NOS OFFRES D'ABONNEMENT
P. 75 ET P. 114**

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

Disponible sur PC ou Mac
abonnement-cuisine-vins.fr

Partagez
les saveurs
authentiques



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche. - Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr

72 RENCONTRE**Peugeot, des moulins
qui tournent rond****76** ENVIE D'AILLEURS**Visite du Domaine d'Estoublon
et de ses trésors****80** C'EST DU GÂTEAU**Clafoutis mirabelle et clou de girofle
de Pierre-Henry Lecompte****82** 4 RECETTES
SIMPLISSIMES... AVEC
3 ingr  max**86** ESCAPADE**Le Chianti Classico en Toscane****94** 1 SEMAINE
EN CUISINE**98** ENVIE DE
12 recettes délicieuses en
moins de 15 minutes chrono**100** EN FORME
Les piments**102** BANC D'ESSAI
Le houmous**104** TRUCS &
ASTUCES**106** UN PRODUIT,
10 RECETTES
Le raisin**108** RECETTE
D'AILLEURS
En direct de Corée**110** UN PRODUIT,
UNE HISTOIRE
La salicorne**112** QU SACO
La poire tapée**113** CARNET D'ADRESSES**114** OURS

76



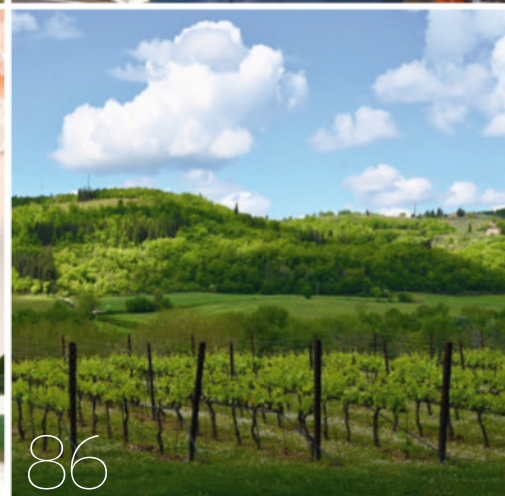
82



94



80



86



106

Ce numéro contient un encart abonnement jeté dans la totalité de la diffusion kiosque France métropolitaine.



Vivez la Norvège

avec ceux qui la connaissent le mieux

La mythique compagnie de l'Express Côtier vous propose une croisière inédite de 16 jours entre fjords et Arctique. De Bergen au Spitzberg, profitez de longues escales dans 14 lieux d'exception : îles Lofoten, cap Nord et villages hors des sentiers battus. À bord d'un navire intimiste, francophone, goûtez à l'excellence culinaire, où produits locaux et raffinement s'unissent pour sublimer le voyage.



-700€

En réservant votre croisière
avant le 31 octobre*



Pour plus d'informations,
scannez-moi

Réservation au 01 86 26 10 17, sur hurtigruten.com
ou dans votre agence de voyages



*Offre soumise à conditions, non rétroactive et valable sur le tarif du jour. Réduction de 350€ par personne (soit -700€ pour une cabine double) pour un voyage La Ligne du Spitzberg du 11.05 au 31.08.2026. Hurtigruten France SAS - IM 075100037 - RCS Paris B 449 035 005 - APST - HISCOX RCAPST/125 520. ©photo : Espen Mills / Hurtigruten.

LA JOURNÉE COMMENCE BIEN

UN PEU DE DOUCEUR DÈS LE MATIN.

Par Sophie Menut Yovanovitch



Thé vert aromatisé
Le souffle des
mers, 8,45 € les 80 g.
Les Jardins de Gaïa.



Sucre cassonade bio
non raffiné, 2,47 € les
450 g. **La Perruche.**



Blender Pure Power capacité
2,1 l, existe en 4 couleurs,
159 €. **Kitchen Aid.**



Chocolat de couverture blanc vegan,
10,80 € les 200 g. **Amatika Valrhona.**



Pâte à tartiner La tartine
cerise chocolat, 3,49 € les
220 g. **Les 4 saisons.**



Biscuit Le Brownie,
chocolat, noix de
pécan, 3,40 € les
210 g. **Bonne Maman.**

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Huile d'olive
La Classique
18,50 € les 75 cl.
Oliviers & Co.



Trio de taramas, 22 € (3 X 100 g)
Maison Barthouil.



Sauce Burger
du boucher, 4,49 €
les 500 g,
Martin-Pouret.



Thon au naturel, 2,24 € la boîte de 140 g.
Un pêcheur sachant pêcher.



Confiture 70 % abricot,
3,45 € les 320 g. **Léonce Blanc.**

Tonic français Mr Gaston'ic,
3 parfums, 2,10 € la canette
de 25 cl. **Tessendier & Fils.**



Breizh Sardines à l'ancienne à l'huile d'olive, 4,90 €
la boîte de 115 g. **Pointe de Penmarch.**



Huile d'olive Paros, 24,90 €
les 50 cl. **Maison Kalios.**

SHOPPING



Liqueur de limoncello, 23,50 €
les 70 cl, **Meletti**.



Planche à découper apéritives
Choptima. 3 tailles et 3 couleurs,
69,95 € le lot avec support, **Rosti**.



Robot de cuisine Thermomix TM7, 1549 €. **Vorwerk**.



Assiette Happy peach en
céramique, 46 €. **WawwLaTable**.

UTILES ET LIQUIDES

ILS VOUS ACCOMPAGNENT À TOUT
MOMENT DE LA JOURNÉE !



Liqueur cognac
et citron, 42,90 €
les 75 cl. **Deljoy**.



Mix d'épices Gourmandises,
à partir de 7,50 € les 100 g.
Guy Demarle.

Limonade
artisanale, 5,50 €
les 33 cl. **Elixia**.





Théière **Caroline de Benoist & Monoprix**, 40 €.



Stérilisateur inox 23 l, 165 €. **Le Parfait**.



Sirop au citron caviar,
19,90 € les 26 cl.
Fruits at Home.

Fromage végétal à l'ail et fines herbes,
2,39 € les 150 g. **Boursin**.



Liqueur de fruit de la passion 18 %, 16,90 € les 70 cl. **Vedrenne**.

Lectures À DÉVORER

DES OUVRAGES ÉCRITS PAR DES PASSIONNÉS POUR DES PASSIONNÉS,
QUE CELA SOIT POUR DÉCOUVRIR L'UNIVERS DES CHAMPIGNONS
OU SE LANCER DANS LA CUISINE DES FRUITS, DES FRITES OU
DES INCONTOURNABLES COOKIES. Par Sophie Menut Yovanovitch

PASSION FRITES

Les fanatiques de frites se repassent les meilleures adresses où les croquer et chacun a sa propre technique pour les préparer. Si vous faites partie de la tribu des passionnés, découvrez ce véritable patrimoine culinaire. Entre Paris, Lille et Bruxelles, Marie-Laure Fréchet, présidente de la confrérie de la frite fraîche maison, nous plonge dans leur histoire et nous guide dans leur préparation dans les règles de l'art. Elle nous partage les bonnes adresses, les recettes emblématiques qui ont fait leur succès, entre moules frites et tartare frites, ainsi que les sauces qui les accompagnent et les subliment. Sortez votre friteuse !

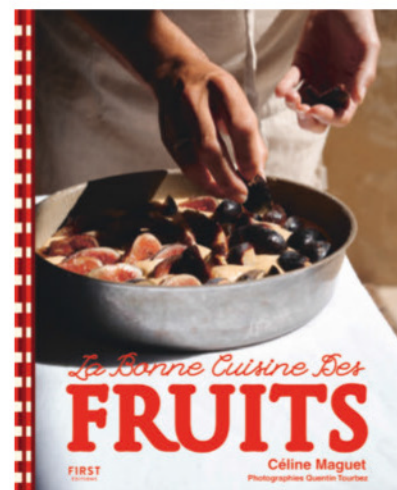
Ma frite adorée, de Marie-Laure Fréchet, photos de Valérie Lhomme (Marabout, 19,95 €, en librairie le 9/09/25).



CUISINEZ LES FRUITS TOUTE L'ANNÉE

Chaque saison nous offre comme un cadeau ses fruits différents. Cécile Maguet les a tous réunis dans cet ouvrage très complet. Elle y aborde les bases, avec les recettes de pâte, meringue, crème, biscuit... qui sont leur faire-valoir, la conservation (confitures, fruits au sirop ou fermentation), le calendrier de leur saison... Enfin, place aux recettes : 30 fruits, 100 propositions gourmandes. Chacune est ponctuée d'informations sur le produit, toutes nous donnent envie de les essayer. Un livre malin, à conserver pas trop loin de notre cuisine.

La Bonne Cuisine des fruits, de Cécile Maguet, photos de Quentin Tourbez (First Éditions, 29,95 €, en librairie le 12/06/2025).



LE MONDE INSOUPÇONNÉ DES CHAMPIGNONS

27 000 espèces en France, 150 000 dans le monde, les champignons, formes vivantes, ni végétales ni animales, offrent des possibilités incroyables.

Dans cet ouvrage, riche et passionnant, on les découvre sous tous leurs aspects et à travers tous les prismes : culturel, historique, artistique, littéraire et médical. Ils dévoilent leurs pouvoirs... les bons et les mauvais, en cuisine. Une mine d'informations et un ouvrage qui se lit comme un roman.

Champignons, de Serge Schall (Plume de carotte et Terre vivante, 27 €, en librairie le 4/09/2025).



SANS SUCRE MAIS PAS SANS PLAISIR

Des desserts sans sucre raffiné et sans gluten, pour toute la famille, en 55 variations gourmandes. Le plaisir sans la culpabilité, voilà le programme de cet ouvrage élaboré par Amanda, coach santé et nutrition, qui revisite nos grands classiques sucrés en version allégée. Et pourquoi pas de nouvelles habitudes à prendre en matière de douceurs au quotidien.

Ma pâtisserie sans sucre, d'Amanda Abagima
(Souccar éditions, 23,90 €, en librairie le 16/10/25).



ET J'AI CRIÉ...

On l'aime, cet ouvrage très personnel dont on voudrait faire siennes toutes les recettes. Aline Gérard nous emmène dans son univers culinaire, de sa Belgique natale à sa Sicile adorée, en nous prenant par les sentiments. Ici, le tutoiement est de rigueur et nous pourrions faire partie de ses amis. Quelle chance de se régaler à sa table, découvrir ses placards et ses incontournables : gaspacho d'amandes, aubergines confites, vol-au-vent de pleurotes au parmesan, boulette teriyaki, grosse omelette miso, tarte au sucre... peuvent aussi devenir vos délicieux classiques.

Aline pour qu'elle revienne, d'Aline Gérard
(Hachette Pratique, 39,95 €, en librairie le 18/06/25).



COOKIE PAR-CI, COOKIE PAR-LÀ

Ça y est, les deux compères pâtisseries ont encore sévi. Cette fois-ci, c'est le cookie que revisitent Christophe Felder et Camille Leseq depuis leur pâtisserie alsacienne. Quatre recettes de base, selon qu'on l'aime dodu, résistant, plat, moelleux... Version sucrée, comme ceux au caramel ou au matcha, version salée au chorizo ou à la tapenade et pignons. On y retrouve aussi les recettes de leurs amis pâtisseries Nina Métayer, Cédric Grolet ou encore Maxime Frédéric... Parce que ce petit biscuit d'origine américaine est devenu un vrai classique pour les amateurs.

Cookies, de Christophe Felder et Camille Leseq (Éditions de La Martinière, 22,90 €, en librairie le 18/04/2025).



NOS CLASSIQUES REVISITÉS

C'est de cela qu'on a envie pour nos rentrées toujours chargées. Des recettes faciles à préparer, une cuisine du quotidien généreuse et gourmande. Emilie Françoise partage ses recettes fétiches, souvent des classiques auxquels elle ajoute son petit truc en plus. Des idées simples twistées à « la sauce Emilie », pour tous les jours de l'année.

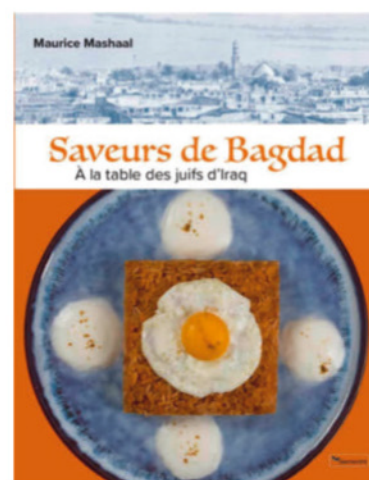
Plus une miette dans mon assiette, d'Emilie Françoise (Éditions Marabout, 25 €, en librairie le 03/09/25).

SAVEURS DES MILLE ET UNE NUITS

On connaît la cuisine du Moyen-Orient à travers ses recettes en direct d'Afrique du Nord, du Liban, d'Israël... mais point de recettes irakiennes sur nos étagères de livres de cuisine. C'est partant du constat de cette lacune que Maurice Mashaal a décidé de consigner dans cet ouvrage un aperçu des recettes irakiennes, riches de plusieurs influences, de la Mésopotamie à l'Inde.

Dans cette cuisine de générosité, les plats sont posés sur la table sans codification. Croquettes de pomme de terre, ragoût au potiron, à lail et à la menthe, riz aux fèves, biscuits à la cardamome. Bien plus que des recettes, un peu des 2 600 ans d'histoire.

Saveurs de Bagdad, à la table des juifs d'Iraq, de Maurice Mashaal (Éditions Diastatops, 23 €, en librairie le 24/02/2025).



PASSONS à table

EN MATIÈRE D'ASSIETTES, L'AUDACE FAIT SOUVENT BON MÉNAGE AVEC LE TALENT. Par Clotilde Roux et Sophie Menut Yovanovitch

AILLEURS O'PÈRE, À AIX-EN-PROVENCE

Bistrot chic et populaire niché aux portes d'Aix-en-Provence, O'père cultive l'art de recevoir comme un véritable héritage. Entre papiers peints décalés et napperons en dentelle, l'ambiance évoque une maison de famille animée. Dans cette maison d'amour et de goût, l'approche est franche, artisanale, engagée : les viandes sont choisies sur pied en Aveyron, travaillées avec respect, sans aucune perte. Le paleron de bœuf, accompagné d'un jus corsé et d'une purée fumée, fait figure d'incontournable. Les vins, soigneusement sélectionnés, oscillent entre grandes signatures et pépites de vigneron. Ouvert midi et soir, 7 jours sur 7, même le dimanche, O'père s'impose comme un refuge joyeux et savoureux pour les amateurs de bistronomie sincère. À la carte env. 50 €.



M RENCONTRE, À MARSEILLE

Ouvert en février 2024 dans le quartier de la Joliette à Marseille, M Rencontre est un lieu de vie porté par Manon et Mathieu, couple passionné et engagé. Après un road trip en Amérique du Sud et des expériences dans de belles maisons, ils ont imaginé une table décontractée et humaine, où l'accueil, le partage et le respect sont au cœur du projet. En cuisine, Mathieu propose une gastronomie française enrichie de techniques du monde (fermentations, assaisonnements poussés), avec des produits locaux et les épices comme fil conducteur. Le menu se décline en 5 ou 7 temps le soir et évolue sans cesse. Déjà signatures : la lotte confite au jus caramel de bouillabaisse ou le champignon hydne hérisson smashé et rôti. Menus 39 € le midi, 69 € et 99 € le soir.



ARBANE, À REIMS

Un peu plus d'un an que le chef étoilé Philippe Mille s'est installé dans sa propre maison à laquelle il a donné le nom d'un cépage oublié de la Champagne. Dans l'hôtel particulier, au cœur de la petite ville, les tables sont réparties le long des baies vitrées ou face à la cuisine ouverte où la brigade s'active. Le ton est donné dès les amuse-bouches : 7 variations qui évoquent les 7 cépages de la région. Et puis les plats défilent, certains font partie des classiques du chef, comme le vitrail de langoustine en hommage à la cathédrale de la ville. D'autres signent la liberté que le chef se permet désormais. En Champagne depuis une quinzaine d'années, il sublime l'âme de ce territoire. Qu'ils soient de la terre ou de la mer, les produits sont traités en hommage à la région. L'accord mets et vins se fera particulièrement avec des champagnes, pour beaucoup de vigneron à découvrir. L'accueil et le service riment avec élégance et connaissance. Menus à partir de 260 € pour 2 pers.

PARIS



LE CHRISTINE

Dans une petite rue du 6^e arrondissement, en plein cœur de Saint-Germain-des-Près, le restaurant et ses deux salles intimistes entourent une charmante petite cour. On pourrait y tourner la série *Emily in Paris*, mais le lieu ne vaut pas seulement pour son décor original avec ses tables recouvertes de carreaux de faïence, mais aussi et surtout pour la cuisine de caractère du chef Rodolphe Despaigne. Son dernier poste chez Thomas Chisholm a sans doute développé ce goût de l'audace. On redécouvre des produits très malignement associés pour créer comme une troisième saveur. De quoi surprendre avec beaucoup de bienveillance la clientèle étrangère. Menus 45 € le midi, 75 € et 95 € le soir.



VILLA MIRAÉ, AU CAP-D'ANTIBES

Plus besoin de s'y prendre six mois à l'avance (enfin pour le moment !) pour aller goûter la cuisine de Mauro Colagreco, le chef triplement étoilé du restaurant Mirazur, à Menton. À quelques encablures de là, la Villa Miraé vient d'ouvrir ses portes au cœur de l'élégant Cap-d'Antibes. L'hôtel s'est métamorphosé en villégiature sereine et discrète de 35 chambres et a eu la bonne idée de demander au chef italo-argentin de prendre les rênes de l'offre de restauration, soit Amarines, le restaurant gastronomique, et Miraé, une proposition plus décontractée. Chez Amarines, c'est tout l'univers du chef que l'on retrouve dans les assiettes. Ken Curt, le chef exécutif, signe une ode à la nature, entre ciel et terre, en version méditerranéenne très léchée. Deux menus, Rivages et Horizons, illustrent l'inspiration. Le menu Rivages en 4 temps est intelligemment proposé avec un accord mets et vins autour des flacons de la région, à l'image d'un magnifique blanc de Château Simone. Illustration parfaite de cet univers poétique, le carpaccio de gamberoni et vinaigrette d'agrumes, un plat de caractère composé avec un produit d'exception pêché au large de la baie de San Remo. Les crustacés sont tranchés à cru le plus finement possible et rehaussés d'une vinaigrette citronnée. Les étoiles devaient aussi briller bientôt de ce côté de la Côte d'Azur.

Menu à partir de 150 euros.



L'AGENDA DE LA RENTRÉE

ADRESSES ET MOMENTS À NE PAS LOUPER.

Par Sophie Menut Yovanovitch



LA BOULANGERIE MÉDITERRANÉENNE

Deuxième adresse pour David Batty, son créateur, qui apporte un peu du soleil dans le ciel de Paris. Pensé comme un lieu de vie chaleureux, avec ses larges baies vitrées, son comptoir à café, son bar à pains du pourtour de la Méditerranée (focaccia, pita, hallah...), tous façonnés à base de levain naturel et farines bio. On vient pour remplir son panier de pissaladière, mouna (brioche du Sud à la fleur d'oranger), babka, chouchou vanille. On prend aussi le temps de s'asseoir pour une pause gourmande.



COMPTOIR MONIN

De la classique grenadine, à l'original barbe à papa, en passant par pina colada, amaretto ou noisette grillée, la gamme de sirops de l'entreprise familiale Monin, fondée en 1912, s'est étendue au fil du temps à plus de 150 parfums différents. Il est désormais possible d'hésiter, de déguster et de choisir au comptoir tout juste ouvert dans le Marais. Car oui, le sirop, ce n'est pas bon seulement dilué dans de l'eau, c'est aussi un ingrédient essentiel des cocktails, lattes et autres chais. Il sublime boissons froides et chaudes. À tester lors d'une masterclass *in situ*.



GRAIN[S]

Une cave à manger où règnent partage, convivialité et bonne humeur. On vient ici, en plein cœur de Saint-Germain-des-Près, pour se faire plaisir en dégustant de bonnes quilles et des plats à partager sans se poser de questions. La cave propose de nouveaux arrivages réjouissants, la cuisine a des tas d'idées pour accorder les vins et les bières, loin d'être en reste, avec des bouchées généreuses façon finger food. Adrien en salle, assisté de Léo, expert houblon, et Henry en cuisine sont clairement là pour que leurs hôtes passent une belle soirée. Pari réussi ! Reste seulement à trouver de la place.



LE COCKTAIL STREET FESTIVAL

Il revient à Paris, à la Grande Halle de la Villette, pour la neuvième saison, du 27 au 29 septembre, au sein du désormais incontournable Whisky Live Paris où se retrouvent amateurs et professionnels, autour de whiskies et spiritueux. Au programme, trois jours et trois chefs (Thomas Chisholm, Wilfried Romain et Adrien Cachot) qui imaginent les accords parfaits entre un spiritueux et un plat salé ou sucré à déguster sur place.



GASTRONOMIE & PORCELAINE A L'HONNEUR

Du 19 au 21 septembre, dans le centre-ville de Limoges, se tient la onzième édition de la biennale Toques & Porcelaines. Au programme, art de vivre et gastronomie, sous le parrainage du chef Jacques Chibois, entouré de cuisiniers de renom et de porcelainiers. Démonstrations, ateliers culinaires, dîner de gala, brunch, marché de producteurs, potager géant... Un week-end festif et gastronomique.



REIMS PASSE À TABLE

Du 18 au 21 septembre, la capitale de la Champagne met l'accent sur la gourmandise avec la deuxième édition des Relais du goût autour de cinq temps forts et quarante rendez-vous gourmands. Dîner la tête dans les nuages avec Dinner in The Sky et le chef Philippe Mille, marché des producteurs avec le chef des Crayères Christophe Moret, déjeuner immersif chez Champagne Jacquart où cuisine et champagne riment avec musique, village viticole avec 34 vignerons en plein cœur de Reims, dégustations dans les grandes maisons... Et encore bien d'autres choses à expérimenter.



VOYAGE GASTRONOMIQUE AU JAPON

Embarquez pour un voyage gustatif dans le restaurant japonais Matsuri qui rouvre et revisite son adresse du septième arrondissement. Un décor qui claque et nous transporte dans le Shinkansen, le célèbre train à grande vitesse. Lignes courbes comme dans un wagon fuselé, couleurs pop rose ou bleu, c'est Tokyo en plein cœur de Paris. On s'assied sur les banquettes ou sur les fauteuils le long du tapis roulant et il n'y a plus qu'à saisir les petites assiettes qui défilent : sushis, makis, sashimis et gyozas se succèdent et nous font de l'œil. Le sucré n'est pas en reste avec un comptoir gourmand. Une immersion dans la gastronomie nipponne avec beaucoup de bonne humeur. Ouvert tous les jours.

DANS LA RUCHE

Découvrez tous les secrets de la ruche du 3 au 12 octobre, durant l'Api'Week. Dans toute la France, en ville et dans les campagnes, on se penche sur les ruchers, les mielleries, on rencontre des apiculteurs passionnés, on déguste, bref on se familiarise avec le monde des abeilles.



LE SOLEIL TOUJOURS DANS LES ASSIETTES

MÊME SI L'ÉTÉ S'EFFACE À PETITS PAS, IL RESTE SUFFISAMMENT DE PRODUITS SUR LES ÉTALS POUR LE PROLONGER DANS NOS ASSIETTES, COMME LE FAIT AVEC TALENT ANDRÉE ZANA MURAT.

Par Andrée Zana Murat. Photos Emanuela Cino



Beignets de courgettes

NOTRE BON ACCORD



Coteaux d'Aix-
en-Provence
Domaine d'Eole rosé
2024, 14,50 €.
Encore un peu d'été
avec ce joli rosé tout
en finesse et en fruit.

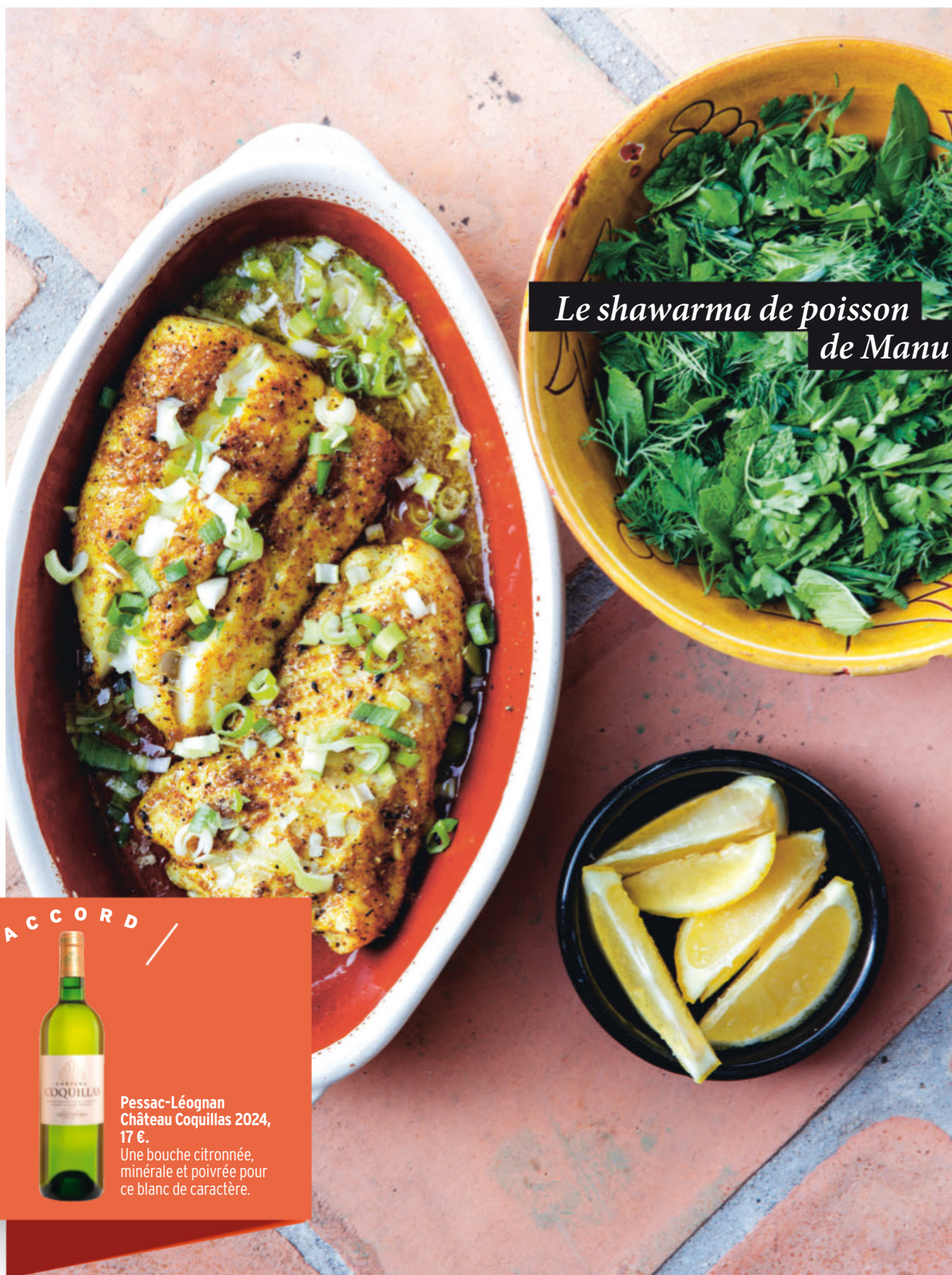
*Riste d'aubergine
au vinaigre*



NOTRE BON ACCORD



Côtes-de-Provence
Clos de caille rouge
2021, 35 €.
Un rouge de gastronomie,
complexe et élégant.



*Le shawarma de poisson
de Manu*

NOTRE BON ACCORD



**Pessac-Léognan
Château Coquillas 2024,
17 €.**
Une bouche citronnée,
minérale et poivrée pour
ce blanc de caractère.



*Sauté de porc aux abricots,
sauce soja
et citron vert*

NOTRE BON ACCORD



Vin de France
Malbec Clara Le
Gouleyant 2024, 12 €.
Un vin rouge très
léger, tout en fruit
et en fraîcheur
pour accompagner
ce plat riche.

*Soupe de fruits rouges
à la menthe*



Bordeaux rosé
L'Isle douce 2024,
9,90 €.
Un rosé acidulé et sapide
comme cette soupe.

NOTRE BON ACCORD



*Carbaccio de brugnons
et nectarines
au coulis de fruits rouges*



Pacherenc
du Vic Bilh Torus
blanc sec 2024, 15 €.
Un vin à la belle
complexité aromatique.



BEIGNETS DE COURGETTE

POUR 20 BEIGNETS.

- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 4 MIN PAR FOURNÉE
- FACILE • BON MARCHÉ

• 3 courgettes • 3 oignons nouveaux • 4 brins de menthe • 6 brins de persil plat • 2 œufs • 5 cl de lait • 100 à 120 g de farine • 1/2 sachet de levure en poudre • Huile de friture • Sel • Poivre du moulin

1. Râpez les courgettes à la grosse grille au-dessus d’une passoire sur pieds posée sur 1 assiette. Procédez de la même façon avec la partie blanche des oignons. Salez et laissez égoutter.

2. Ciselez finement les tiges vertes des oignons, la menthe et le persil.

3. Dans 1 saladier, mélangez la farine et la levure tamisées, le lait et les œufs. Poivrez. Pressez les courgettes et les oignons à pleines mains pour éliminer un maximum de liquide et ajoutez-les à la pâte. Mélangez bien.

4. Dans 1 poêle posée sur feu moyen, chauffez 1 cm d’huile de friture. Faites tomber la préparation par cuillerées à soupe dans l’huile chaude. Laissez les boules arrondies ou aplatissez-les comme de petites crêpes épaisses. Cuissez-les 1 min 30 à 2 min par face et égouttez-les sur du papier absorbant.

CONSEIL : préparés à l’avance, ces beignets peuvent être réchauffés 10 min au four à 200 °C pour rester croustillants. Parfumez-les avec des herbes de votre choix (ciboulette, basilic...). Relevez-les de 2 à 3 gousses d’ail frais écrasées.



RISTE D’AUBERGINE AU VINAIGRE

POUR 1 SALADIER MOYEN

- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 1 H 30 • FACILE
- BON MARCHÉ

• 3 aubergines • 2 oignons rouges • 1 tomate • 2 poivrons rouges • 3 cm de gingembre frais (facultatif) • 4 gousses d’ail • 1 bouquet de coriandre • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 trait de vinaigre de vin vieux et/ou de vinaigre balsamique • Huile d’olive • Gros sel • Sel • Poivre du moulin

1. Coupez les aubergines en dés. Poudrez-les de gros sel et laissez-les égoutter dans 1 passoire pendant 30 min. Dans 1 sauteuse, faites revenir les oignons émincés dans un trait d’huile d’olive pendant 10 min, puis ajoutez les poivrons taillés en lamelles, le gingembre râpé et l’ail écrasé. Laissez cuire pendant 10 min supplémentaires.

2. Rincez les aubergines et pressez-les pour éliminer un maximum d’eau. Ajoutez-les dans la sauteuse. Faites-les revenir jusqu’à ce qu’elles soient bien rissolées en remuant souvent pendant au moins 15 min. Versez la tomate pelée et coupée en petits morceaux et le concentré, la coriandre ciselée finement (réservez-en une poignée pour la déco) et le vinaigre. Au bout de quelques minutes, l’alcool s’est évaporé. Couvrez et laissez cuire pendant 50 min puis retirez le couvercle et continuez la cuisson jusqu’au confit.

CONSEIL : servez à l’apéritif avec des crackers...



LE SHAWARMA DE POISSON DE MANU

POUR 6 PERS.

- PRÉPARATION 5 MIN
- MACÉRATION 3 H MINIMUM
- CUISSON 10 À 20 MIN • FACILE
- BON MARCHÉ

• 2 filets de lieu jaune (600 g) • 3 c. à soupe de mélange d’épices pour shawarma • 6 c. à soupe d’huile d’olive • 1 botte de cébettes.

POUR LA SALADE D’HERBES :

- 2 bouquets de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- 1 citron • Huile d’olive • Sel • Poivre du moulin.

1. Dans 1 plat allant au four et pouvant passer à table, laissez mariner les filets de lieu jaune dans le mélange d’épices pour shawarma et l’huile d’olive pendant 3 à 12 h. Retournez-les de temps en temps.

2. Préchauffez le four à 210 °C. Enfouissez les filets pour 10 à 20 min selon leur épaisseur. Ciselez les cébettes et éparpillez-les sur le poisson.

3. Préparez la salade. Ciselez grossièrement les herbes, pressez le jus du citron, salez, poivrez et mélangez. Servez-la avec le poisson.

BON À SAVOIR : le chawarma est un classique de la cuisine levantine. Mélange de gingembre, cannelle, curry, cumin, muscade...



SAUTÉ DE PORC AUX ABRICOTS, SAUCE SOJA ET CITRON VERT

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 1 H 10 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 1,2 kg d’échine de porc • 4 oignons • 15 petits abricots frais ou secs • 1 ou 2 citrons verts • 1 bouquet de coriandre fraîche • 6 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe de miel d’acacia • Huile d’olive • Sel • Poivre du moulin

1. Dans 1 cocotte, faites revenir les oignons taillés en lamelles moyennes dans un trait d’huile et salez. Après quelques min, ajoutez la viande taillée en cubes, puis faites rissoler le tout pendant 10 min en remuant souvent. Prélevez les zestes des citrons et pressez leur jus.

Ciselez la coriandre. Versez tous les autres ingrédients sauf les abricots dans la cocotte, arrosez d’1 verre d’eau, couvrez et laissez cuire pendant 40 à 50 min.

