

HORS-SÉRIE

Cuisine et Vins

DE FRANCE

80
recettes

DE L'ENTRÉE
AU DESSERT
DES RECETTES
QUI DOPENT MORAL
ET SANTÉ

LES BONS
CONSEILS
*de nos experts
en nutrition*

À LA DÉCOUVERTE
DU THÉ VERT
TRÉSOR DU JAPON

FAIRE SON PAIN
AU LEVAIN
COMME UN PRO
CHEZ SOI

Spécial

LA CUISINE QUI FAIT DU BIEN

LAITS VÉGÉTAUX, FARINES ALTERNATIVES, FERMENTATION,
KOMBUCHA, HERBES ET ÉPICES, ALGUES...

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

L 13204 - 24 H - F - 5,50 € - RD



Palmer & Co

CHAMPAGNE



COULEURS DE BLANC DE BLANCS

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

INDEX DES RECETTES

Hors-série été 2025

ENTRÉES

- Carottes rôties, miel, feta, anis p. 44
- Coleslaw multicolore p. 44
- Courgettes sauce au yaourt, pistaches et menthe p. 39
- Dips feta pistache p. 42
- Gaspacho andalou p. 38
- Gaspacho de tomate p. 29
- Minestrone revisitée p. 48
- Nems printaniers aux asperges et petits légumes croquants p. 47
- Pain de mie « magique » levé et cuit à la vapeur p. 46
- Patates douces rôties au pesto de pistache p. 40
- Salade composée mi-cuite d'été p. 51
- Salade de bleu d'Auvergne, prunes et noix p. 52
- Salade de pastèque, halloumi rôti et pesto de ciboulette p. 60
- Salade sucré-salé p. 50
- Salade thaï aux crevettes p. 50
- Samoussas de crevettes à l'ail p. 41
- Soupe de légumes verts au pistou p. 49
- Soupe de poisson et crudo de dorade p. 61
- Soupe glacée de concombre et chèvre p. 41
- Taboulé boulgour quinoa aux herbes p. 45
- Tatin d'oignons p. 43
- Toasts gourmands trio de poivrons p. 53
- Tzatziki aux algues p. 28
- Velouté de petits pois et chantilly coco p. 29

PLATS

- Araignée de mer, asperges vertes et bigorneaux p. 64
- Asperges carbo p. 77
- Bar de ligne, haricots verts, artichauts et salicorne p. 65
- Boulettes au brocoli de Zante p. 69
- Brandade gratinée aux haricots secs p. 67
- Cannellonis d'aubergines p. 74
- Chili sin carne p. 66
- Chou'chi de choucroute à l'anquille fumée p. 33
- Chou-fleur pané à la socca p. 36
- Choucroute au combava, carpaccio de noix de Saint-Jacques p. 34
- Confit d'agneau et pistache p. 76
- Couscous léger et facile p. 68
- Curry vert de tofu et patate douce p. 79
- Feuilles de blette farcies p. 75
- Frittata de haricots verts p. 74
- Gratin de choucroute au munster et lard paysan p. 35
- Lapin rôti aux petits pois et pommes de terre nouvelles p. 67
- Marinière de moules, fleurs d'herbe à curry p. 65
- Moules de bouchot, tomates et curry breton p. 64
- Omelette aux légumes d'Andros p. 70
- Pita aux herbes d'Ikaria p. 70
- Pizza primavera p. 76
- Rascasse à la tomate pimentée p. 69
- Rillettes minute de poulet rôti au roquefort p. 73
- Salade de choucroute aux aïnelles rouges p. 34
- Saucisse en croûte p. 72
- Saumon et légumes sauce miso p. 78
- Tarte aux tomates anciennes p. 78
- Tartine crétoise à la tomate et au fromage frais p. 71

DESSERTS

- Banana bread p. 86
- Barres chocolat cacahuète p. 87
- Carrés aux myrtilles et noix de cajou p. 90
- Carrés glacés myrtilles p. 101
- Carrot cake p. 87
- Choux garnis au chocolat p. 88
- Clafoutis aux abricots et noisettes p. 104
- Financiers citron pavot p. 89
- Flan au matcha p. 100
- Gâteau au caramel & halva p. 95
- Macarons coco p. 99
- Madeleines provençales à l'huile d'olive, miel, orange et grains d'anis p. 92
- Moelleux au chocolat... cuit à la casserole p. 91
- Mont-blanc tout beau tout léger p. 97
- Mousse légère à la fraise, miel et faisselle de brebis p. 93
- Savarin aux pêches, sirop de thé jasmin p. 94
- Tarte à la choucroute au lait de coco p. 35
- Tarte à la pistache juste waooh p. 96
- Tarte chocolat noir et framboises p. 103
- Tartelettes au café p. 102
- Zucchini bread p. 98

DIVERS

- Bokit p. 59
- Levain p. 15
- Pain corse à la châtaigne p. 21
- Pain intégral p. 18
- Pain maïs et kéfir de lait p. 19
- Pumpernickel p. 17
- Tourte de khorasan p. 20
- Tourte de meule p. 16

L'ÉDITO



Le magazine que vous tenez entre vos mains n'est pas une prescription médicale. En matière d'alimentation, pas question d'imposer, d'interdire ni de juger, qui sommes-nous pour le faire ?

Nous souhaitons, avec les recettes que vous découvrirez au fil des pages, les conseils de spécialistes de l'alimentation et nos infos produits, vous emmener sur le chemin de la cuisine « qui fait du bien ».

Une notion aux multiples facettes : qui fait du bien à notre corps, qui nous permet d'être en forme, d'avoir plus d'énergie pour vivre mieux ; qui fait du bien à notre moral, parce que bien manger rend heureux et positif ; qui fait du bien à notre planète, parce qu'en consommant mieux, nous la préservons... La cuisine qui fait du bien, c'est en tout cas ne pas se priver, mais opter pour un peu plus de végétal, ce n'est pas faire un régime, mais trouver les aliments qui répondent à nos besoins, en fonction de notre âge et de notre mode de vie. Ce n'est pas arrêter de boire du vin car à petites doses, c'est un vrai plaisir, et ses antioxydants sont des bienfaits.

La cuisine qui fait du bien, c'est celle qu'on a envie de préparer et de goûter en prenant son temps.

Elle n'a pas de nationalité puisqu'on peut la trouver dans tous les pays du monde.

Découvrez, dans ce numéro, le bonheur de bien manger.

Sophia Menut

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenuutyovanovitch

SOMMAIRE

HORS SÉRIE ÉTÉ N° 24

Photo couverture:
Recette et photo Sophie
Menut Yovanovitch



3 ÉDITO ET INDEX
DES RECETTES
NEWS GOURMANDES

6 SHOPPING

12 NOTRE SÉLECTION
DE BOISSONS LÉGÈRES

14 LES ESSENTIELS

Le pain, c'est la vie

22 LES ALTERNATIVES

Farines alternatives, il n'y a pas que le blé
dans la vie

24 À INFUSER

Les céréales s'infusent aussi

25 À BOIRE

Quand les laits végétaux
se diffusent à grands pas

26 PAROLES D'EXPERT

Boris Astier Le point sur l'alimentation
végétale, ou comment se défaire
des idées reçues

30 PAROLES D'EXPERT

Avec **Émilie Félix**, l'énergie, ça se cuisine

32 LA FERMENTATION

La choucroute, une histoire de conservation

37 LES ENTRÉES

Pour bien commencer les festivités,
les légumes se mettent en quatre !

54 SUPERALIMENT

Les algues, à l'avant-garde
d'une alimentation durable



6



14



22



26

30



32



37



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. 62, P. 112 ET P. 114

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

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



57



63



82



85



106



108

57 LA GASTRONOMIE VIVANTE

La machine à coudes Quand la cuisine et les vins jouent la carte « nature »

63 LES PLATS

Passons aux choses sérieuses, tout en légèreté

81 LES AROMATIQUES

Herbes et épices apportent couleur et saveur à nos plats

82 LA GASTRONOMIE VÉGÉTALE

Bonnard Le bistrot végétal qui se la joue gastro

85 LES DESSERTS

Place aux douceurs avec des variations moins sucrées et tout aussi gourmandes

106 BOIRE AUTREMENT

Accords gagnants Cuisine chinoise et kombucha au Peninsula à Paris

108 À LA DÉCOUVERTE

Destination Uji À la découverte du thé vert japonais

113 CARNET D'ADRESSES

114 OURS

DU GOÛT ET DES COULEURS

POUR DONNER DU PEPS À SES RECETTES.

Par Sophie Menut Yovanovitch



Kimchi, légumes fermentés
made in Alsace **Labo
Dumoulin**, 3,75 € les 180 g.



Bouillon de bœuf en cubes
100 % naturel **Carrés futés**,
2,50 € (6 x 10 g).

Base chili (pois chiches, haricots
fumés, tomate et piment) Mexico,
L'atelier V, 4,50 € les 220 g.



Cocktail sans alcool
Bloody tomato **Hugo le
Maraîcher**, 3,30 € les 1 l.



Moulin à poivre **Bistro
Peugeot Saveurs**, 27,90 €.

Assiette à dessert
**Caroline de Benoist x
Monoprix**, 10 €.



Kombucha
à la framboise **Ucha**,
3,99 € les 75 cl.

BIEN MANGER POUR BIEN ALLER...

Succès incroyable que cet ouvrage
dans lequel le Dr Jimmy Mohamed
répond aux questions que l'on se pose
en matière d'alimentation : comment
perdre du poids, combien de repas
par jour, bien manger en vacances,
l'huile d'olive, le sel, le fromage, les
associations alimentaires, booster son
immunité... Pratique et facile à lire.
Je mange bien, je vais bien (Flammarion
19,90 €), sortie le 5/02/25.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Biscuits pomme avoine
Karéléa, 2,70 € les 150 g.



Thé matcha d'Uji
Irasshai, 14 €
les 30 g.



Yaourts nature probiotiques aux 6 ferments **Invitation à la ferme**, 2,14 € le pack de 4 yaourts.



Kombucha Trilogy, mandarine
curcuma, gingembre **Karma**,
3,40 € les 50 cl.

Vinaigre balsamique français
Jolibois, 16 € les 20 cl.



Pâte de curry jaune bio
Jom Bao, 3,40 € les 120 g.



Coffret gourmand, assortiment de fruits
secs à la libanaise **Rifai**, à partir de 29 €.

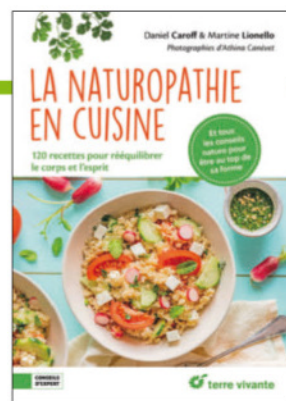


Sirop de rose **Terroirs du Liban**, 9,50 € les 25 cl.



Boisson citron gingembre,
Jardin bio Étici, 2,80 € les 1l.

Thé vert
Les 2 marmottes, 5,75 €
la boîte de 30 sachets.



POUR RÉÉQUILIBRER LE CORPS ET L'ESPRIT

Le Dr Daniel Caroff nous donne les bases de l'alimentation végétarienne et les meilleurs aliments santé pour éviter les carences avec 120 recettes mises au point par Martine Lionello, cheffe d'un des premiers restaurants végétariens en Alsace. *La Naturopathie en cuisine* (Terre vivante, 23 €), sortie le 22/04/25.

Fruits secs sans sel, ni sucre
Ethiquable, 4,39 € les 100 g.



SE METTRE AU VERT

DES PRODUITS QUI NOUS AIDENT À MIEUX CONSOMMER.

Barre de céréales Fit Protein à
la pistache **nu³**, 2,79 € les 100 g.



Guacamole au piment
Holy Moly Monoprix,
3,85 € les 150 g.

Biscuits multicéréales cranberry **Bjorg Nutri+**
-46 % de sucres, 3,19 € les 175 g.



Matcha en poudre enrichi
d'épices **Hygée**,
45 € le sachet de 30 doses.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

L'OR

Succombez
À LA GOURMANDISE
DE NOS CAFÉS AROMATISÉS



JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 79 BOULEVARD SAINT GERMAIN - 75006 PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157, 70 EUROS.

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LA GAMME



ou lorespesso.fr

LE PLEIN D'ÉNERGIE

POUR NE PAS AVOIR À CHOISIR ENTRE SAIN ET BON !



Saver cookie caramel
Fit & Protein **Gerlinéa**,
12,99 € les 340 g.



Capsule d'infusion Bio Camomille
Tea **Malongo**, 4,65 € les 16 doses.



Ginger beer sans
alcool **La Vie claire**,
2,89 € les 33 cl.



Lait d'avoine et
cacahuète **Bonneterre**,
2,59 € les 1 l.

Jus de fruits enrichi
en vitamines **Matin+** **Joker**,
2,49 € les 90 cl.

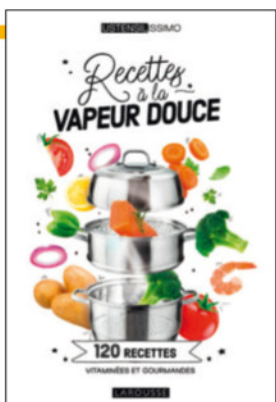


Théière + filtre doré Funky,
Sema Design, 34 €.

VITAMINES ET GOURMANDISES

Pour sortir du combo carotte et haricot vapeur, Elisabeth Guedes et Noémie Strouk nous proposent 120 recettes à cuisiner à la vapeur douce, un mode de cuisson qui préserve le maximum de vitamines et de saveurs de nos aliments. De l'entrée au dessert, des recettes bien loin des idées reçues en la matière.

Recettes à la vapeur douce (Larousse, 12,90 €), sortie le 12/03/25.



Beurre de cacahuète
4 épices bio **Go nuts**,
8,35 € les 500 g.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Escapade gastronomique dans les Caraïbes

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

Embarquez à bord du *Bougainville* pour une croisière inédite dans les Caraïbes, en compagnie de **Marcel Ravin**, le chef doublement étoilé du Blue Bay à Monaco, et **Eddie Benghanem**, le chef pâtissier de l'Hôtel Waldorf Astoria à Versailles. Sillonnez les eaux paradisiaques, et découvrez des îles à la beauté époustouflante, des rivages enchanteurs de la Guadeloupe aux plages immaculées des îles Vierges britanniques. Une croisière qui invite à la détente et à la gourmandise.

À bord, tout au long du séjour, vous vous régalez de dîners de gala orchestrés par Marcel Ravin, et des desserts concoctés par Eddie Benghanem. Les deux chefs proposeront des masterclass. **Sophie Menut Yovanovitch**, éditrice du magazine *Cuisine et Vins de France* vous partagera ses connaissances sur la gastronomie, se chargera des accords mets et vins et interviewera les chefs. Enfin, pour aller plus loin, une dégustation de différents rhums vous sera proposée. À chaque escale, laissez-vous émerveiller par la faune marine exceptionnelle et plongez dans la culture vibrante de cette région. Un voyage inoubliable, où nature et patrimoine s'entrelacent pour vous immerger dans les trésors caribéens.

NOS INVITÉS D'HONNEUR

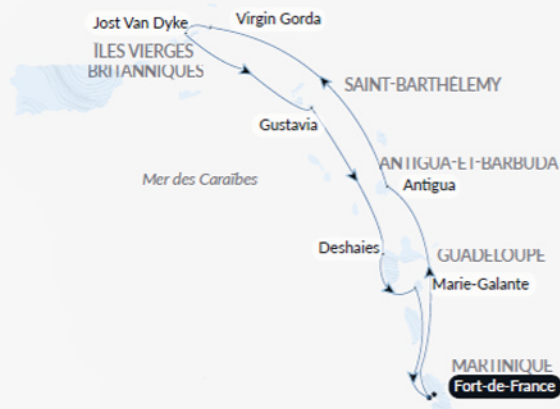


Marcel Ravin
Chef deux étoiles
du Monte-Carlo Bay
Hotel & Resort



Eddie Benghanem
Chef-pâtissier
de l'hôtel Waldorf
Astoria Versailles -
Trianon

(1) Excursions incluses à pré-réserver environ deux mois avant le départ, dans la limite des places disponibles. Document non contractuel. Droits réservés PONANT. ©Studio PONANT - Aurélie Court, Elvia Giannitelli / © Adeline Monier, IM013120040.



VOYAGER EST UN ART

avec PONANT EXPLORATIONS

État-major français, gastronomie, bien-être, service attentionné, invités d'exception...

À bord de yachts à taille humaine, PONANT invite à explorer le monde au cours de voyages où raffinement, authenticité et instants privilégiés sont au cœur de l'expérience.

Escapade gastronomique dans les Caraïbes

Fort-de-France • Fort-de-France

Du 16/12/2026 au 23/12/2026 | 8 jours / 7 nuits

Contactez votre agent de voyage
ou appelez au 04 91 16 16 27
Explorez sur [PONANT.COM](https://www.ponant.com)

En partenariat avec
PONANT
EXPLORATIONS

UNE IVRESSE tout en délicatesse

DES BOISSONS RÉJOUISSANTES
SANS ALCCOL POUR SE DÉSALTÉRER
ET CÉLÉBRER SANS FATIGUE
ET AUTREMENT.



FILS DE POMME

Cidre sans alcool, 6 € les 75 cl
ou 3,80 € les 33 cl.

Un cidre sans alcool élaboré en
Normandie avec des pommes à cidre bio
et distillé à basse température. En bouche,
il conserve le caractère d'un vrai cidre.



SPRITZ VENEZIO

Pack de 4 bouteilles de 20 cl, 3,95 €.

L'apéritif à l'italienne ! Des notes d'agrumes,
de sureau ou d'orange, clin d'œil aux
classiques, sans colorant artificiel.



JUS DE RAISIN PÉTILLANT

Haute Perche, 5,50 € les 75 cl.

Un jus de raisin pétillant issu de
chenin blanc, pasteurisé, sans
conservateur et sans alcool,
pour conserver le goût du fruit
dans sa plus pure expression.



MUSCAT PÉTILLANT

Le Rendez-vous, 10 € les 75 cl.

Un vin blanc d'Occitanie,
désalcoolisé et pétillant,
au nez d'abricot et aux bulles
délicates, donnant l'impression
de croquer dans un fruit tout
en douceur et en fraîcheur.



BONS MOMENTS

Maison Johanès Boubée,
3,10 € les 75 cl.

Un rosé à base de merlot qui a
grandi en Gironde et que l'on peut
retrouver en grandes surfaces,
qui elles aussi accompagnent la
croissance des boissons légères.



PINOT NOIR

Divin Vigneron nolow,
16,50 € les 75 cl.

Un vin élevé dans le Val
de Loire, avec seulement
0,5 % d'alcool et des notes
de cerise et d'épices pour
beaucoup de fraîcheur.



POPLA

Ruhlmann-Schultz, 16 € les 75 cl.
Un gewurztraminer alsacien, désalcoolisé et sans arôme ajouté. Tout l'aromatique du cépage dans un verre chatoyant, délicatement relevé par des notes de citron mûr en finale.



FRENCH BLOOM

Extra-brut, 49 € le magnum.
Un vin mousseux sans alcool qui vient compléter la marque qui a le vent en poupe. À base de chardonnay, sans sulfites et sans sucre, issu du terroir de Limoux, minéral et frais.



BLANC DE BLANCS

Chenin Chavin, 16 € les 75 cl.
En vin de France pétillant, sans arôme ajouté, issu de plusieurs millésimes de chardonnays, distillé à basse température pour préserver ses arômes. Beaucoup d'élégance en bouche.



NOOH

By La Coste rosé, 17 € les 75 cl.
Union de *no* et du symbole de la molécule de l'alcool *oh*, ce flacon très désirable, grandi en coteaux d'Aix-en-Provence et IGP Méditerranée, est rond, fruité et gourmand.



LEVIN BLANC DE BLANCS

Villa Noria, 11 € les 75 cl.
Un vin qui ne passe pas par le processus de désalcoolisation mais une fermentation naturelle de levures indigènes et bactéries lactiques. Des notes de fleurs blanches et de pain grillé.



L'EXCESSIVE

Estoublon, 29 € les 75 cl.
Un rosé effervescent sans alcool, dont le nom est inspiré par son égérie Carla Bruni, et une de ses chansons. À savourer dans une flûte à champagne.



CAPTAIN MORGAN

Spiced Gold, 10,95 € les 70 cl.
Deux ans de recherche pour obtenir un spiritueux au goût unique, proche de la version originale, mélange de vanille, cannelle et agrumes aux notes boisées et épicées.



APERINIETS

24,99 € les 50 cl.
Produit à Bergamo, en Italie, un apéritif mêlant la douceur des oranges sanguines, l'écorce d'orange et l'amertume de la gentiane, à mixer avec un vin mousseux avec ou sans alcool !



Le pain, c'est la vie

COMMENT PARLER RECETTES ET PRODUITS SANS COMMENCER
PAR CELUI QUE L'ON TROUVE SOUS DE MULTIPLES FORMES
DANS TOUS LES PAYS DU MONDE.

Le pain, aliment universel par excellence, n'accompagne pas seulement un plat, il peut en devenir l'élément essentiel. Qu'il soit fabriqué à base de levain, de levure, avec de la farine blanche ou noire, qu'il soit gonflé ou plat, qu'on y ajoute des céréales, des olives, de l'huile, qu'il soit polaire, suédois, libanais... il existe autant de pains que de cultures différentes dans le monde. Dans nos pays industrialisés, le pain est de plus en plus souvent et malheureusement maltraité et mal produit. Fabriqué à la chaîne, à l'image de celui des burgers des grandes enseignes, à base de blés standardisés et de farines raffinées qui n'ont plus aucun intérêt énergétique et nutritif, il ne possède plus assez de fibres et rend la digestion difficile. Heureusement, depuis quelques années, nous assistons à une prise de conscience des boulangers

qui remettent au goût du jour les farines anciennes ou encore semi-complètes et fabriquent leur propre levain, comme Valérie Zanon, l'auteure des recettes qui suivent, qui nous emmène au royaume du levain et de la fermentation et nous partage ses recettes de pains à faire chez soi, riches en fibres et protéines, avec ou sans gluten et à la haute digestibilité. Pour ne plus jamais dire : aujourd'hui, j'arrête le pain.

Quelque 40 recettes de pains vivants, à IG bas, riches en fibres et à la haute digestibilité, à faire chez soi. *Mes super pains au levain*, de Valérie Zanon (Alternatives, 18 €), sortie le 19/09/24.



Pour bien commencer

FAIRE SON LEVAIN, MÉTHODE EN 6 JOURS

C'est le nerf de la guerre. Un levain en bonne forme vous garantira un pain bien levé et avec des saveurs intéressantes, sans être trop acide. Voici le détail de ma « méthode infallible », revue et simplifiée quant aux grammages.

DE QUOI AI-JE BESOIN ?

- 1 paquet de farine de blé T80 • De l'eau filtrée ou déchlorée
- 1 balance de précision • 1 petite spatule ou 1 cuillère en inox
- 1 bocal d'1 litre avec un couvercle • De la chaleur !

PRÉPARATION DU LEVAIN CLASSIQUE, MÉTHODE EN 6 JOURS



JOUR 1

Dans 1 récipient, versez 10 cl d'eau + 80 g de farine de blé T80. Mélangez à l'aide de la spatule jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Couvrez le récipient en posant le couvercle dessus. Laissez jusqu'au lendemain, 12 h ou 24 h, selon votre disponibilité.



JOUR 2

Ouvrez le récipient et fouettez avec la spatule pour bien incorporer de l'air dans le levain. C'est tout. Couvrez et laissez jusqu'au lendemain, 12 h ou 24 h.



JOUR 3

Même chose que pour le jour 1 : dans le récipient, versez 10 cl d'eau + 80 g de farine de blé T80 (prendre un pot plus grand si nécessaire). Mélangez à l'aide de la spatule jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Couvrez le récipient en posant le couvercle dessus. Laissez jusqu'au lendemain, 12 h ou 24 h.



JOUR 4

Même chose que pour le jour 2 : ouvrez le récipient et fouettez avec la spatule pour bien incorporer de l'air dans le levain. C'est tout. Couvrez et laissez jusqu'au lendemain, 12 h ou 24 h.



JOUR 5

Retirez 100 g du mélange (on peut l'utiliser pour faire des crackers, ou le stocker au réfrigérateur dans 1 bocal). Ajouter 8 cl d'eau + 80 g de farine de blé, T80. Mélangez à l'aide de la spatule jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Couvrez le récipient en posant le couvercle dessus. Laissez jusqu'au lendemain, 12 h ou 24 h.



JOUR 6 (matin)

Retirez 150 g du mélange (on peut l'utiliser pour faire des pancakes, par exemple, ou le stocker au réfrigérateur dans 1 bocal). Ajoutez 10 cl d'eau + 100 g de farine de blé T80. Mélangez à l'aide de la spatule jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Couvrez le récipient en posant le couvercle dessus. Laissez jusqu'au soir, ou 12 h.



JOUR 6 (soir)

Observez le levain, il devrait avoir pris ! Il doit être mousseux et aérien et avoir pris du volume.

TOURTE DE MEULE

POUR 1 TOURTE DE 850 G • PRÉPARATION
20 MIN • REPOS 3 H 20 + 12 H AU
RÉFRIGÉRATEUR • CUISSON 50 MIN
• CONSERVATION 1 SEMAINE DANS UN TORCHON
OU UNE BOÎTE • UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 500 g de farine de meule T80 (écrasée
sur meule de pierre) • 80 g de levain bien
actif • 8 g de sel

1. Réalisez le frassage : dans 1 grand récipient, placez la farine de meule, 34 cl d'eau et le levain. Mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de matière sèche. Laissez reposer pendant 20 min en couvrant.

2. Ajoutez le sel avec 2 cl d'eau. Travaillez la pâte quelques min, juste le temps d'incorporer le sel et de permettre à l'eau d'être absorbée.

3. Laissez la pâte fermenter dans le récipient en le couvrant avec 1 linge humide dans un endroit tempéré (entre 22 et 25 °C) pendant 3 à 4 h. Durant ce laps de temps, vous pouvez effectuer un rabat toutes les heures. Pour vous faciliter la tâche, mouillez et égouttez préalablement votre main, cela vous permettra d'attraper la pâte sans qu'elle ne vous colle aux doigts. En fin de pointage, la pâte doit avoir gagné en volume et bomber sur les bords du récipient.

4. Débarrassez délicatement le pâton sur le plan de travail légèrement fariné. Façonnez-le en boule et mettez-le dans le banneton bien fariné, clé (soudure) au-dessus. Couvrez d'1 linge humide. Laissez pousser en apprêt retard pendant 12 h au réfrigérateur pour permettre à tous les arômes de s'exprimer.

5. Placez 1 cocotte en fonte et son couvercle à l'intérieur du four et préchauffez à 250 °C, en chaleur statique, pendant 20 min. Sortez prudemment la cocotte du four et ouvrez le couvercle. Démoulez le pain sur 1 feuille de papier cuisson. Griguez-le à l'aide d'1 lame et déposez-le, avec le papier cuisson, dans la cocotte. Remplacez le couvercle. Enfournez pour 30 min à couvert puis 20 min à découvert en baissant la température à 210 °C.

