

N° 228 JANVIER - FÉVRIER 2026

Cuisine et Vins

DE FRANCE

NOUVELLE
ANNÉE
NOUVELLES
RUBRIQUES

*Épaule d'agneau
aux dattes
et à l'orange*

ON RESSORT
SA COCOTTE
ÇA MIJOTE PAS
MAL EN CUISINE

MINCEUR ET
GOURMANDISE
DÉMONSTRATION
EN 6 VARIATIONS

ÉVASION À
LA MONTAGNE
SAINTE-FOY ET LA ROSIÈRE
TRÉSORS CACHÉS
DE LA SAVOIE

VITE FAIT
BIEN FAIT!
ON SE RÉGALE
AVEC 4 RECETTES
EXPRESS

SAVEURS D'HIVER

GÉNÉREUSES ET RÉCONFORTANTES, LES DOUCEURS DE SAISON
POUR DES PETITS PLATS COCOONING

WWW.CUISINEETVINSDEFrance.COM

L 13182 - 228 - F: 4,90 € - RD



L'INSTANT TAITTINGER

#THEINSTANTWHEN

ESPRIT DE FAMILLE



CHAMPAGNE
TAITTINGER
REIMS FRANCE

9 septembre 2018, Château de la Marquetterie.
L'équipe du Champagne Taittinger prépare
le cachelet, le dernier jour des vendanges.

Photo de Massimo Vitali.

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

INDEX DES RECETTES

JANVIER – FÉVRIER 2026

ENTRÉES

- Chorba (soupe marocaine) p. 113
- Choux crus et cuits p. 78
- Coleslaw p. 104
- Crème de cresson et topinambour p. 24
- Dôme de fromage aux herbes et aux noix p. 69
- Falafels p. 115
- Feuilleté aux saint-jacques et aux champignons p. 67
- Fleur de saint-jacques, pomme céleri p. 73
- Houmous aux 3 légumes secs p. 114
- Huitres en gelée p. 26
- Huitres en tempura p. 27
- Huitres gratinées au beurre d'ail et de persil p. 27
- Pirojki p. 117
- Salade de clémentines de corse à la feta p. 100
- Salade de haricots blancs p. 112
- Salade exotique p. 28
- Soupe crevette coco-gingembre p. 58
- Soupe de lentilles et épinards au cumin p. 114
- Soupe de pois cassés au lard fumé p. 115
- Tarama p. 111
- Tartines à l'ail confit et aux haricots p. 113
- Terrine de poulet aux tomates confites p. 59
- Velouté de chou-fleur et saint-jacques au chorizo p. 101

PLATS

- Bœuf stroganov p. 60
- Carbonade flamande p. 35
- Chili sin carne p. 113
- Chou-fleur rôti au curry et coleslaw p. 96
- Cochon rôti et pommes de terre au four p. 94
- Curry de calamars et de pois chiches p. 113
- Curry de légumes retour des indes p. 32
- Dahl de lentilles corail p. 113
- Daube de Bœuf à la niçoise p. 36
- Épaule d'agneau aux dattes et à l'orange p. 33
- Fondue p. 95
- Galettes aux poireaux et aux lardons p. 104
- Légumes glacés au miel p. 115
- Lotte au vin rouge p. 68
- Omelette au cresson et fêta p. 25
- Paupiette de truite, cabillaud et poireau p. 61
- Poisson croustillant, chou kale et coulis de cresson p. 25
- Poulet aux gnocchis et aux champignons p. 101
- Ragoût de fèves à la saucisse p. 113
- Ravioles de foie de veau, bouillon parfumé au thé p. 101
- Riz à la grenade et aux olives p. 79
- Rouget méditerranéen confit, bouillon butternut coriandre fraîche p. 73
- Saucisse de morteau en tian de pomme de terre p. 102
- Saumon en croûte d'herbes p. 80
- Sauté de lapin aux champignons et moutarde en grains p. 34

DESSERTS

- Banane poêlée aux épices et noix p. 62
- Compote de pomme à la vanille p. 104
- Flan au chocolat p. 76
- Galette des rois à la pistache p. 13
- Gâteau à la clémentine corse p. 75
- Gâteau au chocolat healthy p. 109
- Gâteau léger à l'orange p. 31
- Nuage de cheesecake à la carotte ou au potiron p. 63
- Petites cocottes de fruits de saison p. 37
- Petits gâteaux à la semoule p. 81
- Petits pots de crème au lait de coco et à la mangue p. 29
- Soupe bonne humeur p. 104
- Tarte fine à la mangue p. 29
- Tartelettes vitaminées au skyr p. 103
- Velouté de poire chantilly vanillée p. 103

DIVERS

- Citrons bio au sel et sucre p. 39
- Confiture d'ananas p. 114
- Infusion contre le rhume p. 115
- Infusion pour digérer p. 115
- Infusion pour dormir p. 115
- Marinade de raisin de corinthe p. 39
- Marinade magique p. 115
- Pain aux graines p. 108
- Pâte brisée p. 115
- Pâte feuilletée p. 115
- Pâte sablée p. 115
- Pickles d'oignon rouge p. 38
- Tartine express p. 115

L'ÉDITO



Sophie, entourée d'Éric Briffard et Fabrice Dannel de l'institut culinaire Le Cordon Bleu à Paris.

Li la poussé la porte de la cuisine, noué son tablier, ouvert frigo et placards... quelques couteaux, quelques ingrédients et en peu de temps, un festin était né. Et si, cette année, nous avons la chance d'accueillir un chef dans nos cuisines ?

Nouvelle année, nouvelles rubriques !

Dans ce premier numéro 2026, vous découvrirez « **Un chef dans ma cuisine** », où l'art de sublimer les produits du quotidien rencontre l'expertise d'Éric Briffard, chef exécutif de l'institut culinaire Le Cordon Bleu à Paris.

Avec « **C'est aussi la saison** », nous mettons en lumière les produits du moment.

La rubrique « **Vite fait, bien fait** » vous proposera quatre recettes simples, rapides et délicieuses. Dans « **Encore plus de plaisir** », place à des recettes réconfortantes, qui font du bien et qu'on a envie de partager.

Et, parce que l'an prochain, notre magazine soufflera ses 80 bougies, vous trouverez dans ce numéro un questionnaire.

Vos réponses nous aideront à mieux vous connaître, comprendre vos envies, vos attentes, ce que vous aimez... Parce que la cuisine et les vins sont avant tout synonymes de partage et qu'un magazine se construit aussi avec ses lecteurs.

Nous vous souhaitons une très belle année, heureuse et... délicieusement gourmande !

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
 @sophiemenyovanovitch

SOMMAIRE

JANVIER - FÉVRIER 2026 N°228



Photo couverture:
Recette Sophie Menut
Yovanovitch.
Photo Luca Camporose

3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES

NEWS GOURMANDES

6 SHOPPING

14 RESTOS

16 ON AIME

20 LECTURES À DÉVORER

22 DANS MON PANIER

Mangue, huître, cresson

30 C'EST AUSSI LA SAISON

Les agrumes

32 TÊTE D'AFFICHE

Ça mijote pas mal en cuisine

38 L'ASTUCE DU CHEF

Avec **Éric Briffard**

40 DANS MON VERRE

Que boire avec... un pot-au-feu ?

42 TROUVAILLES

Deux vins volcaniques

44 DÉGUSTATION

3 plats, 3 accords possibles

46 DANS LES VIGNES

La belle énergie de Beaumes-de-Venise

52 DANS MON BAR

Single malt, une passion française

54 À CHACUN SA BOUTEILLE

Bien accompagner... un poulet captain

56 INSPIRATIONS

Cure gourmande à Brides-les-Bains



22



32

LES 4 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

Salade exotique p. 28

Sauté de lapin aux champignons et moutarde
en grains p. 34

Paupiette de truite, cabillaud et poireau p. 61

Dôme de fromage aux herbes et noix p. 69



56



66



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

Abonné au magazine papier ?

L'édition digitale est incluse dans votre abonnement.

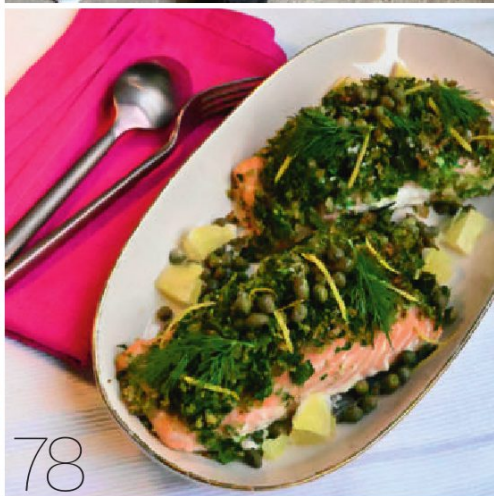
RETROUVEZ
NOS OFFRES D'ABONNEMENT
P. 85, P. 117 ET P. 122

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

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

LA GRANDE ENQUÊTE
Cuisine et Vins
À GAGNER
 RÉPONDEZ À NOTRE
 QUESTIONNAIRE ET TENTEZ
 DE GAGNER UNE BOUTEILLE
 DE CHAMPAGNE PALMER 97

66 BEAUX MARIAGES
 Accord insolites

70 EN COULISSES
 Lætitia et Julien Pilat chez P&V
 par Maison Joia

76 C'EST DU GÂTEAU
 Le flan au chocolat de Jordan Talbot

78 4 RECETTES
 SIMPLISSIMES... AVEC
 3 ingr  max

82 SUR LA ROUTE
 Jean-Paul Hévin sur ses terres
 du Cameroun

86 C'EST COMMENT
 AILLEURS ?
 Montréal gourmand

90 ESCAPADE
 La Rosière et Sainte-Foy-Tarentaise

97 QUESTIONNAIRE
 Vous avez la parole

100 1 SEMAINE
 EN CUISINE

104 VITE FAIT BIEN FAIT

106 EN FORME

L'eau, c'est la vie !

108 PLUS DE PLAISIR

110 BANC D'ESSAI

Le tarama

112 ENVIE DE

Les légumes secs

114 TRUCS & ASTUCES

116 QU SACO

Le natto

118 INDEX DES
 RECETTES 2025

121 CARNET
 D'ADRESSES

122 OURS

CARNET FUT 

SHOPPING



Planche à découper en acacia **Comptoir de famille** (48 X 24 cm), 34,75 €.



Aiguiser à couteaux **Horl**, 399 €.

Blender portable sans fil
Blast & Go **Cuisinart**, 79,90 €.



Crêpière tout inox avec poignées amovibles (ø 26 cm) **Cristel**, 149,40 €.

style



Huile d'olive en spray
Carapelli, 4,45 € les 20 cl.



Duo raclette à la bougie
Cookut, 29,90 €.



Machine à thé Tea Time
Pro, 3 modes d'infusion,
Senya, 99,99 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



JOSEPH MELLOT

Une famille de vignerons depuis 1513

Vivez l'Expérience Joseph Mellot à Sancerre



JOSEPH MELLOT

**Vigneron à Sancerre, Pouilly-Fumé, Quincy, Reuilly, Menetou-Salon,
Coteaux du Giennois, Touraine-Chenonceaux...**

www.josephmellot.com - Tél : +33 248 785 454 - contact@josephmellot.com



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Kéfir de Sylvie
Tropical, 2,69 €
les 50 cl.



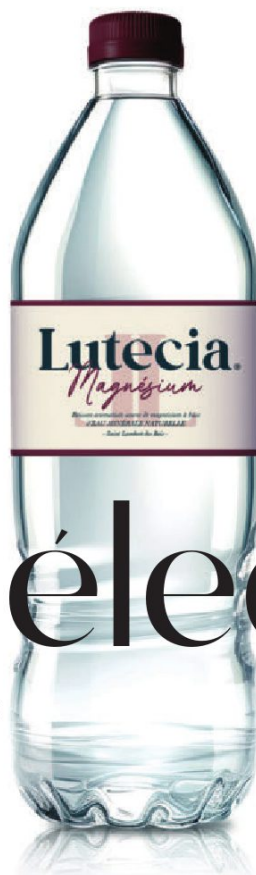
Bière blonde sans alcool
Brasserie Parallèle,
5,89 € les 75 cl.



Shot gingembre
pomme ananas
DrFeelGood,
0,95 € les 15 cl.



Crème liqueur
pistache chocolat,
Dubai Chocolate Style
Habibi, 14,95 € les 70 cl.



Eau minérale **Lutecia**
Magnésium, 2,95 €
le pack de 6X 1 l.

Liqueur de thé fumé
Gabriel Boudier,
19,50 €, les 50 cl.



Se délecter

Kombucha Brume
par **substance/s**
au thé noir et
poivre de Timut,
7,50 € les 75 cl.



Magnum de vieille prune
de Souillac 2015, cuvée anniversaire
120 ans de la **Maison Louis Roque,**
prix sur demande.



Coffret Terroir, édition limitée, **Yannick Alléno** et
L'Alchimiste, une tablette de chocolat aux agrumes (90 g) et
un cocktail sans alcool (50 cl) et son hydrolat de chocolat, 52 €



S'évader



Thé Hojicha
Café Nuances,
35 € les 50 g.



Coffret malle de voyage
Kusmi Tea, 49,90 €
les 48 sachets de thé
et d'infusion.



Boutargue **Koskas & Fils**, 14,95 € les 150 g env.

Coffret de 4 boîtes de sardines (115 g) collection Eor Glas,
Pointe de Penmarc'h, 21,60 €.



Sauces épicées lacto-fermentées
bio **Frenchie**, **Mogador** et **Thai**
Max **Chiki Bam**, 11,90 € les 10 cl.



Crème de sésame noir
Jean Hervé, 4,80 € 350 g.



Assiettes Nataloni
(Ø 20,5 cm),
Big Mamma, 19 €.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Boîte collector
Henrik Olesen,
12^e édition **La Vache
qui rit**, 5 € les 190 g.



Rooibos Tempête de neige,
La Grange, 9,80 € les 60 g.

Granola **À la mère de
Famille & SuperNature**,
13 € les 350 g.



Rétro



Sucre roux de betterave **Saint
Louis**, 2,52 € les 1 kg.



Chocolat noir et pistache **Bonnat**, 9 € les 100 g.



Mousse au chocolat noir **Malo**, 2,25 € les 70 g.



Crème dessert
Mont Blanc
Héritage
chocolat, 2,49 €
la boîte de 420 g.



Véritables
pralines **Mazet
de Montargis**,
66 € les 1 kg.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



CRISTEL[®]
FRANCE

Cette casserole a une histoire



**DEUX SIÈCLES
DE SAVOIR-FAIRE**

C'est dans notre usine, construite en 1826 à Fesches-le-Châtel dans le Doubs, qu'est sortie la première casserole emboutie au monde.

Deux siècles plus tard, CRISTEL décide de travailler à partir de ce produit historique pour créer sa nouvelle **collection 1826**.



www.cristel.com





la plus fruitée

Galette pistache et framboise **Noémie Honiat & Monoprix**, 16,90 € pour 6 pers.



la plus digeste

Galette des rois sans gluten bio **Chambelland**, 39 € pour 6 pers.

Royal



la plus truffée

Galette Vickie crème d'amandes et truffe, **Le Kiosque à pâtisserie Fleur de Loire**, 52 € pour 6/8 pers.



la plus alcoolisée

Galette des rois amande café au rhum de Cuba **Eminente & La Grande Épicerie**, 39 € pour 6 pers.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



la plus orientale

Galette des rois Tournesol chocolat praliné
Babka Zana, 45 € pour 8 pers.



la plus cochonne

Galette des rois Cochonne au porc et aux
pommes **Maison Verot**, 26,40 € pour 4 pers.

À VOUS DE JOUER !



Beurre Grand Fermage

GALETTE DES ROIS À LA PISTACHE

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

• 75 g de beurre moulé AOP doux Grand
Fermage • 2 pâtes feuilletées • 2 œufs +
1 jaune d'œuf • 120 g de poudre d'amandes
• 2 c. à soupe de pâte de pistache • 80 g
de sucre en poudre • 30 g de pistaches
non salées décortiquées

1. Mixez les pistaches décortiquées.
Dans 1 saladier, mélangez la poudre d'amande,
les pistaches mixées, le sucre, les 2 œufs,
le beurre mou et la pâte de pistache. Étalez
cette préparation sur une pâte feuilletée
déroulée en prenant soin de laisser 1 à 2 cm
non recouverts sur les bords.
 2. Cachez la fève et placez par dessus la deuxième
pâte feuilletée. Collez bien les bords.
 3. Faites des décorations sur le dessus de la pâte
à l'aide de la pointe d'un couteau.
 4. Badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf
battu et enfournez pour 30 min à 190 °C.
- CONSEIL :** dégustez la galette encore tiède
avec un crémant de Bourgogne ou un bol de cidre.

TRADITIONS ET TECHNIQUE CÉLÈBRENT LA BELLE CUISINE
DE NOS RÉGIONS OU D'AILLEURS.

Par Sophie Menut Yovanovitch et Gilles Brochard

**LE FEUILLAGE
À COLROY-LA-ROCHE**

L'hôtel La Cheneaudière abrite le restaurant Le Feuillage dans lequel l'Alsacien Jean-Paul Acker, passé chez Glenn Viel, la star 3 étoiles de Baumannière (Baux-de-Provence), rend hommage aux produits de saison à travers une cuisine imaginative, colorée et assortie de sauces magistralement travaillées. Il invite les clients à lui faire confiance dans un menu en sept plats pleins de surprises, jouant avec le service qui tient un rôle dans ce théâtre de saveurs. Il sublime le magret de canard qu'il sert fumé avec des pleurotes et du siesskass, un lait caillé à la texture de tofu. Magique. Son homard bleu en trois textures mérite l'étoile qu'il a reçue en mars dernier. La trouvaille : un esquimau citron-estragon assorti d'un sirop au fenouil. On dîne dans un décor feutré en demi-teinte où chaque table semble hors de l'espace.

Menu Dégustation (145 €) et Menu Potager (105 €).

**LES TROIS FORTS
À MARSEILLE**

Le chef marseillais Sylvain Touati (ex-William Frachot à Dijon et Lionel Levy à Marseille) a repris les rênes du restaurant gastronomique du Sofitel Marseille Vieux Port (70 couverts), avec une vue qui surplombe le port et le palais du Pharo. Il propose « le meilleur de notre terroir, des poissons de Méditerranée et des pièces de viande qui arrivent entières, comme le cochon ». Dans un décor lumineux et devant la fresque « mer et poissons » de Franck Lebraly, on goûte aux spécialités : huîtres de Camargue, noix de Saint-Jacques, mousseline de panais et confit de clémentine ; dos de loup sauvage et coco marjolaine, agneau de pays, côtelette au grill, épaule confite au jus et bleu du Queyras. De belles cuissons et des légumes de saison bien travaillés. Au dessert, choisir le baba au rhum, givré aux agrumes et granité bergamote. *À la carte : 55/88 €.*





LE GRAND SAINT-MICHEL À CHAMBORD

Toujours aussi jeune dans sa tête, le MOF Joseph Viola (59 ans) supervise la carte du très élégant Le Grand Saint-Michel, restaurant du Relais de Chambord (55 chambres et suite sur un bateau posé sur le canal), situé à quelques pas du château. Il est assisté par la cheffe Marion Carraud. Vosgien mais sévissant à Lyon (Daniel et Denise), Joseph Viola défend une vraie cuisine bourgeoise avec pâte croûte au foie gras de canard et ris de veau, paleron de veau confit, suprême de volaille rôti sur sa peau aux morilles, épaule d'agneau et son jus réduit, pièce de sandre dorée et bien sûr tatin aux pralines de Saint-Genix (sa spécialité). La carte des vins suggère un splendide cheverny blanc AOC Château de Chambord 2015 (superbes arômes de fleurs blanches) qui rappelle l'heureux temps de la Renaissance. Depuis 2015, 14 ha de vignes ont été replantés. La vignification est réalisée dans le domaine de Chambord. *Menu du Relais 55 €. Carte 51/67 €.*



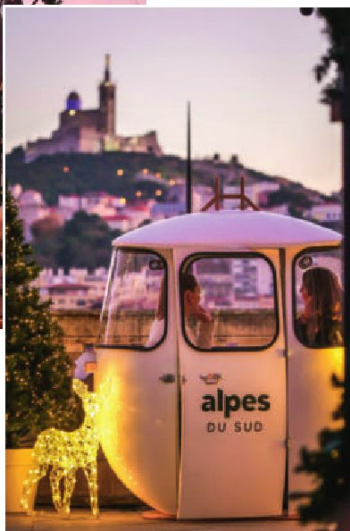
TOSCA À PARIS

Un peu plus d'un an déjà que le chef romain Paolo Ambrogio officie à la table italienne du Relais & Châteaux Hôtel Splendide Royal, à deux pas de l'Élysée. Il n'a pas 30 ans mais cuisine déjà avec beaucoup de maturité. Ici, c'est l'Italie façon gastro. Dans le cadre élégant, on se régale de recettes de la tradition ou populaires réinterprétées et magnifiées. Dans l'assiette, les compositions sont belles et graphiques. Pâtes maison et service adorable. Il faut se laisser guider par le sommelier dans le choix de vins uniquement transalpins et revenir pour l'apéritif, tous les jours à partir de 17 h 30, l'occasion de se familiariser avec vins et grappa italiens.

Au déjeuner, entrée, plat 45 €. Menu végétarien 105 €, dégustation 130 €.

DÉPAYSEMENT, TRADITION, GASTRONOMIE ET DOUCEUR DE VIVRE.

Par Sophie Menut Yovanovitch



RACLETTE ON THE BEACH

Inutile de partir en Savoie pour déguster une raclette. En plein cœur de Marseille, sur la terrasse chauffée de l'hôtel InterContinental, on se régale de ce plat traditionnel composé de fromage et charcuterie des Alpes et on finit en beauté avec un mont-blanc. Quand la montagne descend en bord de mer !

Terrasse du Capian Bar, Marseille, 89 € par personne avec une coupe de champagne.



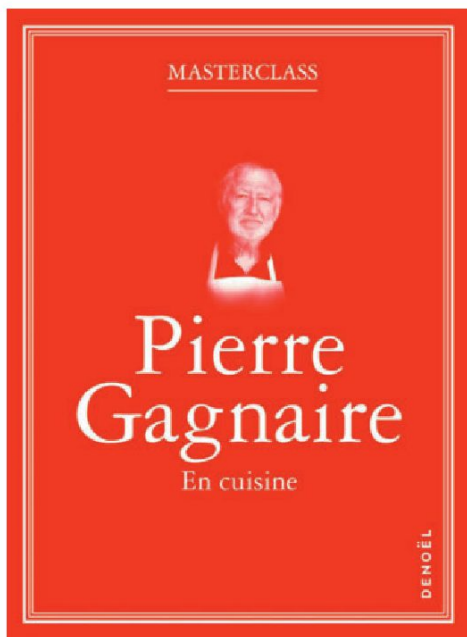
FÈVES MADE IN FRANCE

Vous tombez dessus en dévorant la galette et vous êtes heureux d'être pour un instant la reine ou le roi. Depuis que l'entreprise Panessiel, le premier fabricant de fèves en France, a été fondée en Isère, elle a fabriqué plus de 12 millions de fèves en porcelaine. Depuis six mois, la société a décidé de prendre en charge l'intégralité des étapes de la fabrication dans ses ateliers pour offrir des objets personnalisés et porteurs de sens, et que nos belles traditions restent en France.



L'HIVER AU SOLEIL NIÇOIS

Le sud-est de notre pays a la chance de vivre un hiver le plus souvent doux et ensoleillé. Pourquoi ne pas en profiter le temps d'une escapade niçoise. Le mythique Hôtel Plaza renaît de ses cendres après quatre ans de travaux pour laisser place à l'Anantara Plaza Nice. L'hôtel classé 5 étoiles, situé face au jardin Albert 1^{er}, la Méditerranée à quelques encablures, offre aux visiteurs du rooftop une vue sur les toits de la ville, du vieux Nice aux collines verdoyantes. Sur la terrasse panoramique, du petit-déjeuner au dîner, on savoure cuisine et produits locaux. À deux pas de la place Masséna et de la promenade des Anglais, on vit à l'heure niçoise le temps d'un séjour. *Formules déjeuner à partir de 38 €.*



MASTERCLASS PIERRE GAGNAIRE EN CUISINE

Plongée dans l'univers du célèbre chef Pierre Gagnaire à travers vingt et une leçons de cuisine et 100 recettes qui sont bien plus que cela. Produits, astuces, coups de main... le chef de Saint-Étienne livre sa vision de la cuisine et de la gastronomie tout en poésie et émotions et nous partage sa philosophie culinaire, simple, généreuse et posée, bien loin du fracas médiatique. C'est peut-être cela, une leçon de cuisine ! *Pierre Gagnaire en cuisine* (Denoël, 18 €), en librairie le 29/10/25.



LE CAFÉ LACOSTE

Fin janvier, la célèbre marque au crocodile ouvre son premier café à Paris. Côté déco, on y retrouve les couleurs qui répondent aux codes visuels de la maison. Vert crocodile et terracotta. Côté assiette, on se régale toute la journée de club-sandwichs, salades fraîches, classiques revisités, smoothies healthy, et des desserts en forme de balle de tennis ou de crocodile, clin d'œil malicieux et gourmand.



LE RETOUR DE LA PERCÉE DU VIN JAUNE

Elle avait fait un stop pour mieux revenir. La célèbre manifestation aura lieu les 31 janvier et 1^{er} février à Lons-le-Saunier pour sa 27^e édition. La fête populaire mêle avec bonheur dans toute la jolie cité, rencontres vigneronnes, dégustations dans les caveaux, cérémonie officielle de mise en perce du millésime 2019, cortège, animations culinaires... dans une ambiance conviviale.





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 Warldorf 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,



Sophie Menut Yovanovitch

Éditrice du magazine *Cuisine et Vins de France*, partagera aussi avec vous ses connaissances sur la gastronomie, se chargera des accords mets et vin et interviewera les chefs présents à bord.

éditrice du magazine *Cuisine et Vins de France* se chargera des accords mets et vins. 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, entre villages créoles, héritage colonial et légendes de piraterie. Un voyage inoubliable, où nature et patrimoine s'entrelacent pour vous immerger dans les trésors caribéens. Un moniteur de plongée expérimenté, présent à bord durant toute la durée

de la croisière, vous permettra de vous adonner en toute sécurité aux joies de la plongée sous-marine (Niveau 1 ou Plongeur CMAS 1 étoile ou équivalent).



TEMPS FORTS

- Deux dîners de gala avec accords mets et vins, des démonstrations culinaires orchestrées par le chef étoilé Marcel Ravin, et le chef pâtissier Eddie Benghanem, ainsi qu'une dégustation de rhums.
- Nature majestueuse (plages immaculées de White Bay, rochers granitiques de The Bath, etc.), fonds marins foisonnants, sites historiques emblématiques (dont Nelson's Dockyard à Antigua).

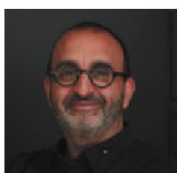
Parmi vos excursions incluses⁽¹⁾ : visite du chantier naval d'Antigua - classé Unesco, découverte d'une distillerie à Marie-Galante, visite du parc national de Deshaies, etc.

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

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 EXPLORATIONS invite à explorer le monde au cours de voyages où raffinement, authenticité et instants privilégiés avec les invités d'honneur sont au cœur de l'expérience.



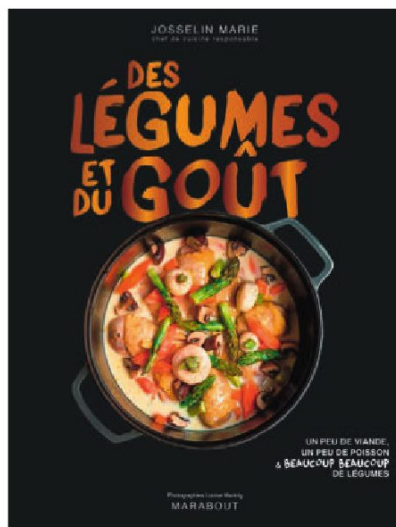
Escapade gastronomique dans les Caraïbes

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

En partenariat avec
PONANT
EXPLORATIONS

DES HISTOIRES DE CUISINE, DES HISTOIRES DE FEMMES ET D'HOMMES,
DES HISTOIRES DE PRODUITS... TOUT CE QUI FAIT LA RICHESSE
DU MONDE CULINAIRE. Par Sophie Menut Yovanovitch

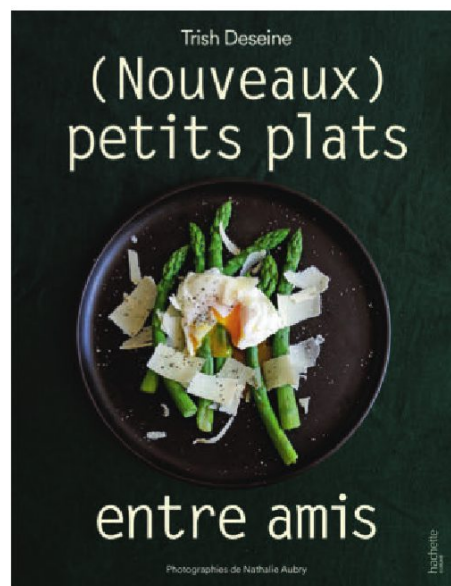


UN PEU DE VIANDE ET DE POISSON ET BEAUCOUP DE LÉGUMES !

Josselin Marie est le chef du restaurant La Table de Colette dans lequel il a voulu mettre les légumes au centre de l'assiette, sans pour autant s'interdire viande et poisson qui deviennent garniture. Avec lui, manger plus de légumes devient facile. Vous apprendrez

comment bien les préparer, les cuire en toute saison et en toute occasion. Recettes originales, photos alléchantes, on a très envie de partir aussitôt chez son primeur et se mettre aux fourneaux sans rien s'interdire.

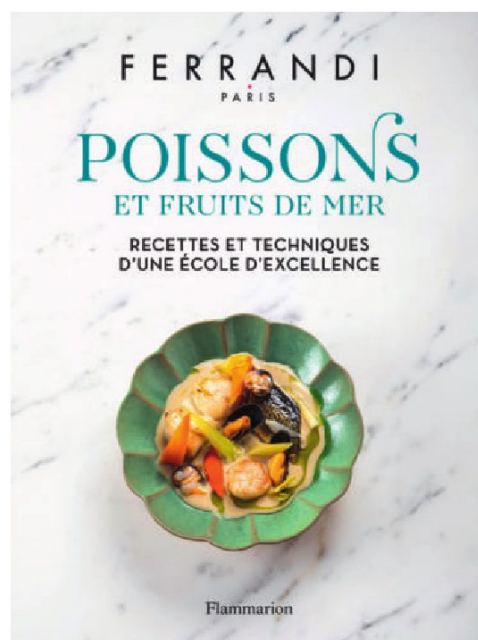
Des légumes et du goût, de Josselin Marie (Marabout, 29 €). En librairie le 22/10/2025.



RECEVOIR, C'EST FACILE AVEC TRISH !

Son premier ouvrage avait été un de ses plus grands succès en 2001. La plus française des cuisinières irlandaises revient avec ses nouveaux petits plats. Des plats simples, basiques et une certaine idée de l'art du recevoir en mode décontracté. Tout ce qu'on aimerait réussir plus souvent lorsqu'on fait le bilan du temps passé pour cuisiner lorsqu'on reçoit. Avec Trish, tout semble accessible et il fallait y penser, car elle y met toujours un petit twist qui change tout. À la fin de l'ouvrage, des idées de sauce et « d'essentiels » que l'on adoptera aussitôt.

(Nouveaux) Petits Plats, de Trish Deseine (Hachette, 29,95 €). En librairie le 29/10/2025.



COMME UN CHEF !

Vous voulez tout savoir sur les poissons et fruits de mer, comment ébarber un poisson, châtrer une écrevisse, préparer des quenelles de brochet ou une sauce Nantua ? Inutile de retourner à l'école. C'est l'école Ferrandi qui vient à vous dans cet ouvrage très pédagogique. Vous trouverez de nombreux pas à pas, 250 techniques détaillées et des recettes simples ou plus gastronomiques pour mettre en lumière tout ce qui nous vient de la mer et nous régale.

Poissons et fruits de mer, recettes et techniques d'une école d'excellence, Ferrandi Paris (Flammarion, 35 €). En librairie le 29/10/2025.



DU PRODUCTEUR AU CHEF PÂTISSIER

L'association des Relais desserts regroupe en France la crème de la crème des pâtisseries. Présidé par le pâtissier nantais Vincent Guerlais, le collectif existe depuis quarante ans et s'est donné pour mission de mettre en avant l'excellence du monde sucré mais aussi l'humain et le produit. Dans cet ouvrage, vous trouverez des recettes qui font tous les jours la renommée de notre pays en matière d'art sucré, mais aussi les histoires de ceux qui produisent fraises, cacao, amandes... et qui rendent possible le goût des bonnes choses.

Le Goût de l'excellence des Relais desserts (De La Martinière, 45 €). En librairie le 14/11/2025.

50 PRODUITS POUR REINVENTER NOTRE QUOTIDIEN

On les a achetés pour préparer une recette et depuis ils prennent la poussière sur nos étagères. Quelle deuxième vie peut-on donner à de la mélasse de grenade, du kimchi, du sumac, du fenugrec, du kasha, du miso... ? Pour chacun de ces 50 ingrédients, Céline Brisset nous propose d'en savoir plus sur leurs origines, leurs usages ; nous donne des astuces d'utilisation et d'accord et 150 recettes qui nous font faire le tour du monde. Une façon aussi de réveiller notre cuisine.

Ma petite épicerie du monde, de Céline Brisset (Glénat, 34 €). En librairie le 29/10/2025.



L'AMOUR DE LA CUISINE ET DU PAYS BASQUE

Bien plus qu'un ouvrage de cuisine, il se lit comme un roman. Celui des frères Ibarboure, dont le nom est synonyme d'excellence gastronomique. Il est aussi une déclaration d'amour au Pays basque. La saga familiale commence dans les années 1950 au cœur du village de Guéthary. Dans ce livre, des recettes de grande cuisine et de la pâtisserie de haute volée, mais aussi une vision de leur territoire et du prestige de ce métier de passion que l'on découvre à travers des images témoignages.

Récits et recettes, de Xabi et Patrice Ibarboure (Sud-Ouest, 45 €). En librairie le 31/10/2025.



LA PÂTISSERIE ACCESSIBLE

On aime lorsque les chefs pâtisseries se mettent à notre niveau et nous proposent des desserts faciles à refaire chez nous. Yann Couvreur nous ramène en enfance en nous proposant tous nos classiques : pommes au four, dacquoise aux noisettes, crêpes soufflées au grand marnier, millefeuille vanille caramel, fondant aux marrons... À refaire chez soi sans difficulté. 60 recettes pour toute l'année, aussi savoureuses que rustiques, magnifiquement imagées.

Rustique Les Desserts de maison, de Yann Couvreur (Solar, 39 €). En librairie le 29/10/2025.

LE MARCHÉ de saison

LES BONS PRODUITS, LES COULEURS, LES PARFUMS, LES SAVEURS,
MAIS AUSSI L'AMBIANCE... LES MARCHÉS DONNENT ENVIE
DE CUISINER. SUIVEZ NOS CONSEILS ET NOS RECETTES POUR PROFITER
DE L'HUÎTRE, DU CRESSON ET DE LA MANGUE.

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

LA MANGUE

Fruit tropical ou subtropical, la mangue nous arrive principalement d'Asie. Selon sa variété, sa chair peut-être de jaune clair à orange. Conservez-la à température ambiante jusqu'à maturité, puis au frais quelques jours. Son parfum et sa légère souplesse sous les doigts doivent vous guider dans votre choix. Sa chair fondante convient aussi bien à des recettes sucrées que salées.

Mariage heureux : en lamelles, elle se déguste simplement nature. Elle adore aussi le citron vert, la coriandre, le piment et les fruits de mer. En salade, elle fait bon ménage avec les crevettes, elle se prépare en chutney pour rehausser une viande blanche. Mixée, elle sublime un cheesecake, une panna cotta, une glace...

LE CRESSON

Plante aquatique à la saveur piquante et poivrée, le cresson se récoltait sauvage le long des ruisseaux avant d'être cultivé désormais dans des grands bassins d'eau, les cressonnières. Il est riche en vitamines et minéraux. Il se conserve deux à trois jours au réfrigérateur, les tiges plongées dans un fond d'eau et les feuilles protégées dans un linge humide. Consommez-le rapidement, car ses feuilles jaunissent vite.

Mariage heureux : délicieux en soupe veloutée avec une pointe de crème, il relève les salades grâce à sa saveur poivrée et accompagne parfaitement les œufs, les pommes de terre ou le poisson fumé. Cru, on le hache pour le glisser avec des œufs durs dans un sandwich, comme les aiment les Anglais.

L'HUÎTRE

Trésor iodé des côtes françaises, l'huître est produite principalement en Bretagne, Normandie, Charente-Maritime, Occitanie et sur le bassin d'Arcachon, régions qui concentrent 88 % de la production européenne. Chacune offre ses propres caractéristiques gustatives. Elles sont classées par numéro. Plus il est petit, plus l'huître est grosse. Elle se conserve vivante, bien au frais, et doit être dégustée dans les quelques jours suivant l'achat.

Mariage heureux : nature, avec un trait de citron ou de vinaigre, elle se marie aussi chaude à des préparations plus audacieuses comme un sabayon au champagne, un beurre d'algues ou une sauce au gingembre. Alliez-la aussi aux fruits exotiques.

CRÈME DE CRESSON ET TOPINAMBOUR

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

• 1 botte de cresson • 600 g de topinambours • 1 oignon • 4 c. à soupe d'oignons frits
• 4 c. à soupe de noisettes • 10 cl de crème fraîche • 30 g de beurre • 75 cl de bouillon de volaille • Sel • Poivre du moulin

1. Épluchez et lavez les topinambours. Coupez-les en petits morceaux. Lavez soigneusement le cresson et séparez les tiges des feuilles. Pelez l'oignon et hachez-le grossièrement.

2. Dans 1 grande casserole, faites revenir le beurre et l'oignon émincé et laissez-le blondir pendant 2 min.

3. Ajoutez les topinambours et continuez la cuisson pendant 10 min. Couvrez avec le bouillon de légumes à hauteur, poursuivez la cuisson pendant 2 min puis ajoutez les feuilles de cresson. Couvrez et laissez cuire pendant encore 2 min.

4. Versez le tout dans 1 blender avec l'eau de cuisson (conservez-en pour rendre la soupe plus ou moins liquide). Ajoutez un peu de crème, salez, poivrez et mixez fortement pour obtenir une consistance lisse.

5. Concassez grossièrement les noisettes et faites-les dorer au four à 200 °C pendant 3 à 4 min. Ajoutez-les avec les oignons frits dans la crème de cresson.

NOTRE CONSEIL : conservez quelques feuilles de cresson pour décorer. Faites blanchir les queues de cresson pendant 4 min dans 1 casserole d'eau bouillante, égouttez-les et mixez-les. Ajoutez un peu de cette purée sur la soupe.

NOTRE BON ACCORD : un côtes-du-Jura blanc.