2. Coupez les abricots en 2 et disposez-les dans la cocotte pour 10 min.

CONSEIL : servez avec du riz, des nouilles chinoises, une fricassée de chou chinois (pak choï ou bok choy) ou tout autre légume de votre choix. Ce plat aux saveurs asiatiques se cuisine aussi bien au porc qu’au bœuf, à l’agneau ou au poulet. Hors saison, remplacez les abricots frais par 250 g d’abricots secs moelleux.



SOUPE DE FRUITS ROUGES À LA MENTHE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • REPOS 30 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 1 kg d'1 ou de plusieurs fruits rouges : cerises dénoyautées, fraises, framboises, myrtilles, mûres... • 8 brins de menthe fraîche • 4 c. à soupe de crème de cassis • 1 c. à soupe de Maïzena • Sirop d'agave

1. Dans 1 grande casserole, faites bouillir la crème de cassis. Ajoutez la Maïzena diluée dans un peu d'eau, puis les fruits, 6 brins de menthe et le sirop d'agave. Goûtez

et sucrez si l'ensemble est trop acide. Dès la reprise de l'ébullition, éteignez, couvrez et laissez la menthe infuser jusqu'au refroidissement.

2. Versez dans 1 plat creux, 1 soupière ou des coupelles individuelles et réservez au réfrigérateur.

3. Décorez la soupe de quelques petites feuilles de menthe fraîche.

CONSEIL : vous pouvez remplacer le mélange de fruits par des cerises seules et la crème de cassis par 50 cl de vin tannique porté à ébullition, réduit de moitié et sucré.



CARPACCIO DE BRUGNON ET NECTARINE AU COULIS DE FRUITS ROUGES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • PAS DE CUISSON • FACILE • ABORDABLE

• 3 brugnons ou nectarines jaunes • 3 brugnons ou nectarines blanches

• 1 citron. POUR LE COULIS : 200 g de fraises et/ou de framboises • Sucre glace.

POUR LA DÉCORATION :

• Feuilles de menthe
• Petits fruits rouges.

1. Mixez les fraises et les framboises et ajoutez un peu de sucre selon l'acidité du coulis.

2. Coupez finement les fruits à la mandoline (ou au couteau) et arrosez-les du jus du citron.

3. Servez-les dans 1 plat creux à fond plat, arrosés irrégulièrement de coulis. Décorez de menthe et/ou de petits fruits rouges entiers.

CONSEIL : à la fin de l'été, vous pourrez trouver des pêches de vigne chez votre maraîcher. Utilisez-les pour cette recette.

4 RECETTES à savourer

Omelette aux chips

POUR 6 PERS. Fouettez 12 œufs et ajoutez 100 g de chips et 6 c. à soupe d'oignons frits. Versez le tout dans 1 grande poêle huilée. Brouillez les œufs et rabattez un côté vers le centre, puis faites de même de l'autre côté. Faites glisser l'omelette dans 1 grand plat en la retournant. Salez, poivrez. Dégustez chaud ou froid.

Tajine de pomme de terre

POUR 6 PERS. Pelez 6 oignons blancs et 1,5 kg de pommes de terre. Coupez les oignons en lamelles, les pommes de terre en cubes et 3 citrons confits en 6 dans la hauteur. Faites revenir les oignons dans 1 cocotte avec un trait d'huile d'olive pendant 10 min. Ajoutez les pommes de terre et les citrons confits. Attendez 10 min et versez 20 cl d'eau, 2 capsules de safran et 5 brins de coriandre ciselés. Couvrez et laissez cuire pendant 30 min en remuant. Ajoutez 300 g d'olives vertes et 5 brins de coriandre ciselés 5 min avant la fin de la cuisson.

Veau vert

POUR 6 PERS. Dans 1 cocotte, faites revenir 2 oignons émincés dans 1 trait d'huile d'olive et 75 g de beurre. Ajoutez 1,2 kg de quasi de veau coupé en cubes et laissez cuire pour faire dorer la viande. Versez 25 cl de vin blanc, les zestes et le jus d'1 citron, puis 2 bouquets de persil plat, 2 bouquets de ciboulette, 1 bouquet de cerfeuil et 1 bouquet d'estragon. À la reprise de l'ébullition, couvrez et laissez cuire pendant 1 h. Ajoutez 15 cl de crème fraîche et dégustez avec des pâtes ou du riz.

Mousse de mangue au yaourt et fruits de la passion

POUR 6 PERS. Mixez la moitié de la chair d'une mangue avec 400 g de yaourt grec, 75 g de crème fraîche épaisse, 50 g de sucre en poudre et 1 sachet de sucre vanillé. Versez dans des coupes individuelles. Émincez le reste de la mangue en lamelles et répartissez-les sur les coupes. Laissez au froid. Ajoutez la chair de 4 fruits de la passion juste avant de servir.



Buffet, apéro ou dîner... toutes les occasions sont bonnes pour prolonger l'été grâce aux recettes d'Andrée Zana Murat. *L'été passe, les recettes restent* (Éd. Hachette Cuisine, 24 €). Sortie le 4/06/2025.

LE MARCHÉ de saison

LES BONS 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
DE L'OIGNON ROSÉ, DU CANARD ET DE LA NOISETTE.

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

LE CANARD

Originaire d'Asie, le canard est élevé pour sa viande et son foie gras. C'est un oiseau domestiqué depuis des millénaires. Les Égyptiens les engraisaient déjà 4500 ans avant Jésus-Christ. Chez nous, il fait partie des produits de gastronomie et nous en sommes les premiers consommateurs. Les races comme le canard mulard sont courantes en élevage intensif, tandis que certaines exploitations privilégient l'élevage en plein air pour une viande plus savoureuse. 50 % de la production européenne vient de France.

Mariage heureux : tout est bon aussi dans le canard ! Poitrine, filet, magret, confit, gésiers, il se consomme sous de multiples aspects. Il est meilleur lorsque sa chair est rosée. Grasse, elle invite aux mariages sucrés salés.



LA NOISETTE

Oléagineux, fruit du noisetier originaire d'Europe et d'Asie occidentale, la noisette est récoltée à la fin de l'été et au début de l'automne. La plupart de celles que nous croquons nous viennent de Turquie, d'Italie et des États-Unis. Chez nous, les noisetiers se plaisent en bord de mer. La noisette de Cervione corse possède la seule IGP française. Riche en graisses insaturées, en antioxydants, en fibres alimentaires, en vitamines et minéraux, elle est une source d'énergie et aide au transit. On aime son goût délicat. Même si on en trouve toute l'année, il faut en profiter lorsqu'elle est fraîche, sa peau est fine et sa texture plus douce encore.

Mariage heureux : très rassasiante, elle se croque telle quelle, on la parsème concassée sur des salades, on l'ajoute en poudre dans des gâteaux...

L'OIGNON ROSÉ

Cultivé en France, principalement en Bretagne, l'oignon rosé est très recherché par les amateurs. Plus doux et plus fin que ses cousins les oignons jaunes ou blancs, il est un délice. L'oignon rosé de Roscoff a obtenu une AOP en 2013. Sa culture a commencé là-bas au milieu du XVII^e siècle après qu'un moine l'eut rapporté du Portugal. On le cultive aussi dans le Sud-Ouest et la ville de Menton le fête également. Puissant antioxydant, il a des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire.

Mariage heureux : on l'achète ferme et brillant. Croquant, très fruité et peu piquant, on l'intègre, finement émincé, dans des salades et on le fait fondre pour accompagner de la viande grillée.

TARTE À L'OIGNON ET AU FROMAGE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 H 05
• FACILE • BON MARCHÉ

• 8 oignons rosés • 1 rouleau de pâte brisée • 3 œufs • 100 g de crème fraîche • 125 g de gruyère râpé • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Faites-les cuire à feu doux dans 1 grande sauteuse avec l'huile d'olive pendant 30 min en commençant à couvert. À la fin de la cuisson, salez et poivrez.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs, la crème et le fromage râpé dans 1 jatte et versez le tout sur les oignons, mélangez bien.
3. Déroulez la pâte dans 1 moule à tarte beurré et fariné et garnissez-la du mélange aux oignons. Enfournez pour 35 min. Attendez 15 min avant de déguster.

NOTRE CONSEIL : évidemment, une pâte brisée maison sera meilleure. Si vous souhaitez une tarte plus sophistiquée, utilisez de la pâte feuilletée. Et si vous avez envie de la prévoir au pique-nique, pourquoi ne pas cuire la préparation sur une foccacia.

NOTRE BON ACCORD : un pinot noir d'Alsace.



OIGNONS FARCIS AUX CHAMPIGNONS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 1 H • FACILE • BON MARCHÉ

• 1 belle tranche de jambon cru • 8 gros oignons rosés • 800 g de champignons de Paris • 2 échalotes • 70 g de baguette de pain rassis • 25 g de beurre • 10 cl de crème fraîche • Sel • Poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C et placez-y les oignons entiers. Laissez-les cuire pendant 45 min ou plus, ils doivent devenir tendres.
2. Pendant ce temps, lavez les champignons et coupez leurs pieds. Placez-les dans le bol d'un robot et hachez-les pas trop finement. Pelez les échalotes et hachez-les.
3. Faites chauffer le beurre dans 1 grande sauteuse et faites blondir les échalotes pendant 5 min. Ajoutez les champignons et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et que l'ensemble soit bien moelleux. Salez, poivrez.

4. Coupez la tranche de jambon en petits cubes. Sortez les oignons du four et laissez-les refroidir un peu. Coupez leur chapeau avec 1 couteau à dents et évidez-les en conservant 2 ou 3 couches. Mélangez les champignons, le jambon, le pain coupé en petits cubes et la crème. Farcissez tous les oignons avec ce mélange et enfournez pour 15 min supplémentaires. Servez accompagné d'une salade verte.

NOTRE CONSEIL : ne jetez pas l'intérieur des oignons. Faites-les cuire avec des tomates pour un coulis maison.

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



LA RECETTE EN +

SOUPE À L'OIGNON ROSÉ
POUR 4 PERS. Émincez 4 oignons de Roscoff, faites-les blondir dans 1 casserole avec 60 g de beurre. Au bout de 10 min, saupoudrez-les d'1 belle c. à soupe de farine et versez 10 cl de vin blanc. Ajoutez 2 brins de thym et 1 feuille de laurier, portez à ébullition et versez 1 l de bouillon de pot-au-feu. Salez, poivrez et laissez cuire pendant encore 15 min. Servez avec des croûtons de pain gratinés au gruyère.

SPAGHETTIS AL RAGÙ DE CANARD

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

• 2 cuisses de canard confites • 4 tomates • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 10 brins de persil • 3 brins de thym • 50 g de pecorino • 500 g de spaghettis • 20 cl de vin rouge • 5 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Épluchez l'oignon et l'ail et hachez-les au couteau. Faites-les revenir dans 1 sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile pendant 3 min.

2. Épluchez la carotte, lavez les tomates et coupez le tout en petits dés. Ajoutez-les dans la sauteuse et continuez la cuisson pendant encore 5 min.

3. Réchauffez les cuisses de canard puis effilochez la chair en prenant soin de retirer tous les os. Ajoutez-les dans la sauteuse avec le thym et versez le vin rouge. Salez, poivrez et couvrez la sauteuse. Continuez la cuisson encore 5 min.

4. Faites cuire les pâtes dans 1 casserole d'eau salée, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en conservant 5 cl d'eau de cuisson.

5. Ajoutez-les dans la sauteuse, versez l'eau de cuisson, 2 c. à soupe d'huile, salez, poivrez et mélangez bien. Hachez le persil et ajoutez-le dans la sauteuse. Mélangez encore. Prélevez des copeaux dans le fromage et ajoutez-les sur les pâtes au moment de servir.

NOTRE CONSEIL : ajoutez des olives noires dénoyautées et coupées en lamelles.

NOTRE BON ACCORD : un gigondas (côtes-du-Rhône).



AIGUILLETTES DE CANARD À L'ASIATIQUE

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

• 2 magrets de canard • 1 oignon • 1 noix de gingembre • 2 carottes • 1 poivron rouge • 1 tige de céleri branche • 100 g de germes de soja • 1 cébette • 1 citron vert • 6 brins de coriandre • 2 c. à soupe de miel • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'épices 5 parfums • 1 c. à soupe de graines de sésame • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Épluchez l'oignon et le gingembre et hachez-les. Râpez les carottes, ôtez la queue et les graines du poivron rouge et coupez-le en lanières. Rincez les germes de soja. Émincez la cébette et la tige de céleri.

2. Découpez les magrets en lanières de 7-8 mm. Mélangez les zestes et le jus du citron vert dans 1 bol avec le soja, les épices et le miel. Laissez le canard mariner dans la préparation pendant 30 min.

3. Faites chauffer l'huile dans 1 grande sauteuse ou dans 1 wok et laissez blondir l'oignon et le gingembre pendant 2 min. Ajoutez les carottes et le poivron et continuez la cuisson pendant 5 min.

4. Faites de la place au centre de la sauteuse en poussant les

légumes sur le côté. Déposez les aiguillettes de canard et grillez-les de chaque côté selon la cuisson désirée. Versez le reste de marinade et mélangez avec l'ensemble de la poêlée pendant quelques instants.

5. Saupoudrez de coriandre hachée et de graines de sésame juste avant de servir.

NOTRE CONSEIL : remplacez l'huile d'olive par de l'huile de sésame et, selon la saison et vos envies, changez les légumes. Une petite pointe de piment dans le plat juste avant de servir sera bienvenue.

NOTRE BON ACCORD : un gewurztraminer sec (Alsace).

LA RECETTE EN +

MAGRET DE CANARD À LA MANGUE

Pour 4 pers. Quadrillez la chair de 2 magrets de canard avec la lame d'un couteau. Faites-les cuire côté peau 8 min, puis retournez-les pour encore 4 min de cuisson. Laissez au chaud sous couvert. Dans la même poêle, sans la rincer, faites revenir 2 échalotes hachées pendant 4 min, ajoutez la chair de 2 mangues coupées en lamelles, continuez la cuisson 2 min, déglacez avec 5 cl de vermouth puis mettez les magrets coupés en lamelles. Salez, poivrez et laissez chauffer 1 min.



TARTE AUX NOISETTES

POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

POUR LA PÂTE : • 25 g de poudre de noisettes • 125 g de beurre • 1 jaune d'œuf + 1 œuf entier • 250 g de farine • 25 g de sucre glace. **POUR LA CRÈME :** 30 cl de crème liquide • 100 g de mascarpone • 1 tablette de chocolat praliné • 1 pointe de sel. **POUR LA FINITION :** • 150 g de noisettes entières émondées • 50 g de sucre en poudre.

1. Préparez la crème. Faites chauffer la crème liquide, cassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-le dans la crème chaude. Arrêtez le feu et mélangez bien. Quand la ganache est homogène, ajoutez le mascarpone et le sel et mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Filmez et placez au frais pendant au moins 6 h.

2. Préparez la pâte. Mélangez le beurre mou et le sucre dans le bol d'un robot pour obtenir une texture crémeuse. Ajoutez la farine et la poudre de noisettes. Versez l'œuf entier et le jaune, cornez les bords du bol et travaillez jusqu'à obtenir 1 boule de pâte. Étalez-la entre 2 feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 3 mm et placez au frais pour 30 min.

3. Garnissez 1 moule à tarte de 26 cm de diamètre avec la pâte,

piquez-la par endroits et remettez-la au froid pour 30 min. Puis faites-la cuire à blanc pendant 30 min à 180 °C.

4. Déposez les noisettes coupées en 2 sur 1 plaque de cuisson, saupoudrez-les de sucre et faites-les cuire à 180 °C en surveillant et en mélangeant fréquemment jusqu'à ce qu'elles dorent sans brûler pendant env. 15 min. Laissez refroidir.

5. Fouettez la crème pralinée bien froide au batteur électrique comme pour une chantilly. Étalez-la à la spatule ou à la poche à douille sur le fond de tarte refroidi et recouvrez avec les noisettes refroidies.

NOTRE CONSEIL : préparez la crème la veille. Elle sera plus froide et plus facile à monter.

NOTRE BON ACCORD : un loupiac (Bordeaux).



FINANCIERS CHOCO-NOISETTES

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

• 85 g de noisettes émondées • 3 blancs d'œufs
• 60 g de beurre • 20 cl de crème fraîche • 60 g de sucre blond • 50 g de farine • 150 g de chocolat noir
• 2 c. à soupe de pâte de praliné • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre pendant 30 sec au micro-ondes. Hachez les noisettes grossièrement et faites-les dorer à sec pendant 2 min dans 1 poêle en mélangeant bien puis mixez-les grossièrement et réservez-en une petite poignée pour les finitions.

2. Dans 1 saladier, fouettez (sans les monter) les blancs d'œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, le beurre fondu et les noisettes hachées. Répartissez la préparation dans des petites alvéoles en silicone ou des petits moules individuels bien beurrés. Enfourez pour environ 15 min de cuisson. Démoulez et laissez refroidir.

3. Pendant la cuisson des petits biscuits, préparez la ganache. Faites chauffer la crème à feu doux et cassez le chocolat en petits morceaux. Lorsque la crème bout, arrêtez le feu. Mettez le chocolat, le sel et le praliné dans la crème. Attendez 5 min et mélangez bien l'ensemble afin d'obtenir une crème bien lisse.

4. Enrobez chaque gâteau dans la ganache pralinée et posez-les au fur et à mesure sur 1 grille. Saupoudrez d'une pincée de noisettes concassées.

NOTRE CONSEIL : le praliné en pâte est désormais facile à trouver. Ajoutez-en dans votre chocolat chaud pour le rendre encore plus gourmand.

NOTRE BON ACCORD : un porto rouge (Portugal).

LA RECETTE EN +

SOUFFLÉ À LA NOISETTE

Pour 4 pers. Préparez 30 cl de crème pâtissière. Ajoutez 4 jaunes d'œufs, 1 trait d'extrait de vanille et 150 g de poudre de noisette. Battez 6 blancs d'œufs en neige et ajoutez-les délicatement. Versez le tout dans 1 moule à soufflé beurré et enfourez à 180 °C pour 30 min.

QUE BOIRE AVEC... une caponata ?

Par Jean-Michel Brouard

UN MOT FOUDRE.

Dans le monde viticole, foudre est un mot masculin qui désigne une grande barrique de bois dont la contenance varie généralement de 10 hl à 80 hl, voire plus. L'élevage du vin dans ce type de contenant permet d'apporter une micro-oxygénation qui va le patiner délicatement.

UN CÉPAGE CONNU MALBEC.

Le cô, originaire du Quercy, est connu sous le vocable de malbec dans le Bordelais et à l'étranger, notamment en Argentine où il est le plus planté. En France, c'est à Cahors qu'il est roi. Il produit des rouges sombres, tanniques, aux notes de fruits noirs et d'épices, ainsi que des rosés parfumés.

UN RAISIN OUBLIÉ TROUSSEAU.

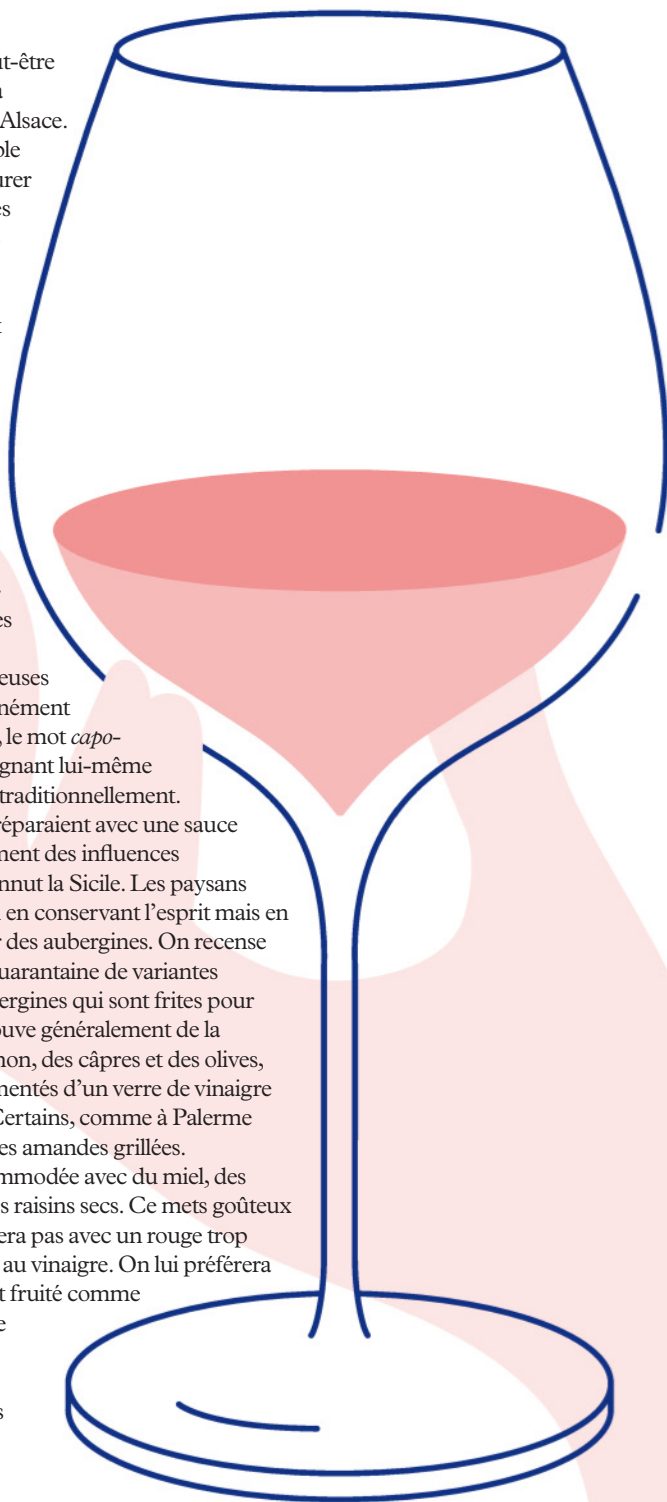
Cépage autochtone du Jura, il y demeure assez rare car il nécessite d'être planté sur des sols graveleux très chauds pour s'exprimer pleinement. Il donne des vins rouges structurés, aux notes d'épices et de fruits rouges et noirs, et se décline aussi en vin rosé à la gourmandise fruitée.

UN MILLÉSIME 2003.

Année caniculaire dans tous les vignobles français. Les raisins très mûrs ont donné des vins structurés, riches en alcool et avec peu d'acidité. Les rouges ont davantage bénéficié de ces conditions, notamment dans le Médoc. Très beaux sauternes, opulents, gras et complexes.

La caponata est peut-être à la Sicile ce que la choucroute est à l'Alsace.

Un plat devenu un véritable emblème, au point de figurer sur la très officielle liste des produits agroalimentaires traditionnels établie par le ministère italien de l'Agriculture. Il y apparaît comme « caponata di melanzane », c'est-à-dire caponata d'aubergines, qui constituent aujourd'hui la base de cette recette de légumes proposée froide (mais pas glacée) en hors-d'œuvre ou accompagnement. Bien que les origines de ce plat soient, comme souvent, sujettes à nombreuses discussions, il est communément admis qu'historiquement, le mot *caponata* dérive de *capone* désignant lui-même le poisson qui était pêché traditionnellement. Les personnes aisées le préparaient avec une sauce aigre-douce issue notamment des influences byzantine et arabe que connut la Sicile. Les paysans firent évoluer la recette en en conservant l'esprit mais en remplaçant le poisson par des aubergines. On recense localement environ une quarantaine de variantes principales. Outre les aubergines qui sont frites pour rester moelleuses, on y trouve généralement de la tomate, du céleri, de l'oignon, des câpres et des olives, mijotés ensemble et agrémentés d'un verre de vinaigre de vin blanc et de sucre. Certains, comme à Palerme ou à Trapani, y ajoutent des amandes grillées. À Agrigente, elle est accommodée avec du miel, des poivrons, du piment et des raisins secs. Ce mets goûteux et aigre-doux ne s'accordera pas avec un rouge trop tannique qui s'opposerait au vinaigre. On lui préférera un vin rouge gourmand et fruité comme un côtes-du-rhône sudiste ou un rosé de Provence structuré qui s'associera parfaitement aux légumes et à l'onctuosité du plat.



Istock Photo

DEUX TERRASSES DU LARZAC complémentaires

VOICI L'UNE DES APPELLATIONS QUI A SIGNÉ LE RETOUR DU LANGUEDOC-ROUSSILLON SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE VITICOLE FRANÇAISE. UNE MOSAÏQUE DE TERROIRS QUI OFFRE DES VINS ROUGES PARTICULIÈREMENT ATTACHANTS. Par Jean-Michel Brouard

Domaine de Ferrussac TERRASSES DU LARZAC « NÈGRE BŒUF » 2022

Certains vignobles ont un pouvoir d'attraction extrêmement fort. C'est le cas de cette partie nord de l'appellation où se déploie le Domaine de Ferrussac. Ici, les vignes poussent sur des pentes d'éboulis calcaires du causse du Larzac et tutoient de magnifiques et puissants éperons rocheux. L'altitude, entre 300 mètres et 360 mètres, permet d'avoir une grande amplitude jour-nuit, gage d'une maturation progressive des vins qui conservent ainsi une belle fraîcheur et beaucoup d'allant. Le vignoble n'y souffre pas de stress hydrique car les sols conservent toujours de l'humidité. Un environnement superbe où l'on peut croiser, en libre pâturage, des vaches Aubrac, Renaud Rossignol étant également éleveur de ces bovins à la viande goûteuse et très recherchée. Les vignes de syrah, majoritaires dans l'assemblage (70 %), de grenache et de cinsault sont exposées est/nord-est, évitant ainsi le soleil brûlant de l'après-midi. Élevé 12 mois en fûts de 300 et 600 litres, ce vin bio impose la puissance aromatique de la syrah (tapenade, mûre, pointe poivrée) dans un esprit presque rhodanien évoquant Saint-Joseph. Fluidité de tanins superbe, élégance folle, le vin est délicieusement long.

COMMENT LE BOIRE ?

Doté d'une matière pleine mais très digeste, il fera merveille sur un jarret de veau aux olives ou un agneau de lait rôti.

LE PRIX 23€

Le Clos Rivieral TERRASSES DU LARZAC LES MAROS 2023

En 2008, Olivier Bellet a repris, avec son épouse Célia, les vieilles vignes familiales. Très rapidement, le choix a été fait de mettre en œuvre une philosophie respectueuse de la nature. Au-delà de la viticulture bio, les actions mises en œuvre aujourd'hui vont même plus loin, avec des purins de plantes et des couverts végétaux pour venir protéger les sols du soleil et les nourrir. La petite dizaine d'hectares produisent des vins d'une grande sincérité, sans artifice, révélateurs d'un terroir unique. C'est le cas de la cuvée Les Maros, issue du lieu-dit éponyme très particulier situé dans le cirque de Saint-Jean de Blaquière, sur des sols profonds de schistes et de grès dégradés. Sur ce terroir frais regardant vers l'est, grenache, syrah et mourvèdre s'épanouissent à merveille. Les rendements maîtrisés (30 à 35 hl/ha) et une extraction douce en vinification donnent un vin profond et dynamique, porté par des fruits rouges ciselés et des herbes aromatiques au nez, teintés de fruits noirs en bouche. Soyeux, vibrant et très énergique.

COMMENT LE BOIRE ?

La matière contenue et aérienne de ce vin fera merveille sur des côtelettes d'agneau grillées au thym frais.

LE PRIX 23€



LES ARRANGÉS FONT VOYAGER

QU'ILS SOIENT ÉLABORÉS À LA RÉUNION, AUX ANTILLES OU EN MÉTROPOLE, LES ARRANGÉS SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS LES CONSOMMATEURS À LA RECHERCHE D'ARÔMES GOURMANDS. UNE VÉRITABLE INVITATION À UN VOYAGE IMMOBILE.

Par Béatrice Delamotte

L'art des arrangés serait né sur l'île de La Réunion au XVII^e siècle, à l'époque où transporter et surtout conserver fruits et épices lors des longs trajets en bateau depuis les Indes pouvait représenter un casse-tête pour les marchands. Les Indiens de Madagascar auraient mis au point la technique : plonger les ingrédients dans du rhum pour les rapporter intacts en métropole et ainsi faire coup double en important le spiritueux aromatisé. Tant pis pour la légende qui met en avant pirates et corsaires caricaturaux. Même si la technique se propage rapidement aux îles de la Caraïbe, La Réunion reste la patrie de l'arrangé, notamment grâce à la maison Isautier qui s'en est fait une spécialité. Il faudra pourtant attendre les années 1970 pour que les premiers produits soient largement commercialisés. Aujourd'hui, Isautier est très certainement la distillerie qui offre la plus large gamme. Elle s'enrichit chaque année de

nouvelles saveurs, toutes plus gourmandes et séduisantes les unes que les autres.

D'où qu'ils soient élaborés, les arrangés suivent une recette plus ou moins similaire : des épices, des herbes aromatiques, des fruits frais et/ou des fleurs macérés dans du rhum.

Il faut ensuite être patient et attendre au moins trois mois pour que les arômes se marient harmonieusement et que le rhum les absorbe. Pendant cette période, il faut mélanger délicatement et régulièrement les ingrédients pour que les parfums se libèrent dans l'alcool. Quand apprécier un arrangé ? Tout est affaire de goût du mélange et de goût personnel. À l'apéritif, en digestif ou en cocktail. Il peut être consommé à température ambiante, après avoir secoué la bouteille pour mélanger le sucre qui se sera accumulé au fond. Mais on peut aussi apprécier un arrangé avec des glaçons ou givré... Tout est possible !

NOTRE SÉLECTION

Arrangés des Alpes

Alt. 760, 34,90 €.

Cet étonnant mélange associe rhum agricole de Marie-Galante, raisins frais pressés, hydrolat d'hysope cueilli et distillée dans la Drôme et eau des Alpes pour la réduction. La fleur bleue sauvage apporte ses saveurs mentholées et camphrées qui s'allient parfaitement avec les tanins du raisin.



La Fabrique de l'arrangé Nagami-gingembre, 32 €.

À base de rhum blanc agricole AOC Martinique, cet arrangé est une ode au kumquat de la variété nagami qui se décline au nez et en bouche. Sa saveur acidulée est amplifiée dans un bouquet aux arômes d'agrumes et de jus de citron vert.



Les arrangés divins Ananas-citron vert-poivre de Timut, 19,95 €.

Cet arrangé convie à un véritable voyage sous les tropiques avec ses arômes intenses d'ananas, réveillés par le poivre et le zeste de citron vert. La bouche est juteuse avec des notes gourmandes d'ananas frais et de citron.

Le poivre reprend le dessus dans une finale chaleureuse.



Isautier, Banane flambée, 16,90 €.

Recette emblématique de la maison, cet arrangé est une véritable ode à la régression. Dès les premiers arômes, on retrouve toute la gourmandise de ce dessert traditionnel avec la rondeur des arômes de caramel fondu et la saveur de la banane à juste maturité. À déguster givré à l'apéritif ou en digestif.

Arhumatic Amoris Elixatura thym-citron-gingembre, 42,50 €.

Produit uniquement de mai à septembre, pour respecter la saisonnalité du thym citron, cet arrangé se veut aphrodisiaque, tonifiant, revitalisant, stimulant, antiseptique et digestif ! Les arômes frais des herbes sauvages et des agrumes explosent au nez comme en bouche dans des accords subtils et puissants.



Les arrangés Cabrakán

Vanille-noisette, 39 €.

Un arrangé normand ? Des noisettes torréfiées, associées à de la vanille Bourbon de Madagascar, du sirop de sucre de canne et du rhum de la Guadeloupe, le tout assemblé à Isigny-sur-Mer. Le résultat est d'une suavité absolue entre douceur de la noisette et richesse aromatique des autres ingrédients avec un côté très pâtissier en finale.



La Fabrique à alcools Raisin-vanille-pécan, 26,50 €.

La distillerie d'Île de France, dans l'Essonne précisément, cet arrangé est un assemblage de rhum léger de La Réunion, de fruits et d'épices assemblés et embouteillés à La Fabrique. Le résultat ?

Un très joli mariage aromatique qui entraîne dans un voyage entre métropole et Île Bourbon.



HSE

Framboise, passion & hibiscus, 20 €.

À base de rhums agricoles AOC Martinique de la maison et de fruits à leur juste maturité, cet arrangé entraîne dans un voyage aromatique. La robe d'un rose intense laisse place à un nez profond et juteux, tout en fruit. En bouche, framboise et passion se marient à merveille avant une finale florale, portée par l'hibiscus.

Maison La Mauny, Vanille-mangue, 18,90 €.

Approuvé par les fondateurs de la Confrérie du rhum, il a tout pour plaire avec ses arômes de vanille et de mangue très mûre. Dans une bouche riche et suave, les saveurs douces se marient, relevées par des notes vanillées et caramélisées, avant une finale fraîche.



Rivière du Mât Arrangé goyave-litchi, 17,60 €.

Élaboré à partir de rhum blanc de la maison, sélectionné pour ses notes naturelles de goyave rose, litchi et épices, cet arrangé reprend les arômes fruités et ronds des fruits aussi bien au nez qu'en bouche, accompagnés de vanille douce et d'épices avant une finale gourmande et suave.



BIEN ACCOMPAGNER...

UNE PIÈCE DE VEAU RÔTIE AU FOIN, MILLEFEUILLE DE POMME DE TERRE, AIL CONFIT



RENDEZ-VOUS CHEZ ANICIA À PARIS, LE RESTAURANT DU CHEF FRANÇOIS GAGNAIRE QUI CÉLÈBRE L'Auvergne ET LA NATURE À SA FAÇON. ON S'ATTALE AUTOUR D'UN PLAT SAVOUREUX QUI MÊLE RUSTICITÉ ET ÉLÉGANCE. TOUT CE QU'ON AIME CHEZ *CUISINE ET VINS*!