BON À SAVOIR : Une fois la cuisson du pain terminée, débarrassez-le sur 1 grille et laissez-le complètement refroidir avant de le consommer.





PUMPERNICKEL

POUR 1 PUMPERNICKEL (MOULE DE 30 CM)

- PRÉPARATION 30 MIN ● REPOS 1 NUIT AU RÉFRIGÉRATEUR ● CUISSON 1 H 30
- CONSERVATION 1 OU 2 SEMAINES DANS UN TORCHON OU UNE BOÎTE ● UN PEU DÉLICAT
- BON MARCHÉ

POUR L'EMPOIS : • 300 g de farine de seigle T130 • 5 g de sel. POUR LA SECONDE PÂTE : • 10 g de graines de fenouil • 10 g de graines de coriandre • 10 g de graines de carvi • 150 g de farine de seigle T130 • 20 g de mélasse • 50 g de levain à son pic

1. Réalisez l'empois. Dans 1 casserole, chauffez 30 cl d'eau à 80 °C en y faisant dissoudre le sel. Versez l'eau chaude dans 1 grand récipient, sur la farine de seigle. Mélangez immédiatement, avec 1 cuillère en inox. Il ne doit plus rester de farine sèche. Laissez tiédir.

2. Faites torréfier les graines dans 1 poêle en remuant sans cesse pendant 2 min à feu fort. Les graines sont prêtes lorsqu'elles sont dorées et sentent la noisette. Débarrassez dans 1 bol et laissez tiédir, puis passez-les au pilon pour les concasser grossièrement.

3. Réalisez le frasage. Dans 1 grand récipient, disposez l'empois de seigle, les graines concassées, la farine de seigle, la mélasse, 10 cl d'eau et le levain. Mélangez à la main ou à l'aide d'1 grande cuillère.

4. Beurrez 1 moule de 30 cm et versez-y la pâte à pain en vous aidant de la corne. Égalisez la surface avec une main mouillée. Couvrez et laissez pousser toute la nuit au réfrigérateur pour une pousse retardée.

5. Le lendemain, préchauffez le four à 140 °C en chaleur statique en prenant soin de mettre 1 grand récipient d'eau dans le bas du four pour créer une atmosphère très humide. Directement au sortir du réfrigérateur, placez le moule sur la grille, au milieu du four, au-dessus du bol d'eau. Enfouez pour 1 h 30 à 140 °C. Surveillez de temps en temps. Le pumpernickel doit cuire très lentement. Au besoin, baissez encore la température.

6. À la fin de la cuisson, sortez le pumpernickel, démoulez-le et enveloppez-le immédiatement dans 1 film alimentaire. Laissez-le reposer pendant 24 h avant de le découper et de le consommer.

PAIN INTÉGRAL

POUR 1 TOURTE DE 850 G • PRÉPARATION
20 MIN • REPOS 4 H 30 + 12 H AU
RÉFRIGÉRATEUR • CUISSON 50 MIN
• CONSERVATION 1 SEMAINE DANS
UN TORCHON OU UNE BOÎTE
• UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

- 500 g de farine de blé intégrale T150
- 38 cl d'eau de source (ou filtrée) tiède
- 70 g de levain à son pic d'activité
(de préférence) • 10 g de sel de Guérande

1. Pour l'autolyse, placez la farine et l'eau dans 1 grand récipient. Mélangez et pétrissez grossièrement, juste pour amalgamer les ingrédients. Il ne doit pas rester de matière sèche. Laissez reposer pendant 30 min. Cette étape va permettre de faire gonfler les fibres et de favoriser le développement à la cuisson.
2. Ajoutez le levain et le sel avec 2 cl d'eau. Travaillez la pâte quelques min, juste le temps d'incorporer le sel et de permettre à l'eau d'être absorbée.
3. Laissez la pâte fermenter dans le récipient en le couvrant d'un linge humide dans un endroit tempéré pendant 3 h. Durant ce laps de temps, il est possible d'effectuer un rabat toutes les heures. Pour vous faciliter la tâche, mouillez et égouttez préalablement votre main, cela vous permettra d'attraper la pâte sans qu'elle ne vous colle aux doigts.
4. Débarrassez délicatement la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, décollez-la à l'aide du couteau fariné et façonnez-la en boule ou en bâtard. Placez la boule de pâte dans le banneton fariné à la farine de riz, clé au-dessus, et couvrez. Laissez pousser pendant 1 h à température ambiante, puis pendant 12 h au réfrigérateur.
5. Placer 1 cocotte en fonte et son couvercle à l'intérieur du four et préchauffez à 250 °C, en chaleur statique, pendant 20 min. Sortez prudemment la cocotte du four et ouvrez le couvercle. Démoulez le pain sur 1 feuille de papier cuisson. Grignez-le à l'aide d'une lame et déposez-le, avec le papier cuisson, dans la cocotte. Remplacez le couvercle. Enfournerez pour 30 min à couvert puis 20 min à découvert en baissant la température à 210 °C.





PAIN MAÏS ET KÉFIR DE LAIT

POUR 1 TOURTE DE 850 G (MOULE DE 24 CM) • PRÉPARATION 10 MIN • REPOS 4 H 15 • CUISSON 1 H 10 • CONSERVATION QUELQUES JOURS DANS UN TORCHON OU UNE BOÎTE • UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 250 g de farine de maïs • 5 g de psyllium • 100 g de levain sans gluten à son pic d'activité • 40 cl de kéfir de lait (ou de Lben, lait fermenté) • 4 g de sel

1. Réalisez le frasage. Dans 1 récipient, placez la farine de maïs, le psyllium, le levain sans gluten, le sel, le kéfir de lait et 10 cl d'eau. Mélangez à l'aide d'1 cuillère ou d'1 fouet manuel. Il ne doit plus rester de traces de matière sèche. Patientez pendant 15 min pour permettre au psyllium de gonfler.

2. Beurrez le moule et versez-y la pâte. Lissez la surface en tapant le moule sur le plan de travail. Couvrez avec 1 linge humide et laissez pointer pendant 3 à 4 h à température ambiante.

3. Au bout de 3 ou 4 h, la pâte doit avoir gagné un peu de volume et commencer à former un rebond sur les bords. Quelques bulles de fermentation peuvent avoir commencé à éclater en surface. Préchauffez le four à 240 °C en chaleur statique. Placez 1 bol d'eau à l'intérieur pour créer une atmosphère humide. Disposez le moule sur la grille, au milieu du four, à côté du bol d'eau. Enfournez pour 20 min à 240 °C puis 50 min à 190 °C. Lorsqu'il est cuit, sortez le pain du four et démoulez-le sur 1 grille jusqu'à refroidissement complet, au minimum 4 h afin que l'humidité excédentaire puisse s'échapper et la mie se stabiliser.

ASTUCE : vous pouvez couper la farine de maïs avec de la farine de lupin pour un apport en protéines supplémentaire.

TOURTE DE KHORASAN

POUR 1 TOURTE DE 800 G (MOULE DE 24 CM) • PRÉPARATION 20 MIN
• REPOS 5 H 30 • CUISSON 45 MIN
• CONSERVATION UNE SEMAINE VOIRE PLUS DANS UN TORCHON OU UNE BOÎTE
• UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 400 g de farine de blé dur de Khorasan • 150 g de levain actif
• 10 g de sel de Guérande

1. Réalisez le frassage. Dans 1 récipient, mélangez la farine, 35 à 40 cl d'eau tiède et le levain. Il ne doit plus rester de matière sèche. Laissez reposer pendant 30 min. Ajoutez le sel.

Travaillez la pâte quelques min, juste le temps de l'incorporer. Laissez-la fermenter dans le récipient en le couvrant avec 1 linge humide dans un endroit tempéré pendant 4 h. S'il fait chaud, 3 h peuvent suffire.

2. Une fois le pointage terminé, le pâton doit avoir pris du volume. À l'aide de la corne, débarrassez la pâte sur le plan de travail fariné et façonnez-la en boule en ramenant les bords du pâton vers le centre. Mettez la boule dans le banneton bien fariné, clé au-dessous, en contact avec le fond du banneton (c'est la surface lisse qui doit être apparente) et couvrez d'1 linge humide. Laissez pousser pendant 1 h à température ambiante.

3. Placez 1 cocotte en fonte et son couvercle à l'intérieur du four et préchauffez à 250 °C, en chaleur statique, pendant 20 min. Démoulez le pain sur 1 feuille de papier cuisson. La clé se trouve donc au-dessus. En quelques min, elle va se déployer et former un motif aléatoire caractéristique des tourtes. Déposez le pain, avec le papier cuisson, dans la cocotte. Remplacez le couvercle.

4. Enfournez pour 20 min à couvert puis 25 min à découvert en baissant la température à 210 °C.



PAIN CORSE À LA CHÂTAIGNE

POUR 1 PAIN DE 550 G • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 4 H • CUISSON 40 MIN • CONSERVATION 1 SEMAINE DANS UN TORCHON OU UNE BOÎTE
• UN PEU DÉLICAT • BON MARCHÉ

• 200 g de farine de blé T80 • 150 g de farine de châtaigne • 100 g de levain actif • 5 g de sel • 2 c. à soupe de pignons de pin

1. Pour l'autolyse, dans 1 grand récipient, mettez les 2 farines, le levain et 22 cl d'eau. Mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de matière sèche. Laissez reposer pendant 20 min en couvrant d'un linge humide.

2. Ajoutez le sel avec 4 cl d'eau. Travaillez la pâte quelques min, juste le temps d'incorporer le sel et de permettre à l'eau d'être absorbée. Terminez en ajoutant les pignons de pin, préalablement torréfiés ou non. La pâte doit être assez ferme, elle se tient en boule.

3. Laissez la pâte fermenter dans le récipient en le couvrant avec 1 linge humide dans un endroit tempéré (entre 22 et 25 °C) pendant 3 à 4 h. En fin de pointage, la pâte doit avoir gagné en volume et être bombée sur les bords du récipient.

4. Débarrassez délicatement le pâton sur le plan de travail légèrement fariné. Façonnez en boule. Mettez-le dans le banneton

bien fariné, clé au-dessous et couvrez d'un linge humide.

Laissez pousser en apprêt pendant 1 h.

5. Placez 1 cocotte en fonte et son couvercle à l'intérieur du four et préchauffez à 250 °C, en chaleur statique, pendant 20 min.

Démoulez le pain sur 1 feuille de papier cuisson. Déposez-le, avec le papier cuisson, dans la cocotte. Remplacez le couvercle.

Enfournez pour 20 min à couvert, puis 20 min à découvert en baissant la température à 210 °C. Une fois la cuisson terminée, débarrassez le pain sur 1 grille et laissez-le complètement refroidir avant de le consommer.

ASTUCE : vous pouvez ajouter des morceaux de châtaignes cuites dans la pâte après avoir incorporé le sel. Cela ajoutera une nouvelle texture et une part supplémentaire de fibres et de potassium.





FARINES ALTERNATIVES : IL N'Y A PAS QUE LE BLÉ DANS LA VIE

ELLES PRENNENT UNE PLACE DE CHOIX DANS NOS CUISINES ET OFFRENT
UNE VARIÉTÉ DE GOÛTS ET DE TEXTURES QUI ENRICHISSENT NOS PLATS ET PRENNENT
SOIN DE NOTRE SANTÉ. PETIT APERÇU DES FARINES.

Par Sophie Menut Yovanovitch

Explorer les farines alternatives au blé ouvre un monde de possibilités culinaires. Que vous soyez allergique au gluten, que vous cherchiez à diversifier votre alimentation ou que vous souhaitiez simplement expérimenter de nouvelles saveurs, ces farines offrent des options délicieuses et nutritives. N'hésitez pas à les intégrer à vos recettes et à découvrir de nouvelles textures et goûts qui raviront vos papilles !

FARINE DE SARRASIN

Le sarrasin est une plante à fleurs et non une céréale. La farine de sarrasin est naturellement sans gluten et possède un goût légèrement noisette. Elle est idéale pour préparer des crêpes, des galettes ou des pains rustiques. En plus de sa saveur unique, elle est riche en protéines et en fibres, ce qui en fait un excellent choix pour une alimentation saine.

FARINE D'AVOINE

Obtenue en broyant des flocons d'avoine ou des grains d'avoine entiers, elle est naturellement sans gluten. Bonne source de fibres, de protéines, de vitamines (notamment B1 et B5) et de minéraux (comme le fer et le magnésium), elle possède aussi une haute teneur en fibres solubles, comme le bêta-glucane, qui aide à réguler le transit intestinal et à maintenir une bonne santé digestive. Idéale pour préparer des biscuits, des muffins, des pancakes et des gâteaux, elle peut aussi enrichir un smoothie ou des soupes et ajouter de la texture dans un granola maison.

FARINE D'AMANDE

Fabriquée à partir d'amandes finement moulues, elle est souvent utilisée dans la pâtisserie, notamment pour les macarons ou les gâteaux sans gluten. Sa texture moelleuse et son goût légèrement sucré apportent une richesse aux recettes.



De plus, elle est riche en graisses saines, en protéines et en vitamine E, ce qui en fait un excellent choix nutritif.

FARINE DE COCO

Sous-produit de l'extraction du lait de coco, cette farine très absorbante nécessite souvent des ajustements dans les recettes en termes de liquide. Avec son goût doux et sucré, elle est parfaite pour les desserts. De plus, elle est riche en fibres et en graisses saines, idéale pour ceux qui cherchent à augmenter leur apport en fibres.

FARINE DE POIS CHICHE

La farine de pois chiche, également connue sous le nom de besan, est couramment utilisée dans la cuisine indienne et méditerranéenne. Sa saveur terreuse est idéale pour préparer des falafels, des soccas ou des crêpes. Riche en protéines et en fer, elle est adaptée aux régimes végétarien et végétalien.

FARINE DE RIZ

Très polyvalente, elle est utilisée notamment dans la cuisine asiatique pour épaissir des sauces, préparer des pâtes ou des desserts. Sa texture légère et son goût neutre en font un excellent substitut dans les recettes sans gluten. Facilement digestible, elle constitue un choix populaire chez les personnes sensibles au gluten.

FARINE D'ESCORGEON

Également dénommée farine d'orge, elle possède une saveur douce et légèrement sucrée. Utilisée dans la fabrication de pains et de biscuits, elle est riche en fibres et en nutriments. Idéale pour diversifier son alimentation.

FARINE DE SOUCHET

Fabriquée à partir de tubercules de souchet, également connus sous le nom de « noix tigrées » ou « chufas », elle se montre riche en nutriments et est souvent utilisée dans les cuisines méditerranéenne et africaine. Elle contient des antioxydants et sa haute teneur en fibres favorise une bonne digestion. Elle représente aussi une bonne source d'énergie. Très polyvalente, elle se marie à d'autres farines pour enrichir les recettes et peut aussi servir d'épaississant. En Espagne, elle est utilisée pour préparer la « horchata de chufa », une boisson rafraîchissante.

FARINE DE TEFF

Le teff est une petite céréale originaire d'Éthiopie, connue pour sa richesse en protéines et en calcium. Cette farine convient par exemple à la préparation de l'injera, un pain traditionnel éthiopien. Son goût légèrement noisette et sa texture fine en font un excellent allié aux pains et pâtisseries. De plus, elle est naturellement sans gluten, ce qui la rend consommable par un large public.



LES CÉRÉALES S'INFUSENT

Les céréales jouent un rôle essentiel dans une alimentation équilibrée. Elles sont riches en glucides complexes, en fibres, en vitamines et en minéraux, ce qui en fait une source d'énergie durable et bénéfique pour notre santé.

Elles ne se dégustent pas seulement au petit déjeuner dans un bol de lait. Certaines peuvent être infusées pour mieux offrir leur douceur et leurs vertus apaisantes, digestives ou détoxifiantes. L'infusion de millet, par exemple, est connue pour ses propriétés reminéralisantes, tandis que celle de l'avoine peut aider à calmer les irritations de la peau ou à apaiser le système digestif. Le quinoa peut être infusé pour créer une boisson nutritive, avec une saveur douce de noisette. L'orge est souvent utilisée pour faire du « barley tea », ou thé d'orge, très apprécié pour ses saveurs douces et son effet apaisant. On le consomme beaucoup en Asie, notamment en Corée, où il prend le nom de bori-cha, au Japon, mugicha, et en Chine, damai-cha. Son goût de noisette, grillé et amer est si populaire qu'on le sert souvent à la place de l'eau.

Au Japon, le sobacha est consommé à tous les moments de la journée. Cette infusion de sarrasin grillé au goût légèrement noisette et toasté rappelle celle d'un café léger mais sans la caféine ! Toujours au Japon, le genmai-cha est un thé vert mélangé à du riz brun grillé qui apporte une saveur douce, légèrement noisette, et une texture plus ronde. Cette boisson est très appréciée pour sa douceur et sa capacité à accompagner parfaitement les repas. Elle aide aussi à la digestion. Pour préparer ces infusions chez vous, faites tremper ou bouillir les céréales dans de l'eau de source et laissez-les infuser au moins 15 min avant de les filtrer. Chaudes, tièdes ou carrément froides, elles sont un délice.

OÙ LES TROUVER ?

Le sobacha, le genmai-cha et toutes les boissons originaires d'Asie sont vendus logiquement dans les boutiques asiatiques et de thé. Le Palais de thés développe également une gamme de céréales à infuser à boire en vente dans ses boutiques ou sur Internet.

La chicorée, une autre façon de boire les plantes

La chicorée n'est pas issue d'une céréale mais de la racine de chicorée, une plante de la famille des astéracées. Après récolte, ces racines sont torréfiées, moulues, puis infusées pour obtenir une boisson qui ressemble un peu au café, mais sans caféine. Elle sert de substitut ou complément au petit noir.



QUAND LES LAITS VÉGÉTAUX SE DIFFUSENT À GRANDS PAS

DE PLUS EN PLUS DE CONSOMMATEURS EN QUÊTE D'ALTERNATIVES AU LAIT DE VACHE SE TOURNENT VERS LES LAITS VÉGÉTAUX, QUI S'ADAPTENT À TOUS LES GOÛTS. TOUR D'HORIZON POUR MIEUX LES CHOISIR... Par Sophie Menut Yovanovitch

Difficiles à trouver il y a quelques années, les laits végétaux envahissent aujourd'hui les linéaires de nos magasins d'alimentation. Ces alternatives au lait de vache sont aussi consommées pour des raisons éthiques. Attention toutefois à savoir lire les étiquettes, certains pouvant contenir des additifs ou des sucres ajoutés. Il est donc conseillé de choisir des versions non sucrées ou faites maison.

Les plus représentés sont le lait d'amande – léger, riche en vitamine E et bon pour la peau – et le lait de soja. Riche en protéines, ce dernier représente une bonne alternative aux protéines animales. Le lait de riz, doux et hypoallergénique, est plus riche en glucides. Le lait d'avoine, crémeux et riche en fibres solubles, est bon pour le cœur. Le lait de coco, aromatique, est souvent utilisé en cuisine ou pour préparer des smoothies. Dans le commerce, on trouve aussi

de plus en plus de laits végétaux alliant céréales et fruits secs.

Un mélange de céréales et d'eau

Pour fabriquer les laits végétaux, on commence généralement par faire tremper les ingrédients (amandes, soja, riz, etc.), puis on les écrase avec de l'eau. Le mélange est ensuite filtré pour obtenir un liquide lisse, semblable à du lait. Certains laits végétaux sont enrichis en calcium, vitamines ou autres nutriments pour se rapprocher des qualités nutritionnelles du lait animal.

Le lait d'amande à la maison

Pour préparer votre lait d'amande, faites tremper 100 g d'amandes toute une nuit, égouttez-les et passez-les dans la goulotte de l'extracteur de votre centrifugeuse en y ajoutant 1 l d'eau. Plus simple encore, mixez 2 c. à soupe de purée d'amande au blender avec 25 cl d'eau de source et ajoutez éventuellement un peu de sucre vanillé.

Le lait de soja

C'est le lait végétal le plus courant et le plus ancien dans le commerce. Il renferme peu de calories et peu de calcium (parfois les marques en ajoutent dans leur préparation), offre une action anti-inflammatoire et c'est le lait végétal le plus riche en fibres.

Attention toutefois à ne pas trop en consommer, au risque de développer une allergie à ses protéines. On l'utilise souvent en alternative aux produits laitiers, en prenant soin de ne pas dépasser 50 g à 100 g par jour.

Il contient assez de matière grasse pour mousser facilement et offrir une consistance onctueuse, parfaite à ajouter à des soupes ou des sauces ou à verser sur des cafés.



BORIS ASTIER

Le point sur l'alimentation végétale, ou comment se défaire des idées reçues

SPÉCIALISÉE DANS LES CURES DÉTOX, LA PENSÉE SAUVAGE PROPOSE AVANT TOUT DE SE RECONNECTER À LA NATURE, POUR MIEUX SE RECONNECTER À SOI. PROTÉINES, FERMENTATION... LE CHEF REVIENT SUR L'ESSENTIEL. Par Sophie Menut Yovanovitch. Photos Valérie Lhomme

• La préservation de la planète a-t-elle motivé votre choix de ne vous nourrir que de végétal ?

Changer d'alimentation a transformé mon rapport au monde et au vivant. J'ai souhaité couper avec cette violence systématique faite à l'autre, renoncer à ma place de prédateur vis-à-vis de l'animal. Aujourd'hui, tout le monde mange tout le monde ou presque, pour ainsi dire. Pour nous alimenter, nous maltraitons et tuons des animaux par milliards. L'être humain a pourtant cette capacité de discernement, cette conscience particulière qui implique une grande responsabilité envers le vivant. J'ai le sentiment que nous serions moins violents et dominateurs si nous ne nous nourrissions pas de chair d'animaux. Nous éviterions de simplement détruire. L'élevage industriel engendre énormément de souffrance, sans parler des conséquences écologiques dues à la consommation d'eau, l'occupation des terres cultivables qui pourraient nourrir la population mondiale. Nous avons perdu, en grande partie, le bon sens des petits élevages respectueux des animaux et du rapport sacré à la terre.

• Peut-on adopter un régime exclusivement végétal sans souffrir de carences ?

C'est une question fondamentale. Il existe aujourd'hui beaucoup de peur et de fausses croyances, notamment autour des protéines et de la vitamine B12, dont le règne végétal serait dépourvu. On a longtemps cru qu'une alimentation exclusivement végétale n'était pas équilibrée. La science a montré il y a peu de temps que tous les végétaux contenaient des protéines complètes (riches des 9 acides aminés essentiels). Rappelons également que toute la population est carencée en vitamine B12 et que l'appauvrissement des sols a rendu les fruits et les légumes beaucoup moins riches en nutriments essentiels. La question de notre capacité d'absorption des micronutriments se pose alors dans tous les cas. La notion d'assimilation, devenue primordiale, est indissociable du microbiote, donc des aliments fermentés.

• Parlez-nous de la fermentation. Quels sont vos conseils pour se lancer dans cette aventure ?

La fermentation est un héritage culturel millénaire. Elle résulte de la modification des aliments par des microbes, champignons ou bactéries. Les bactéries permettent de conserver les aliments plus longtemps, de les assimiler plus facilement et de potentialiser leurs valeurs nutritives. Les récentes découvertes sur le microbiote intestinal mettent en évidence le rôle tout simplement primordial des bactéries. Elles révolutionnent l'alimentation au regard de l'immunité et même de la santé psychique. Le bon fonctionnement des intestins est le gage d'une meilleure capacité d'assimilation et donc d'un meilleur état de santé général. À La Pensée sauvage, c'est notre priorité. Le jeûne, les jus ou la detox végétale ont tous pour objectif d'améliorer notre santé intestinale. Les lactofermentations et le kéfir d'eau sont très faciles à mettre en œuvre à la maison. C'est la « conserve santé » par excellence. Vos carottes, choux et autres légumes deviennent, après fermentation, riches en probiotiques, entre autres, qui sont la nourriture savoureuse de votre microbiote.

• Comment s'assurer que notre alimentation végétale est équilibrée ?

En intégrant des produits fermentés, comme on l'a vu, mais aussi des algues, des produits vivants bruts ou peu transformés comme les légumes et fruits fraîchement récoltés, crus ou cuits à la vapeur douce et des graines germées. La purée de sésame complet ou encore le chanvre sont quant à eux riches en protéines.

• Un régime exclusivement végétal nécessite-t-il forcément de se compléter ?

De plus en plus d'études viennent infirmer le fait que la vitamine B12 serait absente du règne végétal. Certaines démontrent même que l'algue nori en contient une quantité non négligeable, tout comme quelques variétés de champi-



gnons (trompette-de-la-mort, girolle et champignon de Paris) et des préparations de légumes fermentés. La vitamine B12 résulte d'un processus complexe de synthèse de micro-organismes. Les recherches sont encore insuffisantes concernant la B12 d'origine végétale pour avoir des certitudes à ce sujet mais là encore les bactéries ont beaucoup à nous apprendre et à nous apporter. Nous en abritons d'ailleurs plus d'un kilo dans notre corps. Autant dire que nous sommes aussi des bactéries. Nous vivons en symbiose avec elles, alors vive la fermentation !

• **Un enfant en pleine croissance peut-il se nourrir uniquement de végétal ou faut-il attendre l'âge adulte pour retirer les protéines animales de son régime alimentaire ?**

Il est certainement possible de se nourrir de manière exclusivement végétale dès le plus jeune âge. Nous sommes des « grands singes » et, comme eux, nous sommes essentiellement végétariens. La clé est sûrement une alimentation vivante et

diversifiée. Malheureusement, la « malbouffe » vegan existe également : elle consiste en une surconsommation de produits ultratransformés comme les boissons végétales, les galettes de soja, les dérivés du tofu, les saucisses, steaks et autres nuggets végétaux, et de céréales (souvent à fort index glycémique) et de soja. Une alimentation non équilibrée, aussi végétale soit-elle, peut entraîner des carences (en fer, calcium, zinc et vitamines D et B12, entre autres) et des problèmes de surpoids. Il me semble important, en tant que cuisinier végétal, de former les personnes qui le souhaitent à une cuisine plus vivante et équilibrée. Une école de cuisine végétale va bientôt voir le jour à La Pensée Sauvage, dans ce but.

• **Par quoi peut-on remplacer les protéines animales dans une alimentation végétale ?**

Dans 100 g de spiruline, par exemple, il y a 57 g de protéines. Le soja en contient 37,8 g, le lupin 36,2 g, les graines de courge 35 g, l'algue nori 35 g... En comparaison, sachez qu'un steak haché de 100 g avec 5 % de matières grasses en contient 26,3 g.



TZATZIKI AUX ALGUES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • REPOS 10 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 5 concombres • 4 brins de menthe • 2 brins d'aneth • 1 gousse d'ail • 250 ml de sauce blanche (voir ci-après) • 30 g d'algues séchées en paillettes • 2 c. à soupe de gomasio aux algues • Sel • Poivre. POUR 1 BOL DE SAUCE BLANCHE : • 125 g de graines de tournesol • 80 ml de jus de citron • 1 gousse d'ail • 1 pincée de sel gris.