Vitaminée



LA RECETTE EN +

OMELETTE AU CRESSON
ET FETA

Pour 4 pers. Faites revenir les feuilles d'1 botte de cresson équeuté rapidement dans un peu de beurre. Battez 8 œufs avec 50 g de fromage râpé. Salez, poivrez. Versez le tout sur le cresson et laissez cuire doucement pendant 4 min. Retournez délicatement l'omelette et continuez la cuisson pendant 3 min. Émiettez 125 g de feta et ciselez 6 feuilles de menthe. Parsemez-en l'omelette avant de la plier en deux.

LE CRESSON

POISSON
CROUSTILLANT,
CHOU KALE ET
COULIS DE CRESSON

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

• 4 filets de poisson blanc (daurade, colin...)
• 1 botte de cresson • 6 feuilles de chou kale
• 2 œufs • 6 galettes de riz soufflé • 150 g de farine • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. Lavez le cresson et ôtez les plus grosses tiges. Plongez le cresson dans 1 casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire pendant 5 min. Égouttez-le et plongez-le dans 1 bol d'eau glacée. Égouttez-le puis mixez pendant env. 5 min. Salez, poivrez et mettez de côté.

2. Lavez et découpez les filets poisson en 3 ou 4 morceaux. Mixez les galettes de riz soufflé et passez les morceaux de poisson dans la farine, puis dans les œufs entiers battus et enfin dans les miettes de galettes.

3. Ôtez les grosses côtes du chou et déchirez les feuilles entre vos doigts ou au couteau. Massez-les légèrement avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites-les cuire doucement à la poêle pendant 4 min en remuant bien.

4. À la place, dans l'huile restante, faites dorer le poisson pané pendant env. 4 min en retournant les morceaux.

5. Versez un peu de coulis dans chaque assiette. Répartissez les morceaux de poisson et les feuilles de chou kale. Rectifiez l'assaisonnement.

NOTRE CONSEIL : le chou kale et le cresson sont bourrés de vitamines. Le poisson pané et le riz soufflé croustillant s'associent pour proposer une belle assiette légère. S'il reste du coulis, réchauffez-le et servez-le avec une quenelle de ricotta en guise de soupe.

NOTRE BON ACCORD : un riesling d'Alsace.

↑
Spécial
forme

HUÎTRES EN GELÉE

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

• 12 huîtres creuses • 1 petite poire • 1 petite pomme verte • 1 citron jaune • 5 brins de ciboulette • 10 cl de crème liquide
• 3 feuilles de gélatine • 1 c. à café de raifort • Sel • Poivre

1. Ouvrez les huîtres et filtrez leur eau. Rincez-les légèrement sous l'eau froide. Laissez-les au frais.

2. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans 1 verre d'eau froide. Faites bouillir 20 cl d'eau avec 2 c. à soupe de sel. Essorez la gélatine et faites-la fondre dans l'eau salée chaude. Mélangez bien. Laissez refroidir. Coulez l'eau salée sur les huîtres et laissez refroidir au froid.

3. Fouettez la crème en chantilly et ajoutez le raifort délicatement à la fin. Salez, poivrez.

4. Lavez les fruits. Prélevez les zestes du citron.

Coupez les fruits en bâtonnets et en lamelles fines et versez le jus du citron sur les fruits.

5. Lorsque la gelée a pris sur les huîtres, répartissez les fruits mélangés. Servez avec la crème de raifort, les zestes de citron et la ciboulette ciselée.

BON À SAVOIR : désormais, certains chefs cuisinent leurs produits avec de l'eau de mer pour leur apporter iode et caractère. Elle est proposée par des sociétés spécialisées qui la traitent pour la rendre très pure.

NOTRE BON ACCORD : un bourgogne aligoté.



LA RECETTE EN +

HUÎTRES GRATINÉES AU BEURRE D'AIL ET DE PERSIL

POUR 4 PERS. Ouvrez 12 huîtres et décoquillez-les. Mélangez 125 g de beurre pomme, 5 brins de persil et 1 gousse d'ail hachée. Ajoutez 3 c. à soupe de chapelure maison. Assaisonnez. Remettez les huîtres dans leur coquille et déposez un peu du mélange sur chaque huître. Passez-les quelques minutes sous le gril du four jusqu'à ce que la surface dore. Servez aussitôt.



HUÎTRES EN TEMPURA

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

• 20 huîtres • 2 œufs • 100 g de farine à tempura • 30 cl d'huile de friture • Sel • Poivre. **POUR LA SAUCE :** • 1 gousse d'ail • 5 cl de sauce Worcestershire • 5 cl de ketchup • 1 c. à soupe de sucre • 1/2 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à soupe de vinaigre de riz • Sel • Poivre.

1. Ouvrez les huîtres, décoquillez-les, rincez-les rapidement et posez-les sur 1 torchon propre. Essuyez-les délicatement.

2. Préparez la sauce. Hachez la gousse d'ail. Versez tous les ingrédients de la sauce dans 1 petite casserole avec l'ail haché. Posez sur feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez refroidir.

3. Battez les œufs dans 1 grand bol, ajoutez la farine et 5 cl d'eau glacée. Faites chauffer l'huile de friture à 170 °C minimum. Passez les

huîtres dans la préparation avant de les faire glisser dans l'huile. Laissez-les dorer pendant 2 à 3 min, récupérez-les à l'aide d'un écumoire, posez-les sur 1 papier absorbant. Servez-les bien chaudes avec la sauce en accompagnement.

NOTRE CONSEIL : voilà une façon originale de consommer des huîtres et peut-être aussi de se familiariser avec ce mollusque en version cuite et chaude, plus simple parfois à consommer que cru.

NOTRE BON ACCORD : un muscadet (Loire).

SALADE EXOTIQUE

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

• 16 crevettes roses • 3 avocats • 1 mangue avion
• 1 citron vert • 6 brins de menthe • 6 brins de coriandre • 3 c. à café de graines de sésame
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de sésame • Sel • Poivre

1. Épluchez et coupez l'avocat en gros cubes de 2 cm. Faites de même avec la mangue.

2. Décortiquez les crevettes. Mélangez les avocats, la mangue et les crevettes. Prélevez les zestes du citron et pressez son jus. Versez le tout sur les fruits et les crevettes.

3. Coupez les feuilles de menthe et de coriandre aux ciseaux et parsemez-les sur l'appareil précédent. Assaisonnez avec les 2 huiles, salez et poivrez.

4. Après avoir mélangé la salade délicatement, parsemez-la de graines de sésame. Servez frais.

NOTRE CONSEIL : c'est en décembre et janvier que les mangues qui viennent de l'île de la Réunion sont les meilleures. Ne vous privez pas non plus d'acheter les litchis qui viennent également de là-bas et qui sont à leur meilleure période.

NOTRE BON ACCORD : un sauvignon blanc du Languedoc.

Fraicheur
et exotisme

PETITS POTS DE CRÈME AU LAIT DE COCO ET À LA MANGUE

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

• 1 grosse mangue • 1 citron vert • 25 cl de crème liquide • 30 cl de lait de coco • 4 feuilles de gélatine • 30 g de sucre blond en poudre • 1 pincée de vanille en poudre

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans 1 verre d'eau. Faites chauffer le lait de coco et la crème dans 1 petite casserole. Ajoutez la vanille et le sucre blond et mélangez bien. Égouttez la gélatine et ajoutez-la en mélangeant encore.
2. Répartissez la préparation dans 4 petits verres. Laissez prendre au froid pendant au moins 4 h.
3. Épluchez la mangue, ôtez son noyau, coupez-la en cubes. Placez-les dans le bol d'1 mixer. Prélevez les zestes et le jus du citron. Versez le jus dans le mixer.

Actionnez afin d'obtenir une crème lisse.

4. Répartissez le coulis de mangue dans les verres et remettez au froid. Juste au moment de servir, répartissez les zestes de citron vert sur les petits pots.

NOTRE CONSEIL : réservez quelques dés de mangue pour la finition. Préparez les crèmes de ce dessert la veille. Vous n'aurez plus qu'à mixer la mangue avant de servir.

NOTRE BON ACCORD : un pacherenc du Vic-Bilh moelleux (Sud-Ouest).



LA RECETTE EN +

TARTE FINE À LA MANGUE

Pour 4 pers. Déroulez 1 pâte feuilletée et posez-la sur 1 plaque de cuisson recouverte d'1 tapis silicone. Saupoudrez-la légèrement de sucre blond. Découpez 2 mangues en fines lamelles et disposez-les sur le dessus en les faisant se chevaucher un peu. Saupoudrez-les de 2 paquets de sucre vanillé puis enfournez à 180 °C pour env. 25 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Servez tiède avec une boule de glace.

Dessert express

C'EST AUSSI LA SAISON des agrumes

MÊME SI ON EN TROUVE CERTAINS TOUTE L'ANNÉE, LA GRANDE SAISON DES AGRUMES SE SITUE ENTRE NOVEMBRE ET MARS. ORIGINAIRES D'ASIE, ILS POUSSENT AUJOURD'HUI TOUT AUTOUR DU BASSIN MÉDITERRANÉEN. EN PLEIN CŒUR DE L'HIVER, ILS NOUS APPORTENT LUMIÈRE ET VITAMINES. Par Sophie Menut Yovanovitch

L'ORANGE

De table comme la navel, à jus (valencia), amère, (bigarage, à la peau plus épaisse), la saison se termine en mars ou avril pour les sanguines qui arrivent d'Italie, de Tunisie ou de Sicile.

LA CLÉMENTINE

Issue du croisement d'une fleur de mandarinier et du pollen d'orange, elle a vu le jour en Algérie au début du XX^e siècle lorsque le père Clément, agronome, la découvre. Aujourd'hui, elle nous vient principalement de Corse et on aime sa saveur douce et sa chair sans pépin.

LA MANDARINE

Un peu détrônée par la Clémentine, à cause de ses pépins, elle arrive d'Asie au XIX^e siècle. Plus grosse que sa cousine, elle est en général plus sucrée.

LE KUMQUAT

Originaire d'Extrême-Orient, il fait la taille d'une noix. Il se consomme entier, cru ou cuit pour sa saveur fruitée et acidulée, douce et amère à la fois. On le cultive dans les régions méditerranéennes, mais essayez de l'élever chez vous en pot.

LE CITRON JAUNE

Il serait né au Cachemire, aux confins de la Chine. Aujourd'hui, il pousse aussi chez nous et on le trouve toute l'année grâce à sa culture en serre espagnole. Tout est bon chez lui : ses zestes et sa pulpe apportent du peps à nos recettes sucrées et salées.

LE CITRON VERT

Plus acidulé et plus parfumé que son cousin jaune, il est classé dans la catégorie des limes, fruit du limettier. Son goût puissant et aromatique s'apprécie

dans les cocktails à base de rhum et il se marie à merveille à la cuisine exotique.

LE YUZU

Ingrédient incontournable de la cuisine japonaise, il ressemble à un petit pamplemousse à la peau assez épaisse et bosselée. Son jus et ses zestes font fureur en condiments ou dans des sauces et il rentre dans la composition de la sauce ponzu qu'on verse dans les soupes miso.

LE CITRON CAVIAR

Appelé aussi citron perle, ou citron doigt, ce petit citron de la taille d'une noix allongée renferme des petites billes remplies de jus qui font penser à des gros grains de caviar qui roulent sous la langue. Délicieux sur un carpaccio de poisson ou de saint-jacques.

LA MAIN DE BOUDDHA

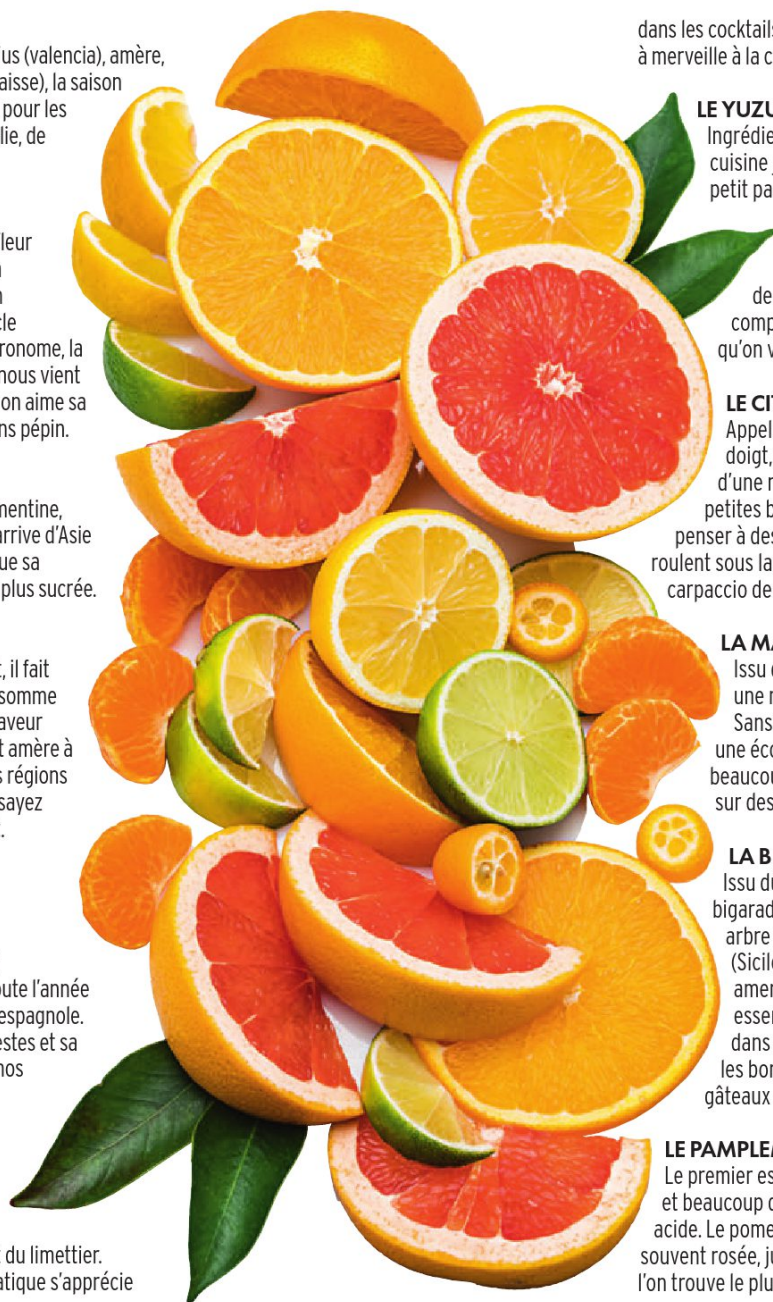
Issu du cédratier, il ressemble à une main aux longs doigts inégaux. Sans pulpe ni pépins, il possède une écorce très parfumée qui fait beaucoup d'effet lorsqu'elle est zestée sur des plats salés ou sucrés.

LA BERGAMOTE

Issu du croisement entre un bigaradier et d'un limettier, le premier arbre aurait été planté en Calabre (Sicile) en 1750. Ces fruits très amers servent à produire l'huile essentielle que l'on retrouve dans les thés Earl Grey ou dans les bonbons. Son zeste parfume gâteaux et madeines.

LE PAMPLEMOUSSE ET LE POMELO

Le premier est plus gros, a une peau épaisse et beaucoup de pépins. Sa chair est assez acide. Le pomelo est plus petit, sa chair est souvent rosée, juteuse et sucrée. C'est lui que l'on trouve le plus souvent dans le commerce.





GÂTEAU LÉGER À L'ORANGE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 1 H • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 grosses oranges à peau fine • 1 pomelo • 4 œufs • 80 g de beurre • 150 g de sucre • 15 morceaux de sucre
• 50 g de farine • 5 cl de grand marnier • 1 pincée de sel

1. Lavez et brossez les oranges. Blanchissez-les dans 1 casserole d'eau bouillante pendant 1 min. Faites-les cuire dans 1 nouvelle casserole d'eau bouillante pendant 20 min pour les ramollir.

2. Égouttez-les, coupez-les en morceaux, ôtez les pépins et mixez-les avec leur peau. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Préparez un caramel avec les morceaux de sucre et versez-le dans 1 moule à bords hauts type soufflé.

4. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Versez les jaunes dans 1 terrine avec le sucre en poudre, le beurre ramolli, puis la farine, le grand marnier, le sel et enfin la purée d'oranges. Mélangez bien.

5. Montez les blancs en neige dans 1 autre terrine et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Versez la préparation à l'orange dessus. Faites cuire au bain-marie pendant 1 h. Une fois refroidi, démoulez le gâteau et décorez-le avec les segments du pomelo coupé en fines tranches.

NOTRE CONSEIL : utilisez bien sûr des oranges bio pour cette recette puisque vous allez conserver la peau. Vous pouvez décorer avec des segments de citron, de mandarine et d'orange en alternant les couleurs.

NOTRE BON ACCORD : un muscat du cap Corse.

ÇA MIJOTE PAS MALEN CUISINE

L'HIVER EST LE MOMENT DE L'ANNÉE OÙ L'ON A ENVIE DE PLATS MIJOTÉS. ON PRÉPARE, ON LAISSE CUIRE DOUCEMENT ET ON APORTE LA COCOTTE À TABLE POUR RASSASIER FAMILLE ET AMIS AUTOUR DE PLATS GÉNÉREUX, COMME UNE CERTAINE IDÉE DU BONHEUR. Recettes Sophie Menut Yovanovitch. Photos Luca Camporose.

CURRY DE LÉGUMES RETOUR DES INDES

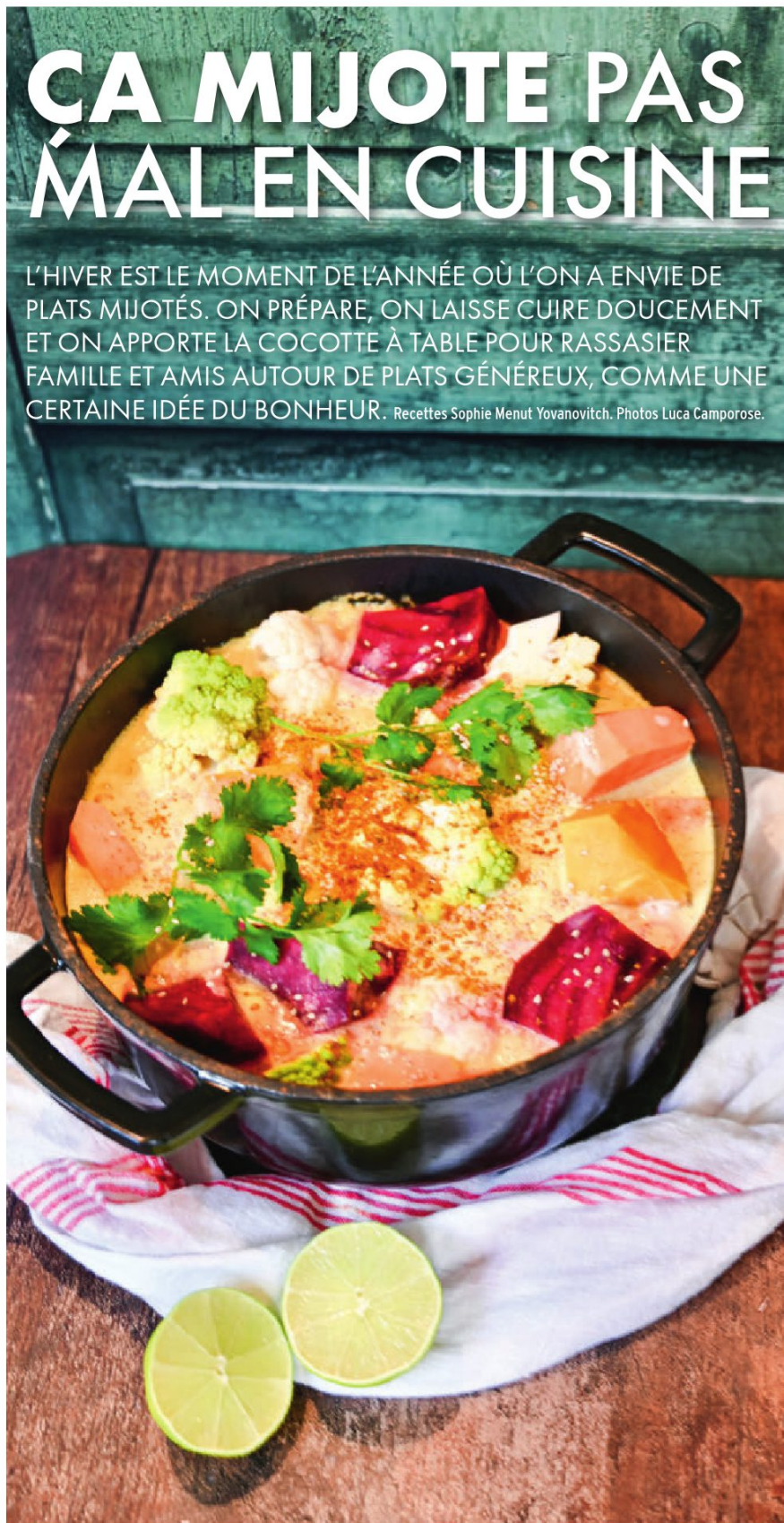
POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 35 MIN
• CUISSON 40 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 2 carottes • 2 pommes de terre
• 1/4 de chou blanc • 1 betterave • 1/4
de chou-fleur • 1/4 de chou romanesco
• 1 patate douce • 1 petite tranche de
potiron • 2 oignons rouges • 2 gousses
d'ail • 1 noix de gingembre • 3 brins
de coriandre • 4 c. à soupe de poudre
de curry • 1 c. à soupe de graines de
sésame • 40 cl de lait de coco • 25 cl
de bouillon de légumes • 3 c. à soupe
d'huile de coco • Sel • Poivre

1. Coupez le chou blanc en gros quartiers, séparez le chou-fleur et le chou romanesco en fleurettes. Coupez les autres légumes en quartiers selon leur forme.
2. Épluchez les oignons, l'ail et le gingembre et hachez-les. Faites chauffer l'huile dans 1 grande cocotte et laissez-les blondir pendant 6 à 7 min.
3. Ajoutez les carottes, pommes de terre et betteraves. Laissez cuire pendant 5 min et ajoutez tous les autres légumes.
4. Faites chauffer le lait de coco avec le bouillon de légumes. Poudrez les légumes avec le curry et versez le liquide chaud dessus. Salez, poivrez, mélangez délicatement et couvrez. Laissez cuire à petit feu pendant env. 30 min.
5. Au moment de servir, ajoutez les feuilles de coriandre et le sésame.

CONSEIL : adaptez cette recette toute l'année en variant les légumes de saison. Pour la parfumer, on aime beaucoup la poudre d'épices Retour des Indes de la maison Roellinger.

NOTRE BON ACCORD : un gewurztraminer (Alsace).



ÉPAULE D'AGNEAU AUX DATTES ET À L'ORANGE

POUR 4/5 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 1 H • FACILE • ABORDABLE

• 1 épaule d'agneau • 1 dizaine
de dattes fraîches • 2 oranges
• 1 fenouil • 1 oignon • 2 gousses d'ail
• 1 c. à soupe de cumin • 1 c. à café
de curcuma • 1 bâton de cannelle
• 6 brins de coriandre • 30 cl de
bouillon de volaille • 3 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Coupez l'épaule en morceaux ou demandez-le à votre boucher. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans 1 sauteuse à bords hauts et faites dorer la viande sur toutes ses faces pendant 10 min. Débarrassez et mettez de côté.
2. Émincez l'oignon, hachez l'ail, coupez le fenouil en lamelles fines. Sans rincer la sauteuse, faites blondir ail et oignon dans l'huile restante pendant 5 min, ajoutez le fenouil et continuez la cuisson pendant 5 min.
3. Remettez la viande dans la sauteuse. Saupoudrez-la d'épices, ajoutez le bâton de cannelle, salez, poivrez et versez la moitié du bouillon. Couvrez et laissez cuire pendant 30 min.
4. Dénoyautez et coupez les dattes en 4 dans la longueur. Coupez les oranges à vif et récupérez leurs segments. Conservez leur jus. Ajoutez les dattes, les oranges et leur jus dans la sauteuse. Versez le bouillon restant, couvrez et continuez la cuisson pendant 15 min ou jusqu'à ce que la viande soit fondante.
5. Ciselez la coriandre et ajoutez-la sur le dessus avant de servir en posant directement la sauteuse à table.

CONSEIL : vous pouvez aussi placer la sauteuse au four pour faire cuire la viande. Ajoutez-y une gousse de vanille fendue en 2.

NOTRE BON ACCORD : un saint-émilion (Bordeaux).





SAUTÉ DE LAPIN AUX CHAMPIGNONS ET MOUTARDE EN GRAINS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 55 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 1 lapin coupé en morceaux • 600 g
de champignons de Paris • 5 échalotes
• 30 g de beurre • 25 cl de crème
fraîche épaisse • 3 c. à soupe de
moutarde en grains • 2 c. à soupe
d’huile neutre • Sel • Poivre

1. Faites dorer les morceaux de lapin dans 1 grande sauteuse avec l’huile neutre en le retournant sur toutes ses faces pendant 7-8 min. Débarrassez.
2. Coupez les pieds des champignons et émincez-les. Épluchez les échalotes et coupez-les en 4 dans la longueur.
3. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et ajoutez les échalotes. Laissez-les blondir pendant 5 min puis ajoutez les champignons. Montez le feu et laissez cuire pendant 8 min.
4. Remettez les morceaux de lapin dans la sauteuse. Ajoutez la moutarde, versez la crème, salez, poivrez et faites cuire à feux doux et à couvert pendant 35 min.
5. Servez directement dans le plat de cuisson avec du riz blanc.

NOTRE BON ACCORD : un chiroubles (Beaujolais).

CARBONADE FLAMANDE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 2 H • FACILE • ABORDABLE

• 1 kg de bœuf coupé en morceaux (gîte, paleron...) • 1 belle tranche de lard fumé • 4 oignons • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 8 tranches de pain d'épices • 75 cl de bière brune • 50 cl de bouillon de bœuf • 1 belle c. à soupe de cassonade • 5 cl de moutarde de Dijon • 1 feuille de laurier • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel • Poivre

1. Découpez la viande en gros cubes. Pelez les oignons, l'échalote et la gousse d'ail. Écrasez la gousse d'ail, émincez les oignons et l'échalote. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans 1 grande cocotte et faites dorer les morceaux de viande sur toutes leurs faces pendant 5 min. Mettez-les de côté.

2. Dans la même cocotte, sans la rincer et avec la cuillerée d'huile restante, faites blondir les oignons et les échalotes pendant 3 min.

3. Découpez le lard en petites allumettes et ajoutez-les dans la cocotte. Continuez la cuisson pendant 3 à 4 min. Saupoudrez de sucre cassonade et montez un peu le feu jusqu'à ce que l'ensemble accroche un peu. Versez alors la bière et le bouillon.

4. Remettez la viande dans la cocotte. Salez, poivrez et ajoutez la feuille de laurier. Tartinez chaque tranche de pain d'épices avec la moutarde et disposez-les sur l'ensemble du plat. Couvrez la cocotte et laissez cuire doucement pendant 2 h, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

CONSEIL : surveillez et veillez à ce que la sauce ne s'évapore pas trop. Au besoin, remouillez avec un peu de bouillon. Servez accompagné de frites, de pommes de terre à l'eau, de pâtes ou, plus légèrement, d'une salade d'endive.

NOTRE BON ACCORD : une bière rousse.





DAUBE DE BŒUF À LA NIÇOISE

• POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 3 H 15 • FACILE • ABORDABLE
À COMMENCER LA VEILLE

• 2 kg de bœuf • 250 g de lard fumé
• 2 carottes • 2 oignons • 1 orange
• 70 g de cèpes déshydratés
• 100 g d'olives noires dénoyautées
• 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de
concentré de tomate • 1 petit verre
à liqueur de cognac • 2 bouteilles
de vin rouge du Sud • 30 cl de bouillon
de bœuf • 1 bouquet garni • 5 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin

1. La veille ou au moins 8 h avant la cuisson de la daube, placez le bœuf coupé en morceaux de 2,5 cm dans 1 grand saladier. Ajoutez les oignons et les carottes émincées et le bouquet garni. Salez et poivrez. Versez le vin et le cognac.

2. Le lendemain. Transvasez la viande et les légumes dans 1 passoire, égouttez-les soigneusement. Conservez la marinade. Faites tremper les champignons dans 1 petit saladier d'eau chaude.

3. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans 1 grande cocotte et faites rissoler la viande à feu vif pendant 5 min. Débarrassez-la et à la place, faites blondir les oignons dans un peu d'huile avec le lard coupé en petits lardons pendant 5 min, puis ajoutez les carottes et les gousses d'ail écrasées. Remettez la viande, les champignons égouttés, les zestes de l'orange et le concentré de tomate. Mouillez avec la marinade. Ajoutez le bouillon chaud et un peu d'eau des champignons. Salez et poivrez.

4. Posez 1 feuille d'aluminium au-dessus de la cocotte puis couvrez avec le couvercle. Enfouissez à 150 °C pour au moins 3 h. Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives noires émincées. Apportez la cocotte bien chaude à table.

CONSEIL : poudrez la viande d'un peu de farine avant de verser le vin et le bouillon, la sauce sera plus dense. Servez ce plat avec des pommes de terre cuites à l'anglaise ou des gnocchis.

NOTRE BON ACCORD : un bandol rouge (Provence).



PETITES COCOTTES DE FRUITS DE SAISON

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

• 2 pommes • 2 poires • 4 clémentines
• 2 tranches d'ananas • 75 g de
cranberries séchées • 15 cl de cidre
• 10 cl de sirop d'érable

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et épépinez les pommes et les poires. Coupez les tranches d'ananas en cubes. Épluchez les clémentines.

2. Faites chauffer le sirop d'érable quelques sec. au micro-ondes. Mélangez le sirop et le cidre.

3. Répartissez les fruits dans des petites cocottes individuelles, ajoutez les cranberries et versez le liquide dessus.

4. Enfournuez pour 20 min.

CONSEIL : cette recette se prépare en quelques minutes et fait toujours de l'effet. Préparez-la avec tous les fruits que vous aimez.

NOTRE BON ACCORD : un muscat du cap Corse.

UN CHEF DANS MA CUISINE avec Éric Briffard

Directeur des arts culinaires de l'institut Le Cordon bleu à Paris

AUJOURD'HUI, ÉRIC NOUS PARTAGE LES 3 RECETTES DE
CONDIMENTS QU'IL A TOUJOURS DANS SA CUISINE. ELLES SE
PRÉPARENT TRÈS FACILEMENT ET PERMETTENT DE REHAUSSER
VOS PLATS. Textes Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher de La Forest Divonne.



PICKLES D'OIGNON ROUGE

POUR 2 POTS • PRÉPARATION 10 MIN
• À PRÉPARER LA VEILLE • CUISSON 20 SEC
• FACILE • BON MARCHÉ

- 2 oignons rouges • 1 citron bio
- 5 cl d'huile d'olive • 2 pincées de sel

1. Faites rouler le citron avec la paume pour pouvoir extraire le maximum de jus. Pressez la moitié.
2. Épluchez les oignons et coupez-en un en pétales et l'autre en rouelles.
3. Ébouillantez les pétales d'oignon dans 1 casserole avec 1 peu d'eau pendant 10 sec. Égouttez-les bien et faites de même avec les rouelles.
4. Placez-les dans 1 bol, ajoutez le sel et le jus de citron. Attendez 5 min et puis versez l'huile pendant que les oignons sont encore chauds. Mélangez bien. Mettez en pots et placez au réfrigérateur.



ASTUCES ET CONSEILS

Ajoutez un peu de miel, du cumin ou du carvi. Selon les usages, vous pouvez couper les oignons dans des formes différentes. Placé au réfrigérateur, le goût de ce condiment va gagner en saveur. Servez avec de la charcuterie, du saumon fumé, des poissons marinés, des coquilles Saint-Jacques crues, de la viande froide, des salades...



ASTUCES ET CONSEILS

Cette préparation est idéale à consommer au bout d'une semaine. Plus on les conserve, meilleurs sont les raisins, qui vont gonfler et absorber la marinade.

Vous pouvez remplacer les raisins de Corinthe par de gros raisins type sultane. Ajoutez-les à des champignons sautés ou pour déglacer une viande blanche ou un poisson, dans un taboulé de chou-fleur, avec des carottes ou des endives glacées au beurre.

MARINADE DE RAISIN DE CORINTHE

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

• 100 g de raisins de Corinthe • 10 cl de jus de citron • 3 feuilles de laurier • 1 brin de thym frais • 1 c. à soupe de curry de Madras • 10 g de graines de coriandre • 5 grains de poivre • 2 clous de girofle • 25 cl d'eau minérale • 5 g de sucre • 15 cl d'huile d'olive • 3 g de gros sel

1. Placez les grains de coriandre, de poivre et les clous de girofle dans 1 mousseline (carré de gaze) et ficelez-la.
2. Placez tous les autres ingrédients sauf les raisins dans 1 petite casserole et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 30 min. Ajoutez les raisins et mélangez bien pendant 30 sec puis stoppez le feu. Laissez refroidir et placez dans de petits bocaux hermétiques au frais.



CITRONS BIO AU SEL ET SUCRE

POUR 2 GROS POTS • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 6 citrons jaunes bio • 50 g de miel • 4 clous de girofle • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 30 g de gros sel de mer. POUR LE SIROP : • 350 g de sucre • 4 clous de girofle.

1. Lavez les citrons et faites-les blanchir entiers à 3 reprises dans 1 casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.
2. Préparez 1 sirop en faisant chauffer 75 cl d'eau avec le sucre et les clous de girofle pendant 8 min.
3. Coupez les extrémités des citrons. Posez-les sur le plan de travail et fendez-les en 4 dans la longueur aux deux tiers. Écartez-les un peu et remplissez le centre d'1 c. à café de gros sel et 1 autre de miel.
4. Tassez bien les citrons dans des bocaux en verre et versez le sirop bouillant avec les clous de girofle dessus. Fermez hermétiquement.



ASTUCES ET CONSEILS

Utilisez impérativement des citrons bio. Laissez les citrons « mariner » au moins un mois au froid avant de les consommer. Coupez-les en cubes dans 1 salade. Ajoutez-les dans un taboulé ou sur un poisson grillé avec un peu de cumin. Concassez-les et tartinez-les sur du pain grillé avec un peu de fromage frais de chèvre et du miel. Ils font merveille dans la fameuse recette du tajine de poulet aux citrons confits. Ne les oubliez pas non plus en pâtisserie, mixez-en et posez-les sur une pâte sablée.



QUE BOIRE AVEC... un pot-au-feu ?

Par Jean-Michel Brouard

UN MOT

COLLAGE.

Cette étape dans la production du vin n'est pas systématique mais elle est très fréquente. Son but est de venir clarifier le vin avant sa mise en bouteille en retirant les impuretés. Différentes substances peuvent être utilisées pour y parvenir telles que le blanc d'œuf ou la colle de poisson.

UN CÉPAGE CONNU

TORRONTÉS.

Absent du vignoble européen, ce cépage blanc n'en demeure pas moins une fierté en Argentine où il couvre près de 10 000 hectares. Croisement du muscat d'Alexandrie et du criolla chica, il donne des vins très aromatiques aux notes florales, exotiques et d'agrumes caractéristiques.

UN RAISIN OUBLIÉ

BOUYSSÉLET.

Totalement oublié, ce cépage blanc a été redécouvert par hasard en 2009 par des vignerons de Fronton, dans le Sud-Ouest. Aujourd'hui replanté *in situ*, il couvre une vingtaine d'hectares et donne des vins complexes et tanniques, portés par une matière ample et fraîche.

UN MILLÉSIME

2010.

Cette année 2010 s'inscrit assurément dans les très qualitatives, en particulier dans le vignoble de Bordeaux où les vins rouges atteignent des sommets, associant parfaite maturité, densité tannique et grand potentiel de garde. Les rouges bourguignons et rhodaniens sont aussi superbes.

Lorsqu'apparaissent les premiers frimas hivernaux, quoi de plus réconfortant qu'un bon pot-au-feu ? L'un des mets les plus classiques de notre gastronomie associe toujours du bœuf à braiser et des légumes de saison. La diversité des morceaux choisis permet d'apporter à la fois une complémentarité de mâche et des goûts variés. Plat de côte, jarret, paleron, macreuse, gîte ou bien encore queue de bœuf, tous gagnent une incroyable tendreté après plusieurs heures de cuisson (à condition de l'initier à l'eau froide et de maintenir le bouillon frémissant), révélant parfois une texture relativement gélatineuse. Dans la farandole légumière, les poireaux dialoguent avec les carottes, le céleri avec le navet et l'oignon. Le tout se doit d'être rehaussé par un bouquet garni et des grains de poivre. *In fine*, l'équation est donc complexe au moment du choix de la bouteille. Il faut parvenir à créer un accord qui accompagnera la texture de la viande, n'écrasera pas la délicatesse de la chair des légumes tout en ayant suffisamment de relief pour éviter un ton sur ton ennuyeux avec le bouillon. Un blanc, même structuré, risque de s'effacer rapidement face à l'intensité du plat et ne sera donc pas privilégié. Un vin rouge s'impose donc, ce dernier devant offrir un bouquet aromatique énergique et bien fruité afin de se marier habilement à la fine sucosité des légumes. Un vin plutôt jeune jouera parfaitement ce rôle. Toutefois, il ne doit pas affirmer trop ostensiblement une matière tannique qui écraserait l'ensemble. Il est ainsi intéressant de privilégier des appellations rhodaniennes comme crozes-hermitage, saint-joseph ou bien encore vinsobres plus au sud. En Bourgogne, les vins des Hautes-Côtes ou de la côte chalonaise (Mercurey, Givry) seront aussi fort à propos.



Istock Photo



CUVÉE D'EXCEPTION

De Saint-Gall dévoile son coffret Magnum So Dark Grand Cru 2012, une cuvée d'exception issue des grands terroirs de la Montagne de Reims et de la Côte des Blancs. Ce champagne millésimé, alliant puissance et finesse, séduit par ses notes au nez de moka et de noisettes grillées. Un flacon rare pour sublimer les grandes tables.

de-saint-gall.com



SOUPES EN BOL AVEC CROÛTONS AUX GRAINES

Liebig réinvente la soupe avec des innovations qui cassent les codes de la soupe classique au dîner. Au cœur de cette nouvelle ère : le premier Bol de soupe de légumes avec des croûtons aux graines. Des recettes cœur de repas, pratiques, naturelles et nourrissantes, pensées pour s'adapter aux nouveaux modes de vie. Une nouveauté qui se réchauffe en seulement deux minutes au micro-ondes et se décline en cinq recettes généreuses. 30 cl de soupe et 20 g de croûtons aux graines.

PMC : 2,99 € - 3,09 €

liebig.fr

À LA CARTE

LA SÉLECTION DU SERVICE COMMERCIAL DE CUISINE ET VINS DE FRANCE



BEURRE CHARENTES-POITOU AOP

Apprécié des professionnels, il se distingue par sa plasticité, son équilibre entre fermeté et souplesse et son point de fusion élevé. Ces qualités facilitent les tours, limitent la casse et assurent, après cuisson, un feuilletage régulier, doré et croustillant. Sa régularité en fait un allié fiable pour desserts et viennoiseries, tandis que ses fines notes de noisette sont plébiscitées : 92 % des chefs l'associent à un feuilletage d'exception et 98 % à un terroir de confiance.

grand-fermage.fr

MAGNUMS DE RANGEN WOLFBERGER - L'EXCELLENCE EN GRAND FORMAT

Symbole du savoir-faire alsacien, Wolfberger signe deux magnums d'exception : le Riesling et le Pinot Gris Grand Cru Rangen 2022. Nés du terroir volcanique de Thann, ces vins rares allient intensité et élégance, accompagnant avec justesse les accords gastronomiques d'hiver les plus raffinés.

PVC : 59 €

boutique.wolfberger.com



DEUX VINS volcaniques

S'ILS NE SONT PAS LES PLUS FRÉQUENTS, LES TERROIRS ISSUS D'ANCIENS VOLCANS SE RETROUVENT TOUTEFOIS ÉPARPILLÉS DANS L'HEXAGONE, DONNANT NAISSANCE À DES VINS DE FORT CARACTÈRE, RACÉS ET D'UNE GRANDE PRÉCISION. Par Jean-Michel Brouard

Domaine Dourbie

TUF 2023

De son fondateur passionné de botanique en 1781, le domaine a conservé un patrimoine végétal exceptionnel, le parc autour du château étant classé jardin remarquable. L'existence de la vigne tient, elle, aux travaux pharaoniques entrepris au début du XIX^e siècle. Le cours de la Dourbie fut alors détourné pour être conduit sur la propriété. Dès lors entièrement tourné vers la viticulture, le domaine affiche aujourd'hui plus que jamais une personnalité à part dans la région. C'est la famille Serin qui est propriétaire de ce domaine en bio depuis plus de quinze ans. Il est piloté par Laurent Graell et l'œnologue Sophie Brun, grande professionnelle accompagnant également les plus prestigieuses propriétés de la région. L'objectif affiché est celui de produire des vins sudistes mais conservant beaucoup de fraîcheur et d'éclat. Les 1,8 hectare de terret blanc planté sur du tuf basaltique couvrant les pentes d'un volcan éteint ont été achetés il y a quatre ans. Là, ce cépage autochtone exprime son charme unique dans ce vin pétillant naturel. Nez de pomme reinette et de fenouil, la bulle apaisée révèle un équilibre souverain, la rondeur d'agrumes étant portée par une énergie réjouissante. Finale saline et grande netteté.

COMMENT LE BOIRE ?

Léger en alcool (10,5°), ce vin primesautier sera parfait pour accompagner un ceviche, des sushis ou des crevettes snackées.

LE PRIX

19€

Villa Baulieu

BASALTE 2019

Ce domaine historique de Provence affirme son identité provenant de son implantation dans le cratère de l'unique volcan de la région. Originellement sous-marin, ce dernier a émergé de la Méditerranée il y a 17 millions d'années pour laisser apparaître un cratère rond où roches basaltiques et calcaire marin composent un terroir singulier qui avait convaincu l'industriel Pierre Guénant de racheter Villa Baulieu, désormais propriété de Stéphane Courbit.

La cuvée Basalte se veut un hommage à l'originalité de cette terre. Plantées à 430 mètres d'altitude, les jeunes vignes de syrah (75 % de l'assemblage) et de cabernet sauvignon mûrissent harmonieusement grâce à un ensoleillement généreux tempéré par le froid et le mistral. Il en ressort un vin à la robe grenat pâle et au nez concentré de fruits noirs frais. L'élevage en barriques de plusieurs vins est parfaitement intégré. Guidé par une attaque caressante, l'ensemble offre une trame tannique polie. Jus énergique, vibrant et suspendu. Superbe présence et grande précision.

COMMENT LE BOIRE ?

La grande élégance de matière couplée à une aromatique ciselée appelle une moussaka ou une belle pièce de bœuf grillée.

LE PRIX

19€



DÉCOUVREZ dans notre numéro de mars

Cuisine et Vins
DE FRANCE

en kiosque
le 04/03

8 recettes avec
les produits
de la saison



Poireau, citron vert,
fromage de chèvre



Destination



Les bonnes adresses
de la baie de Quiberon

Envie de cuisine
d'ailleurs...



à la découverte de la cuisine parfumée
du Vietnam



Dans les vignes

Rencontres dans
les vignobles
du cru Chiroubles ...

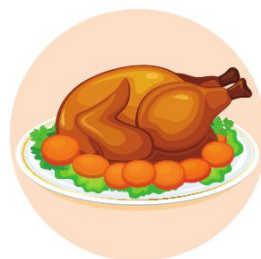
3 plats, 3 ACCORDS POSSIBLES

LES AGAPES DE FIN D'ANNÉE TERMINÉES, ON GARDE LE CAP POUR SE PRÉPARER DES PLATS DE SAISON. ON MISE SUR LA FRAÎCHEUR MAIS AUSSI SUR UN GRAND CLASSIQUE INTIMPELOREL DE LA CUISINE FAMILIALE, À SERVIR AVEC DES CUVÉES SÉLECTIONNÉES. Par Béatrice Delamotte



CARPACCIO DE SAINT-JACQUES

La saison des coquilles bat son plein et les prix sont bien plus abordables que lors des fêtes, alors on en profite pour révéler leur petit goût de noisette. Un filet de citron, une belle huile d'olive, une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre, c'est tout.



POULET RÔTI

Grand classique du dimanche midi, le poulet rôti séduit toujours petits et grands avec sa peau dorée croustillante et sa chair de volaille juteuse. Fourré d'un citron coupé en deux, d'herbes de Provence ou dans son plus simple appareil, tout le monde aime.



MUSCADET SÈVRE-ET-MAINE

Domaine Alauda, Grand Landet 2023, 30 €. Le melon de Bourgogne signe un bouquet précis et profond aux arômes intenses de fleurs et fruits blancs, souligné par des notes minérales. La bouche, nette et structurée reprend ces parfums dans une matière complexe, dense, mais à la belle élégance. Sa fraîcheur soulignera la douceur des coquilles.



VIN DE PAYS DE L'ATLANTIQUE

Domaine Abel Lorton, Allégories Ataviques 2022, 34 €. Assemblage de cépages rares dont le baroque blanc et le crouchen blanc, cette cuvée s'ouvre sur un bouquet complexe de fleurs d'acacia, de bruyère et d'agrumes. Légèrement minérale, la bouche offre une texture vive et suave. On est un peu perdu gustativement, mais le plaisir est bien présent.



MENETOU-SALON

Domaine Chavet, Clos des Jentonnas 2022, 25 €. Issue des plus anciennes parcelles de sauvignon du domaine, cette cuvée parée d'or pâle s'ouvre sur un nez de pierre à fusil et des notes iodées. Une fraîcheur marine qui se retrouve dans une matière minérale, structurée et profonde avant une finale cristalline.



CÔTES DE GASCOGNE

Pierre Seillan, Gratitude 2022, 18 €. Sur les bords du Gers, cabernet sauvignon et franc composent cette cuvée réconfortante comme le plat, avec ses arômes de fruits noirs, de graphite et de café frais. Très juteuse, la bouche n'est que fruits noirs intenses et petits tanins enrobés avant une finale longue aux notes de fleurs séchées.



BORDEAUX

Château Croix de Labrie, Camille de Labrie 2022, 9 €. Voulue comme un vin de convivialité, cette cuvée sans chichi a bénéficié d'un long élevage qui lui confère des arômes de cassis, de framboise, de réglisse et de menthol. Frais et suave, il déploie en bouche des notes florales qui accompagnent une belle structure tannique ronde et soyeuse avant une finale gaie.



COSTIÈRES DE NÎMES

Château de Nages, Vox 2019, 60 €. Profonde et intense, la robe grenat aux reflets violets laisse place à un bouquet complexe de petits fruits noirs aux accents de garrigue. Voluptueuse, la bouche riche est caressante avec des tanins veloutés. Épices douces et minéralité signent une finale longue et remarquablement persistante.



TARTE AUX AGRUMES

Gorgés de vitamines, les agrumes s'invitent au cœur de l'hiver comme un rayon de soleil à la table. Orange, clémentine, mandarine et pamplemousse marient leurs parfums et leur délicate acidité dans une tarte, avec ou sans fond de crème pâtissière.



THÉ VERT

Grands Jardins, Sakhejung Iiam 2023, 29 €.

Infusion de thé vert récolté à la main au printemps au Népal associé à la badiane et à la pomme, cette boisson sans alcool légèrement pétillante s'ouvre sur un souffle de fraîcheur et de fruit. Vivante, la bouche est pleine d'énergie et laisse une sensation désaltérante sur le palais.



ALSACE

Cave de Ribeauvillé, Gewurztraminer vendanges tardives 2022, 22,80 €.

Le bouquet n'est qu'arômes de fruits frais à leur juste maturité, de fruits tropicaux (ananas, mangue) et d'abricot sec. En bouche, la confiture de rose et le miel de litchi apportent leur suavité à une matière à la fraîcheur intense, avant une finale pleine d'élan et d'énergie.



CAVA

Terra Remota, Adelita Brut nature riserva, 18 €.

On ne s'attend pas à une telle débauche de fruits blancs et pourtant, le bouquet en regorge. Un nez qui se double de parfums suaves de fleurs d'oranger. En bouche, on retrouve ces fruits juteux dans une matière ronde, aux accents briochés en finale. Un cava hors norme.

NOS PÉPITES



CHÉNAS

Domaine de l'Éclair, « Le Bucher » 2022, 13 €.

Le plus petit cru du Beaujolais n'est mis en vente qu'après plusieurs mois en cave, et ce millésime mûr révèle toute son intensité et sa première plénitude. Riche d'arômes de fruits rouges mûrs, le nez est une invite à la gourmandise. Des notes qui se retrouvent dans une matière veloutée et structurée, finement épicée.



PATRIMONIO

Cantina di Torra, Mursaglia vieillissement prolongé 2022, 43 €.

Ce pur vermentino bio est une véritable révélation. Le nez invite à une balade dans le maquis avec ses parfums d'anis et de fenouil sauvages, tandis que les agrumes et l'amande fraîche ne sont pas loin. Gourmande et fraîche, la bouche est un ravissement, portée par une minéralité intense qui donne envie d'y retourner.



MUSCADET SÈVRE-ET-MAINE-GORGES

Damien Rineau, La Tour Gallus 2019, 20 €.

Tout en douceur, le nez déploie des arômes tendres de fruits blancs et de fleurs de cerisier dans un bouquet délicat. Cette subtilité se retrouve dans une matière ciselée, tout en légèreté qui reprend les notes de fruits blancs mûrs (poire, pêche). La minéralité de la finale finit de séduire.



PAYS DE FRANCHE-COMTÉ

Domaine de la Pâturie, Loup gris 2022 pinot gris, 21 €.

L'unique parcelle de pinot gris du domaine qui doit son nom aux loups qui y vivaient donne un bouquet délicat aux arômes de fruits blancs mûrs, d'agrumes doux et de silex. Un peu stricte, la bouche offre une belle énergie, portée par des notes minérales intenses avant une finale qui mêle belle amertume et salinité.



Dominé par la silhouette découpée des Dentelles de Montmirail, le vignoble de Beaumes-de-Venise s'étire sur les contreforts des collines jusqu'à 600 mètres d'altitude.

LA BELLE ÉNERGIE DE BEAUMES-DE-VENISE

APRÈS UN DOUBLE ANNIVERSAIRE EN 2025, ENTRE LES 80 ANS DE L'AOC MUSCAT ET LES 20 ANS DES BEAUMES-DE-VENISE ROUGES, L'APPELLATION DU RHÔNE POURSUIT SON CHEMIN EN VISANT LA CRÉATION DU CRU BEAUMES-DE-VENISE BLANC DANS LES TOUTES PROCHAINES ANNÉES. Par Béatrice Delamotte

Protégé par les Dentelles de Montmirail qui transpercent les paysages, le village de Beaumes-de-Venise attire les amateurs de vins de tous horizons. Pour ses vins doux naturels séduisants ou les rouges au profil très rhodanien mais qui gardent une trame fraîche grâce à des vignes qui grimpent le long des flancs des collines et qui signent les paysages des cinq villages de l'appellation : Beaumes-de-Venise bien sûr, mais aussi Lafare, Suzette, La Roque-Alric et Aubignan. Des paysages sauvages au cœur de trois zones naturelles d'intérêt écologique, floristique et faunistique. C'est dans cet environnement préservé que la vigne pousse depuis des siècles, grâce au travail acharné de vignerons qui bravent des pentes parfois vertigineuses. Une difficulté qui se transforme, avec le changement climatique, en atout, comme le souligne Xavier Vignon, président de la section négoce du Conservatoire de l'AOC. « L'altitude nous sauve, même si les dates de vendanges ne cessent d'avancer avec les premiers coups de sécateur fin juillet pour les muscats secs, et tout début août pour les rouges. »

Un paysage de reconquête

Façonnés par une polyculture qui continue de mêler oliviers et vergers, même si les surfaces ont beaucoup diminué au fil des générations, les paysages racontent surtout

une richesse géologique exceptionnelle, entre terres blanches, grises, blondes et du Trias. Des terroirs qui permettent d'élaborer depuis longtemps des vins reconnus. Déjà, Plinie l'Ancien célébrait le muscat de Beaumes dans son *Histoire naturelle*, les papes d'Avignon en servaient à leurs hôtes de marque et le roi Henri IV appréciait le doux breuvage. Même la reine Elizabeth II faisait partie des amatrices puisqu'un muscat de Beaumes-de-Venise fut servi à son couronnement. Aujourd'hui, cet engouement pour le vin doux naturel est pourtant quelque peu retombé. « Le muscat représente un marché de niche, regrette Claude Chabran, président de la section producteur du Conservatoire de l'AOC. Mais on constate un regain d'intérêt pour ce produit devenu rare qui montre de multiples facettes selon les millésimes et les modes de vinification. »

La jeunesse pousse l'appellation

Mais surtout, ce qui frappe lorsque l'on va à la rencontre des domaines, c'est l'incroyable énergie qui se dégage des vignerons. Une nouvelle génération, parfois très jeune, prend à bras-le-corps l'avenir des vins, qu'ils soient doux ou rouges, multipliant les initiatives et élevages originaux. Une dynamique qui pourrait aboutir dans les deux prochaines années à la création d'un cru en blanc, espéré d'ici 2027.

COUP D'ŒIL

- **APPELLATIONS :** muscat de Beaumes-de-Venise (1945) et beaumes-de-Venise (2005).
- **COULEURS :** blanc, rosé et rouge pour le muscat, rouge pour le beaumes.
- **SUPERFICIE :** 1000 hectares.
- **CÉPAGES :** muscat à petits grains blanc et rouge pour le muscat ; grenache, syrah et mourvèdre pour le beaumes.
- **CLIMAT :** continental.

- **ALTITUDE :** de 85 à 600 mètres.
- **À TABLE :** le muscat accompagnera à la perfection une salade de crevettes à la mangue, des sushis, des fromages à pâte persillée ou une tarte au citron. Quant au beaumes, son fruité et sa gourmandise relèveront une soupe de courge à la truffe, un tajine de bœuf ou un fondant au chocolat.

NOTRE SÉLECTION

BEAUMES-DE-VENISE RHONEA

Trias 2023, 18 €.

Sombre et profond, le nez s'ouvre sur des arômes intenses de petites baies noires (cassis, mûre) et de griotte qui participent à un bouquet soyeux et tendre. Cette sensation se retrouve dans une matière remarquablement satinée, caressante et subtile. Les fruits sont plus juteux et les tanins se font totalement oublier. Superbe!

XAVIER VIGNON

Arcane l'Étoile, 18 €.

Sur la retenue, le nez s'ouvre sur des arômes de fruits rouges composés, de mie de pain frais et d'écorce d'orange. La fraîcheur de la bouche est un enchantement de raffinement. Quant au beaumes-de-Venise 2022 (17,50 €), la mûre, la myrtille et le cassis marient leurs arômes dans un bouquet profond et sombre. Des notes qui se retrouvent dans une matière mystérieuse, fraîche comme une grotte. Un vin qui interroge et séduit tout à la fois.

DOMAINE CAROLINE BONNEFOY

Beaumes-de-Venise 2023, 20 €.

Les fruits noirs imposent leurs arômes dès les premiers effluves entre maturité et acidité des baies. Des notes qui se retrouvent dans une matière pleine d'énergie, fraîche comme un jour de mistral. Entre tension, acidité et fruit, on est entraîné dans un univers fascinant et mystérieux.

DOMAINE DE CASSAN

Tradition 2023, 15 €.

Les fruits rouges et noirs déploient leurs arômes frais et acidulés dans un bouquet profond et complexe. Plus délicate, la bouche garde ce côté fruité, associé à une minéralité qui apporte de la fraîcheur et de la tension. Des notes suaves de pivoine et de garrigue donnent de la complexité à une matière ciselée et élégante.

DOMAINE DE LA FERME SAINT-MARTIN

Saint-Martin 2023, 18 €.

Rose épanouie et pivoine ouvrent le bouquet, devançant des arômes intenses de fruits noirs mûrs et de garrigue. Sur la fraîcheur, la bouche est charnue et élégante, avec une trame tannique satinée. On retrouve des notes de fruits rouges frais et juteux, de mûre et une sensation de pierre sèche dans une finale au beau volume.

CHÂTEAU REDORTIER

Tradition 2023, 14,90 €.

Tout en fruit, le nez n'est qu'arômes de petites baies rouges bien mûres, avec des parfums subtils de fleurs pourpres.

DOMAINE DES BERNARDINS ROMAIN HALL

L'histoire du domaine est intimement liée à celle du muscat de Beaumes-de-Venise puisque c'est l'arrière-grand-père de Romain Hall, Louis Castaud, qui a obtenu la reconnaissance de l'appellation en 1945. À la tête du domaine, à la suite de ses parents Elizabeth et Andrew, il poursuit cet héritage familial avec la même passion. Si le rouge représente 30 % de la production, le muscat a toujours été présent, comme en témoigne un flacon de 1847, soigneusement préservé. Côté commercialisation, la France reste le premier marché du domaine, mais le muscat des Bernardins a conquis de nombreux consommateurs du monde entier et leur a fait connaître les rouges de la propriété. Présents largement en Asie du Sud-Est, les vins sont même commercialisés en Australie et en Nouvelle-Zélande. « Nous sommes déjà à la carte du nouveau restaurant d'Anne-Sophie Pic à Bangkok », se félicite Romain Hall. Il faut dire que son beaumes-de-Venise 2023 (14,80 €) est un ravissement avec ses parfums de fruits rouges bien mûrs, cerise et framboise en tête, qui s'accompagnent d'arômes plus chauds de bois frais, de chêne vert et d'écorce d'orange. Une complexité qui se retrouve dans une matière fraîche comme une fontaine, presque scintillante. Quant à son muscat de Beaumes-de-Venise 2024 (15,90 €), il surprend au premier regard avec sa robe rosée aux reflets saumonés. Calisson, abricot sec et confiture de cynorrhodon composent un bouquet subtil. Des arômes qui se retrouvent dans une matière très florale où la rose ancienne et le litchi mêlent leurs parfums. Une belle fraîcheur traverse la matière et s'étire dans une finale à la sucrosité maîtrisée.

DOMAINE DE FENOUILLET FAMILLE SOARD

Chez les Soard, on travaille en famille les 35 hectares de la propriété, certifiés en bio depuis 2012. Si les raisins étaient apportés à la coopérative du temps du grand-père,



c'est en 1989 que Patrick Soard a décidé de mettre lui-même ses vins en bouteilles et a créé le domaine qui est aujourd'hui géré avec son frère, Vincent, sa fille Justine et ses deux neveux Valentin et Félien, vigneron le jour et DJ la nuit. On comprend que chacun se sent à l'aise dans son rôle et que la bonne entente règne au sein de la famille. Membre des Vignerons indépendants, le domaine commercialise ses vins au caveau bien sûr, mais aussi dans le réseau traditionnel et à l'export. Ainsi, les consommateurs suisses, belges, japonais et brésiliens se régaleront avec le muscat, qu'il soit blanc, rosé ou rouge. Le millésime 2022 (18 €) s'ouvre sur des arômes de cerise bien mûre. De jolis tanins structurent une matière très juteuse qui appelle un pigeon rôti servi rosé. Côté rouge, la cuvée Yvon Soard 2021 (17,50 €) révèle un bouquet très chaleureux qui évoque le soleil de fin d'après-midi sur un verger, les fruits gorgés de jus et les fleurs épanouies, presque indolentes. La bouche a gardé la fraîcheur de la nuit avec des notes de petits fruits noirs croquants, la froideur de la pierre et une sensation de paix intense en finale.

DOMAINE SAINT-ROCH QUENTIN ET THÉO MEISSONNIER

Chez les Meissonnier, on est installé à Beaumes-de-Venise depuis le XV^e siècle, comme en témoigne un écrit de 1430 qui mentionne le patronyme. Entre arboriculture et maraîchage, les générations se sont succédé avant de se spécialiser dans la viticulture, d'abord en apportant les raisins à la coopérative avant de créer le domaine en 2011. Aujourd'hui à la tête de 70 ha de vignes certifiées HVE4, le plus haut niveau, les deux frères s'attachent à reprendre le flambeau. À peine vingtenaires, les deux jeunes gens se complètent bien : Théo, l'aîné, qui voulait être pisteur en haute montagne, est plus rationnel, tandis que Quentin est une vraie boîte à idées, toujours dans l'expérimentation, assisté par Amandine, sa compagne. On se régale avec la Cuvée des Taus 2022 (13 €). Leur beaumes-de-Venise est très juteux. Le bouquet n'est que fraîcheur et croquant



des petits fruits rouges et noirs. Surprenante, la bouche s'ouvre sur des notes de feuille de framboisier avant de laisser la place au juteux des fruits rouges. Un vin gai, énergique et plein d'allant, comme son élaborateur. Le muscat Amour 2024 (15 €) révèle un nez très frais et joyeux, aux accents floraux et de litchi au sirop. En bouche, c'est le litchi frais qui s'exprime dans une matière exubérante.

DOMAINE MATHIFLO MATHIS ET FLORIAN GRANGEON

Dans le pittoresque village de Suzette, le caveau du Domaine Mathiflo domine la vallée et offre une vue époustouflante sur les Dentelles de Montmirail. C'est là que Mathis et Florian Grangeon font goûter leurs vins et accueillent les amateurs de bonne cuisine l'été,

lorsque la terrasse se transforme en restaurant pour la saison. À 26 ans, l'aîné Florian s'occupe des vignes tandis que son frère de 22 ans est préposé aux vinifications, même si les rôles s'inversent parfois. Pour voir les installations techniques, il faut parcourir quelques centaines de mètres pour découvrir la cave, enterrée à 11 mètres sous terre, ce qui la rend quasi invisible depuis la route. Ici, les élevages se font en douceur, soit en foudres, soit en amphores en terre cuite, souvent en quantité limitée. On se délecte avec la cuvée Fernand 2020 (18 €), un beaumes-de-venise gourmand comme un apprenti qui rôde dans la cuisine un jour de confiture. Le nez raconte les fruits rouges compotés, la confiture d'aubépine. Structurée par des tanins encore présents, la bouche offre déjà une superbe structure satinée où l'on retrouve la douceur des fruits rouges juteux. Un grand vin de garde à n'en pas douter.



Fraîche et tendre, la bouche offre une belle énergie, avec une matière scintillante, au parfait équilibre entre tanins fondus et acidité maîtrisée. La finale sapide rappelle les petits fruits noirs.

DOMAINE DE COYEUX

Les Jumelles 2023, 15 €.

Les fruits rouges compotés ouvrent un bouquet rond et gourmand, assez chatoyant, souligné par des notes florales intenses. Tout en fraîcheur, la bouche est soulignée par de jolis tanins veloutés qui donnent de la dimension à une matière fruitée et ciselée, très expressive. Une sensation cacaotée accompagne la finale.

MARTINELLE

Beaumes-de-Venise 2023, 18 €.

La mûre sauvage, la griotte et la framboise écrasée mélangent leurs arômes dans un bouquet profond et charnu, souligné par le doux parfum de roses anciennes épanouies. Fraîche et acidulée, la bouche joue avec les notes de fruits noirs, d'écorce d'orange sanguine et de bergamote. Une partition très réussie qui entraîne vers une finale tendre et salivante, tout en élégance.

BONPAS

Grand cardinal 2024, 9,90 €.

Rond, doux et chaleureux, le bouquet évoque les fruits rouges et noirs mûrs, avec des parfums suaves de laurier-rose et de seringas. Fraîche, à la puissance maîtrisée, la bouche reprend les notes fruitées du bouquet, soulignées par de jolis tanins fondus et une sensation finement poivrée. Finale longue et persistante, avec un côté velouté.

FAMILLE MANGANELLI

René 2022, 16 €.

Le nez s'ouvre sur des arômes de fruits noirs mûrs, égayé par la fraîcheur de la framboise et de la cerise associée à des parfums floraux subtils. Sous des tanins encore présents, la matière fait preuve d'une superbe fraîcheur. On retrouve des notes d'écorce d'orange, de fleurs en bouton et un côté soleil du petit matin très plaisant.

MAISON GABRIEL MEFFRE

Laurus 2021, 18,50 €.

L'écorce d'orange douce, le jus de la framboise écrasée qui coule entre les doigts, un boisé évanescant, une jolie complexité signe un nez chaleureux et solaire. La bouche est nettement plus fraîche, avec de l'énergie et un côté calcaire qui caresse le palais comme un voile.

MUSCAT DE BEAUMES-DE-VEINISE RHONEA

Bois Doré 6 ans d'âge, 22,30 €.

Sous une robe dorée, presque abricotée, des effluves de fumée donnent presque un côté tourbé au bouquet. Abricot moelleux, figue sèche et noix de muscade se révèlent peu à peu. La bouche est marquée par la mangue séchée, l'ananas rôti et les épices. Un vrai vin de conversation.

DEMOISELLE SUZETTE

Rouge plaisir 2024, 15,60 €.

Ce rare muscat rouge se dévoile sous une robe pourpre, aux reflets grenat. Riche, le nez raconte la confiture de fruits noirs et rouges, la pâte de fruit à la framboise et le bonbon à la violette. Très ronde et aromatique, la bouche a su garder une trame tout en fraîcheur et en fruit frais.

DOMAINE CAROLINE BONNEFOY

Muscat de Beaumes-de-Venise 2024, 20 €.

Jolie robe dorée aux reflets argentés. Nez très frais et friand dans lequel on retrouve bien les arômes du muscat, associés au citron mûr, au cédrat et à la pêche blanche. Une jolie sucrosité accompagne des notes de berlingot au citron, de pamplemousse confit et de bonbon à la rose, avant une finale onctueuse.

XAVIER VIGNON

Muscat de Beaumes-de-Venise 2024, 21,50 €.

Les raisins gorgés de soleil et de sucre déploient leurs arômes ronds, suivis par des notes gourmandes de fruits à noyau, de poire pochée et d'amande. Fraîche et tendre, la bouche reprend cette aromatique dans une matière brillante qui s'étire jusqu'à une finale aux notes de citron et de gingembre confits.

DOMAINE D'OURÉA

Muscat de Beaumes-de-Venise 2023, 15 €.

Les fruits blancs compotés ouvrent un bouquet plein et charnu, très solaire. Tout en élégance, la bouche est suave, avec des notes de confiture de rose, de poire séchée et de bonbon à la violette. Un vin très raffiné.

DOMAINE DE COYEUX

Vintage 2014, 22 €.

Belle intensité au nez, avec des arômes chaleureux de fruits à noyau mûrs, de tarte aux poires, d'abricot moelleux et de mangue séchée. En bouche, le miel et la cire d'abeille mêlent leurs notes onctueuses dans une matière caressante. Le cédrat confit et le safran apportent leur touche en finale.

FAMILLE MANGANELLI

Émilie 2024, 20 €.

Sous une robe bordeaux, aux reflets rubis, le nez se montre très chatoyant, avec des arômes intenses de fruits rouges confiturés. Élançée et subtile en bouche, la matière n'est que délicatesse avant une finale acidulée comme un bonbon au cassis.

DOMAINE DU PAPAROTIER

Muscat de Beaumes-de-Venise 2024, 15,80 €.

Claude Chabran propose avec cette cuvée un vin au nez tout en fraîcheur entre herbe fraîchement coupée, notes citronnées et fleurs blanches. Plus ronde, la bouche reste élançée avec des notes de cédrat et une finale légèrement saline.



DOMAINE RABOLY THÉO XAVIER

Après son BTS viti-oeno, Théo Xavier part vinifier en Afrique du Sud avec l'envie de revenir un jour. Ce qu'il fera en 2017 où il reprend le vignoble paternel et acquiert 6 ha supplémentaires. Commence alors un travail de modernisation avec des vignes en gobelet, le choix des variétés et le passage en bio. Mais surtout, en 2022, il initie la possibilité de vinifier ses propres cuvées au sein des locaux de Rhonea, la coopérative. Un modus operandi qui lui permet aujourd'hui de réaliser ce qu'il imaginait plus jeune : faire les vins qu'il veut tout en apportant une partie de ses raisins à la cave pour assurer son bilan financier. Avec seulement 10 000 bouteilles, ses deux micro-cuvées ont tout de suite rencontré le succès. Il faut dire que le beaumes-de-Venise Clément V 2023 (23 €) s'ouvre sur une corbeille de petits fruits rouges et noirs qui s'accompagnent de délicats parfums de fleurs blanches. Fraîche et élégante, la bouche mêle notes fruitées et acidité maîtrisée dans une matière élançée, un peu austère, comme les Dentelles de Montmirail. Quant à la cuvée Jean XXII 2023 (25 €), elle se montre ronde et chaleureuse, avec un bouquet qui raconte les petits fruits mûrs, la chaleur des pierres chauffées par le soleil et la garrigue. Plus fraîche, la bouche entraîne dans l'ombre des Dentelles, avec une matière soyeuse, aux accents fruités, avant une finale satinée très élégante.

DOMAINE DAMIEN VATON DAMIEN VATON

Il aurait pu reprendre le domaine de ses parents, mais le tout jeune homme de 23 ans a choisi de suivre son propre chemin. Après ses études à Orange, il file dans le Beaujolais pour suivre un BTS viti-oeno et enchaîne trois vendanges dans un domaine de la région. De retour à l'automne 2022, il choisit trois parcelles et, faute de cuvier, il passe un contrat avec la coopérative qui lui loue du matériel pour ses vinifications. Après six mois d'élevage en foudre de 500 litres, sa première cuvée voit le jour sur le millésime 2023. Insatiable, Damien Vaton entend développer sa gamme pour l'instant en vin de France en attendant de pouvoir proposer un muscat. On se plaît pour l'instant à savourer son beaumes-de-Venise, tout en finesse et en soyeux. Dès le premier nez, on découvre un très joli fruit frais et croquant. En bouche, la matière fait preuve d'une belle densité, avec une trame tout en fraîcheur qui enchante le palais.



DR, Reynaud photographie

DOMAINE LA PIGEADE THIERRY VAUTE

Au début des années 1960, Nicole et Claude Vaute s'installent et croient en la toute jeune appellation muscat de Beaufort-de-Venise. Ils confient leurs raisins à la coopérative. Aujourd'hui, c'est leur fils Thierry qui gère les 40 hectares de la propriété, dont 15 ha dédiés à la production de muscat. Installé dans une superbe bâtisse du XVI^e siècle qui a servi de magnanerie, de relais pour pigeons voyageurs et de ferme au fil des ans, Thierry élabore aussi un beaufort-de-Venise dont il conserve quelques millésimes un peu âgés, à l'instar de la cuvée Hurlevent 2016 (52 € en magnum). Sous une robe profonde, on découvre un nez d'un raffinement absolu avec un fruit composé qui a su garder de la fraîcheur.

En bouche, la matière est caressante et pulpeuse, soulignée par des tanins souples. Un vin d'une grande classe à la finale poudrée, presque cacaotée. Les amateurs de muscat apprécieront le 2024 (14,50 €). Dès les premiers effluves, on sent les baies de raisin parfaitement mûres, gorgées de soleil et de sucre. Dans un second temps, des arômes d'abricot composé, de nectarine, de rose et de miel de litchi se développent. La bouche est marquée par le litchi et son côté juteux.

DOMAINE DES GARANCES SÉBASTIEN LOGVINENKO

À la sortie de Suzette, il suffit d'emprunter la route qui mène à Malaucène pour tomber sur le petit caveau du domaine en contrebas. C'est là que vous avez quelque chance de



trouver Sébastien Logvinenko, qui a rejoint le domaine de son beau-père en 2002. Si sa belle-famille est présente dans le village depuis le XVII^e siècle, elle a longtemps cultivé oliviers et abricotiers avant de se consacrer à la vigne dans les années 1950 avec la création de la cave coopérative. Il faudra attendre le nouveau millénaire pour que les vins soient vinifiés et embouteillés à la propriété grâce à la construction d'une nouvelle cuverie.

Originaire d'Avignon, Sébastien Logvinenko n'est pas dépaycé ici, tandis que son regard caresse avec tendresse les vignes qu'il bichonne en solo depuis 2011 avec un passage en bio, certifié en 2013. La cuvée Pierre 2022 (21 €) regorge de fruits, grâce à un élevage très peu boisé. On retrouve pêle-mêle la cerise juteuse, la framboise fraîche, la mûre sauvage ainsi que les herbes de garrigue et le jasmin. Une superbe complexité présente également dans une matière satinée, très lumineuse et délicate, mais qui ne manque pas de structure. Si les rouges représentent les deux tiers de la production, son muscat de Beaufort-de-Venise 2022 (21 €) s'ouvre sur un très joli nez aux arômes de fruits jaunes frais, avec une touche exotique et mentholée. Superbe fraîcheur en bouche grâce à une matière digeste, juteuse et sans excès de sucrosité.



CARNET D'ADRESSES

Mas de la Baume

Au cœur du massif des Dentelles de Montmirail, le mas propose deux chambres d'hôtes (à partir de 129 €) nichées entre vignes, bois et oliviers, au calme absolu. Et pour se détendre après une journée de randonnée ou de dégustation, les hôtes peuvent profiter de la piscine ou d'un jacuzzi, selon la saison. À Lafare.

Domaine Raboly

Pour vivre au rythme du village, rien de tel que le gîte construit par Théo Xavier. Une maison sur pilotis avec vue imprenable sur les toits du bourg et la vallée, qui peut accueillir jusqu'à 5 personnes en toute indépendance (à partir de 100 € la nuit). À Beaufort-de-Venise.

Domaine de Bellevue

Que l'on préfère l'une des quatre chambres d'hôtes (à partir de 80 €) ou l'un des deux gîtes (à partir de 450 € la semaine) de la propriété des parents de Damien Vaton, on aura la chance de profiter d'un environnement exceptionnel, entre bastide provençale du XVIII^e siècle, platanes bicentenaires et parc paysagé de 2 ha, à quelques encablures des vignes. À Beaufort-de-Venise.

L'Entrepotes

Michel Philibert, ancien chef étoilé, a posé ses casseroles en 2008 dans ce joli village médiéval. Produits frais et locaux, respect des saisons et convivialité sont au rendez-vous de cette adresse où de nombreux vignerons viennent s'attabler. En saison, la truffe est bien sûr à l'honneur, avec une pizza d'anthologie. À Barroux.

Le 6 à Table

Passé par de grandes tables étoilées, Pascal Poulain s'est installé dans le Vaucluse où il a dirigé plusieurs adresses avant d'ouvrir ce restaurant en 2016. À l'emplacement d'une ancienne pâtisserie, le chef magnifie les produits du terroir dans une cuisine gourmande et élégante. La carte des vins, sélectionnés par son épouse Claire, fait évidemment la part belle aux vins locaux. À Caromb.

Café du Siècle

Cette institution balméenne réunit tout le village depuis le café du matin jusqu'aux apéros du soir autour d'une planche de charcuteries. L'équipe féminine, aussi bien en salle qu'en cuisine, est particulièrement attentive et efficace et on peut y déjeuner rapidement ou prendre son temps en terrasse. Les assiettes sont généreuses et tout est fait maison. À Beaufort-de-Venise.



SINGLE MALT, UNE PASSION FRANÇAISE

LES CONSOMMATEURS FRANÇAIS SONT DE FERVENTS ADEPTES DES SINGLE MALT, CES WHISKIES ISSUS D'UNE SEULE DISTILLERIE. S'ILS PROVIENNENT ESSENTIELLEMENT D'ÉCOSSE, LES VERSIONS FRANÇAISES ET JAPONAISES SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS LES AMATEURS. Par Béatrice Delamotte

Le whisky figure toujours dans le top 3 des spiritueux les plus appréciés des Français, comme le confirme le baromètre 2025 Sowine/Dynata. Un amour qui fait de notre pays l'un des plus grands consommateurs de whisky, et tout particulièrement de single malt. Cette catégorie regroupe les whiskies issus d'une seule distillerie qui peuvent être assemblés, on parle alors de single malt, ou ne provenir que d'un seul fût, les single cask, en opposition aux blends qui mélangent les jus de plusieurs distilleries. Mais qu'est-ce qui explique cette passion française pour les single malt ?

Une passion écossaise

Principal argument en leur faveur, leur complexité aromatique. Là où un grand vin recèle plus de 1000 composés, le whisky en possède autant, mais à des concentrations jusqu'à 100 fois supérieures. Et alors que les blends offrent toujours le même profil organoleptique, les single malt peuvent évoluer au fil des éditions limitées, des finishes en fûts de vin ou d'autres spiritueux, de leur provenance ou même de la céréale utilisée dans la

production des jus. Justement, en parlant d'origine, les single malt écossais restent les grands champions en France, loin devant leurs concurrents nippons ou hexagonaux. Il faut dire que l'antériorité écossaise dans la production est indéniable. La première trace d'autorisation de distillation est délivrée en 1494 à un moine de l'abbaye de Lindores, à Fife. Suivront les États-Unis au XVII^e siècle, puis le Japon avec la création de la distillerie Yamazaki en 1923 et enfin la France avec l'instauration de la première distillerie en Bretagne dans les années 1980. Aujourd'hui, l'orge (barley) reste le principal ingrédient des scotch whiskies, qu'elle soit maltée ou non. Mais d'autres céréales peuvent être utilisées pour produire des single malt, comme le maïs (corn), par essence sucré et qui fait les beaux jours des bourbons américains notamment, mais aussi le seigle (rye) aux arômes fruités et épicés ou le blé aux notes suaves. Enfin, les single malts peuvent adopter des arômes tourbés sans perdre leur dénomination. De quoi rendre encore un peu plus complexe leur univers, et donner un alibi pour explorer leur diversité.

NOTRE SÉLECTION

Glenmorangle

A Tale of Spices, 85 €.

Dernier opus de la collection A Tale of..., cette version fait la part belle aux épices avec un élevage dans différents types de fûts : vin rouge marocain, bourbon, vin rouge français et xérès Pedro Ximénez. Si

les fleurs dominent d'abord, les épices vives (gingembre, poivre noir, clou de girofle) s'imposent en bouche avant une finale mentholée.



Glen Moray 12 years old Smoky, 48 €.

Élaboré à partir d'orge maltée et tourbée, ce 12 ans d'âge est non filtré et mis en bouteille à 46,3 % d'alcool. Au nez, une douce sensation fumée flotte au-dessus d'arômes de vanille et de fruits épicés. En bouche, les fruits cuits (pomme et prunes) s'équilibrent avec une tourbe élégante.

De petits tanins s'invitent dans une finale fruitée.

Glenfiddich

15 ans Solera, 63,90 €.

Vieilli 15 ans avant d'être assemblé dans un foudre de solera, ce single malt fait preuve d'un équilibre remarquable. Intrigant et complexe, le nez combine des arômes de miel et de vanille à une touche de fruits rouges. Soyeuse, la bouche marie des notes de pâte d'amande aux épices chaudes, avant une finale riche et onctueuse, à la douceur persistante.



Ninkasi

New Code, 44,90 €.

Le vieillissement en fûts ayant contenu du chardonnay et du viognier confère à ce single malt une dimension gourmande et fruitée très satisfaisante. Dès les premiers arômes, la douceur du caramel au beurre salé et du raisin blanc est bien présente, tandis que la bouche est plus mûre, avec des notes d'abricot compoté et de prune. Le thym citronné apporte de la fraîcheur à la finale.

Glendronach

Ode to de Valley, 86 €.

Première expression de la collection The Master's Anthology, ce single malt explore les nuances fruitées grâce à un élevage en fûts de porto rubis et de xérès. Fruits rouges et chocolat au lait se marient dès les premiers arômes, relevés par un glaçage à l'abricot. Tout en maturité, la bouche raconte le sirop de mûre, le pain d'épices tiède et la prune confite.



Moon Harbour

Dock 3, 69 €.

Le premier whisky made in Bordeaux joue le régional avec cette version aux algues du bassin d'Arcachon à la place de la tourbe, associées à de l'orge locale. Quant aux fûts, ils proviennent des grands châteaux bordelais. Dès les premiers arômes, on est transporté dans un univers salin et fruité, tout en finesse et subtilité. Le côté fumé se retrouve bien en finale.



Bruichladdich Islay Barley 2014, 69 €.

Distillé à partir d'orge cultivée sur la petite île des Hébrides, ce single malt célèbre le terroir d'Islay. Élevé dans des fûts de bourbon, de sherry et de vin rouge, il déploie des arômes fruités qui évoquent l'abricot et la pêche, le biscuit et une touche d'herbe fraîche. La mer n'est pas loin avec des notes salines qui rappellent le paysage insulaire et la baie qui borde les chais.

Aberlour

**A'Budnadh Limited
Edition N° 1, 90 €.**

Issu d'un double vieillissement en fûts d'Amoroso et de Pedro Ximénez, ce premier opus de la collection Sherry Cask se distingue par ses arômes de pomme, de raisin sec et de gaufrette caramélisée, relevés d'épices. En bouche, puissance et douceur s'équilibrent mêlant fruits noirs et caramel vanillé, aux accents anisés. La finale est bien persistante.



Benriach

**The Twelve x Valentine
Dardel, 79,90 €.**

Vieilli en fûts de xérès, de bourbon et de porto, ce single malt dévoile un profil gourmand et équilibré. Miel d'érable, fruits des bois compotés et cacao signent un bouquet tout en rondeur, relevé par le moka et les épices. En bouche, les fruits secs prennent le dessus associés à la cerise au marasquin et à l'orange confite.

Fuji

Single malt, 79 €.

Installée au pied de l'emblématique montagne japonaise, la distillerie produit ce single malt raffiné et aérien qui s'ouvre sur des parfums subtils de fleurs de cerisier, de jasmin et de freesia. La gourmandise n'est pas loin avec des notes enrobantes de crème brûlée et de miel qui s'étirent langoureusement jusqu'à une finale tout en élégance.



BIEN ACCOMPAGNER...

UN POULET CAPTAIN



ON SE RETROUVE AU RESTAURANT L'ARRÊT, DANS LE SEPTIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS, POUR DÉGUSTER UN PLAT ORIGINAIRE DU SUD DES ÉTATS-UNIS QUE L'ON ACCOMPAGNE AVEC DES VINS TRÈS DIFFÉRENTS !

Texte Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher Josselin de La Forest Divonne.

Un ancien café parisien est devenu bistrot de quartier. La cheffe américaine Mashama Bailey, déjà propriétaire, avec Johnno Morisano, son associé, du restaurant The Grey, à Savannah, ont traversé l'Atlantique pour nous faire découvrir la vraie cuisine du sud des États-Unis. Du petit-déjeuner au dîner, on se régale des pains de maïs, des célèbres Mac N Cheese et de riz brisé Middlins, entre autres spécialités. Pour nous, la cheffe avait cuisiné son célèbre Poulet Captain. Un poulet en sauce

aux épices douces et aux fruits secs, posé sur une tranche de pain. Guillaume Peu, directeur général des trois domaines de la famille Audibert en Provence, Crozes-Hermitage et Châteauneuf-du-Pape, Romain Chevrolat, directeur technique et œnologue du domaine Laroche, à Châblis et Patrick Schuller, propriétaire du Château la Valetanne en Provence, m'ont retrouvée. Sur la table, à parfaite température, un rosé et trois blancs pour trouver le meilleur accord avec cette recette généreuse.



MINÉRAL*Le choix de Romain***Chablis 1^{er} Cru
Vaillons 2023, 56 €.**

Je travaillais auparavant chez Guigal et ce chablis est mon premier millésime. Il est issu d'un Premier Cru situé sur la rive gauche de Chablis et de vieilles vignes plantées dans les années 1960. Le terroir lui donne souvent des notes safranées et épicées qui se marient bien avec des volailles en sauce. Il possède une densité, une trame phénolique et de la profondeur qui peuvent se marier avec le plat.

SUAVE*Le choix de Patrick***Côtes-de-Provence
Château La
Valetanne, cuvée
Odeliane rosé, 23 €.**

Je suis propriétaire de ce domaine vieux d'une centaine d'années depuis deux ans, par passion du vin. J'apporte une de mes trois cuvées produites en rosé. Nous lui avons donné un nom qui rend hommage à la liane qu'est la vigne. C'est une cuvée de gastronomie, charnue et juteuse, produite à seulement 2500 bouteilles. Je compte sur le mourvèdre qui rentre dans sa composition pour lui apporter de la longueur et un côté épicé.

ONCTUEUX*Le choix de Guillaume***Châteauneuf-
du-pape
Jas des Papes,
Blanc 2023, 34 €.**

Je voulais un vin pas trop anguleux qui compense le sucre par le gras pour accompagner cette recette riche. D'où le choix de cette cuvée de notre domaine bio en côtes-du-Rhône méridional, qui représente seulement 7 % de notre production. Assemblé en 90 % clairette qui est un cépage rustique qui lui apporte de l'acidité et des beaux amers et en grenache blanc pour le gras.

AROMATIQUE*Le choix de Sophie***Pinot gris
Domaine Scherb,
2023, 9,20 €.**

J'apprécie beaucoup l'aromatique du pinot gris qui fait toujours briller les plats sucrés salés comme j'imagine être cette recette. Il possède des notes de fruits secs et de miel qui pourrait se marier à ravir. Je l'ai choisi dans un domaine familial qui cultive la vigne depuis quatre générations à Guebelschwihr, près de Colmar. À la fois épicé et doux, il est d'un excellent rapport qualité prix.

LE VERDICT

À la dégustation, le plat s'avère être assez dominé par l'ail et le curry, pas du tout celui qu'on a l'habitude de goûter. La sauce est tout en douceur, avec des notes sucrées gourmandes et riches et un jeu de texture très intéressant. La viande est moelleuse et le pain ne fait pas de la figuration : il absorbe les saveurs pour les rendre encore meilleures. Le pinot gris d'Alsace joue un peu la valeur refuge car il est tout à fait dans la continuité du plat, avec la même aromatique. Il est

sans erreur mais manque peut-être un peu d'ambition au niveau de l'accord. Le chablis a un côté tranchant et massif qui domine un peu trop la recette. Il lui aurait fallu un peu moins d'épices pour mieux briller car il est délicieux. Les vins méridionaux tirent leur épingle du jeu. Le châteauneuf, avec ses amers et son joli gras, équilibre la recette. Le rosé de Provence s'avère être très enveloppant et frais, il rebondit parfaitement sur la recette et lui apporte un peu de légèreté.

Cure gourmande à Brides-les-Bains

MANGER MIEUX ET DIFFÉREMMENT, CONCILIER GOURMANDISE, ÉQUILIBRE ET SANTÉ, AU FIL DES SAISONS, CE N'EST PAS SI DIFFICILE. IL FAUT PARFOIS CHANGER QUELQUES HABITUDES ALIMENTAIRES ET SUIVRE LES CONSEILS DES PRO.

Recettes et conseils Nathalie Négro. Stylisme Mélanie Martin. Photos Nicolas Lobbetael



nde



Après des fêtes où plaisir et excès alimentaires se sont rejoints, le début d'année est souvent le moment des bonnes résolutions. Et si côté nutrition, on tenait ses promesses ?

« L'équilibre alimentaire est avant tout une affaire de santé », proclame avec raison Nathalie Negro, diététicienne et responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, en Savoie.

Dans le cadre revitalisant de la moyenne montagne, elle et son équipe s'efforcent de revenir aux fondamentaux et d'inculquer aux curistes les bonnes règles de la nutrition.

« Une cure n'est pas une fin en soi, mais un point de départ. L'idée est de repartir avec les bons outils pour prendre de bonnes habitudes. »

On suit ses conseils et six recettes gourmandes et équilibrées pour marier légèreté et plaisir tout au long de l'année 2026.





SOUPE CREVETTE COCO-GINGEMBRE

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

• 120 g de crevettes décortiquées • 1 échalote • 10 g de gingembre frais • 1 c. à soupe de jus de citron vert • 30 cl de bouillon de volaille • 10 cl de lait de coco • Poivre

1. Hachez le gingembre. Ciselez l'échalote puis faites-la revenir dans 1 sauteuse avec un peu d'eau. Ajoutez le bouillon de volaille, le gingembre et le lait de coco. Laissez mijoter pendant 10 min env.

2. Coupez les crevettes en morceaux et ajoutez-les à la soupe, poivrez. Ajoutez le jus de citron juste avant de servir et dégustez chaud.

CONSEILS : cette soupe constitue la portion de viande/poisson pour un dîner, ainsi que l'apport de matière grasse. Il faudra la compléter avec une portion de légumes, des féculents (éventuellement en ajoutant des vermicelles), un laitage et un fruit. Si c'est une entrée pour un repas de midi, vous pourrez ajouter une petite portion de viande ou poisson supplémentaire.



TERRINE DE POULET AUX TOMATES CONFITES

POUR 2 PERS • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

- 80 g de tranches de blanc de poulet en salaison (2 tranches) • 1 œuf • 4 pétales de tomates séchées
- 1 échalote • 5 feuilles de basilic • 10 g de pistaches décortiquées non salées • 60 g de ricotta
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette • Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez une tranche de poulet en lamelles, réservez. Coupez l'autre en petits morceaux et mixez avec l'œuf et la ricotta. Assaisonnez de poivre et piment.

2. Coupez les tomates et l'échalote en petits cubes. Ciselez le basilic. Hachez les pistaches. Ajoutez les tomates, l'échalote, le basilic et les pistaches à la préparation de poulet. Mélangez bien.

3. Répartissez la moitié de la préparation dans 1 terrine ou dans des ramequins individuels préalablement tapissés de papier sulfurisé, ajoutez les lamelles de poulet. Recouvrez du reste de la préparation.

4. Enfournez pour 35 min, puis laissez refroidir pour servir tiède ou froid.

CONSEILS : pour un soir, complétez avec des légumes, un peu de pain, un laitage et un fruit. Pour un repas de midi, ajoutez une petite portion de viande ou de poisson, des légumes, un féculent, un laitage et un fruit.

BŒUF STROGANOV.

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

• 250 g de filet de bœuf • 2 poivrons
• 1/2 oignon • 1 gros cornichon
• 1 c. à soupe de persil plat • 3 cl
de crème liquide à 12 % MG • 1 c. à café
d'ail semoule • 1 c. à café de paprika
• 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Coupez la viande en lanières. Émincez l'oignon. Dans 1 sauteuse ou 1 poêle, faites suer l'oignon à sec en remuant constamment pour qu'il ne colore pas. Ajoutez l'ail, saupoudrez de paprika. Mélangez bien, laissez cuire pendant 1 min puis débarrassez.

2. Faites chauffer l'huile dans la même poêle, saisissez la viande. Ajoutez le mélange à base d'oignon, assaisonnez de sel et poivre et mélangez bien.

3. Coupez le cornichon en fines lamelles. Juste avant le service, incorporez la crème et saupoudrez de persil. Répartissez dans 2 assiettes et décorez avec les cornichons.

CONSEIL : ce plat est complet. Accompagnez-le de riz basmati et de légumes type brunoise de poivrons. Il suffira de terminer avec un produit laitier et un fruit.





PAUPIETTE DE TRUITE, CABILLAUD ET POIREAU

POUR 2 PERS • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 10 MIN • FACILE • ASSEZ BON MARCHÉ

- 2 tranches de truite fumée • 100 g de cabillaud ou autre poisson blanc • 2 blancs de poireau
- 1 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de persil plat • 5 cl de crème fraîche à 12 ou 18 % MG
- 1 c. à café de fumet de poisson • 2 c. à café de moutarde à l'ancienne • Poivre

1. Émincez les blancs de poireau en julienne et faites-les cuire à la vapeur ou au four à micro-ondes pendant 10 min.
2. Cuisez le cabillaud à la vapeur ou au four à micro-ondes puis émiettez-le. Assaisonnez-le de poivre et de persil plat pendant 7/8 min à la vapeur et 3/4 min au micro-ondes. Nappez les tranches de truite de moutarde avec 1 pinceau.
3. Déposez les poireaux sur la largeur de la truite en laissant de la place au bord pour replier en paupiette. Ajoutez le mélange au cabillaud puis roulez délicatement la tranche de truite. Fermez les paupiettes avec de la ficelle et faites-les cuire pendant 10 min à la vapeur.
4. Réalisez la sauce en portant la crème, le jus de citron et le fumet de poisson reconstitué dans 10 cl d'eau sur feu moyen. Laissez réduire de moitié. Déposez la paupiette sur 1 assiette, coupez la ficelle et nappez de sauce.

CONSEIL : riche en protéines, ce plat convient à un repas de midi. Accompagnez-le d'un féculent, d'une fondue de poireaux en plus, d'un laitage et d'un fruit.



BANANE POÊLÉE AUX ÉPICES ET NOIX

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

- 2 petites bananes • 2 noix • 1 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe (3 cl) de jus d'orange
- 1/2 c. à café de cannelle • 1/2 c. à café de noix de muscade

1. Épluchez les bananes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et arrosez-les de jus de citron. Concassez les noix. Mélangez les noix et les épices. Incorporez ce mélange aux bananes.

2. Faites revenir les bananes dans 1 poêle bien chaude,

ajoutez un peu de jus d'orange mélangé à de l'eau pour que ça n'accroche pas.

3. Servez tiède.

CONSEIL : ce dessert remplace uniquement le fruit du repas. Servez-le éventuellement avec un fromage blanc battu.



NUAGE DE CHEESECAKE À LA CAROTTE OU AU POTIRON.

POUR 2 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 60 g de purée de carotte ou de potiron • 1/2 c. à café de gingembre frais • 5 cl de coulis de fruits jaunes (mangue, fruits exotiques, abricots...) • 50 g de fromage Philadelphia • 10 cl de lait demi-écrémé • 4 biscuits Bastogne • 1 c. à café de cannelle en poudre • 1 feuille de gélatine

1. Placez les verres prévus pour le service au congélateur.

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Mixez les biscuits et garnissez les verres. Remettez-les au congélateur.

2. Mélangez le lait et le fromage dans 1 casserole. Faites-les chauffer en fouettant bien, de façon à créer une mousse.

3. Égouttez la feuille de gélatine et intégrez-la au mélange. Fouettez énergiquement. Ajoutez la purée de légumes, la cannelle

et le gingembre. Versez la préparation dans les verres au-dessus du biscuit.

4. Réservez pendant 30 min au congélateur. Une fois la mousse figée, versez doucement le coulis. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment du service.

CONSEIL : ce dessert remplacera le laitage et une partie du féculent du repas, qu'il faudra donc prendre soin de réduire dans le plat.

LES BONNS CONSEILS DE NATHALIE À SUIVRE CHEZ SOI

Ce sont les quantités qui nous font grossir, maigrir ou nous permettent de stabiliser notre poids. Il est donc inutile de préparer des repas différents en fonction de chacun. Seules les quantités doivent être modulées.

- **Faire trois repas par jour n'est pas une obligation**

Certains s'accommodent de deux repas comme d'autres ont l'habitude de prendre des collations. Toutefois, un seul repas quotidien n'est pas suffisant pour apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin. Les apports peuvent être répartis en 2,3, 4, voire 5 repas... Le tout est de fournir une alimentation suffisante et variée à notre organisme.

- **Toutes les familles d'aliments ont leur place dans l'équilibre alimentaire.** Seuls les produits sucrés ne sont pas indispensables, car les glucides qu'ils contiennent sont présents dans d'autres familles.

- **Savoir se rassasier**

Privilégiez, pour chaque famille d'aliments, les plus volumineux et les plus rassasiants du fait de leur composition.

Les féculents calent mieux que le pain pour le même apport calorique.

Optez autant que possible pour des féculents complets et des légumes secs, leurs fibres ralentissent la digestion et maintiennent mieux la satiété.

Préférez les fromages blancs à 3 % de matière grasse, plutôt que les yaourts. Ils contiennent plus de protéines et rassasient donc mieux.

Privilégiez les légumes cuits plutôt que les crudités si vous ne cuisinez qu'un légume. Vous en mangerez une quantité plus importante, ce qui apportera davantage de fibres, garantes d'une meilleure satiété.

Favorisez les aliments qui prennent du temps à mastiquer.



Nathalie Negro, diététicienne et responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains, en Savoie.



MANGER PLUS EN HIVER ?

En théorie, pour lutter contre le froid, le corps dépense plus d'énergie. En réalité, cette règle ne concerne que les personnes qui travaillent à l'extérieur. Nos locaux chauffés ne nécessitent pas d'augmenter nos apports alimentaires.

En revanche, l'hiver, nous ressentons un besoin de chaleur aussi physique que moral. Pour répondre à cette sensation de manque, consommez des soupes de légumes, des boissons chaudes non caloriques et n'hésitez pas à concocter des petits plats mijotés, pourvu qu'ils soient légers.

BOIRE DU CAFÉ OU DU THÉ, EST-CE BON POUR LA SANTÉ ?

Comme souvent, c'est une question de quantité. À petite dose, café et thé sont des boissons, stimulantes, riches en antioxydants, qui présentent de précieux atouts santé. Mais au-delà de 200 mg par jour, la caféine peut augmenter la pression artérielle et le rythme cardiaque, perturber le sommeil et créer de l'anxiété. L'effet de la caféine est très variable selon les personnes, mais aussi chez la même personne en fonction de son état de fatigue, de sa santé, de la régularité avec laquelle elle boit des boissons caféinées. Si la consommation est irrégulière, les effets seront plus importants. 200 mg de caféine correspond à cinq expressos, 40 cl de café filtre ou encore trois tasses de thé noir.



CE QUI AUGMENTE LA FAIM

Le manque de sommeil : il perturbe de nombreux fonctionnements hormonaux qui interviennent pour réguler l'appétit.

Un délai trop important entre deux repas.

Le déséquilibre des repas, pas de féculents, trop peu de viande ou de poisson.

L'environnement : le bruit ou la luminosité trop forts créent un stress qui accélère le rythme du repas et empêche de se sentir rassasié.

Le temps de repas trop court ne permet pas de faire un repas complet. La faim sera exacerbée au repas suivant.

UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les recettes gourmandes des thermes de Brides-les-Bains donnent envie de prendre de bonnes habitudes.

La Minceur au fil des saisons (Glénat), en librairie le 24/09/2025.



ACCORDS INSOLITES

DES PLATS GÉNÉREUX ET DES ACCORDS
ORIGINAUX POUR COMMENCER
L'ANNÉE AVEC FANTAISIE.

Par Pierre Alexandre. Recettes et photos Sophie Menut Yovanovitch.

Voilà un menu tout en gourmandise et élégance que nous prépare Sophie. Bien plus simple qu'il n'y paraît, il fera beaucoup d'effet sur la table. Je choisis des accords qui sortent un peu des sentiers battus.

L'entrée plus que généreuse appelait classiquement un sancerre ou un chablis, mais je préfère un blanc de Châteauneuf-du-Pape. Le domaine de l'Oratoire des Papes est en constant progrès dans l'élaboration de ses vins que l'on reconnaît de loin grâce à leur étiquette iconique créée en 1926. Des vendanges précoces, un élevage pour partie en cuves béton et en fûts préservent l'expression du terroir et la précision. La lotte au vin rouge est un grand classique de la cuisine française. La chair ferme de ce poisson noble rappelle la viande et se marie à merveille avec le vin rouge. On l'accorde souvent avec un gamay ou un pinot noir, je choisis un rosé vibrant de Provence. Le Clos de Caille est un jeune domaine en bio qui appartient à la famille Mariotti. Cette dernière, visant l'excellence, a confié la confection de ses vins à l'œnologue Matthieu Cosse. Toutes les parcelles sont vinifiées individuellement. Le vin élevé dans les contenants propres à chaque cépage pour conserver l'âme des grands crus. Enfin, pas de dessert pour conclure les agapes mais une recette fromagère préparée en un clin d'œil. C'est dans le Jura avec un vin jaune de chez Jean-Louis Tissot que je fais mon accord. Laissé au moins six ans et trois mois après sa fermentation, en fûts de chêne sans ouillage, ce vin de voile unique et original a ses amateurs. Le cépage savagnin prend alors un goût de noix et d'épices et beaucoup de puissance. Voilà de quoi conclure avec tempérament les réjouissances.



NOTRE BON ACCORD

**Châteauneuf-du-pape,
L'Oratoire des Papes
Blanc 2024, 50 €.**

Assemblé en grenache blanc, roussanne, clairette et bourboulenc cultivés sur des sols calcaires. Jeune, il conserve sa fraîcheur et son fruit. Juteux avec des notes de poire et fleurs blanches et une touche de pierre à fusil qui lui donne beaucoup d'élégance.

FEUILLETÉ AUX SAINT-JACQUES ET AUX CHAMPIGNONS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN
• FACILE • ABORDABLE

• 12 coquilles Saint-Jacques • 500 g de champignons de Paris • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 3 brins de persil • 60 g de beurre • 15 cl de lait • 4 bouchées à la reine achetées chez le boulanger • 3 c. à soupe de farine • 15 cl de vin blanc • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Lavez les champignons, coupez les pieds et émincez-les. Pelez et hachez les échalotes. Faites chauffer 30 g de beurre et faites revenir les échalotes pendant 3 min, puis ajoutez les champignons. Faites sauter assez vivement pendant une dizaine de minutes. Débarrassez et laissez au chaud.

2. Faites fondre le beurre restant, ajoutez la farine sans cesser de mélanger et versez le lait en mince filet. Mélangez encore et versez le vin. Salez, poivrez et laissez cuire pendant env. 7 min, jusqu'à ce que l'ensemble épaississe.

3. Ajoutez les champignons dans la béchamel. Rectifiez l'assaisonnement. Hachez l'ail et le persil et ajoutez-les. Laissez l'ensemble au chaud.

4. Enfournez les bouchées à 180 °C pour 5 min. Coupez les saint-jacques en 3 lamelles et saisissez-les à feu vif dans l'huile d'olive pendant 1 min de chaque côté. Ajoutez-les dans la béchamel. Remplissez les cavités des bouchées avec la crème aux saint-jacques et servez bien chaud.

LE CONSEIL DE SOPHIE : enrichissez les bouchées avec quelques petites quenelles de poisson pochées.

NOTRE BON ACCORD

**Provence, Clos de Caille
Clarisse rosé 2024, 34,90 €.**

Un rosé de gastronomie
assemblé en grenache et
cinsault, élégant et ciselé,
avec ce qu'il faut de
minéralité et de fraîcheur.
Une très belle longueur en
bouche qui tiendra la corde
avec la sauce du poisson.

LOTTE AU VIN ROUGE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 25 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 4 morceaux de lotte (800 g env.) • 125 g
de lard fumé • 2 carottes • 1 oignon • 1 brin
de thym • 150 g de beurre • 20 cl de fond
de veau • 20 cl de vin rouge • 100 g de farine
• 2 c. à soupe d'huile neutre • Sel • Poivre

1. Pelez l'oignon et les carottes et hachez-les.
Faites-les suer dans 30 g de beurre et l'huile
pendant 8 min. Coupez le lard en petits bâtonnets
et ajoutez-les.

2. Poudrez l'ensemble avec 1 c. à soupe rase
de farine et versez le vin et le fond de veau chaud.
Ajoutez le thym, salez, poivrez et laissez cuire
pendant 12 min, le temps que la sauce devienne
syrupeuse. Laissez au chaud.

3. Rincez et essuyez les morceaux de lotte.
Passez-les dans la farine. Faites mousser le beurre
restant dans 1 grande poêle. Faites saisir
le poisson dedans en l'arrosant régulièrement
avec le beurre chaud. Laissez cuire les morceaux
de lotte en fonction de leur épaisseur pendant
5 à 6 min de chaque côté.

4. Versez la sauce dans le fond des assiettes,
posez 1 médaillon de lotte et dégustez aussitôt.

LE CONSEIL DE SOPHIE : servez avec des pommes
de terre cuites à l'anglaise ou du riz. Ajoutez
des oignons grelots à la préparation et 1 c. à soupe
de concentré de tomates pour corser la sauce.



DÔME DE FROMAGE AUX HERBES ET AUX NOIX

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

• 125 g de roquefort • 250 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy) • 15 brins de ciboulette • 2 brins de persil • 1 douzaine de noix • Poivre

1. Cassez les noix et concassez grossièrement les cerneaux. Lavez et ciselez les herbes.

2. Dans 1 saladier, mélangez à la fourchette les 2 fromages, poivrez et ajoutez herbes et noix. Mélangez encore.

3. Posez 1 papier film dans le fond d'un grand bol et tassez la préparation dedans. Mettez au froid pour 1 h.

4. Démoulez et parsemez de quelques herbes et noix restantes. Servez avec du pain aux fruits secs.

LE CONSEIL DE SOPHIE : variez cette préparation très simple en ajoutant des raisins secs, des figues séchées coupées en dés et des noisettes concassées.

NOTRE BON ACCORD

Arbois, Jean-Louis Tissot
vin jaune 2016, 44 €.

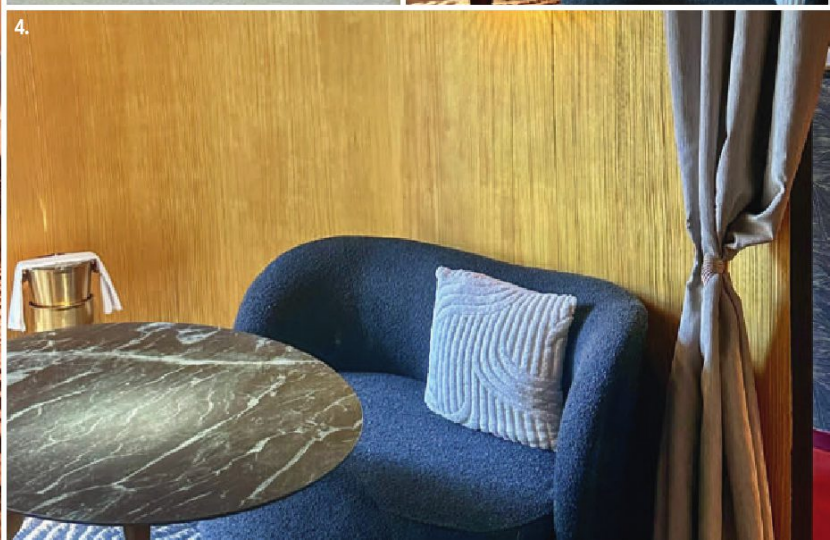
Puissance et intensité du savagnin équilibré par des notes florales et minérales pour « le roi des vins et vin des rois ».

Des notes de curry et de fruits à coque. Un vin qui en a sous la pédale !

S'il en reste, faites-en une sauce pour viande blanche et poisson noble.



2. 1.-2.-4. Murs couleur bleu paon, hommage aux influences Art déco de la ville, tables nappées de blanc, lumières tamisées pour une ambiance intimiste. 3. Sur les murs défilent des images projetées, instantanés des souvenirs du couple.



LÆTITIA ET JULIEN PILATI

chez Pure & V

par Maison Joia, à Nice

LE COUPLE VIENT D'OUVRIR SA MAISON QU'ILS VEULENT DIFFÉRENTE. DANS LE LIEU ÉLÉGANT ET INTIME, ILS CONTENT UN RÉCIT D'ÉMOTION ET RENDENT HOMMAGE À LA GRANDE CUISINE FRANÇAISE. Par Sophie Menut Yovanovitch

C'est une histoire qui se raconte à deux. Lætitia et Julien se sont rencontrés dans le Vaucluse en 2017.

Elle, Bretonne, rentrait en France après cinq ans passés sur l'île de Malte où elle travaillait dans l'événementiel. Lui, Champenois, avait grandi dans les cuisines de ses parents restaurateurs et ne se voyait pas faire autre chose que devenir chef. Hélène Darroze, Arnaud Lallement, Michel Sarrau... ses passages dans les grandes maisons lui avaient appris la maîtrise. Il était temps pour lui de jouer sa propre partition.

Lorsque Lætitia achète une épicerie à Nice, celle-ci se transforme vite et devient une table un peu confidentielle qui invite au voyage culinaire, lui au piano, elle en maîtresse de maison. Très vite, le lieu rencontre le succès et devient trop petit pour les amoureux. Le restaurant gastronomique de la sommelière Vanessa Massé est à vendre. Voilà l'occasion de créer un lieu à leur image et d'y transposer leur état d'esprit. Le couple s'installe à deux pas du Lycée Masséna, dans le quartier Carabacel. Ils transforment le restaurant en cocon intimiste aux allures de club privé un peu select. Murs couleur bleu paon, en hommage aux influences Art déco que l'on retrouve partout dans la ville, objets chinés, chaises en tissu moutarde, lumière tamisée.

On monte la volée de marches pour prendre l'apéritif dans le salon, pensé comme un lieu de rencontre, face à la cave à vins vitrée qui fait de l'œil aux clients, avant de redescendre découvrir le menu terre et mer ou végétal, selon son choix.



Dans cette ambiance feutrée, les plats défilent, présentés par Lætitia et son équipe en salle. C'est elle aussi qui a constitué la carte des vins (déjà plus de 100 références) entre flacons de grandes maisons et pépites à découvrir. Cinq maisons de champagne, toutes amies de la famille de Julien, se retrouvent à la carte dans pas moins de 22 cuvées différentes. La sélection pointue mixe vins naturels, bio et vigneron à découvrir.

Une maison à leur image

Sur les tables nappées de blanc immaculé, on retrouve l'argenterie de la maison Ercuis et la vaisselle de chez J.L. Coquet et Jaune de Chrome. Dans les assiettes, c'est la grande cuisine classique qui se présente en habit de fête, avec de fortes inspirations marines, dans laquelle se mêlent les hommages à la Bretagne de son épouse et les influences niçoises. Le couple, très sensible au bio, ne transige pas sur l'origine des produits. Seuls à Nice à avoir décroché la certification « Écortable » ils viennent, dans la mesure du possible, du plus près de chez eux : les produits laitiers d'une ferme alentour, les fraises d'un petit producteur voisin, le safran et les fleurs comestibles de chez leur paysan à Saint-Jeannet, tout près de la cité niçoise. La vingtaine de convives voit défiler un menu qui mêle surprise, technique, amour des ingrédients et délicatesse. Sur les murs défilent des images projetées, instantanés de leur souvenir entre vues de Bretagne et caves de champagne. On ressort un peu étourdi de retrouver la vraie vie après cette parenthèse enchantée pleine de joie et de gourmandise.

12 QUESTIONS À...

JULIEN PILATI

• Votre principale qualité ?

La générosité, l'envie de faire plaisir. Dans l'assiette comme dans la vie.

• Votre principal défaut ?

L'exigence. Que je peux avoir envers moi-même et ceux qui m'entourent.

• Où vous sentez-vous bien ?

En Bretagne avec ma famille, plus particulièrement à la pointe de la baie de Saint-Cast-le-Guildo, avec ma canne à pêche et mon fils qui décroche le poisson de l'hameçon.

• Jamais sans ? Votre instrument de cuisine préféré ?

Ma petite spatule, pour porter, déposer, lisser, un instrument aussi bien pour pâtisser que cuisiner.

• Vous avez toujours dans votre frigo ?

Du beurre, et surtout du beurre salé car ma femme est Bretonne et il est hors de question de lui faire manger du beurre doux.

• Si vous étiez un plat ?

Des cuisses de grenouille ! Un plat de pure tradition française, que je prenais plaisir à manger à Lyon, quand j'étais en stage à Roanne. Aujourd'hui, c'est avec

ma femme que je partage ce plaisir. Un plat qui rebute nos amis anglo-saxons, qui sont conquis une fois passé le pas de la première bouchée. C'est un plat simple et audacieux.

• Le plat que vous auriez aimé inventer ?

Le saumon à l'oseille, simple, moderne, intemporel, graphique. Si peu d'ingrédients pour transcender le palais ! Beaucoup de chefs rêveraient d'avoir trouvé cette combinaison gagnante.

• Votre boisson préférée ?

Le champagne, bien sûr !

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

Jean-Louis Milon, qui quand j'ai passé mon CAP a pris le temps de m'aider à finir ma formation et m'a appris des choses que je n'avais jamais connues dans les gastros. Il a eu la patience et l'envie de me transmettre les essentiels. C'est un chef de restaurant de quartier, un excellent cuisinier, qui vient juste de vendre son restaurant (Le Jam'in, à Reims) à 70 ans, et avec qui je suis toujours en relation depuis 25 ans.

• Si vous n'étiez pas cuisinier ?

Je ne me suis jamais posé la question.



• Votre livre préféré ?

L'Alchimiste, de Paolo Coelho. C'est un ouvrage simple mais profond, un peu comme ma cuisine ! Un voyage spirituel, intérieur, qui pousse à écouter son cœur, à réaliser ses rêves, sans craindre d'échouer.

• Votre loisir préféré ?

La pêche, pour le côté évasion, la détente de l'esprit pendant l'attente, les pensées qui vagabondent, l'imagination... et le retour à la réalité quand le poisson mord à l'hameçon et qu'il faut s'atteler à le ramener.

VOS 4 INGRÉDIENTS FÉTICHES



La fleur de sel

Sa récolte si délicate m'a toujours touché, j'aime l'idée de le retrouver, si naturel, dans un pot à portée de main. Il est indispensable pour sublimer les saveurs.



Le sarrasin

Pour la Bretagne des vacances, la liberté d'esprit mais surtout le côté ancestral de cette petite graine. Son côté brut peut aussi être très doux. Je l'égrène dans de nombreuses recettes.



Le beurre

C'est un ingrédient qui se suffit à lui-même, mais qui peut aussi être un exhausteur de goût. Mélangé à du sarrasin et de la fleur de sel, c'est exceptionnel !



La farine

C'est l'apprentissage de la vie, la matière première culturelle, le bon pain. C'est la première recette que j'ai apprise à l'école. Enfant, j'allais faire les moissons. On peut en faire tant de choses.

FLEUR DE SAINT-JACQUES, POMME CÉLERI

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • PAS DE CUISSON • UN PEU DÉLICAT • ABORDABLE

- 12 coquilles Saint-Jacques sans corail
- 4 pommes vertes • 2 branches de céleri avec leurs feuilles • 2 clémentines
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Essuyez les saint-jacques et coupez-les en rondelles horizontales le plus finement possible. Exprimez le jus des clémentines. Mélangez le jus et l'huile. Salez, poivrez et versez sur les coquilles. Laissez-les au froid pendant au moins 1 h.

2. Pelez et épépinez 3 pommes et coupez-les en fins quartiers à l'aide d'une mandoline.

3. Lavez la dernière pomme, ôtez ses pépins et passez-la dans un extracteur de jus avec le céleri et ses feuilles. Laissez le jus obtenu au froid.

4. Posez les coquilles sur une grande feuille de papier film en formant 4 bandes et en les faisant se chevaucher un peu, surmontez-les avec les pommes, assaisonnez et roulez délicatement les bandes pour former « une fleur ». Posez-la au milieu d'une assiette creuse et versez le jus pomme céleri tout autour. Servez bien froid.

LE CONSEIL DE JULIEN : décorez avec des pétales de fleurs comestibles.

NOTRE BON ACCORD : un patrimoine blanc (Corse).





ROUGET MÉDITERRANÉEN CONFIT, BOUILLON BUTTERNUT CORIANDRE FRAÎCHE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 1 H • ASSEZ FACILE • ABORDABLE

• 3 gros rougets (500-700 g) • 90 g de sucre • 10 cl d'huile d'olive extra-vierge • 90 g de fleur de sel. **POUR LE BOUILLON :**
• Les arrêtes + les têtes de rouget • 6 blancs d'œufs • 1 branche de céleri • 1 oignon • 1 carotte • 1 gousse d'ail • 15 cl de vin blanc
• Filaments de safran. **POUR LE BUTTERNUT :** • 1 butternut • 5 brins de coriandre • 15 g de beurre • 15 g de vergeoise • Fleur de sel

1. Demandez au poissonnier de lever les filets de poisson et désarêtez-les soigneusement. Conservez têtes et arêtes. Préparez le bouillon de rouget. Faites rôtir têtes et arêtes avec l'oignon, la carotte, la gousse d'ail coupée en morceaux au four à 180 °C dans 1 plat à gratin pendant 20 min. Déglacez au vin blanc et grattez les sucs. Renversez le tout dans 1 faitout, ajoutez la branche de céleri, couvrez d'eau, portez à faible ébullition. Écumez et laissez infuser pendant 1 h à feu doux.

2. Préparez les poissons. Mélangez le sucre et la fleur de sel. Disposez les filets dans 1 plat, peau dessous, recouvrez la chair du mélange. Réservez pendant 18 min au froid. Dessalez-les sous l'eau fraîche et séchez-les. Placez-les dans 1 plat, couvrez d'huile et laissez au froid.

3. Réalisez des billes ou des cubes dans le butternut et glacez-les dans 1 sauteuse avec le beurre, la vergeoise, le sel et 1 peu de bouillon de rouget.

4. Passez le bouillon à travers 1 chinois. Battez les blancs d'œufs légèrement puis versez-les dans le bouillon pour coaguler les impuretés et les retirer. Ajoutez le safran. Assaisonnez.

5. Pratiquez des petites entailles sur la peau des rougets. Faites dorer la peau au chalumeau sans cuire la chair. Dans 1 assiette creuse chaude, déposez les butternuts glacés, ajoutez quelques feuilles de coriandre, posez le rouget confit et versez le bouillon clarifié très chaud en soupière.

NOTRE BON ACCORD : un hautes-côtes-de-Nuits ou un chablis (Bourgogne).

GÂTEAU À LA CLÉMENTINE CORSE

POUR 6/8 PERS • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 50 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

POUR LE SIROP : • 6 clémentines • 10 g de sarrasin grillé • 50 g de sucre • Quelques pistils de safran. **POUR LE GÂTEAU :**

• 6 clémentines corses • 3 œufs • 90 g de beurre • 125 g de farine • 125 g de sucre • 1/2 paquet de levure alsacienne • 1 paquet de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille bourbon • 1 pincée de fleur de sel.

POUR LA CHANTILLY : • 25 cl de crème végétale • 75 g de vergeoise • 100 g de brocciu

1. Préparez le sirop. Faites chauffer 5 cl d'eau avec le sucre, le jus des clémentines, le sarrasin et le safran. Portez à ébullition pendant 3 min et laissez infuser pendant 1 nuit au réfrigérateur.

2. Préparez le gâteau. Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre, puis ajoutez le jus et les zestes de clémentine. Ajoutez ensuite la farine, la levure, le sucre vanillé ou les graines de vanille, puis terminez avec le beurre fondu. Battez les blancs en neige avec la fleur de sel. Incorporez délicatement les blancs à la préparation en mouvements circulaires. Beurrez 1 moule à manqué et enfournez à 140 °C pour 50 min.

3. Préparez la chantilly. Montez la crème végétale en chantilly en ajoutant la vergeoise dès le début du foisonnement. Quand la chantilly est montée, ajoutez le brocciu. Faites foisonner pendant 1 min à grande vitesse. Réservez au frais.

4. Déposez 1 tranche de gâteau de clémentine par assiette. Posez une belle quenelle de chantilly. Arrosez le biscuit avec le sirop juste avant de déguster.

LE CONSEIL DE JULIEN : si vous utilisez des moules individuels, réduisez la cuisson à 30 min.

NOTRE BON ACCORD : un sauternes ou un champagne rosé.





LE FLAN AU CHOCOLAT DE JORDAN TALBOT

Texte Sophie Menut Yovanovitch.
Photos Josselin Rocher de la Forest Divonne



**CHEF PÂTISSIER
DE L'HÔTEL LA RÉSERVE
À PARIS**

Le chef breton est aussi réservé qu'il est talentueux. On le retrouve à deux pas de l'Élysée, dans l'intérieur cossu de l'hôtel La Réserve. Il a quitté Lorient à la fin de ses études pour travailler dans la maison Fauchon, devenir chef pâtissier du restaurant Lucas Carton, avant que le chef triplement étoilé Jérôme Bancel, breton lui aussi, lui propose de le retrouver à La Réserve. Ici, il gère 11 personnes qui s'occupent avec lui des desserts du restaurant gastronomique et des autres points de restauration. Dans la bibliothèque, on se régale en ce moment à l'heure du goûter d'un chocolat chaud accompagné de madeines dodues et fondantes tout juste sorties du four. Jérôme Bancel et lui travaillent en étroite collaboration afin que la partie sucrée de fin de repas suive la ligne culinaire, créative et épurée, du chef. Dans la continuité du salé, on retrouve quelques marqueurs de la Bretagne : le sarrasin et la fleur de sel. La philosophie de Jordan : proposer des saveurs sans chichi qui vont droit au cœur en suivant les saisons, à l'image de ce flan au chocolat, technique et simple à la fois, qui allie différentes textures qu'on découvre en le croquant, pour encore plus de gourmandise.

POUR 6 FLANS INDIVIDUELS

- PRÉPARATION 1 H • CUISSON 40 MIN
- ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ
- À COMMENCER LA VEILLE

MATÉRIEL : • Du riz ou des haricots secs
• 6 cercles à entremets de 7 cm de diamètre • Film alimentaire • Poches à douille jetables • 1 emporte-pièce

POUR LA PÂTE SUCRÉE AU CACAO :

- 170 g de beurre • 2 petits œufs
- 215 g de farine • 100 g de sucre semoule
- 60 g de cacao en poudre non sucré
- 40 g de poudre de noisettes
- 10 g de sucre glace • 1 pincée de vanille en poudre • 1 pincée de sel

POUR L'APPAREIL À FLAN : • 30 cl de lait entier • 2 jaunes d'œufs • 50 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 8 g de sucre vergeoise • 60 g de sucre semoule • 25 g de maïzena • 50 g de chocolat noir à 80 % • 1 pincée de cacao en poudre • 1 gousse de vanille • Quelques gouttes de vanille liquide • Fleur de sel

POUR LE PRALINÉ : • 170 g d'amandes brutes • 200 g de noisettes émondées • 30 g de noix de pécan • 1 gousse de vanille • 260 g de sucre semoule • Fleur de sel

LES CONSEILS DE JORDAN

- Préparez plus de pâte pour pouvoir élaborer un flan pour le jour même et le jour suivant.
- Comme la recette est simple, pensez à utiliser des matières premières de très bonne qualité. Lait entier de ferme, œufs et farine bio...
- Faites bien infuser la vanille dans le lait la veille et réutilisez-la après l'avoir séchée. Glissez-la dans votre paquet de sucre, par exemple.
- Comme on met du poids à l'intérieur il faut faire cuire la pâte assez longtemps.
- Je tapisse les parois intérieures de mes moules avec du « silpain » que je découpe en bandes pour tenir ma pâte et donner un joli effet à mes moules.

1. Préparez la pâte sucrée. Tamisez toutes les poudres (farine, sucre, cacao, noisettes, sucre glace, vanille, sel) et placez-les dans la cuve d'un robot. Ajoutez le beurre tempéré et coupé en petits cubes. Mélangez au crochet pour sabler, ajoutez les œufs et continuez de mélanger pour former une boule. Réservez-la à 4 °C pendant 12 h.

2. Étalez la pâte en fine couche et détaillez des bandes de 24 cm sur 4 cm (photo 1) et des disques de 7 cm de diamètre à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce. Ajoutez le disque de pâte dans le fond dans chaque cercle à entremets. Foncez les bandes de pâte et scellez bien (photo 2).

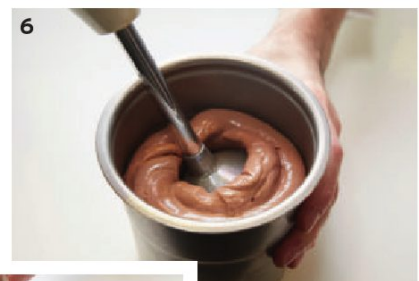
3. Posez 1 disque de film alimentaire de cuisson dans les fonds et ajoutez le riz ou les haricots secs pour empêcher que la pâte ne lève à la cuisson (photo 3).

4. Posez les fonds sur 1 tapis silicone et enfournez pour 20 min à 170 °C. Laissez refroidir, retirez les poids et continuez la cuisson pour encore 15 min.

5. Préparez l'appareil à flan. Portez le lait et la gousse de vanille fendue en 2 à ébullition et laissez infuser pendant 30 min (photo 4). Dans 1 jatte, faites blanchir les jaunes d'œufs avec les sucres et ajoutez le cacao et la maïzena. Versez le lait chaud dessus et renversez dans la casserole. Faites cuire pour épaissir la crème pâtissière. Ajoutez le chocolat, le beurre, le sel et la vanille liquide (photo 5). Mélangez bien, versez la crème et mixez à l'aide d'un mixer girafe. Laissez refroidir au réfrigérateur.

6. Préparez le praliné. Étalez les fruits secs sur 1 plaque allant au four et faites-les torréfier à 150 °C pendant 20 min. Coupez la vanille en petits morceaux, récupérez la gousse qui a servi précédemment, séchez-la et coupez-la en petits morceaux. Faites caraméliser le sucre dans 1 petite casserole et ajoutez la vanille coupée et 1 pincée de sel. Versez le caramel sur les fruits secs et laissez refroidir. Concassez le tout grossièrement au couteau en conservant la vanille, puis mixez par petites quantités pour obtenir un praliné bien lisse (photo 6). Placez-le dans 1 poche à douille et laissez-le au froid.

7. Recouvrez la surface de chaque flan avec la crème praliné et dégustez.



3 INGRÉDIENTS max

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

Recette et stylisme Daniela Aquila. Photos Luca Camporose.



Du chou-fleur, du brocoli, du chou kale.

CHOUX CRUS ET CUITS

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 1 petit chou-fleur
• 1 brocoli • 3 feuilles de chou kale.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 oignon • 3 brins de menthe • 10 cerneaux de noix • 1 citron
• 1 c. à soupe de cumin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Coupez le chou-fleur en petites fleurettes. Faites de même avec le brocoli. Épluchez et coupez l'oignon en rondelles fines. Placez les fleurettes de chou-fleur (et leurs feuilles), le brocoli et l'oignon sur 1 plaque allant au four. Arrosez-les de 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 30 min à 180 °C. Veillez à mélanger de temps en temps pour que les légumes dorent uniformément.
2. Râpez le chou-fleur et le brocoli restant à l'aide d'une râpe grosse grille au-dessus d'1 saladier.
3. Pressez le jus du citron. Mélangez le jus,

le cumin et l'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez la menthe hachée et mélangez encore.

4. Ôtez la côte dure des feuilles du chou kale et malaxez-les dans vos mains pour les attendrir. Déposez-les dans le fond d'1 grand plat creux. Mélangez les choux crus et cuits et les noix et déposez-les dans le plat. Versez la sauce au citron dessus. Décorez avec la menthe. Servez tiède.

NOTRE CONSEIL : vous pouvez aussi faire cuire les feuilles de chou kale avec les autres choux, elles vont devenir croustillantes.

NOTRE BON ACCORD : un rosé de Bandol (Provence).



RIZ À LA GRENADE ET AUX OLIVES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 1 grenade • 100 d'olives vertes dénoyautées • 100 g de pistaches.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 gousse d'ail • 5 brins de persil • 30 g de beurre • 75 g de feta
• 200 g de riz basmati • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer 40 cl d'eau avec le beurre. Placez le riz dans 1 plat à gratin et versez le mélange eau et beurre dessus. Enfourez pour 25 min. Surveillez le riz qui doit avoir absorbé l'eau.
2. Coupez les olives en lamelles. Hachez le persil et l'ail. Mélangez l'ail, le persil et l'huile dans 1 bol. Salez et poivrez.
3. Mélangez le riz chaud et la préparation au persil, ajoutez les olives et les pistaches. Placez le tout dans 1 plat creux.

4. Coupez la grenade en 2 et récupérez les graines en tapant sur l'écorce avec 1 cuillère en bois. Ajoutez les graines et la feta émiettée au-dessus du riz et dégustez.

NOTRE CONSEIL : servez le riz tiède ou chaud en entrée ou en accompagnement de blancs de poulet rôti. Obtenez une cuisson parfaite du riz de cette façon. Ajoutez une branche de romarin et couvrez d'une feuille d'aluminium avant d'enfourner.
NOTRE BON ACCORD : un pinot blanc d'Alsace.



*De la grenade, des pistaches
et des olives vertes.*

SAUMON EN CROÛTE D'HERBES

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 2 pavés de saumon
• 10 brins d'aneth • 50 g de câpres.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 citron • 1 gousse d'ail • 5 brins de persil • 150 g de pain rassis
• 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez et essuyez les pavés de saumon. Posez-les dans 1 plat allant au four.

2. Coupez le pain en petits morceaux. Hachez-le grossièrement dans 1 petit mixer. Lavez l'aneth et le persil et prélevez les feuilles. Mélangez le tout. Hachez-les avec l'ail.

3. Reversez ce mélange sur la chair des pavés, salez, poivrez et enfournez pour 15 min.

4. Rincez les câpres, prélevez les zestes du citron, puis épluchez-le à vif, récupérez les segments et recoupez-les en morceaux.

5. Posez les pavés sur 1 plat de service, parsemez-les de câpres et de citron, arrosez d'huile avant de déguster.

NOTRE CONSEIL : servez le poisson avec le riz à la grenade (voir recette p. 77) ou avec des petites pommes de terre cuites à la vapeur.

NOTRE BON ACCORD : un sancerre blanc (Loire).



Du saumon, de l'aneth et des câpres.





De la semoule, des raisins secs et du miel.

PETITS GÂTEAUX À LA SEMOULE

POUR UNE DOUZAINE DE GÂTEAUX

- PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN
- FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 150 g de semoule
• 20 cl de miel liquide • 50 g de raisins secs.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 verre de lait • 3 œufs
• 50 g d'amandes entières émondées • 150 g de poudre d'amande • 50 g de farine • 75 g de sucre blond • 1 sachet de levure chimique
• 1 verre d'huile neutre • 1 pincée de sel.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites gonfler les raisins dans 1 verre d'eau chaude.
2. Dans 1 jatte, battez les œufs entiers avec le sucre au fouet électrique afin que le mélange blanchisse. Ajoutez la poudre d'amande, le lait et l'huile en continuant de battre.
3. Mélangez la farine, la levure et le sel et renversez-les dans la jatte.
4. Terminez en versant la semoule, les raisins égouttés et la moitié du miel. Enfourez pour 25 min. Démoulez et versez le miel restant sur les gâteaux encore tièdes, ajoutez quelques raisins et amandes entières conservées.

NOTRE CONSEIL : faites gonfler les raisins dans du rhum et ajoutez un peu d'eau de fleur d'oranger dans la préparation. Choisissez un miel à la fleur d'oranger.

NOTRE BON ACCORD : un rivesaltes (Languedoc).





1. Jean-Paul Hévin aux côtés d'Aristide, la directrice de la coopérative Hévin-Nkolossang. À sa droite, Dési Cabrel, jeune lauréat du meilleur pâtissier au Festival du Cacao à Yaoundé.
2. Après leur fermentation, les fèves, qui contiennent environ 60 % d'humidité, doivent sécher sur de grandes nattes.
3. Tout commence avec la récolte des cabosses. Le terroir influence la qualité et les saveurs du cacao.
4. La coopérative rassemble deux cents planteurs.



JEAN-PAUL HÉVIN, sur ses terres du Cameroun

ALORS QUE PARTOUT EN AFRIQUE, ON PARLE DES BAISES DE STOCKS DE CACAO, NOUS AVONS SUIVI L'UN DES ARTISANS-CHOCOLATIER FRANÇAIS LES PLUS REPRÉSENTATIFS DANS UN VILLAGE AU NORD DE YAOUNDÉ. ÉLU « MEILLEUR CHOCOLATIER-PÂTISSIER DU MONDE » EN 2023 PAR LE WORLD PASTRY STARS À MILAN, JEAN-PAUL HÉVIN Y A FINANCÉ UNE COOPÉRATIVE DE POINTE POUR RELANCER L'ACTIVITÉ LOCALE ET PRODUIRE UN CACAO GRAND CRU. Par Gilles Brochard

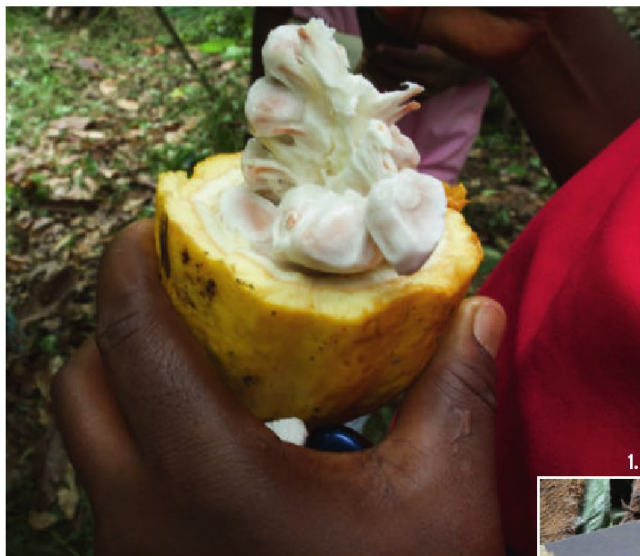
Après une heure trente de route depuis Yaoundé jusqu'à l'arrondissement d'Ebebdá, Jean-Paul Hévin est content de descendre du 4X4. Tout de bleu marine vêtu, casquette vissée sur la tête et chaussures de ville noires aux pieds, le voilà qui emprunte un sentier à la terre rouge brique, bordé de bananiers. On parle d'ailleurs ici de « l'or rouge » pour évoquer le cacao. Nous arrivons à la « ferme », le centre Nkolossang, siège de la coopérative que le chocolatier a financée. Les fèves de près de deux cents planteurs possédant chacun entre 1 et 2 hectares de forêt y sont recueillies. Le visage concentré, presque grave, Jean-Paul Hévin paraît ému de retrouver, après des mois d'absence, ce territoire qu'il a appris à aimer depuis qu'il s'est engagé auprès des planteurs et de leurs familles. L'inauguration du centre date du 7 septembre 2023. Aristide Tchemtchoua arrive bientôt à sa rencontre, suivie de ses collaboratrices. Tout sourire, la directrice de la coopérative tend les bras à son ami Jean-Paul, dont le visage s'illumine. Leurs embrassades en disent long sur le lien qui les unit. Le jour d'avant, ils étaient avec des membres du Conseil interprofessionnel du cacao et du café (CICC) près de la mairie de Yaoundé pour assister à la dixième édition du Cacao & Coffee Festival. Un rendez-vous incontournable pour les professionnels et le public, Jean-Paul Hévin présidant le jury de deux concours de chocolatiers-pâtisseries, amateur et professionnel. Nous sommes alors au printemps, et bien sûr les cacaoyers, perdus sous la canopée, sont au repos. Mais dans le grand hangar qui jouxte le petit bureau de la directrice s'accumulent des dizaines de gros sacs de jute

remplis de fèves parfaitement fermentées et séchées. « J'ai commandé mon premier conteneur de 24 tonnes il n'y a pas très longtemps, raconte le chocolatier. Sur les 150 tonnes de cacao que j'utilise par an, une partie vient d'Afrique, et notamment des plantations de Madagascar - pour moi une des références dans le monde. C'est pourquoi j'ai voulu qu'il soit aussi cultivé au Cameroun. » Et quelle qualité ! Des cacaoyers plantés il y a une vingtaine d'années, à majorité Trinitario (80 %), le reste étant du Forastero.



Jean-Paul Hévin nous rappelle le processus : « Les fèves arrivent à l'automne et sont décortiquées au centre. Elles sont toutes blanches, remplies de mucilage (pulpe blanche qui entoure les graines de cacao dans la cabosse) avant d'être rangées dans des bacs de fermentation, laquelle, alcoolique et ascétique, dure entre cinq et sept jours. Une fois fermentées, permettant aux arômes de s'exprimer, elles sont mises à sécher sur des claies qu'il faut régulièrement remuer. La vigilance est de mise pour provoquer suffisamment de courant d'air sans brutaliser le cacao. C'est tout un art. Les 7 % d'humidité obtenus permettent de lui faire perdre environ 80 % de son poids de départ. » Tout est contrôlé directement par la coopérative mise en place par les

équipes de Jean-Paul Hévin et celles des planteurs sur place. Le pacte qui unit Jean-Paul Hévin et le centre Nkolossang garantit la grande fraîcheur du cacao, le respect des zones fertiles, un protocole rigoureux établi pendant la récolte à maturité et après la transformation (un arbre donne environ 25 cabosses qui contiennent chacune 30 à 50 fèves) et le respect des bonnes pratiques agricoles >>>



minimisant les intrants phytosanitaires. « Il s'agit de valoriser le cacao et son prix, et de rémunérer correctement les planteurs, une source de bien-être pour les familles », souligne Jean-Paul Hévin, qui nous rappelle qu'il est petit-fils d'agriculteur. Avec l'aide du CICC, une politique de formation des cacaoculteurs a été mise en place, relayée par la directrice du centre. « On leur apprend à mieux entretenir leur plantation et à ne plus recourir aux insecticides, explique Aristide. En récoltant avec un sécateur, et non plus une machette, ils évitent de blesser le cacaoyer, qui cicatrise plus facilement. On leur conseille aussi d'utiliser le gourdin pour casser la cabosse afin de ne pas détériorer ou de contaminer les fèves. »

Valoriser le cacao du Cameroun

Cette aventure franco-camerounaise avait commencé avec l'action solidaire du chocolatier Christophe Bertrand, patron de Reine Astrid à Paris et cofondateur du Club des chocolatiers engagés. Sollicité par Aristide Tchemtchoua, il est tombé amoureux du Cameroun en 2016. Depuis, il se bat pour venir en aide aux planteurs tout en motivant les professionnels français pour qu'ils participent à la revalorisation du cacao dans le pays. Ayant trouvé un appui en Jean-Paul Hévin, MOF reconnu dans le monde entier et notamment au Japon, Christophe Bertrand l'a attiré un beau jour au Cameroun, et ensemble ils encouragent les producteurs à développer et à valoriser leurs plantations pour produire un cacao fin de qualité supérieure, militant, comme le CICC, pour obtenir un jour une IGP (Indication géographique protégée) avec le concours du ministère du Commerce camerounais. Au cours de notre voyage, les deux chocolatiers ont pu vérifier l'engouement de tous les acteurs de la filière cacao, portés par les perspectives équitables et innovantes. Alors que Jean-Paul Hévin ouvre une valise remplie de ses tablettes, résultat d'une transformation des fèves pleinement réussie, Aristide s'exclame, réjouie : « Notre relation avec Jean-Paul Hévin nous tire vers le haut. »

1. La cabosse à peine ouverte laisse apparaître les fèves entourées du mucilage, cette pulpe blanche visqueuse.
2. Les fèves sont stockées dans des bassines avant fermentation.
3. Le cahier où sont répertoriées les quantités de fève avant fermentation.
4. Les sacs remplis de fèves fermentées.

DES TABLETTES INÉDITES AU GOÛT DE TERROIR

Il les appelle « La fève des villes et la fève des champs » : sur l'emballage de deux tablettes, Jean-Paul Hévin propose ce qu'il appelle « une expérience gustative étonnante » : la même fève de cacao issue du centre d'excellence Hévin-Nkolossang, interprétée par deux chocolatiers-couverturiers : Nicolas Berger et Franck Morin. Une tablette avec un cacao à 65 % au nez de tabac, une attaque florale et cacaotée et une note acidulée pour la première. Et l'autre à 70 %, plus boisée, au goût un peu grillé, donnant une longueur en bouche suave. Deux réussites, complétées par une tablette de chocolat au lait (38 % de cacao) élaborée avec Franck Morin qui dégage en bouche une délicieuse sensation de lait concentré. Trois créations de pur style Hévin, à déguster à Paris, au Japon comme à Taïwan.

6,70 € chaque tablette de chocolat noir de 75 g.

5,20 € la tablette de 75 g de chocolat au lait.

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE Cuisine et Vins DE FRANCE

34,90 €
SEULEMENT

SOIT
4,36 €
LE NUMÉRO

EN CADEAU
LE MOULE 8 MADELEINES

FLEXIPAN



1 AN
6 NUMÉROS VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES



Réalisez vos madeleines maison parfaitement dorées, moelleuses et avec une belle bosse grâce au moule 8 madeleines Flexipan®. Les possibilités de recettes sont infinies : madeleines saumon avocat, au citron... En silicone antiadhésif, il assure une cuisson uniforme et une bonne répartition de la chaleur. C'est le moule de cuisine et de pâtisserie idéal !

*Fabriqué en France par Maison Demarle

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 34,90 € AU LIEU DE 40,80 €
EN CADEAU LE MOULE 8 MADELEINES FLEXIPAN**

228PAGIAD

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

Offre valable 3 mois, 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 après la date de réception du magazine. Une telle demande devra être adressée au Service Client par courrier à Service Abonnements Cuisine et Vins de France - 60643 CHANTILLY CEDEX. Les informations collectées sont destinées à la société YOVACOOK, responsable de traitement. Elles sont utilisées à des fins de traitement et de gestion de votre abonnement. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte ou traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter la société YOVACOOK à l'adresse mail dpo@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

Olga Butovskikh/Getty Images/Stockphoto, Yovacook.

C'EST COMMENT AILLEURS



Montréal en lumière
est une fête de la gastronomie :
29 restaurants participant
et 90 artistes du monde
culinaire sont invités.
Au total : 30 jumelages
canadiens et 49 jumelages
internationaux.
Montréal, c'est 92 restaurants
au kilomètre carré !
Que la fête commence !



MONTRÉAL GOURMAND

À L'OCCASION DU PROCHAIN FESTIVAL CULINAIRE « MONTRÉAL EN LUMIÈRE », QUI AURA LIEU DU 20 FÉVRIER AU 6 MARS, AU SLOGAN ÉVOCATEUR DE « LA MAGIE DE L'HIVER À TRAVERS LA GASTRONOMIE ET L'ART », NOUS VOUS OFFRONS UN CARNET D'ADRESSES GOURMAND AUX PETITS OIGNONS POUR VOUS Y RENDRE SANS TARDER. Textes et photos : Gilles Brochard

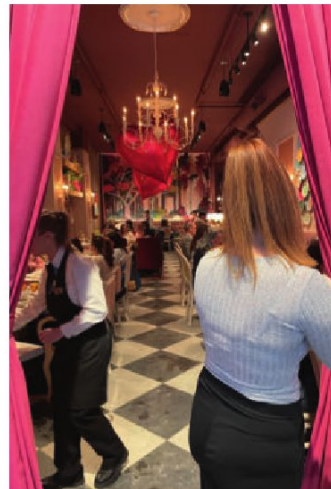


DOMAINE DES 15 LOTS : LES MEILLEURS SIROPS D'ÉRABLE

Toute la boutique de Nathalie Simoneau est dédiée au sirop d'érable en majesté. Née un 20 mars, jour du printemps, elle est surnommée « la reine de l'érable », elle qui exploite en famille dans les Appalaches, à 2 h 30 de Montréal, une érablière de 40 hectares de forêt. La récolte s'effectue durant tout le printemps et le goût évolue à mesure que les températures remontent. Nathalie est intarissable sur les quatre sortes de sirop proposées en bouteille : doré, à la couleur translucide, au goût fin et délicat, aux notes de vanille ou de guimauve, idéal sur les crêpes ; ambré, au goût boisé et aux accents de caramel ; foncé, qui s'affirme plus corsé, et légèrement réglissé ; très foncé, plus dense alors que la neige a fondu et que la saison se termine. Avec sa complice Carol-Ann, toutes les deux pâtissières, elle propose une gamme succulente de gâteaux maison : cake amande-érable, croustade fraise et rhubarbe, amaretti, carré à l'érable, barre Twix végane amande, caramel, chocolat. Pain de sucre d'érable, gelée à l'érable bio, cidres et vins du Québec à la vente. On peut réserver sur le site pour les conférences données par Nathalie Simoneau.

PAPARMANE, L'EXTRAVAGANCE À L'HEURE DU THÉ

Avec ses 50 places assises, le salon de thé le plus baroque de la ville, situé dans l'arête centrale du vieux Montréal, a pris pour titre le vieux nom québécois de « peppermint ». C'est dire si cet endroit insolite a du goût. On entre par une petite boutique séparée du salon par deux grands rideaux vieux rose, un brin théâtral. Anouk Trottier, la souriante maîtresse de maison, vous accueille comme si vous étiez chez elle. Pavage noir et blanc, chaises Louis XVI revisitées, fauteuils vert jade capitonnés, du velours, des lustres, un grand comptoir pour s'attabler, des tableaux parodiques et des tables suffisamment grandes pour accueillir un portant à trois assiettes pour « L'heure du thé classique ». Celui-ci se compose de canapés : œuf mimosa à la truffe et parmesan, latkes de pomme de terre et céleri-rave, saumon fumé à l'érable, rémoulade, pomme verte, petit pain brioché, rillettes de canard, légumes croquants, mini-toast au caviar d'aubergine fumée à l'érable, scones et gâteaux aux griottes-amandes. La carte des thés est tout aussi insolite : darjeeling « Oncle Bijoux », oolong « Houlala », earl grey « Jalousie double crème », gyokuro « Précieuse émeraude »... Mieux vaut réserver. Service agréable et papotage garanti.





AU KOUIGNAMANN : UNE BOULANGERIE TRADITIONNELLE

La soixantaine guillerette, son calot noir vissé sur la tête, Nicolas Henry, natif d'Alençon (Orne) entretient son coup de foudre pour le Québec depuis quarante-deux ans. Cuisinier et pâtissier, passionné de boulangerie, il perpétue la tradition avec la même envie, dans sa boutique au charme désuet. Ayant succédé à un Breton qui avait lancé la mode du kouign-amann, il le prépare devant les clients avec sa petite équipe, comme ses croissants et ses chocolatinas avec des barres fabriquées maison à partir du chocolat de chez Cacao Barry. « Je veux qu'on croque dedans et qu'on dise : Huum ! », s'exclame-t-il. Son Kouign Amann est la véritable vedette de sa boulangerie. Ne travaillant qu'avec de petites minoteries, il le propose très beurré, bien gourmand, en version familiale (10/12 portions), et le découpe avec un couteau « sans dents » pour ceux qui préfèrent des parts individuelles. Une centaine vendue le samedi.



LA CAVE DE LA SOCIÉTÉ DES ALCOOLS DU QUÉBEC

Dans le quartier du Mont Royal, le marché Jean-Talon est un lieu sûr pour les gourmands. Les assoiffés y ont leur caverne d'Ali Baba, un immense loft où sont réunies toutes sortes de vins et de spiritueux, principalement du Canada, et de la région de Québec en particulier. La SAO (Société des alcools du Québec) a bien classé par origine et par genre tous les gins du pays (St. Laurent Maritime, Bleu royal, Menaud, Ungava, Romeo's, Cirka...), toutes les bières et autres boissons alcoolisées qu'elle diffuse en grande quantité. Au-delà de la polémique concernant des milliers de flacons détruits chaque année et que les producteurs regrettent, la cave est la meilleure vitrine qui soit pour les consommateurs. Le site propose même d'aller visiter des vignobles.



LE TEA-TIME DU RITZ-CARLTON

Certains habitués aiment revenir une fois par mois goûter au doux plaisir de l'heure du thé dans la cour des Palmiers de cet hôtel mythique. Liz Taylor et Burt Lancaster y donnèrent leur réception de mariage dans un salon proche. La photo géante de l'actrice voisine avec celle d'Audrey Hepburn. Le côté rétro-contemporain joue beaucoup sur l'ambiance à la fois feutrée et joyeuse qui s'en dégage. Assis dans de larges fauteuils confortables, on aime le service en porcelaine fleuri Narumi, idéal pour accueillir la sélection de thés d'exception (darjeeling Cristal blanc, oolong des monts Wuyi, jasmin Dragon des neiges, matcha) et la ribambelle de canapés et autres douceurs de la chef pâtissière française Claude Guérin (ex-Bristol du temps de Gilles Marchal), dévouée pour tout l'hôtel et notamment la table de Daniel Boulud, à quelques mètres du salon de thé. Service très précieux et attentionné. Ici, on « vous souhaite une bonne célébration ». Rituel oblige. Demandez la table n° 10 près de la grande cheminée.



LE TOLEDO MONT-ROYAL, UNE ENSEIGNE BOULANGÈRE DYNAMIQUE

Cette enseigne artisanale très en vogue depuis 2019 se partage entre la production et la dégustation. Le public voit les boulangers, dont Dominique, la fille du Toulousain François Barrière, le cofondateur, s'activer. Une grande table d'hôtes, des banquettes en bois avec des petites tables amovibles le long de la baie vitrée, un coin salon. Les étudiants du quartier en raffolent, qu'ils viennent y passer un quart d'heure ou près d'une heure pour travailler et lire tout en dégustant un des huit cafés (allongé, cortado, latte, mochaccino...), un chai latte, un feuilleté au chèvre, un pâté croûte, une viennoiserie à l'érable, des biscuits ou une pâtisserie. Très belle diversité des gammes de pains - maïs, seigle, complet, épeautre, meule sarrasin, fougasse fromage -, fabriqués avec des farines du Québec 100 % biologiques et inscrites sur un tableau en fonction des jours de production. L'enseigne a été élue « Meilleure baguette de Montréal » en 2020. Ça dépote, surtout le week-end. On a aimé le « Pain qui tue » (farine de blé T65, noisettes caramélisées, huile d'olive, miel et levain naturel), la tarte bourdaloue aux poires, le paris-brest généreux et le gâteau basque bien croustillé.



SABAYON : UN REPAS EN TOUTE INTIMITÉ

Depuis août 2023, l'équipe de ce restaurant de seulement 14 places est réservée par les fins gastronomes. Décor sobre, tables sans nappe, service attentionné : le pâtissier Patrice Demers en cuisine (fou de salé-sucré) et son épouse Marie-Josée Baudoin, sommelière, conjuguent des repas mystère en six services du jeudi au samedi, en soirée. Michelin leur a décerné une étoile en mai 2025. On se régale de pétoncles, algues et purée d'épinard, d'anguille fumée, carottes et mousse de topinambour comme d'un sorbet pomme-oseille recouvert d'épeautre. Ici, les produits sont locavores. On apprécie leur concordance, aussi subtile que savoureuse. Les vendredis et samedi, place à l'heure du thé l'après-midi.

D'AUTRES ADRESSES GOURMANDES INDISPENSABLES

Ils en fument du bon

On vient chercher dans cette charcuterie branchée de remarquables saucisses de porc du Québec artisanales dont la majorité est sans gluten. Felipe St-Laurent, le fondateur, assure lui-même toutes les étapes, de la production à la vente, de l'approvisionnement à la distribution.

Agriculture du coin

Tout le Québec écolo et nouvelle génération se retrouve dans cette boutique étonnante à vocation pédagogique et ludique pour un mode de vie écoresponsable. Tout ici est axé sur l'agriculture urbaine et l'autonomie alimentaire. Jouets, plantes, accessoires, équipement de culture hydroponique alimentaire...

Camellia sinensis

Le comptoir du thé le plus complet de Montréal se diversifie en trois adresses, dont celle du Quartier Latin et son école de thé. Gammes de thés en vrac d'exception, de Chine, du Japon, d'Inde ou d'ailleurs. De nombreux accessoires sont disponibles pour faire son propre rituel... Demandez Nathalia.

État de choc

La plus spacieuse boutique de chocolat. Le laboratoire, animé par Anthony Meyer et Aida Casteneda, produit ses propres créations (en utilisant du sucre d'érable et du sel du Saint-Laurent). Maud Gaudreau, l'élégante fondatrice cacaomaniaque, sélectionne une variété bien ciblée de tablettes fabriquées par des artisans « bean to bar ». Ateliers sur réservation.

Méfilot

Cette drôle de pâtisserie-salon de thé-traiteur sur mesure est le fruit d'une amitié entre Clémence, Vincent et Aurélien, passionnés par le sucré. Cannelés et paris-brest se frottent à des créations inédites, comme ce gâteau citron vert-livèche-figue noire ou ce millefeuille aïrelles-lavande. Tout est bon, tout est beau.

Restaurant de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

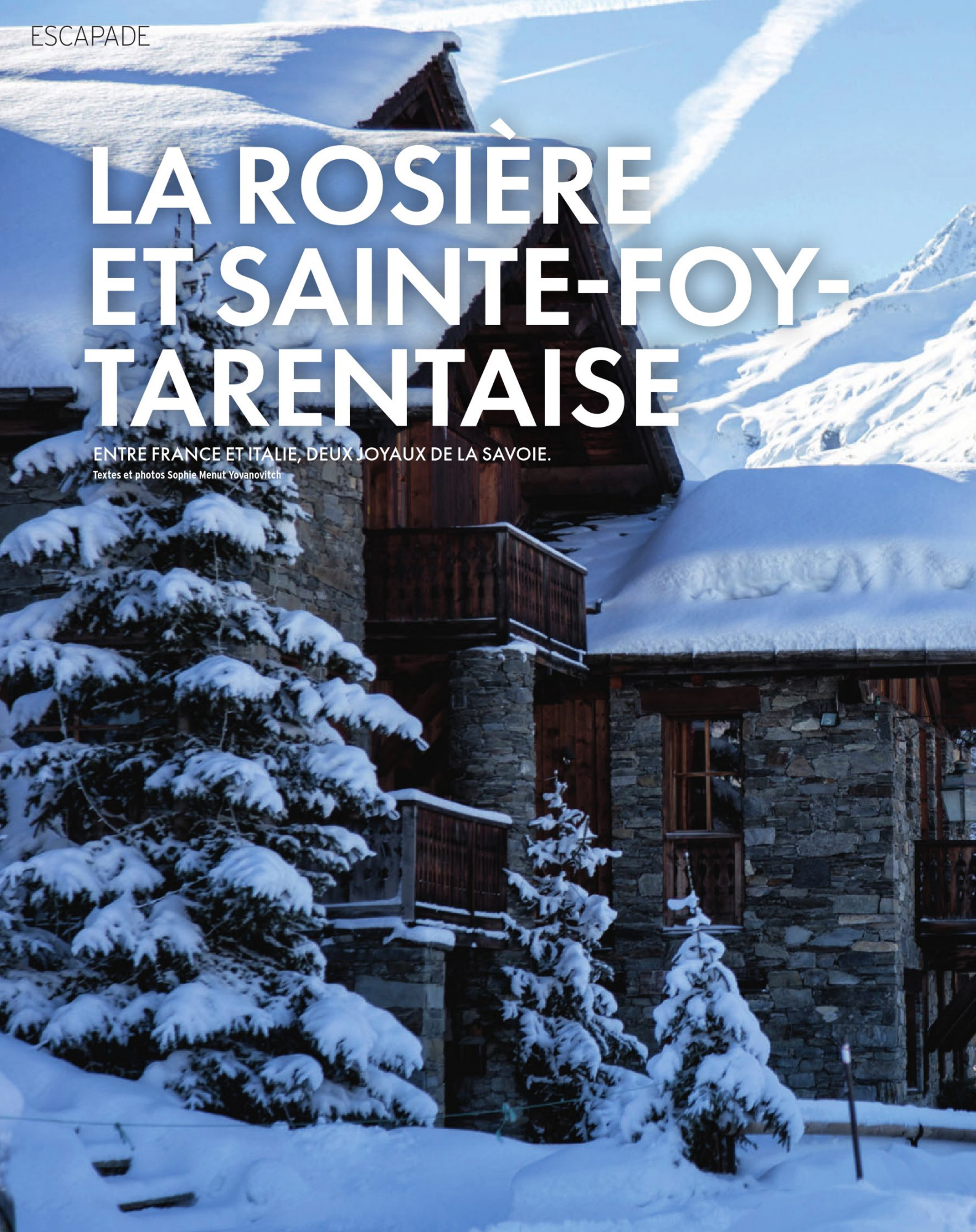
Dans un cadre à l'ancienne, on déguste une cuisine québécoise (dont le bœuf et l'élan) préparée par les étudiants du premier institut canadien, dirigée par le chef Jonathan Lapierre, qui participe chaque année au festival culinaire Montréal en lumière. Le maître d'hôtel français (et professeur) Thierry Pelven dirige la brigade en salle avec maestro. Belle carte des vins.

ESCAPADE

LA ROSIÈRE ET SAINTE-FOY- TARENTEAISE

ENTRE FRANCE ET ITALIE, DEUX JOYAUX DE LA SAVOIE.

Textes et photos Sophie Menut Yovanovitch





Distants de 15 km, situés sur les hauteurs de la vallée de la Tarentaise, en Savoie, les deux villages offrent chacun leur vision de la montagne entre modernité et tradition. La station-village de La Rosière, située sur le territoire communal de Montvalezan, perchée à 1 850 mètres d'altitude, a été développée au début des années 1960 autour d'un ancien hameau d'alpage. Construite entièrement en bois et en pierre, dans le respect de la tradition savoyarde, elle propose une unité remarquable. Exposée plein sud, elle offre une vue exceptionnelle sur la vallée.

Le village de Sainte-Foy-Tarentaise, situé un peu à l'écart des grands axes et loin de l'agitation est ainsi préservé. Créé en 1990, son domaine skiable, à 1 550 mètres d'altitude, est l'un des derniers nés des Alpes françaises. 10 km plus loin,

le hameau du Monal, site classé depuis 1987, fait face aux glaciers du mont Pourri et invite le visiteur à un voyage authentique. On remonte le temps en déambulant dans les ruelles abruptes des hameaux santaférains du Miroir et de la Masure, le long des chalets de bois et pierre construits au XVIII^e siècle.

La Rosière, avec son vaste domaine relié à l'Italie et la station de la Thuile, offre aux skieurs des espaces ensoleillés et la possibilité de passer de la France à l'Italie en un coup de schuss pour vivre un peu la Dolce Vita.

Sainte-Foy est une adresse que se repassent discrètement les connaisseurs et les amateurs de hors-piste. On vient ici pour profiter de la convivialité d'un village préservé et l'adrénaline du ski hors des sentiers balisés.

I.L.Y HÔTEL, À LA ROSIÈRE

Un ancien immeuble d'habitation est devenu l'hôtel I.L.Y, un peu à l'écart de la station et à 100 mètres du premier télésiège. Il offre 69 chambres et suites spacieuses à la décoration chaleureuse et contemporaine. On se restaure dès le matin dans la vaste salle à manger très cosy autour de petits déjeuners plus que généreux avant de partir ski aux pieds. Véritable lieu de vie, il permet de s'y retrouver aussi en fin de journée autour d'un verre au bar. Un spa de 420 m² avec sauna, hammam, piscine, jacuzzi et cabines de soins sont parfaits pour se détendre après le ski. L'hôtel est clairement le rendez-vous des amis et des familles.



LARKYALA

BAR À VIN, À LA ROSIÈRE

Pour son bar à vin, Jean-Baptiste a choisi le nom d'un col népalais culminant à plus de 5100 mètres d'altitude. Mais détrompez-vous, vous n'y viendrez pas simplement pour boire un verre. Dans ce lieu qu'il a créé de ses mains avec des éléments de récupération, on se désaltère, certes, mais on échange aussi, et on apprend. Son grand-père était vigneron nature en Savoie bien avant les modes. Fêru d'histoire, Jean-Baptiste nous compte le vignoble comme personne. Il propose 140 références de vins dont la moitié vient de la région qu'il a sourcée en parcourant les domaines. Il propose des initiations et des planches de charcuterie. Les clients rentrent pour acheter une bouteille et restent à l'écouter laissant filer le temps.

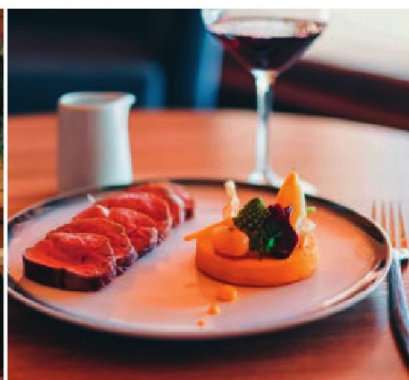
À partir de 13 € la bouteille à emporter.
Masterclass d'1h 30 à la découverte des vins, 35 €.

LE TERROIR DES VIGNOBLES

RESTAURANT, BAR À VIN, CAVISTE, À LA ROSIÈRE

Ne vous fiez pas à la déco de cette ancienne crêperie, vous êtes bien ici dans un restaurant bistrannique qu'ont ouvert Judith en salle et Alexandre en cuisine. Elle est une fille de la région et lui est Auvergnat. Ils se sont rencontrés au Chabichou à Courchevel où ils travaillaient ensemble. L'envie de se mettre à leur compte, et les voilà à proposer des assiettes drôlement bien troussées où le goût le dispute à la présentation. Une carte de vins riche et diverse qui tourne beaucoup. Ils sont allés dans tous les domaines savoyards qu'ils proposent et tous les vins peuvent être achetés. L'excellent rapport qualité prix remplit le restaurant, alors pensez à réserver.

Menus de 49 € à 75 €.





PEPITA CAFÉ RESTAURANT, À LA THUILE

Pouvoir filer à skis en Italie participe aussi du charme de La Rosière. On dit que la neige y est encore meilleure ! Pepita est une institution dans le petit village de La Thuile. On déchausse ses skis et un service de navette nous dépose devant l'auberge. Au rez-de-chaussée ou à l'étage, on se régale de la cuisine traditionnelle valdotaine entre charcuteries locales et pâtes maison. Un menu donne le choix entre 3 entrées, 2 plats et un dessert. Difficile de résister à la carte de vins même si l'on sait qu'il faudra rechausser les skis pour retrouver la France. Une bien belle façon de célébrer la Dolce Vita.

Menu à 25 €.



AUX DÉLICES FERMIERES

PRODUITS LOCAUX, À LA ROSIÈRE

On aimerait tous avoir une épicerie comme celle-là près de chez soi. Odile était productrice et éleveuse de chèvre et a ouvert sa boutique voilà 18 ans. Ses quatre frères produisent les fromages qu'elle vend aux côtés des glaces artisanales au lait de ferme, des miels de Bourg-Saint-Maurice et quantité d'autres trésors locaux. Il faudra faire un peu de place dans votre valise pour en rapporter parce que vous ne trouverez la plupart d'entre eux qu'ici. Levez aussi la tête pour admirer la belle photo d'Odile sacrée Reine du costume et de la montagne lors du concours organisé tous les ans à la mi-août.



ALPARENA HÔTEL ET RESTAURANT, À LA ROSIÈRE

Havre de détente voluptueuse, l'hôtel-restaurant et 58 chambres, offrant l'accès direct aux pistes, un espace détente et spa de 1000 m² a ouvert en 2021. Un décor magnifique et cosy mêle bois et tissu jouant habilement la tradition et la modernité. Le restaurant Alpagio, avec ses murs plaqués de feuilles de bois, ses nappes beiges et sa lumière tamisée, propose une cuisine gourmande et élégante. Le chef revisite les classiques et les produits de la région avec beaucoup de talent. Les habitués y reviennent chaque année (on les comprend !) et l'hôtel est souvent complet.



L'ANCOLIE RESTAURANT, À LA ROSIÈRE

Le restaurant vient de fêter ses 30 ans. Coco, son propriétaire, a rénové le chalet d'alpage de sa grand-mère en recyclant de vieux matériaux. Lucie était Parisienne et possédait un appartement à La Rosière. Les deux sont tombés amoureux en se croisant sur la patinoire de la station et animent avec passion et bonne humeur leur restaurant. La façade du chalet est en pierre, comme les maisons de la région, lorsque l'intérieur est en bois chaleureux. Aux jours froids, on s'assoit près du feu, et lorsqu'il fait beau, on profite de la terrasse immense offrant sa vue sur la vallée. Sur la carte, on retrouve la générosité des hôtes, cuisine locale (fondue, tartiflette et pierre chaude), mais aussi burger maison et plats en sauce. **Fondue à partir de 20 €.**



LA RECETTE COCHON RÔTI ET POMMES DE TERRE AU FOUR DE L'ANCOLIE

POUR 6 PERS. Placez 1 épaule de cochon dans de la graisse de porc et faites-la confire pendant 7 h au four à 90 °C. Découpez la viande en gros morceaux. Épluchez 800 g de pommes de terre à chair ferme et 6 oignons. Coupez les pommes de terre en gros morceaux et émincez les oignons. Ajoutez-les dans la cocotte et continuez la cuisson pendant 2 h à 180 °C. Mélangez et surveillez. Salez, poivrez et, 5 min avant la fin de la cuisson, arrosez la préparation avec 5 cl de caramel liquide.

ANNE MARMOTTAN

ATELIER DE CÉRAMISTE, À SAINTE-FOY-TARENTEAISE

Anne est née à Grenoble mais s'est installée dans la région il y a quarante ans. Si elle voulait faire les Beaux-Arts, elle a commencé par travailler aux impôts, puis à l'office de tourisme de Sainte-Foy, tout en pratiquant des activités artistiques comme la photographie, la peinture, le moulage... Elle finit par se former à la céramique en 2018 et trouve alors clairement sa voie. Dans son atelier, on a envie de toutes ses créations en grès ou porcelaine colorée, et nous ne sommes pas les seuls. De nombreux chefs, comme Antoine Gras, de l'hôtel Les Barmes de l'ours à Val d'Isère, lui commandent sa vaisselle. Des particuliers équiperont leurs chalets et nous, on repart avec un gobelet ou une tasse.





LE MONAL HÔTEL, À SAINTE-FOY-TARENTEISE

C'est une véritable institution dans la vallée que Le Monal. Ouvert en 1888, le seul hôtel du vieux village est tenu par la même famille depuis trente ans. Ouvert toute l'année, il est une sorte de « base camp » pour beaucoup et un havre de convivialité. Nous y avons rencontré une bande d'amis, skieurs autrichiens, qui s'y retrouvaient pour la dixième année. On ne sait d'ailleurs pas vraiment d'où viennent les clients mais tous les soirs, le restaurant affiche complet. Côté douceurs, la pâtissière Adeline Coulangue régale de ses créations savoureuses que l'on peut aussi emporter.



LE SAINT GERMAIN

RESTAURANT, BAR À VIN, ÉPICERIE, À SAINTE-FOY-TARENTEISE

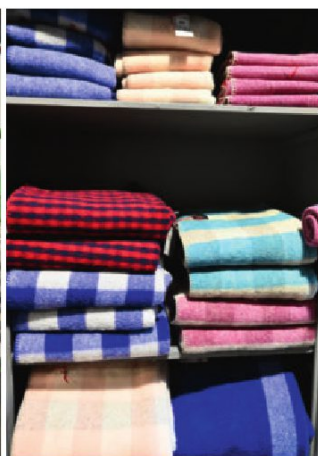
La meilleure fondue au fromage des alentours, on vous l'assure ! Thierry a ouvert son restaurant, bar à vin en plein centre de la station et on vient de loin pour s'y régaler. Ici, le personnel est aux petits oignons et le cérémonial bien rodé. On s'assoit sur les chaises hautes, et fondue filante et charcuteries de la région arrivent aussitôt. On boit local et on peut aussi emporter alcool, confiture et miel de la région joliment alignés dans le coin épicerie du lieu.

Fondue à partir de 22 €.



LA FONDUE

POUR 6 PERS. Râpez un mélange d'**abondance**, de **comté** et d'**emmental** pour obtenir 1 kg de fromage. Frottez les parois d'un caquelon avec **1 gousse d'ail**. Versez **25 cl de vin blanc de Savoie** et faites chauffer. Ajoutez le fromage. Mélangez **5 cl de vin blanc**, **1 c. à soupe de maïzena** et **1 verre à liqueur de Kirsch**. Versez le mélange dans le caquelon. Poivrez et ajoutez **1 pincée de muscade**. Servez avec des cubes de pain rassis, de la charcuterie et des cornichons.



ARPIN FILATURE, À SAINTE-FOY-TARENTEISE

IL faut quitter les sommets pour descendre dans la plaine visiter cette fabrique de tissus et de draps de laine. Les frères Arpin ont construit leur filature en 1817 à proximité du torrent qui activait leurs machines. Si la maison, a la grande renommée, a investi dans des machines plus modernes, rien n'a tant changé et certains outils de production seraient introuvables aujourd'hui. La filature emploie 15 personnes et produit toujours des fils et des tissus même si la gamme s'est élargie à des coussins, plaids, couvertures, rideaux, stores, tapis... 100 % made in Tarentaise et une marque de prêt-à-porter créée il y a 20 ans. Entre la livraison de la laine fournie par 5 races endémiques alpines et le tissu, 24 étapes sont nécessaires : la laine est démêlée, huilée, cordée, croisée puis séparée en brins, chaque brin est torsadé à grande vitesse pour former du fil qui sera placé dans le métier à tisser. Le résultat une qualité incomparable et des tissus à l'abri de l'érosion du temps. Visite organisée de l'atelier sur demande.

1580 M RESTAURANT, À SAINTE-FOY-TARENTEISE

Comme son nom l'indique il faut grimper à pied ou à ski à 1580 mètres pour admirer la vue imprenable sur la vallée de la Tarentaise. Les propriétaires, anglais, proposent leurs bières artisanales brassées sur place et une carte faite de viande fumée et grillée au barbecue et des salades et légumes frais très bien accommodés. Sans complexe, la cuisine mélange inspiration asiatique avec classique anglais et produits de la montagne. Les frileux resteront autour de la cheminée et s'il fait beau la terrasse est parfaite. **30 € environ à la carte.**



CHOU-FLEUR RÔTI AU CURRY ET COLESLAW DU 1580 M

POUR 4 PERS. Séparez 1 chou-fleur en fleurettes, étalez-les sur 1 plaque allant au four, versez un peu d'huile dessus, salez, poivrez et faites cuire 30 min au four à 180 °C. Préparez le coleslaw en éminçant finement 2 carottes, 1/2 chou vert, 1 oignon rose. Mélangez et assaisonnez avec 3 cl de mayonnaise et 3 cl de fromage blanc. Ajoutez du persil haché. Salez, poivrez. Mélangez 25 cl de lait de coco avec 3 c. à soupe de curry, nappez le chou-fleur avec. Ajoutez rondelles de cébette et de radis. Posez le chou-fleur sur du pain indien et servez avec le coleslaw.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

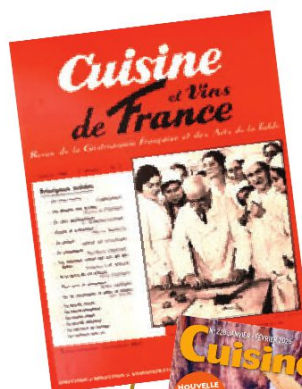


PARLONS CUISINE ET VINS DE FRANCE

L'ANNÉE PROCHAINE, NOUS FÊTERONS LES 80 ANS DE LA CRÉATION
DE NOTRE MAGAZINE CUISINE ET VINS DE FRANCE.

Au fil du temps, notre magazine a évolué et suivi les tendances. Vous êtes nombreux à nous lire et pour certains vous nous connaissez bien. Dans l'idée de nous améliorer, nous avons besoin de vos avis et vos retours. D'avance merci de prendre le temps de répondre à ce questionnaire !

➤ Renvoyez-le scanné, photographié par courrier libre ou par email.



QUELS SONT LES SUJETS RECETTES QUI VOUS PLAISENT LE PLUS?

Classez-les par ordre de préférence
(en mettant un numéro à côté).

- ☐ Marché de saison
- ☐ Tête d'affiche
- ☐ Inspirations
- ☐ 3 ingr  max
- ☐ Une semaine en cuisine
- ☐ Envie de
- ☐ Trucs et astuces
- ☐ C'est du gâteau
- ☐ Les recettes des chefs invités

À GAGNER

**UNE BOUTEILLE
DE CHAMPAGNE PALMER
POUR LES SIX PREMIERS
BULLETINS REÇUS**
(Valeur : 38 €)



Palmer
CHAMPAGNE



VOUS TROUVEZ LES RUBRIQUES QUI TRAITENT DU VIN...

- ☐ intéressantes et instructives.
- ☐ trop compliquées.

QUELLE EST LA RUBRIQUE VIN QUI VOUS INTÉRESSE LE PLUS?

Classez-les par ordre de préférence.

- ☐ Dans les vignes
- ☐ Dégustation
- ☐ Dans mon bar
- ☐ Trouvailles

**TROUVEZ-VOUS NOTRE CARNET FUTÉ
ASSEZ ÉTOFFÉ ET PRATIQUE ?**

- ☐ Oui.
- ☐ Non.

TROUVEZ-VOUS QUE NOUS METTONS ASSEZ EN AVANT LE CÔTÉ FORME ET SANTÉ À TRAVERS DES RECETTES OU DES ARTICLES ?

- ☐ Oui.
☐ Non.

TROUVEZ-VOUS LES RECETTES...

- ☐ compliquées.
☐ moyennement compliquées.
☐ faciles.

AIMERIEZ-VOUS QU'IL Y AIT PLUS DE SUJETS DÉCOUVERTE, TOURISME, VOYAGE ?

- ☐ Oui, j'aimerais « voyager » un peu plus.
☐ Non, il y en a suffisamment.

SI VOUS DEVIEZ CHANGER OU APPORTER QUELQUE CHOSE DE PLUS AU MAGAZINE, CELA CONCERNERAIT ?
 Merci de l'expliquer en quelques phrases.

VOUS ÊTES

- ☐ Une femme.
☐ Un homme.

VOUS AVEZ

- ☐ Entre 20 et 30 ans.
☐ Entre 31 et 40 ans.
☐ Entre 41 et 50 ans.
☐ Entre 51 et 60 ans.
☐ Entre 61 et 70 ans.
☐ Plus de 70 ans.

LECTRICE, LECTEUR

- ☐ Régulier(e).
☐ Occasionnel(le).

VOUS HABITEZ

- ☐ À la campagne.
☐ Une ville de moins de 5 000 habitants.
☐ Une ville entre 5 000 et 30 000 habitants.
☐ Une ville entre 30 000 et 200 000 habitants.
☐ Une des 10 plus grandes villes de France.

VOUS VOUS PROCUREZ CUISINE ET VINS DE FRANCE

- ☐ En kiosque.
☐ Sur abonnement.



FLASHEZ CE QR CODE POUR RÉPONDRE EN LIGNE



Vous pouvez aussi envoyer vos réponses par email à courrier@yovacook.fr



Ou par voie postale à :
Enquête Cuisine et Vins de France
YOVACOOK Medias
 117, Av. Victor Hugo
 92100 Boulogne-Billancourt





Mon Carnet fûté!

L'HIVER EST LÀ
*avec les recettes
qui réchauffent!*

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

LESEAUX
À CHACUNE SES
PROPRIÉTÉS

VITE FAIT, BIEN FAIT
4 RECETTES SAINES
ET GOURMANDES

8 TARAMAS
AU BANC D'ESSAI

Mon carnet fûté

UNE SEMAINE EN CUISINE

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



SALADE DE CLÉMENTINE DE CORSE À LA FETA

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

• 4 clémentines de Corse • 200 g de radis noir • 2 avocats • 60 g
d'olives noires dénoyautées • 100 g de jeunes pousses de salade • 150 g
de feta • 3 c. à soupe de vinaigre d'agrumes • 4 c. à soupe d'huile d'olive
• Sel • Poivre

1. Épluchez les clémentines et retirez les quartiers. Épluchez le radis noir
et coupez-le en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Épluchez les avocats
et coupez-les en lamelles. Émiettez la feta. Coupez les olives en lamelles.

2. Fouettez le vinaigre avec l'huile, salez et poivrez.

3. Mélangez les olives et les pousses de salade. Répartissez les agrumes,
l'avocat, le radis, la salade et les olives sur des assiettes. Ajoutez la feta
émiettée et versez la vinaigrette.

NOTRE BON CONSEIL : cette salade fraîche ouvre les repas avec bonheur.
Ajoutez quelques feuilles de menthe et quelques pistaches concassées.



NOTRE BON ACCORD

Bordeaux Cap-Castera, Blanc de noir 2024, 12 €.

Cépages : merlot et cabernet sauvignon.

Une autre expression du Bordelais pour ce vin
élaboré avec les cépages rouges de la région.
Fin et lumineux, avec sa fraîcheur qui répond
à celle de cette entrée.

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR ET SAINT-JACQUES AU CHORIZO

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 30 MIN

• FACILE • ABORDABLE

• 12 noix de Saint-Jacques de la baie de Saint-Brieuc • 6 tranches extra-fines de chorizo piquant • 1 chou-fleur • 1 blanc de poireau • 1/2 oignon doux • 20 g de farine • 20 g de beurre • 10 cl de crème fleurette • 1 pincée de noix de muscade • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Posez les tranches de chorizo entre 2 plaques et enfournez pour 5 min à 150 °C pour les rendre croustillantes. Coupez-les en petits morceaux.
2. Détaillez le chou-fleur en fleurettes, le blanc de poireau et l'oignon en rondelles. Faites fondre le beurre dans 1 grande casserole et ajoutez la farine hors du feu. Remettez sur le feu en fouettant pour obtenir un roux sans coloration. Versez 1/2 l d'eau et mélangez quelques instants. Ajoutez les légumes dans la casserole et de l'eau si nécessaire. Salez, poivrez et laissez cuire pendant 20 min.
3. Placez les légumes dans 1 blender, ajoutez du liquide de cuisson, la crème et un peu de noix de muscade et faites tourner afin d'obtenir une consistance veloutée.
4. Faites chauffer l'huile dans 1 poêle et faites snacker les coquilles pendant 2 min de chaque côté. Répartissez la soupe dans des bols, ajoutez 2 noix de Saint-Jacques et répartissez le chorizo.

NOTRE BON CONSEIL : décorez avec quelques feuilles de persil et ajoutez quelques gouttes d'huile pimentée pour corser la recette.

NOTRE BON ACCORD

Rully, Domaine Chanson 2023, 28,80 €.

Cépage : chardonnay.

Un vin complexe entre notes florales, minérales et agrumes. Beaucoup de pureté et de fraîcheur qui vont rafraîchir cette recette généreuse.



RAVIOLES DE FOIE DE VEAU, BOUILLON PARFUMÉ AU THÉ

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

• ASSEZ FACILE • ABORDABLE

• 300 g de foie de veau • 2 oignons nouveaux • 24 feuilles de pâte à raviole • 3 sachets de thé au jasmin • 8 pincées de fleur de sel • 8 tours de moulin à poivre

1. Détaillez le foie de veau en cubes de 5 mm de côté. Salez-les et faites-les saisir dans 1 poêle très chaude, poivrez à la sortie de cuisson.
2. Faites chauffer 1,5 d'eau et laissez infuser les sachets de thé selon le temps recommandé. Gardez au chaud. Émincez très finement les oignons nouveaux ainsi qu'une partie du vert.
3. Sur 1 feuille de raviole, disposez 1 c. à soupe de foie au centre. Humectez les bords et recouvrez avec 1 deuxième feuille de raviole. Pressez sur les bords. Répétez l'opération 12 fois.

Faites cuire les ravioles dans 1 casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min.

4. Répartissez les oignons crus au fond de 4 assiettes creuses et disposez 3 ravioles chaudes dessus. Versez un peu de thé au jasmin bien chaud et terminez par quelques dés de foie juste sautés à la poêle. Salez, poivrez.

NOTRE BON CONSEIL : préférez une cuisson rosée pour le foie pour plus de moelleux. N'hésitez pas à déglacer la poêle du foie de veau avec un trait de jus de citron.

NOTRE BON ACCORD

IGP d'Oc Puech-Haut, Les Béliers d'Oc rouge 2023, 7,50 €.

Cépages : syrah et grenache noir.

Un vin de soif et de plaisir aux notes fraîches de fruits rouges et de garrigue.





SAUCISSE DE MORTEAU EN TIAN DE POMME DE TERRE

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

- 1 saucisse de Morteau précuite • 700 g de pommes de terre à chair ferme • 2 œufs • 150 g de comté râpé • 15 cl de lait
- 200 g de farine • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Taillez aussi la saucisse en tranches fines.

2. Dans un saladier, battez les œufs et la farine, versez le lait et ajoutez le comté. Ajoutez les tranches de pomme de terre et de saucisse, salez, poivrez et mélangez bien.

3. Versez la préparation dans un moule à gâteau rond et tassez bien. Enfournes pour 1 h. Laissez tiédir et démoulez.

NOTRE BON CONSEIL : ajoutez un peu de noix de muscade, de paprika ou de poivre fumé pour relever la douceur de ce plat. Servez avec une salade verte.

NOTRE BON ACCORD

Beaujolais Moulin-à-Vent, Domaine Jean-Paul Dubost, Les Burdelines 2023, 19 €.

Cépage : gamay.

Un vin sur les fruits rouges, charnu et souple à la fois pour apporter un peu de fraîcheur au plat généreux.



POULET AUX GNOCCHIS ET AUX CHAMPIGNONS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 55 MIN
• FACILE • ABORDABLE

- 4 hauts de cuisse de poulet désossés • 2 carottes • 2 oignons
- 300 g de champignons de Paris • 1 boîte de 30 cl de soupe de champignons • 200 g de haricots blancs en bocal • 400 g de gnocchis • 50 cl de lait • 1 c. à soupe de thym • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet avec 2 c. à soupe d'huile. Laissez cuire pendant 10 min.

2. Épluchez les carottes et les oignons et émincez-les.

Ajoutez-les dans la cocotte avec le poulet, saupoudrez de thym, salez et poivrez et continuez la cuisson pendant 10 min.

3. Lavez et émincez les champignons et ajoutez-les dans la cocotte. Continuez la cuisson pendant encore 10 min. Versez le lait et la soupe et continuez la cuisson pendant encore 10 min.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Rincez et égouttez les haricots blancs, ajoutez-les dans la sauteuse avec les gnocchis. Mélangez bien et versez l'huile restante. Rectifiez l'assaisonnement et placez la cocotte au four sans couvercle pendant 15 min. Assaisonnez selon vos goûts.

NOTRE BON CONSEIL : ajoutez des grains de maïs et des graines de sésame et saupoudrez de fromage râpé juste avant de servir.



NOTRE BON ACCORD

Corneilhan Languedoc, Domaine Parpalhòl, Princesses 2022, 20 €.

Cépages : cabernet sauvignon, grenache et syrah.

Un vin bio de plaisir et gourmandise, subtil et suave, issu d'un domaine de passionnés.





Anne Kerouégan / Criel

VELOUTÉ DE POIRE CHANTILLY VANILLÉE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 35 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 7 poires • 10 cl de crème liquide • 4 c. à soupe d'amandes effilées • 1 gousse de vanille • 80 g de sucre roux • 3 étoiles de badiane • 1 bâton de cannelle. POUR LA CHANTILLY : 30 cl de crème liquide • 3 sachets de sucre vanillé.

1. Lavez les poires. Épluchez-en 6 et coupez-les en 2. Retirez les pépins et la queue et recoupez-les en morceaux. Dans 1 grande casserole, mettez les poires, le sucre, la gousse de vanille fendue en 2, la badiane et la cannelle. Recouvrez avec 50 cl d'eau et laissez cuire à petits frémissements pendant 30 min ou jusqu'à ce que les poires soient fondantes. En fin de cuisson, versez la crème et laissez cuire pendant encore 5 min.

2. Ôtez la gousse de vanille, la badiane et la cannelle et mixez le tout dans le bol d'un blender. Laissez refroidir un peu.

3. Battez la crème en chantilly avec les sachets de sucre vanillé.

4. Faites torréfier les amandes pendant quelques min dans 1 poêle. Coupez la poire restante en lamelles dans la hauteur.

5. Versez la soupe tiède dans des bols, ajoutez la chantilly à l'aide d'un poche à douille, décorez avec des lamelles de poire, des étoiles de badiane et les amandes effilées.

NOTRE BON CONSEIL : sur la même idée, remplacez les poires par des pommes.



NOTRE BON ACCORD

Côtes de Gascogne, Villa Dria, Jardin secret, 8,60 €.

Cépage : gros manseng.

Une bouche tout en fruits, entre exotisme et agrumes. Frais et rond en même temps, une vraie gourmandise à lui tout seul.



Olivia Lounès pour les 300 laitiers bio

TARTELETTES VITAMINÉES AU SKYR

POUR 8 TARTELETTES. • PRÉPARATION 15 MIN • PAS DE CUISSON
• FACILE • BON MARCHÉ

• 2 kiwis • 1 pamplemousse • 30 cl de skyr à la vanille • 150 g de beurre • 150 g de flocons d'avoine toastés • 90 g de poudre d'amande • 40 g de pistaches concassées • 10 g de graines de sésame • 1 c. à café de cannelle en poudre • 2 c. à soupe de miel

1. Mixez les flocons d'avoine pas trop finement et mélangez-les avec tous les ingrédients secs et le miel. Faites fondre le beurre au micro-ondes et ajoutez-le. Mélangez bien.

2. À l'aide d'une cuillère, tassez la préparation dans des moules à muffins ou à tartelettes en essayant de garder des bords assez épais. Réservez au frais pendant 1 h.

3. Coupez les kiwis en tranches et le pamplemousse en quartiers.

4. Remplissez les tartelettes avec le skyr et décorez avec les fruits.

NOTRE BON CONSEIL : voilà une douceur spéciale santé. Doublez les proportions et placez les tartelettes dans une boîte à l'abri de l'humidité, vous les garnirez au dernier moment et selon vos envies.



NOTRE BON ACCORD

Pure 32, 22,50 €.

Une boisson née dans le golfe de Saint-Tropez, effervescente et sans alcool, à base de jus de raisin muscat et extraits de citrons, qui joue la carte de la fraîcheur et de la délicatesse.

À TABLE, C'EST (PRESQUE) PRÊT!



PAS BEAUCOUP DE TEMPS, MAIS ENVIE DE SE RÉGALER. C'EST POSSIBLE, SUIVEZ LE GUIDE EN 4 RECETTES SAINES ET GOURMANDES. Par Sophie Menut Yovanovitch



SOUPE BONNE HUMEUR

POUR 4 PERS. Découpez 1 belle tranche de potiron et la moitié d'1 butternut en gros cubes. Pelez 2 carottes et 1 patate douce et coupez-les en cubes. Dans 1 cocotte, faites revenir 1 oignon et 1 noix de gingembre hachés. Au bout de 5 min, ajoutez tous les légumes, recouvrez de 50 cl de bouillon de volaille et complétez avec de l'eau. Salez, poivrez. Faites cuire pendant 30 min et mixez fortement. Ajoutez le jus d'1 orange. Servez la soupe avec des miettes de pain, des graines de tournesol grillées, quelques zestes d'orange et un soupçon de crème.



COLESLAW

POUR 4 PERS. Pelez 4 carottes et râpez-les. Râpez 1/4 de chou blanc. Rincez 30 g de cranberries et 50 g de raisins secs. Égouttez-les. Mélangez le tout dans 1 saladier. Ciselez 20 tiges de ciboulette. Mélangez 30 g de mayonnaise aux algues, 75 g de fromage blanc, et 2 c. à soupe de vinaigre de miel. Salez, poivrez, versez le tout dans le saladier. Mélangez bien et laissez au frais avant de servir.



GALETTE AU POIREAU ET AUX LARDONS

POUR 2 PERS. Faites suer le blanc de 4 poireaux coupés en rondelles dans 30 g de beurre pendant 15 min. À la place, faites sauter 100 g de petits lardons fumés. Dans 1 poêle, faites fondre 40 g de beurre et posez 1 galette au sarrasin. Attendez 3 min et répartissez dessus les poireaux et lardons, cassez 1 œuf et saupoudrez de comté râpé. Salez, poivrez. Pliez la crêpe et retournez-la pendant 1 min de l'autre côté. Servez bien chaud.



COMPOTE DE POMME À LA VANILLE

POUR 4 PERS. Lavez et épépinez 1 kg de pommes golden bio. Sans les peler, coupez-les en cubes. Placez-les dans 1 grande casserole avec 1 gousse de vanille fendue et grattée. Ajoutez 50 g de beurre et 75 g de sucre blond. Faites cuire à petit feu jusqu'à ce que les pommes soient bien molles et qu'il n'y ait plus de liquide. Retirez la gousse et mixez très fortement pour obtenir une consistance bien lisse.

Chez Wattwiller, on a 0 à offrir.



0 nitrate, 0 surexploitation.

Notre PME veille à préserver l'eau dans sa pureté.

Puisée sans épuiser sa source, Wattwiller vous offre l'essentiel : une eau d'exception préservée pour vous et pour longtemps.



Flashez ce QR Code
pour découvrir nos
engagements.



WATTWILLER®
PRENDRE SOIN DE L'ESSENTIEL



L'EAU, C'EST LA VIE!

PARFOIS RARE POUR CERTAINS HABITANTS DU GLOBE, L'EAU EST EN FRANCE UNE RESSOURCE ABONDANTE ET ACCESSIBLE, SOUS DIFFÉRENTES FORMES. MINÉRALE, DE SOURCE OU DU ROBINET : LAQUELLE CHOISIR POUR S'HYDRATER ET PRÉSERVER NOTRE SANTÉ ? Par Sophie Menut Yovanovitch

Nécessaire à l'hydratation et à l'équilibre de notre organisme, l'eau est indispensable à la survie de tout être vivant. Aujourd'hui, nombre de nouvelles eaux en bouteille apparaissent dans les rayons des épiceries et supermarchés. Pour des raisons écologiques et économiques, il est en parallèle suggéré de boire l'eau du robinet. Certains ne jurent que par les eaux minérales, tandis que d'autres privilégient les eaux de source. L'occasion de revenir sur les définitions

et les bienfaits de ces différentes « sources » d'eau.

L'EAU DU ROBINET

L'eau qui coule de nos robinets est distribuée via un réseau public et fait l'objet de contrôles très stricts. Elle peut être soumise à des traitements adaptés de désinfection (chlore, UV, etc.) si elle est exposée à des risques liés à l'environnement et au réseau. Chaque région et chaque ville proposent donc une eau au

goût et à la composition légèrement différente. Les consommateurs peuvent recevoir un compte rendu de leur mairie – garante de la salubrité publique – détaillant le prix et la qualité de l'eau distribuée. Il est également possible de consulter, sur le site du ministère de la Santé, les résultats des contrôles sanitaires. Pour atténuer le goût chloré, souvent jugé désagréable, on peut filtrer l'eau du robinet à la maison grâce à divers dispositifs (carafe filtrante, charbon actif...).

LES EAUX MINÉRALES

« Les eaux minérales sont des produits dont les critères de qualité sont les plus stricts », explique Cathy Le Hec, directrice des ressources en eau chez Danone, propriétaire d'Évian, Volvic, Badoit et La Salvetat. Ces critères, définis par le Code de la santé publique, imposent une origine unique et souterraine. Elles représentent 25 % des ressources en eau du monde et proviennent de sources identifiées et protégées géologiquement. Docteure en hydrologie, Cathy Le Hec rappelle que la stabilité de la composition et du goût au fil des années est un enjeu majeur, nécessitant un suivi rigoureux du parcours de l'eau.

LES EAUX DE SOURCE

Les eaux de source sont elles aussi puisées directement dans la nature, mais elles ne sont pas tenues d'être aussi stables dans leur composition qu'une eau minérale. Elles peuvent par ailleurs subir certains traitements autorisés par arrêté ministériel. Pour la diététicienne Nathalie Négro, responsable du centre de Brides-les-Bains, il peut être intéressant de consommer de l'eau de source justement parce que sa composition varie, contrairement à celle des eaux minérales, identique toute l'année.

UN CHOIX À FAIRE SELON SES BESOINS

Le médecin nutritionniste Arnaud Cocaul rappelle que l'accès à une eau saine est une urgence mondiale. Il souligne également que les eaux minérales étaient, à l'origine, délivrées sur prescription médicale, et que

chacune des 89 stations thermales françaises répondent à des pathologies spécifiques. Certaines eaux très minéralisées, bien que non dangereuses, peuvent solliciter inutilement les reins. D'où l'importance de lire attentivement les étiquettes et d'adapter son choix à ses besoins.

UNE LÉGISLATION STRICTE

Certaines grandes sociétés propriétaires de sources ont récemment été mises en cause par la justice après des recours d'associations de consommateurs. Certaines eaux, présentées comme « naturelles », avaient en réalité subi des traitements de désinfection, interdits pour conserver l'appellation « eau minérale naturelle ». Plusieurs entreprises ont dû suspendre des forages jugés à risque. Dans le cas de Perrier, la marque ne conserve plus que deux puits de forage sur les huit initiaux et parle désormais de « boisson pétillante aromatisée ». À l'heure où nous bouclons, plusieurs de ses palettes sont toujours bloquées dans l'attente des résultats d'analyses préconisées par l'Agence régionale de santé.

LE GOÛT DE L'EAU MINÉRALE

Il existe environ une centaine d'eaux minérales différentes en France, chacune avec son goût propre. Selon le parcours hydrogéologique emprunté, l'eau se charge en oligo-éléments (fluor, magnésium, cuivre...), influençant sa saveur, comme le « terroir » d'un vin. Plus une eau est minéralisée, plus son goût sera marqué.

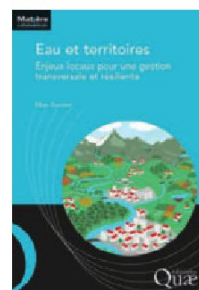
Dans certains grands restaurants, on recommande désormais une eau en fonction du menu, voire du type de verre pour la déguster. Comme l'alcool, l'eau peut modifier la perception des plats. Lodovico di Gioia, sommelier de l'eau chez Danone, partage ses conseils : Évian, au goût neutre et léger, « réinitialise » les papilles entre deux plats et accompagne une cuisine raffinée ou un plateau de fromages onctueux. Volvic s'accorde bien avec les cuisines végétales, exotiques ou sucrées. Les eaux gazeuses comme Badoit ou La Salvetat sont vives et fraîches : la première est idéale à l'apéritif, la seconde accompagne volontiers la cuisine du Sud et les pique-niques.



INDISPENSABLE !

Au minimum 1,4 l pour une femme et 1,7 l pour un homme, c'est le volume d'eau quotidien qu'il est recommandé de boire. Véritable produit de beauté, le précieux liquide aide la peau à conserver sa souplesse et lutte contre la sécheresse. Le cerveau, composé à 75-80 % d'eau, fonctionne mieux lorsqu'il est bien hydraté : concentration, santé mentale, réduction de la fatigue... Le sang quant à lui contient plus de 90 % d'eau : une bonne hydratation soutient la fonction cardiaque, facilite le transport de l'oxygène et des nutriments, régule la température corporelle et participe à la prévention des infections.

Comment gérer les ressources en eau et renforcer la résilience des territoires face aux crises actuelles et à venir, ce livre nous éclaire sur l'or bleu. (Quaé, 26 €), en librairie le 1/12/25).



LE PLAISIR SANS LA CULPABILITÉ

SE RÉGALER ET SE FAIRE DE BIEN, OUI C'EST POSSIBLE, AVEC DES RECETTES
SAINES ET FACILE À PRÉPARER AU QUOTIDIEN. Par Sophie Menut Yovanovitch



PAIN AUX GRAINES

POUR 1 PAIN • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 1 H • FACILE • BON MARCHÉ

• 100 g de petits flocons d'avoine sans gluten • 75 g de noix grillées et concassées • 40 g de graines de courge grillées • 40 g de graines de tournesol grillées • 20 g de psyllium en poudre • 5 cl d'huile d'olive • Sel

1. Dans 1 saladier, versez les flocons d'avoine, les noix, les graines et le psyllium. Ajoutez 3 pincées de sel puis 1 c. à café d'huile d'olive et mélangez.

2. Versez 275 ml d'eau rapidement et mélangez immédiatement avec 1 cuillère ou 1 spatule jusqu'à ce que le mélange forme une pâte compacte.

3. Humidifiez vos mains et formez une miche de pain plutôt épaisse. Déposez-la sur 1 plaque recouverte de papier cuisson (15 cm de long sur 9 cm de large et 5 cm de hauteur).

4. Enfouez pour 1 h à 180 °C. Laissez-le complètement refroidir avant de le découper avec 1 couteau à pain. Glissez les tranches au grille-pain avant de les consommer pour encore plus de croustillant et de saveurs.

CONSEILS : vous pouvez remplacer les noix par des amandes, des noix de cajou ou même des pistaches. Il est très important que les noix et les graines soient grillées ou grillées pour révéler leurs arômes et éviter un pain trop fade. Le pain se conserve pendant cinq jours dans un linge propre en coton à température ambiante.



SANS SUCRE

GÂTEAU AU CHOCOLAT HEALTHY

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

• 2 œufs • 1 c. à soupe de mascarpone ou Philadelphia® • 75 g de beurre
• 65 g de sirop d'agave • 1 c. à café d'extrait de vanille • 150 g de poudre d'amande • 45 g de cacao pur en poudre
• 1 c. à café de levure chimique • 1 c. à café de bicarbonate de soude • 50 g de pépites de chocolat noir (70-100 %) • 25 g de graines de courge • 1 pincée de sel.
POUR LE NAPPAGE : • 50 g de chocolat noir (70-100 %) • 25 g de beurre fondu.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez les blancs.
 2. Dans 1 bol, fouettez les jaunes avec le sirop d'agave et l'extrait de vanille pendant 2 min, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
 3. Dans 1 saladier, mélangez la poudre d'amande, le cacao en poudre, la levure chimique et le bicarbonate de soude.
 4. Incorporez le mélange liquide aux ingrédients secs puis amalgamez soigneusement l'ensemble pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez le mascarpone ainsi que le beurre fondu, puis mélangez à nouveau.
 5. Montez les blancs d'œufs en neige bien fermes avec le sel, puis incorporez-les délicatement à la pâte, cuillerée après cuillerée, en soulevant pour conserver l'aération. Versez les pépites de chocolat et les graines de courge à la pâte, puis mélangez légèrement.
 6. Transférez la préparation dans 1 moule à cake (21-22 cm de long) beurré ou recouvert de papier cuisson. Enfouez et laissez cuire pendant 20 à 25 min.
 7. Pendant ce temps, préparez le nappage en faisant fondre le chocolat noir avec le beurre pour obtenir une texture lisse.
- CONSEIL :** une fois le gâteau cuit, laissez-le légèrement tiédir avant d'appliquer le nappage. Parsemez de quelques pépites de chocolat et de graines de courge pour une touche croquante.



LE TARAMA

C'EST UN PEU LA FÊTE LORSQU'ON L'ÉTALE SUR NOS BLINIS OU TOASTS DE L'APÉRITIF.
LA RÉDACTION EN A TESTÉ 8 ET VOUS REND SON VERDICT. Par Sophie Menut Yovanovitch

Ce classique méditerranéen est devenu un incontournable de nos apéritifs. On déguste la préparation onctueuse à base d'œufs de mullet ou de cabillaud salés, fumés et maturés, sur des petits toasts grillés ou des blinis. Le mot tarama vient du turc « taramak » qui signifie « œufs de poisson battus ». La recette s'est développée dans l'ancien Empire ottoman avant de se diffuser dans toute l'Europe de l'Ouest, puis dans le bassin méditerranéen. En France, il devient populaire au XX^e siècle, notamment via les immigrations grecque et arménienne. Victime de son succès, cette recette évolue. Certaines maisons l'élaborent avec du homard, du crabe, du caviar, des œufs de saumon et même de la truffe. Nous préférons la recette originelle, qui diffère légèrement selon les pays et les familles. Des œufs de poisson vendus en poche que l'on mêle à du pain ou pas, de l'huile et parfois du citron. Fait maison, il est rose pâle. Dans le commerce, dues à l'ajout de colorant, les préparations sont souvent plus foncées, ce qui n'est pas forcément gage de qualité.

Il doit être crémeux et dense à la fois, légèrement salé, voire iodé. Ceux que nous avons sélectionnés nous ont surpris par leur disparité de goûts et de saveurs. La plupart contiennent plus d'huile que d'œufs de poisson, certains du lait ou une boisson à base de soja.

DÉROULEMENT DU TEST

Nous avons dégusté très studieusement les taramas, à l'aveugle, comme à l'accoutumée. Marie, David et Sophie de Cuisine et vins de France.



DÉGUSTATION : LE CHOIX DES EXPERTS



MONOPRIX

100 g 1,19 €, soit 11,90 €/kg.
27 % d'œufs de cabillaud fumés.
Un tarama à la texture agréable et onctueuse, un goût assez affirmé et bien équilibré sur des notes fumées.
LE PLUS : du caractère et de la présence.
LE MOINS : sa couleur pas très naturelle.



LE COMPTOIR DU CAVIAR

90 g 6 €, soit 66 €/kg.
27 % d'œufs de cabillaud fumés.
Tarama rose, le plus rose des taramas de la marque qui n'en propose pas moins de 10 variétés.
Une belle texture crémeuse, un bon goût équilibré. Un côté fumé discret très agréable.
LE PLUS : un côté artisanal.
LE MOINS : son prix.



BLINI

100 g 1,45 €, soit 14,50 €/kg.
26 % d'œufs de cabillaud fumés.
Une belle couleur rosée et une texture agréable. Après les deux premiers, il manque un peu de caractère.
LE PLUS : sa couleur.
LE MOINS : un peu trop d'acidité.



LEADER PRICE

250 g 2,95 €, soit 11,80 €/kg.
25 % d'œufs de cabillaud fumés.
Une couleur assez pâle pour ce produit qui ajoute du concentré de patate douce et de carotte dans sa composition. Une texture agréable et un goût équilibré qui se termine sur des notes salines.
LE PLUS : un goût harmonieux.
LE MOINS : sa couleur un peu artificielle.



SAFA

150g 3,99 €, soit 26,60 €/kg.
35 % d'œufs de cabillaud fumés, boisson au soja, jus de citron.
Une couleur assez pâle, peu de goût et un peu trop compact et pâteux en bouche. Il manque de personnalité.
LE PLUS : sa grande teneur en œufs de poisson.
LE MOINS : une amertume dérangeante.



NATURE OCÉANE

150 g 5,04 €, soit 33,60 €/kg.
26,5 % d'œufs de cabillaud fumés, huile de tournesol, jus de citron.
Un produit bio très blanc et crémeux, un peu trop gras. On ne sait pas trop si c'est du tarama, même s'il est assez agréable en bouche.
LE PLUS : sa consistance.
LE MOINS : un côté huileux.



DOM PETROFF

80 g 6,90 €, soit 86,25 €/kg.
45 % d'œufs de cabillaud fumés.
Le plus ferme du test. Une couleur croûte de pain, peu de goût (étonnant avec autant d'œufs de cabillaud), un peu collant en bouche. Une odeur de poisson assez forte.
LE PLUS : peu salé.
LE MOINS : sa consistance trop compacte.



L'ATELIER BLINI

175 g 3,40 €, soit 19,43/kg.
35 % d'œufs de cabillaud fumés.
Une couleur assez terne, peu de goût, il n'est pas assez marqué tarama. Une finale très acide qui le déséquilibre.
LE PLUS : sa couleur.
LE MOINS : trop liquide.

LANCEZ-VOUS!

LA RECETTE MAISON

POUR 1 GRAND BOL. Ôtez la croûte de 125 g de tranches de pain de mie. Placez-les dans 1 saladier. Versez 1 verre de lait pour imbiber le pain. Ajoutez le quart d'1 jaune d'œuf et commencez à fouetter à l'aide d'1 batteur électrique. Versez l'équivalent de 2 à 3 c. à soupe d'huile neutre sans cesser de tourner. Prélevez l'intérieur d'1 poche de 260 à 300 g d'œufs de cabillaud. Ajoutez-le dans le saladier en continuant de fouetter, puis versez 15 cl d'huile en mince filet. Terminez avec le jus d'1 citron. Salez peu et poivrez. Laissez au frais avant de servir.





LES LÉGUMES SECS

IL EN EXISTE PLUS DE 13 000 VARIÉTÉS DANS LE MONDE. HARICOTS, POIS CHICHES, POIS CASSÉS, LENTILLES ET AUTRES FÈVES SONT TOUS RICHES EN ÉNERGIE. CHEZ NOUS, ON LES TROUVE TOUTE L'ANNÉE, À MOINDRE COÛT... ET ON EN FAIT DES MERVEILLES EN CUISINE. Par Sophie Menut Yovanovitch

ASTUCE DE CUISSON Faites tremper la plupart des légumes secs (sauf les lentilles vertes, corail et beluga) avant de les cuire pour les attendrir. Rincez-les et ne salez pas l'eau de cuisson, au risque qu'ils durcissent.

HOUMOUS AUX 3 LÉGUMES SECS

POUR 4 PERS. Faites cuire **100 g de pois chiches** et **100 g de haricots blancs** préalablement trempés dans 1 grande casserole d'eau pendant 40 min. 15 min avant la fin de la cuisson, ajoutez **100 g de lentilles corail** rincées. Égouttez-les encore chauds et placez-les dans le bol d'un mixer avec **5 c. à soupe de tahiné**, le jus de **2 citrons**, **2 gousses d'ail** et **4 brins de persil**. Ajoutez 1 petit bol d'eau de cuisson et **3 cl d'huile d'olive**. Salez, poivrez et actionnez le mixer afin d'obtenir une texture lisse. Servez tiède ou froid avec du **pain pita**.

SALADE DE HARICOTS BLANCS

POUR 4 PERS. Faites tremper **400 g de haricots blancs** la veille. Faites-les cuire dans 1 grande casserole d'eau pendant env. 40 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Rincez-les sous l'eau froide. Égouttez **1 bocal de tomates séchées à l'huile** et conservez l'huile. Émincez les tomates en lamelles. Coupez **50 g d'olives noires dénoyautées** en rondelles. Émiettez **125 g de thon à l'huile**. Ciselez **3 brins de persil** et **10 brins de ciboulette**. Mélangez tous ces ingrédients. Mélangez **4 c. à soupe de l'huile des tomates**, **1 c. à soupe de moutarde** et **1 c. à soupe de vinaigre de Xéres**. Salez, poivrez et versez sur la salade. Mélangez bien.

SOUPE DE LENTILLES ET ÉPINARDS AU CUMIN

POUR 4 PERS. Lavez **2 poignées de feuilles d'épinards** et égouttez-les. Coupez-les grossièrement au couteau. Hachez **1 oignon** et **2 gousses d'ail**. Faites-les blondir dans 1 grande casserole avec

1 c. à soupe d'huile d'olive. Au bout de 5 min, ajoutez **500 g de lentilles vertes** rincées et égouttées. Mouillez à hauteur avec du **bouillon de légumes** et laissez cuire pendant 20 min. Ajoutez du bouillon si besoin. Hachez **5 brins de persil** et ajoutez-les avec les épinards et **2 c. à soupe de cumin en poudre** dans la casserole. Laissez cuire pendant encore 15 min. Salez, poivrez et arrosez du jus d'**1 demi-citron** avant de servir.

SOUPE DE POIS CASSÉS AU LARD FUMÉ

POUR 4 PERS. Épluchez **1 carotte** et coupez-la en rondelles. Hachez **1 oignon**. Faites revenir l'oignon et la carotte avec **2 c. à soupe d'huile** pendant 5 min dans 1 cocotte. Rincez **500 g de pois cassés** et ajoutez-les avec **3 brins de thym**. Mouillez à hauteur avec du **bouillon de volaille**, ajoutez **1 tranche de lard fumé** coupé en lamelles et laissez cuire pendant 40 min. Salez, poivrez, retirez le thym et mixez fortement le contenu de la casserole. Découpez **3 tranches de lard fumé**. Faites-les dorer sans matière grasse dans 1 poêle. Retirez-les et, sans laver la poêle, faites dorer **3 tranches de pain de campagne** coupées en cubes. Répartissez le tout sur la soupe.



CHORBA (SOUE MAROCAINE)

POUR 4/5 PERS. Coupez **2 carottes**, **1 courgette**, **1 pomme de terre**, **1 navet** et **1 oignon** en petits dés. Faites revenir l'oignon dans 1 cocotte avec **1 c. à soupe d'huile**. Au bout de 2 min, ajoutez **250 g d'agneau** coupé en cubes et laissez dorer pendant 5 min en remuant bien. Ajoutez **200 g de pois chiches** trempés de la veille et tous les légumes en même temps avec **1 branche de céleri**, **5 brins de persil** et **5 brins de coriandre** ciselés. Mélangez **1 pincée de safran** et de **piment**, **2 c. à soupe de concentré de tomate**, **50 g de pulpe de tomate** et un peu d'eau. Versez dans la cocotte. Salez, poivrez et recouvrez le tout d'eau. Couvrez la cocotte et laissez cuire à petit bouillon pendant 45 min à 1 h. Ajoutez 1 peu de **harissa** avant de servir.

TARTINES À L'AIL CONFIT ET AUX HARICOTS

POUR 2 PERS. Emballez **1 tête d'ail** entière dans 1 feuille d'aluminium et faites-la confire pendant 35 min au four à 180 °C. Ouvrez la feuille et continuez la cuisson pendant 10 min. Faites cuire **50 g de haricots blancs** trempés au préalable pendant 30 min dans 1 grande casserole d'eau. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette avec **2 c. à soupe d'huile**, du sel et du poivre. Faites dorer **2 grandes tranches de pain de campagne**. Badigeonnez-les d'**huile d'olive** et répartissez sur chacune la pulpe de l'ail confit. Ajoutez la purée de haricots et quelques pousses de **roquette** avant de les croquer.

FALAFELS

POUR 4 PERS. La veille, faites tremper **500 g de pois chiches**. Égouttez-les, rincez-les et séchez-les soigneusement. Versez-les dans le bol d'1 blender. Ajoutez **1 petit oignon** coupé en morceaux, **3 gousses d'ail**, **1 c. à café de bicarbonate**, **1 c. à soupe de cumin**,

1 c. à soupe de coriandre en poudre, **1 c. à café de paprika**, **1 c. à soupe de graines de sésame**, **1 pincée de paprika**. Ajoutez les feuilles d'**1 bouquet de persil** et d'**1 bouquet de menthe**. Salez, poivrez et actionnez par à-coups pour obtenir un semblant de couscous fin. Laissez au frais. Faites chauffer l'**huile** de votre friteuse, façonnez des boudins avec vos doigts mouillés et faites-les dorer sur chaque face. Servez avec du **yaourt** au **jus de citron** et **menthe fraîche**.



© Ana Teixeira - Interfel

DAHL DE LENTILLES CORAIL

POUR 4 PERS. Épluchez **1 carotte** et **2 betteraves** et coupez-les en cubes. Hachez **2 oignons**, **1 gousse d'ail** et **1 noix de gingembre**. Faites-les blondir pendant 2 min dans 1 cocotte avec **1 c. à soupe d'huile de coco**. Ajoutez **1/2 c. à café de graines de cumin**, **1/2 c. à café de graines de moutarde**, continuez la cuisson pendant 2 min. Ajoutez **1/2 c. à café de curry**, **1/2 c. à café de cannelle**, **1/2 c. à café de curcuma**, mélangez et ajoutez les légumes et **150 g de lentilles corail** égouttées. Versez 45 cl d'eau et laissez cuire pendant 20 min. Salez, poivrez et servez chaud.

CHILI SIN CARNE

POUR 4 PERS. Faites tremper **300 g de haricots rouges** pendant une nuit. Faites-les cuire dans 1 casserole d'eau pendant 35 min. Hachez **1 oignon** et **1 gousse d'ail**. Faites-les blondir dans 1 cocotte pendant 5 min. Découpez **1 poivron rouge** en cubes et ajoutez-les, continuez la cuisson pendant 5 min et ajoutez les haricots rouges égouttés. Saupoudrez-les d'**1 c. à soupe de poudre de chili** et **1 c. à soupe de paprika**. Ajoutez **15 cl de coulis de tomate**, du sel et du poivre et continuez la cuisson pendant 10 min. Ajoutez **125 g de grains de maïs** égouttés et prolongez la cuisson de 5 min. Servez avec du **riz blanc**.

CURRY DE CALAMARS ET DE POIS CHICHES

POUR 4 PERS. Lavez **4 calamars** et émincez-les en lamelles, y compris les tentacules. Hachez **1 tige de citronnelle**, **1 noix de gingembre**, **1 gousse d'ail** et **1 oignon**. Faites-les blondir pendant 5 min dans **2 c. à soupe d'huile de coco**. Ajoutez **5 c. à soupe de pâte de curry vert** et **15 cl de bouillon de légumes**. Versez **25 cl de lait de coco** et ajoutez **250 g de pois chiches** trempés pendant une nuit. Laissez cuire 35 min. Faites dorer les calamars dans **1 c. à soupe d'huile** avec **2 pincées de piment de Cayenne** pendant 5 min. Ajoutez-les dans la cocotte avec **5 brins de coriandre** ciselée et arrosez du jus de **2 citrons verts**.

RAGOÛT DE FÈVES À LA SAUCISSE

POUR 4 PERS. Faites dorer **2 saucisses de Toulouse** coupées en lamelles dans 1 poêle pendant 10 min. Faites blondir **2 oignons rouges** hachés et **2 gousses d'ail** dans 1 cocotte pendant 5 min, ajoutez **20 cl de tomates entières en boîte** coupées grossièrement et **300 g de fèves** trempées. Ajoutez **2 brins de thym** et de **romarin** et **1 verre de vin blanc**. Complétez avec du **bouillon de volaille** et laissez cuire pendant 20 min. Ajoutez les saucisses, **1 pincée de paprika** et de **piment** et poursuivez la cuisson pendant 20 min. Salez, poivrez.

ET+ ENCORE

ALLO DOCTEUR CUISINE

VOTRE CARAMEL EST RATÉ

- **Trop liquide ?** Laissez-le cuire encore quelques minutes, il épaissira.
- **Trop dur ?** Ajoutez une cuillère d'eau chaude et remuez doucement.
- **Il fait des petites boules compactes ?** Passez-le à travers une passoire, puis refaites chauffer avec une goutte de citron.



ZOOM SUR

L'ANANAS

Concentré de vitamines et d'enzymes digestives, l'ananas est en pleine forme en hiver et nous arrive souvent à cette période des Antilles françaises, comme l'ananas bouteille ou Victoria.

Choisissez-le avec des feuilles vertes et un corps ferme. Coupez la base et le haut, puis tranchez la peau en suivant la forme du fruit. Retirez les « yeux » restants avec la pointe d'un couteau.



LA RECETTE QUI LUI VA BIEN

CONFITURE D'ANANAS



POUR 4 POTS. Retirez les yeux et le cœur ligneux d'**1 kg d'ananas**. Coupez-le en petits dés. Épluchez **2 pommes**, ôtez les pépins et coupez-les en petits dés. Arrosez-les du jus d'**1 citron**. Mélangez les deux fruits. Ouvrez **1 gousse de vanille** en deux et grattez-la au-dessus des fruits. Épluchez **1 noix de gingembre** et râpez-la. Ajoutez-la aux fruits. Mélangez bien l'ensemble. Dans 1 grande casserole, versez les fruits puis ajoutez **1 kg de sucre**. Portez le tout à ébullition et laissez cuire pendant 30 min en remuant de temps en temps. Mettez en pots.

VENUS D'AILLEURS

Les pirojki accompagnent toutes les fêtes russes et se dégustent à toute heure du jour. Ils se préparent toujours avec la même base de pâte levée que l'on peut farcir à l'infini. Chaque famille a sa recette et toutes sont meilleures les unes que les autres !

Pour se transporter le long de la Volga le temps d'une soirée, vous aussi, préparez ces petits friands version végé : hachez 1 carotte, 1 oignon et 1 quart de chou frisé. Faites blondir le tout pendant env. 30 min à couvert avec un peu de beurre et d'eau. Ajoutez de l'aneth ciselé à la fin de la cuisson. Découpez des petits disques dans un rouleau de pâte à pizza, déposez un peu de farce de légumes au centre de chaque disque et repliez-le sur lui-même. Soudez les bords avec un peu d'œuf battu et enfournez pour 15 min à 180 °C.



FAIT MAISON

L'HIVER, C'EST LA SAISON DES INFUSIONS. PRÉPAREZ VOS MÉLANGES VOUS-MÊME



• Pour mieux dormir

Mélangez 1 c. à café de fleurs de camomille, 1 c. à café de verveine séchée, 1 c. à café de mélisse séchée et 1 c. à café de miel dans une tasse d'eau frémissante. Laissez infuser pendant 5 min et filtrez.

• Pour mieux digérer

Mélangez 1 c. à café de menthe poivrée séchée, 1 c. à café de fenouil en graines et 4 brins de thym frais dans une tasse d'eau frémissante. Laissez infuser pendant 5 min et filtrez.

• Contre le rhume

Mélangez 1 noix de gingembre frais râpée, le jus d'1 citron et 1 c. à soupe de miel. Versez de l'eau frémissante. Laissez infuser pendant 5 min et filtrez.

JE FAIS QUOI AVEC...

LE MIEL, C'EST BON À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE

• Marinade magique.

Mélangez 2 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de moutarde et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Parfait pour caraméliser des cuisses de poulet au four ou des légumes rôtis.

• Tartine express.

Étalez du fromage de chèvre frais sur du pain complet, ajoutez un filet de miel et quelques fruits secs (noix, noisettes, raisins secs) pour un en-cas sain et gourmand.

• Légumes glacés au miel.

Faites revenir 1 botte de carottes ou de navets cuits dans un peu de beurre avec 3 c. à soupe de miel et quelques brins de thym. Parfait pour accompagner un rôti de porc.



TOUR DE MAIN

RÉUSSISSEZ VOS FONDS DE TARTE SABLÉE, BRISEE OU FEUILLETÉE



Pâte sablée. Elle est parfaite pour les tartes sucrées. Travaillez le beurre froid du bout des doigts avec la farine sans trop pétrir. Ajoutez un peu de poudre d'amande pour la conserver moelleuse et légèrement friable.

Pâte brisée. Elle est idéale pour les quiches. Mélangez rapidement la farine, le beurre et un peu d'eau. Ajoutez 1 œuf éventuellement et laissez-la reposer pendant 30 min au frais avant de l'étaler finement.

Pâte feuilletée. C'est la plus technique. Croustillante et aérienne, elle fait toujours beaucoup d'effet. Après avoir alterné couches de beurre et de pâte, laissez-la reposer entre chaque tour. Le secret ? Le froid ! Donc plus facile à préparer en hiver.

Pensez pour les 3 pâtes à toujours bien fariner le plan de travail et travailler vite.

L'astuce cuisson : piquez la pâte à la fourchette avant de l'enfourner et recouvrez-la d'un papier cuisson et de billes de cuisson ou haricots pour une cuisson à blanc parfaite.

LE NATTO

DÉLICE JAPONAIS TRÈS ODORANT

INCONTOURNABLE INGRÉDIENT DE LA CUISINE JAPONAISE AUX ORIGINES ANCESTRALES, CE SOJA FERMENTÉ EST CONSIDÉRÉ COMME UN METS DÉLICIEUX. POURTANT, SES CARACTÉRISTIQUES S'AVÈRENT SOUVENT REBUTANTES POUR LES NON-INITIÉS. Par Jean-Michel Brouard



Le décalage est souvent grand entre l'image que l'on peut se faire de la gastronomie japonaise en France et ce qu'elle est en réalité dans le pays du Soleil-Levant. Bien moins centrée sur les makis, sushis et autres yakitoris auxquels on la réduit souvent, elle révèle aux voyageurs gastronomes toute la magie de sa diversité régionale. La préfecture d'Ibaraki, au nord de Tokyo, est ainsi connue pour être le berceau de la production de natto, 18 usines continuant à fabriquer ce soja fermenté collant à l'odeur puissante. Si ce produit tient une place centrale dans la cuisine locale depuis des siècles, son origine floue demeure associée à une histoire légendaire datant de la fin du XI^e siècle. À l'époque, lors de l'une des nombreuses batailles du guerrier et gouverneur Minamoto no Yoshiie, le fourrage pour les chevaux commença à manquer. Il réquisitionna alors une partie des stocks de soja bouilli destinés à être séchés. Mais un départ précipité conduisit les paysans à envelopper les graines de soja encore brûlantes dans de la paille de riz pour conditionner l'aliment. Après quelques jours au contact de la chaleur du corps des chevaux qui les transportaient, une odeur âcre s'échappa de ces provisions. À sa grande surprise, Minamoto no Yoshiie découvrit alors que les graines de soja avaient totalement changé d'aspect et que leur goût s'était lui aussi totalement métamorphosé.

UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE UNIQUE

Pendant longtemps, la magie de la transformation fermentaire des graines de soja est demeurée mystérieuse. C'est en réalité l'action d'une bactérie (*Bacillus subtilis*) dans un environnement chaud qui déclenche le processus. La paille de riz en étant naturellement couverte, c'est elle qui a longtemps été utilisée dans la recette. Aujourd'hui, elle est largement remplacée par des bactéries sélectionnées. Concrètement, les graines de soja, après un trempage de plusieurs heures pour les ramollir, sont cuites dans des marmites sous pression avant d'être ensemencées, déposées chaudes dans des boîtes dédiées puis entreposées dans des chambres de fermentation à 40 °C pendant une ving-

taine d'heures; un délai nécessaire pour voir apparaître l'acide polyglutamique qui va donner toute son originalité au natto filandreux. Celui-ci devient ainsi très collant, les graines de soja étant liées par une incroyable myriade de filaments visqueux et mousseux que les consommateurs renforcent en tournant vigoureusement des dizaines de fois le natto avec leurs baguettes. C'est aussi les effluves qui s'en dégagent qui en font un aliment extrêmement clivant, adoré ou détesté. Celles-ci évoquent un fromage très fait aux notes ammoniaquées piquantes et persistantes doublées d'évocations terreuses et de cave humide. Une odeur toutefois plus rebutante que le goût qui pourrait rappeler celui d'un fromage comme l'époisses, la noisette ou la levure tout en présentant parfois une certaine amertume.

UN SUPER ALIMENT

Grande source de protéines, le natto est aussi composé d'enzyme nattokinase reconnue pour sa capacité à fluidifier le sang ainsi que de vitamine K2 dont l'action est essentielle pour absorber le calcium. Les Japonais l'ont bien compris et le consomment généralement au petit-déjeuner sur un bol de riz, accompagné de moutarde, de sauce soja et d'oignons verts ciselés. On le trouve aussi en maki, dans une soupe miso ou dans des nouilles soba. Principalement consommé à l'intérieur des frontières, le natto est de plus en plus exporté (3500 tonnes en 2023). De quoi se familiariser avec cette merveille nipponne.

DU JAPON ET D'AILLEURS

Le natto filandreux trouve des équivalents dans d'autres pays coutumiers de la production de soja. Une tradition relativement similaire existe ainsi dans certaines régions himalayennes du Bouthan, du Népal mais aussi dans l'État indien du Sikkim et dans le district de Darjeeling. Il prend alors le nom de kinema et s'avère le plus souvent enveloppé dans des feuilles lors du processus de fermentation. Sa grande concentration en nutriments essentiels et en probiotiques permettait aux habitants de ces terres souvent reculées de compléter leur régime alimentaire et de ne pas être trop carencés.

Istock photo

COMPLÉTEZ VOTRE COLLECTION

Cuisine et Vins DE FRANCE



DEUX FAÇONS SIMPLES DE COMMANDER

PAR INTERNET
EN VOUS RENDANT SUR :
ABONNEMENT-CUISINE-VINS.FR

PAR COURRIER
EN RENVOYANT LE BULLETIN
À L'ADRESSE CI-DESSOUS

☐ **OUI, je commande les anciens numéros de CUISINE ET VINS DE FRANCE**

Indiquez le nombre d'exemplaires souhaité

☐ N°216 ☐ N°218 ☐ N°220 ☐ N°222 ☐ N°224 ☐ N°226 ☐ N°HS23 ☐ N°HS31
☐ N°217 ☐ N°219 ☐ N°221 ☐ N°223 ☐ N°225 ☐ N°227 ☐ N°HS24 ☐ N°HS32

NUMÉRO AU TARIF UNITAIRE PORT INCLUS DE :

☐ France : 9,90€ ☐ Dom tom : 12,90€ ☐ Reste du monde : 14,90€

HORS-SÉRIE AU TARIF UNITAIRE PORT INCLUS DE :

☐ France : 10,50€ ☐ Dom tom : 13,50€ ☐ Reste du monde : 15,50€

SOIT UN TOTAL DETTC. PORT INCLUS

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail :

Prénom :

Pays :

Téléphone :

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

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.



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

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

Les commandes de magazines seront prises en compte dans un délai de 10 jours environ après réception du règlement. Conformément à la loi informatique et liberté du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification. Pour cela, vous pouvez adresser un 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 commande. Le cas échéant, ces données pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement exprès a été donné en ce sens, lequel peut être retiré à tout moment. En application de la réglementation en vigueur relative à la collecte ou traitement des données personnelles, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements. Pour exercer vos droits, veuillez contacter la société YOVACOOK à l'adresse mail dpo@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

NOS ENTRÉES

Agrolottis à la betterave, n° 224, p. 35
 Aloo tikki chaat, n° 226, p. 61
 Anchoïade, n° 225, p. 25
 Artichauts en marinade, n° 224, p. 103
 Artichauts violets en barigoule, n° 226, p. 71
 Asperges aux deux façons, n° 223, p. 56
 Asperges des sables façon fish&chips, n° 223, p. 99
 Avocado toast, n° 225, p. 93
 Beignets à la ricotta, n° 226, p. 97
 Beignets d'aubergine, n° 225, p. 111
 Beignets de courgettes, n° 226, p. 26
 Beignets de fleurs de courgette, n° 224, p. 103
 Brick aux navets, n° 223, p. 23
 Caillettes aux blettes et au poulpe, n° 223, p. 34
 Caponata, n° 225, p. 111
 Carpaccio de saint-jacques, clémentine et huile d'olive à l'estragon, n° 227, p. 80
 Carottes à la cannelle et au persil, n° 224, p. 65
 Carottes rôties, miel, feta, anis, HS été, p. 44
 Caviar d'aubergine, n° 225, p. 110
 Cèpes, pain perdu et levure, n° 227, p. 101
 Chaussons bœuf et feta, n° 223, p. 34
 Chaussons d'Orient à la sardine, n° 223, p. 71
 Chips de chou kale au parmesan, n° 227, p. 138
 Chips de topinambour frit, n° 227, p. 29
 Citron en gelée, n° 222, p. 99
 Coleslaw multicolore, HS été, p. 44
 Courgettes sauce au yaourt, pistaches et menthe, HS été, p. 39
 Crème d'aubergine fumée, n° 225, p. 111
 Crème de chou-fleur au caviar, n° 227, p. 139
 Crème de chou-fleur et amandes, n° 222, p. 61
 Croustilles d'escargots, n° 223, p. 89
 Dips feta pistache, HS été, p. 42
 Dumplings (raviolis chinois), n° 222, p. 95
 Feuilletés au fromage, n° 222, p. 35
 Flan à l'ail, n° 223, p. 105
 Flan au chèvre et aux poireaux, n° 223, p. 25
 Flans à la tomate, n° 225, p. 109
 Focaccia, n° 224, p. 109
 Focaccia rustique aux olives, n° 224, p. 59
 Fricandeau de l'Aveyron, n° 223, p. 35
 Fricassée de pointes d'asperge verte, n° 224, p. 108
 Gaspacho andalou, HS été, p. 38
 Gaspacho d'amandes à l'ail, n° 224, p. 55
 Gaspacho de tomate, HS été, p. 29
 Houmous, n° 226, p. 103
 Houmous de pois chiches, n° 225, p. 69
 Houmous maison, n° 223, p. 109
 Huitres au camembert, n° 222, p. 67
 Kathi (paratha), n° 226, p. 65
 Merda de can, n° 224, p. 103
 Minestrone revisitée, HS été, p. 48
 Mousse de foie de volaille au porto, n° 223, p. 34
 Nems printaniers aux asperges et petits légumes croquants, HS été, p. 47

Œuf cocotte au parmesan, n° 226, p. 99
 Œufs brouillés au crabe, n° 222, p. 94
 Œuf mollet à la crème de chorizo, n° 223, p. 80
 Oignons farcis aux champignons, n° 226, p. 31
 Pain de mie « magique » levé et cuit à la vapeur, HS été, p. 46
 Pâte papillon, aubergines et poulpe, n° 224, p. 35
 Patates douces rôties au pesto de pistache, HS été, p. 40
 Pissaladière, n° 224, p. 103
 Pissaladière d'aubergines et oignons, n° 225, p. 83
 Rillettes de lapin, n° 222, p. 53
 Rillettes de maquereau, citron vert et sésame, n° 223, p. 34
 Rillettes de saumon, n° 223, p. 109
 Rouleau de printemps express, n° 227, p. 128
 Rouleau de printemps aux épinards et au radis, n° 223, p. 81
 Saint-jacques rôties, crème de topinambour, n° 227, p. 28
 Salade à la feta et aux figues, n° 226, p. 94
 Salade com... (traitées alphabétiquement)
 Salade composée mi-cuite d'été, HS été, p. 51
 Salade d'artichauts poivrée et de fèves, n° 224, p. 110
 Salade d'aubergine estivale, n° 225, p. 110
 Salade d'asperges vertes, n° 224, p. 98
 Salade d'épinards aux œufs mollets, n° 223, p. 110
 Salade d'endive, pomme, noix, bleu, n° 227, p. 108
 Salade de bleu d'Auvergne, prunes et noix, HS été, p. 52
 Salade de cèpes et pommes, n° 226, p. 104
 Salade de chou rouge aux noix, n° 222, p. 98
 Salade de chou rouge et coriandre, n° 222, p. 74
 Salade de cœur d'artichaut au foie gras, n° 227, p. 139
 Salade de couscous et halloumi grillé, n° 222, p. 35
 Salade de courgette à l'italienne, n° 226, p. 99
 Salade de crevettes et melon, n° 225, p. 98
 Salade de fenouil à l'orange, n° 222, p. 100
 Salade de haricots verts aux framboises, n° 225, p. 26
 Salade de haricots verts aux giroles, n° 225, p. 60
 Salade de lentilles, n° 222, p. 98
 Salade de pain rassis, n° 222, p. 99
 Salade de pastèque à la feta, n° 225, p. 69
 Salade de pastèque, halloumi rôti et pesto de ciboulette, HS été, p. 60
 Salade de pissenlit aux lardons, n° 223, p. 91
 Salade de poire et fromage de chèvre, n° 222, p. 34
 Salade de pois chiches, n° 223, p. 109
 Salade de pois chiches au thon, n° 226, p. 98
 Salade de pousse d'épinard

et fraise, n° 224, p. 26
 Salade de quinoa au raisin, n° 226, p. 106
 Salade de rubans de concombre, n° 225, p. 108
 Salade niçoise, n° 224, p. 103
 Salade sucré-salé, HS été, p. 50
 Salade thaï aux crevettes, HS été, p. 50
 Salade zaalouk, n° 224, p. 65
 Saumon gravlax à la betterave et aneth, n° 224, p. 57
 Samoussas de crevettes à l'ail, HS été, p. 41
 Shoot de melon, n° 225, p. 108
 Soupe aigre-douce, n° 222, p. 94
 Soupe aux haricots blancs et verts, n° 226, p. 82
 Soupe aux vermicelles, n° 222, p. 94
 Soupe d'aubergine, n° 225, p. 111
 Soupe d'épinards à la thaï, n° 223, p. 110
 Soupe de légumes verts au pistou, HS été, p. 49
 Soupe de lentilles corail, n° 226, p. 99
 Soupe de poisson et crudo de dorade, HS été, p. 61
 Soupe d'oignon rosé, n° 226, p. 31
 Soupe glacée de concombre et chèvre, HS été, p. 41
 Soupe nordique au saumon, n° 222, p. 92
 Soupe épicée, n° 223, p. 109
 Taboulé boulgour quinoa aux herbes, HS été, p. 45
 Tartare d'algues fraîches à l'avocat, n° 223, p. 52
 Tartare de brocoli et kiwi, n° 222, p. 27
 Tartare de saumon et avocat, n° 226, p. 99
 Tarte à l'oignon, n° 224, p. 88
 Tarte aux artichauts et comté, n° 224, p. 99
 Tarte au potager, n° 224, p. 83
 Tartine aux fèves et petits pois crus, n° 224, p. 110
 Tartine de fromage frais et raisin, n° 226, p. 106
 Tatin d'oignons, HS été, p. 43
 Tempura de chou-fleur, n° 226, p. 98
 Terrine aux deux poissons, n° 223, p. 62
 Terrine de campagne, n° 223, p. 35
 Terrine de poulet, n° 223, p. 35
 Terrine de poulet aux olives noires et noisettes, n° 223, p. 35
 Toasts gourmands trio de poivrons, HS été, p. 53
 Toast au foie gras et brisures de marrons, n° 227, p. 136
 Troughia, n° 224, p. 103
 Tzatziki aux algues, HS été, p. 28
 Velouté de chou-fleur et noisettes torréfiées, n° 223, p. 98
 Velouté de châtaigne et céleri, n° 227, p. 136
 Velouté de lentilles vertes du puy au citron, n° 222, p. 52
 Velouté de marron au foie gras, n° 227, p. 77
 Velouté de panais au lait de coco, n° 222, p. 22
 Velouté de petits pois, n° 224, p. 111
 Velouté de petits pois et chantilly coco, HS été, p. 29
 Velouté de champignons, n° 227, p. 129
 Velouté froid aux herbes et fanes

de radis, n° 224, p. 82
 Velouté tout vert, n° 226, p. 98

NOS PLATS

Aiguillettes de canard à l'asiatique, n° 226, p. 33
 Aiguillettes de canard au raisin, n° 226, p. 107
 Aile de raie pochée au lait et curry, n° 227, p. 31
 Agneau en croûte verte, n° 223, p. 108
 Agneau épicé à la menthe et au concombre, n° 224, p. 105
 Araignée de mer, asperges vertes et bigorneaux, HS été, p. 64
 Artichauts farcis à la méditerranéenne, n° 223, p. 57
 Asperges carbo, HS été, p. 77
 Aubergine laquée au miso, n° 225, p. 39
 Aubergines à la vapeur, n° 225, p. 111
 Aubergines au cumin, n° 225, p. 110
 Aubergines façon Sichuan, n° 222, p. 95
 Aubergines farcies, n° 225, p. 111
 Aubergines grillées, sauce au yaourt, n° 225, p. 111
 Aubergines, sauce miso, n° 225, p. 111
 Baigan bharta, n° 226, p. 62
 Bar aux coquillages, n° 226, p. 96
 Bar de ligne, haricots verts, artichauts et salicorne, HS été, p. 65
 Beignets à la fleur d'oranger, n° 223, p. 63
 Blanc de poulet à la grenade, n° 224, p. 25
 Blanc de poulet, noix de coco à la thaï, n° 224, p. 24
 Bœuf sauté au caramel, n° 222, p. 95
 Boulettes au brocoli de Zante, HS été, p. 69
 Boulettes de bœuf à la feta et à la menthe, n° 223, p. 103
 Boulettes de patate douce, n° 223, p. 103
 Boulettes de poisson à la marocaine, n° 223, p. 103
 Boulettes de poisson, sauce citron, n° 227, p. 110
 Boulettes de poulet à la japonaise, sauce yakitori, n° 223, p. 103
 Boulettes de riz au fromage, n° 223, p. 103
 Boulettes de veau à l'italienne, n° 223, p. 103
 Brandade gratinée aux haricots secs, HS été, p. 67
 Brochettes de poulet à la libanaise, n° 225, p. 70
 Butter chicken, n° 226, p. 64
 Cabillaud aux tomates et salicornes, n° 226, p. 111
 Caillettes au lapin, n° 224, p. 103
 Camembert rôti, n° 225, p. 39
 Canard laqué & nouilles sautées, n° 227, p. 130
 Canederli aux épinards, n° 223, p. 111
 Cannelonnis d'aubergines, HS été, p. 74
 Carré de porc rôti, carottes glacées, n° 222, p. 62
 Ceviche aux fèves, n° 224, p. 111
 Ceviche de sériole au concombre, n° 225, p. 90
 Chakchouka à la courge, n° 227, p. 129
 Chili con carne express, n° 223, p. 82
 Chili con carne, n° 226, p. 101

Chili sin carne, **HS été, p. 66**
 Chipirons comme à l'avant
 comptoir, **n° 225, p. 38**
 Chou'chi de choucroute à l'anguille
 fumée, **HS été, p. 33**
 Chou farci aux champignons, **n° 227, p. 84**
 Chou-fleur pané à la socca, **HS été, p. 36**
 Choucroute au combava, carpaccio de
 noix de Saint-Jacques, **HS été, p. 34**
 Chow mein (nouilles sautées), **n° 222, p. 95**
 Cocotte de légumes d'automne,
n° 222, p. 54
 Cocotte de fèves et petits pois, **n° 224, p. 111**
 Confit d'agneau et pistache, **HS été, p. 76**
 Côte de cochon rôtie, purée de
 lentilles, **n° 224, p. 92**
 Côte de veau aux légumes, **n° 227, p. 130**
 Côtelettes de porc laquées, **n° 225, p. 38**
 Couscous léger et facile, **HS été, p. 68**
 Crêpes vertes aux épinards, **n° 223, p. 111**
 Crevettes au curry, **n° 226, p. 63**
 Crevettes sautées, sauce
 piquante, **n° 222, p. 95**
 Croque-monsieur au bacon et
 cheddar, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur au bleu de
 Bresse et poire, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur au chèvre
 et miel, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur au jambon et
 fromage, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur au poulet
 et curry, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur au saumon fumé
 et chèvre frais, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur au thon et
 câpres, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur à la tapenade et
 tomates séchées, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur à la tomate et
 mozzarella, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur à la truffe et
 béchamel, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur aux champignons
 et comté, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur raclette et
 jambon cru, **n° 227, p. 133**
 Croque-monsieur aux
 épinards, **n° 223, p. 111**
 Croziflette, **n° 222, p. 34**
 Curry d'aubergine, **n° 225, p. 111**
 Curry de pois chiches au lait
 de coco, **n° 222, p. 90**
 Curry de poulet, **n° 222, p. 81**
 Curry vert de tofu et patate
 douce, **HS été, p. 79**
 Daube, **n° 224, p. 103**
 Daube de bœuf à la provençale,
n° 225, p. 66
 Dhal de lentilles corail à la clémentine
 de Corse, **n° 222, p. 91**
 Échine de porc farcie à la
 sarriette, **n° 227, p. 124**
 Épaule d'agneau confite, ragoût de pois
 chiches et artichauts, **n° 225, p. 65**
 Épinards à la crème, **n° 223, p. 110**
 Épinards à la florentine, **n° 223, p. 111**
 Épigrammes d'agneau confits façon
 boulangère, **n° 224, p. 100**
 Farfallas au citron, **n° 224, p. 35**

Fèves à l'andalouse, **n° 224, p. 111**
 Feuilles de blette farcies, **HS été, p. 75**
 Fettucine au citron, **n° 222, p. 100**
 Filet mignon de porc aux carottes
 et au miel, **n° 226, p. 96**
 Flam mekueche, **n° 223, p. 24**
 Flan aux haricots verts, **n° 225, p. 26**
 Fricassée aux deux choux, **n° 222, p. 97**
 Fricassée de fèves aux
 tomates, **n° 224, p. 111**
 Frittata de haricots verts, **HS été, p. 74**
 Gâteau de blette au saumon, **n° 224, p. 84**
 Gâteau de courgettes au
 chabichou, **n° 224, p. 99**
 Gâteau de pomme de terre au
 lard fumé, **n° 223, p. 24**
 Galette végétarienne châtaigne
 et carotte, **n° 227, p. 137**
 Gigolettes de lapin aux pommes, au
 cidre et à l'estragon, **n° 222, p. 92**
 Gnocchis au céleri, crème de
 parmesan, **n° 224, p. 34**
 Gnocchis aux épinards, **n° 223, p. 111**
 Gnocchis de châtaigne, beurre
 de sauge, **n° 227, p. 137**
 Gros chou façon bouchée à
 la reine, **n° 222, p. 91**
 Gratin de choucroute au munster
 et lard paysan, **HS été, p. 35**
 Gratin de chou-fleur et
 carotte, **n° 226, p. 95**
 Gratin de fruits de mer, **n° 226, p. 99**
 Gratin de potimarron à la
 châtaigne, **n° 227, p. 137**
 Hareng aux agrumes et vinaigrette,
 aneth, **n° 223, p. 67**
 Haricots verts à la flamme, foie
 gras et pickles, **n° 225, p. 38**
 Jarret de veau et carotte à
 l'orange, **n° 222, p. 55**
 Jardinière de légumes, **n° 224, p. 111**
 Lapin aux raisins et champignons,
n° 226, p. 106
 Lapin rôti aux petits pois et pommes
 de terre nouvelles, **HS été, p. 67**
 Lamelles de bœuf à la
 provençale, **n° 225, p. 39**
 Lasagnes au chou vert et au
 chèvre frais, **n° 222, p. 56**
 Légumes au curry rouge, **n° 223, p. 57**
 Lieu jaune confit à l'huile d'olive, **n° 227, p. 60**
 Linguine au citron, aux œufs de
 truite, aneth, **n° 227, p. 78**
 Magret de canard à la
 mangue, **n° 226, p. 33**
 Magret de canard aux prunes, **n° 226, p. 58**
 Marinère de moules, fleurs
 d'herbe à curry, **HS été, p. 65**
 Mélangé d'aubergine, **n° 225, p. 111**
 Mezzo paccheri poivrons et
 tomates, **n° 224, p. 34**
 Montecaos, **n° 224, p. 67**
 Moussaka express, **n° 225, p. 111**
 Mousse de mer, langoustine de
 Bretagne..., **n° 225, p. 75**
 Moules à la tomate, **n° 225, p. 109**
 Moules de bouchot, tomates et
 curry breton, **HS été, p. 64**
 Navets confits au miel, **n° 223, p. 23**
 Nouilles soba crevettes et

citron, **n° 224, p. 34**
 Nouilles sautées au porc et aux
 légumes, **n° 222, p. 76**
 Nouilles sautées au poulet, **n° 226, p. 99**
 Œuf à la coque, **n° 222, p. 99**
 Œuf dur, **n° 222, p. 99**
 Omble chevalier au four du
 Kühtaierhof, **n° 222, p. 87**
 Omelette au four aux légumes,
n° 223, p. 100
 Omelette aux chips, **n° 226, p. 27**
 Omelette aux épinards et au
 fromage, **n° 222, p. 35**
 Omelette aux légumes
 d'Andros, **HS été, p. 70**
 Omelette aux petits pois, **n° 224, p. 110**
 Panais et poires sautés, **n° 222, p. 22**
 Panzanella, **n° 225, p. 82**
 Papillote de saumon, **n° 224, p. 100**
 Pâtes au chorizo, **n° 226, p. 99**
 Pâtes aux marrons et champignons
 à la crème, **n° 227, p. 137**
 Pâtes fraîches en couleur, **n° 224, p. 35**
 Penne à l'arrabiata, **n° 225, p. 109**
 Penne au pesto de pistache et
 petits pois, **n° 224, p. 34**
 Penne aux 3 fromages, **n° 222, p. 35**
 Parmentier de panais au
 haddock, **n° 222, p. 23**
 Petits farcis, **n° 224, p. 103**
 Petits farcis de Provence..., **n° 225, p. 62**
 Petits pois à l'anglaise, **n° 224, p. 111**
 Pita aux herbes d'Ikaria, **HS été, p. 70**
 Pilaf et riz de Camargue au
 poulet, **n° 223, p. 99**
 Pizza primavera, **HS été, p. 76**
 Poêlée de marrons et
 champignons, **n° 227, p. 137**
 Poireaux et kiwis à la sauce
 aigre-douce, **n° 223, p. 54**
 Poisson à la chermoula, semoule
 verte, **n° 225, p. 100**
 Poivrons grillés aux anchois, **n° 225, p. 24**
 Polenta au gorgonzola, **n° 222, p. 34**
 Pommes de terre tièdes au
 haddock, **n° 224, p. 23**
 Pommes de terre, sauce à la
 roquette, **n° 224, p. 22**
 Porc au caramel, **n° 222, p. 95**
 Porc, sauce moutarde à la
 coréenne, **n° 227, p. 61**
 Pita aux herbes d'Ikaria, **HS été, p. 70**
 Poulet au raisin et miel, **n° 226, p. 106**
 Poulet sauce cacahuètes, **n° 226, p. 84**
 Purée de carotte au gingembre,
n° 223, p. 108
 Purée de pomme de terre aux
 olives, **n° 224, p. 23**
 Purée de châtaigne au lait, **n° 227, p. 137**
 Quenelles au fromage, **n° 223, p. 103**
 Quenelles de foie à l'alsacienne,
n° 223, p. 103
 Quiche aux épinards et fromage
 de chèvre, **n° 223, p. 111**
 Raie braisée, sauce acidulée, **n° 227, p. 30**
 Rascasse à la tomate
 pimentée, **HS été, p. 69**
 Raw pad thai sauce cacahuète,
n° 223, p. 53
 Raw spaghetti bolo, **n° 223, p. 56**

Risotto au parmesan, **n° 222, p. 35**
 Risotto à la tomate, **n° 225, p. 84**
 Risotto aux champignons, **n° 226, p. 95**
 Riste d'aubergine au vinaigre, **n° 226, p. 26**
 Rillettes minute de poulet rôti
 au roquefort, **HS été, p. 73**
 Riz et haricots verts sauce
 satay, **n° 225, p. 26**
 Riz frit, **n° 222, p. 95**
 Rougaille de poisson, **n° 222, p. 81**
 Rougets et caponata..., **n° 225, p. 64**
 Roulés d'aubergine et veau, **n° 225, p. 99**
 Roulés de dinde façon
 saltimbocca, **n° 227, p. 96**
 Saint-jacques dans leurs
 coquilles..., **n° 222, p. 25**
 Saint-jacques et purée de
 topinambour, **n° 222, p. 24**
 Salade de choucroute aux aïnelles
 rouges, **HS été, p. 34**
 Salade de haricots verts aux
 framboises, **n° 225, p. 26**
 Salade de haricots verts aux
 giroles, **n° 225, p. 60**
 Salade de crevettes et melon, **n° 225, p. 98**
 Salade de pastèque à la feta, **n° 225, p. 69**
 Salade de rubans de concombre,
n° 225, p. 108
 Saumon gravlax à la betterave
 et aneth, **n° 224, p. 57**
 Saumon et légumes sauce
 miso, **HS été, p. 78**
 Saucisse en croûte, **HS été, p. 72**
 Sauté de porc aux abricots, sauce
 soja et citron vert, **n° 226, p. 26**
 Seiches aux petits pois, **n° 224, p. 111**
 Shoot de melon, **n° 225, p. 108**
 Shawarma de poisson, **n° 226, p. 26**
 Spanakopita aux épinards et
 à la feta, **n° 223, p. 111**
 Spaghetti alla puttanesca, **p. 25**
 Spaghetti al ragù de canard, **n° 226, p. 32**
 Spaghetti au tarama, **n° 224, p. 35**
 Soufflé aux épinards et au
 fromage, **n° 223, p. 111**
 Sotbap au maïs, **n° 226, p. 108**
 Suprême de pintade..., **n° 227, p. 81**
 Tagliatelles au safran, **n° 224, p. 35**
 Tacos de poulet, **n° 224, p. 25**
 Tajine d'agneau aux abricots et
 pois chiches, **n° 224, p. 66**
 Tajine de pomme de terre, **n° 226, p. 27**
 Tarte à la choucroute au lait
 de coco, **HS été, p. 35**
 Tarte au bleu d'Auvergne, **n° 222, p. 35**
 Tarte tatin aux navets, **n° 223, p. 22**
 Tartare de daurade au pamplemousse
 rose, **n° 227, p. 95**
 Tartare de légumes et
 gambas..., **n° 225, p. 61**
 Tartare de poisson, citron
 vert..., **n° 222, p. 100**
 Tartare de saint-jacques retour
 des îles, **n° 222, p. 25**
 Tartare médiant de céleri et
 poire..., **n° 227, p. 83**
 Tarte à l'oignon et au fromage, **n° 226, p. 30**
 Tarte aux tomates anciennes, **HS été, p. 78**
 Tarte au bleu d'Auvergne, **n° 222, p. 35**
 Tarte feuilletée aux

pommes de terre..., n° 222, p. 75
 Tarte tatin aux poivrons et brousse, n° 225, p. 99
 Tartine à la rillette de maquereau..., n° 223, p. 71
 Tartine au poireau, œuf mollet et brie, n° 222, p. 34
 Tartine crétoise à la tomate et au fromage frais, **HS été**, p. 71
 Tartine de tomate rôtie et houmous, n° 223, p. 71
 Tataki de bœuf thaï, n° 226, p. 105
 Tataki de canard, kiwi et gingembre, n° 225, p. 38
 Texture de seiche, émulsion d'ail, n° 224, p. 71
 Thon cru, noisettes, n° 225, p. 89
 Tian de légumes d'hiver, crème au thym, n° 227, p. 109
 Tofu doré, n° 225, p. 39
 Topinambours et châtaignes au four, n° 227, p. 29
 Tourte de Pâques, n° 223, p. 61
 Trofie verte au gorgonzola, n° 224, p. 35
 Veau aux agrumes, n° 222, p. 101
 Veau vert, n° 226, p. 27
 Wraps au poulet, n° 226, p. 99

NOS DESSERTS

Ali-Baba, n° 223, p. 26
 Ardéchois, n° 222, p. 63
 Bananes flambées, n° 226, p. 99
 Banoffee pie, n° 222, p. 59
 Banana bread, **HS été**, p. 86
 Barres chocolat cacahuète, **HS été**, p. 87
 Beignets de pommes, n° 222, p. 95
 Brioche aux pralines roses, n° 224, p. 91
 Brioche perdue aux myrtilles, n° 226, p. 97
 Bûche aux clémentines, n° 227, p. 72
 Bûche aux marrons, n° 227, p. 73
 Bûche semifreddo, poire épices, caramel
 gingembre, n° 227, p. 79
 Bûche tiramisu, n° 227, p. 85
 Burger aux pommes et duo de ganaches
 au chocolat, n° 227, p. 131
 Bouchées coco chocolat, n° 223, p. 103
 Boulettes aux dattes, n° 223, p. 103
 Carrés aux myrtilles et noix de cajou, **HS été**, p. 90
 Carrés glacés myrtilles, **HS été**, p. 101
 Carrot cake, **HS été**, p. 87
 Carpaccio de brugnion et nectarine au coulis
 de fruits rouges, n° 226, p. 27
 Carpaccio de kiwi et banane, crème à l'orange, n° 222, p. 27
 Cardamom kheer, n° 226, p. 66
 Chocolat chaud au beurre de cacahuète, n° 222, p. 93
 Choux garnis au chocolat, **HS été**, p. 88
 Citron en gelée, n° 222, p. 99
 Clafoutis aux abricots et noisettes, **HS été**, p. 104
 Clafoutis des vendanges, n° 226, p. 107
 Clafoutis mirabelles et clou de girofle, n° 226, p. 81
 Clafoutis printanier, n° 224, p. 111
 Cocotte de légumes d'automne, n° 222, p. 54
 Compote de raisin, n° 226, p. 107
 Confiture aux trois agrumes, n° 222, p. 101
 Croque-monsieur au chocolat et banane, n° 227, p. 133
 Croque-monsieur aux mûres et fromage
 de brebis, n° 227, p. 133
 Croque-monsieur aux pommes, n° 227, p. 133
 Croziflette, n° 222, p. 34
 Crumble pomme coing aux petits anis, n° 223, p. 77
 Crumble pomme marron, n° 227, p. 137
 Entremets au chocolat, n° 227, p. 70
 Fettucine au citron, n° 222, p. 100
 Figs rôties aux noix et chocolat, n° 226, p. 99
 Financiers aux petits anis de Flavigny, n° 223, p. 77
 Financiers choco-noisettes, n° 226, p. 35
 Financiers citron pavot, **HS été**, p. 89
 Flan au matcha, **HS été**, p. 100
 Flan pâtissier mangue & passion, n° 222, p. 93

Fondant chocolat et cranberry, n° 227, p. 135
 Fraises à l'orange, n° 224, p. 27
 Fraises déguisées, n° 224, p. 108
 Fricassée aux deux choux, n° 222, p. 97
 Fruits d'été gratinés aux dragées, n° 225, p. 85
 Gâteau à l'orange, n° 222, p. 58
 Gâteau au caramel & halva, **HS été**, p. 95
 Gâteau au chocolat sans gluten, n° 225, p. 71
 Gâteau de Noël au citron, n° 227, p. 33
 Gâteau moelleux au chèvre frais, n° 223, p. 101
 Gâteau aux noix, n° 227, p. 69
 Gros chou façon bouchée à la reine, n° 222, p. 91
 Kaiserschmarrn, n° 222, p. 86
 Kumquats confits, n° 222, p. 101
 Lassi à la mangue, n° 226, p. 60
 Madeleines au miel, n° 222, p. 82
 Madeleines provençales à l'huile d'olive, miel,
 orange et grains d'anis, **HS été**, p. 92
 Macarons coco, **HS été**, p. 99
 Massepain aux herbes du potager, n° 224, p. 80
 Mini-pancakes moelleux au cœur de banane, n° 227, p. 131
 Mont blanc aux myrtilles, n° 227, p. 106
 Mont-blanc tout beau tout léger, **HS été**, p. 97
 Moelleux à la crème de marron, n° 227, p. 137
 Moelleux au chocolat... cuit à la casserole, **HS été**, p. 91
 Mousse à la cerise, n° 225, p. 101
 Mousse au citron, n° 222, p. 101
 Mousse de mangue au yaourt et fruits
 de la passion, n° 226, p. 27
 Mousse légère à la fraise, miel et faisselle
 de brebis, **HS été**, p. 93
 Muffins aux myrtilles, n° 226, p. 85
 Muffins au chocolat et à la banane, n° 223, p. 59
 Œuf surprise et ses mouillettes, n° 223, p. 100
 Orangettes, n° 222, p. 100
 Orangettes, n° 223, p. 26
 Pain d'épices, n° 227, p. 68
 Pancakes chantilly basilic et sa compotée
 de rhubarbe, n° 224, p. 101
 Pancakes express, n° 226, p. 99
 Pavlova mont-blanc à l'orange, n° 227, p. 82
 Pêches au vin, n° 225, p. 28
 Pêches façon Melba, n° 225, p. 28
 Pêches rôties au miel, n° 225, p. 39
 Petits biscuits au citron, n° 227, p. 32
 Petits pots de crème au café, n° 227, p. 111
 Petits pots de crème au foie gras, n° 227, p. 139
 Pommes cuites à la braise, crème crue, n° 225, p. 39
 Poires au vin rouge et épices de Noël, n° 227, p. 97
 Poires pochées au sirop d'hibiscus et
 pralines roses, n° 222, p. 77
 Poires pochées et écume au chocolat, n° 227, p. 61
 Quatre quarts aux reines-claude, n° 226, p. 59
 Raisins rôtis au miel, n° 226, p. 106
 Riz au lait, caramel beurre salé, nougatine,
 crème fouettée, n° 222, p. 57
 Riz au lait, n° 223, p. 107
 Riz au lait à la crème de marron, n° 227, p. 137
 Riz au lait au kumquat, n° 223, p. 59
 Roses de pomme, n° 223, p. 90
 Riz frit, n° 222, p. 95
 Rougaille de poisson, n° 222, p. 81
 Soufflé à la noisette, n° 226, p. 35
 Soupe de fruits rouges à la menthe, n° 226, p. 27
 Smoothie raisin banane, n° 226, p. 106
 Smoothie aux épinards et au matcha, n° 223, p. 110
 Sorbet au citron, n° 227, p. 32
 Strudel aux pommes, n° 222, p. 87
 Tarte à la pistache juste waoou, **HS été**, p. 96
 Tarte au raisin et crème d'amande, n° 226, p. 107

Tarte aux abricots et crème pistache, n° 225, p. 101
 Tarte aux figues et fromage de chèvre, n° 226, p. 83
 Tarte aux noisettes, n° 226, p. 34
 Tarte aux pignons, n° 225, p. 67
 Tarte crue au citron, n° 223, p. 58
 Tarte meringuée aux mûres, n° 227, p. 124
 Tarte Tatin au raisin, n° 226, p. 107
 Tarte à l'orange et pesto de cresson, n° 227, p. 71
 Tarte vanille au miso, n° 223, p. 78
 Tartelettes au café, **HS été**, p. 102
 Tartelettes moussues au yaourt et
 aux fraises, n° 225, p. 80
 Tartine aux mirabelles, n° 226, p. 57
 Tomates farcies aux fraises, n° 224, p. 27
 Trifle à l'orange, n° 223, p. 27
 Zucchini bread, **HS été**, p. 98

DIVERS

Aïoli, n° 225, p. 63
 Bokit, **HS été**, p. 59
 Chutney aux raisins, n° 226, p. 106
 Citrons confits, n° 223, p. 109
 Dip à l'avocat, n° 225, p. 103
 Dip aux cacahuètes, n° 225, p. 103
 Gelée de petits pois à la menthe, n° 224, p. 110
 Glaçons de raisin, n° 226, p. 107
 Levain, **HS été**, p. 15
 Losanges de polenta au parmesan, n° 224, p. 109
 Marinade aux herbes, n° 225, p. 103
 Marinade pour barbecue, n° 225, p. 103
 Masala chāi, n° 226, p. 60
 Moutarde au miel et aux épices, n° 225, p. 109
 Oignons confits, n° 223, p. 35
 Pâte à pâté, n° 223, p. 35
 Pain corse à la châtaigne, **HS été**, p. 21
 Pain intégral, **HS été**, p. 18
 Pain maïs et kéfir de lait, **HS été**, p. 19
 Petites crêpes au sarrasin, n° 225, p. 105
 Petits sablés au parmesan, n° 224, p. 109
 Pistou, n° 224, p. 109
 Pumpernickel, **HS été**, p. 17
 Sauce à l'aigre-douce, n° 223, p. 55
 Sauce à l'orange et au gingembre, n° 225, p. 103
 Sauce américaine maison, n° 226, p. 105
 Sauce au basilic, n° 225, p. 103
 Sauce au bleu de Bresse, n° 225, p. 103
 Sauce au curry, n° 225, p. 103
 Sauce au miel et au miso, n° 225, p. 103
 Sauce au sésame, n° 225, p. 103
 Sauce au yaourt et à la menthe, n° 225, p. 102
 Sauce aux cacahuètes, n° 223, p. 55
 Sauce aux champignons, n° 223, p. 55
 Sauce aux poivrons et au chorizo, n° 225, p. 103
 Sauce aux tomates séchées, n° 223, p. 55
 Sauce blanche, n° 223, p. 55
 Sauce chimichurri, n° 225, p. 102
 Sauce crue à la courgette et aux cornichons, n° 223, p. 55
 Sauce miso amandes, n° 223, p. 55
 Sauce mousseline, n° 225, p. 102
 Sauce tahini, n° 223, p. 55
 Smoothie aux épinards et au matcha, n° 223, p. 110
 Thé glacé aux fruits, n° 225, p. 109
 Tourte de khorasan, **HS été**, p. 20
 Tourte de meule, **HS été**, p. 16
 Tuiles au parmesan, n° 224, p. 109
 Vinaigrette à la tapenade, n° 225, p. 102
 Vinaigrette au citron et aux câpres, n° 225, p. 103

P. 6 SHOPPING

À la mère de Famille: Alameredefamille.fr
Babka Zana: Babka-zana.com
Big Mamma: Eshop.bigmammagroup.com/
Bonnat: Bonnat-chocolatier.com
Brasserie Parallèle: Brasserieparallele.fr
Café Nuances: Cafenuances.com
Carapelli: Carapelli.com
Chambelland: Chambelland.fr
Chiki Bam: Chikibam.com
Cookut: Cookut.com
Cristel: Cristel.com
DrFeelGood: Kefirdesylvie.fr
Gabriel Boudier: Gabrielboudier.fr
Hori: Hori.co
Jean Hervé: Jeanherve.com
Koskas & Fils: Koskas.fr
Kéfir de Sylvie: Kefirdesylvie.fr
Kusmi Tea: Boutique.kusmitea.com
L'alchimiste: Alchimistedrink.com
La Grande Épicerie de Paris: Lagrandeepicerie.com
La Grange: Lagrange-epicerie.fr
La Vache qui rit: Lavachequirit.com
Le Kiosque à pâtisserie Fleur de Loire: Kiosque-patisserie.fr
Mazet de Montargis: Mazetconfiseur.com/fr/
Maison Louis Roque: Maisonlouisroque.fr
Maison Verot: Maisonverot.fr
Monoprix: Monoprix.fr
Pointe de Penmarc'h: Pointedepenmarch.com
Senya: Senya.com
SuperNature: Super-nature.fr

P. 14 RESTOS

Le Feuillage: Hôtel & spa La Cheneaudière :
 3, rue du vieux moulin, Colroy-la-Roche. Tél. 017123 0024.
Le Relais de Chambord: Place Saint-Louis, Chambord. Tél. : 02 54 81 01 01
Les Trois forts: Sofitel Marseille Vieux port :
 36, Bd Charles Livon, Marseille. Tél. : 04 91 15 59 00.
Tosca: 20, rue du Cirque, Paris 8. Tél. : 01 42 68 10 00

P. 16 ON AIME

Anantara Plaza Nice Hotel: 12, av. de Verdun, Nice
 Tél. : 04 93 16 75 75
Café Lacoste: 16, av Franklin
 Delano Roosevelt, Paris 8
InterContinental: 1 place Daviel,
 Marseille. Tél. : 04 13 42 42 42
Panessiel: Panessiel.com/
Percée du vin jaune: Percee-du-vin-jaune.com/

P. 46 DANS LES VIGNES

Domaine des Bernardins: 138, avenue
 Léon Gambetta - Beaumes-de-Venise.
 Tél. : 04 90 62 94 13. Domaine-des-bernardins.com
Domaine de Fenouillet: 123, allée Saint-Roch -
 Beaumes-de-Venise.
 Tél. : 04 90 62 95 61. domaine-fenouillet.fr
Domaine Saint-Roch - 167, route d'Aubignan -
 Beaumes-de-Venise.
 Tél. : 04 90 65 84 37. Domaine-saintroch-84.com
Domaine Mathiflo - rue de Suza - Suzette.
 Tél. : 06 10 93 36 62. domaine-mathiflo.com
Vignoble Damien Vatton: chemin des Seyrels -
 Beaumes-de-Venise.
 Tél. : 07 83 47 46 43. @vignoble_damienvatton

Domaine Raboly: 56, chemin de Raboly - Beaumes-
 de-Venise. Tél. : 06 59 25 37 32. Domaineraboly.fr
Domaine La Pigeade: 2439, route de Caromb -
 Beaumes-de-Venise.
 Tél. : 04 90 62 90 00. lapigeade.fr
Domaine des Garances: D90 - Suzette.
 Tél. : 04 90 65 07 97. Domainedesgarances.com
Mas de la Baume: 205, chemin des Dentelles -
 Lafare. Tél. : 06 20 62 06 53. Mas-de-la-baume.com
Château de Bellevue: 95, chemin des Seyrels
 - Beaumes-de-Venise.
 Tél. : 04 90 65 01 92. Domainedebellevue.fr
L'Entrepotes: 201, cours Louise Raymond, Le
 Barroux. Tél. : 04 90 65 57 43. Bistrot-lentrepotes.fr
Le 6 à Table: 6, place Nationale - Caromb.
 Tél. : 04 90 62 37 91. Pascal-poulain.com
Café du Siècle: 65, cours Jean-Jaurès,
 Beaumes-de-Venise. Tél. : 04 22 91 92 90

P. 44 DÉGUSTATION

Domaine Alauda: route du Château de la
 Cour - Mouzillon. Tél. : 06 29 54 14 47
Domaine Abel Lorton: route de Vallet - Montendre.
 Tél. : 06 63 34 68 51. Domaine-abel-lorton.com
Pierre Seillan: 32400 Saint-Mont.
 Tél. : 05 62 69 62 87. Plaimont.com
Château Croix de Labrie: route de Peymouton -
 Saint-Christophe-des-Bardes.
 Tél. : 05 57 50 14 59. Chateau-croix-de-labrie.fr
Château de Nages: chemin des Canaux -
 Caissargues. Tél. : 04 66 38 44 30. Famillegassier.fr
Grands Jardins: 78, rue Michel-Ange - Paris.
 Tél. : 06 83 39 33 62. Grands-jardins.com
Cave de Ribeaupillé: 2, route de Colmar -
 Ribeaupillé. Tél. : 03 89 73 61 80. Vins-ribeaupille.fr
Domaine de l'Éclair: 905, rue du Château
 de l'Éclair - Porte des Pierres Dorées.
 Tél. : 06 33 60 54 53. Chateaudelclair.com
Cantina di Torra: Torra - Oletta. Tél. : 06 12 05 24 59.
La Tour Gallus: 1, La Maison neuve
 - Gorges. Tél. : 06 69 21 45 39
Domaine de la Paturie: chemin de la
 Paturie - Champlitte. Tél. : 03 84 67 65 09.
 Domainedelapaturie.com
Domaine La Valetanne: route de Valcros
 - La Londe-les-Maures. Tél. : 06 18 52 58 54.
 Chateau-la-valetanne.com

P. 52 DANS MON BAR

Glenmorangie: Tain IV19 IPZ.
 Tél. : +44 1862 892 477. Glenmorangie.com
Moon Harbour: 492, bd Alfred Daney - Bordeaux.
 Tél. : 05 56 29 86 60. Moonharbour.fr
Glen Moray: Bruceland Road - Elgin.
 Tél. : +44 1343 550 900. Glenmoray.com
Bruichladdich: Isle of Islay PA49 7UN.
 Tél. : +44 1496 850 190. Bruichladdich.com
Glenfiddich: Dufftown - Keith
 AB55 4DH. Glenfiddich.com
Aberlour: A95 Aberlour - Banffshire AB38
 9PJ. Tél. : +44 1340 881 249. Aberlour.com
Ninkasi: 7, rue de Paris - 69170 Tarare. Ninkasi.fr
 Benriach - Elgin IV30 8SJ.
 Tél. : +44 131 456 2681. Benriachdistillery.com
Glendronach: Forge by Huntly AB54 6DB.
 Tél. : +44 131 456 2679. Glendronachdistillery.com
Fuji: Shibana 970 Gotemba -
 Shizuoka. Fujiwhisky.com

P. 54 À CHACUN SA BOUTEILLE

L'arrêt by the grey: 36, rue de l'Université
 Paris 7. Tél. : 09 84 00 09 08.

P. 70 EN COULISSES

Maison Joia: 7, rue du Lycée, Nice. Tél. : 04 22 13 23 85

P. 76 C'EST DU GÂTEAU

La réserve: 42 av. Gabriel,
 Paris 8. Tél. : 01 58 36 60 60

P. 86 C'EST COMMENT AILLEURS

Domaine des 15 lots: Domainedes15lots.com
 Paparmane : 209, rue Notre-Dame Ouest
 (Vieux Montréal). Paparmanmtl.ca
Le Tea-time du Ritz-Carlton: 1228, rue
 Sherbrooke Ouest. Ritzmontreal.com.
Au Kouignamann: 316, avenue Mont-Royal.
 Tél. : (514) 845 8813. Aukouignamann.com.
Le Toledo Mont-Royal: 1, avenue Mont-Royal.
 Le Toledo Verdun: 4448, rue
 Wellington. Letoledo.com
Restaurant Sabayon: 2194, rue Centre.
 Tél. : (514) 503 1883. Sabayon.ca
La Cave de la société des alcools du Québec:
 7500, rue Tellier. Saq.com
Ils en fument du bon: 176, rue Jean
 Talon Est. Ilsenfumentdubon.com
Agriculture du coin: 235, avenue Laurier.
 Tél. (514) 273-4332. Agricultureducoi.ca
Camellia sinensis: Quartier latin :
 351, Emery. Tél. : (514) 286 4002
Marché Jean Talon: 7010, Casgrain.
 Tél. : (514) 271 4002
État de choc: 6466, boulevard St Laurent.
 Tél. : (514) 657 6466. Etatdechoc.com
Pâtisserie Méliot 1062: avenue Laurier.
 Tél. (514) 279 8335. Patisseriemeliot.com
**Restaurant de l'Institut de tourisme et
 d'hôtellerie du Québec**: 3535, rue Saint-
 Denis. Tél. : (514) 282 5110. Ithq.qc.ca.

P. 90 ESCAPADE

Hôtel I.LY: 227 Rue des Eucherts, Montvalezan
Hôtel Alparena et son restaurant l'Alpagio:
 671 Rue de l'Averne, Montvalezan
Restaurant Le Terroir des Vignobles:
 Centre Commercial Le Valaisan 2, 652 Route
 du Col du Petit Saint Bernard, Montvalezan
Bar à vin Larkyala: Centre Commercial
 Le Valaisan 2, 652 Route du Col du
 Petit Saint Bernard, Montvalezan
Restaurant Pepita: Frazione Entreves,
 12, 11016 La Thuile AO, Italie
Aux Délices Fermiers: Place
 des Eucherts, Montvalezan
Restaurant l'Ancolie: 758,
 rue des Eucherts, Montvalezan
Filature Arpin: 2, rue de la Filature, Séz
Céramiste Atelier Céramiste Anne Marmottan:
 226, route des Villages,
 Ste Foy Tarentaise, Tél. : 06 88 89 91 69
Restaurant le st Germain: résidence Les Cimes,
 120, Place de la Chapelle, Ste Foy Tarentaise
Hotel le Monal: 143, route des villages,
 Le Monal, Tél. : 04 79 06 90 07
Restaurant 1580m: route du Grand
 Bois, Bonconseil Dessus, Sainte Foy

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€** BULZA

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

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

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

☐ J'accepte de recevoir les emails des offres promotionnelles de CUISINE 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.

Pannawet/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 MEDIAS
117, avenue Victor Hugo, 92100 Boulogne-Billancourt

RÉDACTION

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

ONT COLLABORÉ

**Pierre Alexandre, Daniela Aquila, Séverine Augé,
Fabrice Besse, Gilles Brochard, Jean-Michel Brouard,
Luca Camporose, Béatrice Delamotte,
Nicolas Lobbastael, Mélanie Martin,
Josselin Rocher de La Forest Divonne.**

PUBLICITÉ

Aurélia Chauvin : aurelia@yovacook.fr

MARKETING ABONNEMENTS

Sabine Aguera : sabine@yovacook.fr

SERVICE RELATIONS ABONNES

Vous pouvez nous contacter :

Par courrier :

Service Abonnements Cuisine et Vins de France 60 643 CHANTILLY cedex

Par téléphone : 09 86 86 07 21

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

Par mail : abo@cuisine-et-vins.fr

VENTE (RÉSERVÉE AUX MARCHANDS DE JOURNAUX)

MP Conseil

Laurent Boudier : lboudier@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 : 0427 K 85024.

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

Les marques et adresses figurant dans ces pages

sont libres de toute publicité. TVA : 2,10 %

Abonnement France : 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°)

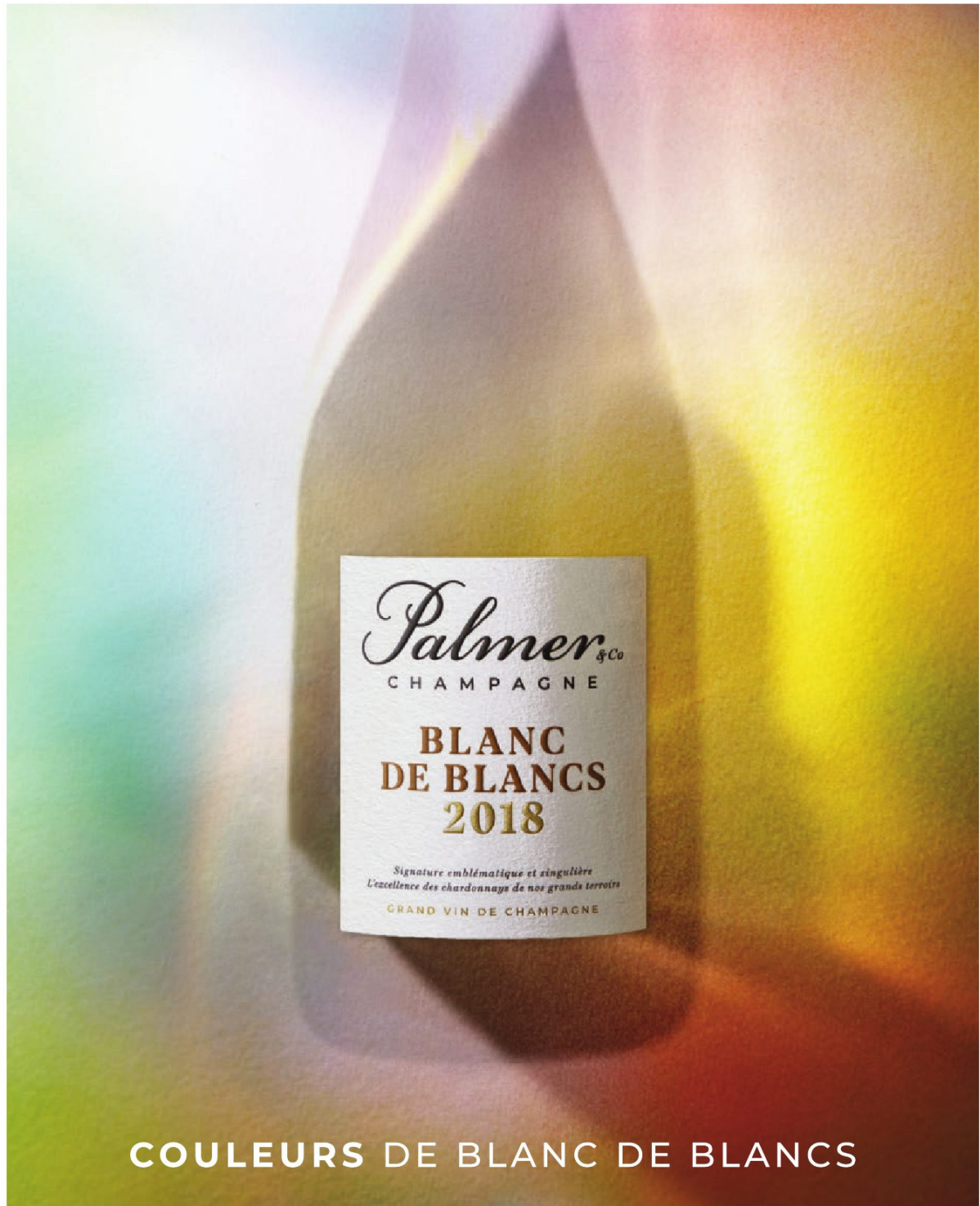
Pour l'étranger, consulter le site abonnement-cuisine-vins.fr



HORS ENCARTS
Origine du papier: Autriche
Taux de fibres recyclées: 40 %
Certification: PEFC
Eutrophication: Ptot 0,018 kg/tonne



Palmer & Co
CHAMPAGNE



COULEURS DE BLANC DE BLANCS

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

LES RENCONTRES
D'EXCEPTION

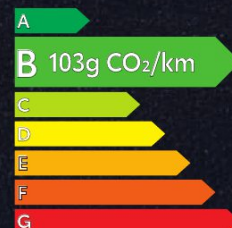


ICI  C'EST LA VIE



LEXUS LBX HYBRIDE

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



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