Texte Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher.

Nous avons pris date et nous nous sommes retrouvés reposés et bronzés après des vacances bien méritées. François Gagnaire est arrivé du Puy-en-Velay il y a dix ans pour ouvrir son restaurant Anicia (nom romain de sa ville natale) dans le sixième arrondissement de Paris. Ici, il pratique une cuisine toute en couleurs, clin d'œil à son terroir natal dont il est un véritable ambassadeur. Pour m'accompagner, j'avais invité Marie Zusslin, vigneronne alsacienne qui, avec son frère

Jean-Paul, perpétue la qualité au domaine familial Valentin Zusslin depuis 25 ans; Guillaume Roffiaen, chef de caves de la maison de champagne Nicolas Feuillatte depuis autant de temps, et Christophe Baudry, vigneron depuis toujours dans l'appellation Chinon. La recette de François s'avérait plus complexe que prévu, avec sa sauce dense, ses notes confites et fumées. Des bulles, deux blancs tranquilles et un rouge étaient posés sur la table avec l'espoir du meilleur accord possible.



EXPRESSIF*Le choix de Christophe*

**Touraine
Chenonceaux
La Chapinière
2023, 14,50 €.**

J'ai acheté récemment ce domaine, en Val de Loire, avec mon associé depuis 2003, Jean-Martin Dutour. Nous travaillons en bio et nous nous familiarisons depuis 2020 avec le sauvignon, cépage roi de la région. 10 000 bouteilles seulement sont produites et je parie sur sa rondeur et son volume accompagnés de la fraîcheur du raisin pour faire l'accord.

SOYEUX*Le choix de Marie*

**Alsace pinot noir
Bollenberg
Harmonie
2012, 85 €.**

J'ai élu une de nos trois cuvées de pinot noir sur le millésime 2012, entre deux années solaires, qui me plaît beaucoup. Le vin est sur l'équilibre, la finesse. Chez nous, les pinots représentent 25 % de la production en biodynamie. Nous aimons les conserver longtemps avant de les proposer à la vente. Ce temps long lui apporte un côté soyeux et délicat qui soulignera les différents éléments de la recette.

VIBRANT*Le choix de Guillaume*

**Champagne
Feuillatte
Cuvée Organic
Bio, 39 €.**

Un vin élaboré sur la base 2018 avec une vingtaine de vins de réserve et assemblé pour grande majorité en pinot noir de la côte des Bar, un peu de chardonnay et moins de 5 % de pinot meunier. J'essaye d'être le moins interventionniste possible et je laisse à cette cuvée 6 ans d'élevage sur lattes pour affiner ses bulles. Elle reste dans l'ADN de la maison et je la choisis pour faire écho à la cuisine territoriale du chef.

TEXTURÉ*Le choix de Sophie*

**Limoux
Domaine de l'Aigle
Gérard Bertrand
Chardonnay 2023,
23 €.**

Un chardonnay planté dans le Languedoc, ce n'est pas banal. Le domaine fait partie des 17 propriétés de Gérard Bertrand, toutes cultivées en biodynamie. Planté sur une des parties le plus en altitude de la région, son terroir le rapproche de celui de la Bourgogne. Élevé en fûts de chêne, il a un côté beurré et toasté soutenu par beaucoup de fraîcheur, je le vois bien s'accorder au plat sous toutes ses facettes.

LE VERDICT

Quelle belle surprise que ces accords. D'abord le plat. On ne sait quoi croquer entre la viande d'une tendresse incroyable et le millefeuille de pomme de terre fondant, l'ail confit et la sauce qui corsent le tout quand les derniers abricots apportent leur acidité. Les vins sont extrêmement différents. Le touraine chenonceaux de Christophe est tout en aromatique et en fruit, avec ce petit côté exubérant et très estival. Mon chardonnay a des notes fumées au nez que l'on retrouve

dans une texture délicatement boisée et beaucoup de salinité de fin de bouche. Le champagne est tout en équilibre, il a une merveilleuse rondeur et la vivacité apportée par le sol en partie crayeux. Le pinot noir se révèle dans l'élégance et la finesse et une trame satinée qui s'étire longuement. Si les deux vins blancs ont du mal à s'accorder avec la sauce, le pinot noir et le champagne, dans un style très différent, relèvent le plat, le premier avec classe, le deuxième avec sa fraîcheur.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

*L'ensemble du vignoble
de Bandol se déploie
à proximité de la
Méditerranée ce qui permet
notamment une parfaite
maturation du mourvèdre,
le cépage identitaire
de l'appellation.*



BANDOL

UNE AUTRE PROVENCE

ENCLAVE CÔTIÈRE NON LOIN DE TOULON, BANDOL RÉVÈLE DES VINS SINGULIERS ET IDENTITAIRES MARQUÉS NOTAMMENT PAR LE MOURVÈDRE, CÉPAGE ROI DE L'APPELLATION. Par Jean-Michel Brouard

S'il fallait ne conserver que trois mots pour définir le vignoble de Bandol, on pourrait imaginer : cirque, restanques et mourvèdre. Le vignoble en effet est absolument magnifique, comme blotti au creux des contreforts du massif de la Sainte-Baume. Il est ainsi protégé du froid mistral soufflant du Nord et se donne tout entier vers la Méditerranée en contrebas qui lui apporte sa fraîche et salutaire régulation, le préservant de la fournaise. Un éden que les Phocéens vont parer de vignes, initiant dès le IV^e siècle avant notre ère ce qui allait devenir une culture pluri-millénaire dont les traces archéologiques s'égrènent un peu partout comme pour rappeler la légitimité de la culture viticole en ces lieux. Pareil à un large cirque, le paysage déploie ainsi ses terres argilo-calcaires, souvent très pierreuses, parfois brunes, dont le destin commun est d'avoir été façonnées par l'homme en terrasses. Les restanques, ces murs de pierres sèches qui les maintiennent, ont, de mémoire d'homme, toujours scandé les différents vallons, permettant d'optimiser les surfaces cultivées tout en préservant les sols de l'érosion.

Brice Portolano / Terre brune

Une personnalité atypique

Depuis des siècles, porté par un soleil qui offre la générosité de sa présence plus de 3 000 heures par an et où la pluie ne tombe que modérément, le mourvèdre a trouvé une vibrante terre d'élection. Fier de ses origines espagnoles, ce cépage, dont on répète à l'envi qu'il ne mûrit que lorsqu'il regarde la mer, est ici comme un roi en son royaume. Sa lente maturation lui permet de révéler une harmonie superbe, où la chair tannique aiguisé les sens tant par sa profondeur que par sa suavité. C'est lui aussi qui donne ce relief unique aux vins rosés dont l'intensité gagne avec les années une vibration singulière et émouvante. Assurément, de très grands vins de gastronomie. Ces derniers ne sauraient renier leur parenté avec les vins blancs dans leur capacité à capter une minéralité toute saline et teintée d'une délicate amertume sublimant les finales à la dégustation. Bien que voisine des côtes de Provence, l'appellation Bandol cultive son originalité, sans excentricité ni effet de manche, bien convaincue qu'ici, plus qu'ailleurs, la vérité et l'émotion sont dans le vin.

- **APPELLATION :** Bandol.
- **COULEURS :** blanc, rosé, rouge.
- **SUPERFICIE :** 1614 hectares.
- **CÉPAGES :** 12 autorisés mais principalement mourvèdre, cinsault et grenache (rouges et rosés) ainsi que bouboulenc, clairette, ugni blanc (blancs).
- **CLIMAT :** méditerranéen à influence maritime.
- **ALTITUDE :** entre 5 et 400 mètres.

- **À TABLE :** les huîtres, les crevettes et les poissons grillés trouvent dans la belle salinité des vins blancs un accord tout indiqué. Leur texture onctueuse et leurs notes exotiques peuvent aussi appeler un dessert crémeux. Les rosés structurés sont des atouts de choix pour la cuisine méditerranéenne, notamment la ratatouille, l'aïoli et des plats plus épicés. Les daubes, viandes rouges grillées ou gibiers accompagneront les vins rouges.

COUP D'ŒIL

NOTRE SÉLECTION

DOMAINE DE LA TOUR DU BON

Bandol rosé 2023, 20 €.

La belle complexité aromatique au nez s'articule autour de notes de rhubarbe et de pêche blanche ainsi que d'une évocation florale finement mentholée. La générosité de début de bouche, tout en largeur, laisse place rapidement à une trame dirigée à l'acidité agréable. Généreux et frais.

DOMAINE MAUBERNARD

Rosé 2023, 15 €.

L'impression d'une fraîcheur d'été en début de soirée avec ces arômes d'agrumes et de pêche blanche qui s'accompagnent d'une pointe épicée et mentholée ainsi que d'une délicate évocation de fruits rouges. Fruité délicat et diffus en bouche pour ce vin harmonieux qui s'étire longuement.

DOMAINE DE L'OLIVETTE

Rosé cuvée spéciale 2023, 21,60 €.

C'est ici l'élégance qui prédomine, avec une matière particulièrement digeste et aérienne tout en étant sphérique et suave. La complexité aromatique convoque tout à la fois de jolies notes épicées précises, quelques élans de pamplemousse ainsi que des fruits rouges plus présents à l'aération.

CHÂTEAU DE LA NOBLESSE

Rosé 2023, 15 €.

La pêche blanche joue ici le premier rôle, rapidement complétée par quelques fruits rouges en embuscade. Une très belle gourmandise s'impose immédiatement, renforcée par une texture polie et onctueuse qui se construit autour d'une aimable et fine amertume ainsi qu'une sapidité affirmée.

DOMAINE LAFRAN-VEYROLLES

Rosé 2023, 18,50 €.

Au premier nez, l'impression est celle d'un vin printanier où les notes de fleurs blanches éveillent les sens, laissant ensuite s'exprimer la pêche blanche et un univers plus épicé de poivre blanc. La puissance contenue de ce vin s'articule autour d'une bouche pleine et énergique. Finale saline.

CHÂTEAU PRADEAUX

Rosé 2023, 20 €.

Comment ne pas succomber à cette robe mystérieuse aux reflets acajou ? Elle annonce un vin d'une superbe profondeur, doté d'une matière presque tannique qui

DOMAINE DE PIBARNON ÉRIC DE SAINT-VICTOR

Rien ne prédestinait Pibarnon à devenir l'une des références de l'appellation. Créés par les parents d'Éric en 1978 sans expérience préalable, leurs premiers vins seront immédiatement primés. Après des années de travail acharné, ils seront rejoints en 1989 par Éric, alors tout juste sorti de ses études à l'Institut d'études politiques d'Aix-en-Provence, bien décidé à épauler ses parents. C'est au début des années 2000 qu'il va véritablement reprendre la tête du domaine, lui insufflant une nouvelle philosophie

par touches successives, recherchant davantage de finesse dans les vins, voulant les rendre plus immédiatement accessibles sans renier leur caractère affirmé. Affable et curieux, Éric perpétue une histoire familiale unique avec beaucoup de pragmatisme et d'ouverture, sans jamais l'imposer à ses trois enfants qui suivent pour l'instant d'autres voies. Le bandol rosé Nuances 2021 (34 €) élevé en jarre de grès est une déclaration d'amour au mourvèdre, à la profondeur magnifique, particulièrement séveux et doté d'une superbe prestance. Le Bandol rouge 2012 (67 €) s'avère pour sa part insolent de jeunesse, particulièrement juteux, complexe (très floral, mentholé, fruits des bois) et soyeux.



DOMAINE DUPUY DE LÔME BENOÎT COSSÉ

Benoît Cossé s'enthousiasme à l'évocation de son ancêtre Dupuy de Lôme, grand ingénieur du Second Empire dont la fille acheta le domaine. Il en est aujourd'hui le copropriétaire avec sa famille. C'est lui qui, en 2006, a souhaité quitter la coopérative afin de produire des vins en propre et a initié la marche vers la labellisation en bio de la propriété, obtenue en 2013. Sa rencontre avec Quentin Levet en 2022 va être décisive. Ce technicien globe-trotter qui a réalisé des vinifications de la Tasmanie au Mexique a trouvé ici un domaine unique et inspirant dont il est rapidement devenu responsable. Ce dernier, niché au cœur d'un large cirque rocheux où la forêt semble tolérer la vigne, bénéficie d'un microclimat très frais qui impose une identité toute singulière aux vins, toute d'élégance parée. Le Bandol rosé 2023 (17 €) cache derrière un nez discret une bouche charnue dotée d'une grande intensité aromatique (noisette, amande, fruits rouges). Le Bandol rouge 2008 (60 €) est une ode à la grande garde du mourvèdre. Toujours étincelant de fruits noirs, sa matière apaisée se teinte de notes poivrées, de sous-bois, de cuir et de champignon frais.



DOMAINE DE LA BÉGUDE VINCENT BOUYER

« Je ne sais rien faire d'autre que du vin », reconnaît, un brin goguenard, Vincent Bouyer. Il faut dire qu'il est tombé dedans tout petit. À 4 ans, il aidait déjà ses parents dans la cave du domaine familial pour nettoyer des foudres, coller des étiquettes... De là sa passion précoce qui allait le guider vers des études d'ingénieur-œnologue. Sa curiosité insatiable le conduira à vinifier dans quatorze caves différentes sur les cinq continents ! À Bandol, où il est venu s'installer en famille

en 2022, cet amoureux de la nature va trouver un exceptionnel terrain de jeu en tant que directeur technique de La Béguide. Ici, au plus haut de l'appellation, comme suspendus entre la Sainte-Baume et la mer, les 46 hectares de vignes se perdent en une mosaïque de parcelles aux sols variés, au cœur de 517 hectares d'une biodiversité exceptionnelle composée de 550 espèces végétales et animales, parfois rares et menacées. Le Bandol rosé 2023 (22 €) est d'une précision fruitée redoutable (jus de fraise, groseille), sphérique mais non pommadée. Le bandol rosé L'Irréductible 2020 (32 €) impose sa vibrante vinosité, sa salinité et son subtil relief tannique autour de notes de garrigue et d'ananas rôti. Un rosé de gastronomie de longue garde.

DOMAINE DE L'OLIVETTE JEAN-LUC DUMOUTIER

L'histoire n'était pas écrite initialement pour Jean-Luc Dumoutier, qui a consacré sa première partie de carrière professionnelle à son entreprise de pièces d'habillage



d'intérieurs automobiles. Ce n'est que tardivement, il y a une vingtaine d'années, qu'il va retrouver sa maison d'enfance pour présider à la destinée des 60 hectares qui font de cette propriété bicentenaire l'une des plus importantes en taille de l'appellation. Avouant bien volontiers son absence totale de connaissances à son arrivée, il va prendre des cours, lire beaucoup, échanger avec ses équipes, s'entourer de sachants techniques pour devenir progressivement le chef d'orchestre des lieux, se dédiant toutefois tout particulièrement à l'export des vins. Son Bandol blanc 2024 cuvée spéciale (24,50 €) à majorité de clairette est profond et rassurant avec ses notes d'acacia et sa touche exotique. Son bandol rouge cuvée Absolue 2018 (59 €), dominé par le mourvèdre, impose pour sa part sa juteuse concentration parfaitement polie par ses quelques années de vieillissement en bouteille après élevage en vieux foudres.

exhale des notes mentholées et de pêche blanche. Un style dense, différent et assumé, jouant sur les fruits rouges mûrs et les épices en bouche et qui promet des accords mets-vins originaux.

LA BASTIDE BLANCHE

Rosé 2021, 22,50 €.

Si le floral guide immédiatement le nez, c'est la salinité qui s'impose dès l'attaque de bouche avant que se déploie une matière un peu resserrée, d'une austérité dirigée typique du millésime. La vinosité fraîche glisse vers une fine astringence en finale où la rhubarbe apparaît délicatement.

DOMAINE LA FONT DES PÈRES

Rosé 2020, 22 €.

La pêche intense au nez dénote une très belle maturité de fruits qui se marient très harmonieusement à des notes épicées saillantes. Les notes exotiques en bouche sont pour leur part encapsulées dans une trame acidulée donnant énormément de fraîcheur à l'ensemble. Très salivant et salin, il appelle le poisson cru !

DOMAINE LES-ŒUVRES-VIVES

Rouge 2022, 32 €.

Quelle justesse que celle de ce vin d'un jeune domaine de Bandol ! Les fruits noirs frais et le freesia sont un délicieux prélude à une matière particulièrement juteuse, pleine et poudrée, au boisé très discret et encadré. Un vin très bien défini qui vieillira parfaitement dans les prochaines années.

DOMAINE DU CAGUELOUP

Rouge 2022, 18 €.

Les fruits noirs qui s'imposent immédiatement à la dégustation expriment une belle fraîcheur que l'on retrouve également en bouche. Le toucher de bouche s'avère délicat, les tanins poudrés semblant rester à distance, comme en filigrane, guidant une aromatique plus mûre (prune et figue sèche).

CHÂTEAU GUILHEM TOURNIER

Rouge La Malissonne 2022, 28 €.

On est assurément ici devant un vin de très belle facture, au nez finement boisé charmeur qui convoque également des fruits rouges et noirs mêlés ainsi qu'une pointe florale. Dense et enveloppant, le vin n'en demeure pas moins soyeux et juteux, suspendu et très digeste.

DOMAINE SAINT-CÔME

Rouge 2022, 23 €.

85 % de mourvèdre et une touche de carignan et de grenache pour ce vin complexe au boisé fondu, jouant tout à la fois sur le registre des herbes

aromatiques, de la cerise noire, de la mûre et du poivre. Très belle densité en bouche, encore un peu ferme, qui offre une belle sapidité sur la finale. À carافر.

DOMAINE MARIE BÉRÉNICE

Rouge 2022, 21 €.

Le style de cette cuvée est porté par une aromatique de fruits rouges d'une très belle maturité, à l'accent sudiste renforcé par des notes de romarin. En milieu de bouche, la matière joue davantage sur la digestibilité que sur la puissance, l'ensemble demeurant bien suspendu et s'étirant longuement.

DOMAINE DES TROIS FILLES

Rouge 2021, 18,50 €.

Quel charmeur que ce 2021 avec ses notes de chocolat noir réconfortantes, d'herbes aromatiques précises et de pivoine. Il continue son numéro de séduction en bouche avec une chair pleine et souriante à la densité tannique parfaitement apprivoisée qui se structure autour de belles touches d'épices douces.

CHÂTEAU PRADEAUX

Rouge 2020, 40 €.

On a ici le meilleur des deux mondes, entre une grande profondeur de matière et une sensation juteuse très appréciable. Les fruits noirs laissent rapidement leur place à des élans camphrés et mentholés puis régressés. Le poivre en fin de bouche et les subtils amers renforcent la sensation de friandise.

DOMAINE DEPRAD

Rouge 2020, 42 €.

On est immédiatement touché ici par l'énergie que dégage ce vin, avec sa matière en bouche dynamique, ondulante, presque vibrante. Encore un peu marqué par son boisé, il affirme également un beau registre de fruits rouges mentholés. Joli jus velouté qui s'affermi un peu sur la finale.

DOMAINE RAY-JANE

Rouge 2020, 24 €.

Voici un vin à l'aromaticque particulièrement précise, oscillant entre la fraise mara des bois, la rose ancienne et la pivoine. L'ensemble est à la fois frais et plein, la densité tannique s'exprimant plus librement sur la finale qui se fait délicatement sapide. Belle garde.

CHÂTEAU VANNIÈRES

Rouge 2021, 35 €.

Cette cuvée joue l'originalité en mariant dans un élan commun des notes nettes de fruits noirs (myrtille), de camphre et de fleurs. La matière veloutée et fraîche présente beaucoup d'allant, se teintant d'une touche poivrée. La finale doucement acidulée s'étire élégamment.

DOMAINE CABAUDRAN

ALEX AMIC

Historiquement en polyculture, la propriété familiale s'est recentrée sur le vin et l'huile d'olive. Alex aurait pu prendre d'autres voies que de travailler avec ses parents mais l'évidence est apparue au cours de son BTS viticulture-œnologie à Hyères. En alternance dans un domaine de la région, il va bénéficier de beaucoup d'autonomie pour réaliser les tâches qui lui sont confiées en cave. Une expérience enrichissante qui lui donnera le courage de sauter dans le grand bain dès 2017. Tout jeune actif, il décide alors de revenir travailler avec ses parents avec l'idée de sortir une grande partie des vendanges de la coopérative pour créer son propre domaine. Ce jeune homme audacieux expérimente beaucoup et veille à la production des cuvées du domaine avec une grande maturité, épaulé aujourd'hui par sa compagne Marie. Sa gamme s'étoffe progressivement et ses vins sont charmeurs, à l'image de son Bandol rosé 2022 (12,50 €) charnu, finement épicé et teinté de pêche blanche, ainsi que son bandol rouge Alba 2023 (22 €) élevé en demi-muids à la matière profonde et suave, fraîche et mentholée.



DOMAINES

BUNAN

PHILIPPE BUNAN

Philippe Bunan, responsable technique, pérennise les domaines familiaux créés par son père et son oncle à leur retour d'Algérie au début des années 1960, aux côtés de sa sœur Claire en charge de la gestion et du commerce, ainsi que de son cousin Laurent qui pilote

notamment l'export. Des 8 hectares de vignes jouxtant à l'origine oliviers, abricotiers et immortelles, les deux domaines familiaux ont été portés à 60 hectares de vignoble. Ce lieu a attiré à lui tel un aimant les différents représentants de cette seconde génération aussi professionnelle que créative, poussée depuis toujours à oser, à proposer des idées nouvelles et à expérimenter. C'est ainsi que Philippe, ingénieur agronome de formation, a été formé sur le tas par l'œnologue maison qui partait, s'investissant très rapidement en 2014 pour réaliser sa première vendange. Sa philosophie ? Être très peu interventionniste en cave et favoriser l'élégance dans ses cuvées. Une énergie familiale féconde et enthousiasmante. Le Château de la Rouvière rosé 2024 (20 €) charme de ses fins agrumes, sa matière charnue et bien sapide. Le Moulin des Costes rouge Charriage 2022 (38 €) s'avère plein mais d'une éclatante matière fluide et poudrée.



DOMAINE DE TERREBRUNE REYNALD DELILLE

Sous des airs de doux rêveur, Reynald Delille cache un homme de convictions et de passion. Son amour pour le sport (ceinture noire 4^e dan d'Aïkido, slalom en ski nautique) n'a d'égal que celui qu'il voue à son superbe terroir dont il semble encore surpris, plus de quarante années après, de sa capacité renouvelée à engendrer des vins d'une harmonie remarquable. Après deux années d'études d'œnologie, Reynald a immédiatement plongé dans le grand bain, sans préjugé mais avec la ferme intention de faire de bonnes choses en suivant son intuition. Son mantra ? « Quand on a de la justesse, on a de l'émotion dans le vin. » Progressivement, il a étendu le domaine à 38 hectares de vignes, agrandissant ses caves où les vinifications sont gravitaires depuis l'origine, tout comme la viticulture bio pratiquée. Chaque année,

Reynald essaie de mettre en cave 9 000 bouteilles pour pouvoir proposer de vieux millésimes à la vente, jusqu'à 2003 actuellement. Le Terrebrune rouge 2020 est d'une subtile et élégante concentration, à la chair sanguine et très épicée. Toucher de bouche aérien et grande résonance. Le Terrebrune rosé 2017 est, lui, éclatant de complexité (miel, camphre, fleurs), vigneux et salin.

MOULIN DE LA ROQUE AUDE LEBESSOU

Quand on vient d'une famille de médecins, opter pour le médical est une évidence. C'est ce qu'Aude Lebessou a fait, suivant des études d'infirmière dans lesquelles elle ne va cependant pas s'épanouir. Engagée et volontaire, elle en sortira diplômée, mais son destin devait s'écrire ailleurs. Un simple conseil de sa mère lui suggérant de se renseigner sur un BTS viticulture-œnologie à Hyères va changer sa vie et lui faire découvrir sa véritable passion, le vin. Devenue œnologue, elle officiera pendant treize ans dans un domaine particulier des côtes de Provence. Femme de défi, elle va quitter cet environnement familial pour découvrir celui bien différent du monde coopératif. Devenue responsable technique de la cave du Moulin de la Roque, elle a là encore une révélation, celle d'un monde où l'humain est au cœur de tout, parfaitement en accord avec ses valeurs. Devenue très récemment codirectrice de la structure avec une autre femme, Aurélia Marie, elle met son énergie communicative au service de la réussite des 120 familles adhérentes. Le Tarente rouge 2019 (19,10 €) exhale fruits noirs et épices et régale d'une soyeuse densité de bouche.



CARNET D'ADRESSES

Hôtel Plein large

Dire que cet établissement est proche de la mer est un euphémisme tant il surplombe la magnifique anse de Renécros, aux eaux aussi cristallines que turquoise. Un petit paradis à taille humaine, où chacune des 8 chambres avec vue sur mer offre un charme chic et bohème. La plage privée directement accessible n'est pas le moindre des charmes d'un lieu tout proche du centre-ville et à la fois totalement ailleurs. À Bandal.

La Font des Pères

Bien plus qu'un domaine viticole reconnu, La Font des pères est une superbe destination œnotouristique prompte à aiguïser les sens. Nichées dans 4 villas, les 25 chambres et suites sont sobres, élégantes et confortables. Les spas intérieur et extérieur invitent naturellement à la détente avant que l'appétit ne guide les convives vers l'une des deux tables *in situ*. La ferme-auberge célèbre notamment les produits du domaine (œufs du poulailler, légumes du potager) dans une cuisine travaillée quand le bistrot invite à la détente sur sa terrasse à ciel ouvert où les soirées se vivent autour de planches, salades et grillades de qualité. Au Beausset.

Plaisirs divins

Dans ce hangar plutôt anonyme se cache un repaire d'épicuriens où la bonne chère est autant célébrée que la dive bouteille. Dans un décor réconfortant où les murs de bouteilles toisent les convives, l'extrême gentillesse et le professionnalisme de l'équipe charment autant que la cuisine gourmande et créative. Au Beausset.

La Petite Cave

Nichée dans ce village provençal typique dominant les vignobles environnants depuis son éperon, cette table bistrocachée derrière une charmante façade ocre est une ode à la belle et savoureuse cuisine de la région revisitée avec des élans d'une belle modernité. En saison, la terrasse sous les platanes est une invitation à peine déguisée au lâcher-prise. À La Cadière-d'Azur.

Au clair de la vigne

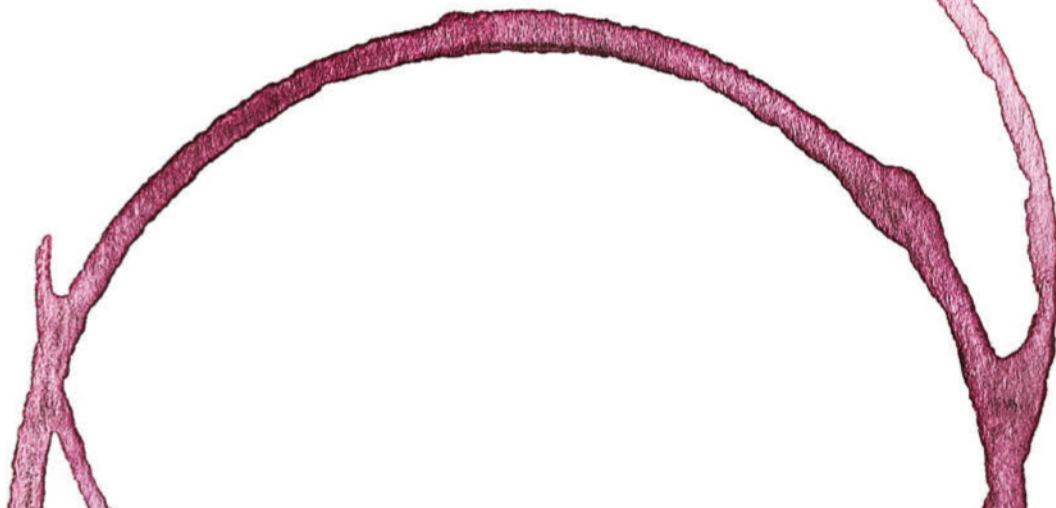
Difficile de faire plus central que ce restaurant bistrocaché derrière la plage centrale. Ici, l'amour du beau produit sourcé en circuit court trouve un écho liquide de choix, tendance biodynamique et nature. L'ambiance détendue, la cuisine savoureuse et l'accueil chaleureux en font une halte incontournable. À Bandal.



LE PLEIN DE FLACONS

VINS ET BULLES D'ICI ET D'AILLEURS,
NOTRE SÉLECTION DE BONNES AFFAIRES ET PÉPITES DÉNICHÉES
EN GRANDES SURFACES, SUR LE WEB ET CHEZ LES CAVISTES.

Par Béatrice Delamotte





**ALSACE
GEWURZTRAMINER
Famille Hauller,
L'ours jaune 2024,
13,50 €.**

Robe or pâle aux reflets argentés. Fruits jaunes mûrs, amande torréfiée, vanille. Ananas, mangue. Très rond et charmeur en bouche, avec un bel équilibre entre sucrosité et fraîcheur.



**SAINT-ÉMILION
GRAND CRU
Château La Blaque
2021, 8,99 €.**

Un boisé élégant ouvre un nez marqué par le cassis, la violette et les petits fruits rouges mûrs. Pas une grosse matière mais du plaisir immédiat. Les tanins suaves accompagnent une finale persistante.



**BLAYE CÔTES-
DE-BORDEAUX
Château Les Agrières
2023, 3,59 €.**

Fruits rouges mûrs et épices participent à un bouquet solaire et chaleureux. On retrouve les fruits dans une bouche gourmande, aux tanins veloutés et à la belle buvabilité. La fraîcheur reprend ses droits en finale.

ALDI

À partir du 23 septembre.



**PIC SAINT LOUP
Domaine Haut
Maginai, Grande
Réserve 2024,
9,79 €.**

Fruits rouges et noirs entremêlent leurs arômes dans un bouquet tout en finesse. Marquée par la fraîcheur, la bouche est un ravissement de fruit avec une matière très gouleyante et énergique.



**PROSECCO
Casada, Extra dry,
4,98 €.**

Agrumes doux, feuille de citronnier et herbes fraîches composent un nez gai et lumineux. En bouche, on retrouve une superbe fraîcheur dans une matière aérienne, avant le retour du citron en finale.



**VIRÉ-CLESSÉ
Domaine
Gondard-Perrin,
Cœur de Viré
2023, 14,99 €.**

Fruits blancs et exotiques marient leurs arômes dans un bouquet très gourmand, rond et charmeur. La bouche est tendue par des notes citronnées douces qui entraînent vers une finale saline.

AUCHAN Du 9 au 27 septembre en supermarchés.
Du 30 septembre au 12 octobre en hypermarchés.



VIN DE FRANCE
Les Petites Perdrix, Le Grand Vin 2012, 12,50 € (magnum).

Les fleurs pourpres et des arômes de fruits noirs se partagent un bouquet épicé, légèrement toasté. Sur la rondeur, la bouche témoigne d'une jolie évolution aux accents poudrés et aux tanins souples.



QUATOURZE
Domaine Ortola, Nautica 2022, 9,90 €.

Expressif, le nez s'ouvre sur des arômes de fruits rouges et d'épices. La bouche est souple et soyeuse, soulignée par une matière épicée, aux jolis tanins veloutés. La finale vanillée apporte de la rondeur.



CHAMPAGNE
Vincent Couche, Eclipsia Brut, 31 €.

Les fruits blancs signent un bouquet sur la rondeur, souligné par des notes de crème pâtissière. En bouche, les bulles taquines s'effacent rapidement, laissant une signature calcaire sur le palais.

BIOCOOP

Du 19 septembre au 14 octobre.



VOLNAY
Vincent Girardin, Vieilles vignes 2022, 49,90 €.

Le nez est d'une élégance absolue sur la finesse des fruits mûrs et des épices douces. La bouche est tout en équilibre, entre une matière subtile, des tanins soyeux et une texture caressante.



ZENATA
Domaine des Ouled Thaleb, Tandem 2022, 18 €.

Les fruits rouges très mûrs occupent toute l'aromatique, réveillée par des arômes d'orange sanguine. En bouche, la matière n'est que velours et fraîcheur avant une finale très salivante.



BORDEAUX SUPÉRIEUR
Christopher Québec, Le Jus, 7,90 €.

Cette édition de 2023 (non revendiquée) offre une patine élégante. Fruits frais et parfums floraux se partagent le nez. La matière est fraîche et acidulée, salivante avant un trait d'orange en finale.

CARREFOUR Du 23 septembre au 6 octobre en hypermarchés.
Du 2 au 19 octobre en supermarchés.



PESSAC-LÉOGNAN
Château de Rouillac,
L'Incontournable
2019, 14,95 €.

Très floral au premier abord, le nez évolue vers des arômes frais et croquants de petits fruits rouges. Lumineuse, la bouche offre une matière souple et engageante, avant une finale très juteuse.



MENETOU-SALON
Antoine de la Farge,
Les Pierres chaudes
2024, 10,50 €.

Dès les premiers arômes, les épices s'invitent dans un bouquet chaleureux suivi par les petits fruits rouges. Très fraîche et tendre, la matière marie des notes fruitées et épicées. Du plaisir liquide.



FRANCIACORTA
Sullali, Extra-brut
blanc de noirs,
29,79 €.

Un jeu d'arômes fruités signe un bouquet complexe. Pleine d'une effervescence mesurée, la bouche se montre harmonieuse, avec un bel équilibre entre fruit et acidité.

COOPÉRATIVE U

Du 23 septembre au 5 octobre.

EATALY

Du 5 septembre au 5 octobre.



BAROLO
Borgo
Castagni 2021,
30,52 €.