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

2. Épluchez les concombres, coupez-les en deux dans la longueur et épépinez-les. Râpez-les à l'aide d'un robot ou d'un râpe à main. Saupoudrez-les d'une petite cuillerée de sel et laissez-les dégorger pendant 10 min dans 1 passoire. Pressez-les un peu pour enlever l'eau de végétation.

3. Lavez et ciselez les herbes, pelez et pressez la gousse d'ail, ajoutez-les avec les algues à la sauce blanche, poivrez et mélangez bien. Déposez les concombres dans 1 saladier, versez la sauce au-dessus et mélangez bien de nouveau. Réservez au frais.

4. Répartissez le tzatziki dans des petits bols. Saupoudrez-les de gomasio juste avant de servir.

LE CONSEIL DE BORIS : servez le tzatziki en entrée, et même pourquoi pas au petit déjeuner, accompagné d'un cracker.

GASPACHO DE TOMATE

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

• 1,2 kg de tomates • 3 gousses d'ail • 40 g de tomates séchées
• 1 c. à café de miel de thym (facultatif) • 30 ml d'huile d'olive
• Sel gris • Poivre. POUR LES FINITIONS : • 12 tomates cerise multicolores • 1 cébette • 1/2 poivron rouge • Basilic • Pignons de pin.

1. Pelez et épépinez les tomates. Placez-les dans le bol d'un blender. Ajoutez les gousses d'ail pelées et les tomates séchées. Versez l'huile et le miel si vous le souhaitez, salez et poivrez. Mixez très fortement pour obtenir une consistance crémeuse. Réservez au frais jusqu'au moment de servir, dans des bols.

2. Préparez les finitions. Coupez les tomates cerise en petits morceaux, émincez la cébette, taillez le poivron en petits dés. Faites griller les pignons de pin à sec dans 1 poêle à feu vif pendant 2 min et laissez refroidir. Ciselez le basilic. Mélangez et décorez le gaspacho avec cette garniture.

LE CONSEIL DE BORIS : l'ajout du miel n'est pas indispensable si l'acidité des tomates reste légère. Ajoutez une petite cuillerée de sauce blanche (voir recette p. 28) sur le dessus du gaspacho.



VELOUTÉ DE PETITS POIS ET CHANTILLY COCO

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

• 600 g de petits pois écosés • 1 gousse d'ail
• 12 brins de menthe • 300 ml de crème de coco
• Huile de noisette • Sel gris • Poivre.

POUR LA CHANTILLY COCO : • 250 ml de lait de coco.

1. Portez à ébullition 1 grande casserole d'eau salée et faites-y cuire les petits pois pendant 9 min. Égouttez-les puis trempez-les dans 1 bol d'eau glacée. Égouttez-les de nouveau, puis déposez-les dans le bol d'un blender.

2. Pelez l'ail, lavez et effeuillez les brins de menthe en prenant soin d'en réserver quelques-uns pour le dressage. Ajoutez l'ail et la menthe dans le blender puis versez la crème de coco et 200 ml d'eau. Salez, poivrez et mixez fortement jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.

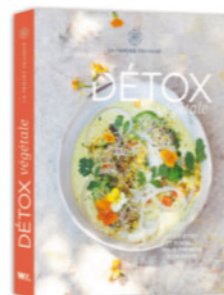
3. Préparez la chantilly coco. Émulsionnez rapidement le lait dans le bol d'un blender. Versez-le dans 1 siphon. Ajoutez 2 cartouches de gaz, secouez bien.

4. Répartissez la soupe dans des assiettes creuses puis déposez un peu de chantilly coco sur le dessus. Décorez avec les feuilles de menthe, ajoutez un trait d'huile de noisette et dégustez immédiatement.



POUR ALLER PLUS LOIN

Quelque 70 recettes accompagnées de judicieux conseils sont réunies dans l'ouvrage de La Pensée sauvage, inspiré de ses séjours détox et bien-être dans des lieux d'exception. Pour prendre soin de soi et revenir à l'essentiel. *Détox végétale* (Webedia Books), sortie le 02/01/2025.



L'ÉNERGIE,

ça se cuisine avec Émilie Félix

ELLE A EU MILLE VIES, ÉMILIE, AVANT DE TROUVER CELLE QUI LUI CONVENAIT LE MIEUX. DANS SON NOUVEL OUVRAGE, ELLE DÉTAILLE TOUS LES BONS RÉFLEXES POUR ACHETER, CONSERVER, TRANSFORMER, MARIER ET DÉGUSTER LES PRODUITS DE NOTRE ALIMENTATION AU QUOTIDIEN. Par Sophie Menut Yovanovitch

Elle a travaillé dans le marketing, a été analyste extra-financière chez Veolia, sans jamais perdre de vue les initiatives sociales et le bien-être au travail.

Passionnée par la cuisine, elle finit par quitter l'entreprise et, préoccupée par ce que nous mangeons, s'intéresse aux conditions d'élevage des animaux que nous consommons. Elle commence à travailler avec les agronomes de l'association Bleu-Blanc-Cœur, une association qui a pour objectif de bien produire et bien nourrir nos animaux, pour mieux nourrir les hommes, elle passe ensuite un MBA dans le monde du vin et se forme à la sommellerie avec Franck Thomas, meilleur sommelier d'Europe. Toujours dans la même philosophie de recherche des pratiques qui améliorent ce que nous consommons, elle s'intéresse à la biodynamie.

Une révélation à Tokyo

Là-bas, Émilie découvre la qualité des produits qu'elle mange. Elle est émerveillée de découvrir qu'avec très peu d'ingrédients, les assiettes qu'elle déguste peuvent avoir tant de saveurs, qu'un seul produit peut être travaillé de tant de manières différentes (fermenté, mariné, bouilli) pour donner le meilleur de lui-même.

« Au Japon, on mange dans le bon ordre, les quantités sont justes, les produits sont cultivés et élevés de manière respectueuse, et on ressort plein d'énergie », constate-t-elle. Elle a un vrai déclic. Elle qui, ado, était

en surpoids, avec tout le mal-être que cela peut engendrer à cet âge, comprend comment on peut trouver, à travers une alimentation saine et quelques règles, une façon de mieux vivre.

À son retour, elle s'oriente vers la médecine chinoise pour comprendre comment on peut organiser ses repas, cuire les aliments. Elle se forme ensuite à la médecine ayurvédique, une autre médecine traditionnelle qui vise à rétablir l'équilibre de l'organisme.

Elle cherche longtemps, dans le monde et dans tous les pays qui le composent, les principes et les points communs de l'alimentation qui apporte de l'énergie.

Après ce long cheminement de pensée vers la connaissance, elle ouvre son atelier à Paris, pensé comme un « dojo culinaire ». Elle y forme des chefs qui travaillent en entreprise et partagent avec eux des recettes bien-être. Pour le groupe Accor, elle conseille des hôtels qui incluent la cuisine bien-être dans leurs principes, elle intervient dans des services d'oncologie, des écoles... pour faire découvrir le bien-manger, elle crée des recettes qui allient goût et vitalité.

Son ouvrage est un vrai manuel de savoir consommer, ou comment devenir acteur de sa propre santé en sachant mieux s'alimenter.

En cinq étapes clés, Émilie Félix nous apprend à tirer le plus d'énergie possible de notre assiette, pour chasser les coups de fatigue et être en forme à tout âge. *L'Énergie, ça se cuisine !*, d'Émilie Félix (Le Cherche-Midi, 22 €), sortie le 14/11/24.





LES PRINCIPES FACILES À METTRE EN ŒUVRE D'ÉMILIE

RÈGLE N° 1

Cherchez de bons produits de base, cultivés en bio, faites le marché et non pas le supermarché. Mangez de saison, les aliments font bien le job lorsqu'on les consomme au bon moment.

RÈGLE N° 2

Végétalisez votre alimentation et commencez les repas par un végétal cuit.

RÈGLE N° 3

La digestibilité des aliments est la clé de l'énergie. La cuisson permet de mieux digérer, les produits fermentés comme les herbes et les épices aident aussi à la digestion. Pensez à ajouter des oléagineux et des fruits qui participent au procédé.

RÈGLE N° 4

Le dessert doit être fonctionnel. La cannelle dans un riz au lait ou l'eau de fleur d'orange dans une salade d'orange apportent du plaisir mais aident aussi à l'assimilation.

RÈGLE N° 5

Faites des pauses entre les repas pour laisser la digestion se faire, ce qui n'empêche pas de goûter en commençant par un fruit avant un laitage ou un petit biscuit.

RÈGLE N° 6

Le soir, préférez un repas végétarien, on n'a pas besoin d'énergie animale pour la nuit. Réduisez la part des légumineuses et des céréales et ne les consommez pas trop tard pour pouvoir bouger et vous animer après.

RÈGLE N° 7

Faites du repas un moment convivial et de partage !



LA CHOUCROUTE

Une histoire de conservation

SI ELLE EST UN EMBLÈME DE LA GASTRONOMIE ALSACIENNE, L'HISTOIRE RACONTE QUE C'EST EN CHINE QU'ELLE SERAIT NÉE. CHEVEUX D'ANGE, D'UN BLANC NACRÉ, CROQUANTE ET ACIDULÉE, ELLE EST ENCORE MEILLEURE LORSQU'ELLE EST NOUVELLE. Par Michka Theus

On raconte que la choucroute serait apparue pendant la longue construction de la muraille de Chine. Les ouvriers rentraient chez eux pendant les hivers rigoureux et laissaient leur aliment de base : le chou, fermenter dans de grandes jarres en terre pour le conserver jusqu'à leur retour. Attila et ses Huns, lors des grandes invasions du IV^e siècle, la transportèrent depuis l'Asie, d'abord dans l'Empire germanique, en Bavière et en Autriche, avant qu'elle n'atteigne l'Alsace où l'on utilisait déjà la lacto-fermentation pour conserver certains légumes comme le navet. Le mot choucroute dérive d'ailleurs de l'alsacien *surkrüt*, *sür* : aigre et *krut* : herbe.

Tradition familiale

À la campagne, dès le Moyen Âge, les paysans alsaciens râpent du chou à l'automne et le mettent à saler en même temps que la viande de porc. À la ferme, chez le curé ou l'instituteur, dans une grande jarre de Betschdorf, une poterie en grès étanche qui permettait la conservation des aliments, des couches de chou râpé étaient disposées en alternance avec du gros sel, du genièvre et du cumin. À l'époque, chaque famille se sert d'un coupe-choux communal pour râper les légumes ou a recours à des spécialistes ambulants, les *surkrutschnieder*, qui font du porte à porte pour proposer leurs services et râper le chou. Pressés et conditionnés hermétiquement, ils perdaient la moitié de leur poids pendant les trois à huit semaines de fermentation.

Aussi efficace qu'un médicament

Au XVIII^e siècle, le marin anglais James Cook l'embarque sur ses navires. Facile à transporter et à conserver, elle possède des propriétés permettant aux navigateurs de lutter contre le scorbut pendant les longues traversées. C'est probablement à partir du XVII^e siècle qu'elle prend la forme que nous connaissons aujourd'hui : du chou fermenté, cuit et accompagné de charcuteries, représentant un emblème et une tradition régionale tout à la fois. Côté santé, la choucroute crue fait partie des aliments « vivants » regorgeant de vitamines et autres bienfaits. Les probiotiques qu'elle contient renforcent nos défenses immunitaires, régulent notre système digestif, régénèrent notre flore intestinale. Elle ferait aussi diminuer le stress et l'anxiété. À consommer sans réserve pour changer de celle cuite et garnie de charcuteries.

À chacun son chou

La récolte des choux s'effectue de juillet à novembre. L'Alsace est la première région productrice en France et c'est Krautergersheim, à 20 km au sud de Strasbourg, qui est sans conteste la capitale de la choucroute. On y cultive le chou, fabrique la choucroute depuis le XVI^e siècle et on la fête chaque fin septembre. Plusieurs variétés peuvent convenir à la confection de la choucroute comme le quintal d'Alsace, un chou blanc à la pomme ovoïde. Le brunswick, le krautkaiser ou le filderkraut conviennent également. Chaque chou pèse entre 5 et 7 kg.



CHOU'CHI DE CHOUROUTE À L'ANGUILLE FUMÉE

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

• 150 g de filets d'anguille fumée • 250 g de choucroute nouvelle crue • 3 feuilles d'algue nori • 1/2 citron • 5 cl de crème fraîche • 80 g de raifort d'Alsace • 20 g de moutarde d'Alsace • Curcuma • Sel • Poivre

1. Hachez grossièrement la choucroute au couteau. Rincez-la rapidement à l'eau bouillante. Égouttez-la et essorez-la bien. Assaisonnez-la avec un filet de crème, le jus du 1/2 citron, une pointe de curcuma. Salez et poivrez.

2. Déposez une feuille d'algue sur la natte. Étalez la choucroute jusqu'au bord sur un tiers de la feuille. Installez, bien au centre, les filets d'anguille fumée.

Roulez l'ensemble et serrez dans 1 papier film.

3. Détaillez en rondelles et accompagnez du condiment obtenu en mélangeant le raifort râpé, la moutarde et un peu de crème.



LA LACTO-FERMENTATION

Quasiment indispensable dans l'alimentation végétale, la lacto-fermentation des fruits et des légumes apporte un goût non seulement délicieux, mais aussi certaines vitamines qui peuvent parfois manquer lorsqu'on ne consomme pas de protéines animales.

Si vous choisissez de préparer des lacto-fermentations dans une saumure, le principe est toujours le même : comptez 50 g de sel par litre d'eau. Remplissez un bocal en verre bien propre de bâtonnets de légumes (carottes, concombres, cornichons, radis...). Ajoutez les aromates de votre choix et couvrez d'eau salée à température ambiante. Fermez le bocal. Placez-le au réfrigérateur pendant quatre semaines avant de les consommer. La qualité de l'eau est importante : elle doit être minéralisée. Les eaux dures, riches en minéraux, favorisent la fermentation. N'utilisez pas une eau chlorée, ce qui nuirait à cette dernière.

SALADE DE CHOUCROUTE AUX AIRELLES ROUGES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN,
À COMMENCER LA VEILLE • PAS DE CUISSON
• FACILE • BON MARCHÉ

- 500 g de choucroute nouvelle crue
- 150 g d'airelles rouges crues
- 60 g de sucre

1. La veille, mélangez les airelles rouges avec le sucre. Gardez-les à température ambiante pendant 24 h en remuant de temps en temps jusqu'à dissolution du sucre.

2. Lavez la choucroute, égouttez-la et essorez-la. Ajoutez les airelles.

CONSEIL : cette salade couleur rubis accompagne à merveille le boudin noir grillé et les charcuteries. L'assaisonnement ne contient ni sel, ni poivre, ni vinaigrette.



CHOUCROUTE AU COMBAVA, CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 3 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 8 noix de Saint-Jacques fraîches, sans corail
- 300 g de choucroute crue • 1 oignon blanc
- 1 citron vert • 2 échalotes • 2 combavas
- 5 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel de Guérande • Poivre du moulin • Poivre de Sichuan

1. Blanchissez la choucroute, égouttez-la et assaisonnez-la avec le jus du citron vert, le zeste d'1 combava, 3 c. à soupe d'huile d'olive et les échalotes hachées. Salez, poivrez.

2. Dressez dans des cercles sur des assiettes individuelles. Préparez une marinade avec le reste d'huile d'olive et zeste de combava.

3. Tranchez les noix de Saint-Jacques en fines rondelles et dressez-les en rosace sur la choucroute. Badigeonnez-les avec la marinade.

4. Saupoudrez au dernier moment d'un peu de fleur de sel sur les rosaces et de quelques grains de poivre de Sichuan.





GRATIN DE CHOUCROUTE AU MUNSTER ET LARD PAYSAN

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

- 12 tranches fines de lard paysan • 400 g de choucroute cuite • 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche • 200 g de fromage de Munster fermier • 1 pincée de sel

1. Ôtez la couenne du lard. Chemisez l'intérieur de 4 cercles en inox (12 cm de diamètre) avec les plus belles tranches, taillez les autres en lardons. Faites suer légèrement les lardons à feu vif.
 2. Dans 1 calotte (cul-de-poule), mélangez la choucroute, les lardons, les œufs et la crème. Disposez les cercles sur 1 plaque antiadhésive. Garnissez-les avec la choucroute. Enfournes pour 20 min à 180 °C.
 3. Recouvrez de Munster, prolongez la cuisson le temps que le fromage soit fondu.
- CONSEIL :** accompagnez d'une salade verte à l'huile de noisette.

TARTE À LA CHOUCROUTE AU LAIT DE COCO

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN
• TEMPS DE REPOS 1 H • CUISSON 50 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

- POUR LA PÂTE BRISÉE :** • 125 g de beurre
• 1 œuf • 250 g de farine • 30 g de sucre
• 4 g de sel fin. **POUR LA CHOUCROUTE :**
• 500 g de choucroute crue • 100 g de sucre.
POUR LA GARNITURE : • 3 gros œufs
• 100 g de beurre • 25 cl de lait de coco
• 300 g de sucre • 1 c. à café d'extrait de vanille
• 1 pincée de sel.

1. Préparez la pâte brisée en mélangeant tous les ingrédients et 5 cl d'eau. Laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur.
2. Lavez plusieurs fois la choucroute à l'eau tiède. Faites chauffer 1 l d'eau dans 1 casserole avec le sucre. Ajoutez la choucroute et laissez bouillir pendant 10 min, égouttez-la et essorez-la bien puis hachez-la finement.
3. Beurrez et farinez 1 moule à tarte. Abaissez la pâte brisée, disposez-la dans le moule, piquez le fond à l'aide d'1 fourchette.
4. Préparez la garniture. Fouettez ensemble les œufs, le sucre, la vanille, le lait de coco, le beurre fondu et le sel. Incorporez la choucroute hachée. Versez le mélange sur le fond de tarte. Enfournes pour 20 min à 210 °C puis baissez la température à 180 °C et continuez de cuire pendant 20 à 25 min.



Déshydratée, moulue, mixée, pressée... voici la choucroute sous toutes ses formes. *Petit Traité de la choucroute*, de P.-B. Lebrun et M. Fache (Le Sureau, 25 €), sortie le 9/9/2022.



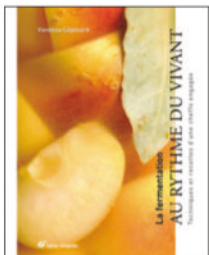


CHOU-FLEUR PANÉ À LA SOCCA

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 50 MIN • TEMPS DE FERMENTATION 1 NUIT • CUISSON 15 MIN
• ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

POUR LA SOCCA : • 250 g de farine de pois chiche • 50 cl d'eau non chlorée
• 5 cl d'huile d'olive • 2 c. à café de sel. **POUR LA MAYONNAISE :** • 1 yaourt de soja
• 1 c. à soupe de moutarde • 20 cl d'huile de colza • 1 c. à soupe de jus de citron
• Curcuma frais • Gingembre frais • Sel • Poivre. **POUR LE CHOU-FLEUR :** • 1 chou-fleur
• 500 g d'appareil à socca • 1 petit morceau de gingembre frais • 1 petit morceau
de curcuma frais • 1 citron • 5 cl d'huile d'olive • Cumin en poudre • Sel • Poivre.

1. La veille, préparez l'appareil à socca en mélangeant la farine de pois chiche et l'eau. Laissez fermenter la préparation pendant une nuit à température ambiante. Le lendemain, ajoutez l'huile d'olive et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Détaillez le chou-fleur et faites cuire les fleurettes dans le panier d'un cuiseur vapeur pendant 15 min. Le chou-fleur doit rester croquant. Roulez les fleurettes de chou-fleur dans un peu de farine et tapotez pour retirer l'excédent.
3. Trempez les fleurettes dans l'appareil à socca et faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive chaude, en retournant chaque fleurette sur toutes ses faces. Déposez-les sur une feuille de papier absorbant. Poivrez généreusement et saupoudrez de cumin en poudre.
4. Préparez la mayonnaise. Dans le bol du blender, versez le yaourt et la moutarde. Mixez en versant l'huile de colza en filet. Ajoutez le jus de citron puis du curcuma et du gingembre épluchés finement et râpés. Assaisonnez.
5. Servez les fleurettes de chou-fleur avec la mayonnaise et un quartier de citron frais.



Les recettes d'une cheffe engagée pour intégrer la fermentation dans ses menus. *La Fermentation au rythme du vivant*, de Vanessa Lépinard (Terre vivante, 25 €), sortie le 23/10/2024.

SE VE FR N E

LES LÉGUMES SE METTENT EN QUATRE
POUR VOUS METTRE L'EAU À LA BOUCHE.
VOICI COMMENT BIEN COMMENCER
SON REPAS, SOUS LE SIGNE DE L'ÉQUILIBRE.



GASPACHO ANDALOU

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

• 18 tomates bien mûres • 4 poivrons rouges • 1 oignon • 1 petite gousse d'ail • 3 brins de basilic + quelques feuilles pour le décor • 1/2 piment (facultatif) • Sel • Poivre du moulin

1. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Mondez les tomates (après les avoir plongées dans de l'eau bouillante si nécessaire). Éépépez-les. Placez les poivrons rouges sur 1 plaque à four et faites-les rôtir 30 min à 220 °C. Au sortir du four, placez-les aussitôt dans un sac plastique: ils vont ainsi « transpirer » et s'éplucheront plus facilement. Sortez-les au bout de 5 min, puis pelez-les et épépépez-les.
2. Placez les tomates, l'oignon, le poivron rouge et le basilic dans le bol de votre mixeur. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement le piment. Mixez finement. Laissez refroidir et placez le tout au réfrigérateur.
3. Servez le gazpacho dans des bols, poivrez et decorez de feuilles de menthe.

Classiques ou exotiques, voici 250 recettes conviviales et inratables. *Ces Petits Plats qui font du bien*, de Franck Schmitt (Gerfaut, 28 €), sortie le 17/04/25.



COURGETTES SAUCE AU YAOURT, PISTACHES ET MENTHE

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

• 3 courgettes • 1 bouquet de menthe
• 30 g de pistaches non salées
• 50 g de feta • 10 g de beurre • Sel
• Poivre. POUR LA SAUCE AU YAOURT :
• 1/2 citron • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe
de fromage blanc • 1 c. à soupe de tahini
(purée de sésame).

1. Préchauffez le four à 190 °C. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et quadrillez la chair. Faites-les dorer dans 1 poêle avec du beurre pendant une dizaine de min.

2. Disposez les courgettes sur 1 plaque de cuisson, salez, poivrez et enfournez pour 15 min.

3. Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt en mélangeant le tahini, le fromage blanc, le jus du citron, l'ail épluché et un peu d'eau pour ajuster la consistance.

4. Une fois les courgettes cuites, disposez la sauce dans le fond de chaque assiette. Ajoutez les courgettes par-dessus, émiettez la feta, saupoudrez de pistaches concassées et de feuilles de menthe ciselées.

Avant, j'aimais pas les légumes, Hachette cuisine





PATATES DOUCES RÔTIES AU PESTO DE PISTACHE

POUR 2 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 35 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 patates douces • 1 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à café de paprika • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel. POUR LE PESTO DE PISTACHE : • 40 g de pistaches • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de basilic • 50 g de parmesan râpé • 5 c. à soupe d'huile d'olive.

POUR LA SAUCE AU CHÈVRE : 2 c. à soupe de chèvre frais • 1 c. à soupe de fromage blanc • 1 c. à café de miel.

1. Préchauffez le four à 190 °C. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Disposez-les dans 1 plat allant au four. Ajoutez l'huile d'olive, le sirop d'érable, le sel et le paprika. Mélangez bien pour enrober les patates douces. Enfouissez pour 35 min.

2. Pendant ce temps, préparez le pesto en mixant les pistaches, l'ail, le basilic, le parmesan et l'huile d'olive. Préparez la sauce au chèvre en mélangeant le chèvre frais, le fromage blanc et le miel.

3. Une fois les patates douces cuites, dressez les assiettes en déposant la sauce au chèvre au fond, les patates douces par-dessus et, en pointe, quelques cuillerées de pesto de pistache. Décorez avec des feuilles de basilic.



SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE ET CHÈVRE

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

• 2 concombres • 2 gousses d'ail
• 1/2 bouquet de basilic • 1 c. à soupe de yaourt grec • 1 c. à soupe de chèvre frais • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
• Quelques gouttes de Tabasco
• 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.
POUR LES FINITIONS : • Quelques feuilles de basilic • 1 chèvre frais.

1. Épluchez les concombres, enlevez les pépins à l'aide d'une cuillère en grattant la pulpe, puis coupez-les en tronçons.
2. Mettez les concombres dans un bol mixeur. Ajoutez les gousses d'ail épluchées, le basilic, le yaourt grec, le chèvre frais, l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, le Tabasco, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Servez la soupe dans des bols ou des verrines. Garnissez avec des feuilles de basilic ciselées et des petits morceaux de chèvre frais émietté.



Avant, j'aimais pas les légumes. Hachette cuisine

SAMOUSSAS DE CREVETTES À L'AIL

POUR 16 SAMOUSSAS • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN • ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

• 300 g de crevettes roses crues • 2 gousses d'ail • 1/2 citron • 1/4 de bouquet de persil
• 1 c. à soupe de fromage frais • 8 feuilles de brick • 1 c. à café de paprika
• 1 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe d'huile d'olive
• 4 c. à soupe d'huile neutre • Sel • Poivre.

1. Décortiquez les crevettes et enlevez l'intestin à l'aide d'un couteau. Hachez-les puis faites-les cuire dans une poêle avec l'ail, l'huile d'olive et le paprika jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
2. Dans un grand bol, mélangez les crevettes cuites, le concentré de tomate, le fromage frais, le jus du citron, du sel, du poivre et le persil.
3. Découpez les feuilles de brick en deux, farcissez-les avec la préparation aux crevettes et formez des triangles. Fermez les samoussas en pressant les bords pour les sceller. Faites-les revenir dans une poêle et un peu d'huile neutre pendant 4 à 5 min environ par face, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis déposez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec des feuilles de salade croquantes et un peu de jus de citron.



DIPS FETA PISTACHE

POUR 2 À 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 70 g de pistaches + 10 g pour la décoration • 1/4 de bouquet de basilic
- 1/2 citron non traité • 200 g de feta • 2 c. à soupe de yaourt grec • 1 c. à café de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Mixez les 70 g de pistaches jusqu'à obtenir une texture fine. Ajoutez la feta, le basilic (réservez quelques feuilles), le miel, le yaourt grec, l'huile d'olive, le jus du citron (après avoir prélevé les zestes) et assaisonnez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

2. Servez les dips avec du pain grillé, quelques pistaches concassées, du basilic ciselé et un zeste de citron en guise de décoration.

Sublimez les légumes grâce à 65 recettes simples et savoureuses qui feront l'unanimité.

Avant, j'aimais pas les légumes
(Hachette cuisine, 19,95 €, sortie le 12/03/25.





TATIN D'OIGNONS

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

- 1 pâte brisée maison • 5 oignons • 1 c. à soupe de sucre complet ou de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • Quelques brins de thym • Huile d'olive

1. Pelez les oignons et coupez-les en deux. Dans 1 poêle, chauffez un filet d'huile à feu moyen et faites dorer les oignons, côté face coupée sur la poêle, avec le sucre et le vinaigre balsamique. Ajoutez le thym puis laissez caraméliser pendant 10 min à feu doux.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les oignons dans 1 moule à manqué chemisé de papier sulfurisé, faces coupées contre le fond du moule. Étalez la pâte et déroulez-la par-dessus les oignons en rabattant bien les bords entre le moule et les oignons. Piquez la pâte, puis enfournez pour 35 min.