Le nez chatoyant, profond et intense fait la part belle aux fruits rouges et à un boisé élégant. La matière déploie des notes de cuir et de tabac blond avant une finale marquée par les épices.



VIN DE FRANCE
Famille Guilhem,
Blanc de noir
2024, 5,50 €.

Le nez ravit avec ses arômes de fruits blancs frais, d'agrumes et de chèvre-feuille. Sur la rondeur, la bouche offre une matière ample et charnue, très juteuse, avant une finale minérale.



CHAMPAGNE
Stanislas Bonafé,
SB Sacré Cœur,
19,90 €.

Sur l'intensité et l'élégance, le nez est opulent et frais à la fois, dans un exercice d'équilibre réussi. La bouche est énergique, entièrement sur la minéralité et des notes délicates d'agrumes doux.

E. LECLERC

Du 30 septembre au 12 octobre.



SAINT-JOSEPH
Vignoble Olivier Decelle,
Empreinte 2024,
15,95 €.

Très chaleureux, le bouquet raconte la violette, les fruits rouges mûrs, le cuir. La trame très fraîche promet une belle garde. Matière intense en fruit et en énergie.



CÔTES-DE-PROVENCE
Clos Cibonne,
Tentations 2022,
12,60 €.

La puissance florale et fruitée du nez associe jasmin, agrumes doux et une touche miellée. La bouche est solaire et intense, marquée par les fruits mûrs et une trame minérale, très rafraîchissante.



BROUILLY
G. Descombes
2022, 14,40 €.

Très mûr, le nez évoque la confiture, le pot-pourri et une touche animale fugace. En bouche, la matière est franche et intense, avec une trame acidulée énergique avant une finale épicée.

IDEALWINE

Du 2 au 23 septembre.



CHAMPAGNE
Leclerc-Briant,
1^{er} cru extra-brut,
45 €.

Très gourmand, le nez déploie des arômes d'abricot et de biscuit à l'orange. Plus sur la puissance, la bouche est marquée par des notes pâtissières avant une finale minérale intense et persistante.



SAINT-BRIS
Domaine du
Bouchat 2023,
6,30 €.

Dès les premiers arômes, on est saisi par une superbe fraîcheur, tendre et saline qui évoque le citron confit au sel. Fruits blancs et agrumes doux se partagent la bouche, avant une finale très minérale.



LAUDUN
Domaine de la
Quérade 2024,
5,95 €.

Puissant et charnu, le nez déploie des arômes de fruits noirs mûrs et d'épices douces. Soyeuse, la matière ne manque pas d'énergie avec une trame sur la tension. La finale rappelle la garrigue.

INTERMARCHÉ

Du 9 au 28 septembre.



MOULIS-EN-MÉDOC
Château Brillette
2019, 11,99 €.

Frais et fruité, le nez s'ouvre sur des arômes juteux de cerise et de framboise. En bouche, une jolie matière tout en fraîcheur s'accompagne de tanins soyeux avant une finale qui donne le sourire.



VOLNAY
Vincent Girardin,
Vieilles vignes
2022, 49,90 €.

Le nez est d'une élégance absolue sur la finesse des fruits mûrs et des épices douces. La bouche est tout en équilibre, entre une matière subtile, des tanins soyeux et une texture caressante.



VINHO VERDE
Quinta de
Santiago,
Alvarinho sur lies
2022, 14 €.

Très champêtre au premier abord, le nez évolue vers les agrumes doux et les fruits blancs. La matière soyeuse s'accompagne de notes d'agrumes avant une finale fondante et minérale.

LAVINIA

Du 1^{er} septembre au 5 octobre.



ZENATA
Domaine des Ouled
Thaleb, Tandem
2022, 18 €.

Les fruits rouges très mûrs occupent toute l'aromatique, réveillée par des arômes d'orange sanguine. En bouche, la matière n'est que velours et fraîcheur avant une finale très salivante.



TOURAINE
SAUVIGNON
Domaine de
l'Aumonier 2023,
9,90 €.

Assez exubérant, le nez s'ouvre sur les fruits tropicaux et les agrumes. Plus sage, la bouche est lumineuse, avec des notes de fruits blancs croquants qui entraînent vers une finale délicate.



BORDEAUX
SUPÉRIEUR
Christopher
Québec, Le Jus,
7,90 €.

Cette édition de 2023 (non revendiquée) offre une patine élégante. Fruits frais et parfums floraux se partagent le nez. La matière est fraîche et acidulée, salivante avant un trait d'orange en finale.

LA GRANDE ÉPICERIE DE PARIS

Du 5 septembre au 5 octobre.



ALSACE
Christophe Kirrenbourg,
Pinot noir Roche granitique 2022,
25,50 €.
Toute l'excellence du cépage avec ses notes de fruits croquants. Charnue et juteuse, avec juste ce qu'il faut d'épices, la bouche est volumineuse, portée par des tanins fondus.



VIN DE FRANCE
Dalméran,
Esquisse N°1
2023, 24 €.
Le nez est d'une étonnante maturité, avec des arômes de fruits mûrs confiturés et de figue sèche. Cette générosité se retrouve dans une matière élancée, à la trame acidulée.



SAINT-VÉРАН
Famille Paquet,
En Crêches 2021,
33,15 €.
Tout en rondeur, le nez s'ouvre sur des arômes beurrés associés à des parfums de fruits blancs. La bouche révèle une belle fraîcheur citronnée dans une matière onctueuse à souhait.

LE PETIT BALLON

Du 5 septembre au 5 octobre.



ALSACE
Camille Meyer,
gewurztraminer grand cru Mambourg
2022, 7,99 €.
Une corbeille de fruits ouvre un nez expressif et gourmand souligné par le tilleul et la noix de muscade. La matière onctueuse révèle une sucrosité maîtrisée avant une finale équilibrée.



CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE
Les Aumôniers,
Réserve 2024,
14,49 €.
Fin et élégant, le nez décline notes de fruits rouges, épices et parfums floraux. L'acidité de la griotte ouvre une bouche qui évolue vers la suavité, avec une matière dynamique et soyeuse.



CRÉMANT DE BOURGOGNE
Bonot Père & fils,
Blanc de blancs
2022, 7,49 €.
Aubépine, tilleul, pêche blanche et poire composent un nez charnu. Sous des bulles dynamiques, la matière fraîche s'associe à des notes d'agrumes avant une finale droite et très salivante.

LIDL
À partir du 4 septembre.



MUSCADET
Jérémie Huchet,
À pied d'œuvre
2023, 6,50 €.

Très joli nez sur les fruits blancs mûrs et les fleurs de sureau. Tendre et droite, la bouche fait la part belle aux fruits dans une matière lumineuse et cristalline, à la finale minérale salivante.



VIN DE FRANCE
La Négly, Cinsault
2024, 8,95 €.

La robe grenadine laisse place à un bouquet charnu tout en petits fruits rouges croquants. En bouche, la matière est déliée, très gouleyante. Exactement le genre de vin pour aborder la rentrée.



CHABLIS
Domaine de
Mauperthuis
2023, 16,90 €.

Pureté et minéralité résument bien le bouquet aux arômes d'agrumes jaunes. Autant de notes qui se retrouvent en bouche, dans une matière très droite, élancée qui entraîne vers une finale lumineuse.

MONOPRIX

Du 12 au 28 septembre.



SAINT-ESTÈPHE
Château Phélan
Ségur, Frank
Phélan 2016,
25,50 €.

Le nez s'ouvre sur des notes de moka, d'épices et une pointe de réglisse. En bouche, on découvre un bel équilibre entre le fruit et une matière tendue. La finale satinée se montre longue et persistante.



VOUVRAY
Complices de
Loire, Pointe de
Silex 2024, 10 €.

À la fois minéral et juteux, le nez déploie des arômes de fruits jaunes et de fleurs blanches. Des notes qui se retrouvent dans une matière croquante, d'une belle allonge avant une finale persistante.



CORSE
Terra Vecchia,
Éléance 2024,
12,45 €.

Des arômes d'acacia, de poire et de pêche blanche se marient dans un bouquet tendre et suave. Équilibre et tension signent une matière fruitée et brillante. Les agrumes s'imposent en finale.

NICOLAS

Du 10 septembre au 7 octobre.

LES PRUNES EN MAJESTÉ

LEUR SAISON EST COURTE ET ANNONCE LA FIN DE L'ÉTÉ. REINE-CLAUDE, MIRABELLE, QUETSCHÉ ARRIVENT SUR LES ÉTALS GORGÉES DE SOLEIL. DE L'ENTRÉE AU DESSERT, SOPHIE EN FAIT TOUT UN MENU.

Par Pierre Alexandre. Recettes et photos Sophie Menut Yovanovitch.

Nous mettrons la table dehors pour savourer ce repas, comme pour prolonger les vacances. Sophie nous prépare une entrée simple et gourmande. Une tartine de mirabelles à croquer sans façon qui me donne envie d'ouvrir un blanc particulier. La famille Bourotte-Audy, propriétaire du domaine qui le produit, vient de lancer une gamme de vins faiblement alcoolisés. Seulement 9° pour celui-ci, vin de terroir produit à seulement 1 000 exemplaires. Une macération courte lui conserve tout son fruit et sa fraîcheur.

Il me fallait forcément un rouge pour s'accorder au canard. J'en choisis un provençal. Non loin du massif des Maures, le Château la Mascaronne s'étend sur 60 hectares en bio. Sur sa propriété de Michel Reybier acquise en 2020, comme Cos d'Estournel, à Saint-Estèphe, l'homme d'affaires et ses équipes ont opté pour une approche parcellaire, comme un art d'interpréter le vignoble. Les syrahs et les cabernets qui composent cette gamme Grande Réserve sont plantés en altitude, sur des sols calcaires permettant une expression optimale du fruit. Il est dense, gourmand et profond, comme la recette.

Enfin, pour accompagner le dessert et équilibrer toutes les notes sucrées que nous avons goûtées tout au long du repas, je préfère un vin rosé dont la fraîcheur va réveiller le palais. Je choisis un flacon du Château des Bormettes, un des plus anciens vignobles de la commune de La Londe-les-Maures, en Provence. Fabrice Faré, le propriétaire, et son épouse Hélène ont totalement restructuré, au fil des années. Dans la vigne et en cave, la propriété, plantée en coteaux d'un seul tenant, a obtenu la certification HVE en 2021.



NOTRE BON ACCORD

LUSSAC-SAINT-ÉMILION
Château du Courliat, blanc,
Calcaire 2024, 18 €.

Un 100 % cabernet franc
planté sur des pentes
calcaires qui donnent au vin
beaucoup de fraîcheur et
des notes de fruits blancs.
Ses seulement 9 % d'alcool
le rendent très digeste.

TARTINE AUX MIRABELLES

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

• 500 g de mirabelles • 1 oignon rouge
• 1 échalote • 4 tranches de pain de
campagne • 150 g de fromage frais type
St Môret ou Petit Billy • 30 g de beurre
• 1 c. à soupe de sucre • 1 trait de
vinaigre de pomme • 2 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Lavez les mirabelles et dénoyotez-les.
Pelez l'oignon et l'échalote. Émincez-les.

2. Faites chauffer l'huile dans 1 poêle
et faites blondir échalote et oignon pendant
7 à 8 min. Mettez-les de côté.

3. Sans laver la poêle, à la place, faites sauter
les mirabelles dans le beurre. Laissez-les
cuire pendant 5 min, puis saupoudrez-les de
sucre. Continuez la cuisson pendant encore
2 à 3 min pour que les fruits caramélisent
un peu. Versez le vinaigre, remettez oignon
et échalote, salez et poivrez et continuez
la cuisson pendant 1 min.

4. Faites griller le pain au grille-pain.
Attendez qu'il refroidisse un peu et tartinez
les tranches de fromage. Salez et poivrez
la surface. Répartissez le contenu de la poêle
sur le pain et dégustez tiède.

LE CONSEIL DE SOPHIE : servez cette
tartine avec une salade de mesclun. Cette
recette peut aussi se déguster au petit
déjeuner en guise de starter sucré salé.





MAGRET DE CANARD AUX PRUNES

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

• 4 petits magrets de canard • 250 g de quetsches • 250 g de prunes d'Ente • 1 échalote
• 3 brins de thym • 10 cl de vin rouge • 5 cl de bouillon de bœuf • Sel • Poivre

1. Quadrillez la peau des magrets au couteau sans entailler la chair. Faites-les dorer, d'abord côté peau pendant 7 min dans 1 grande sauteuse avec les brins de thym. Retournez-les et continuez la cuisson pendant 5 min. Adaptez le temps de cuisson en fonction de vos goûts. Sortez les magrets de la sauteuse et laissez-les au chaud sous 1 feuille d'aluminium.

2. Lavez les prunes et coupez-les en 2, ôtez leur noyau. Pelez et hachez l'échalote. Ajoutez le tout dans la même sauteuse que les magrets et faites-les sauter à feu vif pendant 5 min. Déglacez avec le bouillon et le vin rouge à feu assez vif pendant 3 à 4 min.

3. Remettez les magrets dans la sauteuse, salez, poivrez et arrosez-les avec un peu de jus de cuisson. Servez directement dans la sauteuse.

LE CONSEIL DE SOPHIE : vous pouvez enrichir ce plat en le servant avec des pommes de terre sautées. Utilisez les prunes que vous trouverez sur le marché, toutes fonctionnent avec cette recette. Le canard apprécie toujours les associations fruitées.

NOTRE BON ACCORD

CÔTES-DE-PROVENCE
Château La Mascaronne,
Grande Réserve Rouge 29 €.

Une cuvée à majorité syrah où le cépage donne tout son meilleur dans une expression de fruits noirs et d'épices. Puissant et en même temps subtil et racé, il est le parfait compagnon de ce plat.

NOTRE BON ACCORD

CÔTES-DE-PROVENCE LA LONDE

Château des Bormettes,
L'Argentière, 9,90 €.

Un rosé fruité et gourmand
issu de la gamme Signature
du domaine. Il est tout en
souplesse et ses notes
acidulées titillent
heureusement le palais.



QUATRE-QUARTS AUX REINES-CLAUDES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 35 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 500 g de reines-claudes • 250 g de beurre demi-sel • 5 œufs • 250 g de farine • 250 g de sucre + 30 g pour la fin
- 1 sachet de levure chimique • 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans le bol de votre robot, faites mousser le sucre avec les œufs entiers pendant 3 min. Ajoutez ensuite le beurre mou et laissez tourner encore. Peu importe si la préparation a l'air de « trancher », c'est normal.
2. Enfin, ajoutez la farine, la levure et l'eau de fleur d'oranger et mélangez rapidement. Versez la préparation dans des petites alvéoles en flexipan.
3. Lavez et coupez les reines-claudes, garnissez le dessus des gâteaux avec et saupoudrez la surface. Enfournez et laissez cuire entre 30 et 35 min.

LE CONSEIL DE SOPHIE : le quatre-quarts fait partie de notre tradition pâtissière. Utilisez du beurre et des œufs de ferme pour préparer ce gâteau et plutôt du sucre blond que blanc.

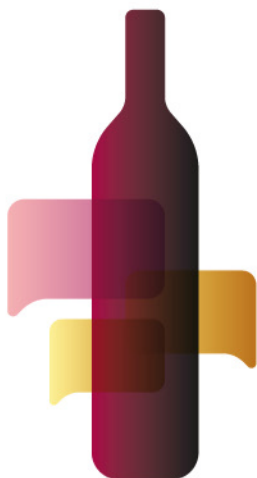


La pâtissière Angèle, Candice et Charley, Elisabetta, la directrice, et Ankur, le chef indien.



L'Inde s'invite à votre table

DÉPAYSANTE, PARFUMÉE, GÉNÉREUSE, LA CUISINE INDIENNE EST LA GARANTIE D'UN VOYAGE SAVOUREUX. DÉCOUVREZ QUELQUES CLASSIQUES À REFAIRE CHEZ VOUS SANS FAÇON. Recettes du restaurant Kuna Bada. Mise en forme : Sophie Yovanovitch. Photographies : Nicolas Lobbestael.



QUOI BOIRE AVEC LA CUISINE INDIENNE ?

L'AVIS DE LA RÉDACTION

Pour accompagner la chaleur et les épices, certains préconisent les gewurztraminers alsaciens ou des juraçons secs de Loire côté vins blancs. Côtés rouges, on peut jouer la légèreté pour calmer la puissance avec des vins peu tanniques comme des Beaujolais, ou carrément partir sur des côtes-du-Rhône ou des syrahs provençales. Pour mettre tout le monde d'accord, on aime bien déguster la cuisine indienne avec des rosés charnus comme ceux de Bandol ou de Corse.

Vous rentrez de vacances ? Et si vous repartiez ? Du moins dans votre cuisine. On vous emmène en Inde avec Candice et Charley. Les propriétaires du restaurant Kuna Bada à Paris nous partagent leurs recettes. Les deux jeunes gens se sont rencontrés à 15 ans sur les bancs de l'école. Ils se sont retrouvés à 20 ans après avoir tous deux fait des stages dans des restaurants. Candice, passionnée de cuisine indienne depuis toujours, a embarqué Charley. Tous les deux, ils ont ouvert leur premier restaurant à Paris, il y a deux ans, avec l'idée de proposer de la cuisine indienne accessible. Aujourd'hui, ils sont à la tête de trois restaurants indiens. Les recettes qu'ils nous proposent avec leur équipe, simples, dépaysantes et accessibles, font le tour de l'Inde. Au programme, épices et parfums garantis.

LASSI À LA MANGUE

POUR 4 VERRES • PRÉPARATION 10 MIN
• PAS DE CUISSON • FACILE • ABORDABLE

• 3 mangues mûres • 600 g de fromage blanc ou de yaourt nature • 50 g de sucre

1. Épluchez les mangues et coupez-les en morceaux, placez-les dans le bol d'un blender, ajoutez le fromage blanc et le sucre et mixez.
2. Servez très frais.

Le lassi est une boisson traditionnelle originaire du Punjab, région du nord de l'Inde réputée pour sa cuisine généreuse et réconfortante. Dégusté depuis des siècles pour ses vertus rafraîchissantes, il se décline en version salée ou sucrée. Ici, on vous propose une version ultra gourmande : le lassi à la mangue, mélange velouté de yaourt, de purée de mangue mûre et d'un soupçon de sucre. Parfait pour accompagner un repas épicé ou à siroter l'après-midi, il est à la fois onctueux, fruité et désaltérant.

MASALA CHAÏ

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 12 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 1 noix de gingembre frais • 8 gousses de cardamome • 8 clous de girofle • 1 étoile de badiane • 1/2 c. à café de garam masala
• 1/2 bâton de cannelle • 50 cl de lait entier
• 4 c. à café de sucre • 2 c. à café de thé assam noir indien • 8 grains de poivre

1. Versez le lait et 25 cl d'eau dans 1 casserole et faites chauffer à feu moyen.
2. Écrasez les graines de cardamome, les clous de girofle, les grains de poivre et l'anis étoilé. Ajoutez-les dans le lait avec la cannelle et le garam masala.
3. Épluchez le gingembre et râpez-le dans la casserole lorsque le mélange est chaud puis ajoutez le thé. Portez à ébullition et réduisez le feu. Laissez infuser pendant 5 min.
4. Filtrez le chaï et sucrez-le selon votre goût.

L'INFO DE CANDICE ET CHARLEY

En Inde, le masala chai est un symbole de convivialité, de calme et de lien social. Présent à chaque coin de rue, dans chaque foyer, chaque gare ou marché, ce thé épicé accompagne les instants du quotidien, des plus simples aux plus intimes. On l'offre aux invités dès leur arrivée, on le partage entre collègues ou voisins, on le sirote seul au lever du jour ou lors d'un moment calme. C'est un marqueur de chaleur humaine, une invitation à ralentir, à parler, à écouter.



L'INFO DE CANDICE ET CHARLEY

Grand classique de la street food punjabi, aussi populaires à Delhi, ces galettes de pomme de terre épicées, servies chaudes, sont nappées de hung curd, de chutney tamarin et de sauce à la menthe. Un équilibre parfait de textures et de saveurs.

ALOO TIKKI CHAAT

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 35 MIN • FACILE • BON MARCHÉ • À PRÉPARER LA VEILLE

POUR LES GAULETTES : • 800 g de pommes de terre • 1 noix de gingembre • 1 petit piment vert • 5 brins de menthe • 60 g de farine de riz • 60 g de chapelure • 10 g de paprika • 7 g d'amchur (poudre de mangue) • 5 g de kasuri methi • 5 g de curcuma • 5 brins de coriandre • 30 cl d'huile neutre. **POUR LA SAUCE AU YAOURT :** • 80 cl de yaourt grec • 50 g de sucre. **POUR LA SAUCE VERTE :** • 10 brins de coriandre • 5 brins de menthe • 1 noisette de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 2 cm de piment vert • 1/2 citron • 2 yaourts • 1/2 c. à café de cumin • 1 pincée de sucre • Sel • Poivre. **POUR LE CHUTNEY TAMARIN :** • 50 g de pâte de tamarin • 40 g de sucre de canne • 1/2 c. à café de cumin • 1/2 c. à café de gingembre en poudre • 1 pincée de piment • 1 pincée de sel. **POUR LE DRESSAGE :** • Graines de grenade • Chutney.

1. Préparez la sauce au yaourt. Mélangez le yaourt et le sucre. Versez-le dans 1 passoire et laissez-le s'égoutter toute une nuit.
2. Préparez la sauce verte. Épluchez le gingembre et l'ail, exprimez le jus du citron. Placez tous les ingrédients dans le bol d'1 mixer et mixez fortement pour obtenir une texture un peu grumeleuse et épaisse.
3. Préparez le chutney. Faites tremper la pâte de tamarin dans l'eau chaude pendant 10 min. Écrasez-la à la fourchette puis filtrez-la pour récupérer le liquide. Versez ce jus dans 1 petite casserole avec le sucre, les épices et le sel. Faites réduire à feu doux pendant 8 à 10 min, jusqu'à obtention d'1 texture sirupeuse. Laissez refroidir.
4. Préparez les galettes. Faites bouillir les pommes de terre dans 1 grande casserole d'eau pendant 30 min. Épluchez-les et écrasez-les à la fourchette.
5. Épluchez le gingembre et hachez-le avec les piments et les feuilles de coriandre et de menthe. Ajoutez toutes les épices, la farine de riz, la chapelure à la purée et mélangez bien. Humidifiez vos mains et formez des galettes de 10 cm de diamètre.
6. Faites chauffer l'huile dans 1 grande sauteuse et faites dorer les galettes pendant 4 à 5 min de chaque côté.
7. Posez 1 galette et décorez avec des points de sauce au yaourt et de sauce verte. Ajoutez un peu de chutney et quelques graines de grenade.

BAIGAN BHARTA

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 4 aubergines • 4 oignons • 4 tomates • 4 gousses d'ail • 1 noix de gingembre
- 4 brins de coriandre • 3 c. à soupe de kasuri methi (feuilles de fenugrec séchées) • 3 c. à soupe de curry • 3 c. à soupe de garam massala
- 3 c. à soupe de cumin en poudre • 2 c. à soupe de coriandre en poudre
- 2 brins de coriandre • 1 c. à soupe de curcuma • 8 cl d'huile neutre • Sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les aubergines, faites quelques incisions, frottez-les avec de l'huile et du sel. Disposez-les sur 1 plaque et enfournez-les pour 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et la peau noircie. Laissez-les tiédir, retirez leur peau et récupérez leur chair.

2. Épluchez les oignons, l'ail et le gingembre, hachez-les séparément. Versez 5 cl d'huile dans 1 sauteuse et ajoutez les oignons. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'ail et le gingembre et laissez-les cuire pendant encore 5 min. Incorporez le kasuri methi et les tomates hachées grossièrement. Laissez cuire pendant 30 min jusqu'à obtenir une texture fondante.

3. Ajoutez alors toutes les autres épices et enfin la chair des aubergines. Mélangez bien, ajoutez la coriandre en poudre, salez et laissez cuire pendant encore 10 min. Décorez avec les feuilles de coriandre juste avant de servir.



L'INFO DE CANDICE ET CHARLEY

Le baingan bharta est un plat végétarien traditionnel du nord de l'Inde. L'aubergine est rôtie jusqu'à devenir fondante, puis écrasée et mélangée à des oignons caramélisés, tomates, ail, gingembre et un mélange d'épices chaudes. Le résultat : une purée fumée, savoureuse et épicée à souhait, parfaite à déguster avec des naans ou du riz. Chez nous, on la cuisine simplement : généreuse, parfumée, et pleine de caractère. Ce plat est encore meilleur réchauffé, lorsque les saveurs se sont développées. À accompagner de riz basmati ou de pain.



CREVETTES AU CURRY

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

• 400 g de crevettes crues décortiquées • 1 citron vert
• 20 g de beurre • 2 c. à café de sucre • 40 g de noix
de coco râpée • 2 c. à soupe d'huile neutre (tournesol
ou coco) • 12 g de pâte d'ail gingembre (ou d'oignon)
• 2 c. à café de graines de moutarde noire • 2 c. à soupe
de poudre de curry doux • 1 noix de gingembre frais
• 2 brins de coriandre • 1 pincée de curcuma • 40 cl
de lait de coco • Sel • Poivre du moulin

1. Faites chauffer l'huile dans 1 grande poêle ou 1 sauteuse. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez les graines de moutarde. Laissez-les éclater quelques secondes – ce petit crépitement est le signal qu'elles libèrent tout leur arôme. Ajoutez ensuite la noix de coco râpée, mélangez bien, et laissez-la dorer légèrement pour faire ressortir ses notes grillées.

2. Ajoutez la pâte d'ail-gingembre (ou d'oignon) dans la poêle. Faites revenir doucement pour éviter que cela ne colore trop vite. Saupoudrez de curry doux, curcuma et un peu de poivre (ou de piment selon votre goût). Mélangez jusqu'à obtenir une base brillante et bien parfumée.

3. Ajoutez le lait de coco et mélangez doucement à feu moyen-doux. La sauce doit devenir lisse et nappante, sans bouillir. Ajoutez 1 c. à café de sel et le sucre pour équilibrer. Laissez mijoter à feu très doux pendant 5 à 7 min, en remuant de temps en temps.

4. Ajoutez le jus du citron vert pour apporter fraîcheur et acidité, puis plongez les crevettes dans la sauce. Laissez cuire pendant 3 à 5 min selon leur taille en surveillant afin qu'elles restent fermes et juteuses. Ajoutez le beurre pour lier la sauce. Goûtez, décorez avec les feuilles de coriandre, ajoutez le gingembre frais coupé en filaments et rectifiez si besoin l'assaisonnement avant de servir.

BUTTER CHICKEN

POUR 2 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • MARINADE 2 H • CUISSON 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 blancs de poulet (ou haut de cuisse) • 1 noix de gingembre • 1 gousse d'ail • 1/2 citron • 20 cl de sauce tomate
• 5 cl de crème liquide • 15 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre • 1 feuille de fenugrec séché • 5 g d'épices tandoori • Sel

1. Épluchez et hachez l'ail et le gingembre. Mélangez-les avec les épices tandoori et la moitié du jus de citron. Faites mariner le poulet pendant 2 h dans ce mélange.

2. Faites chauffer l'huile dans 1 poêle et faites dorer les morceaux de poulet pendant env. 10 min en les retournant.

3. Dans 1 casserole, faites chauffer le beurre et ajoutez la sauce tomate, le sucre, la crème et le fenugrec. Ajoutez le poulet grillé et mélangez bien. Laissez mijoter pendant 15 min. Servez le poulet nappé de sauce avec du riz basmati et des naans.



L'INFO DE CANDICE ET CHARLEY

Le butter chicken, ou murgh makhani, est l'un des plats indiens les plus célèbres au monde. Il combine du poulet mariné, grillé, puis mijoté dans une sauce onctueuse à base de tomates, beurre, crème et épices. Doux, riche, crémeux, légèrement sucré, ce plat évoque le confort et la générosité des grandes tablées.

KATHI (PARATHA)

POUR 2 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 2 MIN
• UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 10 g de ghee • 110 g de farine + 30 g • 10 g d'huile neutre • Sel. POUR LA SAUCE VERTE : 25 cl de yaourt entier • 3 brins de menthe • 3 brins de coriandre • 1 noix de gingembre frais • 1 gousse d'ail • 1 petit piment vert • 2 pincées de cumin • 2 pincées de sucre • Sel • Poivre.

1. Préparez la sauce verte. Épluchez l'ail et le gingembre. Placez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et faites tourner pour obtenir une sauce lisse.

2. Mélangez la farine et 3 pincées de sel. Ajoutez progressivement 6 cl d'eau tiède. Pétrissez pour former 1 pâte souple et non collante. Ajoutez un peu d'eau si besoin puis l'huile, pétrissez pendant encore 5 min.

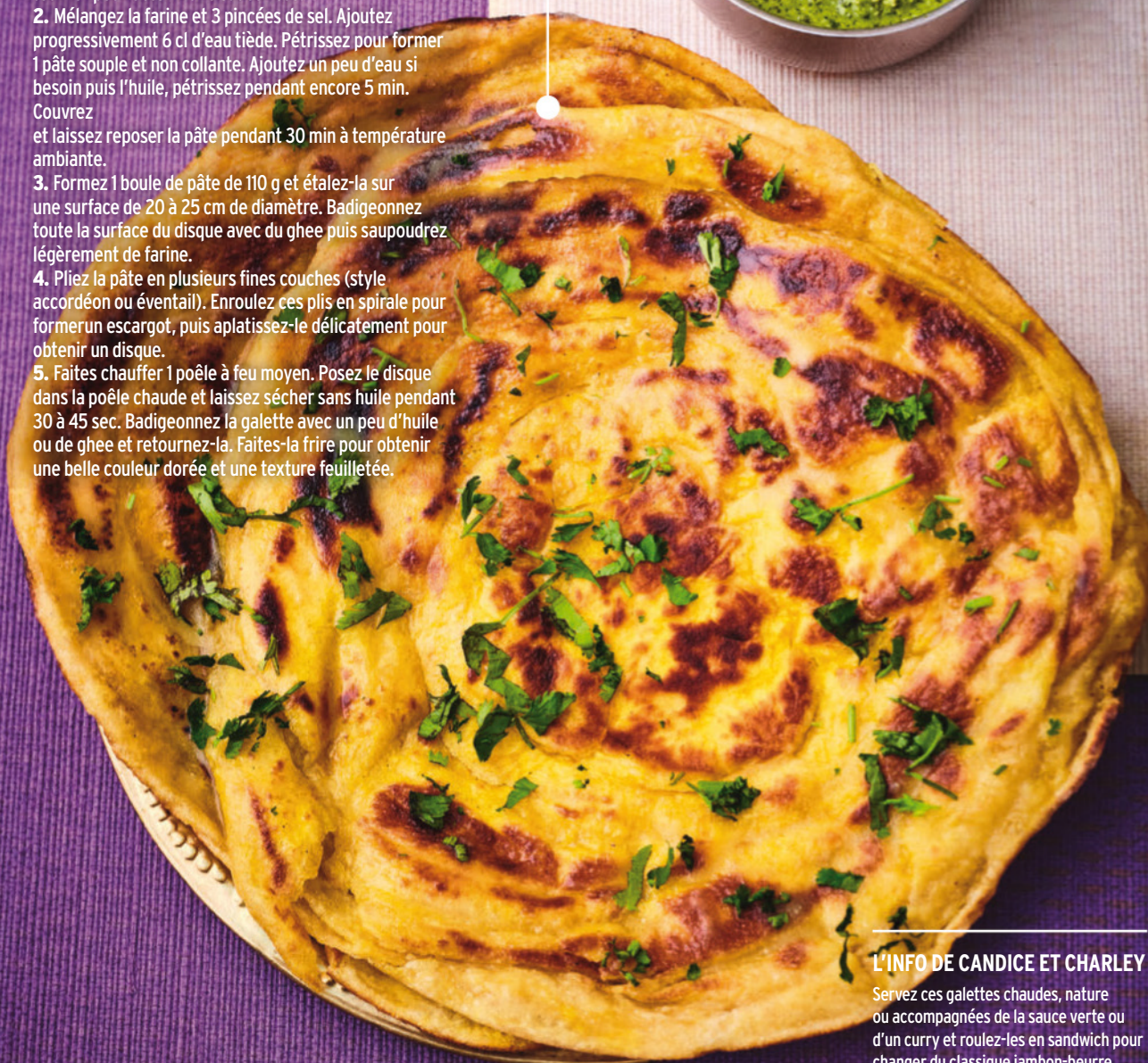
Couvrez

et laissez reposer la pâte pendant 30 min à température ambiante.

3. Formez 1 boule de pâte de 110 g et étalez-la sur une surface de 20 à 25 cm de diamètre. Badigeonnez toute la surface du disque avec du ghee puis saupoudrez légèrement de farine.

4. Pliez la pâte en plusieurs fines couches (style accordéon ou éventail). Enroulez ces plis en spirale pour former un escargot, puis aplatissez-le délicatement pour obtenir un disque.

5. Faites chauffer 1 poêle à feu moyen. Posez le disque dans la poêle chaude et laissez sécher sans huile pendant 30 à 45 sec. Badigeonnez la galette avec un peu d'huile ou de ghee et retournez-la. Faites-la frire pour obtenir une belle couleur dorée et une texture feuilletée.



L'INFO DE CANDICE ET CHARLEY

Servez ces galettes chaudes, nature ou accompagnées de la sauce verte ou d'un curry et roulez-les en sandwich pour changer du classique jambon-beurre.

CARDAMOM KHEER.

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 45 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 3 l de lait entier • 250 g de beurre
- 190 g de riz rond blanc • 200 g de sucre + 50 g pour la finition • 10 graines de cardamome verte • 6 pistaches émondées
- 3 noix de cajou non salées

1. Versez le lait dans 1 grande casserole et ajoutez le riz, le beurre, le sucre et la cardamome. Faites chauffer à feu moyen, jusqu'à ce que le mélange commence à frémir et en remuant régulièrement afin d'éviter que le riz ne colle au fond.

2. Réduisez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 30 à 40 min. La texture doit devenir onctueuse. Ajoutez les pistaches et les noix de cajou grossièrement hachées.

3. Retirez les graines de cardamome, répartissez la préparation dans des petites coupelles. Saupoudrez avec les 50 g de sucre et caramélisez au chalumeau. Servez chaud ou tiède.



L'INFO DE CANDICE ET CHARLEY

Le kheer n'est pas seulement un dessert : en Inde, il est chargé de symboles et de traditions. Servi lors des fêtes religieuses, des naissances ou encore pendant les mariages, il marque souvent les moments sacrés et heureux de la vie. De l'Assam au Gujarat, du Kerala au Cachemire, chaque région a sa propre variante, mais l'intention reste la même : partager un mets doux et pur en signe de bénédiction, d'abondance et de lien familial. Offert aux dieux dans les temples ou préparé avec soin à la maison lors des grandes célébrations, le riz au lait est un symbole de pureté, d'hospitalité et de joie collective.

DÉCOUVREZ dans notre numéro de Noël

Cuisine et Vins
DE FRANCE

en kiosque
le 07/11

8 recettes avec
les produits
de la saison



Topinambour,
raie, citron



Douceurs de

NOËL



Pâtisseries et pâtisseries
nous partagent
leurs recettes fétiches



3 menus de réveillon

Facile, tradition ou végétarien



9 recettes pour trouver vos inspirations

Spécial champagne

Dégustations, recettes,
actus, portraits...
C'est le moment
de faire sauter
les bouchons !





1.



2.

1. et 4. De la brasserie, on se délecte de la cuisine mais aussi de la vue sur la Méditerranée qui fait tout le décor.
2. Soir au matin, le bar vous tend les bras.
3. Une piscine olympique avec vue sur la mer où l'on peut aussi se régaler de plats cuisinés et grillés depuis la cuisine ouverte.

4.



3.



ÉRIC CANINO

à La Réserve Ramatuelle

ON PROLONGE L'ÉTÉ EN ALLANT GOÛTER LA CUISINE DU CHEF PROVENÇAL
QUI CÉLÈBRE LE TERROIR. S'ATTABLER DANS CE LIEU PRÉSERVÉ,
C'EST TOUCHER DU DOIGT UNE CERTAINE IDÉE DU BONHEUR. Textes et photos : Sophie Menut Yovanovitch

Lorsqu'on arrive à La Réserve Ramatuelle, c'est la vue qui nous saisit. La mer est là, qui prend tout l'espace, elle fait le décor comme un tableau naturel. Pour venir, on a suivi des chemins paisibles, et on a du mal à s'imaginer à seulement 15 minutes de l'agitation de Saint-Tropez. Très vite, on se sent loin de tout. L'hôtel existe depuis les années 1970. Lorsque l'homme d'affaires Michel Reybier en fait l'acquisition avec quelques maisons autour, il est « dans son jus ». Il le repense complètement avec l'aide de l'architecte Jean-Michel Wilmotte en 2009. L'hôtel vient de subir un nouveau rafraîchissement sous la houlette de Jacques Garcia. À l'époque précurseur, bien avant la vague des hôtels bien-être, son nouveau propriétaire souhaite que tout soit en adéquation. Il faut que le confort de la literie, la table et l'expérience globale invitent à la détente et à ce fameux bien-être. Il recrute Éric Canino pour la partie restauration. Ce dernier a travaillé avec Michel Guérard à Gréoux-les-Bains pour la Chaîne thermale du Soleil, que le chef triplement étoilé dirige avec son épouse. C'est dire que la notion de bien manger, Éric connaît.

L'assurance de la jeunesse

Mais repartons un peu plus loin en arrière, lorsque Éric habite encore à Manosque où il est né. À 13 ans, le jeune homme travaille à la plonge dans un village non loin de chez lui pour pouvoir s'offrir la moto de ses rêves. Le chef du restaurant se casse les deux bras et Éric, qui a eu le temps d'observer les plats qui sortent de la cuisine, propose au propriétaire, avec le toupet de la jeunesse, de le remplacer. Ce dernier, sans doute impressionné par son aplomb, lui fait confiance et reste bluffé par les recettes préparées par le futur cuisinier. Est-ce à ce moment-là qu'il décide de son



avenir ? Probablement. Il s'inscrit à l'école hôtelière dans sa ville natale et commence à travailler dans les grandes maisons. C'est avec le chef Michel Guérard qu'il comprend véritablement qu'il faut qu'il aille dans le sens de ses convictions concernant la cuisine saine et légère. En bon Provençal, il n'utilise jamais ni beurre ni crème. Pour équilibrer ses recettes, sans les alourdir, il use de l'acidité. Il cuit certains de ses produits à l'eau de mer. Juste au-dessus des chambres de La Réserve, le potager lui fournit toutes les herbes aromatiques, les tomates, les poivrons et autres figues que l'on retrouvera à la carte. Deux fois par semaine, les camions des paysans avec lesquels il travaille viennent le fournir en produits frais.

Un chef au sacré caractère

En 2015, il décroche une première étoile décernée par le Guide Michelin dans son restaurant La Voile. En 2018, il apprend qu'il est atteint d'un cancer de la mâchoire et les médecins lui laissent peu d'espoir de guérison. C'est mal connaître ce battant. Il se bat donc, continue de travailler, prend même le temps d'ouvrir le restaurant de plage de l'hôtel La Réserve sur la baie de Ramatuelle. Entouré de 20 cuisiniers et 10 pâtisseries, il est à la tête du restaurant étoilé La Voile, de celui de la piscine, de la brasserie et du restaurant à connotation japonaise péruvienne de La Réserve. Et comme rien n'a l'air de l'effrayer, il s'offre même une deuxième étoile en 2020. Aujourd'hui en pleine forme, il confie : « Je n'aurais pas eu cette deuxième étoile si je n'avais pas à gérer tous ces lieux de restauration différents qui nourrissent mon univers culinaire. » Au restaurant étoilé, ses plats « signature » comme le thon rouge frotté aux épices côtoient un menu 100 % légumes, riche de saveurs, de contrastes, nourrissant, généreux et gourmand. Il résume tout le plaisir qu'Éric ressent à cuisiner et à profiter de la vie.

12 QUESTIONS À... ÉRIC CANINO

• Votre principale qualité ?

L'hospitalité, la curiosité et la générosité. J'aime recevoir et faire plaisir, je suis comme cela dans ma vie personnelle et dans mon travail. L'hiver, lorsque j'ai plus de temps, je reçois beaucoup, mais toujours dans la simplicité

• Votre principal défaut ?

La franchise. Quand Michel Reybier [le propriétaire de La Réserve, NDLR] m'a embauché, il m'a posé cette question, j'ai répondu la même chose ! Souvent, je m'accroche avec lui, mais je considère que cela nous fait avancer et j'ai un énorme respect pour lui.

• Où vous sentez-vous bien ?

Face à la mer. Ici, c'est un havre de paix, tous les jours depuis 17 ans, à chaque fois que je franchis le portail de l'hôtel, je suis subjugué par la Méditerranée en face de moi. Ma cuisine a changé face à cette sérénité. Tant que je vois de l'eau, je suis heureux. Ici, c'est l'infini. Je cuisine même à l'eau de mer.

• Jamais sans ? Votre instrument de cuisine préféré ?

Ma veste, mes couteaux. Je ne peux pas travailler sans ma veste, c'est une sorte de respect par rapport à mon métier. Le couteau, c'est l'instrument phare de tous les cuisiniers.

• Vous avez toujours dans votre frigo ?

Du fromage. J'aime le comté, le chèvre, je pourrais me nourrir que de cela. Et puis aussi une salade et des fruits. La base de mon alimentation.

• Si vous étiez un plat ?

Une tomate avec de l'huile et du sel, c'est simple et magique. On peut la sublimer façon gastro avec l'artichaut poivrade ou piquant. Les légumes prennent autant de place que les poissons et les viandes dans ma cuisine. J'aime les décliner à l'infini.

• Le plat que vous auriez aimé inventer ?

La bouillabaisse. C'est le plat du Sud par définition. Un plat de pauvre qui est devenu un plat gastro. Ici, je prépare des soupes de poisson plus simples mais très goûteuses aussi.

• Votre boisson préférée ?

Je bois de l'eau tous les jours forcément et je m'en régale. Côté vin, je suis plus rouge et blanc. J'aime particulièrement les côtes-rôties et les blancs de Bourgogne.

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

Michel Guérard. J'étais très proche de lui lorsque je travaillais à Gréoux-les-Bains. Ce n'était pas seulement un extraordi-



naire cuisinier, c'était aussi un vrai poète, un philosophe, un acteur... un grand monsieur toujours humble.

• Si vous n'étiez pas cuisinier ?

Footballeur, mon père était footballeur professionnel. J'y ai joué et puis j'ai arrêté, à la suite d'un grave accident. Je me serais bien vu travailler également dans l'immobilier, créer des maisons ou des immeubles.

• Votre livre préféré ?

Je ne suis pas très littéraire. J'étais indiscipliné petit à l'école et un jour on m'a obligé à lire *Le Vieil Homme et la mer*, d'Ernest Hemingway. Et je crois que c'est le seul livre que j'ai lu en entier.

• Votre loisir préféré ?

Je fais beaucoup de moto et j'aime la randonnée, le paddle et le vélo. Dès que je peux, je pars en voyage.

VOS 4 INGRÉDIENTS FÉTICHES



L'huile d'olive

C'est la base de ma cuisine. Pour cuire, assaisonner, mariner. Je me fournis aux Terroirs de Saint Laurent qui utilise des olives aglandau, très ardentes, qui ont un goût d'artichaut.



L'origan

C'est une herbe de la région incroyable. Comme le thym, elle fait partie des bases. On l'infuse, je l'ajoute à mes sauces de viande et j'en fais des vinaigres.



La tomate

Crue, cuite, en gaspacho. Sur une pizza, une seule sauce tomate suffit. Je ne la mets pas au réfrigérateur, je la fais mariner dans un peu de sel et d'huile quelques heures pour les salades.



L'artichaut

Tellement de variétés et saveurs différentes. Je suis fou de ce goût de verdure, ce côté herbacé. Je me sers surtout de celui de Provence, des épineux d'Italie et ceux de Bretagne en barigoule.



ARTICHAUTS VIOLETS EN BARIGOULE

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

POUR LA BARIGOULE : • 50 g de poitrine de cochon • 10 artichauts violets • 1 oignon jaune • 1 carotte • 1 gousse d'ail • 1 citron • 5 graines de coriandre • 2 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 5 cl de vin blanc • 20 cl de fond de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre. **POUR LA PURÉE D'ARTICHAUT :** • 1 kg de fonds d'artichauts surgelés • 1 citron • 20 g de beurre • Sel • Poivre. **POUR LA CRÈME VERTE :** • 10 feuilles d'épinard • 3 brins de coriandre • 3 brins de persil • 3 brins d'estragon • 125 g de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe d'huile de pépin de raisin • 1 c. à café de vinaigre de Xérès.

1. Préparez la crème. Placez la crème dans 1 gaze au-dessus d'1 bol et laissez-la s'égoutter au moins 6 h. Mixez fortement les épinards et les herbes avec la crème, l'huile et le vinaigre.

2. Préparez la barigoule. Tournez les artichauts à l'aide d'1 couteau. Coupez le haut des feuilles. Placez-les au fur et à mesure dans 1 saladier d'eau citronnée. Hachez l'oignon et la carotte. Faites-les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez l'ail écrasé, les herbes et la coriandre. Laissez cuire sans coloration pendant 3 min, puis ajoutez la poitrine de porc coupée en cubes et les artichauts coupés en 2.

Laissez revenir pendant encore 2 min et versez le vin blanc et le fond de volaille. Salez, poivrez et couvrez d'1 feuille de papier cuisson. Laissez cuire à petit frémissement pendant 10 min.

3. Préparez la purée. Faites chauffer de 1/2 l d'eau avec le jus du citron, ajoutez les fonds d'artichaut et laissez cuire pendant 30 min. Égouttez-les et mixez-les fortement avec le beurre. Assaisonnez.

4. Servez les artichauts en barigoule avec de la purée d'artichaut et versez un peu de crème verte au centre des assiettes.

NOTRE BON ACCORD : un coteaux-d'Aix-en-Provence blanc.

PEUGEOT, DES MOULINS QUI TOURNENT ROND

INITIÉE EN 1812, LA SAGA INDUSTRIELLE DE LA FAMILLE PEUGEOT A RAPIDEMENT CONDUIT LES DEUX FRÈRES FONDATEURS À IMAGINER DES OBJETS POUR LE QUOTIDIEN, INVENTANT DES MOULINS BIEN AVANT LES VÉLOS ET VOITURES.

DEVENU LEADER SUR CE MARCHÉ, PEUGEOT CONTINUE D'INNOVER POUR FAIRE RAYONNER MONDIALEMENT CE SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS

MADE IN FRANCHE-COMTÉ. Par Jean-Michel Brouard

Sur la route qui mène à Quingey, siège de la manufacture Peugeot, les paysages verts et vallonnés qui défilent rappellent à chaque instant ce pays franc-comtois qui a vu naître l'une des plus grandes aventures industrielles françaises. Tout commence en 1810 quand deux frères Peugeot héritent d'un moulin à aube. Leur idée de génie ? Utiliser dès 1812 cet outil pour laminier de l'acier qui va leur permettre de créer une gamme de scies très résistantes à l'origine de leur renommée. Elles inspireront aussi le célèbre logo déposé en 1858, la puissance de leurs dents ainsi que leur souplesse rappelant la férocité et l'agilité du roi de la savane. Un lion regardant à droite vers l'avenir, posé sur une flèche pour évoquer la rapidité de la coupe permise par ces scies alors révolutionnaires sur le marché. Rapidement, le travail de l'acier va s'étendre à des objets très divers, des crinolines des robes aux petits moulins à café domestiques. Ces derniers vont être imaginés dès 1840 lorsque la consommation de ce produit exotique commence à se démocratiser et entre dans les familles. Le moulin à poivre suivra en 1874 avec un premier modèle très similaire à celui de la gamme bistrot, encore l'un des best-sellers de la marque, réédité à l'identique et en série limitée en 2024 pour célébrer les 150 ans de son invention. Les véhicules ne verront le jour, pour leur part, qu'une décennie plus tard sous l'impulsion d'Armand, représentant de la génération suivante. Passionné par les vélos qu'il découvre en Angleterre dans les années 1870, il convainc sa famille dubitative de créer dix prototypes de grand bi (avec une roue avant d'un très grand diamètre et une roue arrière plus petite) qu'il vend immédiatement. Aux vélos s'ajouteront bientôt les premières voitures avec la type 3 en 1890...

Une production française et locale

Toujours entièrement détenue par la famille Peugeot, la production d'objets Peugeot pour la maison s'est récemment étoffée et compte aujourd'hui également des accessoires pour l'univers du vin ainsi que des plats en céramique. Mais les moulins constituent toujours le cœur de cette activité et sont

exportés dans 85 pays à travers le monde. Ce savoir-faire ancestral est aujourd'hui reconnu par le label Entreprise du patrimoine vivant qui rassemble des structures pérennisant des techniques artisanales de qualité. Et la quasi-totalité des deux millions de moulins sont produits à partir de matières premières françaises (comme l'acier), parfois même locales comme le bois. 70 % des moulins produits demeurent en effet en bois, près de 2000 m³ étant travaillés annuellement dans l'usine. Du hêtre, essentiellement, beaucoup plus rarement de l'olivier ou du noyer, qui provient de cinq scieries partenaires toutes situées à moins de 150 kilomètres et labellisées PEFC garantissant une gestion durable des forêts d'approvisionnement. Le bois est ainsi reçu brut, >>>



Manolo Mijangas/Peugeot Saverius



1.



2.

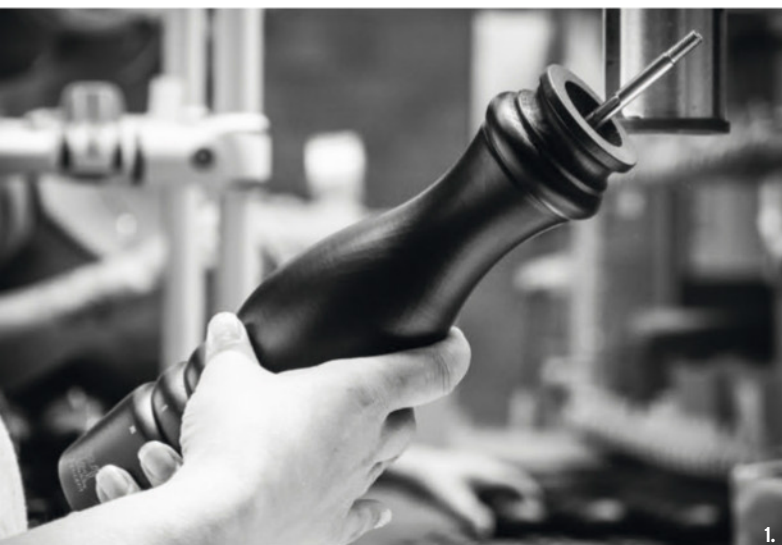


3.

1. Des corps de moulin Paris tournés et prêts à être peints.
2. Des carrelets de bois prêts à être tournés.
3. L'étape du tournage du bois.
4. Les pièces sont peintes puis tournées et percées.



4.



1.

en tronçons qui vont être prédécoupés pour être ensuite tournés par des machines ultra-précises. Les pièces sont ensuite peintes (peintures hydrosolubles sans solvants) ou vernies selon les finitions choisies, la première option étant systématiquement retenue lorsque le bois présente à l'origine des tâches, de plus en plus fréquentes avec le réchauffement climatique. Cela permet d'éviter de le mettre au rebut. Parallèlement, un autre atelier confectionne les parties métalliques des moulins, des machines créant notamment les différentes parties des mécanismes dont il existe neuf types selon les usages associés. Au moment de l'assemblage final, la perfection du geste va jusqu'à aligner le marquage du logo sur le métal en dessous du moulin avec celui réalisé à la machine individuellement par un opérateur sur le corps de l'objet.

L'ingéniosité au service du plaisir

L'innovation fait partie intégrante de l'ADN de Peugeot. Une équipe de recherche et développement de cinq personnes œuvre pour améliorer voire inventer des produits ingénieux qui puissent apporter de la praticité au quotidien. C'est ainsi qu'a été mis au point récemment un moulin à cannelle et un autre pour les différentes épices dont les poivres à gros grains, afin de réaliser ses propres mélanges. Plus inattendu, un moulin à graines de lin permet de les broyer afin que l'organisme puisse profiter de leurs nombreux bienfaits. Une autre révolution est arrivée avec la gamme maestro dès 2024 pour le poivre et depuis quelques mois pour le sel. L'idée est simple. Le moulin est muni d'un petit compartiment en verre interchangeable. Il est ainsi d'une simplicité enfantine d'utiliser différentes épices sans avoir à démultiplier le nombre de moulins. Et pour accompagner ce produit, Peugeot propose désormais différents poivres et sels sourcés spécifiquement pour leurs qualités organoleptiques. Si le moulin le plus cher est le modèle Paris de 1,10 mètre de hauteur (1 200 €), un petit modèle d'entrée de gamme ne coûte que 30 €. De quoi abandonner définitivement les (onéreux) moulins jetables, sources de déchets et dotés de mécanismes de piètre qualité, pour opter pour un moulin garanti à vie. Le meilleur moyen d'explorer le monde fascinant des épices et de découvrir d'incroyables saveurs sous le regard complice du Lion.



2.

1. et 2. Les différentes pièces des moulins sont assemblées.
3. Étape finale du montage du moulin Paris prestige.



3.

UN SEL DE PLUS EN PLUS FIN

Vous connaissez le sucre glace mais avez-vous déjà entendu parler du sel glace ? Il s'agit de la dernière innovation de Peugeot, réalisée après trois ans de recherche. Pour parvenir à obtenir une mouture trois fois plus fine que du sel classique, les équipes ont mis au point un mécanisme en zircone (matériau utilisé habituellement dans le médical et l'aéronautique), d'une dureté exceptionnelle permettant de broyer le sel à moins de 100 microns d'épaisseur. De quoi diminuer drastiquement la consommation, le sel glace fondant immédiatement en bouche et offrant une perception saline équivalente avec une quantité minimale. Un mécanisme qui équipera d'ici fin 2025 tous les moulins à sel Peugeot. L'occasion de tester par exemple le tout nouveau sel de roche rose Saldoro extrait dans le nord de l'Allemagne, en lieu et place du sel rose de l'Himalaya.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

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

226P0P1

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail :

Téléphone :

- ☐ 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 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. Elles sont 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.

Andrei Kravtsov/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.



1.



2.

1. Le vignoble, bordé de cyprès, s'étend aux pieds des monts Valence et Paon.
2. Victor Joyeux, le directeur technique (agronome et œnologue de formation), l'homme clé du domaine.
3. Collection des six huiles d'olive dont un assemblage AOP des cinq olives présentes dans le domaine.

3.



VISITE DU DOMAINE D'ESTOUBLON et de ses trésors

OLIVERAIE, VIGNOBLE, CHÂTEAU ET RESTAURANT PARTICIPENT D'UN MÊME ART DE VIVRE PROVENÇAL, TRÈS ATTRACTIF À CHAQUE SAISON. REPORTAGE AU CŒUR DU DOMAINE VITICOLE ET OLÉICOLE. Par Gilles Brochard

À quelques kilomètres des Baux, dans une Provence alanguie, cernée par une nature préservée, on franchit les grilles du domaine d'Estoublon, à la lisière du village de Fontvieille (Bouches-du-Rhône). Cyprès, pins parasols et oliviers vous accompagnent tels des gardes du corps jusqu'aux abords du château. À l'horizon, on aperçoit, qui domine une partie du vignoble, le mont Valence et le mont Paon, au milieu duquel coule le Gaudre d'Auge qui irrigue une partie des cultures. Les jardiniers ne sont pas trop de quatre pour rendre quotidiennement toujours plus élégants les bosquets, pelouses et autres hectares de jardins qui composent, saison après saison, un environnement d'une rare beauté.

À l'origine, au XV^e siècle, le simple Grand Mas façon manoir avait été construit au milieu des vignes, mais il fallut attendre le XVII^e siècle pour qu'il soit remplacé par un château bordé par deux tours, face à un jardin à la française. De la terrasse au potager, comme des vignobles jusqu'aux champs d'oliviers centenaires, du château jusqu'à la Table d'Estoublon, tout respire ici un art de vivre aristocratique et provençal, enveloppé de naturel et de délicatesse, sans aucune sophistication. Le mobilier des

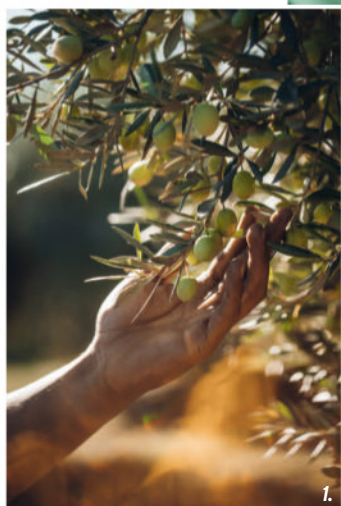


XVII^e et XVIII^e siècles, chiné depuis des décennies, habille les 22 pièces du château, dont dix ont été transformées en chambres ou en-suite, mises à la disposition d'une clientèle exclusive, puisque la réservation du château se fait dans la totalité, en comptant les salons, la salle à manger, la cuisine, la terrasse et la piscine extérieure.

« Art de vivre, excellence, authenticité »

Le vrai luxe ici est la nature, comme le confirme Victor Joyeux, le directeur technique (agronome et œnologue de formation), qui a la main sur ces hectares de vignes et d'arbres fruitiers. Lui qui a passé des années au groupe LVMH en Argentine, en Californie et en Nouvelle-Zélande, a repris à son

compte, en arrivant au domaine il y a deux ans, les trois valeurs mises en avant par la plus prestigieuse des marques du groupe Les Aïrelles : « Art de vivre, excellence, authenticité ». Le rachat à la famille Schneider-Reboul s'est effectué sous l'égide de Guillaume Courbit (avec ses actionnaires Nicolas & Carla Bruni et le Bordelais Jean-Guillaume Prats, ancien patron des Domaines Barons de Rothschild). Le domaine comprend 300 hectares dont 13 hectares de vignes exploitées aujourd'hui et 120 ha d'oliveraies. >>>



1.



2.

Un repas à La Table d'Estoublon

Pour se rendre compte de la production du domaine, rien de tel que de s'attabler dans l'ancien chai rehaussé de voûtes de pierre en ogives, transformé en grande salle de restaurant, qui se prolonge par un bar à cocktails dans un style contemporain provençal.

Dès les premiers rayons de soleil, on aime s'installer sous les grandes branches du vieux platane situé au centre de la terrasse et autour duquel a été posée une longue banquette en bois. Les cent vingt couverts sont rapidement investis dès midi par les touristes de passage. Beaucoup d'Américains, de Flamands comme des Provençaux des alentours viennent ici pour découvrir le domaine, se restaurer et goûter à la cuisine du chef Emmanuel de Oliveira, arrivé en janvier 2023. Entrées, plats et desserts sont tous accompagnés d'une proposition d'un vin du domaine. Un flacon d'huile d'olive AOP Les Baux est déjà sur la table. On commande un verre de rosé, de blanc, de rouge ou un pétillant sans alcool (L'Excessive rosé)... assortis au carpaccio de poulpe à la Picholine (l'olive vedette du domaine), aux œufs de truite et câpres, bœuf mariné aux aromates, poivrons grillés, côtelettes d'agneau des Alpilles grillées, bouillabaisse d'Estoublon, bouillon parfumé à la menthe... En dessert, mousse au chocolat de grand cru, huile d'olive et fleur de sel de Camargue ou mangue confite à la cardamome, crèmeux à la noix de coco, glace à la cardamome safranée... Ici, on prend son temps et on accepte le service parfois un peu longuet.

Dégustations d'huiles d'olive et de vins du domaine

Certains visiteurs, en petits groupes, se sont inscrits au préalable pour participer à une dégustation d'huiles d'olive ou de vins, parfois les deux en alternance, sous l'égide de Thomas Camilleri, responsable du pôle œnotourisme et de l'épicerie fine, à la sélection très pointue (du caviar au thé, en passant par des gammes de produits artisanaux de la région).



3.



4.

« Près du champ de lavande, sous une glycine, on leur fait découvrir, dans de petits verres espagnols, des huiles mono-variétales, de la plus ronde, la plus douce jusqu'à la plus ardente, la plus piquante », confie l'initiateur.

D'abord la Grossane, aux notes beurrées, herbe coupée, amande, feuille de tomate, et un accent mentholé. Puis la Bouteillan, à l'ardence maîtrisée, auréolée d'une belle couleur de Chartreuse, un goût de foin frais, avec des arômes de tomate et d'artichaut, d'ail et d'oseille. La Beruguette, emblème des Alpilles, se distingue par des arômes d'artichaut, amande et pomme verte. Plus recherchée, la Picholine est la plus ardente, la plus épicée, en un mot la plus poivrée. Atypique, la Fruitée mûre est une récolte tardive (mi-décembre), à partir d'olives Picholine. « Même technique de trituration, mais donnant un goût subtil de réglisse, de cannelle

5.

1. Les excellentes olives Picholine donnent une huile assez piquante. 2. Les olives Grossane produisent une huile très beurrée au goût d'herbe coupée et mentholée. 3. Le brunch coloré de La Table d'Estoublon. 4. Trois références Domaine d'Estoublon et Château d'Estoublon. 5. La Table d'Estoublon dans l'ancien chai. 6. Le flacon Roseblood.



6.

et de truffe noire, d'aubergine et de poivron braisé, un brin animal », observe Thomas Camilleri. Quelque 600 bouteilles sont ainsi produites par an. « Nous avons un grand allié dans la région, ajoute-t-il, c'est le mistral qui va permettre d'assécher le vignoble et d'accélérer la pollinisation. » On termine la sélection avec l'huile d'olive AOP Les Baux, assemblage de cinq variétés – dont la Grossane pour la douceur, la Beruguette et la Bouteillan pour l'aromatique – qui donne une huile élégante, aux notes de gunpowder, d'amande verte, une pointe d'asperge et une finale de pamplemousse légèrement amer. Mais à la différence des vins, l'effet millésime est moins marqué.

Le trio de tête des vins

Depuis son arrivée au domaine, Victor Joyeux, digne successeur de Constance Chaillet, s'est lancé plusieurs défis : « Repositionner le plus haut possible en notoriété les vins du domaine, en perpétuer l'héritage, car nous avons le

potentiel pour faire grand ; à nous de l'exploiter et de créer un style reconnaissable. » Un an après le rachat du domaine, en 2021, la volonté de lancer une marque en rosé et en blanc s'est manifestée. « Nous l'avons appelée Roseblood en créant le premier millésime. Puis, en 2023, on a acheté La Villa Château Baulieu à Rognes (140 hectares de vignes), située à vingt minutes d'Aix-en-Provence, et il y eut finalisation de l'achat du domaine de Cantarelle à Brue-Auriac dans les coteaux varois. On a alors hérité pour chacun de ces vignobles de près de 160 ha de vignes. Ce qui fait qu'Estoublon est un des propriétaires de vignes le plus gros de France, en se rapprochant des 400 ha. » Un patrimoine qui aujourd'hui met en valeur des millésimes de grande qualité comme le blanc Domaine d'Estoublon 2021 (IGP Alpilles), grenache blanc, marsanne, roussanne, avec une robe aux beaux reflets d'or, révélant des notes de miel, de pâte de coing et d'acacia au nez et un caractère très floral en bouche, avec des saveurs de noisette et de brioche et une finale très vanillée.

Roseblood rosé, star du château

Même délicatesse avec le Roseblood rosé (AOP coteaux varois), à la robe pâle teintée de rose, des notes de tilleul et de jasmin au nez, et des saveurs en bouche mêlant agrumes et fruits rouges. La dominante grenache est renforcée par le cinsault et la syrah – les vignobles sont à la même altitude que dans le Jura (entre 350 et 500 m), qui favorise la fraîcheur tout en exaltant un aspect « bonbon anglais » à travers un bel équilibre.

« Dans les années à venir, explique Victor Joyeux, je vois la syrah dominer dans l'assemblage des rouges et le grenache prendre un peu de place. Le mourvèdre n'est pas très convaincant ici, et le cabernet qui apportera cette personnalité va nous sortir un peu des côtes-du-Rhône. »

Dernière confidence de celui qui s'est formé à l'étranger :

« En goûtant les vieux millésimes de rouges, j'ai noté des arômes qui me font penser à un côté kirsch cerises noires que j'ai pu déguster en Nouvelle-Zélande. J'ai pu goûter des cinsaults purs dans la région, sur les argilocalcaires, qui pourraient entrer dans l'assemblage du rouge. »

À croire que le domaine d'Estoublon a encore de belles années à vivre.

LE DOMAINE D'ESTOUBLON EN CHIFFRES

- 300 hectares dont 20 hectares de vignes.
- 120 hectares d'oliviers et 400 hectolitres d'huile d'olive par an.
- 45 médailles d'or depuis 2022.
- 4 jardiniers à plein-temps.
- 500 pieds de lavande.
- 3 boutiques dont un caveau et une épicerie fine.
- 25 000 € la nuit pour dix chambres réservées dans leur totalité, vins compris.
- Menus à déjeuner : 39 € et 46 €. Menu enfant : 25 €.
- Brunch à 120 € le dimanche avec cuvée Roseblood à volonté.



CLAFOUTIS MIRABELLES ET CLOU DE GIROFLE DE PIERRE-HENRY LECOMPTE

Texte Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher



**CHEF PÂTISSIER À
QUELQUE PART... LA MATIÈRE,
À PARIS**

C'est en plein Paris, dans le neuvième arrondissement, que l'on retrouve Pierre-Henry dans sa pâtisserie. Ouverte avec son complice, le cuisinier Florian Barbarot, il y a un peu plus d'un an, elle vient de remporter le prix de la Meilleure ouverture décerné par le guide digital La Liste. Les deux garçons se sont rencontrés en 2017. Florian, compétiteur Top Chef en 2019, propose à Pierre-Henry de le retrouver dans une aventure à deux. C'est chose faite. Comme dans une partie de ping-pong, Florian dirige le restaurant Quelque part, à Paris. Pierre-Henry se charge de toute la partie sucrée et de la boulangerie. Dans le lieu sur deux étages, dans un décor sur fond noir, très brut et masculin qui retranscrit bien l'état d'esprit de ses propriétaires, l'univers du sucré est roi. Petit déjeuner, brunch ou goûter... on y vient pour s'attabler ou pour emporter. L'homme n'a pour autant pas quitté la Normandie où il est né et la retrouve tous les week-ends. Après avoir travaillé dans sa région, puis en Savoie, pour des restaurants gastronomiques ou des boutiques, le voilà donc à proposer des desserts colorés et très gourmands ou, en choco-addict qu'il est, son dessert signature, un 100 % cacao sous toutes ses formes. Le dessert que nous vous proposons, pile dans la saison des mirabelles, est très facile à réaliser et retranscrit bien les inspirations naturelles de Pierre-Henry.

POUR 6 PERS.

- PRÉPARATION 40 MIN ● CUISSON 20 MIN
- FACILE ● BON MARCHÉ
- À PRÉPARER LA VEILLE

MATÉRIEL : • 1 moule en silicone à 6 alvéoles
• 1 poche à douille.