3. Laissez légèrement refroidir, démoulez sur 1 plat. Servez avec une salade bien croquante.

Plus de 160 recettes
100 % végétariennes
pour découvrir ou
redécouvrir le pouvoir
du végétal. *Ma cuisine
végétarienne*,
d'Angèle
Ferreux-Maeght
(Marabout, 29,95 €),
sortie le 25/09/24.



CAROTTES RÔTIÉS, MIEL, FETA, ANIS

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 45 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 5 grosses carottes • 1 oignon blanc • 2 gousses d'ail • 1 poireau • 10 cl d'huile d'olive
- 1 grosse feta • 1 c. à soupe de miel • 1 branche de romarin • 1 pincée de curry rouge
- 1 pincée de fleur de sel de Camargue • 1 pincée de poivre de Madagascar.

POUR LES CROÛTONS : • 1/2 baguette • Huile d'olive • Sel • Poivre.

POUR LA TOUCHE FINALE : • Graines d'anis • Huile d'olive noire fruitée.

1. Préchauffez le four à 170 °C. Coupez les carottes finement à la mandoline. Émincez l'oignon, le poireau et l'ail. Mélangez tous les ingrédients dans 1 cocotte, ajoutez 10 cl d'eau, fermez avec le couvercle et enfournez pour 30 min. Découvrez, mélangez et faites cuire encore pendant 15 min.

2. Coupez la demi-baguette en petits dés.

Arrosez-les d'huile d'olive, ajoutez du sel et du poivre. Répartissez-les sur 1 plaque recouverte de papier cuisson et enfournez-les pour 20 min à 170 °C jusqu'à obtenir une couleur biscotte.

3. Remuez de nouveau les carottes rôties.

Arrosez-les d'huile d'olive noire fruitée, parsemez-les de graines d'anis et de croûtons.

LES CONSEILS DE CHRISTOPHE : servez chaud, accompagné de semoule tiède. N'hésitez pas à détendre le tout avec un peu d'eau en fin de cuisson. Le plat doit être crémeux.

Le chef vous accueille chez lui, en Provence, pour déguster ses plats mijotés et autres desserts. *Bienvenue à la maison*, de Christophe Michalak (La Martinière, 35 €), sortie le 18/10/24.



COLESLAW MULTICOLORE

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
• PAS DE CUISSON • FACILE • BON MARCHÉ

- 60 g de noix de coco • 1/2 chou rouge
- 1/2 chou blanc pommé • 5 carottes.

POUR LA MAYONNAISE : • 1 œuf entier à température ambiante • 1 c. à soupe de moutarde au miel
• 25 cl d'huile de tournesol • Sel.

1. Râpez la noix de coco, placez-la dans 1 petit bol et couvrez-la d'eau froide pour la réhydrater. Râpez les choux après avoir retiré les premières feuilles. Faites-les tremper séparément pendant 15 min dans de l'eau glacée.

2. Préparez la mayonnaise : dans 1 bol, cassez l'œuf, ajoutez la moutarde, versez l'huile en filet en mélangeant vigoureusement, puis salez.

3. Égouttez les choux, la noix de coco, placez-les dans 1 grand saladier. Râpez les carottes et ajoutez-les avec la mayonnaise et mélangez. Servez.





TABOULÉ BOULGOUR QUINOA AUX HERBES

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 1/2 bouquet de coriandre • 1/2 bouquet de menthe • 100 g de noixettes entières
- 3 petites courgettes • 3 oignons nouveaux • 1 citron • 250 g de quinoa
- 250 g de boulgour • Sel • Poivre

1. Faites bouillir une grande quantité d'eau dans 1 casserole et versez le quinoa rincé. Au bout de 5 min, ajoutez le boulgour et poursuivez la cuisson 10 min.
2. Pendant ce temps, faites torréfier les noixettes à la poêle pendant quelques min. Concassez-les lorsqu'elles ont refroidi. Lavez les courgettes et mixez-les rapidement sans les éplucher pour obtenir une grosse semoule.
3. Mélangez tous les éléments dans 1 grand saladier et assaisonnez avec la coriandre, la menthe et les oignons hachés, le jus du citron, du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur avant de servir.



Viande, poisson, légumes savoureux et gâteaux en 100 recettes. *Le Bonheur, ça ressemble un peu à ça*, de Marie-Élodie Pape (Larousse, 29,95), sortie le 18/10/24.

PAIN DE MIE « MAGIQUE » LEVÉ ET CUIT À LA VAPEUR

POUR 10 TRANCHES • PRÉPARATION 10 MIN

• CUISSON 1 H • ASSEZ FACILE

• BON MARCHÉ

- 2 œufs • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger (facultatif) • 2 c. à soupe de sirop d'agave ou 3 c. à soupe de miel d'acacia
- 450 g de farine complète de petit épeautre
- 100 g de son d'avoine • 1 sachet de levure de boulangerie • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de sel

1. Dans 1 saladier, délayez la levure dans 35 cl d'eau tiède, en fouettant pour bien faire mousser.

2. Versez la farine, le son d'avoine et le sel dans le saladier, puis ajoutez 50 cl d'eau tiède, les œufs, l'huile, l'eau de fleur d'oranger et le sirop d'agave. Mélangez bien à la cuillère ou au robot.

3. Versez la pâte dans 1 moule à cake (ou rond) chemisé de papier cuisson.

4. Versez environ 2,5 à 3 litres d'eau froide dans l'élément du bas du cuiseur, posez le panier vapeur contenant le moule de pâte par-dessus, fermez avec le couvercle et faites chauffer à feu très très doux. Dès que l'eau bout dans l'élément du bas, comptez 1 h de cuisson, sans jamais soulever le couvercle.

5. À la fin de la cuisson, démoulez le pain complètement, retirez le papier cuisson et laissez-le refroidir sur 1 grille pour évacuer l'excès d'humidité.

CONSEILS : le moule à cake doit faire environ 1,5 litre de contenance et « rentrer » bien droit dans le panier vapeur d'1 vitaliseur, d'1 faitout ou d'1 couscoussier. Le temps que l'eau vienne à ébullition dans l'élément du bas, le pain va lever à la perfection dans l'environnement chaud et humide du cuiseur. Attention, malgré votre curiosité, il ne faudra JAMAIS lever le couvercle. Attendez que le pain soit complètement froid pour le trancher.





NEMS PRINTANIER AUX ASPERGES ET PETITS LÉGUMES CROQUANTS

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 10 MIN + 25 MIN (FACULTATIF)
• ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

• 1 oignon • 200 g de pois gourmands
• 2 carottes • 2 navets • 8 asperges vertes
• 200 g de petits pois écossés, frais ou surgelés • Quelques brins de ciboulette
• 8 feuilles de riz • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre 5 baies

1. Épluchez l'oignon et découpez-le en petits cubes. Dans 1 grand wok, faites-le dorer dans 4 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtention d'une appétissante coloration des suc.

2. Équeutez les pois gourmands, détaillez les carottes et les navets en grosse julienne (ou râpez-les à la grosse grille d'1 robot). Coupez la tige des asperges pour ne conserver que des pointes d'environ 7 cm.

3. Quand les oignons sont bien dorés, ajoutez tous les légumes dans le wok, salez, poivrez généreusement et comptez 8 min exactement de cuisson en mélangeant souvent. Laissez tiédir.

4. Trempez la première feuille de riz dans 1 assiette d'eau tiède pendant quelques secondes, puis épongez-la sur un torchon et déposez-la sur un plan de travail bien propre. Déposez un peu de garniture sur la feuille de riz. Rabattez d'abord le haut de la feuille sur la garniture, puis les deux côtés. Roulez alors le nem jusqu'au bout en serrant bien la farce. Renouvelez l'opération.

5. À ce stade, et si vous aimez la texture un peu élastique des feuilles de riz, servez-les ainsi : ce seront alors des rouleaux de printemps. Sinon, vaporisez un peu d'huile d'olive sur les nems (ou badigeonnez-les au pinceau) et enfournez pour 25 min à 200 °C jusqu'à ce que les nems soient bien dorés et légèrement croustillants. Servez-les tièdes avec des brins de ciboulette.

CONSEIL : pour faciliter le travail, assurez-vous qu'il y ait toujours une feuille de riz en train de tremper dans l'assiette d'eau pendant que vous pliez et roulez un nem. Elle sera ainsi « à point » pour le nem suivant, ni trop cassante ni trop collante.



Quelque 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé ! *La Cuisine de la minceur durable*, de Marie Chioca et Brigitte Mercier-Fichaux (Terre Vivante, 23 €), sortie le 13/01/25.



MINISTRONE REVISITÉ

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

• 250 g de lardons • 200 g de haricots princesse • 150 g de courgette • 150 g de tomates • 300 g de fenouil • 100 g d'oignon
 • 2 branches de céleri • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de basilic • 30 g de concentré de tomate • 1 paquet de spaghettis de konjac • 1,5 l de bouillon cube de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude • Sel • Poivre

1. Taillez le fenouil en petits dés. Émincez finement l'oignon et les branches de céleri. Faites revenir doucement ces légumes dans 1 cocotte contenant l'huile d'olive. Ajoutez les lardons. Taillez la courgette (non épluchée) en petits dés. Coupez les haricots princesse en petits tronçons. Ajoutez le tout dans la cocotte et laissez revenir quelques min.

2. Mouillez les légumes avec le bouillon de volaille, ajoutez le concentré de tomate, la gousse d'ail écrasée, le basilic et le persil.

Ajoutez les tomates coupées en petits dés. Portez à ébullition puis mettez une pointe de couteau de bicarbonate de soude. Remuez et, lorsqu'il n'y a plus de mousse, couvrez et laissez mijoter environ 50 min. Quand le minestrone est prêt, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

3. Mettez quelques cuillères de spaghettis de konjac dans 1 assiette profonde que vous recouvrez de minestrone brûlant. Servez aussitôt, éventuellement accompagné de parmesan frais.

SOUPE DE LÉGUMES VERTS AU PISTOU

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

• 500 g de courgettes • 100 g de céleri-rave • 200 g de haricots beurre • 50 g de haricots plats • 50 g de haricots verts • 50 g d'oignon • 50 g de céleri branche • 50 g de blanc de poireau • 1 pied entier de basilic • 4 gousses d'ail bien charnues • 1 bouillon cube de légumes bio • 1 pointe de piment fort en poudre • 100 ml d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Coupez les 3 variétés de haricots, le céleri branche et le blanc de poireau en petits tronçons. Coupez les courgettes avec leur peau et le céleri-rave en petits cubes. Émincez l'oignon.
2. Portez à ébullition le bouillon de légumes dans 1 cocotte en fonte. Ajoutez une bonne pincée de gros sel puis les légumes dans la cocotte en fonte et réduisez le feu. Laissez mijoter pendant 1 h en remuant de temps en temps.
3. Pendant ce temps, préparez le pistou dans 1 mortier en pilant l'ail avec un peu de sel d'abord, puis rapidement avec le basilic effeuillé. Ajoutez quelques dés de céleri-rave prélevés de la cocotte, le piment en poudre et continuez à piler. Huilez cette préparation petit à petit sans cesser de piler. Vous devez obtenir une crème homogène.
4. Une fois la soupe cuite, ajoutez-y le pistou.





SALADE THAÏ AUX CREVETTES

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 4 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 300 g de crevettes fraîches • 100 g de papaye • 100 g de jeunes pousses d'épinard
- 2 carottes • 16 branches de menthe vietnamienne • 3 échalotes • 1 citron vert
- 2 gousses d'ail • 30 g d'arachides • 30 ml de nuoc-mâm • 1 gros piment rouge
- 1 petit piment rouge (facultatif) • 20 ml d'huile • Sel

1. Râpez la papaye. Faites-la dégorger pendant 15 min avec 1 c. à café de sel dans 1 saladier. Au bout de 15 min, rincez-la abondamment sous l'eau froide, puis pressez-la vigoureusement pour l'égoutter et déposez-la dans 1 saladier.

2. Mélangez le nuoc-mâm avec le jus du citron vert, l'ail pressé et le petit piment épépiné et haché. Ajoutez à la papaye râpée et réservez au frais.

3. Faites cuire les crevettes entières dans l'eau bouillante légèrement salée pendant 3 à 4 min. Égouttez. Décortiquez-les. Tranchez-les en deux dans le sens de la longueur.

4. Ciselez les échalotes et faites-les frire dans l'huile. Râpez les carottes. Torréfiez les arachides pendant quelques minutes et concassez-les très grossièrement. Ciselez la menthe vietnamienne. Dans le saladier de papaye, ajoutez les jeunes pousses d'épinard, les carottes, la menthe, les arachides, le gros piment épépiné et coupé en fines lamelles et mélangez.



SALADE SUCRÉ-SALÉ

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

- 100 g de papaye verte • 100 g de carotte • 30 g de céleri-rave • 1/4 d'oignon rouge • 3 brins de menthe
- 3 branches de coriandre • 30 g d'arachides • 2 gousses d'ail • 2 citrons verts • 2 cm de gingembre frais
- 50 ml de sauce nuoc-mâm • 10 ml de vinaigre balsamique • 20 ml d'huile

1. Râpez la papaye, la carotte, le céleri-rave et l'oignon. Réservez.

2. Ciselez la menthe et la coriandre. Écrasez l'ail. Pressez les citrons.

3. Faites torréfier les arachides pendant quelques minutes et concassez-les grossièrement.

4. Dans 1 petit bol, réalisez l'assaisonnement : mélangez le vinaigre, le jus des citrons, l'huile, le nuoc-mâm, l'ail, la menthe et la coriandre, ainsi que les arachides. Assaisonnez les légumes.



SALADE COMPOSÉE MI-CUITE D'ÉTÉ

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

• 2 anchois • 1 belle aubergine • 1 petite courgette • 1 belle tomate
• 8 olives noires dénoyautées • 4 boules de mozzarella • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 100 ml d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Taillez l'aubergine et la courgette en fines lamelles, dans le sens de la longueur (vous pouvez conserver leur peau).
2. Placez les lamelles d'aubergines, de courgettes et la tomate sur la lèchefrite du four, recouverte de papier cuisson. Nappez avec 50 ml d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez pour 15 min. Les légumes doivent dorer légèrement.
3. Pendant ce temps, mixez le reste de l'huile d'olive avec les anchois et les olives noires.
4. À la sortie du four, recouvrez chaque assiette des lamelles de légumes et déposez une mozzarella au centre. Nappez votre plat d'huile d'olive aromatisée (anchois et olives) et versez 2 c. à soupe de vinaigre balsamique.
5. Pour la touche finale, donnez un tour de moulin à poivre sur chaque assiette pour assaisonner.



Pour une pleine santé, quelque 150 recettes créées par une diététicienne nutritionniste. *Le Grand Livre du low carb*, de Magali Walkowicz (Souccar, 25 €), sortie le 6/02/25.

SALADE DE BLEU D'Auvergne, PRUNES ET NOIX

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 3 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 4 belles poignées de mélange de roquette et mâche
- 5 prunes rouges
- 40 g de noix décortiquées
- 30 g d'oignons rouges en pickles
- 125 g de bleu d'Auvergne
- 2 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel • Poivre

1. Poêlez les noix à feu moyen quelques min pour faire ressortir toute leur saveur.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Coupez les prunes en tranches.
3. Dressez en ajoutant le mélange de mâche et roquette, les prunes coupées en morceaux, le bleu d'Auvergne émietté, les noix, quelques pickles d'oignons rouges et versez la vinaigrette.



TOASTS GOURMANDS TRIO DE POIVRONS

POUR 2 GROSSES TARTINES. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 3 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 2 tranches de pain de campagne
- 1 pot de tartinade de légumes trio de poivron Bonneterre • 20 g de pignons de pin + 2 c. à soupe en plus • 1 gousse d'ail • 1 petit bouquet de persil frais • 1 petit bouquet de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 20 g de feta
- Pesto • Sel • Poivre

1. Rincez et coupez grossièrement le persil et le basilic. Placez 20 g de pignons de pin, la gousse d'ail épluchée, les herbes (réservez 2 c. à soupe pour le dressage), l'huile d'olive, le sel et le poivre dans 1 mixeur. Mixez sans laisser le mélange devenir complètement liquide.

2. Faites griller 2 c. à soupe de pignons de pin dans 1 poêle à feu moyen-fort pendant 2 à 3 min.

3. Coupez les tranches de pain de campagne, toastez-les et dressez. Commencez par le trio de poivron Bonneterre puis le pesto, la feta émiettée, les pignons de pin grillés et les 2 c. à soupe d'herbes hachées. Servez.



LES ALGUES

À L'AVANT-GARDE D'UNE ALIMENTATION DURABLE

DEPUIS PLUS DE 40 ANS, GLOBEXPLORE VALORISE LES ALGUES ET LEURS QUALITÉS NUTRITIVES. EN TRANSFORMANT CES TRÉSORS MARINS EN PRODUITS SAINS ET SAVOUREUX, L'ENTREPRISE CONTRIBUE À LES DÉMOCRATISER DANS L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE. Par Maeva Destombes/Hans Lucas

Sur l'estran de Lampaul-Plouarzel, à la pointe du Finistère Nord, chaque marée basse laisse apparaître tout un écosystème dynamique et fragile, dont une incroyable diversité de végétaux aux couleurs parfois étonnantes. Chaussé de ses bottes XXL, David Le Chelard, le goémonier de GlobExplore, fouille le sol à chaque saison de ramassage pour y découvrir et cueillir délicatement ces algues de rives qui seront transformées à Rosporden.

Des algues sous contrôle

Armé d'un couteau très aiguisé, il tranche avec précision l'algue au-dessus du crampon, ce qui favorisera la repousse du végétal. « Il faut toujours penser à protéger la ressource », insiste David. Préserver la nature est même une obligation ! La collecte des algues en mer et sur le littoral est très réglementée et contrôlée par la Chambre syndicale des algues et végétaux marins (CSAVM). « Une autorisation est délivrée sous forme de licence renouvelable chaque année », précise-t-il.

Pour éviter une pression excessive sur la ressource naturelle, ce ramassage est rythmé par un calendrier et des quotas précis. Le kombu comme le haricot de mer se récoltent de mars à juin, tandis que la saison du nori s'étend principalement de mai à novembre. Lors des très grandes marées, David embarque sur le bateau de pêcheur à fond plat de la compagnie. Il va piocher au large de l'île de Molène une partie des 350 tonnes de matière première dont GlobExplore – fondée en 1986 par Christine Le Tennier, certifiée IFS Food et pionnière des algues alimentaires et spécialités à base d'algues – a besoin chaque année. « Le wakamé ne pousse qu'en pleine mer et se ramasse jeune, quand sa texture est souple et croquante », clarifie-t-il.

Des goûts et des couleurs

« Il existe plus de 700 espèces d'algues en Bretagne mais seules 29 sont autorisées à la consommation, que ce soit pour l'alimentation ou la pharmacie » souligne Antoine Ravenel, >>>





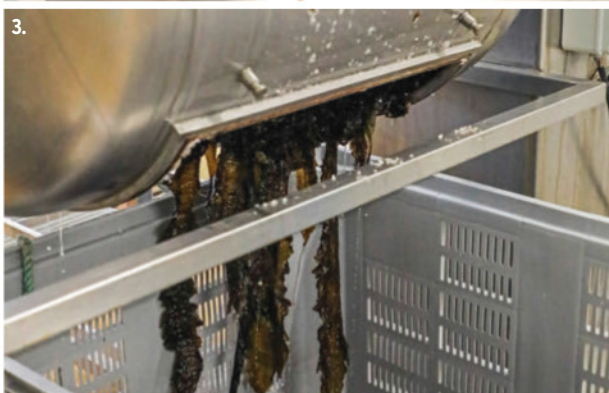
1.



4.



2.



3.

1. Les algues sont d'abord mises en salaison. Cette méthode naturelle les stabilise et conserve leur fraîcheur tout en préservant leurs qualités organoleptiques et nutritionnelles. Pendant la période de récolte de 2 à 4 mois, GlobExplore transforme le volume dont elle aura besoin l'année suivante. 2. Une fois lavées et pesées, les algues sont essorées puis mises en baratte. 3. Après 5 à 10 minutes de baratte, elles sont prêtes à être conditionnées pour être stockées. 4. et 5. Didier Quentel et Élodie Barreau, préparateurs d'algues, vérifient leur qualité, les transvasent dans un bain nettoyant puis les pèsent.



5.



directeur de la diversification et la végétalisation du groupe Hénaff, propriétaire de l'entreprise GlobExplore depuis 2017. « Nous n'utilisons que six algues pour nos marques Algaé (en vente en grandes et moyennes surfaces, GMS), Algaé Gastronomie (pour la restauration), Perles de saveurs et Christine Le Tennier (épicerie fines). » Kombu royal, laitue de mer, haricot de mer, dulse, wakamé et nori composent les produits de la maison. « Chaque algue a une couleur, une forme, une typicité aromatique différente. Le kombu et le wakamé ont le goût subtil de la cinquième saveur japonaise, l'umami. La laitue de mer est très iodée. La dulse, reconnaissable à sa couleur rouge, a des saveurs de noisette. Elle fonctionne très bien dans les desserts au chocolat. L'algue nori révèle un arôme fumé et boisé et le haricot de mer, des notes de champignons et de sous-bois », détaille-t-il.

Le choix de l'innovation culinaire

Chaque matin, dès l'aube, les algues pêchées la veille arrivent en caisson sur le site de Rospenden. Elles sont immédiatement lavées à grande eau. Petits grains de sable, cailloux et autres déchets n'y résistent pas ! « Elles sont ensuite pesées, essorées puis mises dans la baratte avec du gros sel pendant 5 à 10 minutes. Le kombu et le wakamé ne sont pas essorés car ce sont des algues très fragiles qui se cassent facilement. Lors de la fabrication des tartinales, les algues sont dessalées, coupées et mises dans un mélangeur avec les autres ingrédients », développe Élodie Barreau, préparatrice d'algues. Autre expertise de GlobeXplore, l'atelier moléculaire qui a mis au point deux innovations, les Perles de saveurs (en 2009) et les Sphères (en 2023). « Avec l'alginate des algues, on encapsule des jus, des vinaigres, des sirops, des purées de fruits », souligne Antoine. Ces billes explosent en bouche et libèrent des concentrés de saveurs. L'entreprise cultive et transforme également de la spiruline dans la Drôme. Qu'elles soient brunes, vertes ou rouges, les algues se dessinent un bel avenir dans l'alimentation durable. Demain seront-elles au centre de tous nos repas ?

1. Toutes les impuretés sont retirées à l'eau vive.
2. Antoine Ravenel, directeur de la diversification et la végétalisation du groupe Hénaff.
3. Sur son bateau à fond plat, David Le Chelard, le goémonier de GlobExplore, pêche au large de l'île de Molène des algues différentes de celles de la rive.
4. Les nouveaux packagings d'Algaé sont plus colorés et modernes.



MONTÉE DE GAMME POUR ALGAÉ

La marque vendue en GMS a récemment retravaillé son identité visuelle et ses emballages, rendus plus dynamiques et colorés, pour mieux capter l'attention des consommateurs en rayon et renforcer son image premium. La gamme a été simplifiée et s'est inspirée des produits fabriqués pour la restauration (Algaé Gastronomie) pour créer de nouvelles recettes contenant 20 % d'algues au minimum. Parmi celles de l'année, se cachent des trésors de gourmandise comme les dips marins. Un Fèv'Camole, ou guacamole de la mer, et un Ktipiti viennent agrandir une large gamme de tartinales mais aussi de rillettes, de pâtes ou de riz aux algues, de soupes de poisson, de condiments et aromates, de gomassios, d'agar-agar, de feuilles de nori. Laitue de mer, haricot de mer et dulse sont aussi vendus tels quels.

LA MACHINE À COUDES

Lorsque la cuisine et les vins jouent la carte « nature »



À LA CARTE GASTRONOMIQUE DE
CE RESTAURANT, DES PRODUITS
SCRUPULEUSEMENT CHOISIS,
TOUT COMME LES VINS NATURELS.

Texte et photos Sophie Menut Yovanovitch

Marlène Alexandre-Buisson est propriétaire du restaurant La Machine à coudes depuis quatorze ans. Elle s'est lancée dans l'aventure toute seule, après une carrière de juriste en droit des affaires. Sa passion pour le vin et la cuisine l'ont poussée à changer de métier. Autodidacte, elle choisit Boulogne-Billancourt pour ouvrir son restaurant, qui a déménagé il y a un an à quelque 200 mètres de l'ancien pour repartir de plus belle.

Un menu unique aux petites touches guadeloupéennes

Avec Rémi Braflan en cuisine, elle fait le choix de la carte gastronomique. Un menu unique dans lequel le chef distille par petites touches ses origines guadeloupéennes. Six plats qui défilent sur les tables et bluffent les clients. Beaucoup viennent aussi pour déguster la carte des vins de Marlène, uniquement ciblée sur les vins travaillés en nature et biodynamie. Des références qui changent souvent et qui peuvent comprendre deux « bulles », quatre ou cinq vins blancs et rouges et quatre ou cinq vins d'exception que Marlène découvre très jeune et pour lesquels elle se passionne aussitôt. Tout comme les produits, elle estime que les vins doivent être propres, sans sulfites >>>



Rémi, le chef, et Marlène, propriétaire du restaurant, vous accueillent dans un cadre contemporain situé à Boulogne-Billancourt.





ajoutés. « On ne ressent pas de fatigue supplémentaire, grâce à des vins sans entrants chimiques. Gustativement, on ressent mieux le terroir, le cépage et le millésime » affirme-t-elle. Elle connaît tous ses vignerons, le domaine Gramenon dans le Rhône, Hervé Souhaut en Ardèche, Emmanuel Houillon dans le Jura...

La même philosophie se retrouve en cuisine. Le duo est attentif au sourcing des produits. Marlène a fait le choix de travailler avec des chefs qui proposent des recettes aussi fortes en goût que légères, aussi originales que saines et variées. Elle coche toutes les cases dans sa collaboration avec Rémi, dont la cuisine discrètement épicée et ingénieuse réconforte sans alourdir.



Le chef et son second n'ont pas droit à l'erreur. La cuisine est ouverte sur la salle et on peut assister à toutes les préparations et les finitions avant de les voir arriver sur les tables.



BOKIT

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • REPOS DE LA PÂTE 2 H
• CUISSON 3 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 400 g de farine • 20 g de levure fraîche • Herbes séchées
• 40 cl au moins pour 1 friteuse ou 25 cl dans 1 sauteuse
d'huile de friture • 5 g de sel.

1. Diluez la levure dans 5 cl d'eau tiède et attendez 5 min. Versez la farine dans la cuve d'un robot et ajoutez la levure. Complétez avec 15 cl d'eau et faites tourner. Lorsque la pâte commence à s'amalgamer, ajoutez le sel et continuez à faire tourner.

2. Placez la boule de pâte dans 1 saladier, couvrez-la avec 1 torchon et laissez-la lever pendant 2 h.

3. Dégazez-la, formez des boules et étalez-les sur un peu plus d'1/2 cm d'épaisseur. Faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est brûlante, plongez-y les disques de pâte. Laissez cuire pendant 2-3 min en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saupoudrez-les avec un peu d'herbes séchées avant de les déguster tièdes.

LE CONSEIL DE RÉMI : le bokit est un petit pain frit, une spécialité très populaire de la Guadeloupe. Là-bas, elle sert de base de sandwich et se fourre avec de la viande braisée ou des crudités.

SALADE DE MELON, HALLOUMI RÔTI ET PESTO DE CIBOULETTE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 6 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 2 melons • 250 g d'halloumi
• 10 olives noires de Kalamata
dénoyautées • Piment d'Espelette
• 1 trait de vinaigre balsamique • 2 c. à
soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.
POUR LE PESTO : • 1 botte de ciboulette
• 1 gousse d'ail • 1 citron • 60 g de
noisettes • 100 g de parmesan
reggiano • 1 c. à soupe de vinaigre
de Xérès • 24 cl d'huile d'olive • Sel
• Poivre.

1. Réalisez le pesto en mixant la ciboulette, l'ail, les noisettes, l'huile d'olive, le parmesan reggiano, le vinaigre et le jus du citron au blender. Laissez au frais.

2. À l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, réalisez 32 billes dans les melons. Récupérez leurs parures, lavez-les et mixez-les fortement avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez de sel, poivre et piment.

Ajoutez le vinaigre balsamique. Filtrez au chinois pour obtenir un bouillon fin et rectifiez l'assaisonnement. Laissez au froid.

3. Taillez l'halloumi en cubes d'1 X 1 cm et faites-les rôtir au four à 180 °C pendant 6 min. Taillez les olives noires en quartiers. Dans 1 cul-de-poule, mélangez les billes de melon avec un peu de pesto, les olives noires et un trait d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez délicatement.

4. Dans le fond d'une assiette creuse, disposez les billes de melon, ajoutez les cubes de fromage et versez 1 peu de bouillon bien froid.

LE CONSEIL DE RÉMI : s'il vous reste du pesto, ajoutez-le sur une viande grillée. L'halloumi est un fromage chypriote à base de lait de chèvre et de brebis qui est toujours meilleur cuit et doré.





SOUPE DE POISSON ET CRUDO DE DORADE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 1 H • UN PEU DÉLICAT • ABORDABLE

POUR LA SOUPE DE POISSON : • 1 kg d'arêtes de poisson • 1 oignon • 1 carotte • 100 g de shitaké • 2 gousses d'ail • 20 cl de crème • 50 g de concentré de tomate • 5 cl de rhum ambré. **POUR LE CRUDO DE DORADE :** • 200 g de filet de dorade • 75 g de sucre • 175 g de sel fin. **POUR LA MARINIÈRE DE MOULES :** • 1 l de moules grattées et lavées • 1 branche de céleri • 1 échalote • 20 cl de crème liquide • 20 cl de vin blanc • 1 branche de thym • 1 c. à soupe d'huile d'olive. **POUR LA FINITION :** • 3 tranches de jambon ibérique • 200 g de chair de tourteau • Des pousses de roquette • 2 c. à café pâte de citron confit • 2 c. à soupe d'huile d'olive.

1. Préparez la soupe de poisson. Concassez les arêtes, émincez l'oignon, les shitakés, la carotte et l'ail. Faites revenir les arêtes à feu vif dans 1 faitout tout en grattant le fond de la casserole.

2. Ajoutez le concentré de tomate et le thym et faites-le confire avec les arêtes jusqu'à ce qu'elles soient cuites tout en décollant petit à petit les sucs. Déglacez avec le rhum et laissez réduire presque à sec. Décollez de nouveau les sucs puis recouvrez le tout avec les légumes aux 3/4 avec de l'eau. Faites bouillir, puis laissez mijoter pendant env. 30 min. Filtrez en récupérant le liquide et faites réduire de moitié, ajoutez la crème et réduisez de nouveau de moitié. Arrêtez la cuisson et rectifiez l'assaisonnement.

3. Préparez le crudo de dorade. Mélangez le sel et le sucre. Saupoudrez le poisson de ce mélange et laissez mariner pendant env.

20 min. Tranchez le poisson à la façon d'un ceviche.

4. Préparez les moules. Hachez l'échalote et la branche de céleri. Faites-les cuire dans 1 grande cocotte avec l'huile pendant 2 min, ajoutez les moules, versez le vin blanc et laissez cuire en mélangeant jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Ôtez les moules des coquilles, mettez de côté. Passez le jus de cuisson à travers 1 tamis, ajoutez la crème et mélangez bien.

5. Taillez le jambon en petits dés. Mélangez l'émietté de crabe et le jambon, salez, poivrez, et ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive.

6. Dressez ce mélange au centre de 4 assiettes creuses à l'aide d'1 cercle de 7 cm de diam. Placez les lamelles du crudo. À l'aide d'1 cuillère, déposez quelques pointes de pâte de citron confit. Répartissez les moules et versez délicatement la soupe de poisson chaude autour et décorez avec les pousses de roquette.

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE

Cuisine et Vins

DE FRANCE

ET RECEVEZ
LES 2 HORS-SÉRIES



29,70 €
SEULEMENT

1 AN
6 NUMÉROS

VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES

BULLETIN D'ABONNEMENT

À RETOURNER SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE À : SERVICE ABONNEMENTS CUISINE ET VINS DE FRANCE, 60643 CHANTILLY CEDEX

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

24-H010

Je choisis de régler :
PAR CARTE BANCAIRE

en scannant ce QR CODE pour un paiement rapide, facile et sécurisé.



PAR CHÈQUE

à l'ordre de Cuisine et Vins de France
à renvoyer avec ce bulletin complété.

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail :

Téléphone :

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

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

Offre valable 3 mois, jusqu'au 31 août 2025, uniquement 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 et de 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 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 seulement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter la société YOVACOOK à l'adresse mail dpo@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

Olga Buntarik/Getty Images/Stockphoto, Yovacook.

S F A L

PASSONS AUX CHOSES SÉRIEUSES ! DES PLATS
SAVOUREUX MAIS TOUJOURS ÉQUILIBRÉS,
POUR SE RÉGALER SANS S'ALOURDIR !

ARAIGNÉE DE MER, ASPERGES VERTES ET BIGORNEAUX

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN • ASSEZ FACILE
• BON MARCHÉ

• 1 araignée de mer d'environ 1 kg • 1 vingtaine de bigorneaux
• 6 asperges vertes • 1 échalote • 10 cl de crème • 1 trait de vin blanc • 10 cl d'huile d'olive • 60 g de gros sel

1. Plongez l'araignée dans l'eau bouillante salée puis comptez env. 10 min. Laissez-la refroidir dans l'eau de cuisson, puis décortiquez-la. Rincez les bigorneaux. Cuisez-les, idéalement dans de l'eau de mer, en démarrant la cuisson à froid. Comptez env. 15 min à partir de l'ébullition.
 2. Parez (coupez les parties plus sèches) les asperges et épluchez-les. Faites suer l'échalote ciselée dans 1 sauteuse, ajoutez les parures d'asperge. Laissez cuire quelques instants puis déglacez d'un trait de vin blanc et mouillez à la crème qui doit continuer de cuire env. 10 min. Mixez, filtrez et rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir le tout.
 3. Pendant ce temps, taillez les asperges en julienne (fines lamelles) et réservez-les au frais.
 4. Dans le fond d'une assiette creuse, versez un peu de crème d'asperges, la chair d'araignée et la julienne d'asperges assaisonnée d'huile d'olive et de quelques bigorneaux.
- CONSEIL :** faites cuire l'araignée idéalement dans de l'eau de mer ou bien dans une eau salée (30 g de gros sel par litre d'eau).



MOULES DE BOUCHOT, TOMATES ET CURRY BRETON

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

• 1,5 kg de moules de bouchot • 250 g de tomates cerise • 1 botte de basilic • 1 oignon rose • 2 échalotes • 1 bouquet garni • 10 cl de vin blanc • 1 cuillère à soupe de curry breton • 10 cl d'huile d'olive

1. Après avoir nettoyé les moules, faites suer les échalotes avec le bouquet garni et le curry puis déglacez au vin blanc. Ajoutez les moules. Dès qu'elles s'ouvrent, débarrassez-les et décortiquez-les.
2. Filtrez et réduisez le jus. Une fois refroidi, versez-le sur les moules.
3. Mélangez les tomates coupées en deux, le basilic ciselé et l'huile d'olive et ajoutez aux moules. Dressez la salade de moules et ajoutez quelques rondelles d'oignon rose fraîchement et finement taillées.



MARINIÈRE DE MOULES, FLEURS D'HERBE À CURRY

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

• 1 kg de moules de bouchot • 2 échalotes
• 1 bouquet de persil • 20 cl de crème épaisse
• 1 noix de beurre • Thym • Laurier • 10 cl de vin blanc • Poivre du moulin

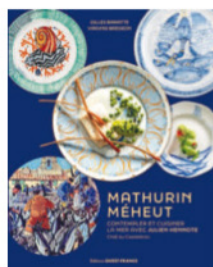
1. Nettoyez les moules puis hachez les échalotes et faites-les suer dans 1 faitout avec une noix de beurre, le thym, le laurier et 1 c. à soupe de persil ciselé.
2. Déglacez au vin blanc puis ajoutez les moules et cuisez à feu vif à couvert. Secouez régulièrement le faitout. Dès qu'elles sont ouvertes, débarrassez les moules et faites réduire le jus de cuisson après y avoir ajouté la crème.
3. Lorsque la sauce est nappante (légèrement onctueuse), ajoutez le reste de persil ciselé et un tour de moulin à poivre puis versez sur les moules. Servez sans attendre.

BAR DE LIGNE, HARICOTS VERTS, ARTICHAUTS ET SALICORNE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN • ASSEZ FACILE • UN PEU CHER

• 4 filets de bar épais • 500 g de haricots verts • 150 g de salicornes fraîches • 1 gousse d'ail • 2 artichauts poivrads • 100 g de beurre • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Faites cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans 1 saladier d'eau glacée.
2. Faites chauffer le beurre avec la gousse d'ail écrasée. Mixez les haricots égouttés avec les salicornes et le beurre chaud après avoir ôté la gousse.
3. Ôtez les premières feuilles des artichauts, coupez le haut, coupez-les en 4 et faites-les cuire à la poêle avec 3 c. à soupe d'huile pendant 10 min, assaisonnez.
4. Faites cuire les pavés de bar dans l'huile restante pendant 3 min de chaque côté.
5. Disposez 1 peu de purée de haricots puis 1 filet de bar par assiette, ajoutez les artichauts, versez 1 peu de jus de cuisson et décorez avec quelques salicornes mises de côté. Rectifiez l'assaisonnement.



Le chef étoilé du Castelbrac à Dinard s'inspire du peintre breton. Mathurin Méheut Contempler et cuisiner la mer avec Julien Hennote, de G. Baratte et V. Bregeon (Ouest France, 45 €), sortie le 31/10/24.





CHILI SIN CARNE

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

• 1 oignon jaune • 4 gousses d'ail
• 2 carottes • 3 poivrons rouges
• 100 g de champignons de Paris
• 400 g de tomates concassées • 200 g de haricots rouges cuits • 50 g de maïs doux
• 50 g de lentilles corail • 50 g de quinoa
• 20 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe de cumin moulu • 1 c. à café de coriandre moulue • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire (existe en version végétarienne) • Huile d'olive • Sel • Poivre.
POUR LE GUACAMOLE : • 2 avocats bien mûrs • 1 citron vert • 100 g de fromage blanc • Sel • Poivre.

1. Faites cuire les lentilles et le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 10 min. Égouttez et réservez.

2. Mettez un peu d'huile d'olive dans 1 cocotte et faites revenir l'oignon ciselé finement.

Ajoutez l'ail écrasé, les carottes coupées en brunoise, les poivrons coupés en lanières et les champignons coupés en lamelles. Laissez cuire à feu vif pendant quelques min en remuant. Ajoutez les tomates concassées, le bouillon, les haricots rouges, le maïs, les lentilles et le quinoa cuits. Assaisonnez avec les épices, la sauce Worcestershire, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux et à couvert pendant 20 min.

3. Préparez le guacamole : déposez la chair des avocats dans 1 bol avec le jus de citron et le fromage blanc. Salez et poivrez. Écrasez à la fourchette pour obtenir un mélange homogène. Servez le chili avec le guacamole.

ASTUCE : accompagnez ce chili de riz basmati et de quartiers de citron vert.

Larousse, Sophie Dumont, Sandra Thomann



Viande, poisson, légumes savoureux et gâteaux en 100 recettes.

Le Bonheur, ça ressemble un peu à ça, de Marie-Élodie Pape (Larousse, 29,95), sortie le 18/10/24.



LAPIN RÔTI AUX PETITS POIS ET POMMES DE TERRE NOUVELLES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 1 lapin fermier, pas trop gros • 2 oignons • 800 g de pommes de terre nouvelles • 3 gousses d'ail • 400 g de petits pois écossés, frais ou surgelés • Herbes du jardin (ou séchées) : sarriette, thym, serpolet, romarin, origan... • 3 feuilles de laurier • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Découpez le lapin en morceaux et rincez-les soigneusement pour retirer tous les petits éclats d'os, puis épongez-les avec un torchon. Retirez les morceaux de gras.
 2. Épluchez les oignons et coupez-les en cubes, puis faites-les dorer dans l'huile. Ajoutez les morceaux de lapin, et faites colorer à feu assez vif sur toutes les faces, en surveillant bien pour que le fond n'accroche pas.
 3. Retirez les morceaux de lapin, puis renouvelez l'opération avec les pommes de terre. Quand elles sont bien dorées, remettez les morceaux de lapin, ajoutez 1 verre d'eau, toutes les herbes et l'ail, salez, mélangez, posez 1 couvercle et laissez mijoter environ 25 à 30 min, jusqu'à ce que le lapin et les pommes de terre soient bien tendres. 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les petits pois et poivrez.
- BON À SAVOIR :** utilisez de préférence 1 wok ou 1 cocotte en fonte pour faire dorer les sucs sans excès d'huile. Les pommes de terre nouvelles ont un IG plus raisonnable (de l'ordre de 55 à 65 environ contre jusqu'à 95 si elles sont vieilles et/ou réduites en purée ou frites !).



BRANDADE GRATINÉE AUX HARICOTS SECS

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

• 500 g de haricots secs • 3 feuilles de laurier • 2 oignons • 500 g de filets de cabillaud ultrafrais (ou surgelés) • 1 petit verre de vin blanc sec • 1 gousse d'ail • 1/2 bouquet de persil • 1 briquette de crème de soja • 200 g de pain complet • 2 c. à soupe de son d'avoine • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Portez à ébullition 1 grande casserole d'eau salée avec le laurier pour faire cuire les haricots blancs pendant 30 min. Coupez les oignons en cubes et faites-les dorer doucement à la poêle ou au wok dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, sans les faire brûler.
2. Faites dorer les filets de cabillaud avec les oignons, puis ajoutez le vin blanc, l'ail, salez, poivrez et laissez la cuisson se terminer en mélangeant souvent. Le poisson va s'émietter. Hachez le persil et ajoutez-le hors du feu.
3. Égouttez les haricots blancs (gardez un tout petit peu d'eau de cuisson) puis mixez-les finement avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et la crème de soja pour obtenir une consistance bien lisse et onctueuse. Ajoutez les miettes de poisson et mixez à nouveau soit très finement, soit plus grossièrement pour garder des petits morceaux. Transférez la brandade dans 1 plat à four, ou 4 plats individuels.
4. Hachez le pain et le son d'avoine avec 1 c. à soupe d'huile, puis répartissez sur la brandade et enfournez pour 5 à 10 min en position gril en surveillant bien !

BON À SAVOIR : les haricots secs surgelés déjà cuits sont meilleurs qu'en boîte.



COUSCOUS LÉGER ET FACILE

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

- 2 cuisses de poulet (cuisse + haut de cuisse) • 500 g de sauté d'agneau pas trop gras
- 2 oignons • 2 poivrons rouges • 2 carottes • 2 panais • 2 courgettes • 2 navets
- 4 gousses d'ail • 1 grosse boîte de tomates pelées au jus • 1 feuille de laurier
- 1 petite boîte de pois chiches • 300 g de semoule complète d'épeautre • Piment
- Épices à couscous (facultatif) • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. retirez la peau des cuisses de poulet et recoupez-les en deux à la jointure, de façon à obtenir 4 morceaux. Dans 1 grand wok (ou 1 très grande cocotte en fonte, ou à défaut 1 faitout), faites revenir les oignons émincés dans 4 c. à soupe d'huile d'olive avec le poulet et l'agneau jusqu'à obtention d'une appétissante coloration des sucs. Salez, poivrez.
2. Ajoutez les poivrons taillés en lanières, les carottes, panais, courgettes détaillées en tranches épaisses, les navets coupés en quatre, les gousses d'ail en chemise et les tomates pelées. Salez, ajoutez le laurier, mélangez, posez 1 couvercle et faites mijoter 25 min, en ajoutant les pois chiches bien rincés et égouttés quelques min avant la fin de la cuisson.
3. Pendant ce temps, préparez la semoule de couscous : portez à ébullition le même volume d'eau salée que celui du couscous. Dès que l'eau bout, jetez le couscous en pluie, ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive, posez 1 couvercle et laissez gonfler 5 min. Aérez ensuite la semoule à la fourchette.
4. Au moment de servir, versez le jus de cuisson dans 1 bol, ajoutez un peu de piment et éventuellement d'autres épices au choix. Servez le ragoût de viande et de légumes avec la semoule, en laissant à disposition la sauce épicée pour assaisonner le tout.

Quelque 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé ! *La Cuisine de la minceur durable*, de Marie Chioca et Brigitte Mercier-Fichaux (Terre Vivante, 23 €), sortie le 13/01/25.





BOULETTES AU BROCOLI DE ZANTE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 40 MIN CUISSON • 45 MIN

• FACILE • BON MARCHÉ

• 500 g de viande hachée de bœuf • 2 brocolis en bouquets • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1/2 bouquet de persil plat • 750 g de coulis de tomate • 1 c. à soupe de menthe séchée • 1 c. à café bombée d'origan séché • 1 œuf • 80 g de ladotyri (ou de graviéra relevée) • 80 g de mie de pain (rassis de préférence) • 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Mettez la mie de pain à tremper dans 1 grand bol d'eau pendant 20 min. Dans 1 autre bol, mélangez la viande, l'oignon haché, l'ail pressé, 4 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, l'œuf, le fromage finement râpé, les herbes séchées et le persil ciselé. Salez, poivrez généreusement. Ajoutez la mie de pain essorée et travaillez cette pâte pour qu'elle soit bien homogène.
2. Huilez le fond d'un plat allant au four. Avec les mains mouillées, confectionnez des boulettes de 4 cm de diamètre, aplatissez-les un peu sur le dessus et disposez-les dans le plat. La préparation donne environ 40 polpètes.
3. Préchauffez le four à 200 °C et enfournez-les pour 20 min environ, en les retournant à mi-cuisson. Elles doivent être légèrement dorées sur les deux côtés.
4. Ajoutez les polpètes cuites dans le coulis de tomate, prolongez la cuisson à feu doux pendant 10 min. Servez les polpètes chaudes dans leur sauce, accompagnées des fleurettes de brocolis cuites al dente à la vapeur et arrosées d'un peu d'huile d'olive.



RASCASSE À LA TOMATE PIMENTÉE

POUR 2 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN

• CUISSON 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 rascasses de 300 g environ chacune
• 3 belles tomates mûres • 2 oignons rouges
• 1 citron • 2 branches de romarin frais
• 750 g de coulis de tomate • 1 c. à soupe de paprika doux • 1 c. à café rase de piment (à doser selon votre goût) • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

1. Dans 1 cocotte, versez l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons coupés en demi-rondelles. Quand ils sont dorés, ajoutez le romarin, puis la pulpe des tomates. Saupoudrez avec le paprika et le piment, salez avec modération, mélangez. Laissez réduire la sauce pendant 10 min à couvert et à feu fort.
2. Posez les poissons nettoyés et évidés sur la sauce. Faites-les cuire pendant 15 min en les retournant une ou deux fois délicatement.
3. Servez chaque poisson nappé de coulis de tomate et arrosez d'un filet de jus de citron avant de déguster.

CONSEIL : vous pouvez accompagner le bourdéto d'épinards ou de pissenlits cuits à l'eau et assaisonnés de citron et d'huile d'olive.



OMELETTE AUX LÉGUMES D'ANDROS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 50 MIN • REPOS 2 H 15 • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 pommes de terre • 2 petites courgettes • 3 oignons nouveaux • 1 c. à soupe d'aneth • 8 œufs
• 5 cl de lait frais entier • 100 g de feta • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau. Une fois cuites, épluchez-les et découpez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile d'olive dans 1 poêle antiadhésive de 28 cm de diamètre et faites-y rissoler les rondelles de pommes de terre.
2. Coupez les courgettes (sans les éplucher) en fines lamelles. Hachez les oignons. Ajoutez les courgettes et les oignons dans la poêle. Salez légèrement et laissez dorer les légumes à feu doux pendant 6 à 7 min. En fin de cuisson, répartissez-les de façon égale sur le fond de la poêle.
3. Entre-temps, dans 1 saladier, battez les œufs en omelette, ajoutez le lait, salez modérément et poivrez. Effeuillez l'aneth, lavez-le, hachez-le grossièrement, puis ajoutez-le aux œufs. Versez cette préparation sur les légumes.

4. Émiettez la feta. Lorsque l'omelette est cuite, ajoutez la feta et couvrez pendant 2 à 3 min pour que le fromage fonde légèrement. Déguster la frouthalia chaude ou tiède, accompagnée d'une salade de tomates avec des rondelles d'oignon et quelques olives noires, assaisonnée d'un filet d'huile d'olive.

CONSEILS : retournez l'omelette à mi-cuisson à l'aide d'un couvercle ou laissez-la cuire à feu doux d'un côté seulement, en la recouvrant avec un couvercle pour que le dessus cuise doucement sans griller. Raclez aussi le fond de la poêle avec une cuillère en bois afin d'obtenir une cuisson uniforme.

PITA AUX HERBES D'IKARIA

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

POUR LA PÂTE : • 100 g de yaourt velouté

• 1 jaune d'œuf • Des graines de sésame

• 450 g de farine • 3 c. à soupe d'huile

d'olive • 1 c. à café rase de sel. **POUR LA**

FARCE : • 1/2 botte d'oignons nouveaux

• 1 kg de légumes verts variés (épinards

pour la moitié du poids, 1 poireau, des

feuilles de blette, 1/2 bulbe de fenouil)

• 5 c. à soupe d'herbes aromatiques

hachées (cerfeuil, menthe, aneth...)

• 200 g de feta • 5 c. à soupe d'huile

d'olive • Sel • Poivre du moulin.

1. Préparez la pâte. Tamisez la farine dans 1 bol, ajoutez le sel, faites un puits et versez l'huile d'olive, 8 cl l'eau et le yaourt. Pétrissez en ajoutant progressivement 7 cl d'eau afin d'obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux mains. Filmez et laissez reposer le temps de préparer les herbes.

2. Hachez les oignons avec la partie verte, coupez le poireau en petits carrés et le fenouil en petits cubes et mettez-les dans 1 faitout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez légèrement et faites suer à couvert. Nettoyez les feuilles de blette, hachez-les grossièrement ainsi que les épinards. Ciselez les aromates. Ajoutez l'ensemble dans le faitout. Laissez cuire à feu doux pendant 20 min env, les herbes doivent être bien tendres. Retirez du feu, ajoutez 3 c. à soupe d'huile d'olive, la feta émietée et mélangez bien.

3. Huilez et farinez 1 plat rond (par exemple 1 plat à tarte de 32 cm de diamètre). Séparez la pâte en deux, abaissez un rond un peu plus grand que le plat, posez au fond, faites quelques trous avec la pointe d'1 fourchette, humidifiez les bords avec 1 pinceau à pâtisserie. Versez la farce, égalisez.

4. Abaissez la seconde moitié de la pâte, posez-la sur la farce et percez-la avec 1 fourchette. Appuyez pour coller les bords des deux couches de pâte. Dorez avec un jaune d'œuf, parsemez de graines de sésame. Enfouez à 180 °C pour 25 min env., la pâte doit être bien dorée.

CONSEIL : servez avec une salade de tomates.



TARTINE CRÉTOISE À LA TOMATE ET AU FROMAGE FRAIS

POUR 1 DACOS • PRÉPARATION 10 MIN • PAS DE CUISSON • FACILE • BON MARCHÉ

- 1 belle tomate • 2 à 3 c. à soupe de xinomizithra ou pichtogalo (à défaut, de la feta)
- 1 c. à café de vinaigre de vin blanc • 1 dakos (paximadi de Crète à l'orge) • Huile d'olive d'excellente qualité • Origan séché • Sel

1. Épépinez et râpez la tomate. Mouillez le paximadi sur les deux faces en le passant très rapidement sous un filet d'eau du robinet. Posez-le sur 1 assiette, côté mie sur le dessus. Arrosez d'un peu de vinaigre et copieusement d'huile d'olive. Salez très modérément.

2. Posez dessus la tomate râpée, le fromage émietté. Parsemez d'origan et versez encore un peu d'huile d'olive. Attendez 5 min avant de servir, le temps que le paximadi soit bien imprégné du jus de la tomate.

BON À SAVOIR : on trouve des dakos dans toutes les épiceries grecques. À défaut, découpez de grosses tranches de pain de campagne complet, puis faites-les sécher et légèrement griller au four à 120 °C. Procédez ensuite comme indiqué, mais sans mouiller le pain.



Pour cuisiner selon le nouveau régime méditerranéen faible en glucides. *Îles grecques, 61 recettes saveurs et santé*, d'Evi Siougari (Thierry Souccar, 22 €), sortie le 16/10/24.



SAUCISSE EN CROÛTE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 50 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 600 g de chair à saucisse • 1/2 oignons • 1 gousse d'ail • 3 branches de persil • 50 g de pistaches décortiquées • 20 g de noix décortiquées
• 1 jaune d'œuf • 600 g de pâte brisée maison ou prête à l'emploi • Graines de sésame blond • Huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon. Dans 1 poêle, faites-les suer dans 1 filet d'huile d'olive pendant 3 min. Dans 1 saladier, mélangez la chair à saucisse, l'ail et l'oignon, les noix, les pistaches et le persil haché. Salez et poivrez.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte brisée en un long rectangle. Formez un boudin avec la farce et placez-le sur la pâte.

Roulez la pâte autour du boudin. Soudez la pâte avec 1 pinceau trempé dans de l'eau.

3. Dorez ensuite avec le jaune d'œuf battu avec 1 c. à café d'eau et saupoudrez de graines de sésame. Enfournez la saucisse en croûte pour 45 min. Servez-la chaude, tiède ou froide accompagnée d'une salade verte à la vinaigrette aillée.



RILLETTES MINUTE DE POULET RÔTI AU ROQUEFORT

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 1/2 poulet rôti encore tiède • 150 g de lardons nature sans la couenne • 1/2 botte d'estragon
- 1 gousse d'ail • 100 g de roquefort • 1 c. à soupe de fromage blanc • Sel • Poivre du moulin

1. Hachez les lardons finement. Dans 1 poêle antiadhésive, faites-les revenir à sec pendant 5 min sur feu vif. Réservez.

2. Lavez et séchez l'estragon. Pelez l'ail. Découpez le poulet rôti, retirez la peau puis hachez-le grossièrement au couteau. Mettez les morceaux dans 1 saladier, ajoutez l'estragon, les lardons, l'ail et le fromage blanc. Salez, poivrez et mélangez. Laissez reposer jusqu'à complet refroidissement.

3. Coupez le roquefort en petits cubes. Ajoutez-les à la préparation et mélangez délicatement. Placez au frais environ 15 min avant de servir.

CONSEIL : si vous aimez les fromages moins puissants, vous pouvez remplacer le roquefort par un chèvre doux ou une fourme d'Ambert.



Classiques ou exotiques, voici 250 recettes conviviales et inratables. *Ces Petits Plats qui font du bien*, de Franck Schmitt (Gerfaut, 28 €), sortie le 17/04/25.

CANNELLONIS D'AUBERGINES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 55 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 aubergines moyennes fermes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 25 cl de sauce tomate • 2 branches de basilic • 1 c. à café de sucre • Huile d'olive • Sel • Poivre.

POUR LA FARCE : • 40 g de pignons de pin ou de noisettes décortiquées

• 250 g de ricotta • 40 g de parmesan râpé • 40 g de chapelure • Sel • Poivre.

1. Préparez la sauce. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Dans 1 sauteuse, chauffez un filet d'huile d'olive à feu moyen et faites-les suer quelques min, puis ajoutez la sauce tomate, les feuilles de basilic, le sucre, salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 min env.

2. Préchauffez le gril du four. Lavez les aubergines, coupez les extrémités et tranchez-les très finement dans le sens de la longueur, idéalement à l'aide d'une mandoline. Disposez les tranches sur 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les d'huile d'olive des deux côtés et passez-les sous le gril du four pendant 15 min.

3. Préparez la farce. Mixez les pignons ou les noisettes. Mélangez-les avec la ricotta, le parmesan râpé et la chapelure. Salez et poivrez. Placez un peu de cette farce au bout de chaque tranche d'aubergine, puis roulez-les pour former des cannellonis.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Dans 1 plat à gratin, versez les trois quarts de la sauce tomate, disposez les cannellonis d'aubergine par-dessus, puis couvrez du reste de la sauce. Enfournuez pour 25 min env.



FRITTATA DE HARICOTS VERTS

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

• 400 g de haricots verts • 1 oignon • 6 œufs
• 40 g de parmesan râpé • Sel • Poivre • Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et équeutez les haricots verts. Pelez et ciselez l'oignon.

2. Dans 1 bol, battez les œufs, salez, poivrez, puis ajoutez le parmesan râpé et mélangez.

3. Dans 1 poêle allant au four, faites chauffer un filet d'huile à feu vif et faites revenir l'oignon et les haricots verts pendant 10 min. Versez l'appareil aux œufs puis laissez cuire pendant 5 min.

4. Terminez la cuisson pendant 5 min au four pour cuire le dessus de la frittata. Servez sans attendre.



FEUILLES DE BLETTE FARCIES

POUR 1 DACOS • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• Les feuilles d'1 botte de grandes blettes • Huile d'olive • Sel • Poivre.

POUR LA FARCE : • 100 g de riz • 90 g de lentilles vertes • 2 feuilles de laurier • 1 oignon.

POUR LA SAUCE : • 2 échalotes • 20 cl de crème de coco, soja cuisine ou autre alternative végétale à la crème • 1 c. à café d'armagnac

1. Portez 1 casserole d'eau à ébullition avec les feuilles de laurier. Versez les lentilles et faites cuire pendant 10 min puis ajoutez le riz et faites cuire pendant 10 min supplémentaires. Égouttez.
2. Séparez les feuilles des côtes des blettes. Rincez les feuilles, puis plongez-les pendant 1 à 2 min dans 1 casserole d'eau bouillante salée pour les blanchir. Égouttez-les et passez-les rapidement sous l'eau froide.
3. Pelez et hachez l'oignon. Dans 1 poêle à feu moyen, faites-le revenir avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le riz et les lentilles, salez, poivrez et retirez du feu.
4. Étalez les feuilles de blette bien à plat sur le plan de travail. Mettez de la farce au centre et repliez les bords, puis roulez. Serrez bien.
5. Préparez la sauce. Pelez et hachez les échalotes. Faites-les revenir dans 1 poêle sur feu moyen-vif avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées. Ajoutez l'armagnac, laissez-le s'évaporer quelques sec., puis ajoutez la crème. Baissez le feu sur feu très doux, salez, poivrez et laissez réduire. Servez la sauce dans 1 grand plat et déposez-les farcis dessus. Servez.



Plus de 160 recettes végétariennes pour découvrir le pouvoir du végétal. *Ma cuisine végétarienne*, d'Angèle Ferreux-Maeght (Marabout, 29,95 €, sortie le 25/09/24.



PIZZA PRIMAVERA

POUR 2/4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

POUR LA PÂTE À PIZZA : • 250 g de mozzarella • 1 blanc d'œuf • 50 g de poudre d'amande • 1 c. à café rase de levure chimique. **POUR LA GARNITURE :** • 100 g de mortadelle en tranches • 200 g de pointes d'asperges • 100 g de champignons de Paris • 35 g d'oignon rouge • 20 g de beurre • 80 g de crème fraîche entière • 30 g de parmesan râpé • 50 g de mozzarella • 1 burrata • Quelques feuilles de basilic frais • 10 g de concentré de tomate • Fleur de sel • Poivre.

1. Préchauffez le four à 200 °C. Dans 1 grand bol, faites fondre la mozzarella préalablement râpée au micro-ondes pendant 2 min. Ajoutez la poudre d'amande et mélangez bien. Incorporez le blanc d'œuf et la levure chimique. Travaillez la pâte à la main pendant 3 min en la roulant plusieurs fois sur elle-même. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Enfournez pour 6 à 7 min. À la sortie du four, retournez la pâte. Réservez.

2. Dans 1 casserole, faites bouillir de l'eau salée et plongez les pointes d'asperge pendant 5 min. En fin de cuisson, égouttez-les et réservez. Émincez les champignons et taillez l'oignon rouge en rondelles. Faites chauffer le beurre dans 1 poêle et faites revenir les champignons émincés et les oignons pendant 10 min. Réservez.

3. Dans 1 autre poêle, faites revenir la mortadelle à sec pendant 2 min de chaque côté. Laissez les tranches se replier d'elles-mêmes.

4. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le concentré de tomate et le parmesan, puis nappez la pizza de cette sauce. Déposez la garniture : champignons de Paris, oignons rouges, pointes d'asperges et mortadelle. Terminez par une belle poignée de mozzarella râpée.

5. Enfournez à 180 °C pendant 4 min. Avant de servir, déposez la burrata au centre, puis décorez de feuilles de basilic et assaisonnez avec le fleur de sel et le poivre.

CONFIT D'AGNEAU ET PISTACHE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 4 H 30 • FACILE • BON MARCHÉ

• 1 épaule d'agneau • 1 oignon • 3 gousses d'ail
• 1 branche de romarin • 100 g de pistaches
• 50 ml d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 130 °C. Pensez à sortir l'épaule d'agneau une bonne heure avant de la cuisiner. Faites chauffer 30 ml d'huile d'olive et commencez par marquer la viande des deux côtés dans 1 cocotte pendant une quinzaine de min afin d'obtenir une belle croûte bien dorée et gourmande.

2. Pelez l'oignon et les gousses d'ail et faites revenir la garniture aromatique avec le romarin, pendant 10 min supplémentaires avec la viande.

3. Versez 2 verres d'eau dans la cocotte, couvrez et placez au four pendant 4 h. Vérifiez régulièrement qu'il reste suffisamment de jus.

4. Une fois l'épaule d'agneau cuite, retirez les os (ils se détachent tout seuls) et ajoutez les pistaches. Arrosez généreusement l'agneau avec la sauce avant de servir.

CONSEIL : ajoutez une purée de chou rouge en guise d'accompagnement.





ASPERGES CARBO

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

• 140 g de lardons • 500 g d'asperges blanches ou vertes • Quelques brins de persil frais
• 100 g de parmesan râpé • 2 jaunes d'œufs • Sel • Poivre

1. Retirez la partie fibreuse à la base de chaque asperge. Utilisez un économe pour réaliser de fines tagliatelles avec les asperges. Plongez-les dans 1 casserole d'eau bouillante salée pendant 6 min. Égouttez-les en gardant une louche d'eau de cuisson. Réservez.

2. Dans 1 bol, mélangez énergiquement le parmesan râpé et les jaunes d'œufs. Assaisonnez généreusement de poivre.

3. Faites dorer les lardons dans 1 poêle à feu vif pendant 5 min. Ajoutez les tagliatelles d'asperges et versez le mélange œufs-parmesan par-dessus. Remuez avec délicatesse. Si la sauce a besoin de plus de corps, ajoutez progressivement de l'eau de cuisson et laissez mijoter pendant quelques min supplémentaires. Saupoudrez généreusement de persil fraîchement ciselé.

CONSEIL : pour les fins gourmets, déposez de nouveau un jaune d'œuf sur les tagliatelles d'asperges au moment de servir, telle une pépite d'or sur son présentoir.



Sans sucre et sans gluten... Monsieur Keto braque les codes de la cuisine et revisite 80 recettes iconiques. *Hold-up* (Thierry Souccar, 26 €), sortie le 23/10/24.

TARTE AUX TOMATES ANCIENNES

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

• 4 à 6 tomates anciennes multicolores • 200 g de farine semi-complète T110 • 1 brique de 20 cl d'avoine cuisine Bonnetterre • 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 c. à soupe de pignons de pin • 1 c. à soupe de thym frais • 1/2 c. à café de piment d'Espelette • Sel • Poivre

1. Dans 1 grand bol, mélangez la farine et le sel. Versez l'huile d'olive et 6 cl d'eau froide. Malaxez avec les mains pendant quelques min jusqu'à obtenir une boule homogène.

2. Préchauffez le four à 200 °C. Dans 1 bol, mélangez la crème d'avoine, la moutarde, une pincée de sel et du poivre. Coupez les tomates anciennes en rondelles.

3. Farinez le plan de travail et étalez la pâte avec 1 rouleau à pâtisserie. Placez la pâte étalée sur 1 plaque recouverte de papier de cuisson. Versez la crème et étalez. Placez les rondelles de tomate en les espaçant des extrémités de la pâte. Parsemez d'une pincée de sel, de piment d'Espelette et d'un peu de thym frais.

4. Rabattez les morceaux de pâte pour former la galette. Enfourez pour 40 min à 200 °C.



SAUMON ET LÉGUMES SAUCE MISO

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 1 H 30 • FACILE • ABORDABLE

• 4 pavés de saumon • 1 oignon • 2 gousses d'ail
• 2 tomates • 1 poivron rouge • 1 aubergine
• 2 courgettes • 125 g de pois chiches cuits
• 2 brins de thym • 5 brins de ciboulette
• 5 brins de cerfeuil • 5 cl d'huile d'olive • Sel
• Poivre. POUR LA SAUCE : • 50 g de miso
• 1 noix de gingembre frais • 2 c. à soupe de graines de sésame • 5 cl de vinaigre de riz japonais • 3 cl de sauce soja • 2 c. à soupe de sirop d'agave.

1. Préparez une ratatouille : épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez et ôtez les graines du poivron. Lavez et coupez l'aubergine en dés. Coupez les courgettes en petits dés en conservant quelques-uns pour la fin. Coupez les tomates en 2 et épépinez-les.

2. Dans 1 grande cocotte, faites blondir ail et oignons pendant 5 min dans un peu d'huile puis ajoutez le poivron. Laissez cuire pendant 6 min,



ajoutez l'aubergine, laissez cuire pendant 6 min. Entre chaque légume, ajoutez un peu d'huile. Ajoutez les courgettes, laissez cuire pendant 5 min. Ajoutez enfin les tomates avec le thym. Salez, poivrez et laissez cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 1 h ou plus. Les légumes doivent être fondants et le jus doit avoir diminué.

3. Rincez les pois chiches et ajoutez-les dans la ratatouille avec les dés de courgette mis de côté. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement. Laissez au chaud.

4. Rincez et essuyez les pavés de saumon. Faites-les cuire pendant 7 min sans matière grasse dans 1 poêle sur le côté peau. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 5 min. Salez, poivrez et laissez au chaud.

5. Préparez la sauce miso : versez le vinaigre de riz et la sauce soja dans 1 petite casserole. Lorsque le liquide est chaud, ajoutez le gingembre épluché et haché et le miso. Fouettez pour bien mélanger. Ajoutez le sirop d'agave et poursuivez la cuisson pendant 2-3 min, le temps que le mélange épaississe.

6. Répartissez les légumes et le saumon dans les assiettes, nappez avec la sauce miso, parsemez d'herbes ciselées et de graines de sésame.

BON À SAVOIR : le mariage de la Méditerranée et de l'Asie pour une recette 100 % santé et équilibrée.



CURRY VERT DE TOFU ET PATATE DOUCE

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

• 300 g de brocoli • 200 g de pois gourmands • 2 patates douces • Coriandre fraîche
• 300 g de tofu nature • 200 ml de lait de coco cuisine Bonneterre • 2 c. à café de pâte de curry vert • Quelques flocons de piment • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

1. Découpez le brocoli en fleurettes. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes.

2. Coupez le tofu en gros cubes. Poêlez à feu moyen les morceaux de tofu dans l'huile d'olive. Mélangez de temps en temps. Une fois tous les côtés dorés, placez dans 1 assiette sur du papier absorbant.

3. Faites chauffer la pâte de curry vert dans 1 casserole à feu moyen. Faites-y revenir les morceaux de patate douce, le brocoli et les pois gourmands. Ajoutez 10 cl d'eau, mélangez. Couvrez et laissez cuire pendant 5 min.

4. Versez le lait de coco Bonneterre, ajoutez le tofu, salez, mélangez, couvrez à nouveau et laissez cuire pendant 15 min. de la coriandre fraîche et parsemez de piment rouge.

CONSEIL : servez avec du riz basmati.

LES AROMATIQUES



HERBES ET ÉPICES

ELLES APPORTENT LEUR PARFUM, LEUR COULEUR ET LEUR SAVEUR À NOS RECETTES. CES VÉRITABLES EXHAUSTEURS DE GOÛT RENFERMENT AUSSI UNE MINE DE BIENFAITS PARFOIS INSOUÇONNÉS. EN VOICI UNE LISTE LOIN D'ÊTRE EXHAUSTIVE.

Par Sophie Menut Yovanovitch

LE CURCUMA

Apprécié pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, le curcuma peut aider à réduire l'inflammation, soulager les douleurs articulaires et soutenir la santé du cerveau. La curcumine, son principal composé actif, est souvent étudiée pour ses effets positifs.

En cuisine : achetez-le frais et glissez-le avec des légumes dans votre extracteur de jus ou votre centrifugeuse. En poudre, il apporte sa chaleur à toutes les recettes orientales ou asiatiques, il colore les ingrédients et parfume les sauces.

LE GINGEMBRE

Excellent pour la digestion, il peut soulager les nausées, réduire l'inflammation et renforcer le système immunitaire. Il possède aussi des propriétés analgésiques naturelles.

En cuisine : il parfume nos bouillons de viande ou légumes, il est le partenaire des currys et des plats asiatiques. Cru, en lamelles, au vinaigre blanc, il a la propriété de nettoyer la bouche entre deux sushis.

LE CUMIN

Il favorise la digestion, aide à la perte de poids, possède des propriétés antioxydantes et contribue à éliminer nos toxines.

En cuisine : indispensable des recettes d'Inde, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, il peut être consommé en tisane pour aider la lactation. On le saupoudre sur les plats et la viande ou on le mêle à des carottes râpées ou de poivrons grillés, on l'ajoute aussi à une sauce. Les graines de cumin préservent mieux ses propriétés.

L'AIL

L'ail est reconnu pour ses vertus antibactériennes, antivirales et antifongiques. Il peut aussi contribuer à réduire la pression artérielle et le cholestérol, favorisant ainsi la santé cardiovasculaire.

En cuisine : il faudrait toujours avoir ce superaliment chez soi. S'il est parfois indigeste cru, pensez à enlever son germe au centre. Cuit, il se marie aux oignons et réveille une poêlée de légumes. On en glisse des lamelles dans un gigot d'agneau avant de l'enfourner, on le fait confire entier avant d'écraser ses gousses pour parfumer une sauce, on frotte les parois d'un plat à tian, on en fait des soupes, des flans... Que serait le pistou sans lui ?

LA CANNELLE

Elle possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, et peut aider à réguler la glycémie, ce qui est bénéfique pour les personnes diabétiques.

En cuisine : elle marie son parfum à la douceur des compotes de pomme et des riz au lait. Ses bâtons parfument un bouillon, on la saupoudre sur une salade d'orange.

LE PERSIL

Riche en vitamines C et K, il soutient le système immunitaire et la santé osseuse. Il possède des propriétés diurétiques.

En cuisine : frisé, il se fait frire quelques secondes pour être servi

avec des légumes ou des poissons. Plat et haché, il rentre dans la fameuse persillade qui parfume nos escargots et nos pommes de terre sautées. Il est aussi un vrai allié des vinaigrettes.

LE BASILIC

Riche en antioxydants, le basilic peut aider à réduire le stress oxydatif, soutenir la digestion. Il possède aussi des propriétés antimicrobiennes.

En cuisine : c'est le végétal symbole de l'été et du Sud en général où il est présent dans de nombreuses recettes. Il en existe de multiples variétés et les petites feuilles sont souvent plus parfumées que les grandes. Utilisez-le plutôt cru, au risque de le voir noircir à la cuisson et perdre son parfum.

LE THYM

Connu pour ses vertus antiseptiques et expectorantes, il est utile pour renforcer le système immunitaire et soulager les troubles respiratoires.

En cuisine : il parfume viande, poisson et légumes. Quelques brins glissés dans une sauce apportent un parfum inimitable. En infusion, à la fin d'un dîner, il aide à digérer.

LE ROMARIN

Il stimule la mémoire, possède des propriétés antioxydantes et peut améliorer la circulation sanguine.

En cuisine : on l'utilise avec modération car son parfum est marqué. Faites tremper des branches dans l'eau quelques minutes avant d'y piquer des abricots à faire rôtir au barbecue. Frottez une côte de bœuf avec ses brins et un peu d'huile avant de la faire cuire.

LA LAVANDE

Elle contribue à réduire le stress, améliorer le sommeil et soulager les douleurs.

En cuisine : plante de l'été, elle se marie avec les fruits tels que les abricots ou les pêches, aux tartes et confitures. On ajoute quelques fleurs dans un cake au miel.

FAITES INFUSER VOS PLANTES

Menthe, camomille, verveine, mélisse, sauge, aneth... toutes s'infusent après avoir été séchées (une semaine à l'air libre suffit) pour mieux concentrer leurs propriétés. Chacune apporte ses bienfaits. Relaxantes, dépuratives, digestives, anti-inflammatoire, antistress... Ne les consommez pas seulement le soir mais tout au long de la journée, sans toutefois dépasser un litre.



BONNARD

Le bistrot végétal qui se la joue gastro

VOILÀ UN RESTAURANT SYNONYME DE L'ÉVOLUTION DES MENTALITÉS AUTOUR DE LA CUISINE VÉGÉTALE. SON NOM RÉSUME TOUTE LA PHILOSOPHIE.

Texte et photos Sophie Menut Yovanovitch

Une déco gaie et léchée, des recettes sans frustration, une équipe en salle emmenée par Élise et une cuisine dont l'objectif est de donner du sourire aux clients et les bluffer.

Pari réussi !

Adrien Riboud a fondé le restaurant en janvier 2021. Devenu végétarien à 17 ans, distributeur de vin à Paris, il décide d'allier sa philosophie de vie et son travail en ouvrant ce bistrot qui propose des recettes et des plats exclusivement végétaux.

Antoine, le chef, travaille avec la plateforme d'achat Heqtor, qui les relie à des petits producteurs, et Broko, fournisseur de fruits et légumes bio et en circuit court. La carte change tous les mois, et chaque recette évolue en fonction de la saison.

Des assiettes gourmandes, sexy et... végétales

À bas les idées reçues, ici, on se fait plaisir, pas de tofu ou autre tempeh dans vos assiettes mais une autre vision des produits de notre quotidien magnifiés par Antoine en version gastronomique.

La carte des vins est plus que généreuse. Alexandre, le sommelier, met en avant des cuvées en bio et biodynamie. Antoine et lui échangent pour réaliser les accords mets et vins. Cinquante vignerons français se retrouvent à la carte et vous aurez l'embarras du choix.

Amis viandards, on vous engage à tester le restaurant, vous verrez, c'est très bonnard !

Sur la photo : Alice, cheffe de partie, Ragib, second de cuisine, Élise, la directrice du restaurant, Oumar, plongeur casseroier, Antoine Lautrie, le chef.



ASPERGES, AJO BLANCO ET AIL DES OURS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30/40 MIN • CUISSON 20 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 12 asperges blanches • 90 g d'ail des ours • 50 g d'amandes blanches • 2 gousses d'ail • 1 feuille de laurier
• 50 g de parmesan râpé • 80 g de beurre • 50 g de poudre d'amande • 1 morceau de pain • 80 g de farine t55
• 1 c. à soupe de vinaigre de riz • 12 cl d'huile neutre • 6 cl d'huile d'olive • Sel

1. Épluchez les asperges et réservez les chutes. Faites revenir les chutes dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mouillez avec 25 cl d'eau. Laissez cuire à couvert pendant 15 min. Mixez le tout et filtrez. Réservez au frais.

2. Réalisez le beurre et l'huile verte ail des ours. Pour l'huile verte : mixez 60 g d'ail des ours avec l'huile neutre pendant 5 min. Filtrez dans un torchon. Pour le beurre ail des ours : mixez 60 g de beurre pomme avec 30 g d'ail des ours pour obtenir une consistance lisse. Réservez au frais.

3. Pour l'ajo blanco : versez 25 cl de bouillon d'asperge, le pain, 2 gousses d'ail, 50 g d'amandes blanches, 1 pincée de sel, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre de riz dans le bol du mixeur. Mixez pendant 5 min à vitesse maximale. Réservez au frais.

4. Pour le crumble : mélangez la farine t55, la poudre d'amande, le parmesan râpé et le beurre d'ail des ours. Réalisez des pépites de crumble et enfournez pour env. 10 à 12 min à 180 °C.

5. Blanchissez les asperges dans une eau bouillante pendant 3 à 5 min. Faites-les colorer dans un mélange de 20 g de beurre et d'huile d'olive et la feuille de laurier.

6. Dans 1 assiette creuse, disposez l'ajo blanco et l'huile d'ail des ours en filet. Disposez 3 asperges blanches en parallèle. Parsemez de crumble d'ail des ours.

LE CONSEIL D'ANTOINE : avec le résidu d'huile d'ail des ours, vous pouvez réaliser une base de pesto et l'intégrer dans un cake salé ou dans une focaccia.

MILLEFEUILLE DE CÉLERI

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 2/3 H • CUISSON 2 H • DÉLICAT • ABORDABLE

• 2 gros céleris-raves • 5 cl de bouillon de légumes • 100 g de noix
• 80 g de poudre de noix • 140 g de parmesan râpé • 52 cl de lait entier • 12 cl de crème liquide 35 % • 150 g de beurre • 20 g de miso blanc • 60 g de café d'orge • 20 g de graine de moutarde • 10 g de graine de coriandre • 20 g de thym frais • 100 g d'orge perlé
• 10 cl d'huile de noix • Sel • 2,5 g de poivre noir entier

1. La veille faites surcuire l'orge perlé dans de l'eau bouillante pendant 1 h 15. Égouttez et laissez sécher au four à 100 °C maximum pendant 3 h. L'orge doit être complètement sec. Faites souffler dans une huile neutre à 190 °C.

2. Épluchez 1,5 céleri-rave et gardez les parures. Faites infuser 60 g de parmesan, le thym, les graines de moutarde et de coriandre, le poivre noir entier et le miso blanc dans le lait et la crème pendant 1 h. Dans 1 autre casserole, faites suer le céleri-rave dans 130 g de beurre. Ajoutez l'infusion précédente à travers 1 tamis et laissez cuire jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Mixez le tout et réservez.

3. Détaillez des millefeuilles à l'aide d'1 coupe-lanière dans le céleri restant. Mélangez 80 g de parmesan, le café d'orge et la poudre de noix. Arrosez les millefeuilles d'huile de noix et du mélange ci-dessus. Roulez les lanières pour former un rouleau serré. Taillez-le en 4 portions, maintenez-les à l'aide de cure-dents. Enfourez pour 35 min à 180 °C sur 1 plaque avec le bouillon de légumes et une noix de beurre cuisson, les millefeuilles doivent être tendres. Posez le millefeuille dans 1 assiette, placez une quenelle de crème céleri, parsemez-la d'orge soufflé.



RHUBARBE, ROMARIN, GRENADINE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 2 H 30 • CUISSON 45 MIN
• MARINADE UNE NUIT • FACILE • ABORDABLE

• 4 à 8 bâtons de rhubarbe • 4 bouquets de romarin
• 60 g de poudre d'amande • 105 g de margarine
(Mégarine de Vitaquell ou Flora) • 5 cl de lait
d'avoine • 15 cl de grenadine • 145 g de sucre
cassonade • 80 g de farine • 15 g de fécule de maïs
ou de pomme de terre • 80 g de sucre glace
• 4 g de levure chimique • 25 cl de crème végétale
(marque Flora) • 5 cl de vinaigre blanc
• Une pincée de fleur de sel

1. Portez 1 l d'eau, 50 g de sucre cassonade, 10 cl de grenadine et 1 bouquet de romarin à ébullition, baissez le feu et laissez frémir à couvert pendant 30 min. Épluchez et taillez les rhubarbes en tronçons de 10 cm de même épaisseur, soit 5 par personne. Conservez les parures pour la compotée et les pickles. Pochez-les dans le sirop chaud à feu doux (il doit être à frémissement) pendant 2 à 4 min suivant l'épaisseur, la rhubarbe doit rester ferme. Égouttez-les et placez-les au frais sans attendre. Lorsque le sirop est froid, replongez les bâtonnets de rhubarbe et laissez-les mariner au frais.

2. Préparez les pickles de rhubarbe. Coupez les parures en brunoise dans 1 récipient. Portez le vinaigre blanc, 75 g de sucre cassonade, 2 c. à soupe de grenadine, 20 cl d'eau et un demi-bouquet de romarin à ébullition. Versez la solution sur la brunoise de rhubarbe et fermez hermétiquement le récipient. Laissez reposer au frais.

3. Versez la farine, la fécule, la poudre d'amandes, le sucre glace et la fleur de sel dans 1 bol. Ajoutez 80 g de margarine en pommade et le lait d'avoine. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Hachez 1 bouquet de romarin. Étalez l'appareil entre 2 feuilles de papier sulfurisé parsemées de romarin. Laissez reposer pendant 1 h au frais. Enfournez à 170 °C entre 2 plaques pendant 7 min puis retirez la plaque du dessus et continuez la cuisson jusqu'à coloration pendant 6 à 8 min. Laissez refroidir et taillez en morceaux irréguliers.

4. Faites infuser 1 bouquet de romarin dans la crème végétale pendant 30 min à feu doux et à couvert. Laissez refroidir, filtrez et placez en siphon avec 1 cartouche de gaz. Laissez reposer au frais.

5. Réalisez la compotée en faisant suer la rhubarbe taillée en gros dés dans le reste de la margarine. Ajoutez 20 g de sucre cassonade, 2 c. à soupe de grenadine et un demi-bouquet de romarin. Laissez compoter à feu doux/moyen pendant 30 min en remuant régulièrement. Retirez les branches de romarin, mixez et réservez au frais.

6. Disposez 5 bâtonnets de rhubarbe, parsemez de pickles et décorez avec des points de compotée et de crème romarin, et des tuiles de romarin. Servez le sirop dans 1 shooter pour agrémenter le tout.



STARTERS

POUR LE GOÛTER OU LA TOUCHE
DOUCEUR DE FIN DE REPAS,
LES BOUCHES SUCRÉES TROUVENT ICI
LEUR BONHEUR, TOUT EN LÉGÈRETÉ.



BANANA BREAD

POUR 4/6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H • FACILE • BON MARCHÉ

• 3 bananes pas trop mûres + 1 pour la décoration • 2 œufs entiers • 100 ml de lait
• 80 g de beurre • 85 g de farine T150 • 40 g de son de blé • 70 g de poudre de noisettes
ou d'amandes • 1/2 sachet de levure chimique • 50 g de sirop d'agave • 100 g de chocolat
noir (70 % minimum)

1. Préchauffez votre four à 170 °C. Dans 1 saladier, écrasez les bananes à l'aide d'1 fourchette puis ajoutez les œufs, le lait et 3 cl d'eau. Ajoutez les poudres (farine, son de blé, amandes ou noisettes, levure) et mélangez. Versez le sirop d'agave, le beurre préalablement fondu et mélangez. Incorporez le chocolat concassé.

2. Versez la préparation dans 1 moule à cake beurré (25 x 10 cm) puis décorez avec des lamelles de banane.

3. Faites cuire le banana bread pendant 45 min à 1 h à 160 °C.



BARRES CHOCOLAT CACAHUËTE

POUR 20 BARRES • PRÉPARATION 30 MIN
• REPOS 1 H • CUISSON 15 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

POUR LE GRANOLA : • 120 g de noixettes
• 120 g d'amandes effilées ou concassées
• 120 g de beurre • 40 g de farine T150
• 60 g de son d'avoine • 80 g de sucre de fleur de coco • 40 g de flocons d'avoine
• 2 pincées de sel. **POUR LE CARAMEL DE CACAHUËTE :** • 200 g de dattes moelleuses • 200 g de cacahuètes hachées • 75 g de pâte de cacahuètes nature • 2 pincées de fleur de sel.
POUR L'ENROBAGE : • 200 g de chocolat noir • 25 g d'huile de tournesol ou de colza • 1 pincée de fleur de sel.

1. Préparez le granola : préchauffez le four à 170 °C. Mélangez la farine, le son d'avoine, le sucre de coco et le sel dans 1 bol. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et mélangez à la main jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé à la pâte. Ajoutez les amandes, les flocons d'avoine et les noixettes concassées, puis mélangez bien. Répartissez le mélange dans des petits moules longs ou à financiers (environ 15 g par moule). Enfourez à 170 °C pour environ 10 à 15 min.

2. Préparez le caramel de cacahuète : mixez ensemble la pâte de cacahuètes, les dattes, 75 ml d'eau et la fleur de sel assez finement. Ajoutez les cacahuètes hachées grossièrement et mélangez à nouveau la préparation. Versez le caramel sur le granola refroidi dans les moules, environ 15 g par moule. Placez les moules garnis pendant 30 min à 1 h au congélateur.

3. Préparez l'enrobage chocolat : faites fondre le chocolat avec l'huile et la fleur de sel au bain-marie. Laissez refroidir le mélange jusqu'à 30 °C environ, il doit être fluide. Sortez les moules du congélateur, démoulez les barres et trempez-les dans le chocolat liquide pour les enrober. Égouttez bien et déposez-les sur du papier cuisson puis placez-les au réfrigérateur. Ces barres sont à conserver au réfrigérateur et doivent être consommées rapidement.

CARROT CAKE

POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 200 g de carottes • 2 œufs entiers • 100 g de farine T110 • 70 g de poudre d'amandes
• 70 g de poudre de noixettes • 1 sachet de levure chimique • 1/2 c. à café de cannelle
• 70 g de sirop d'agave • 20 g d'huile de colza • 1 pincée de sel

1. Préchauffez votre four à 180 °C. Beurrez 1 moule à cake de 25 à 30 cm.

2. Dans 1 grand saladier, mélangez tous les ingrédients secs (farine, poudre d'amandes, poudre de noixettes, levure, cannelle et sel). Versez l'huile, le sirop d'agave et mélangez. Ajoutez les œufs un à un puis mélangez bien après chaque ajout. Ajoutez les carottes préalablement râpées et mélangez.

3. Versez la préparation dans le moule et enfourez. Baissez la température du four à 160 °C puis faites cuire entre 40 et 45 min.

ASTUCE : le cake doit être bien gonflé, et ferme au toucher. Une lame de couteau piquée dans le gâteau doit ressortir sèche.



Sucre minime, plaisir ultime/Flammarion

CHOUX GARNIS AU CHOCOLAT

POUR 15 CHOUX • PRÉPARATION 2 H • CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 1 pâte à chou. POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT : • 150 g de chocolat noir (70 % minimum)
- 45 cl de crème liquide

1. Formez des gros choux à l'aide d'1 cuillère ou d'1 poche à douille et faites cuire 30 min au four à 200 °C puis 10 min à 180 °C. Cassez le chocolat en morceaux dans 1 bol. Dans 1 casserole, portez 15 cl de crème à ébullition puis versez-la sur le chocolat et mélangez. Laissez la ganache refroidir. Montez les 30 cl de crème liquide bien froide à l'aide d'1 batteur. Incorporez la crème montée dans la ganache au chocolat.
2. Coupez les choux en deux horizontalement, de manière à avoir pour chaque chou une base et un chapeau.
3. Remplissez une poche à douille cannelée avec la crème au chocolat et garnissez le fond de chaque chou (env. 35 g de crème par chou).
4. Remplacez les chapeaux sur chaque chou avant dégustation.





FINANCIERS CITRON PAVOT

POUR 20/25 FINANCIERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 250 g de poudre d'amandes • 8 blancs d'œufs • 200 g de beurre • 50 g de farine t150
- 1/2 sachet de levure chimique • 30 g de sucre de fleur de coco • 10 cl de sirop d'agave
- 2 citrons • 30 g de graines de pavot • 1 pincée de sel

1. Préchauffez votre four à 170 °C. Beurrez les moules à financier si besoin. Mélangez la farine, la levure, la poudre d'amandes, le sel et le sucre de coco dans 1 récipient. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les au mélange.

2. Dans 1 casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez le sirop d'agave. Versez ce mélange dans la pâte et mélangez.

3. Ajoutez le jus et les zestes des citrons et les graines de pavot. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte totalement homogène. Versez la pâte dans les moules à financier. Enfourez pour 10 à 20 min (selon le type de moule utilisé).

CONSEIL : râpez les zestes de citron à l'aide d'1 râpe extra-fine pour obtenir des zestes très fins.

40 pâtisseries pour vous faire plaisir sans culpabiliser, ça vous dit ? *Sucre minime, plaisir ultime*, de Delphine Cousseau et Fanny Barbe (Flammarion, 25 €), sortie le 3/04/24.



CARRÉS AUX MYRTILLES ET NOIX DE CAJOU

POUR 8/9 PARTS • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 30 MIN • FACILE • ABORDABLE

POUR LA PÂTE À GÂTEAU : • 125 g de myrtilles fraîches • 3 œufs • 10 cl de lait d'amande • 90 g de purée de cajou • 120 g de farine T110 de petit épeautre • 50 g de son d'avoine • 1/2 sachet de poudre à lever • 100 g de miel d'acacia • 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide • 1 pincée de sel. **POUR LE TOPPING :** • 85 g de noix de cajou • 1 c. à soupe de lait d'amande • 35 g de sucre de coco • 35 g de farine de petit épeautre T110 • 1 c. à soupe d'huile neutre • 1 pincée de fleur de sel.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la pâte. Mélangez la farine, le son d'avoine, la poudre à lever et la pincée de sel. Faites un puits, ajoutez la purée de cajou, les œufs, le miel, le lait d'amande et l'extrait de vanille. Mélangez bien au fouet de façon à obtenir une pâte homogène, puis ajoutez les myrtilles et mélangez de nouveau à la cuillère. Versez dans 1 rectangle à pâtisserie d'environ 20 x 25 cm posé sur 1 plaque de cuisson chemisée de papier.

2. Mixez par brèves impulsions tous les ingrédients du topping, de façon à obtenir une consistance de gros sable. Répartissez sur le gâteau et enfournez aussitôt.

3. Au bout de 20 min, baissez la température du four à 150 °C pour les 10 min restantes, afin que le cœur du gâteau soit bien cuit sans que le dessus ne soit brûlé.

4. Laissez entièrement refroidir avant de découper en carrés ou en rectangles.





MOELLEUX AU CHOCOLAT... CUIT À LA CASSEROLE

POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 30 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 75 g de purée de noisette • 180 g de tofu soyeux (ou 2 œufs) • 5 cl de lait de soja-vanille • 110 g de farine d'orge mondé
• 1/2 sachet de poudre à lever • 10 cl de sirop d'agave • 1 c. à soupe d'extrait de vanille • 100 g de chocolat noir à 85 % coupé
en morceaux • 1 pincée de fleur de sel

1. Posez le moule dans 1 faitout, puis versez de l'eau jusqu'à environ mi-hauteur du moule (plus d'eau, le gâteau serait éclaboussé, moins d'eau, il cuirait difficilement). Retirez le moule du faitout, puis portez l'eau à ébullition.

2. Mélangez la farine, le sel et la poudre à lever dans 1 bol. Réservez.

3. Faites chauffer le lait de soja-vanille, le sirop d'agave et la vanille dans 1 casserole. Dès que le mélange bout, ajoutez le chocolat hors du feu et mélangez pour le faire fondre. Transférez dans 1 robot avec le tofu soyeux bien égoutté et la purée de noisette. Mixez bien puis ajoutez la farine et mixez de nouveau, par brèves impulsions,

jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4. Huilez le moule, versez-y la pâte et égalisez. Dès que l'eau bout dans le faitout, déposez-y le moule et couvrez. Laissez cuire pendant 30 min, puis piquez le gâteau pour vérifier sa cuisson : il est normal que la pique ne ressorte pas très nette (la texture de ce gâteau étant bien humide) mais il ne faut pas non plus qu'il y adhère de la pâte encore crue.

5. Si besoin, ajoutez 5 ou 10 min de cuisson (aucun risque que le gâteau soit trop cuit avec ce mode de cuisson !). Laissez refroidir avant de démouler.

MADELEINES PROVENÇALES À L'HUILE D'OLIVE, MIEL, ORANGE ET GRAINS D'ANIS

POUR 18 MADELEINES • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 8 À 10 MIN • CONGÉLATION 10 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 2 œufs • 100 g de miel d'acacia
• 1/2 c. à moka d'arôme d'amande amère
pour pâtisserie • 10 gouttes d'huile
essentielle d'orange bio • 85 g de farine
d'orge mondé • 65 g de farine T110
de grand épeautre • 1 c. à café de poudre
à lever • 1 c. à café rase de grains d'anis
vert • 10 cl d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 240 °C. Fouettez le miel, l'arôme d'amande amère, l'huile essentielle d'orange et les œufs quelques min au robot ou au fouet électrique, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume.

2. Mélangez les farines, la poudre à lever et les grains d'anis dans 1 bol. Versez-les dans les œufs battus, ajoutez l'huile d'olive et mélangez le tout à la spatule souple, en soulevant le mélange rapidement dans un mouvement tournant afin de ne pas faire trop retomber la préparation. Versez dans les empreintes bien huilées d'1 plaque à madeleines, puis placez-les pendant 10 min au congélateur.

3. Enfourez pendant 5 min dans le four brûlant (c'est ce « chaud-froid » brutal qui permet d'obtenir de jolies bosses...) puis baissez la température du four à 150 °C pour encore 3 à 5 min. Renouvelez si besoin avec une deuxième fournée s'il reste de la pâte.

CONSEILS : surveillez bien la cuisson (si possible par la vitre du four afin d'éviter d'ouvrir la porte) car les madeleines cuisent très vite. Elles doivent certes être bien dorées (si vous les sortez du four trop pâles, elles retomberont), mais parfois, 1 min suffit à les faire trop « bronzer ». Tout dépend des fours et de la contenance de vos empreintes. Savourez-les idéalement dans les 24 à 48 h et conservez-les dans un bocal hermétique pour garder leur moelleux.



MOUSSE LÉGÈRE À LA FRAISE, MIEL ET FAISSELLE DE BREBIS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 5 MIN • PRISE AU FRAIS AU MOINS 4 H • FACILE • BON MARCHÉ

- 250 g de fraises de saison mûres à point • 1 c. à moka bien rase de poudre d'agar-agar (1 g) • 4 c. à soupe de miel d'acacia
- 2 blancs d'œufs extra-frais • 100 g de fromage blanc de brebis en faisselle • 1 c. à café d'extrait de vanille liquide (facultatif)

1. Renversez la faisselle de brebis dans 1 tamis et laissez égoutter. Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en quatre. Mettez-les dans 1 petite casserole, saupoudrez uniformément avec la poudre d'agar-agar, ajoutez le miel, l'extrait de vanille, mélangez et faites cuire doucement pendant 4 à 5 min, en veillant à ce que le jus sirupeux n'attache pas à la casserole. Montez les blancs d'œufs en neige.

2. Mixez la faisselle égouttée avec les fraises très chaudes, jusqu'à l'obtention d'une crème rose, lisse et onctueuse.

3. Incorporez les blancs battus en neige dans la préparation tiède (attention à ne pas trop laisser refroidir car l'agar-agar fige vers 25 °C !), puis versez dans des petites coupes individuelles et placez au frais jusqu'au moment de servir.

CONSEIL : pour que votre mousse soit bien rose, choisissez des fraises d'un rouge assez foncé, bien mûres et plutôt de petite taille. Si vous utilisez une variété de fraises d'un rouge plus pâle (ou de grosse taille) la mousse sera très bonne, mais sa couleur moins séduisante...



SAVARIN AUX PÊCHES, SIROP DE THÉ JASMIN

POUR 8/10 PARTS • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 35/40 MIN • FACILE
• BON MARCHÉ

POUR LE GÂTEAU : 3 grosses pêches mûres à point (soit 345 g de chair une fois dénoyautées) • 20 cl de crème de coco liquide • 3 œufs fermiers de taille moyenne • 55 g de farine T110 de grand épeautre • 50 g de farine d'orge mondé • 50 g de son d'avoine • 1/2 sachet de poudre à lever • 5 cl de sirop d'agave • 1 c. à soupe de rhum • 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide • Huile de coco vierge. **POUR LE SIROP :** • 2 c. à café légèrement bombées de thé vert au jasmin • 7 cl de sirop d'agave.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les pêches en cubes (en gardant la peau si elles sont bio). Mélangez les farines, le son d'avoine et la poudre à lever. Faites un puits, versez-y la crème de coco, les œufs, le sirop d'agave, le rhum et l'extrait de vanille. Fouettez pour bien mélanger. Incorporez les morceaux de pêche, mélangez à la cuillère.

2. Graissez soigneusement 1 moule à kouglof ou à savarin (en forme de couronne) de 23 cm de diamètre env. avec l'huile de coco. Versez-y la préparation et enfournez pour 35 à 40 min, en surveillant que le dessus du gâteau soit bien caramélisé (un peu comme des cannelés) mais pas brûlé (si besoin, baissez le four au bout de 25 min à 150 °C). Piquez le gâteau pour vérifier sa cuisson à cœur avant de le sortir : la pointe du couteau pourra ressortir un peu humide à cause du jus des pêches, mais la pâte ne doit pas y adhérer.

3. Pendant ce temps, portez 10 cl d'eau à ébullition. Hors du feu, jetez-y les feuilles de thé au jasmin. Laissez infuser pendant 3 min, puis filtrez, ajoutez juste ce qu'il faut d'eau pour retrouver 10 cl de liquide précisément, puis ajoutez le sirop d'agave et mélangez. Nappez le gâteau (tiède, et encore dans son moule) avec le sirop, attendez qu'il ait tout absorbé puis le démouler sur 1 plat de service.

CONSEIL : ne mettez pas le savarin au frais avant de le servir, au risque que l'huile de coco durcisse et que vous ayez du mal à le démouler.



Avec ces 45 recettes gourmandes et saines, vous n'explorez pas votre budget calories !
Gâteaux et douceurs à IG bas, de Marie Chioca (Terre vivante, 14 €), sortie le 6/3/25.





GÂTEAU AU CARAMEL & HALVA

POUR 6 PARTS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 50 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 150 g de beurre • 4 œufs • 150 g de halva • 12 cl de boisson ou lait végétal
 • 130 g de poudre d'amandes • 120 g de farine (ou mélange de farine sans gluten : sarrasin, millet et riz) • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de graines de sésame • 1 pincée de fleur de sel. **POUR LE CARAMEL :** • 25 cl de crème liquide • 50 g de beurre demi-sel • 140 g de sucre en poudre • 2 g de fleur de sel.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans 1 saladier, versez la poudre d'amandes, la fleur de sel, la farine, la levure, les graines de sésame. Faites fondre le beurre. Versez-le dans 1 autre saladier avec les œufs et la moitié du halva émietté. Mélangez, puis versez dans le premier saladier et mélangez les deux préparations. Incorporez la boisson végétale. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2. Beurrez 1 moule à cake et versez la pâte. Enfourez pour 50 min. Laissez refroidir.

3. Préparez le caramel. Dans 1 casserole, portez la crème liquide à ébullition. Dans 1 poêle à fond épais, sur feu moyen, versez un tiers du sucre, à sec. Quand il commence à se dissoudre et à colorer, ajoutez le deuxième tiers. Laissez colorer. Ajoutez le sucre restant et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir une couleur ambrée. Hors du feu, ajoutez le beurre. Mélangez pour décuire le caramel jusqu'à ce que le beurre ait totalement fondu. Lorsque le caramel est homogène, replacez sur le feu et versez progressivement la crème liquide chaude. Poursuivez la cuisson en mélangeant sans cesse jusqu'à obtenir une consistance un peu épaisse (comptez quelques min). Retirez du feu et ajoutez la fleur de sel.

4. Démoulez le gâteau. Versez le caramel sur la surface et parsemez le halva restant émietté.

BON À SAVOIR : le halva est une confiserie orientale à base de fruits secs, sésame et miel.

Plus de 160 recettes
 100 % végétariennes
 pour découvrir ou
 redécouvrir le pouvoir
 du végétal. *Ma cuisine
 végétarienne*, d'Angèle
 Ferreux-Maeght
 (Marabout, 29,95 €),
 sortie le 25/09/24.





TARTE À LA PISTACHE JUSTE WAOUH

POUR 6 PERS • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN • REPOS AU FRAIS 1 NUIT + 1 H • ASSEZ FACILE • ABORDABLE

POUR LA DACQUOISE : • 3 blancs d'œufs • 70 g de sucre • 70 g de poudre d'amandes • 10 g de farine • 35 g de sucre glace • 2 c. à soupe de sirop d'érable. **POUR LA GANACHE :** • 40 cl de crème fleurette 35 % • 1 gousse de vanille • 1 feuille de gélatine • 100 g de chocolat blanc • 5 gouttes d'essence de rose • 3 gouttes d'arôme d'amande amère. **POUR LE PRALINÉ :** • 75 g de purée de pistaches • 15 g de cassonade. **POUR LES PISTACHES CARAMELISÉES :** • 50 g de pistaches entières • 50 g de sucre glace • 1 pincée de fleur de sel.

1. Préparez la dacquoise : préchauffez le four à 170 °C. Montez les blancs en neige avec le sucre au batteur. Ajoutez la poudre d'amandes, la farine et le sucre glace. Mélangez à la maryse. Dressez dans 1 moule à tarte de 18 cm de diamètre et de 3 cm de hauteur préalablement huilé. Faites cuire pendant 25 min. À la sortie du four, imbinez légèrement la dacquoise avec un mélange de 5 cl d'eau et le sirop d'érable.

2. Préparez la ganache. Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide puis essorez-la. Portez la crème et la gousse de vanille fendue et grattée à ébullition. Ajoutez la gélatine essorée. Versez le tout sur le chocolat blanc haché, mélangez et ajoutez l'essence de rose et l'arôme d'amande

amère. Mixez, filmez au contact et laissez refroidir 1 nuit au réfrigérateur.

3. Préparez le praliné. Mélangez la purée de pistaches et la cassonade. Ajoutez progressivement 30 g d'eau froide à l'aide d'un fouet.

4. Dans 1 poêle, mélangez les pistaches et le sucre glace jusqu'à ce que celui-ci se caramélise et enrobe les pistaches. Ajoutez la fleur de sel et laissez refroidir.

5. Nappez la dacquoise avec un peu de praliné pistache. Pochez la ganache montée à l'aide d'un poche munie d'une douille saint-honoré. Dressez du praliné sur la ganache et décorez avec les pistaches caramélisées. Réservez 1 h au frais avant de déguster. Dégustez bien frais.



MONT-BLANÇ TOUT BEAU TOUT LÉGER

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 3 H • DÉLICAT • ABORDABLE

POUR LA MERINGUE FRANÇAISE : • 3 blancs d'œufs • 70 g de sucre semoule • 70 g de sucre glace tamisé. **POUR LA CHANTILLY :** • 20 cl de crème fleurette 35 % • 40 g de mascarpone • 1 gousse de vanille grattée. **POUR LES VERMICELLES :** • 100 g de crème de marrons • 100 g de purée de marrons • 20 g de beurre mou.

1. Préparez la meringue. Préchauffez le four à 90 °C. Montez les blancs en neige en ajoutant le sucre en 3 fois. Ajoutez le sucre glace avec 1 maryse en 3 fois également. À l'aide d'un poche munie d'une douille de 1 cm de diamètre, pochez 8 grosses boules, 8 moyennes boules et 8 gouttes sur 1 plaque recouverte de papier cuisson. Faites cuire au minimum pendant 3 h.
 2. Préparez la chantilly. Montez au fouet tous les ingrédients.
 3. Préparez les vermicelles. Mixez tous les ingrédients tempérés. Placez dans 1 poche munie d'un douille vermicelles.
 4. Dressez 1 grosse meringue, ajoutez la chantilly et les vermicelles. Superposez dessus la moyenne meringue et répétez l'opération avec la chantilly et les vermicelles. Ajoutez enfin la goutte de meringue.
- CONSEILS :** la meringue est fragile, elle est très peu sucrée. Conservez au maximum 1 h au frais avant la dégustation ou optez pour un dressage minute.

Le chef vous accueille chez lui, en Provence, pour déguster ses plats mijotés et autres desserts. *Bienvenue à la maison*, de Christophe Michalak (La Martinière, 35 €), sortie le 18/10/24.





ZUCCHINI BREAD

POUR 8/10 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 50 MIN/ 1 H
• FACILE • BON MARCHÉ

• 2 courgettes • 1 citron • 60 g de boisson
d'avoine • 100 g de poudre d'amandes
• 150 g de sucre de canne blond
• 180 g de farine de blé • 3 c. à café
de levure chimique • 5 cl d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez 1 moule à cake (20 cm x 9 cm) et réservez. Dans 1 grand récipient, mélangez l'huile, le zeste et le jus du citron et la boisson d'avoine. Mélangez et ajoutez les ingrédients secs. Mélangez à l'aide d'1 spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Râpez ensuite grossièrement les courgettes et ajoutez-les à la préparation. Mélangez de nouveau. La pâte doit être bien épaisse mais coulante.

2. Transférez la pâte dans le moule à cake et enfournez pour 50 min à 1 h.

CONSEILS : dernière touche, une fois le cake refroidi, ajoutez un glaçage blanc réalisé à partir de sucre glace et de jus de citron. Déposez-y des lamelles de courgette déshydratées avant que le glaçage ne durcisse. Ce cake à la texture incroyablement moelleuse, conférée par les courgettes, est habituellement aromatisé avec des épices chaudes comme la cannelle, la cardamome et le clou de girofle. Ici, la touche plus fraîche et acidulée est due au zeste de citron.



MACARONS COCO

POUR UNE DIZAINE DE MACARONS • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 360 g de noix de coco râpée • 1/2 c. à café de vanille en poudre • 5 cl de sirop d'érable • 1 c. à soupe d'aquafaba (jus de pois chiche)
• 10 g de fécule de maïs • 2 cl d'huile de coco désodorisée • Une pincée de sel

1. Préchauffez le four à 190 °C et recouvrez 1 plaque de cuisson de papier cuisson. Versez la noix de coco dans 1 robot et mixez en continu pendant 4 à 5 min. Ajoutez l'huile de coco, le sirop d'érable, l'aquafaba (non montée), le sel et la vanille. Mixez de nouveau.

2. Ajoutez la fécule de maïs et pulsez plusieurs fois pour mélanger jusqu'à ce qu'une pâte humide se forme. À l'aide d'1 cuillère à glace ou roulées à la main, prélevez des boules de pâte et transférez-les délicatement sur votre plaque. La pâte est fragile et friable, ne la manipulez pas trop.

3. Placez au four pendant env. 15 min, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Sortez les macarons du four et laissez-les refroidir.

CONSEILS : s'il vous reste un peu de pâte, répartissez-la sur 1 plaque de cuisson de manière uniforme et enfournez pour 8 à 10 min à 180 °C. Vous pourrez l'utiliser comme granola ou topping sur un yaourt avec une pincée sur le chocolat blanc. Dernière touche. Une fois refroidis, les macarons seront recouverts d'un filet de chocolat blanc fondu au bain-marie.

FLAN AU MATCHA

POUR 8/9 PERS. • PRÉPARATION 45 MIN
 • REPOS TARTE 1 H • REPOS PÂTE 1 H
 • CUISSON 40/45 MIN • FACILE • ABORDABLE

POUR LA PÂTE SABLÉE : • 7 g de matcha
 • 200 g de farine de blé • 4 cl d'huile
 d'olive • 1 g de sel. **POUR L'APPAREIL :**
 • 50 g de margarine • 75 cl de boisson
 d'avoine • 1 gousse de vanille grattée
 • 165 g de sucre de canne blond
 • 80 g de fécule de maïs • 4 g de matcha
 + 2 g à saupoudrer sur le flan.

1. Préparez la pâte en mélangeant la farine, le sel et le matcha. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez de nouveau. Ajoutez 6 cl d'eau froide en plusieurs fois puis pétrissez la pâte. Formez une boule et réservez au réfrigérateur pendant 1 h.

2. Recouvrez 1 plaque avec 1 feuille de papier cuisson. Sortez la pâte et étalez-la au rouleau sur le plan de travail fariné sur 0,5 cm d'épaisseur. Roulez-la délicatement sur le rouleau à pâtisserie puis déposez-la sur 1 cercle à pâtisserie. Foncez le cercle avec la pâte en évitant de faire des plis. Coupez l'excédent puis réservez au réfrigérateur.

3. Préparez l'appareil. Préchauffez le four à 190 °C. Versez la boisson dans 1 casserole, ajoutez la vanille, puis faites chauffer à feu doux. Vous pouvez laisser la vanille infuser 1 petite heure pour un goût plus prononcé.

4. Placez les ingrédients secs dans 1 grand récipient, puis versez-y la boisson chaude progressivement, tout en fouettant. Transvasez la préparation dans la casserole. Faites chauffer de nouveau le mélange et sortez-le du feu dès les premiers signes d'ébullition. Ajoutez la margarine hors du feu et fouettez. Versez le mélange sur le fond de pâte et lissez à la spatule. Enfournes pour 40 à 45 min. Laissez refroidir la tarte une bonne heure à température ambiante avant de la placer au réfrigérateur 4 à 5 h. Dernière touche. Saupoudrez le flan de matcha.





CARRÉS GLACÉS MYRTILLES

POUR 9 CARRÉS • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 4/5 H • FACILE • ABORDABLE

POUR LE CRUST : • 10 g de cranberries • 80 g de dattes Medjool • 75 g de flocons d'avoine • 75 g de graines de kasha.

POUR LA CRÈME : • 150 g de myrtilles fraîches ou congelées • 65 g de noix de cajou non salées • 12 cl de crème de coco • 1 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 90 g de purée d'amandes blanches • 1 c. à soupe d'huile de coco désodorisée • 1/4 de c. à café de vanille en poudre.

1. Préparez le crust. Placez l'ensemble des ingrédients dans le robot. Ajoutez 1 c. à soupe d'eau. Mixez progressivement jusqu'à l'obtention d'une texture collante. Placez la préparation dans 1 moule carré de 22 cm, tapissez le fond et lissez bien avec une cuillère. Placez le crust au réfrigérateur.

2. Préparez la crème. Placez l'ensemble des ingrédients dans 1 blender, à l'exception des myrtilles. Ajoutez é c. à soupe d'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.

3. Versez la crème sur le crust et lissez bien à l'aide d'1 spatule. Ajoutez les myrtilles sur la crème en les enfonçant légèrement. Puis placez au congélateur pendant env. 5 à 6 h. Une fois prise, découpez la préparation en carrés.

CONSEIL : idéale en été, cette recette peut être une alternative aux traditionnelles barres glacées, souvent trop sucrées. Vous pouvez substituer les myrtilles par les fruits de votre choix.



TARTELETTES AU CAFÉ

POUR 10 TARTELETTES • PRÉPARATION 1 H • FACILE • ABORDABLE

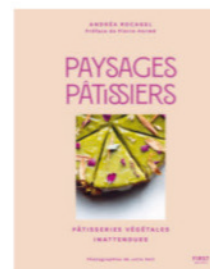
POUR LE CRUST : • 40 g de noixettes torréfiées • 110 g de dattes Medjool • 100 g de graines de sarrasin décortiquées • 100 g de flocons d'avoine • 40 g d'huile de coco désodorisée • 1 g de café moulu. **POUR LA CRÈME :** • 150 g de noix de cajou non salées • 5 cl de sirop d'érable • 4 cl d'huile de coco désodorisée • 1/2 gousse de vanille grattée • 80 g de pâte de mousse irlandaise (irish moss) • 20 cl d'expresso froid • 1 c. à café de café moulu.

1. Préparez le crust. Mixez tous les ingrédients progressivement avec 2 c. à soupe d'eau jusqu'à l'obtention d'une texture collante. Placez la préparation dans des cercles à pâtisserie individuels, tapissez le fond et remontez le crust sur les bords. Lissez bien avec 1 cuillère. Placez les fonds de tarte au réfrigérateur.

2. Préparez la crème café. Placez tous les ingrédients dans 1 blender, sauf la mousse irlandaise, et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture très lisse. Ajoutez la mousse irlandaise et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Versez ensuite la crème sur les fonds de tarte et laissez-les prendre au réfrigérateur toute une nuit.

CONSEIL : ajoutez une fleur fraîche en guise de topping. Si vous aimez particulièrement la puissance du café, vous pouvez ajouter à la place quelques graines de café concassées.

Le livre qui transforme les recettes en tableau ! Quelque 90 pâtisseries végétales agrémentent ce livre pensé comme un carnet d'inspiration. *Paysages pâtissiers* (First, 32 €), sortie le 7/11/24.





TARTE CHOCOLAT NOIR ET FRAMBOISES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • REPOS 1 H + 1 NUIT • CUISSON : 35 MIN • FACILE • ABORDABLE

POUR LA PÂTE CACAOTÉE : • 210 g farine T45 • 90 g de sucre glace • 25 g de poudre de cacao • 120 g de beurre mou • 30 g poudre de noisette • 1 Œuf • 1 pincée de sel. **POUR LA GANACHE :** • 200 g de chocolat noir à pâtisserie • 20 cl de crème liquide.

POUR LA MARMELADE : • 250 g de framboises • 100 g de sucre. **POUR LA DÉCO :** • Éclats de pistache

1. Préparez la pâte cacaotée : tamisez le sucre glace et la poudre de cacao. Versez dans 1 robot à pâtisserie et ajoutez le sel, la poudre de noisette et le beurre. Commencez à malaxer à vitesse lente jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Ajoutez l'œuf et continuez à malaxer doucement. Enfin, versez la farine et continuez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule un peu aplatie et placez-la dans du papier film. Placez au réfrigérateur pendant 1 h.

2. Préparez la marmelade : versez le sucre et 200 g de framboises dans 1 petite casserole à feu moyen avec 1 c. à café d'eau. Mélangez et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 15 min. La marmelade va s'épaissir. Placez dans 1 bol et laissez refroidir.

3. Préchauffez le four à 170 °C. Reprenez la pâte cacaotée. Farinez un plan de travail, la pâte et 1 rouleau à pâtisserie. Étalez la pâte sur une épaisseur d'env. 3 mm. Placez 1 cercle à pâtisserie de 25 cm sur la pâte étalée et découpez-la à 5 cm de l'extérieur du cercle (pour les rebords).

4. Couvrez 1 plaque de cuisson de papier sulfurisé et placez le cercle

au centre. Déposez la pâte par-dessus et enfoncez délicatement la pâte dans le cercle en faisant de beaux angles. Découpez l'excédent de pâte avec 1 couteau, de l'intérieur vers l'extérieur. Piquez le fond de la pâte avec 1 fourchette. Placez du papier sulfurisé dans le fond avec quelques haricots secs ou autres ingrédients secs pour empêcher que le fond gonfle pendant la cuisson. Enfournes pour 20 min à 170 °C. Une fois cuite, laissez refroidir.

5. Préparez la ganache : hachez le chocolat avec 1 couteau. Placez-le dans 1 bol. Faites chauffer la crème liquide et retirez-la du feu lorsqu'elle commence à faire de légères bulles. Versez sur le chocolat noir et laissez poser pendant 4 min. Mélangez avec 1 maryse.

6. Étalez la marmelade sur la pâte. Versez ensuite la ganache et étalez. Placez au réfrigérateur toute la nuit. Sortez du réfrigérateur à l'avance pour déguster à température ambiante. Juste avant de servir, ajoutez quelques framboises fraîches sur le dessus.

CONSEIL : pour un rendu homogène, mixez le chocolat et la crème avec 1 mixeur plongeant.



CLAFOUTIS AUX ABRICOTS ET NOISETTES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 500 g d'abricots • Quelques noisettes
• 4 œufs • 5 g de beurre • 25 cl de boisson
millet amande noisette Bonneterre • 50 g de
poudre de noisette • 60 g de farine • 60 g de
sucre de canne • 1 c. à café d'extract de vanille

1. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les abricots et coupez-les en deux.
2. Mélangez le sucre de canne, la farine et la poudre de noisette dans 1 bol. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant à chaque fois, puis l'extract de vanille. Versez la boisson végétale. Mélangez au fouet.
3. Placez les abricots découpés dans 1 plat beurré allant au four et couvrez avec la préparation à clafoutis.
4. Enfourez pour 40 min. Ajoutez quelques noisettes concassées sur le dessus avant de servir.

COMMENT SONT RECYCLÉS LES PAPIERS ?

À l'usine papetière, on utilise tous les papiers triés par les habitants pour en fabriquer de nouveaux. Visite guidée avec Aurélien.

1 Arrivée des balles de papiers du centre de tri



On trouve des tas de papiers différents: des papiers brouillons, des cahiers à spirale...



2 Transformation en pâte dans le pulpeur

Dans une sorte de gros mixeur, les papiers sont mélangés avec de l'eau.

Après, la pâte est nettoyée pour enlever l'encre, les agrafes, les spirales...

Jusqu'à 110 km de papier par heure!



3 Fabrication des feuilles par la machine à papier

C'est le plus impressionnant. La pâte est aplatie et séchée pour devenir une feuille géante.

4 Mise en bobine du nouveau papier



Le papier recyclé est fabriqué avec 3 fois moins d'eau et d'énergie que le papier produit à partir de bois.



Il servira pour fabriquer des cahiers, des magazines ou des journaux par exemple!

Aurélien, 10 ans
a visité une usine
papetière

ACCORDS GAGNANTS

Cuisine chinoise et kombucha au Peninsula à Paris

LORSQU'ON DÉCIDE DE SE PASSER DE VIN, CE N'EST PAS POUR AUTANT QU'IL FAUT BOIRE TRISTE. FLORENT MARTIN, LE SOMMELIER DES TABLES DE L'HÔTEL PENINSULA, S'ALLIE AVEC LA MARQUE DE KOMBUCHA FRANÇAISE ARCHIPEL POUR IMAGINER DES BOISSONS DE GASTRONOMIE.

Texte et photos Sophie Menut Yovanovitch

Pierre Faudot, docteur en chimie, et Achille Miklitarian, diplômé d'une école de commerce, se sont trouvés autour de leur passion commune : les boissons fermentées. Après avoir travaillé dans la Brasserie artisanale de l'Être à Paris, ils décident de lancer leur marque de kombucha en 2020. Ils lui donnent le nom d'Archipel, lointaine anagramme de leurs prénoms mais surtout évocateur de l'invite aux voyages qu'ils proposent à travers leurs boissons. Archipel, ce sont des kombuchas de dégustation. Une seule de leurs créations est élaborée à base de thé de Ceylan cultivé au Rwanda, le reste de la gamme est préparé avec des feuilles d'arbres fruitiers exclusivement français provenant de producteurs de clémentines, cassis et figues. Le sucre, lui, est extrait de betteraves françaises bio. L'élaboration est aussi affaire de goût et de sensation. Comme un vigneron qui assemble plusieurs cépages sous différentes parcelles, les deux garçons choisissent les temps d'infusion des feuilles. Pierre le chimiste a créé son propre levain proche d'un vinaigre. La fermentation dure entre 4 et 10 jours, puis le liquide est filtré et gazéifié très lentement.

Des saveurs aussi complexes qu'un vin

Florent Martin, chef sommelier de l'hôtel Peninsula à Paris, auparavant au Palace George V Four Seasons, s'interroge depuis longtemps sur la place des sans-alcool sur les cartes de vins. Il constate qu'au déjeuner, rares sont encore les clients qui commandent une bouteille. Avec le chef de cuisine du Peninsula, David Bizet, il travaille alors sur des accords mets et boissons sans alcool. À chaque plat du chef, il cherche une complémentarité. Florent avait rencontré Achille et Pierre lors d'une dégustation et les sollicite alors pour lui élaborer « des boissons exotiques ». Le trio souhaite proposer de nouvelles saveurs aussi complexes que celles d'un vin. Les kombuchas Archipel, avec leur goût subtil de fruit, leur longueur en bouche et leur acidité peuvent jouer la carte des accords avec la cuisine chinoise proposée au restaurant Lili.



LES DIM-SUM AVEC LA CUVÉE PLEIN SOLEIL

L'AVIS DE FLORENT

Ce kombucha a clairement des points communs avec des coteaux du Layon ou de sauternes. C'est toute la lumière et la force du soleil. Son côté acidulé réveille la douceur et le moelleux des dim-sum.



Florent Martin, chef sommelier des tables de l'hôtel Peninsula, fait la paire avec Achille Miklitarian, l'un des fondateurs d'Archipel, lorsqu'il s'agit de boisson fermentée.



LE CANARD LAQUÉ AVEC LA CUVÉE LUNE

L'AVIS DE FLORENT

Un kombucha qui me rappelle les rivesaltes et les banyuls du Roussillon, puissants et ronds, avec leurs notes de fruits cuits. Lune, c'est la fraîcheur de la nuit. Envoûtant et persistant, il se marie à merveille avec le caractère de ce plat raffiné.



KOMBUCHA, OÙ LA TRADITION REMISE AU GOÛT DU JOUR

Le kombucha est une boisson fermentée à base de thé sucré, obtenue grâce à l'action d'une culture symbiotique de bactéries et de levures, souvent appelée « scoby » (symbiotic culture of bacteria and yeast). Cette boisson est appréciée pour ses propriétés probiotiques, sa sensation d'énergie et ses bienfaits potentiels pour la santé.

Ses origines remontent à plusieurs siècles, probablement en Chine, où il était considéré comme une boisson favorisant la longévité. Il a ensuite gagné en popularité dans d'autres régions, notamment dans les pays de l'Est.

La fermentation dure généralement de 7 à 14 jours, selon la température ambiante et les préférences de goût. Pendant ce processus, les levures transforment le sucre, tandis que les bactéries produisent des acides organiques, ce qui donne au kombucha son goût légèrement acidulé et pétillant, à consommer frais.



DESTINATION UJI à la découverte du thé vert japonais

LE JAPON, SEPTIÈME PRODUCTEUR DE THÉ AU MONDE, NE CULTIVE ET PRODUIT QUE DES THÉS VERTS. ASTRINGENTS, DOTÉS D'UNE GRANDE FINESSE, AUX SAVEURS IODÉES ET VÉGÉTALES, ILS FONT LE BONHEUR DES AMATEURS. LONGTEMPS DESTINÉS À LA CONSOMMATION LOCALE, ILS PEUVENT DÉSORMAIS SE TROUVER EN FRANCE.

Texte et photos Sophie Menut Yovanovitch

Il existe trois grandes sortes de thé dans le monde. Le thé fermenté, appelé thé noir, le thé semi-fermenté, le wulong, et le thé vert qui est non fermenté, c'est-à-dire qu'il n'a pas subi d'oxydation.

Au Japon, on ne produit que du thé vert, notamment du sencha, soit 70 % de la production.

La ville d'Uji, à quelques kilomètres au sud de Tokyo, est réputée dans tout le pays pour être la capitale des thés d'excellence. Dans la paisible bourgade et alentour, le visiteur trouvera sur son chemin quantité de jardins de thé, de boutiques mais aussi d'artisans fabriquant bols et théières. Il pourra aussi s'initier à la cérémonie du thé dans une des maisons installées près du fleuve.

Cultivé depuis presque 900 ans

Le thé vert fut introduit au Japon au XIII^e siècle par la dynastie chinoise Tang. Les villages de la province d'Uji, non loin de Tokyo, apprirent ensuite à le cultiver. Les thés d'Uji connurent une si grande renommée auprès de la population que les shoguns, seigneurs locaux, élurent les sept fameux jardins de thé de la région. Encore aujourd'hui, un de ceux-là continue à produire des thés. Au XVI^e siècle, les cultivateurs couvrirent les plantations de roseaux pour obtenir des feuilles moins astringentes, ce qui donna naissance au thé matcha, cette poudre vert foncé au goût fort en umami. Plus tard encore, au XVIII^e siècle, le moine Nagatani Soen mit au point, dans la province d'Uji, une nouvelle méthode qui consistait, après avoir étuvé les feuilles de thé pour stopper leur oxydation, à les malaxer à la main, sur des claies en bois, pour donner aux feuilles cette forme particulière qui les fait ressembler à des petites aiguilles, et surtout une couleur, une odeur et une saveur très reconnaissables.

Les plantations de thé, dans la préfecture de Kyoto, font tout le panorama.



1



2

1. Le matcha est un thé vert que l'on réduit en poudre très finement. À l'usage, on le dilue dans l'eau chaude et on mélange à l'aide d'un fouet en bambou.
2. Dans tout le pays, on trouve des boîtes à thé métallique recouvertes de papier coloré.



LES PRINCIPAUX THÉS VERTS JAPONAIS

Le sencha représente 70 % de la production du pays. Il existe autant de variétés et de prix différents que de cultivateurs. Les théiers sont exposés au soleil durant toute leur croissance. C'est le temps plus ou moins long d'étuvage qui lui confère sa particularité, son goût plus ou moins intense et sa couleur plus ou moins foncée.

Le gyokuro représente seulement 1 % de la production nationale. Il est considéré comme l'un des plus grands et luxueux thés verts au monde. Il est issu de la culture ombrée, c'est-à-dire que la plantation est couverte vingt jours avant la cueillette, ce qui force les feuilles à développer leur production de chlorophylle et développe sa qualité

organoleptique. Les bourgeons des théiers sont ramassés à la main un par un. Le thé obtenu possède un moelleux particulier. Lors de sa dégustation, il n'est pas rare que l'amateur déguste, après avoir apprécié le breuvage, les feuilles de thé infusées arrosées d'un peu de sauce soja au yuzu.

Le matcha est constitué de feuilles moulues et réduites en poudre. Comme pour le gyokuro, les plantations de thé sont recouvertes d'une toile sombre quatre semaines avant la récolte. Les feuilles développent beaucoup plus de chlorophylle et d'acides aminés, ce qui rend le thé très énergisant et bénéfique pour la santé. C'est celui que l'on propose lors de la fameuse

cérémonie du thé. Les Japonais le consomment à tout moment de la journée (en conservant leur boîte de matcha au réfrigérateur) et l'utilisent aussi beaucoup en pâtisserie.

Le genmaicha est un **sencha** auquel on ajoute du riz grillé soufflé, ce qui lui confère beaucoup de douceur.

Le hojicha est obtenu en faisant griller du bancha, un thé de modeste qualité, issu des dernières récoltes de la saison. La torréfaction des petites branches des théiers à haute température le transforme complètement et lui apporte une valeur gustative incomparable. Il possède un léger goût de noisette et une couleur ambrée.



LA CÉRÉMONIE DU THÉ

Appelé chanoyu « eau chaude pour le thé », ce rituel est extrêmement codifié. Chaque geste doit être soigneusement observé dans le but de servir du matcha à ses invités. Elle est pour nous Européens le reflet du savoir-vivre nippon et une clef possible pour entrer dans l'univers de la société japonaise. On se salue, on pénètre dans la maison, on se lave les mains, on s'agenouille près du foyer après avoir ôté ses chaussures. L'hôte, souvent une geisha, verse l'eau chaude à l'aide d'une louche en bois dans un bol dans lequel il a placé le matcha. Il mélange le tout à l'aide d'un fouet en bambou jusqu'à l'apparition d'une fine mousse puis tend le bol à son invité qui le savoure. Le bol, après avoir été essuyé, peut servir à un autre invité. On grignote souvent une petite pâtisserie en accompagnement. Bien plus qu'une simple dégustation, cette cérémonie a une grande valeur spirituelle. Elle est un moment plein d'harmonie, fait de pureté et de sérénité, qui a pour but d'accéder au bonheur des sens hors du monde matériel.



MÉMO PRATIQUE



SAVOIR PRÉPARER SON THÉ JAPONAIS

Chaque thé japonais nécessite son propre temps d'infusion, plus ou moins long selon son niveau de délicatesse. Le hojicha ou le bancha, par exemple, pourront être infusés pendant 3 à 4 minutes, lorsque le gyokuro n'aura besoin que de 2 à 3 minutes, comme le sencha. Si vous prolongez trop longtemps l'infusion, vous ressentirez de l'amertume en bouche.

Vous pouvez infuser le sencha et le gyokuro 2 à 3 fois avant de les jeter. Vous pourrez même ajouter quelques gouttes de sauce soja au yuzu sur votre gyokuro avant de manger ses feuilles après sa dernière infusion.

Achetez plutôt des thés en vrac qu'en sachet, ils sont plus goûteux et vous pouvez voir ce qu'il y a dans la boîte, contrairement à ceux emprisonnés dans les sachets. Ne les placez pas dans des boules à thé qui les compressent et empêchent leurs arômes de se répandre dans l'eau chaude. Préférez des sachets en papier jetables ou des théières automatiques à large panier. Utilisez une eau très pure, de source ou filtrée, et ne montez pas la température à plus de 80 °C.

Enfin, prenez le temps de le déguster, un thé vert japonais ne s'apprécie pas comme un ristretto au comptoir !

BON POUR LA SANTÉ

Le thé vert contient peu de théine (caféine) mais beaucoup de théanine, qui est un acide aminé, ainsi qu'un bon nombre de vitamines. Il est un antioxydant naturel et aide à combattre le vieillissement cellulaire. Ses composants jouent un rôle essentiel dans la prévention du cancer. Enfin, il est détox et peut se consommer à tout moment de la journée, alors aucune raison de s'en priver !

Pour préparer une bonne tasse de thé, infusez 3 à 5 g par personne, pas plus d'une minute trente, entre 70 °C et 85 °C maximum. Utilisez de l'eau très pure et peu calcaire.

OÙ LES TROUVER

Vous pourrez vous procurer des thés japonais dans les épiceries japonaises ou coréennes et dans toutes les bonnes maisons de thé comme Mariage frères, Palais des thés, Dammann, Compagnie & Co, Thé de la pagode, Lupicia, L'Autre Thé... Vous pouvez également les commander sur le site : Thes-du-japon.com

À Paris, réservez une cérémonie du thé chez Jugetsudo et vivez une véritable expérience.

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE

Cuisine et Vins

DE FRANCE

SUR NOTRE NOUVELLE
BOUTIQUE EN LIGNE

ABONNEMENT-CUISINE-VINS.FR



25€
SEULEMENT

1 AN
6 NUMÉROS

VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES

**29€
70**
SEULEMENT

1 AN
6 NUMÉROS
+ 2 HORS-SÉRIE
VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES

POUR VOUS ABONNER, RIEN DE PLUS SIMPLE, IL VOUS SUFFIT DE SCANNER CE QR CODE
DÉCOUVREZ VITE TOUTES NOS OFFRES SUR LA NOUVELLE BOUTIQUE DE CUISINE ET VINS DE FRANCE.
VOUS POURREZ RÉGLER TOUS VOS ACHATS EN CARTE BANCAIRE DE MANIÈRE SIMPLE, RAPIDE ET SÉCURISÉE !



NE MANQUEZ PLUS AUCUN NUMÉRO DE VOTRE MAGAZINE DE CUISINE NI DE SES HORS-SÉRIES



P. 6 SHOPPING

Bjorg : bjorg.fr
Bonneterre : Bonneterre.fr/
Carrés futés : Carresfutes.fr/
Ethiquable : Ethiquable.coop/
Hygée : Hygee.co
Gerlinéa : Gerlinea.fr/
Go nuts : Gonuts.fr
Invitation à la ferme : Invitationalaferme.fr
Irasshai : Irasshai.co
Jardin bio Étic : Jardinbio-etic.com
Joker : Joker.fr/products
Jolibois : Domaine-jolibois.com
L'atelier V : Latelierv.fr/
La Vie claire : Lavieclaire.com
Les 2 marmottes : Les2marmottes.com
Labo Dumoulin : Lelabodumoulin.fr/
Malongo : Malongo.com/
Monoprix : Monoprix.fr
Nu3 : Nu3.fr

Peugeot Saveurs : Fr.peugeot-saveurs.com/
Rifai : Eu.alrifai.com/
Sema Design : Semadesign.fr/
Terroirs du Liban : Europe.terroirsduliban.com
Ucha : Uchabio.com/

P. 26 PAROLES D'EXPERT BORIS ASTIER

La Pensée sauvage : Pierre Blanche,
D70, Plan-de-Baix, Tél. : 04 75 44 55 58.
Lapenseesauvage.com/

P. 30 PAROLES D'EXPERT ÉMILIE FÉLIX

Wayo : 14, rue du Général Bertrand,
Paris 17. Wayo-paris.com

P. 57 LA GASTRONOMIE VIVANTE

La Machine à coudes : 57, rue Yves Kermen,
Boulogne-Billancourt, Tél. : 06 75 42 45 37.
lamachineacoudes@gmail.com

P. 82 LA GASTRONOMIE VÉGÉTALE

Restaurant Bonnard : 18, rue des Gravilliers,
Paris 3, Tél. 01 80 88 11 90. Bonnard-marais.com/

P. 106 BOIRE AUTREMENT

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

P. 108 À LA DÉCOUVERTE

Compagnie & Co : Compagnie-co.com/fr
Dammann : Dammann.fr
Jugetsudo : Jugetsudo.com/
L'Autre Thé : Lautrethe.com/fr/
Lupicia : Lupicia.fr
Mariage frères : Mariagefreres.com
Palais des thés : Palaisdesthes.com/fr
Thé de la pagode : Thesdelapagode.com/fr
Thés du Japon : Thes-du-japon.com

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

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€** PACBA

☐ **1 AN D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE (6 n°)** **22€** PACBA

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 au traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter la société YOVACOOK à l'adresse mail dpo@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

Panarrow/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.

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
Maeva Destombes/Hans Lucas, Mischka Theus.

PUBLICITÉ
Olivier Duchalard : olivier@yovacook.fr (06 70 35 40 99)
Marc de Brébisson : marc@yovacook.fr (07 60 60 86 75)

SERVICE RELATIONS ABONNÉS
Vous pouvez nous contacter :
Par courrier :
Service Abonnements Cuisine et Vins de France 60 643 CHANTILLY cedex
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 Boudierlique <lboudierlique@mercuripresseconseil.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 : 0430 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 : Plat 0,018 kg/tonne



DÉCOUVREZ dans notre numéro d'été

Cuisine et Vins
DE FRANCE

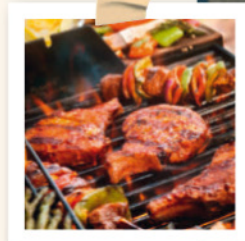
en kiosque
le 11/07

8 recettes avec
les produits
de la saison



Haricots verts
anchois
pêches

La cuisine caliente
On sort le brasero



Plein soleil
à Cassis



En Provence à la table
des vigneronnes

Vins et gastronomie
au pays des cigales



Escapade
CASSIS

Veuve Clicquot



UN HOMMAGE AU PINOT NOIR,
CÉPAGE PRÉFÉRÉ DE MADAME CLICQUOT.

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