POUR LA GANACHE MONTÉE

AU CLOU DE GIROFLE : • 60 cl + 12 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de trimoline ou de miel • 1 c. à soupe de glucose
• 3 ou 4 clous de girofle
• 80 g de chocolat blanc.

POUR L'APPAREIL À CLAFOUTIS :

• 125 g de mirabelles • 6 œufs
• 25 cl de crème liquide • 30 g de beurre doux • 185 g de farine • 185 g de sucre.

POUR LA COMPOTÉE DE MIRABELLES CRUES/CUITES : • 250 g de mirabelles
• 1 citron vert • 25 g de miel épais.



1. Préparez la ganache. La veille, portez 60 cl de crème à ébullition avec la trimoline (ou le miel) et le glucose. Ajoutez les clous de girofle et laissez infuser pendant 10 min (photo 1). Filtrez à travers 1 chinois étamine et mixez au mixer plongeant. Versez la préparation encore chaude sur le chocolat blanc (photo 2). Laissez reposer pendant 5 min et mixez à nouveau en ajoutant le reste de crème froide pour bien mélanger les deux appareils (photo 3). Passez à nouveau au chinois. Placez la préparation dans 1 grand bol, filmez au contact et laissez au froid pendant au moins 12 h.



2. Préparez l'appareil. Préchauffez le four à 180 °C. À l'aide d'1 fouet à main, blanchissez les œufs entiers avec le sucre, puis ajoutez la farine. Mélangez bien. Incorporez ensuite la crème et le beurre fondu froid. Répartissez la préparation dans les alvéoles du moule en silicone à l'aide de la poche à douille (photo 4). Dénoyautiez les mirabelles et coupez-les en 2. Ajoutez-les sur le dessus de la préparation (photo 5) et enfournez pour 20 min. Démoulez-les délicatement (photo 6).



3. Préparez la compotée de mirabelles. Dénoyautiez les fruits et coupez-les en deux. Placez la moitié des fruits dans 1 casserole avec le miel et laissez cuire pour compoter pendant 15 à 20 min (photo 7). Laissez refroidir puis ajoutez les zestes du citron et le reste de mirabelles crues. Mélangez et laissez de côté au froid.

4. Sortez la ganache du froid et montez-la comme une crème chantilly au batteur électrique.

5. Posez un clafoutis dans chaque assiette, ajoutez une belle quenelle de compotée de fruit (photo 8), puis une autre de ganache (photo 9) sur le dessus.

LES CONSEILS DE PIERRE-HENRY

- Vous pouvez utiliser du beurre doux ou salé.
- Si vous avez trop de mirabelles, congelez-les et posez les encore congelées dans la pâte à clafoutis pour une autre fournée.
- Préparez plus de ganache, elle sera plus facile à faire foisonner et vous

- pourrez l'ajouter à une tarte aux pommes ou à un chocolat chaud.
- Ajoutez un peu de jus de citron vert dans la compotée pour lui donner un peu de peps.
- J'utilise le chocolat Weiss, une chocolaterie française établie à Saint-Étienne depuis 1882.

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 Laura Jonneskindt / Studio Cerise



Des haricots coco blancs, des haricots verts et du basilic.

SOUPE AUX HARICOTS BLANCS ET VERTS

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 1 H • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 250 g de haricots cocos blancs frais • 250 g de haricots verts • 1 bouquet de basilic.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 oignon • 1 vert de poireau • 1 carotte • 1 tomate • 3 gousses d'ail • 3 brins de thym • 100 g de petites pâtes (type macaroni, coquillettes, fusilli...) • 50 g de parmesan reggiano • 1 cube de bouillon de volaille • 8 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Écossez les haricots verts et coupez-les en tronçons de 1 cm. Pelez et émincez l'oignon. Écrasez 1 gousse d'ail avec le plat d'1 couteau. Émincez la carotte et coupez-la en cubes. Émincez le vert de poireau. Pelez et épinez la tomate, coupez-la en cubes.

2. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans 1 faitout ou 1 grande casserole et faites blondir l'ail et l'oignon pendant 4 min. Ajoutez alors la carotte et le poireau et continuez la cuisson pendant 5 min. Ajoutez les haricots blancs écosés, le cube de bouillon et couvrez avec 1 l d'eau. Ajoutez les brins de thym, salez, poivez et laissez cuire encore 30 min.

3. Ajoutez les haricots verts et continuez la cuisson pendant 10 min. Ajoutez enfin les pâtes et prolongez la cuisson pendant 10 min. Rectifiez l'assaisonnement et laissez au chaud.

4. Pendant la cuisson de la soupe, épluchez les 2 gousses d'ail restantes et placez-les dans le bol d'1 robot. Ajoutez les feuilles de basilic, les dés de tomate et le parmesan. Versez l'huile et actionnez par à-coups pour ne pas réduire la préparation en purée. Vous pouvez aussi utiliser un mortier ou hachez l'ensemble au couteau.

5. Servez la soupe dans des assiettes creuses et ajoutez le condiment au basilic au moment de déguster.

NOTRE CONSEIL : une soupe de fin d'été à réaliser avec les légumes qui sont encore sur les étals. Les variations sont multiples et vous pouvez ajouter courgette, pomme de terre ou encore branche de céleri coupée en cubes. Conservez quelques feuilles de basilic pour décorer la soupe.

NOTRE BON ACCORD : un beaune blanc (Bourgogne).

TARTE AUX FIGES ET FROMAGE DE CHÈVRE

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 500 g de figes • 3 oignons rouges • 200 g de fromage de chèvre frais.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 250 g de farine • 100 g de beurre • 1 œuf • 1 c. à café de thym

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

1. Préparez la pâte. Versez la farine dans la cuve d'un robot, ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et commencez à faire tourner. Ajoutez l'œuf entier puis 5 cl d'eau. Laissez tourner pour obtenir une boule de pâte. Laissez-la reposer pendant 30 min.

2. Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les cuire dans 1 sauteuse avec 3 c. à soupe d'huile d'olive et le thym en commençant à couvert pendant 15 min, puis en enlevant le couvercle pendant 15 autres min. Salez et poivrez.

3. Laissez refroidir un peu et ajoutez le fromage coupé en petits morceaux. Mélangez.

4. Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail

fariné pour former un disque. Placez-le sur le fond d'un moule à tarte en le faisant dépasser de 3 cm des bords. Piquez la pâte par endroits avec 1 fourchette.

5. Déposez la préparation aux oignons sur le fond de pâte. Lavez et coupez le haut des figes, puis recoupez-les en 4 ou 6. Disposez-les joliment sur toute la surface de la pâte. Repliez les bords de la pâte vers l'intérieur, versez quelques gouttes d'huile sur les figes et enfournez pour 35 à 40 min à 180 °C.

NOTRE CONSEIL : servez la tarte tiède avec une salade frisée ou un mesclun. Parsemez-la de cerneaux de noix au moment de la servir.

NOTRE BON ACCORD : un tavel rosé (Provence).



Des figes, du fromage de chèvre et des oignons rouges.





Des blancs de poulet, un poivron rouge, du beurre de cacahuètes.

POULET SAUCE CACAHUÈTES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 4 blancs de poulet

• 1 poivron rouge • 100 g de beurre de cacahuètes.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 2 gousses d'ail • 1 oignon

• 20 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de curry

en poudre • 1 c. à café de gingembre en poudre

• 1 c. à soupe de sauce soja • 1 cube de bouillon de

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

1. Découpez les filets de poulet en lanières ou en gros cubes. Faites-les sauter dans 1 sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile pour les faire dorer. Gardez au chaud.

2. Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Faites-les blondir dans la même sauteuse que le poulet sans la rincer pendant 3 min.

3. Lavez, ôtez les graines du poivron et coupez-le en lanières ou en cubes. Ajoutez-les dans la sauteuse et continuez la cuisson pendant encore 5 min.

4. Saupoudrez l'ensemble de curry et de gingembre. Faites dissoudre le cube de bouillon dans 10 cl d'eau brûlante. Versez le lait de coco, le bouillon, la pâte de cacahuètes et mélangez bien.

5. Lorsque l'ensemble est bien chaud. Remettez les morceaux de poulet et ajoutez la sauce soja. Salez, poivrez et laissez cuire encore pendant 15 min.

NOTRE CONSEIL : on adore ce plat sucré salé. Servez-le avec du riz et ajoutez un peu de piment dans la sauce.

NOTRE BON ACCORD : un brouilly rouge (Beaujolais).



MUFFINS AUX MYRTILLES

POUR 4/6 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 180 g de myrtilles • 12 cl de lait fermenté • 1 sachet de sucre vanillé.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 200 g de farine T45 • 1/2 sachet de levure chimique • 90 g de sucre en poudre • 1 œuf • 80 g de beurre • 3 pincées de sel.

1. Placez 150 g de myrtilles au congélateur pour 30 min. Dans 1 jatte, fouettez les sucres avec l'œuf pour faire blanchir le mélange. Faites fondre le beurre pendant 15 sec au micro-ondes et ajoutez-le avec le lait fermenté. Mélangez bien.

2. Ajoutez la farine, la levure et le sel et mélangez doucement de bas en haut. Sortez les myrtilles du congélateur et

ajoutez-les en mélangeant délicatement.

3. Placez des caissettes en papier dans des alvéoles de moules individuels en silicone. Répartissez le mélange à l'intérieur. Placez les myrtilles mises de côté au-dessus de chaque muffin et laissez-les au réfrigérateur pendant 10 min. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Sortez les muffins du froid et enfournez-les pour 15 min.

NOTRE CONSEIL : doublez les doses et congelez une partie des muffins non cuits, vous pourrez les faire cuire au fur et à mesure de vos envies et du moment. Remplacez les myrtilles par des mûres ou des framboises.

NOTRE BON ACCORD : un thé earl grey ou un champagne rosé, selon l'heure à laquelle vous croquerez dans ces petites douceurs.

*Du lait fermenté, des myrtilles
et du sucre vanillé.*

DANS LE CHIANTI CLASSICO EN TOSCANE **ON REMONTE LE TEMPS ENTRE VIGNES ET OLIVERAIES**

FLORENCE AU NORD ET SIENNE AU SUD DÉLIMITENT CE COIN DE PARADIS OÙ L'ON PRODUIT HUILE D'OLIVE ET VIN SUR UN TERRITOIRE DE 70 000 HECTARES ET 70 KILOMÈTRES DE LONG. LE VISITER, C'EST COMPRENDRE QUE L'ON NE PEUT DISSOCIER ICI LES PAYSAGES DE LA PRODUCTION LOCALE. ON SE RÉGALE EN CHEMIN DES LIEUX D'HISTOIRE, DES TABLES GOURMANDES ET DE L'ACCUEIL DES TOSCANS. Textes et photos Menut Yovanovitch







Collines vallonnées ponctuées par des murs de cyprès flamme, bois de châtaigniers et de chênes, forêts entre lesquelles se découvrent vignes et oliveraies argentées, petits villages et châteaux accrochés aux hauteurs entre 200 et 800 mètres d'altitude, bienvenue dans le Chianti Classico.

Un paysage de carte postale

Greve in Chianti, Radda, Castellina ou encore Gaiole forment une constellation de bourgs où l'on flâne entre églises romanes, artisans locaux et caves centenaires. Ce paysage n'est pas seulement un décor, c'est un monde à part entière qui a su préserver ses traditions. Le chianti classico, c'est 70 % de bois, 15 % de vignes et 15 % d'oliveraies. Les Toscans ont su très tôt protéger cette région qui attire des milliers de touristes pour la beauté des paysages. C'est au printemps ou à la fin de l'été jusqu'en automne qu'il faudrait s'y rendre. La foule aura quitté les lieux et, selon la saison, les couleurs passeront du vert tendre au roux.

Une histoire ancienne

Elle remonte aux Étrusques qui auraient commencé à civiliser la région. Après la chute de l'Empire romain, les moines bénédictins et vallombrosains continuèrent la culture vinicole et oléicole.

Durant le Moyen Âge, Florence et Sienne se déchirent, les nombreuses forteresses et châteaux en témoignent. Aujourd'hui, les temps sont plus sereins et les acteurs du Chianti Classico peuvent se concentrer sur leurs productions. Exportés dans plus de 160 pays, huiles d'olive et vins contribuent à la renommée du territoire.

Le symbole du coq noir

En 1716, le grand-duc Cosme III de Médicis établit les frontières du Chianti, entre Florence et Sienne. En 1932, un décret ministériel précise et distingue le Chianti Classico. Il désigne un territoire et le nom des vins produits sur celui-ci. On reconnaît les bouteilles au symbole historique du coq noir présent sur les étiquettes, gage de qualité et rappel de l'histoire, de la ruse florentine et de la tradition d'excellence vinicole. Aujourd'hui, le Chianti Classico est subdivisé en onze UGA (unités géographiques supplémentaires). Elles

permettent au consommateur de se repérer plus précisément et aux vignerons de revendiquer la singularité de leur terroir. Le consortium Vino chianti classico, plus ancienne association vinicole, a fêté ses 100 ans en 2024. Très actif, il protège les vins du territoire et s'engage à travers le monde à faire découvrir « l'âme du vin ».

Terre de rouges

Le Chianti Classico est célèbre pour ses vins rouges, principalement élaborés à partir du cépage sangiovese, qui doit représenter au moins 90 % du vin selon la réglementation. On y trouve aussi d'autres cépages autorisés en petites quantités, comme le canaiolo nero, le colorino ou encore le cabernet sauvignon et le merlot dans certains cas. Classés en trois catégories selon leurs qualités organoleptiques et leur élevage, ils se déclinent en Gran Selezione (30 mois de vieillissement minimum), Riserva (24 mois d'élevage), et Annata, (12 mois d'élevage). Les trois permettent des identités plus précises et se caractérisent par leur élégance et leur finesse, leurs notes fruitées, des arômes de cerise, de prune, avec parfois des notes



épiciées ou florales, leur acidité vive et, selon leur catégorie, plus ou moins de persistance et d'intégrité.

L'or vert

Le consortium de l'huile extra-vierge est né en 1975. En 2000, l'huile des collines toscanes obtient la reconnaissance européenne et une DOP (*Denominazione di Origine Protetta* en italien, appellation d'origine protégée en français) qui garantit une richesse en polyphénols et vitamines. En altitude, les oliveraies sont souvent cultivées en terrasses à côté ou parmi les vignes. Elles bénéficient d'un microclimat sec et venteux qui limite les maladies et favorise une culture respectueuse de l'environnement. La majorité des producteurs, souvent viticulteurs eux-mêmes, travaillent en bio ou biodynamie. Le pressurage à froid dans les heures qui suivent la récolte garantit une huile extra-vierge de haute qualité, souvent non filtrée et embouteillée à la propriété. Où que vous alliez dans la région, chez des particuliers ou dans des restaurants, vous aurez toujours sur la table une bouteille d'huile pour arroser vos bruschetta, carpaccio ou salade de tomates.

Visiter les domaines, les fameux *tenuti* c'est passer d'un château qui a fait le choix de laisser perdurer le passé à un autre qui a résolument opté pour la modernité. Dans tous les cas, des expériences inoubliables.



CASTELLO DI BROLIO DOMAINE, RESTAURANT

C'est le baron Francesco Ricasoli (aux commandes depuis 1993) qui vous ouvrira peut-être l'immense porte en bois du château, un des symboles historiques du Chianti Classico, perché sur une colline près de Gaiole. Propriété des Ricasoli depuis 1141, le château arbore des fortifications médiévales où se côtoient les styles roman et gothique et des influences du XIX^e siècle. Il surplombe 240 hectares de vignobles et 26 hectares d'olivieraie sur 1200 hectares de propriété. Le castello propose des visites et des dégustations : bar, restaurant, hébergement dans la jolie maison d'hôtes de la propriété, salles du château privatisables pour des dîners, expériences sur mesure avec un guide privé pour découvrir l'histoire du château... 500 000 visiteurs s'y sont rendus depuis son ouverture au public. Dans la cave, le même maître de chai officie depuis trente ans. Massimiliano Biagi élabore des vins de garde aux tanins fondus, tour à tour charnus ou chaleureux mais gardant toujours une belle fraîcheur.



PRUNETI EXTRA GALLERY BAR À HUILE D'OLIVE

Installée à Greve, cette galerie-bar à huile d'olive à la déco très moderne a été ouverte en 2019 par Gionni Pruneti, le président du consortium de l'huile d'olive DOP Chianti Classico, et son frère Paolo. Ils représentent la quatrième génération de l'entreprise familiale qui couvre 80 hectares d'olivieraies cultivées en bio. Les variétés frantoio, leccino et moraiolo leur permettent d'élaborer des huiles monovariétales ou des assemblages, aux notes allant de l'herbacé au poivre, de l'artichaut à l'orange. Dans la boutique, pensée comme un lieu immersif, tous les produits autour de l'huile d'olive sont mis en avant. Au restaurant Pruneti Extra Floor, les huiles d'olive sont valorisées dans chaque plat proposé, pour une expérience culinaire commençant dès l'apéritif, avec un Spritz dans lequel on a astucieusement ajouté quelques gouttes de cet or vert, et finissant avec une glace à l'huile d'olive.



CASTELLO DI AMA

DOMAINE, RESTAURANT

Pas seulement un vignoble, Castello di Ama, situé à Ama (gaiole) est un monde à part. À 25 km de Sienne, la propriété est devenue, en 2000, un centre d'art. Les productions des meilleurs artistes du monde (Anish Kapoor, Daniel Buren, Louise Bourgeois, Roni Horn, Chen Zhen...) dialoguent entre passé et futur. Ils invitent à se délester de ses pensées pour se reconnecter au lieu et à son histoire. Un hôtel et un restaurant prônent la simplicité et les vins produits confirment cette volonté de voyager entre passé et avenir. La cuvée Apparita, petite merveille veloutée, se dispute les faveurs de Purple Rose, un vin rosé à la robe électrique, sapide et gourmand.



DARIO CECCHINI MACELLERIA

BOUCHERIE, RESTAURANT

Impossible de ne pas vous rendre chez Dario durant votre séjour. Cette personnalité, figure locale à Panzano in Chianti et star dans toute l'Italie, sort avec son équipe et sonne le tocsin tous les jours à l'heure du déjeuner. Vous ne pourrez pas louper l'endroit. Les clients, massés dans la petite rue, attendent ce signal pour investir les tables à l'étage du restaurant. Ancien vétérinaire, l'infatigable Dario a repris la boucherie familiale fondée à la fin du XVIII^e siècle. Il est devenu boucher et poète, rendant grâce et respectant chaque animal sacrifié. Rien n'est jeté. On retrouve dans les assiettes que l'on déguste au coude à coude chaque partie du bœuf, du « nez à la queue », sans gaspillage aucun. L'homme est devenu célèbre notamment avec ses prises de position et le documentaire que lui a consacré l'émission *Chef's Table* sur Netflix. À côté de la boucherie, trois restaurants, avec décor et prix différents, et un food-truck proposent toutes les pièces de bœuf imaginables, arrivant de Catalogne. Et parce qu'il n'est pas à un paradoxe près, vous pourrez aussi opter pour la version végétarienne. Dans tous les cas, il faut vivre cette ambiance chaleureuse et animée.





FONTODI DOMAINE

Visiter le domaine Fontodi avec son propriétaire Giovanni Manetti, également président du consortium des vins du Chianti Classico, est toujours un moment privilégié. Sa famille était depuis des siècles un des plus gros artisans de terracotta de la région. Le domaine, situé sur la Conca d'Oro, au sud de Panzano in Chianti, exactement au milieu de l'appellation, appartient aux Manetti depuis 1968. Avant l'arrivée de Giovanni, il a été restauré, replanté... Aujourd'hui, la propriété abrite environ 110 hectares de vignes, dont plus de 60 % sont cultivés en bio. Une grande attention leur est portée : eaux de pluie récupérée, 65 bœufs de race chianina (race ancienne originaire de Toscane) élevés pour le compost, biodiversité, sélection massale ; et dans la cave, récolte et tri à la main, utilisation du système gravitaire et élevage au minimum 2 ans permettent l'élaboration de vins dans lesquels le sangiovese délivre toute sa finesse. Bernardo Manetti, le fils de Giovanni, a rejoint le domaine et poursuit, à ses côtés, la tradition familiale.

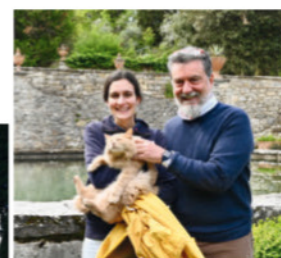


I FABBRI (SUSANNA GRASSI) DOMAINE

On retrouve Susanna dans le hameau de Lamole. Perché entre 450 et 650 mètres sur les hauteurs de Greve in Chianti, le lieu est un véritable joyau. La plus petite zone de l'appellation (80 hectares) ne compte que neuf vigneron et produit des vins uniques, comme son terroir. Un climat frais et ventilé, des sols de sables et de schistes donnent aux vins une identité singulière : fins, floraux, au potentiel de garde énorme. Ceux de Susanna en sont le miroir et une référence de qualité. Elle est revenue ici après avoir vécu notamment en France en 2000. Elle s'est lancée dans l'agriculture biologique, puis en biodynamie et a restauré les terrasses historiques. S'arrêter là-bas, c'est laisser le temps en suspens. On s'assoit dans la cour ceinte de pierres sèches et on déguste le millésime 2022. Un flacon qui sent l'iris, pour rappeler que la fleur était cultivée sur les collines jusqu'au milieu du XX^e siècle. Susanna parle parfaitement le français et organise des cooking classes et visites sur demande. Pour mieux comprendre le dialogue entre vignes, oliviers et fleurs, une halte s'impose.

CASTELLO DI VERRAZZANO DOMAINE

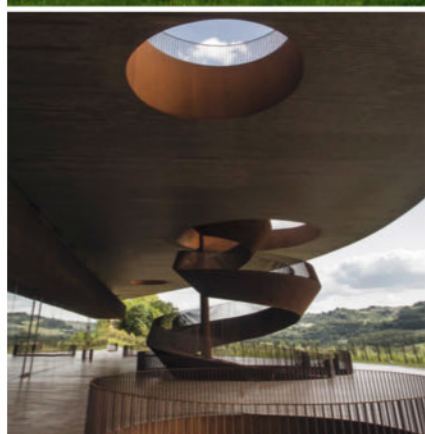
Situé non loin du village médiéval de Montefioralle, sur un promontoire, le domaine, acquis en 1958 par Luigi Cappellini, a été un des premiers à ouvrir ses portes au public en 1972. Son actuel propriétaire est passionné par l'histoire de celui qui l'a précédé. L'explorateur Giovanni da Verrazzano est né au château au XV^e siècle avant de partir découvrir le nouveau monde. En gardien de l'histoire, Luigi conserve dans sa bibliothèque des manuscrits anciens et a restauré certaines pièces du château pour inviter le visiteur à remonter le temps. Les 52 hectares de vignes de la propriété de 230 hectares sont plantés et cultivés en bio. L'accent est mis sur le tourisme vert pour préserver ce terroir historique. Les enfants ont rejoint l'exploitation et Maria-Sole s'occupe personnellement des ruches qui permettent de produire un miel de lierre étonnant.



CANTINA ANTINORI

DOMAINE, RESTAURANT

Sur les collines de Bargino, on vient de loin pour visiter la Cantina Antinori, sortie de terre en 2012 après sept ans de travaux et dessinée par Marco Casamonti, fondateur du studio Archéa Associati. Le bâtiment ultramoderne, symbole d'innovation, est parfaitement intégré dans le paysage, comme une terrasse avec un toit jardin qui se confond avec les vignes. La cave est enterrée à plus de 30 mètres sous terre, ce qui permet de conserver la fraîcheur optimale pour le vieillissement des vins. 27 000 m² et 150 000 demandes de visite par an pour faire 45 000 heureux. Le lieu a reçu en 2022 le prix des « World's best vineyards ». La maison Marchesi Antinori est l'une des plus anciennes entreprises familiales du monde, fondée, il y a 600 ans. Depuis 27 générations, les Antinori ont façonné l'histoire du vin toscan. Ces pionniers du mouvement des SuperToscans dans les années 1970 sont propriétaires de 26 domaines en Italie, mais aussi au Chili ou en Hongrie, tous gérés individuellement pour conserver leur particularité. Vous pourrez goûter les vins et les retrouver dans une salle de dégustation ou au restaurant du domaine, dont la terrasse offre un panorama à 360° sur le vignoble.



PASTA FABBRI FABRIQUE DE PÂTES

Comment quitter la région sans aller visiter une fabrique de pâtes traditionnelles ? La maison Fabbri élabore des pâtes depuis cinq générations, de la même façon et à l'aide des mêmes machines depuis les années 1950. Des pâtes biologiques, à base de variétés de blés anciens et cuites à basse température. Lorsque les pâtes industrielles sont séchées à 115 °C, ici, elles le sont à 38 °C pendant trois à six jours : une tout autre philosophie commerciale, pour une quarantaine de formes et 4 000 kg par semaine de blé transformé. Pierre Guichard, Français, est tombé sous le charme de l'entreprise et s'y est associé, œuvrant à sa pérennité.



Mon Carnet futé!

Mon carnet futé

L'ÉTÉ INDIEN
*Le soleil toujours
dans nos assiettes !*

**UNE SEMAINE
DE RECETTES**
UNE IDÉE PAR JOUR

LES PIMENTS
ONT DU PIQUANT !

8 HOUMOUS
AU BANC D'ESSAI

LA POIRE TAPÉE
UNE TRADITION
RETROUVÉE



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.



SALADE À LA FETA ET AUX FIGUES

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

- 4 tranches fines de jambon cru (Parme, San Danièle)
- 150 g de mesclun ou de romaine • 8 figues vertes ou violettes
- 12 cerneaux de noix • 200 g de feta • 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Lavez la salade et essorez-la. Déchirez les feuilles entre vos mains. Lavez et épluchez les figues, coupez-les en 4 dans la hauteur. Émiettez la feta.
2. Recoupez les tranches de jambon en 2 dans la longueur et enroulez-les sur elles-mêmes.
3. Disposez la salade au fond d'un plat creux. Ajoutez les figues, le jambon, répartissez la feta émiettée, ajoutez les noix.
4. Fouettez ensemble vinaigre, huile, sel et poivre et versez sur la salade.

NOTRE BON CONSEIL : voilà la parfaite salade de la fin d'été. Vous pouvez ajouter quelques lardons fumés dorés et des petits morceaux de pain grillés pour l'enrichir.



NOTRE BON ACCORD

Louis Latour, Grand Ardèche 2022, 14,90 €.

Cépage : chardonnay.

On se l'arrache, ce vin à l'excellent rapport qualité prix. L'audace de planter du chardonnay en Ardèche donne un vin parfaitement équilibré. Élevé 10 mois en fûts de chêne, il a des notes d'amandes toastées.

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET CAROTTE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 35 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 1 chou-fleur • 2 carottes. **POUR LA BÉCHAMEL :** • 40 g de beurre demi-sel • 40 g de farine • 1/2 litre de lait • 1/2 cuillère à thé de noix de muscade râpée • 5 branches de persil • Sel • Poivre.

1. Détachez les fleurettes du chou et coupez les carottes en rondelles. Cuisez-les dans 1 marmite d'eau salée pendant 20 min.
2. Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre à feu doux dans 1 casserole, ajoutez la farine en plusieurs fois sans arrêter de mélanger. Une fois la pâte bien homogène, retirez-la du feu. Dans 1 autre casserole, portez le lait à ébullition. Remettez la pâte à cuire à feu très doux et versez le lait chaud progressivement sans cesser de mélanger pour que la béchamel épaississe. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade râpée.
3. Dans 1 plat à gratin, étalez un fond de béchamel, puis disposez les légumes égouttés par-dessus. Versez le reste de béchamel, salez et poivrez.
4. Enfourez à 180 °C pour 15 min en position haute pour que cela gratine. Au moment de servir, ajoutez le persil haché.

NOTRE BON CONSEIL : ne jetez pas les feuilles du chou-fleur, vous pourrez faire une soupe avec !



NOTRE BON ACCORD

Pays d'Hérault, Mas de Martin Encosta 2024, 16 €. Cépages : 50 % alvarinho, 50 % grenache blanc. Un nom portugais pour un vin du Languedoc aux notes suaves de poire, tendues par une belle minéralité. Très élégant et facile à déguster.



Anne Keroustan / Cniel



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

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

• 400 g de riz rond arborio • 400 g de champignons de Paris
• 3 brins de persil • 2 échalotes • 10 cl de crème fraîche liquide
• 100 g de parmesan reggiano râpé • 65 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 50 cl de bouillon de volaille • Sel • Poivre du moulin

1. Lavez les champignons et coupez-les en lamelles fines. Ciselez 1 échalote, faites-la fondre à feu doux dans 15 g de beurre pendant 2 min. Ajoutez les champignons, montez un peu le feu et continuez la cuisson pendant 8 min, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et qu'ils soient tendres. Réservez.
2. Dans 1 sauteuse, faites fondre le beurre restant et ajoutez l'autre échalote ciselée. Laissez cuire pendant 2 min puis versez le riz. Remuez soigneusement. Continuez la cuisson « à sec » jusqu'à ce que les grains de riz deviennent translucides. Versez alors le vin blanc d'un coup. Attendez qu'il soit absorbé par le riz et versez le bouillon de légumes progressivement, louche après louche. Tournez et ajoutez du bouillon dès qu'il est absorbé.
3. Laissez cuire de cette façon pendant environ 20 min en remuant souvent et en ajoutant régulièrement du liquide. Goûtez le riz. Il faut qu'il soit moelleux et croquant à la fois.
4. Ajoutez-lui les champignons, la crème fraîche, le persil haché et le fromage. Continuez la cuisson afin que l'ensemble soit bien chaud. Poivrez et dégustez aussitôt.

NOTRE BON CONSEIL : la proportion de liquide est toujours variable, mais soyez généreux, le risotto doit être moelleux. Si vous avez la chance de trouver des cèpes frais ou même secs, utilisez-les à la place des champignons de Paris.



NOTRE BON ACCORD

Crémant de lieu, Philippe Le Hardi, Grand Ducal 2020, 23 €. Cépape : chardonnay. Seulement 6 000 exemplaires pour ce crémant extra brut, issu d'une parcelle d'un hectare, élevé 40 mois sur lattes. Il est onctueux et d'une grande finesse.



BAR AUX COQUILLAGES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN
• ASSEZ FACILE • UN PEU CHER

- 2 filets de bar de 300 g chacun • 350 g de palourdes
- 1 poignée de salicorne • 1 tomate ananas • 1 courgette
- 1 petite tête de brocoli • 1 échalote • 2 oignons jeunes
- 50 g de beurre • 5 cl de vin blanc • 2 c. à soupe d'huile neutre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Rincez les palourdes et mettez-les dans 1 saladier, recouvrez-les d'eau froide. Séparez les petites sommités de la tête de brocoli. Lavez et coupez la courgette en cubes. Faites cuire les légumes dans 1 casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

2. Coupez la tomate en petits cubes, rincez les salicornes. Coupez les oignons en 4 et faites-les dorer pendant 5 min avec l'huile d'olive.

3. Rincez les coquillages dans 1 passoire sous un filet d'eau. Émincez l'échalote, mettez-la dans 1 casserole avec 1 noisette de beurre. Laissez-la cuire pendant 2 min et ajoutez les palourdes. Versez le vin blanc, salez, poivrez et laissez les coquillages s'ouvrir en remuant souvent (env. 5 min). Décoquillez-en la moitié. Filtrez le jus de cuisson. Laissez le tout au chaud.

4. Faites fondre le beurre restant et l'huile dans 1 grande poêle. Lorsque le mélange est bien chaud, posez les filets de poisson côté peau.

Laissez-les cuire pendant env. 5-6 min, puis retournez-les délicatement et continuez la cuisson pendant 3 min en arrosant les filets régulièrement avec le mélange beurre-huile bien chaud.

5. Posez les filets dans 1 plat creux. Versez le liquide de cuisson des coquillages dans la poêle de cuisson et ajoutez courgette, oignons et brocoli pour les réchauffer. Répartissez-les sur le poisson avec les coquillages, ajoutez les salicornes et les dés de tomate. Versez le jus de la poêle, salez et poivrez.

NOTRE BON CONSEIL : pour ce plat raffiné, si vous le pouvez, optez pour un poisson de ligne et non d'élevage. Mieux vaut consommer moins, mais de bonne qualité !



NOTRE BON ACCORD

Torralba Agrícola, Albal Menorca rosé, 19,90 €. Un vin rosé fruité et salin en provenance de Minorque (l'île préservée de la Méditerranée) pour accompagner la fraîcheur et le tempérament de cette recette.

FILET MIGNON DE PORC AUX CAROTTES ET AU MIEL

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 45 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

- 2 filets mignons de porc de 300 g chacun • 1 botte de carottes
- 1 kg de pommes de terre à chair farineuse • 1 betterave chioggia
- 2 oranges • 30 g d'amandes effilées • 2 brins de persil • 3 brins de thym • 100 g de beurre • 5 cl de lait • 20 cl de miel • 4 c. à soupe de moutarde • 4 c. à café de sucre • 20 cl de bouillon de poulet
- Sel • Poivre

1. Épluchez les pommes de terre et la betterave. Coupez-les en cubes. Faites cuire la betterave dans 1 casserole d'eau salée pendant 10 min, ajoutez les cubes de pommes de terre et continuez la cuisson pendant 15 min. Égouttez les légumes et écrasez-les à la fourchette en ajoutant le lait chaud, 40 g de beurre et la moutarde. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez au chaud.

2. Lavez, épluchez et coupez les carottes en rondelles. Faites fondre 30 g de beurre dans 1 sauteuse et ajoutez les carottes. Laissez-les dorer pendant 6 min et ajoutez le thym, le bouillon de poulet et le sucre. Couvrez et laissez mijoter pendant 12 min.

3. Faites chauffer le beurre restant dans 1 sauteuse, salez et poivrez les filets de porc et faites dorer chaque face pendant 3 min. Placez-les dans 1 plat à gratin et enfournez-les à 200 °C pour 12 min. Laissez au chaud.

4. Faites chauffer la sauteuse de cuisson du porc et versez dedans le miel et le jus des oranges. Laissez réduire la sauce pendant 10 min.

5. Coupez les filets de porc en lamelles, répartissez-les dans les assiettes, garnissez de purée, de carottes et versez la sauce sur la viande, décorez avec les amandes effilées dorées et le persil ciselé. Rectifiez l'assaisonnement

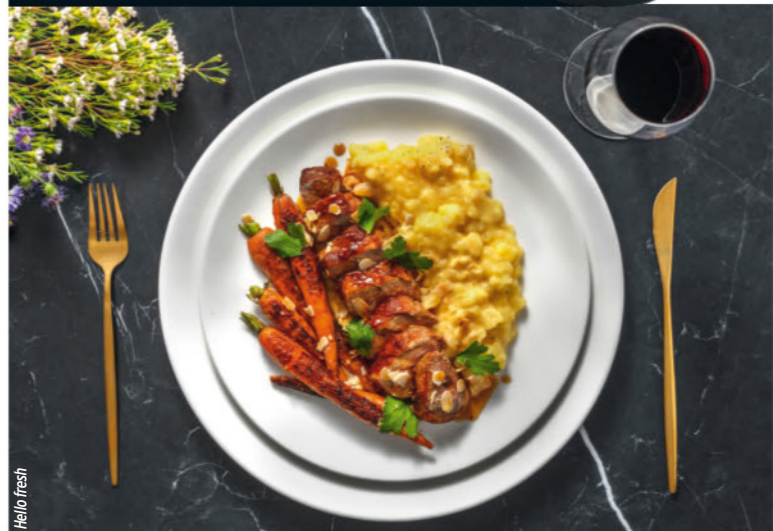
NOTRE BON CONSEIL : si vous ne trouvez pas de betterave, remplacez-la par 1 carotte jaune ou 1/4 de céleri bouli.

NOTRE BON ACCORD

Crozes-hermitage, Paul Jaboulet Aîné, Les Jalets 2023, 20 €.

Cépage : syrah.

Les galets roulés de son terroir lui apportent puissance et rondeur. Des notes de fruits noirs mûrs équilibrées par des fruits rouges plus frais, un vin généreux.





BEIGNETS À LA RICOTTA

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

• 1 pot de ricotta de 250 g • 3 jaunes d'œufs • 50 g de farine
• 1 sachet de sucre vanillé • 50 g de sucre glace • 1 c. à soupe de rhum • 30 cl d'huile d'arachide

1. Dans 1 saladier, mélangez la ricotta égouttée, les jaunes d'œufs, le sucre vanillé, la farine et le rhum. Battez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation.
2. Faites chauffer l'huile dans 1 friteuse ou 1 sauteuse à bords hauts. À l'aide d'1 cuillère, prélevez un peu de la préparation et faites-la tomber dans l'huile brûlante. Répétez l'opération rapidement jusqu'à épuisement de l'appareil.
3. Laissez les beignets gonfler et dorer dans l'huile pendant 2-3 min. Prélevez-les à l'aide d'1 écumoire. Égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez-les de sucre glace et dégustez aussitôt.

NOTRE BON CONSEIL : servez ces beignets avec un peu de compote de figue ou de fruits rouges. Vous pouvez aussi verser quelques gouttes d'eau-de-vie dessus lorsqu'ils sont encore chauds avant de les croquer.

NOTRE BON ACCORD

Vin de France effervescent rosé, Vincent Couche, 26 €. **Cépages :** pinot noir et chardonnay. Assemblage de six vendanges, ce vin rafraîchissant ne se prend pas au sérieux. Il mêle fruits rouges et agrumes, onctuosité et salinité et une belle finale persistante.



BRIOCHE PERDUE AUX MYRTILLES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 6 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 1 belle brioche au beurre • 2 œufs • 250 ml de lait • 25 g de beurre
• 50 g de sucre. POUR LA CHANTILLY : • 300 ml de crème entière
• 3 sachets de sucre vanillé. POUR LE TOPPING : • 120 g de myrtilles
• 120 g de mûres • 1 pot de confiture de myrtille • 20 g de sucre glace

1. Coupez la brioche en tranches un peu épaisses. Dans 1 plat creux, fouettez le sucre, les œufs et le lait ensemble. Mettez le beurre dans 1 poêle à feu vif.
2. Posez les tranches de brioche dans la préparation aux œufs. Laissez-les s'imbiber quelques secondes et retournez-les pour imbiber l'autre face.
3. Déposez les tranches dans la poêle sur le beurre moussieux.

Retournez-les au bout de 3 min et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4. Dans la cuve d'1 robot bien froide, mettez la crème, fouettez-la pendant 4 min puis ajoutez le sucre vanillé. Fouettez jusqu'à obtenir une belle Chantilly. Servez les tranches de brioche perdue avec la confiture de myrtille tiédie, quelques myrtilles et mûres fraîches et de la chantilly. Saupoudrez d'un voile de sucre glace.

NOTRE BON CONSEIL : vous pouvez adapter la recette avec une autre confiture et le fruit frais de votre choix.

NOTRE BON ACCORD

Haut-Médoc, Iris pourpre de Desmirail 2019, 13 €. **Cépages :** 65 % cabernet sauvignon, 35 % merlot. Et pourquoi pas un rouge aux notes de fruits frais et mûrs, aux notes toastées, épicées et légèrement réglissées qui rappellent les saveurs de ce dessert.



Anne Verrouëdan / Chiel

Mon carnet fûté

12 RECETTES DÉLICIEUSES EN MOINS DE 15 MIN CHRONO

ENVIE DE VOUS RÉGALER SANS PERDRE DE TEMPS. BIEN SÛR QUE C'EST POSSIBLE
EN SUIVANT NOS RECETTES ! Par Sophie Menut Yovanovitch

SALADE DE POIS CHICHES AU THON

POUR 4 PERS. Rincez et égouttez **500 g de pois chiches** cuits en bocal. Hachez **2 gousses d'ail** et les feuilles de **10 brins de persil** et de **10 brins de coriandre**. Parsemez sur les pois chiches et mélangez. Ajoutez **250 g de miettes de thon à l'huile d'olive**, le jus d'**1 citron**, **1 trait de vinaigre balsamique** et d'**huile d'olive**. Salez, poivrez.

SALADE DE BETTERAVE ET HALLOUMI GRILLÉ

POUR 4 PERS. Épluchez **4 betteraves cuites** et coupez-les en cubes. Épluchez **1 orange** à vif et découpez-la en tranches. Recoupez-les en 4. Mélangez les betteraves et l'orange, ajoutez **50 g de graines de grenade** et les feuilles de **4 brins de menthe**. Versez **4 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez, poivrez. Découpez **200 g de halloumi** en

lamelles et faites-les dorer pendant 1 min de chaque côté dans 1 poêle sans matière grasse. Ajoutez-les sur la salade, décorez avec **quelques cerneaux de noix**.

VELOUTÉ TOUT VERT

POUR 4 PERS. Coupez **1 courgette** et **1 pomme de terre** en cubes. Lavez les fanes d'**1 botte de radis**, **1 bouquet de persil** et les premières feuilles d'**1 laitue**. Faites chauffer de l'eau salée dans 1 grande casserole et ajoutez la courgette et la pomme de terre, puis au bout de 5 min, le persil, les fanes de radis et la laitue. Laissez-les cuire pendant encore 5 min, égouttez-les en conservant un peu de liquide et mixez fortement au blender afin d'obtenir une consistance lisse. Poivrez. Servez froid ou chaud avec **1 c. à soupe de crème fraîche**.

TEMPURA DE CHOU-FLEUR

POUR 4 PERS. Détachez **1/2 chou-fleur** en fleurettes. Dans 1 saladier,

mélangez **100 g de farine de blé** tamisée, **50 g de fécule de pomme de terre** et **1 pincée de sel**. Versez **15 cl d'eau gazeuse** bien froide, mélangez au fouet, trempez les fleurettes dans la pâte et faites-les frire pendant 3 min dans **1 l d'huile de friture** bien chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec **1 peu de sauce soja** et du **wasabi**.

SALADE DE COURGETTE À L'ITALIENNE

POUR 4 PERS. Coupez **5 courgettes** en lamelles à l'aide d'1 mandoline. Faites griller **8 tranches de coppa** dans 1 poêle à sec. Coupez **2 boules de mozzarella** et **1 poignée de tomates cerise** en cubes. Mélangez les courgettes, le fromage et les tomates. Ajoutez les tranches de coppa croustillantes, quelques cuillérées de **pesto**, **75 g de pignons dorés** et arrosez d'**huile d'olive**. Salez, poivrez

SOUPE DE LENTILLES CORAIL

POUR 4 PERS. Épluchez **1 oignon** et **2 gousses d'ail** et hachez-les. Faites-les blondir dans 1 casserole avec **1 filet d'huile d'olive**. Ajoutez **1 carotte** et **1 pomme de terre** coupées en cubes. Attendez 3 min et versez **300 g de lentilles corail**. Saupoudrez avec **1 c. à café de curcuma**, **1. à café de paprika**, **1 c. à café de curry**, du sel et du poivre et couvrez avec **1 l de bouillon de légumes**. Laissez cuire pendant 15 min et mixez fortement. Ajoutez 1 peu de **jus de citron** et **1 trait de crème fraîche** au moment de servir.

OËUF COCOTTE AU PARMESAN

POUR 4 PERS. Beurrez 4 ramequins. Mélangez **25 cl de crème liquide**, **100 g de parmesan râpé** et **50 g de petits pois surgelés** dans 1 bol. Salez poivrez, répartissez la moitié de la préparation dans chacun des ramequins. Cassez **1 œuf** délicatement au milieu, recouvrez-le avec le reste de crème au fromage et petits pois. Enfourez au bain-marie à 180 °C. Parsemez les œufs de petits **croûtons de pain** ou d'**oignons frits** à la sortie du four.

TARTARE DE SAUMON À L'AVOCAT

POUR 4 PERS. Découpez **2 pavés de saumon** sans la peau en tout petits cubes. Épluchez **1 avocat** et coupez-le en petits cubes. Hachez **1 échalote** et **1 noix de gingembre frais**. Dans 1 jatte, mélangez **2 c. à soupe de mayonnaise**, **1 c. à soupe d'huile de sésame**, **1 trait de sauce soja** et le jus d'**1 citron vert**. Ajoutez **20 brins de ciboulette** ciselés, les échalotes et le gingembre. Poivrez, ajoutez le poisson et l'avocat et mélangez délicatement. Répartissez la préparation dans des cercles à pâtisserie sur 4 assiettes. Décorez avec **quelques graines de sésame** et **1 brin d'aneth**. Servez avec des **chips de maïs**.

GRATIN DE FRUITS DE MER

POUR 4 PERS. Faites fondre **40 g de beurre** dans 1 casserole, saupoudrez de **3 c. à soupe de farine**, mélangez bien et versez **1 boîte de 400 g de bisque de homard** et 15 cl d'eau. Laissez la sauce chauffer et épaissir, ajoutez **1 c. à soupe de madère**. Salez, poivrez. Placez **500 g de fruits de mer congelés** dans 1 plat à gratin et versez la **béchamel** dessus. Répartissez **100 g de fromage râpé** et faites gratiner pendant 10 min au four préchauffé à 220 °C en surveillant.

NOUILLES SAUTÉES AU POULET

POUR 2 PERS. Faites cuire **150 g de nouilles de blé chinoises** dans 1 casserole d'eau bouillante pendant 3 min. Égouttez-les. Découpez **1 blanc de volaille** en fines lamelles. Émincez **1 cébette**. Coupez

1 poivron rouge en lanières. Faites sauter les lamelles de poulet dans 1 sauteuse avec **2 c. à soupe d'huile** neutre pendant 5 min. Ajoutez les lanières de poivron et la cébette, continuez la cuisson pendant 3 min et ajoutez **1 poignée de germes de soja**, les nouilles et **3 brins de coriandre hachés**. Versez **3 c. à soupe de sauce soja** et un peu de **piment**. Continuez la cuisson pendant 2 min en mélangeant bien et saupoudrez d'**1 c. à soupe de graines de sésame**.

WRAPS AU POULET

POUR 4 WRAPS. Émincez **4 blancs de poulet** en lanières et faites-les saisir dans 1 trait d'**huile d'olive**. Assaisonnez avec **1 c. à soupe de zaatar** et le jus d'**1 citron**. Coupez **1 oignon rouge** et **1 poivron rouge** en lamelles. Faites-les sauter pendant 10 min dans 1 poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Étalez **2 c. à soupe d'houmous** sur **4 pains pita**, répartissez le poulet et les légumes et roulez les pains sur eux-mêmes serrés.

PÂTES AU CHORIZO

POUR 4 PERS. Faites cuire **500 g de penne** comme indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, hachez **2 gousses d'ail** et **1 oignon jaune**. Faites-les blondir pendant 5 min dans 1 sauteuse avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez **1 chorizo piquant** sans la peau coupé en 2 et recoupé en lamelles. Laissez cuire pendant 3 min à feu vif. Versez **1 boîte de pulpe de tomate de 30 cl**, **1 c. à café de piment d'Espelette** et continuez la cuisson pendant encore 5 min. Salez, poivrez. Servez brûlant sur les pâtes égouttées et ajoutez du **fromage râpé**.

ESCALOPINES DE VEAU AU CITRON

POUR 4 PERS. Découpez **600 g d'escalopes de veau** en petits médaillons. Farinez-les. Faites chauffer **50 g de beurre** avec **2 c. à soupe d'huile neutre** dans 1 grande sauteuse et faites dorer les médaillons pendant 2 min de chaque côté. Réservez-les au chaud. À la place, sans laver la sauteuse, versez **5 cl de bouillon de poulet**. Faites-le réduire pendant 2 min. Ajoutez les zestes et le jus d'**1 citron** et laissez cuire pendant encore 3 min. Salez poivrez. Versez cette sauce sur les escalopines et ajoutez **1 peu de persil haché**.

FIGUES RÔTIES AUX NOIX ET AU CHOCOLAT

POUR 4 PERS. Découpez le chapeau de **12 figues**, faites une croix sur le dessus de la figue, glissez-y **1 noix** et **1 carré de chocolat noir**. Déposez-les dans 1 plat à gratin, versez **quelques gouttes de miel** sur chacune et enfournez à 180 °C pour 10 min. Servez avec **1 boule de glace amandes**.

BANANES FLAMBÉES

POUR 4 PERS. Épluchez **4 bananes** et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Faites fondre **75 g de beurre** avec **75 g de sucre blond** et **1 sachet de sucre vanillé** dans 1 grande poêle. Ajoutez les bananes et faites-les cuire à feu vif pendant 2 à 3 min en les retournant de chaque côté. Versez **5 cl de rhum ambré** et faites flamber en faisant attention. Répartissez sur les assiettes avec le jus. Ajoutez **4 tranches de brioche dorée** et **1 boule de glace vanille**.

PANCAKES EXPRESS

POUR 4 PERS. Fouettez **100 g de poudre d'amandes** avec **1 c. à soupe de noix de coco râpée**, **3 jaunes d'œufs**, **1 sachet de sucre vanillé** et **1 pointe de sel**. Versez **10 cl d'eau de coco**. Fouettez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement. Faites chauffer de l'**huile de coco** dans 1 poêle et faites cuire les pancakes pendant 1 à 2 min de chaque côté.



INDISSOCIABLES DE NOMBREUSES CUISINES DU MONDE DANS LESQUELLES ILS JOUENT SOUVENT UN RÔLE CENTRAL, ADORÉS OU DÉTESTÉS POUR LEUR CAPACITÉ À METTRE LE FEU À NOS ORGANISMES, LES PIMENTS ONT UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE ET S'AVÈRENT ÊTRE DE BONNS ALLIÉS POUR NOTRE SANTÉ. *Par Jean-Michel Brouard*

De prime abord, difficile de trouver un point commun entre les piments, les pommes de terre, le tabac, les pétunias et le goji. Pourtant, toutes ces plantes appartiennent à la famille des solanacées. La plupart d'entre elles sont issues du même bassin originel, l'Amérique centrale et l'Amérique du Sud où elles poussaient à l'état sauvage. C'est le cas des piments, dont les plus anciennes traces de la culture remontent à près de 10 000 ans, comme en témoignent certaines découvertes dans une grotte d'altitude au Pérou notamment.

D'autres investigations menées, entre autres, en Équateur, ont permis de montrer que les piments étaient également intégrés à la nourriture locale depuis parfois plus de 6 000 ans. Le Mexique et la Bolivie sont aussi des zones très anciennes de domestication de ces plantes. Mais jusqu'à la fin du Moyen Âge, aucun palais européen n'avait eu le plaisir de s'en délecter. Parmi les épices extrêmement chères qui provenaient d'Orient, le poivre tenait une place centrale pour relever le goût des plats. Mais un navigateur va changer la donne.

En 1492, Christophe Colomb accoste au large de l'Amérique, ouvrant la voie à l'exploration de tout le continent. C'est ainsi qu'il rapportera, entre autres, des piments en Europe. Dans un premier temps, leur force ne sera pas très appréciée, les gastronomes de l'époque jugeant qu'ils ne parfumaient en outre pas tant les plats que le poivre. C'est au cours du XVI^e siècle, par le biais de la quête des épices entreprise par les Portugais, que les piments vont envahir le monde au gré des échanges commerciaux.

UNE ÉPICE INCONTOURNABLE

Les comptoirs portugais en Inde (Cochin, Goa...) vont permettre dès le début du XVI^e siècle, d'introduire les piments dans le Sud-Est asiatique. En Inde, ce condiment va constituer l'un des éléments identitaires de la cuisine, présente dans de nombreux plats emblématiques comme les déclinaisons de curry à la saveur souvent brûlante. Dans la vie quotidienne des habitants, le rituel du Nimbu Mirchi consiste à enfiler sept piments verts ainsi qu'un citron sur un fil que l'on suspend sur le seuil des maisons ou dans les voitures pour éloigner le mauvais œil, la déesse du malheur Alakshmi détestant les plats épicés dans la mythologie indienne. Mais au-delà de l'Inde, c'est bien tout le Sud-Est asiatique qui va découvrir et adopter progressivement les piments, que ce soit en Thaïlande avec, par exemple, l'incontournable som tam aussi savoureux qu'extrêmement épicé, le Laos avec le lap ou bien encore la Corée avec le kimchi. Il ne faudrait surtout pas oublier le sud de la Chine où le piment est roi, particulièrement dans la cuisine sichuanaise. Progressivement, dans un mouvement inverse, les piments reviendront en Europe par le monde arabe puis par l'Empire ottoman qui conduira à son implantation en Hongrie où le paprika est une fierté nationale, notamment dans le goulasch. Dans le Pays basque, la culture du piment d'Espelette est attestée depuis 1650, même si son origine est certainement plus ancienne encore. Ce dernier, qui bénéficie d'une AOP depuis 2002, est traditionnellement séché sur des cordes

puis passé au four avant d'être réduit en poudre. Du plus doux au plus extrême, les piments sont tous du genre *Capsicum*, rappelant la composante essentielle qui les différencie, la capsaïcine. Cet alcaloïde est le responsable de la sensation de brûlure qui intervient lors de l'ingestion. Pas surprenant donc qu'il soit l'élément principal des gaz lacrymogènes... On le retrouve concentré essentiellement dans les graines ainsi que dans le placenta, la membrane blanche qui recouvre l'intérieur du fruit. En activant nos récepteurs neuronaux permettant de détecter la chaleur, ces derniers nous trompent et induisent une sensation de brûlure alors qu'il n'en est rien en réalité.

DE NOMBREUX BIENFAITS

Si une consommation trop importante de piments forts peut provoquer des effets indésirables tels que des palpitations, des reflux œsophagiens ou des douleurs en allant à la selle, leur consommation rai-

sonnée est associée à des effets positifs sur notre santé dans le cadre évident d'un régime équilibré. Outre des teneurs intéressantes en vitamine C, vitamine A mais aussi en minéraux tels que le potassium, le magnésium et le fer (notamment dans les piments forts séchés), les piments, par le biais de la capsaïcine, provoquent une dilatation des petits vaisseaux sanguins, ce qui contribuerait à diminuer l'hypertension artérielle et *in fine* les risques cardiaques. Par ailleurs, les aliments pimentés renforcent la sensation de satiété avec comme corollaire une diminution de la quantité d'aliments ingérés, permettant *de facto* de contribuer à la perte de poids ou son maintien. Ces bienfaits dépendent enfin de la quantité de capsaïcine ingérée, très variable selon les piments. L'échelle de Scoville permet de les classer, du plus doux (le poivron, 0 à 100 unités) au plus extrême (le California Reaper, jusqu'à 2,2 millions d'unités et le Pepper X, 2,7 millions d'unités, record du monde).

CHILI CON CARNE



POUR 6 PERS. Pelez et hachez **2 oignons rouges** et **2 gousses d'ail**. Faites-les revenir dans 1 cocotte avec **2 c. à soupe d'huile** neutre pendant 5 min. Ajoutez **500 g de viande hachée**, mélangez bien et laissez cuire pendant encore 10 min. Mélangez **1 petite boîte de concentré de tomate** avec **4 c. à soupe de chili en poudre**, **1 petit piment émincé** et **1 c. à café de cumin**. Ajoutez-les à la viande. Rincez **500 g de haricots rouges** et **200 g de maïs en boîte**. Ajoutez-les dans la cocotte. Faites dissoudre **1 cube de bouillon de bœuf** dans 30 cl d'eau chaude et versez dans la cocotte. **Salez, poivrez** et poursuivez la cuisson pendant env. 25 min. Servez bien chaud avec du **riz blanc** et décorez avec **quelques tomates cerise**.

SEUIL DE TOLÉRANCE

La tolérance à la brûlure des piments est très variable selon les individus. Généralement tolérable dans les 5 premières des 10 catégories de l'échelle de Scoville, elle devient difficilement supportable pour les piments dits ardents (comme le paprika fort), brûlants, torrides (comme le piment de Cayenne), volcaniques (comme le piment cerise) voire explosifs (comme le piment habanero). Pour soulager la douleur, matières grasses et caséine sont nos meilleurs alliés, tout comme l'amidon. Par conséquent, les produits laitiers (lait entier, crème, yaourt, fromage, crème glacée), le pain, le riz ou les pommes de terre calmeront le feu en bouche !



LE HOUMOUS

SA TEXTURE CRÉMEUSE ET SON GOÛT DE CUISINE DU SOLEIL SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS DE GOURMANDS. ON EN A TESTÉ 8 ET ON VOUS DONNE NOTRE AVIS ! Par Sophie Menut Yovanovitch

Depuis quelques années, cette spécialité culinaire qui nous vient du Moyen-Orient et de la Méditerranée est devenue un incontournable de nos tables. À l'apéritif, en entrée, dans la cuisine végétarienne... il trône tous les prix de satisfaction.

Son nom vient de l'arabe *hummus*, qui signifie « pois chiches », l'ingrédient principal de cette délicieuse préparation. Il trouve ses racines dans la cuisine du Levant, notamment la Syrie, le Liban, la Palestine, Israël et la Jordanie. Son histoire remonte à l'Antiquité, où il était déjà apprécié pour ses qualités nutritives. Il est élaboré principalement à partir de pois chiches cuits, de tahini (pâte de graines de sésame), d'huile d'olive, de jus de citron, d'ail et de sel. On y ajoute parfois des épices comme le cumin ou le paprika pour relever le goût. Sa texture est onctueuse et crémeuse, idéale pour être tartinée ou accompagnée de pain pita. On le déguste souvent en apéritif, en entrée ou en accompagnement. Il est parfait pour un pique-nique, un buffet ou simplement pour une collation saine. Il peut être servi avec du pain pita, des légumes frais comme des carottes ou des concombres, ou encore en sandwich.

DÉROULEMENT DU TEST

Une fois n'est pas coutume, c'est entre nous, à la rédaction, que nous avons goûté à l'aveugle ces houmous. Nous en avons plus de 8 à tester et nous avons choisi d'éliminer les moins bons pour vous proposer une meilleure sélection.

En photo, David, le directeur artistique du magazine, Sophie, l'éditrice, Marie, la secrétaire de rédaction, Sabine, la gestionnaire abonnement... Gilles Brochard, journaliste food, participait également.



DÉGUSTATION : LE CHOIX DES EXPERTS



EDEN

4,79 € les 500 g, soit 9,58 €/kg.

Houmous zaatar.

57 % de pois chiches

Une texture assez crémeuse.

On sent le tahini et un bon goût un peu lacté, des notes fumées qui le rendent gourmand. On aime son côté oriental et il doit être délicieux sur du pain pita. Beaucoup de caractère sans être agressif.

LE PLUS : il nous fait voyager.

LE MOINS : un peu trop d'huile.



FRANPRIX

2,60 € les 200 g, soit 13 €/kg.

Houmous pois chiches et sésame.

50 % de pois chiches

Une belle texture crémeuse

et assez blanche, une petite odeur citronnée que l'on retrouve en arrière-goût. La consistance est très agréable et la préparation a du caractère et un goût équilibré.

LE PLUS : bon rapport qualité prix.

LE MOINS : un peu trop acide.



CULINAIRE

4,85 € les 170 g, soit 28,53 €/kg.

Houmous artisanal.

Une texture lisse presque mousseuse.

Le sésame a été remplacé par une purée de graines de tournesol maison. Cette version nature est très douce et très plaisante mais on ne retrouve pas forcément la recette du vrai houmous.

LE PLUS : son côté fait maison

et sa consistance agréable.

LE MOINS : le pourcentage de pois chiches n'est pas précisé.



MONOPRIX GOURMET

2,99 €, 180 g, soit 16,61 €/kg.

Houmous pois chiches et pâte de sésame.

54 % de pois chiches

Une jolie couleur claire et une consistance un peu granuleuse intéressante, belle présentation avec quelques pois chiches sur le dessus, mais manque un peu de caractère. Standard.

LE PLUS : une texture ni trop épaisse ni trop molle.

LE MOINS : manque un peu de peps.



BIO VERDE

2,80 € les 150 g, soit 18,67 €/kg.

Tahini et sésame.

61 % de pois chiches

Un houmous bio très foncé et une texture un peu sèche et granuleuse, une odeur de zaatar. En bouche, on sent les herbes zaatar et autres. Il est très parfumé mais un peu sec. La présence des herbes et épices écrase un peu le houmous.

LE PLUS : une belle odeur.

LE MOINS : un côté pâteux.



L'ATELIER BLINI

3,69 € les 175 g, soit 21,09 €/kg.

Houmous extra pois chiches et graines de sésame.

48 % de pois chiches

Un des houmous les plus blancs de notre test. Une texture agréable et très crémeuse, mais un goût assez attendu. Un peu fade, pâteux et acide. Il est un peu trop passe-partout.

LE PLUS : consensuel.

LE MOINS : manque de caractère.



LES BOCAUX DU BISTROT (POUR DE BON)

7,25 €, les 110 g, soit 65,90 €/kg.

Houmous à l'huile de sésame.

58 % de pois chiches

Une texture épaisse et une forte odeur d'huile de sésame. Un goût de noisette, un côté plus haricots blancs que pois chiches. La texture est un peu trop épaisse et manque de moelleux.

LE PLUS : belle odeur de sésame.

LE MOINS : un peu farineux.



LES NIÇOIS

4,25 € les 200 g, soit 21,25 €/kg.

Houmous oignons confits.

39 % de pois chiches

Une belle texture très lisse.

Le choix d'ajouter des oignons confits est original mais ils nous font oublier que nous goûtons un houmous. Ne ressortent que les goûts un peu acide et sucré.

LE PLUS : pour ceux qui veulent sortir des sentiers battus.

LE MOINS : trop sucré.

LANCEZ-VOUS !

FAITES-LE MAISON

Pour 1 grand bol. Égouttez et rincez 400 g de pois chiches en boîte. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec 2 c. à soupe de tahini, le jus d'un citron, 1 gousse d'ail épluchée, 2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez fortement et ajoutez au besoin 1 filet d'eau bien froide pour obtenir une consistance crémeuse.



ET+ ENCORE

DE SAISON

VOTRE FOND DE PÂTE CRAQUE À LA CUISSON ?

- Colmatez les brèches avec des morceaux de pâte restants et enfournez de nouveau pendant 5 min.
- Piquez-le par endroits avec les dents d'une fourchette avant de le faire cuire.
- Badigeonnez-le avec un blanc d'œuf battu pour le rendre plus résistant.



ZOOM SUR

LES CÈPES

On les appelle aussi bolets, ces champignons merveilleux qui poussent en forêt sous les chênes, pins et autres hêtres. C'est après la pluie qu'il faut les ramasser. À l'aide d'un petit couteau, coupez-les à la base afin de ne pas endommager le mycélium, ce qui permet à d'autres cèpes de pousser. Chapeau brun clair ou plus foncé, pied épais blanc, ne les confondez pas avec le bolet satan, qui est toxique. En cas de doute, contrôlez votre cueillette avec votre pharmacien. Riches en protéines, fibres, vitamines (notamment B et D) et minéraux (comme le potassium et le zinc), ils ont également des propriétés antioxydantes qui contribuent à renforcer le système immunitaire. Ils se font revenir à la poêle avec un peu d'ail et de persil, s'intègrent à des risottos ou des omelettes. Ils s'utilisent aussi en sauce.

Leur saveur riche et boisée sublime de nombreux plats, surtout frais.



LA RECETTE QUI LUI VA BIEN

SALADE DE CÈPES ET POMMES



POUR 4 PERS. Frottez une douzaine de cèpes avec une éponge propre ou ôtez la terre des pieds en les épluchant avec 1 couteau. Coupez-les en fines lamelles. Pelez 1 échalote et émincez-la finement. Faites sauter le tout pendant 4 min dans 1 poêle avec un peu d'huile. Pelez et épinez 2 pommes et coupez-les en petits cubes. Citronnez-les avec le jus d'1/2 citron. Disposez 150 g de mesclun dans 1 plat creux puis ajoutez les champignons et les pommes. Dans 1 petit bol, mélangez le jus d'1/2 citron et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez la vinaigrette sur la salade et ajoutez des brins de ciboulette. Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées.

VITE FAIT BIEN FAIT

TATAKI DE BŒUF THAÏ



La veille, faites dorer **500 g de bavette** (ou de filet de bœuf si votre budget le permet) sur toutes ses faces dans 1 poêle avec **1 c. à soupe d'huile neutre** pendant 2 min. Pelez et hachez **1 gousse d'ail** et **1 noix de gingembre**, émincez finement **1 oignon nouveau** et ciselez **6 brins de coriandre**. Fouettez **10 cl d'huile neutre** avec **5 cl de vinaigre de riz** et **10 cl de sauce soja**, ajoutez **1/2 c. à café de piment** et le mélange précédent. Placez la viande refroidie dans un sac plastique de conservation et ajoutez la marinade. Fermez le sac et placez-le pendant 4 h au réfrigérateur. Égouttez la viande et coupez-la en fines lamelles. Versez un peu de marinade dessus, parsemez de **brins de coriandre** et de quelques **graines de sésame**.

SIMPLISSIME

RÉALISEZ LA FAMEUSE SAUCE AMÉRICAINE MAISON

Faites dorer **1 petit oignon** émincé dans **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Versez **40 cl de passata de tomate**, **5 cl de vinaigre de pomme**, **50 g de sucre**, **10 g de féculé de pomme de terre** et **2 c. à soupe de concentré de tomate**. Ajoutez **1 pincée de paprika**, **1 pincée de cannelle**, **1 pincée de noix de muscade**, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez cuire à feu doux pendant 35 min en mélangeant de temps en temps. Mixez le tout dans le bol d'un blender afin d'obtenir une consistance veloutée. Placez



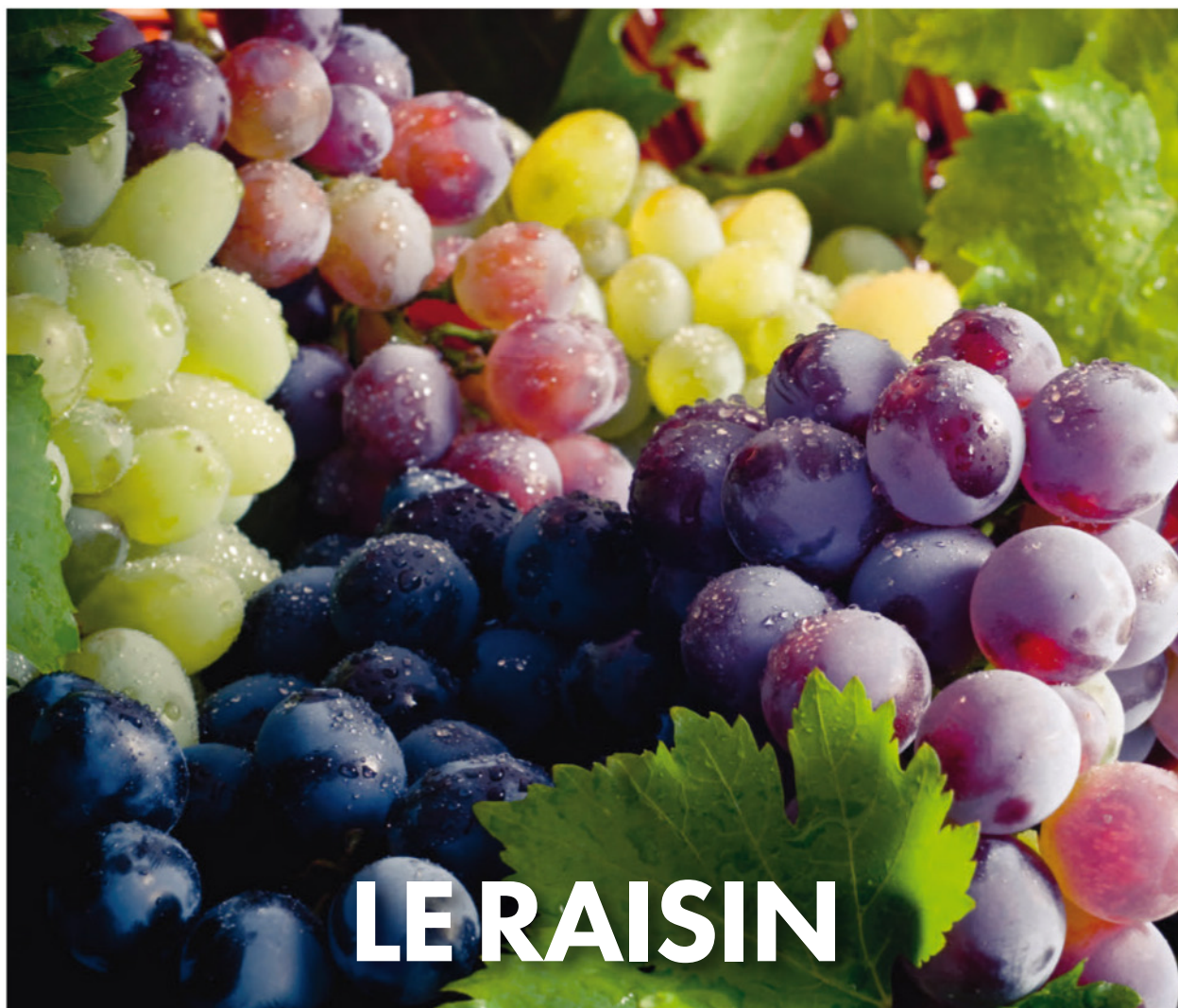
au froid pendant au moins 5 h. Vous pourrez conserver ce ketchup fermé 1 mois au frais.



ASTUCES

RÉUSSISSEZ VOS CONFITURES

- Choisissez des fruits à bonne maturité, ni trop verts ni trop mûrs. Oubliez ceux qui sont abîmés, vous les garderez plutôt pour préparer des coulis.
- Commencez à faire chauffer doucement les fruits et le sucre afin que le sucre se dissolve bien et pour éviter la cristallisation.
- Lorsque le sucre est dissous, poursuivez la cuisson sans trop mélanger.
- Ne faites pas cuire à feu trop fort et prenez votre temps. Vous pouvez retirer la casserole du feu de temps en temps pour faire refroidir un peu la préparation.
- Écumez aussi souvent que nécessaire et jusqu'à ce qu'il n'y ait plus du tout de « mousse » à la surface.
- Faites le test de faire tomber une petite cuillère de confiture sur une assiette froide, il faut qu'elle forme une boule, signe que la consistance est la bonne.
- Nettoyez soigneusement les bocaux en verre et attendez 10 min à la fin de la cuisson avant de les remplir jusqu'aux bords de confiture.
- Fermez les pots hermétiquement et retournez-les pour les stériliser.



LE RAISIN

C'EST LA PLEINE SAISON DES VENDANGES ET LA MEILLEURE AUSSI POUR LES RAISINS DE TABLE. ON LES CROQUE TELS QUELS OU ON LES GLISSE DANS DES RECETTES COMME CELLES QUE NOUS VOUS PROPOSONS. Par Sophie Menut Yovanovitch

CHUTNEY AUX RAISINS

POUR 1 POT. Dans 1 casserole, faites chauffer 10 cl d'eau avec 10 cl de vinaigre de cidre et 150 g de sucre, ajoutez 1 oignon émincé et 1 noix de gingembre hachée. Laissez cuire pendant encore 2 min, puis ajoutez 50 g de raisins secs et 150 g de raisins frais coupés grossièrement. Saupoudrez d'1 c. à café de 4 épices et 1 c. à café de cannelle. Laissez cuire pendant 30 min et versez dans 1 pot en verre bien propre. Fermez hermétiquement.

SMOOTHIE RAISIN BANANE

POUR 2 VERRES. Mixez fortement 150 g de raisin, 1 banane, 1 yaourt nature, 12 cl de lait d'amande et 1 c. à café de miel. Servez bien frais.

RAISINS RÔTIS AU MIEL

POUR 2 PERS. Placez 150 g de grains de raisin dans 1 plat allant au four, arrosez-les de 5 cl de miel, saupoudrez-les d'1 c. à soupe de thym, versez 1 filet d'huile d'olive et enfournez pour 20 min à 180 °C. Laissez refroidir un peu, ajoutez 50 g de noix hachées et servez avec des lamelles de fromage de chèvre à la fin du repas.

SALADE DE QUINOA AU RAISIN

POUR 4 PERS. Faites cuire 200 g de quinoa comme indiqué sur le paquet et égouttez. Passez sous l'eau froide et égouttez de nouveau. Coupez 150 g de raisin en 2. Taillez 150 g de feta en petits cubes, épélucez 1 concombre et coupez-le en 4, ôtez ses graines et coupez-le

en lamelles. Ciselez **3 brins de menthe**. Mélangez le tout dans 1 saladier. Fouettez **2 c. à soupe de moutarde**, **1 c. à soupe de vinaigre**, **1 c. à café de miel** et **4 c. à soupe d'huile d'olive**. Assaisonnez et versez sur la salade, mélangez bien et servez frais.

TARTINE DE FROMAGE FRAIS ET RAISIN

POUR 2 PERS. Coupez **1 douzaine de grains de raisin rouge et blanc** en 2. Faites griller **2 tranches de pain de campagne**. Mélangez **50 g de fromage de chèvre frais**, **1 c. à soupe d'huile d'olive**, **10 brins de ciboulette** ciselés et **6 cerneaux de noix** concassés. Salez, poivrez et étalez sur les tartines. Déposez par-dessus les grains de raisin.



LAPIN AUX RAISINS ET CHAMPIGNONS

POUR 4 PERS. Épluchez et hachez **2 oignons**. Faites-les dorer avec **2 c. à soupe d'huile d'olive** dans 1 cocotte. Au bout de 4 min, ajoutez **150 g de lardons fumés**. Laissez cuire pendant encore 3 min et ajoutez **1 lapin** coupé en morceaux ou **4 cuisses** et **4 râbles de lapin**. Laissez la viande dorer un peu. Salez, poivrez, ajoutez **3 brins de thym** et saupoudrez le tout d'**1 c. à soupe de farine**. Versez **15 cl de vin blanc** et **10 cl de bouillon de veau**, couvrez et laissez cuire pendant 20 min. Émincez **400 g de champignons de Paris** et faites-les dorer pendant 10 min dans **30 g de beurre**. Ajoutez-les ensuite dans la cocotte avec **400 g de grains de raisin** et poursuivez la cuisson pendant 30 min. Servez avec des **pâtes fraîches**.

POULET AU RAISIN ET MIEL

POUR 4 PERS. Faites revenir **1 poulet** coupé en morceaux dans 1 sauteuse jusqu'à ce que les morceaux soient dorés. Retirez-les et à la place, faites blondir **2 oignons** émincés dans **2 c. à soupe d'huile d'olive** pendant 10 min. Remettez les morceaux de viande et ajoutez **150 g de raisin**, **2 c. à soupe de miel** et **3 brins de thym**. Versez **1 verre de vermouth** et laissez mijoter pendant env. 40 min, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et la sauce sirupeuse.

AIGUILLETES DE CANARD AU RAISIN

POUR 4 PERS. Pelez et hachez **2 échalotes**. Faites-les blondir pendant 2 min dans 1 sauteuse. Versez **5 cl de miel**, le jus et les zestes d'**1 orange**. Laissez cuire pendant encore 5 min puis ajoutez **400 g de grains de raisin**. Laissez cuire pendant 5 min en grattant bien la sauteuse, mettez de côté. À la place, faites dorer **600 g d'aiguillettes de canard** pendant 5 min. Versez **2 c. à soupe de sauce soja** et le mélange au raisin. Laissez cuire pendant encore 2 min. Salez, poivrez et servez avec du **riz**.

CLAFOUTIS DES VENDANGES

POUR 4 PERS. Fouettez **4 œufs entiers**, **100 g de sucre blond**, **100 g de farine** et **1 pincée de sel** dans 1 saladier. Versez **50 cl de lait**, **100 g de beurre fondu** et **5 cl de liqueur de marc**. Mélangez bien. Étalez **1 rouleau de pâte brisée** dans le fond d'un moule à tarte, piquez-le par endroits. Recouvrez le fond avec **300 g de raisin blanc et rouge** et versez la préparation dessus. Enfourez à **180 °C** pour 40 min.

TARTE TATIN AU RAISIN

POUR 6 PERS. Faites fondre **100 g de beurre** dans 1 poêle et ajoutez **200 g de sucre**. Lorsque le sucre commence à fondre et prendre de la couleur, ajoutez **300 g de grains de raisin** et laissez cuire en remuant souvent pendant 6 min. Versez le tout dans le fond d'un moule à manqué et posez dessus **1 disque de pâte feuilletée**. Enfourez à **180 °C** pour 40 min.

COMPOTE DE RAISIN

POUR 2 PERS. Coupez env. **250 g de grains de raisin** de différentes couleurs en 2. Placez-les dans 1 casserole et versez **100 g de sucre en poudre** et **1 c. à soupe de cannelle**. Laissez cuire pendant env. 15 min, laissez un peu refroidir. Versez **250 g de faisselle** égouttée dans 2 assiettes creuses, ajoutez la compote tiède, **1 c. à soupe de flocons d'avoine** et **quelques noisettes concassées** grossièrement.

TARTE AU RAISIN ET CRÈME D'AMANDE

POUR 6 PERS. Étalez **1 pâte brisée** dans 1 moule à tarte. Fouettez **2 œufs**, **100 g de poudre d'amande**, **100 g de sucre**, **2 c. à soupe de crème fraîche**, **2 c. à soupe de beurre fondu** et **1 c. à soupe de rhum**. Étalez cette préparation sur la pâte puis recouvrez de **300 g de grains de raisin rouge ou blanc**. Enfourez à **180 °C** pour 40 min.



GLAÇONS DE RAISIN

POUR 20 GLAÇONS. Placez 20 grains de raisin frais au congélateur et servez-vous en à la place des glaçons pour rafraîchir vos boissons.

LA RONDE DES RAISINS

Cardinal, prima, muscat de Hambourg, lival, lavallée, etc. pour les rouges ; chasselas, centennial, ora, danias... pour les blancs sont les variétés de raisin de table que vous pourrez trouver sur les étals. Le chasselas de Moissac en blanc et le muscat du Ventoux en rouge bénéficient d'une AOC. Laissez-le plutôt à température ambiante et consommez-le dans les trois jours.

EN DIRECT DE CORÉE

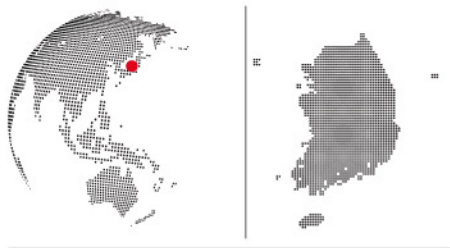
DAHYUNG SONG HABITE PRÈS DE SÉOUL. POUR ELLE, (COMME POUR NOUS), LA CUISINE EST UN LANGAGE UNIVERSEL, UN MOYEN D'EXPRESSION QUI PERMET DE VOYAGER SANS AVOIR À PRENDRE L'AVION, ET QUI NOUS RÉUNIT.



C'est sous le nom de Ssongtatouille que Dahyung Song anime sa chaîne YouTube. Coréenne et folle de cuisine, elle partage des recettes, souvent françaises, parfois inspirées de nos pages, auxquelles elle ajoute toujours une petite touche coréenne. Elle nous partage une recette toute simple à faire pendant la saison du maïs frais. On peut déguster ce plat au petit déjeuner ou en accompagnement d'un poisson ou de viande blanche.



CORÉE DU SUD 🇰🇷



Si vous aussi, vous nous lisez depuis l'étranger et que vous avez envie de partager votre recette, écrivez-nous!

SOTBAP AU MAÏS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 12 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 1 épi de maïs frais • 200 g de riz rond.

1. Dans 1 saladier, recouvrez le riz d'eau et laissez-le tremper pendant env. 30 min.
2. Épluchez l'épi de maïs, puis détachez les grains à l'aide d'un couteau. Dans 1 casserole à fond épais (type cocotte ou marmite), ajoutez le riz égoutté. Ajoutez de l'eau pour couvrir le riz de nouveau, puis les grains de maïs ainsi que le cœur de l'épi (facultatif mais il apporte du parfum).
3. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition, puis réduisez à feu doux. Laissez cuire doucement pendant env. 10 min, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le riz soit bien cuit. Éteignez le feu, couvrez la casserole et laissez reposer à couvert pendant 10 min, afin que le riz termine sa cuisson à la vapeur. Dégustez chaud ou tiède.

NOTRE BON ACCORD : un pinot blanc d'Alsace.

DÉCOUVREZ LE SPÉCIAL VINS
DE CUISINE ET VINS DE FRANCE...



... À FEUILLETER SANS MODÉRATION,
ACTUELLEMENT EN KIOSQUE



LA SALICORNE

REINE DES MARAIS SALANTS

CORNICHON DE MER, CRISTE-MARINE, CORNE DE MER, HARICOT DE MER, SALICOT, PASSE-PIERRE, PERCE-PIERRE... VÉRITABLE TRÉSOR, « CE LÉGUME MARIN » PORTE DIFFÉRENTS NOMS. SA CONSOMMATION ÉTAIT TOMBÉE EN DÉSUÉTUDE. AUJOURD'HUI, CETTE PÉPITE GUSTATIVE REVIENT DANS NOS ASSIETTES. Par Mischka Theus

Vous avez peut-être déjà ramassé des salicornes sauvages en vous baladant en baie de Somme, en Bretagne, en Charentes, sur le bassin d'Arcachon, en Normandie ou dans la Manche.

Ces plantes halophytes, c'est-à-dire qui poussent naturellement dans les zones salines comme les marais, les estuaires, les vasières ou les côtes rocheuses sont récol-

tées depuis des siècles sur les côtes d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord pour leur saveur unique et leurs bienfaits.

LE SEL, C'EST LEUR VIE

Les salicornes ne sont pas des algues, mais des plantes à part entière, appartenant à la famille des Chenopodiaceae. Elles font partie des rares plantes résis-

tantes à la salinité et qui en ont besoin pour achever leur cycle de vie. Même si l'apport en eau douce comme les pluies aident à leur germination.

Elles possèdent des tiges épaisses, croquantes, de couleur vert clair à rougeâtre selon les espèces (une trentaine identifiée) et de petites branches ou des épines qui se forment au cours de leur déve-

loppement. Leur saveur est salée, légèrement iodée, ce qui en fait un ingrédient apprécié en cuisine.

On les trouve à l'état sauvage mais elles peuvent aussi être cultivées, comme c'est le cas dans des entreprises agricoles en baie de Somme, en Camargue ou en Poitou-Charentes.

La récolte des salicornes se fait généralement à la main, idéalement du printemps au début de l'été, lorsque les plantes sont bien développées mais encore tendres.

DE NOMBREUX BIENFAITS

Riches en vitamines (notamment C et B9), en minéraux comme le sodium, le potassium, le calcium et le magnésium, elles ont des propriétés détoxifiantes et

reminéralisantes. Leur consommation peut contribuer à renforcer le système immunitaire, à mieux digérer et à apporter une source naturelle de sels minéraux.

BIEN LES PRÉPARER

Pour les préparer, il faut d'abord bien les rincer à l'eau froide pour éliminer le

sable ou les impuretés. Elles se conservent dans un bocal hermétique au réfrigérateur pendant trois à cinq jours, idéalement dans de l'eau salée pour préserver leur croquant, ou en les congelant après les avoir blanchies. Dans du vinaigre, elles peuvent se conserver plusieurs semaines.

COMMENT LES CUISINER

Elles peuvent être consommées crues en salade, on en glisse dans un sandwich ou on l'ajoute sur des huîtres gratinées. On les hache avec du poisson cru pour préparer un tartare. On peut aussi les faire dorer dans une poêle avec un peu de matière grasse, de l'ail et du persil et les ajouter à du riz. Blanchies quelques minutes dans de l'eau chaude, elles accompagnent les poissons ou des viandes comme le feraient des haricots verts. On les fait cuire à la vapeur avec d'autres légumes. On les place dans un bocal avec du vinaigre blanc pour en faire des pickles.

CABILLAUD AUX TOMATES ET SALICORNES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • FACILE • ABORDABLE

- 4 pavés de cabillaud ou de lieu • 2 tomates roma • 1 douzaine de champignons des bois à l'huile • 1/4 de brocoli ou 250 g de bimi (brocoli nain) • 1 poignée de salicorne
- 2 brins de thym • 30 g de beurre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Détachez les branches de brocoli et faites-les blanchir pendant 5 min dans 1 casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Coupez les tomates en quartiers.
2. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile avec le beurre dans 1 poêle et faites cuire les pavés de poisson pendant 3-4 min de chaque côté. Assaisonnez et laissez au chaud.
3. Rincez les salicornes et égouttez les champignons.

4. Faites chauffer l'huile restante dans 1 sauteuse et ajoutez les tomates, les salicornes, les brocolis et le thym. Faites-les sauter pendant 3 à 4 min. Salez peu et poivrez.

5. Posez les pavés de poisson dans 1 plat et ajoutez le contenu de la poêle et les champignons égouttés.

NOTRE BON ACCORD

Chablis, Joseph Drouhin, Réserve de Vaudon 2022, 22,50 €.

Cépage : chardonnay.

Un chardonnay gourmand aux notes citronnées et salines avec une touche de nervosité.



Adobe Stock

LA POIRE TAPÉE

RENAISSANCE D'UN DÉLICE

LIGÉRIEN

NÉE DES CONTINGENCES DE CONSERVATION DES FRUITS DANS DES TEMPS ANCIENS, LA TRADITION DE LA POIRE TAPÉE A ÉTÉ REMISE AU GOÛT DU JOUR PAR DES PASSIONNÉS. CETTE MERVEILLE SUCRÉE EST UN TRÉSOR À REDÉCOUVRIR. Par Jean-Michel Brouard



Parmi les délices du Val de Loire, certains comme le sainte-maure-de-Touraine ou les rillettes de Tours ont une notoriété assurément plus grande que la poire tapée. Et pourtant, cette technique de conservation des fruits a été utilisée pendant des siècles. Son origine remonte au temps des croisades. Au milieu du XII^e siècle, la reine de France Aliénor d'Aquitaine participe avec son époux, le roi Louis VII le jeune, à la deuxième croisade qui les mène jusqu'en Terre Sainte. C'est au cours de cette expédition que les croisés vont découvrir une nouvelle variété de prune de Damas qu'ils vont rapporter en France. Celle-ci y sera largement cultivée pour être déshydratée par suite d'un séchage prolongé, alors bien connu dans le royaume. Sous l'impulsion d'Aliénor d'Aquitaine, les paysans locaux décidèrent d'appliquer cette même philosophie aux fruits abondants de la région. Ainsi, en Touraine, dans le cœur du verger de la France, une tradition de déshydratation des poires et des pommes va se mettre en place. C'est véritablement au XIX^e siècle que cette production va trouver son essor. Les ravages causés sur tout le vignoble dès les années 1850 par le phylloxéra vont alors conduire les vignerons de la région à se tourner massivement vers la poire tapée, en particulier à Rivarennnes, petit village d'Indre-et-Loire niché entre Langeais et Azay-le-Rideau. On y a compté jusqu'à 80 fours à bois actifs au plus fort de l'activité, à la fin du XIX^e siècle, période où 150 tonnes de cette spécialité étaient produites. Par la suite, un lent déclin, lié aux progrès techniques et à l'amélioration de la conservation des fruits, verra cette industrie totalement disparaître dans les années 1930, avant sa relance à la fin du XX^e siècle.

UNE TECHNIQUE SÉCULAIRE

Tout commence évidemment par la récolte des fruits en pleine saison, entre septembre et octobre. Traditionnellement, des variétés de poires dures à chair ferme étaient utilisées, comme la japoule ou la colmar. Aujourd'hui, d'autres variétés comme la comice, la curée mais aussi la beurré hardy sont également employées. Avant toute chose, les fruits sont épluchés car leur

peau risquerait de brûler lors des passages au four. Ainsi pelés, ils sont disposés serrés sur des claies en bois, la queue vers le bas, et sont positionnés pendant deux jours dans un four à bois préalablement chauffé. Après ce premier séchage, les fruits sont sortis, retournés puis enfournés de nouveau. Au bout de trois à quatre jours, ils ont déjà perdu une grande partie de leur eau. C'est là qu'intervient une étape cruciale. À l'aide d'un outil en bois, la platissoire, la poire est tapée, c'est-à-dire écrasée pour chasser tout reliquat d'air qui pourrait rester dans le cœur. Elle achève alors sa transformation par un dernier passage d'un jour ou deux en four tiède et est désormais prête à être consommée. Riche en fibres et en sucre, elle est surtout un concentré de saveurs.

COMMENT LA CONSOMMER ?

La poire tapée peut être consommée directement coupée en lamelles, en accompagnement d'un foie gras ou dans une salade landaise, par exemple. Plus généralement, on la réhydrate dans un sirop chaud (environ un litre pour 250 grammes de fruits) porté à ébullition puis sur feu doux pendant environ une heure. Il est également possible de remplacer le sirop par du vin rouge mêlé d'épices, du thé agrémenté de miel ou bien encore du vin moelleux de la région, apportant *in fine* davantage de complexité aromatique. Les fruits peuvent alors épauler une viande, une sauce, un cake, une brioche perdue...

ELLE SE MODERNISE

Grâce à plusieurs passionnés installés dans les années 1980 dans le village de Rivarennnes, la poire tapée a pu renaître de ses cendres. Après des recherches approfondies et des expérimentations sur le processus de production qui était oublié, les premières poires tapées sont ressorties des fours du village en 1988. Plusieurs acteurs continuent aujourd'hui de la fabriquer avec des outils modernisés, notamment pour la phase de déshydratation. Une Maison de la poire tapée a même vu le jour sur place et permet de percer tous les mystères de cette délicatesse fruitée.



P. 8 SHOPPING

Maison Barthouil : Barthouil.fr
Les Jardins de Gaïa : Jardinsdegaia.com/fr/
La Perruche : Laperruche.fr/
Kitchen Aid : Kitchenaid.fr/
Amatika Valrhona : Valrhona.com/fr
Bonne Maman : Bonne-maman.com/
Oliviers & Co : Oliviers-co.com/
Martin-Pouret : Martin-pouret.com/
Léonce Blanc : Leonce-blanc.com/
Un pêcheur sachant pêcher : Unpecheursachantpecher.com/
Tessendier & Fils : Distillerie-tessendier.com/fr/
Pointe de Penmarch : Pointedepenmarch.com/
Maison Kalios : Maisonkalios.com/
Rosti : rostistore.com
Meletti : Meletti.it/
Vorwerk : Vorwerk.com/fr/fr/c/vorwerk
WawwLaTable : Waww.fr
DelJoy : Deljoy.fr/
Guy Demarle : Guydemarle.com/
Elixia : Elixia.fr/bienvenue-1.htm
Microplane : Microplaneintl.com/fr
Monoprix : Monoprix.fr/
Le Parfait : Leparfait.com/fr
Fruits at Home : Fruitathome.lu/fr/
Boursin : Boursin.be/fr/
Vedrenne : Vedrenne.fr/

P. 18 ON AIME

Comptoir Monin : 5, rue du Bourg l'Abbé Paris 3.
Whisky Live Paris - La grande halle de la Villette : 211, av. Jean Jaurès, Paris 19
Grains : 6, rue Mabillon, Paris 6. Tél. : 07 64 44 30 75
La Boulangerie Méditerranéenne : 22, rue Edgar Quinet, Montrouge
Matsuri Bac : 74 rue du bac, Paris 7
Apiweek : Apiweek.fr
Le Relais du goût : Lesrelaisdugout.fr/billetterie/
Toques et porcelaines : Toquesetporcelaine.limoges.fr/les-expositions

P. 16 RESTOS

Arbane : 7, rue Noël, Reims. Tél. : 03 26 89 60 70
Le Christine : 1, rue Christine, Paris 6. Tél. : 01 40 51 71 64
O'père : 1840 Rte de Berre, Aix-en-Provence. Tél. : 07 82 83 60 93. Opere.fr
M Rencontre : 8 rue Sainte-Victoire, Marseille. Tél. 09 51 89 18 38. Mrencontre-restaurant.fr
Villa Miré : 770 chemin de la Garoupe, Cap d'Antibes Tél. : 04 92 93 31 61

P. 44 DANS LES VIGNES

Pibarnon : 410, chemin de la croix des signaux, La

Cadière-d'Azur. Tél. : 04 94 90 12 73. Pibarnon.com
Dupuy de Lôme : 624 route de Marseille, Évenos. Tél. : 04 94 05 22 99. Dupuydelome.com
La Bégude : Route des Garrigues, Le Camp-du-Castellet. Tél. : 04 42 08 75 25. Domainedelabegude.fr
L'Olivette : 519 chemin de l'Olivette « Le Brulat », Le Castellet. Tél. : 04 94 98 58 85. Vinsdebandololivette.com
Cabaudran : 215 chemin de Cabaudran, Le Beausset. Tél. : 06 71 13 41 62. Domainedecabaudran.com
Bunan : 338 bis chemin de Fontanieu, La Cadière d'Azur. Tél. : 04 94 98 58 98. Bunan.com
Terrebrune : 724 chemin de la Tourelle, Ollioules. Tél. : 04 94 74 01 30. Terrebrune.fr
Moulin de la Roque : 1 Route des Sources, Le Castellet. Tél. : 04 94 90 03 23. La-roque-bandol.com
La Tour du Bon : 714 chemin de l'Olivette, Le Castellet. Tél. : 04 98 03 66 22. Tourdubon.com
Maubernard : 4949 chemin de Saint Antoine, Saint Cyr sur Mer. Tél. : 06 07 27 07 30. Domainemaubernard.com
La Noblesse : 1685 chemin de l'argile, La Cadière d'Azur. Tél. : 04 94 98 72 07. Chateaudelanoblesse.com
Lafran-Veyrolles : Route de l'Argile, La Cadière d'Azur. Tél. : 04 94 98 72 59. Lafran-veyrolles.com
Pradeaux : 676 chemin des Pradeaux, Saint-Cyr-sur-Mer. Tél. : 04 94 32 10 21. Chateau-pradeaux.com
La Bastide blanche : 367 route des Oratoires, Sainte-Anne du Castellet. Tél. : 04 94 32 63 20. Bastide-blanche.fr
Les-œuvres-vives : 352, chemin des Fanges, Le Castellet. Domaine-oeuvres-vives.fr
Cagueloup : 267 chemin de La Verdelaie, Saint-Cyr-Sur-Mer. Tél. : 04 94 26 15 70. Cagueloup.fr
Guilhem Tournier : ancien chemin du Pey neuf, La Cadière d'Azur. Tél. : 04 94 90 11 83. Domaine-tournier.fr
Saint-Côme : Chemin de Saint Côme - Départementale 266, La Cadière d'Azur. Tél. : 06 73 42 43 58. Domainesaintcome.com
Marie Bérénice : 1826 route du Grand Vallat, Le Castellet. Tél. : 09 50 67 59 59. Domainemarieberenice.com
Les Trois filles : 1616 chemin de la Bégude, La Cadière d'Azur. Tél. : 06 60 89 67 76. Domainedestroisfilles.fr
Deprad : 639 chemin du cèdre, La Cadière d'Azur. Tél. : 06 66 74 52 62. Ray-Jane : 353 avenue du bosquet, Le Castellet. Tél. : 04 94 98 64 08. Ray-jane.fr
Vannières : chemin de Saint Antoine, La Cadière d'Azur. Tél. : 04 94 90 08 08. Chateauvannieres.com
La Font des Pères : 1306 chemin de Pontillaou, Le Beausset. Tél. : 04 94 15 21 21. Lafontdesperes.com
Hôtel Plein Large : 12 corniche Bonaparte, Bandol. Tél. : 04 94 32 23 32. Hotel-pleinlarge.com
Plaisirs Divins : ZA La Gouargue RN 8RN8 en direction d'Aubagne, Le Beausset. Tél. : 04 94 05 92 21

La petite cave : 11 Rue Gabriel Péri, La Cadière d'Azur. Tél. : 04 83 57 66 23. Lapetitecave-cadiere.fr
Au clair de la vigne : 25 Rue du Docteur Louis Marçon, Bandol. Tél. : 04 94 32 28 58. Au-clair-de-la-vigne-restaurant-bandol.fr

P. 40 DANS MON BAR

Arrangé des Alpes : 226, rue des Tuileries, Saint-Just-de-Claix. Tél. : 09 81 85 83 38
La Fabrique de l'arrangé : 5-7, rue Hélène Boucher, Marcoussis. Tél. : 01 80 86 90 00
Les arrangés divins : 78, avenue des Terroirs de France - Paris. Tél. : 01 81 80 02 00
Isautier : Chemin Fredeline - Saint-Pierre. Tél. : +262 262 96 11 96
Arhumatic : 11, rue de Tressin - 59510 Forest-sur-Marque. Tél. : 03 62 65 81 11
Les arrangés Cabrakon : 5, rue Villa Romaine - Colombelles. Tél. : 06 76 21 28 63
La Fabrique à alcools : Ferme de Fromenteau - Pecqueuse. Tél. : 09 63 58 81 73
Maison La Mauny : D8 - Rivière-Pilote. Tél. : +596 596 62 18 79
Rivière du Mât : 1, rue Claude Chappe - Le Port. Tél. : +262 262 52 15 11

P. 42 À CHACUN SA BOUTEILLE

Anicia : 97, rue du Cherche-Midi, Paris 6
Tél. : 01 43 35 41 50. Anicia-paris.com/

P. 68 EN COULISSES

La Réserve Ramatuelle : 736 Chemin des Crêtes, Ramatuelle, 04 94 44 94 44

P. 80 C'EST DU GÂTEAU

Quelque part... la matière : 48, rue du Faubourg Montmartre, 75009 Paris. Tél. : 01 47 700 890
lamatiere@quelquepart.net

P. 86 ESCAPADE

Castello di broglio : Madone a Brolio, Gaiole in Chianti
Prunetti extra gallery : Via dell'Oliveto 24, San Polo in Chianti (Greve in Chianti)
Castello di Ama : Località Ama, 53013 Gaiole in Chianti (Siena)
Dario Cecchini Macelleria : Via XX Luglio 11, 50022 Panzano in Chianti
Domaine Fontodi : Panzano in Chianti
Domaine I fabbri : Casole, Lamole, Greve in Chianti
Castello di Verrazzano : Via Castello di Verrazzano 1, Greve in Chianti
Cantina Antinori : Via Cassia Per Siena 133, Loc. Bargino, 50026 San Casciano in Val di Pesa
Pasta Fabbri : 18 Piazza Emilio Landi, Strada In Chianti

OFFRE D'ABONNEMENT

Cuisine et Vins

6 NUMÉROS/AN

DE FRANCE

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.
Site web : www.abonnement-cuisine-vins.fr
E-mail rédaction : courrier@yovacook.fr
E-mail abonnements : abo@cuisine-et-vins.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

Pierre Alexandre, Kuna Bada, Séverine Augé, Fabrice Besse, Gilles Brochard, Jean-Michel Brouard, Emanuela Cino, Béatrice Delamotte, Laura Jonneskindt/Studio Cerise, Nicolas Lobbestael, Josselin Rocher, Clotilde Roux, Mischka Theus, Andrée Zana Murat.

PUBLICITÉ

Olivier Duchalard : olivier@yovacook.fr (06 70 35 40 99)

MARKETING ABONNEMENTS

Sabine Aguera : sabine@yovacook.fr

SERVICE RELATIONS ABONNÉS

Vous pouvez nous contacter :

Par courrier :

Service Abonnements Cuisine et Vins de France 60 643 CHANTILLY cedex

Par téléphone : 09 86 86 07 21

Horaires d'ouverture : 9h00/18h00, du lundi au vendredi

Par mail : abo@cuisine-et-vins.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 : 210 %

Abonnement France : 1 an (6 n°) 22 € au lieu de 29,40 € (prix de vente au n°)

Et 2 ans (12 n°) 35 € au lieu de 58,80 € (prix de vente au n°)

Pour l'étranger, consulter le site abonnement-cuisine-vins.fr



HORS ENCARTS
Origine du papier : Autriche
Taux de fibres recyclées : 40 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Plot 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€

BULZA



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

22€

BULZA

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 en France Métropolitaine. Pour l'étranger, consulter le service abonnements au 09 86 86 07 21 ou rendez-vous sur notre site <https://abonnement-cuisine-vins.fr/>. Photos non contractuelles. 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 Cuisine et Vins de France - 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 mail dpo@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

Panorama/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.

Louis Latour

EN BOURGOGNE DEPUIS 1797

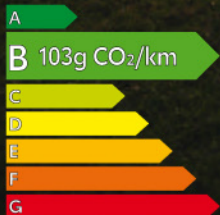


   /louislatour1797
www.louislatour.com

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

Lexus sweet Lexus.*

Lexus LBX



LEXUS

Gamme Lexus LBX : consommations mixtes combinées (L/100 km) et émissions de CO₂ combinées (g/km) selon norme WLTP : de 4,5 à 4,8 L/100 et de 102 à 110 g/km.

*Lexus, bienvenue chez vous.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. Pensez à covoiturer.
Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer