

N° 229 MARS - AVRIL 2026

Cuisine et Vins

DE FRANCE

80
RECETTES
IRRÉSISTIBLES

*Omelette
à la ricotta
et asperges*

**LES ŒUFS, ON
EN FAIT TOUT
UN PLAT!**
*En 6 versions
créatives*

**LA CUISINE
DU VIETNAM**
SAVEURS ET GOÛTS
AU RENDEZ-VOUS

**LA BAIE DE
QUIBERON**
UN GRAND SOUFFLE
DE GOURMANDISE

À DÉCOUVRIR
CHIROUBLES, UN CRU
DU BEAUJOLAIS
FRAIS ET FRUITÉ

LE PRINTEMPS EST DE RETOUR



WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

L 13182 - 229 - F: 4,90 € - RD





CHÂTEAU GIGOGNAN

CHÂTEAUNEUF - DU - PAPE



L'âme d'un château,
l'excellence d'un vin



VINS
ŒNOTOURISME
HÉBERGEMENT



1180 Chemin du Castillon
84700 Sorgues
Tél. 04 90 39 92 60
www.gigognan.fr

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

INDEX DES RECETTES

MARS – AVRIL 2026

ENTRÉES

- Bouchées d'oignon au fromage p. 104
- Bouillon au calamar, lait de coco et tofu p. 56
- Cake au chèvre et aux noix p. 18
- Crevettes citron vert et noix de coco ?????? p. 23
- Feuilletés au fromage chèvre p. 19
- Œufs bénédiction p. 29
- Œufs çilbir printaniers p. 26
- Œufs mimosas p. 27
- Pizzettes fromagères p. 97
- Rillettes de thon p. 111
- Rouleaux de printemps aux crevettes p. 50
- Salade de cœur de laitue au blue cheese p. 111
- Salade de quinoa aux tomates séchées p. 72
- Salade de thon p. 111
- Soupe fifty fifty p. 100
- Tartare d'algues p. 88
- Toast au fromage de chèvre p. 19

PLATS

- Blanquette de veau au lait de coco p. 74
- Bœuf en feuille de bétel p. 54
- Chawan-mushi au crabe bleu p. 68
- Crevettes aux kumquats confits p. 73
- Gigot aux herbes et aux épices p. 62
- Gratin de blettes et pack-choi p. 97
- Navets confits au miel p. 107
- Omelette à la ricotta, asperge, citron, poutargue et herbes p. 28
- Omelette au thon p. 111
- Parmentier de canard aux pois cassés p. 98
- Pâtes express au thon p. 111
- Penne au brocoli p. 25
- Pho p. 55
- Piädina de pommes de terre primeur p. 96
- Pleurotes au sésame p. 100
- Poireaux à la vapeur, vinaigrette asiatique p. 20
- Poireaux au four p. 21
- Poireaux façon cassoulet p. 98
- Poisson en sauce caramélisée p. 53
- Poulpe et grémolata de chanvre p. 91
- Purée de pomme de terre p. 111
- Riz vert frit p. 52
- Risotto de céleri p. 100
- Saumon aux herbes p. 100
- Soupe wonton p. 51
- Spaghettis aux boulettes et sauce marinara p. 105
- Sushi de maquereau saisi au binchotan p. 69
- Tarte aux poireaux p. 21
- Tarte aux premiers légumes du printemps p. 61
- Tofu au sésame, wasabi, sauce tosa p. 67

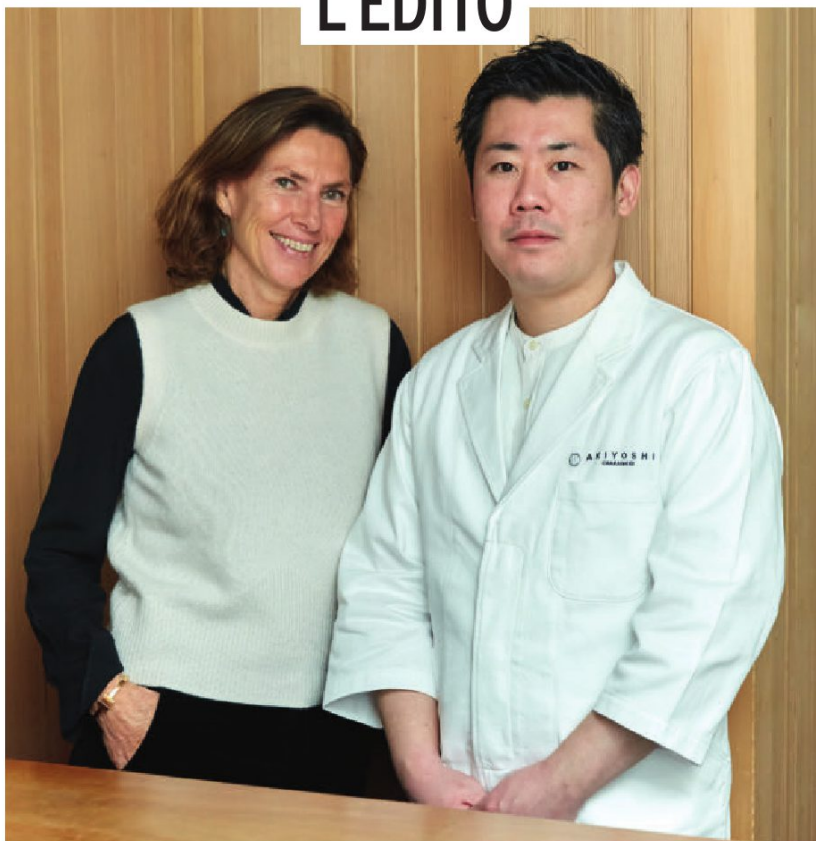
DESSERTS

- Beignets antillais p. 109
- Beignets aux pommes normands p. 109
- Biscuit roulé aux kiwis p. 110
- Brioche feuilletée p. 63
- Bugnes lyonnaises p. 109
- Corvechets de Lorraine p. 109
- Croustillons du Nord p. 109
- Dessert aux 3 couleurs p. 58
- Far breton aux pruneaux p. 75
- Fontainebleau p. 110
- Fritelles corses au brocciu p. 108
- Gâteau breton p. 92
- Gâteaux au citron p. 70
- Merveilles du Sud-Ouest p. 108
- Oreillettes provençales p. 108
- Pavlova aux fraises et crèmeux rhubarbe p. 31
- Pets-de-nonne bourguignons p. 108
- Poires sautées au miel p. 99
- Quatre quarts au citron vert p. 23
- Riz au lait de coco et citron vert p. 22
- Risotto au lait vanillé et abricots secs p. 99
- Schenkeles alsaciens p. 109
- Soufflé au Grand Marnier p. 30
- Tourtisseries vendéens p. 109

DIVERS

- Bircher muesli p. 103
- Caramel décor p. 33
- Chapelure p. 111
- Praliné aux noisettes p. 32
- Sauce au basilic vietnamienne p. 57
- Sauce au piment rouge p. 57
- Sauce cacahuète p. 57
- Sauce caramel p. 33
- Sauce nuoc-mâm p. 57
- Sauce poisson au tamarin p. 57

L'ÉDITO



Sophie avec le chef japonais Yuichiro Akiyoshi, invité de notre rubrique En coulisses.

Souvenez-vous : pour notre premier numéro de l'année, nous vous avons glissé un questionnaire à la fin de nos pages. Quelle joie - et quelle émotion - de recevoir autant de réponses, d'encouragements, d'idées à creuser et de chemins à explorer avec vous. Bien sûr, il n'est pas toujours simple de contenter tout le monde. Certains s'interrogent sur la place de la publicité. Nous comprenons ces remarques, tout en rappelant que, sans le soutien fidèle de nos annonceurs, la presse ne pourrait tout simplement plus vivre. C'est une réalité économique, parfois discrète, mais essentielle. D'autres trouvent le vin un peu trop présent. Pourtant, *Cuisine et Vins de France* est le seul magazine français à revendiquer ce mariage, celui du plat et du verre, du goût et du partage. Et avouons-le : un bon plat n'est-il pas encore meilleur accompagné d'un verre choisi avec soin ? Certains pensent aussi à leurs enfants et rêvent de recettes simples, rapides, accessibles. Nous les avons entendus : nos rubriques *Vite fait, bien fait* et *Plus de plaisir* sont là pour eux. Et puis il y a tous ceux qui nous écrivent pour nous dire de ne rien changer. Vos mots nous touchent profondément. Ils renforcent ce lien si précieux entre vous et nous, comme si nous étions réunis autour d'une grande table conviviale, joyeuse, couverte de plats alléchants. Alors oui, promis : nous continuerons cette belle aventure gourmande à vos côtés, avec la même passion et la même envie de partage.

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenuyovanovitch



Pour en savoir plus sur l'aventure de notre magazine, écoutez le podcast « Le Juste Rythme », réalisé par Marion Béchade, grâce à ce QR code.

SOMMAIRE

MARS - AVRIL 2026 N° 229



Photo couverture:
Stylisme Coralie Ferreira
Photo Fabrice Besse

3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES

NEWS GOURMANDES

6 SHOPPING

12 LECTURES À DÉVORER

13 ON AIME

14 RESTOS

16 DANS MON PANIER

Poireaux, citron vert, fromage de chèvre

24 C'EST AUSSI LA SAISON

Des crucifères

26 TÊTE D'AFFICHE

Les œufs, on en fait tout un plat

32 L'ASTUCE DU CHEF

Avec Fabrice Dannel

34 DANS MON VERRE

Que boire avec... des cannellonis
aux blettes et brocciu ?

35 TROUVAILLES

Deux vins de coopératives

36 DÉGUSTATION

3 plats, 3 accords possibles

38 DANS LES VIGNES

Chiroubles, si frais, si tendres

44 DANS MON BAR

Rhums des Caraïbes

46 À CHACUN SA BOUTEILLE

Bien accompagner... un kouloubiac
de saumon

48 INSPIRATIONS

La cuisine vietnamienne

RETROUVEZ

NOS OFFRES D'ABONNEMENT
P. 94 ET P. 114



LES 4 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

Feuilletés au fromage de chèvre p. 19

Œufs mimosa p. 27

Pho p. 55

Brioche feuilletée p. 67





70



72



76



80



90

60 BEAUX MARIAGES

Un menu généreux

64 EN COULISSES

Yuichiro Akiyoshi au Chakaiseki
Akiyoshi, à Paris

70 C'EST DU GÂTEAU

Gâteaux au citron de Belén Gowland

72 4 RECETTES SIMPLISSIMES... AVEC

3 ingréd max

76 RENCONTRE

Tiptree, la magie du fruit

80 C'EST COMMENT AILLEURS ?

L'Arménie

90 ESCAPADE

Quiberon, rencontres gourmandes

96 1 SEMAINE EN CUISINE

100 VITE FAIT, BIEN FAIT

102 EN FORME

Le petit déjeuner idéal,
mythe ou réalité ?

104 PLUS DE PLAISIR

106 BANC D'ESSAI

Les miels de fleurs

108 ENVIE DE

Les beignets de nos régions

110 TRUCS & ASTUCES

112 QU'ES-CE ?

Le fugu

113 CARNET D'ADRESSES

114 OURS

CARNET FUTÉ

Tire-bouchon
électrique
Climadiff, 49,90 €.



Condiment pâte thaï
aux échalotes et chili
Jom Bao, 3,40 € les 120 g.



Gourde qui ajoute
de la saveur à l'eau Click,
Air Up, 39,99 €, 80 cl.



Bols mélangeurs rose betterave en durostima **Rosti**, à partir de 9,95 €.



Préparation pour smoothie
à l'açaï bio **Nossa!**
(53 €, 15 X 150 g).

Utiles



Infusion
à la fleur d'oranger
100 % détox **Pagès**,
2,95 € les 20 sachets.



Mugs en céramique
Le Creuset, 19 € ou 20 €,
20 cl ou 35 cl.



Poudre à diluer
100 % naturelle Ube Latte,
Atelier Marta
(25 tasses, 17,50 €).

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

LE **SKREI** NORVÉGIEN REVIENT

LES 4 SECRETS DU SKREI, *roi des cabillauds*

ANNÉE APRÈS ANNÉE, LES CONNAISSEURS ATTENDENT PATIEMMENT LE RETOUR DU SKREI DANS LES FJORDS NORVÉGIENS. STRICTEMENT SAISONNIER, DURABLEMENT PÊCHÉ ET INCROYABLEMENT SAVOUREUX, CE POISSON RARE AU GOÛT UNIQUE ENCHANTE LES GOURMETS DU MONDE ENTIER LE TEMPS DE QUELQUES MOIS À SAVOURER. UN SECRET D'INITIÉ À PARTAGER.

UNE MIGRATION AU LONG COURS

Chaque année, le skrei entame une lente et éprouvante migration pour regagner sa zone de frai au large des côtes de la Norvège.

Quelques mille kilomètres à travers les eaux froides et agitées de la mer de Barents qui lui donnent cette musculature unique, nourrie par l'effort et les conditions brutales de l'océan Arctique.



UNE QUALITÉ MAÎTRISÉE

D'origine exclusivement norvégienne, celui que certains surnomment le « poisson d'amour » est l'une des fiertés de la nation. Produit d'une nature d'exception, au cœur d'un savoir-faire millénaire, il est aussi le seul produit de la mer à posséder sa propre équipe de qualité. Pêche encadrée, manipulation soignée, traçabilité irréprochable : le skrei norvégien veille précieusement sur son titre de meilleur cabillaud du monde.

« La qualité du skrei dépend totalement de son lieu d'origine. Les critères les plus importants sont la période et la zone de pêche. Les eaux froides et claires constituent un milieu idéal pour le poisson, ce qui lui donne un aspect bien distinct : sa chair est ferme, sa peau brillante et il est plus goûteux. »

Roy Magne Berglund, chef médaillé,
Lofoten Food Studio

UNE SAISONNALITÉ À SAVOURER

Ces conditions hors normes qui façonnent le poisson migrateur sont aussi celles qui font sa rareté : le skrei frais n'est disponible que durant la saison reproductive, entre janvier et avril. Un miracle de la nature que les Norvégiens célèbrent depuis le temps des Vikings. Toujours prélevé par des pêcheurs locaux, le skrei est aujourd'hui surveillé de près pour la gestion la plus durable possible.

Retrouvez les astuces du chef sur
poissons-de-norvege.fr

Une saveur délicate

Si les eaux norvégiennes abritent différents types de cabillauds, le skrei en est le seul athlète. Sa migration hors normes associée à cet environnement singulier produit une chair musclée, blanche et ferme, recherchée par les chefs et gourmets d'un bout à l'autre de la planète. Une texture unique et une saveur inimitable, à retrouver chaque année durant la saison du skrei.





Kombucha au
géranium rosat
Archipel, 11 € les 75 cl.



Centres de table Pâques
en lin enduit 60 X 42 cm
La Gallina Matta, 93 €.

Gobelet à espresso
Pont aux choux **Gien**, 23 €.



Déguster



Rhum cuvée anniversaire
25 ans La Canne Bleue 2025,
Rhum Clément, 40 € les 70 cl.



Boîte de chocolats La Vie en fleurs
Fauchon X Arnaud Larher, à partir de 22 €.

Coffret collector édité
à 450 exemplaires
cognac **Hine**,
prix sur demande.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Œuf Origine, 3 tailles disponibles, lait ou noir, **Sébastien Papion**, à partir de 30 €.



Boîte d'amandes enrobées de chocolat au lait **Chocolaterie Banon**, à partir de 11,90 €.



Bonbons en chocolat
Boîte à couture **Pierre Marcolini**, 14,90 € les 21 pièces.



Œuf Puzzle garni **Pierre Hermé**, 89 €.

Tablette chocolat Quebra-Quebra aux fruits tropicaux **Dengo**, 20 € les 200 g.



Toucan avec les fèves de la Plantation Mokaya **Cluizel**, 98 € les 450 g.



Œufs métal garnis façon Fables de La Fontaine **Le Chocolat des Français**, 16,50 € les 150 g.



Bouchées sardines **Maison Caffet**, 17,50 € la boîte de 4.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Torchons de Pâques 50 X 80 cm
Beauvillé, 23,80 €.



Coquetier céramique Gifi, 1,29 €.

Coloré



Râpe zesteur
(nouveaux coloris)
Microplane, 24,95 €.

Huile d'olive vierge extra
Fruité vert **La Tourangelle**,
10,70 € les 75 cl.



Assiette Botanico **Fragonard**,
20,5 cm, 55 € le lot de 4.



Apéritif
Garrigue, à base
de vin, abricot,
romarin, 13,50 €
les 75 cl.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



VINS, ART ET LÉGENDE

Comme une œuvre d'art, chaque vin de l'AOP Saint-Chinian révèle un terroir, une légende et une émotion. Le travail sur l'identité de l'AOP Saint-Chinian, initié en novembre 2025, s'est construit avec l'artiste Madi, dans un dialogue subtil entre création artistique et viticole. Geste, matière, interprétation : mêmes exigences. Le Caroux, repère silencieux et minéral, insuffle aux vins leur fraîcheur et leur signature singulière. Cebenna, en son cœur, s'impose en gardienne du vignoble, emblème d'élégance et d'aura légendaire.

www.saint-chinian.com

À LA CARTE

LA SÉLECTION DU SERVICE COMMERCIAL DE CUISINE ET VINS DE FRANCE



LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115

Originaire de la région de la Gruyère, dans le canton de Fribourg, où depuis plus de 900 ans les fromagers ont façonné une véritable tradition fromagère, le Gruyère AOP suisse est fabriqué artisanalement à partir de lait cru frais. 100 % naturel et affiné de 5 à 18 mois, il révèle des arômes délicats et une saveur incomparable. Sans lactose et sans gluten, le Gruyère AOP suisse se savoure autant sur un plateau que dans des préparations culinaires.

www.gruyere.com

UNE NOUVELLE CRÉATION D'EXCEPTION SANS ALCOOL

French Bloom dévoile une nouvelle création d'exception sans alcool avec La Cuvée Vintage 2023, son deuxième millésime 0.0%, fruit d'un savoir-faire unique et d'une année marquée par la fraîcheur et la tension. Une création numérotée, née de la tradition des grands vins effervescents et pensée pour la gastronomie. Elle incarne l'élégance, la fraîcheur ainsi que la finesse. Issu de Chardonnay de vieilles vignes situées dans le Limoux, ce vin bio précoce est ensuite élevé en fûts de chêne pendant 8 mois.

www.frenchbloom.com



JARDIN BIO ÉTIC CÉLÈBRE JUMPERS AVEC DISNEY ET PIXAR

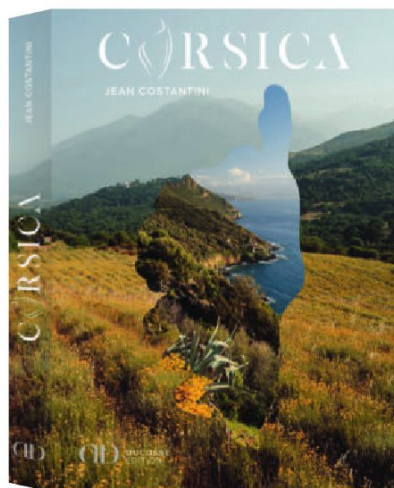
Jardin Bio Étique, la marque alimentaire numéro 1 des marques engagées, accompagne la sortie du film Jumpers (Studios Disney et Pixar) à travers le Pur Beurre de Cacahuète, l'un de ses best-sellers depuis de nombreuses années, sans huile de palme, 100 % cacahuète et 100 % bio. Jusqu'au 4 mai, les consommateurs découvriront en magasin un nouveau packaging du Pur Beurre de Cacahuète aux couleurs de Jumpers, mettant en avant un jeu concours 100% gagnant.

Pur Beurre de Cacahuète Jardin Bio Étique, Pot 350g.
4€30 EN GMS



DES OUVRAGES IMMERSIFS QUI PARTAGENT PASSION, AUTHENTICITÉ
ET GOURMANDISE POUR NOUS RÉUNIR AUTOUR D'UNE TABLE.

Par Sophie Menut Yovanovitch

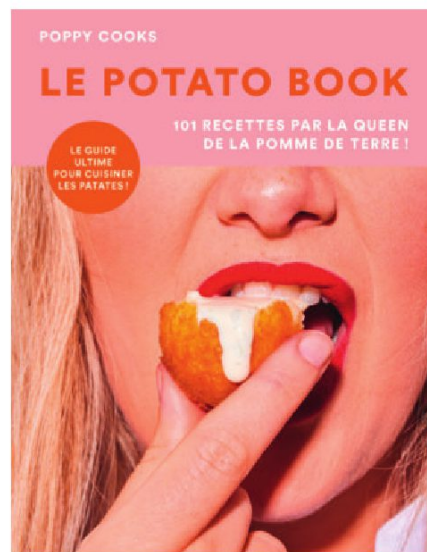


ODE À LA CORSE

Le chef corse du restaurant Casaluna, Jean Constantini, met à l'honneur l'ADN de son île dans ce très bel ouvrage à travers producteurs, artisans et recettes. Des rencontres et des plats de caractère qui célèbrent les produits locaux avec une vision moderne. Les rencontres

nous font découvrir tout un patrimoine authentique. Enfin, les magnifiques photos nous emmènent sur l'île qui mérite tant son nom de Beauté.

Corsica, de Jean Constantini (Alain Ducasse Édition, 49 €). En librairie le 04/12/25.



PASSION PATATE

Vous croyez posséder les meilleures recettes de pomme de terre ? Revoyez vos classiques avec ce petit ouvrage concocté par la Patato Queen des réseaux sociaux Poppy O'Toole, alias Poppy Cooks. Plus de 100 variations pour magnifier le gourmand tubercule. En purée, rôti, frit, au four, en salade ou gratin. De la purée au miel et bacon aux pommes de terre rôties au vin et échalotes, des pommes de terre de 15 heures, au patatas bravas et gratin à la feta et tomate... des tas d'idées pour alimenter votre « passion pomme de terre » et la partager autour de la table.

Le Patato book, de Poppy Cooks (First Éditions, 22 €). En librairie le 12/02/26.



BIEN PLUS QUE DES RECETTES

En effet, cet ouvrage de Jean-François Piège n'est pas un simple recueil de recettes, mais un témoignage personnel et l'histoire du Grand Restaurant, nom malicieusement emprunté au film éponyme, qu'il a ouvert avec Élodie, son épouse, il y a maintenant dix ans. La cuisine du chef étoilé y célèbre notre terroir français mais aussi l'art de la table. Infatigable chineur, le couple collectionne verrerie, plat en argent, décors de table... qui donnent un sens aux recettes et les magnifient. Clin d'œil à son histoire familiale, le chef puise dans ses souvenirs et réinterprète sa mémoire gustative. Tout au long de ce grand et beau livre, c'est presque si le lecteur était assis autour de la table magnifiquement décorée et se régalaient de vins et de mets fins. Vous sentez l'odeur du ris de veau croustillant ?

Le Grand Livre du Grand Restaurant, de Jean-François Piège (Hachette Cuisine, 60 €). En librairie le 3/12/25.

TRADITION, EXCEPTION, INNOVATION... TOUT CE QUI FAIT LA SAISON.

Par Sophie Menut Yovanovitch

**LE BRUNCH
DU DIMANCHE**

Au sixième étage du grand magasin parisien Le Printemps, le Bleu Coupole inaugure son brunch avec vue imprenable sur la capitale. Après une grasse matinée, on profite du dimanche dans la grande salle lumineuse en se régaland d'une déclinaison d'œufs bénédicte, du poulet cocotte du chef Xavier Pistol et des douceurs du pâtissier Bryan Esposito.

De 11 h 30 à 15 h 30, 38 € par personne.



on aime

**CROQUER
LA BRETAGNE
AVEC YODEN**

Angélique Monnier, cheffe traiteur en Bretagne, transforme l'algue de sa région. Récoltées à la main à Cancale, les noris, laitues de mer et dulse sont sélectionnées pour leur finesse aromatique et transformées en chips de manière totalement artisanale. Fines, croustillantes et délicates... une autre façon de croquer.

**CARTE SUR TABLE**

Du 15 mars au 15 avril, la maison Duclot invite les épicuriens à découvrir 12 grands bordeaux prêts à boire à prix d'ami dans une quarantaine de restaurants en France, de l'étoilé au bistrot. L'occasion de se régaler et de découvrir Petit Cheval Blanc, château Gazin, Montrose, Mouton Rothschild et autres pépites. Toutes les infos sur les vins et les restaurants partenaires sur le site Carte sur table.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

QU'ELLE SOIT D'ICI OU D'AILLEURS,
LA CUISINE NOUS TRANSPORTE TOUJOURS.

Par la rédaction



SAM CHIC À PARIS

Ne vous fiez pas aux boiseries omniprésentes qui évoquent plus un chalet de montagne qu'un restaurant coréen. Vous êtes bien dans un des temples parisiens du « korean barbecue », une excellence d'ailleurs reconnue par le gouvernement du Pays du matin calme. Car notre assiette nous transporte à Séoul et on se pourlèche d'une salade de calamar délicatement épicée, de raviolis aux légumes et de l'inévitable barbecue, réalisé avec attention par le serveur. Celui à la poitrine de porc est juste diabolique... et copieux ! La carte des vins fait plaisir à voir, ce qui n'est pas toujours le cas. Menus à partir de 14 €.



FLEUR DE LOIRE À BLOIS

Dans une salle lumineuse et élégante à l'étage de cet ancien hospice transformé en hôtel 5*, le client a une vue panoramique sur la grande cuisine ouverte, comme une scène de théâtre, et sur le caveau tenu par un chef sommelier hors pair Hugo Vasseur. De son passage au bistrot Paul Bocuse à Orlando, Christophe Hay, fier de son origine paysanne, a gardé la maîtrise des sauces et une rigueur dans le choix des produits nobles, pour explorer une cuisine légère et structurée. Si le chef cuisine lièvre et mouflon de Chambord, il aime la carpe et le brochet de Sologne et mêle les écrevisses à une sauce au vin de Cheverny. Ne pas rater le magnifique bœuf wagyu bio issu de son élevage (120 bêtes en Maine-et-Loire) que ce fils de boucher sert « côte à côte » avec un savoureux chou kai-lan accompagné de chanterelles et garum. Champion de France du dessert 2025, Clément Réauté compose ses créations à partir des fruits de saison et de la collection unique d'agrumes du chef. Leur tandem est à l'image de la carte : réjouissant. Menus (110 €, 180 € et 260 €). Possibilité d'accords mets et vins.



MANTRA À PARIS

Laissez-vous porter par une cuisine qui ne ressemble à aucune autre. Le chef malaisien Manogaran Shasitaran vous embarque dans une aventure gastronomique entre Malacca et Paris. Ne cherchez pas de repères, suivez ceux du chef. Carrefour entre la Thaïlande, le Vietnam, le Cambodge et l'Indonésie, son pays d'origine lui a donné le goût du métissage et son apprentissage en France, l'art de la technique. De ses deux combinaisons, il régale d'une cuisine raffinée. Dans la petite salle pensée comme un écrin aux teintes sombres entre marbre noir et vert, c'est une cuisine brute, des cuissons parfaites, des plats inattendus et des mariages étonnants qui se mêlent dans une vraie odyssée gustative à tester sans attendre. Menu de 39 € à 145 €.



MUMBAI CAFÉ À PARIS

Dans le neuvième arrondissement de Paris, la deuxième adresse du trio du Tandoor Club vous propose une plongée dans le Bombay vibrant et coloré. Hommage aux « iranis cafés » créés par des immigrants perses en Inde, en hommage aux cafés parisiens. On retrouve ici le côté brasserie dans la grande salle avec ses tables et chaises en bois et les couleurs chatoyantes de l'Inde associées à des touches art déco. Ce mélange foisonnant est présent des assiettes trroussées par le chef Eqbal Hossain qui revisite les recettes de son pays. Il faut venir nombreux et partager les entrées comme le Bombay sandwich, les croquettes de pomme de terre épicées et les œufs panés, avant d'attaquer un tandoori, le butter chicken ou le biryani. L'Inde sans le folklore qui le dessert souvent. 30 € env. à la carte.



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
DU POIREAU, DU CITRON VERT ET DES FROMAGES DE CHÈVRE.

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

POIREAU

Si on le trouve toute l'année, le « poireau nouveau » est tendre, délicat et croquant au tout début du printemps et devient presque un autre légume. Originaire de la Méditerranée, il est si adaptable qu'on le cultive aujourd'hui dans toute la France. Choisissez-le bien blanc, avec une extrémité vert vif. Attention de bien le laver pour éliminer le sable et la terre dans le haut de ses feuilles.

Mariage heureux : passé quelques minutes à la vapeur, pour conserver son croquant, il peut être savouré tiède avec une vinaigrette. Cuit doucement dans du beurre, il accompagnera des poissons et des viandes blanches. On aime aussi le glisser, une fois préparé, dans des quiches et risottos

CITRON VERT

Originaire de l'Asie du Sud-Est, plus petit et beaucoup plus aromatique que son cousin le citron jaune, il est issu du *Citrus x latifolia*, hybride de la famille des *Rutaceae*, et porte aussi les noms de lime ou lime acide. Sur son continent d'origine, on le trouve sur tous les étals. Chez nous, il peut être cultivé sur le pourtour méditerranéen. Au frais, il se conservera plus longtemps.

Mariage heureux : ses zestes très parfumés sont aussi intéressants que son jus. Il fait des merveilles dans les marinades de poisson cru et son peps réveille des poissons et viandes blanches. Il se marie aux fruits exotiques et son jus dégraisse les bouillons, les sauces à la noix de coco ou les soupes un peu riches.

FROMAGE DE CHÈVRE

Identitaire de nos régions, le fromage de chèvre se décline en des centaines de variétés. Quatorze d'entre elles possèdent une AOP. Banon, brique, bûchette, brousse, chavignol, chabichou, picodon, rocamadour, Valencay... il y a en pour tous les goûts. Lorsque les beaux jours arrivent, le lait des chèvres s'enrichit et leur apporte plus de saveur. Doux et lactés lorsqu'ils sont jeunes, plus caprins et corsés en vieillissant, ils se conservent dans leur papier d'origine ou dans un linge humide au frais.

Mariage heureux : on les déguste nature sur du pain de campagne. Ils aiment aussi se marier à nos recettes chaudes ou froides. Émiettés sur des salades ou fondus dans des légumes, ils s'accordent bien avec le miel, les herbes, les raisins secs et les épices.

CAKE AU CHÈVRE ET AUX NOIX

POUR 4/6 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 55 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 75 g de cerneaux de noix • 2 oignons rouges • 1 bûche de chèvre cendré d'env. 200 g • 4 œufs • 100 g de gruyère
• 10 g de beurre • 15 cl de lait • 200 g de farine type 55
• 1 sachet de levure chimique • 10 cl d'huile de tournesol
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Épluchez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir à feu doux dans l'huile d'olive pendant 15 min. Laissez refroidir.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le gruyère et le fromage de chèvre en tout petits cubes. Concassez grossièrement les noix.
3. Dans le bol d'un robot, fouettez les œufs, la farine et la levure, versez le lait tiède et l'huile sans cesser de tourner. Ajoutez les noix, les fromages, les oignons, salez, poivrez et mélangez encore.
4. Garnissez 1 moule à cake beurré et fariné avec la préparation et enfournez pour 55 min environ. Attendez 5 min avant de démouler.

NOTRE CONSEIL : remplacez la farine de blé par de la farine d'épeautre pour rendre ce cake plus digeste. Parfait à apporter au bureau pour le déjeuner, à servir tranché à l'apéro...

NOTRE BON ACCORD : un bandol blanc (Provence).



LA RECETTE EN +

TOAST AU FROMAGE DE CHÈVRE DE CHÈVRE

POUR 4 PERS. Enroulez 12 petits bouchons de chèvre d'1 tranche de lard fumé. Posez-les sur 12 tranches de pain de campagne préalablement trempées dans un peu d'huile d'olive. Parsemez-les d'un peu de thym et quelques gouttes de miel. Enfournez à 180 °C pour 10 min en surveillant. Parfait pour l'apéro ou en accompagnement d'une soupe de légumes.

FEUILLETÉS AU FROMAGE DE CHÈVRE

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

• 1 grosse poire • 1 citron jaune • 2 pâtes feuilletées rectangulaires à dérouler • 4 crottins de chavignol • 25 g de beurre
• 1 jaune d'œuf • 1 c. à soupe de thym • 1 c. à soupe de graines de sésame • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Découpez 4 carrés de 15 cm de pâte feuilletée. Mettez-les au froid.

2. Épluchez la poire et découpez-la en petits dés, citronnez-la. Faites-la sauter dans 1 poêle avec le beurre pendant 5 min. Laissez refroidir.

3. Découpez les fromages en petits cubes. Mélangez le fromage, les cubes de poire et le thym. Poivrez.

4. Répartissez l'appareil sur les carrés de pâte et repliez les extrémités en les pinçant deux contre deux. Fouettez le jaune

d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau et lustrez les chaussons avec. Saupoudrez-les de graines de sésame. Enfournez à 180 °C pour 25 min. Ajoutez quelques gouttes d'huile à la sortie du four.

NOTRE CONSEIL : servez ces délicieux feuilletés avec une salade frisée aux lardons. Remplacez la pâte feuilletée par de la pâte filo, la préparation sera encore plus craquante.

NOTRE BON ACCORD : un quincy blanc (Loire).



POIREAUX À LA VAPEUR, VINAIGRETTE ASIATIQUE

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

• 5 poireaux • 1 citron • 1 noix de gingembre frais • 10 brins de ciboulette • Quelques pistils de safran • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'huile de sésame • Poivre

1. Lavez les poireaux et coupez le vert. Recoupez le blanc en gros tronçons de 2 cm. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 min. Ils doivent rester croquants.

2. Préparez la vinaigrette. Pelez et hachez le gingembre. Mélangez la sauce soja, les zestes, le jus du citron et l'huile de sésame dans 1 bol, ajoutez le gingembre et la ciboulette ciselée.

3. Déposez harmonieusement les tronçons de poireaux à la verticale sur les assiettes.

Arrosez-les de vinaigrette, répartissez les pistils de safran. Poivrez et dégustez.

NOTRE CONSEIL : conservez le vert des poireaux pour préparer une soupe ou donner du goût à un bouillon de volaille. Émincez très finement le vert d'1 cébette et ajoutez-le sur les assiettes.

NOTRE BON ACCORD : un chenin de Loire.

POIREAUX AU FOUR

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

• 8 poireaux • 3 c. à soupe de câpres au vinaigre • 4 cornichons • 4 brins de persil • 1 c. à soupe de thym • 4 œufs
• 50 g de feta • 1/4 de baguette de pain rassis • 3 c. à soupe de moutarde en grains • 3 c. à soupe de vinaigre Melfor
• 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez les poireaux, recoupez un peu le vert, conservez les radicelles en les recoupant un peu. Taillez-les en 2 sans couper la dernière feuille. Posez-les sur 1 plaque allant au four et badigeonnez-les de 3 c. à soupe d'huile d'olive. Saupoudrez-les de thym, salez, poivrez et enfournez pour 15 à 20 min.

2. Coupez le pain en petits cubes et faites-les dorer pendant 5 min au four à la place des poireaux.

3. Faites durcir les œufs pendant 9 min dans 1 casserole d'eau bouillante puis faites-les refroidir dans 1 saladier d'eau froide. Écalez-les et hachez-les grossièrement.

4. Rincez les câpres, coupez les cornichons en petits cubes. Mélangez la moutarde, le vinaigre et les huiles dans 1 bol. Ajoutez les câpres et les cornichons. Ciselez le persil et ajoutez-le, salez, poivrez.

5. Déposez les poireaux sur 1 grand plat de service, versez la vinaigrette dessus, ajoutez les cubes de pain, les œufs et feta émiettée au-dessus.

NOTRE CONSEIL : ajoutez quelques noix hachées sur le dessus des poireaux. Cette entrée très complète peut devenir un plat léger.

NOTRE BON ACCORD : un pinot blanc (Alsace).

LA RECETTE EN +

TARTE AUX POIREAUX

Pour 6 pers. Lavez et émincez 5 poireaux, faites-les cuire tout doucement pendant 20 min dans 1 sauteuse avec 25 g de beurre et 2 c. à soupe d'huile. Fouettez 5 œufs avec 40 cl de crème liquide et 20 cl de lait, ajoutez 100 g de gruyère râpé et les poireaux étuvés. Mélangez bien. Garnissez 1 moule à tarte d'1 pâte feuilletée déroulée et versez l'appareil aux poireaux. Enfournez pour 45 min à 180 °C.





RIZ AU LAIT DE COCO ET CITRON VERT

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

• 2 tranches d'ananas frais • 2 citrons
verts • 70 cl de lait 1/2 écrémé
• 40 cl de lait de coco • 160 g de riz
rond • 5 cl de sirop d'agave, de miel
ou de sirop d'érable

1. Faites chauffer le lait 1/2 écrémé dans 1 casserole, ajoutez le riz, puis le sirop ou le miel. Faites cuire doucement pendant 20 min en mélangeant. Versez le lait de coco, mélangez bien et laissez refroidir et gonfler dans la casserole.
2. Épluchez et coupez les tranches d'ananas en petits cubes.
3. Zestez les citrons verts et ajoutez le jus et les zestes d'1 citron sur les cubes d'ananas. Mélangez bien, réservez quelques cubes d'ananas et versez le reste dans le riz, mélangez encore. Répartissez le riz encore tiède dans des petits bols et répartissez le reste des zestes de citron vert et les cubes d'ananas réservés dessus.

NOTRE CONSEIL : ajoutez du sirop ou du miel au moment de la cuisson du riz si besoin.

NOTRE BON ACCORD : un rhum ambré.

QUATRE QUARTS AU CITRON VERT

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

• 3 citrons verts • 250 g + 10 g de beurre
• 5 œufs • 250 g de farine • 250 g de sucre
blond • 1 sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans le bol d'un robot, faites mousser 200 g de sucre avec les œufs entiers pendant 3 min.
2. Ajoutez le beurre mou et laissez tourner à vitesse élevée, peu importe si la préparation a l'air de « trancher », c'est normal.
3. Ajoutez la farine et la levure. Zestez les citrons et pressez le jus d'un citron. Ajoutez les zestes et le jus à la préparation et mélangez rapidement.
4. Versez la préparation dans 1 moule à cake beurré. Enfournez pour 1 h. Pressez le jus des 2 autres citrons et faites-le chauffer avec le sucre restant pendant 5 min. À la sortie du four, badigeonnez le gâteau de sirop de sucre. Attendez 10 min avant de démouler.

NOTRE CONSEIL : réduisez le temps de cuisson si vous faites cuire le quatre-quarts dans des moules individuels. Vous pouvez les congeler et les sortir une heure avant de les consommer en cas de petite fringale.

NOTRE BON ACCORD : un crémant de Loire.

LA RECETTE EN +

CREVETTES CITRON VERT ET NOIX DE COCO

POUR 4 PERS. Faites sauter 20 crevettes décortiquées crues avec un peu d'huile, 1 noix de gingembre et 1 gousse d'ail hachées pendant 5 min. Versez le jus de 2 citrons verts et 30 cl de lait de coco. Ajoutez 1 c. à café de piment d'Espelette, sel et poivre et continuez la cuisson pendant 5 min.



C'EST AUSSI LA SAISON des crucifères

VÉRITABLE ATOUT SANTÉ, LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES EST BIEN PLUS VASTE QUE VOUS L'IMAGINEZ ET NE COMPTE PAS SEULEMENT LES CHOUX. ON LES TROUVE UNE GRANDE PARTIE DE L'ANNÉE MAIS À LA SORTIE DE L'HIVER, ILS SONT DANS LEUR MEILLEURE FORME, C'EST LE MOMENT D'EN PROFITER ! Par Sophie Menut Yovanovitch

LE CHOU BLANC

Il fait partie de la famille des choux à pomme. Rond, lourd avec des feuilles pâles et croquantes au goût doux et légèrement sucré. Très polyvalent, il se consomme cru, coupé en lamelles, en salade, fermenté (choucroute) ou cuit en soupe, poêlé ou cuit longtemps dans des plats mijotés. Si vous avez les intestins fragiles, blanchissez-le pour éliminer ses dérivés soufrés.

LE CHOU ROUGE

Il a une saveur légèrement poivrée. Économique, cet aliment santé est excellent cru en fines lamelles. Il se marie à des pommes, des raisins secs et des fromages à pâte persillée.

LE CHOU-RAVE

Tout est bon dans cette grosse boule à tige renflée, blanche ou violette : ses feuilles, sa peau et sa chair blanche et croquante, au goût proche du radis doux. Il se déguste cru, râpé en julienne dans des salades ou cuit en purée, à la vapeur, arrosé d'un jus de citron, en gratin ou en soupe.

LE CHOU KALE

Classé parmi les super aliments, ce véritable concentré de vitamines a le vent en poupe chez nous. On achète ses feuilles frisées et vert foncé souvent assemblées en bottes. Il faut ôter sa nervure centrale et frotter les feuilles entre ses mains pour les assouplir. Cru, on l'émince finement pour le glisser dans des salades. Cuit à la vapeur, il accompagne des omelettes. Au four, son croquant ressort sous forme de chips.

LE CHOU FRISÉ

On ne voit que lui au marché, ce gros chou aussi beau que bon avec ses feuilles ondulées et robustes allant du vert tendre au vert foncé

appelé aussi chou frangé. Il vaut mieux retirer ses premières feuilles. On l'aime cuit, braisé longuement avec des viandes ou des saucisses dans des potées rustiques. Les courageux le farciront.

LE CHOU DE BRUXELLES

Au XVII^e siècle, des maraîchers belges créent une nouvelle variété qui se cultive à la verticale pour nourrir la population en expansion de Bruxelles. Petit chou rond et ferme, à la saveur légèrement amère, il est délicieux rôti, poêlé ou braisé. On l'associe à des notes fumées ou sucrées, des petits lardons, de la crème... Profitez-en vite car le mois de mars signe sa fin de saison.

LE BROCOLI

Ce légume à la densité nutritionnelle extraordinaire est composé de bouquets verts et d'une tige tendre, qui se mange aussi. Il possède un goût végétal et doux. On le déguste cru, râpé pour un taboulé original, on le cuit vapeur ou à l'eau pas trop longtemps pour conserver ses vitamines et son croquant, on en fait des purées de l'huile d'olive.

LE CHOU ROMANESCO

On l'appelle aussi brocoli à pomme, ce cousin du chou-fleur originaire de Rome aux spirales géométriques et au goût fin, moins amer que le chou-fleur et plus doux que le brocoli. Riche en soufre, il doit être blanchi avant de continuer sa cuisson pour le rendre plus digeste.

LE RADIS

Symbole du printemps précoce, le radis est une plante herbacée déclinée en noir, rouge, rose, radis japonais ou red meat. On le croque avec un peu de beurre et de sel ou on le coupe en fines lamelles dans des salades.





PENNE AU BROCOLI

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

• 500 g de penne • 1 petite tête de brocoli • 5 radis • 10 brins de ciboulette • 1 douzaine d'olives de Kalamata dénoyautées
• 75 g de vacherin fribourgeois • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Détachez les fleurettes du brocoli et faites-les cuire à l'anglaise pendant 6 min, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

2. Faites cuire les pâtes, égouttez-les 1 min avant le temps de cuisson conseillé sur le paquet en conservant un peu d'eau. Remettez-les dans la casserole, versez l'huile et un peu d'eau de cuisson et ajoutez le fromage coupé en cubes. Mélangez bien. Salez et poivrez.

3. Coupez les radis en rondelles fines, ciselez la ciboulette.

4. Ajoutez les fleurettes de brocoli, la ciboulette et les olives dans les pâtes, mélangez bien et parsemez avec les rondelles de radis.

NOTRE CONSEIL : remplacez le brocoli par des fleurettes de chou-fleur ou de romanesco ou mélangez plusieurs choux pour bénéficier de leur variété et de leurs bienfaits.

NOTRE BON ACCORD : un pinot blanc d'Alsace.

LES ŒUFS ON EN FAIT TOUT UN PLAT

ON EN A TOUS UNE BOÎTE CHEZ SOI. LES ŒUFS NOUS SAUVENT DE TOUT ET NOUS PERMETTENT DE PRÉPARER DE GRANDS CLASSIQUES OU DES RECETTES INVENTIVES COMME CELLES QUE NOUS VOUS PROPOSONS ICI.

Recettes Coralie Ferreira. Photos Fabrice Besse.



ŒUFS CILBIR PRINTANIERS

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

• 50 g de petits pois frais écosés
• 1 gousse d’ail • 2 brins de coriandre
• 2 brins de menthe • 8 œufs extra-frais
• 400 g de yaourt grec • 20 g de beurre
doux • 1 pincée de piment (ou de paprika
fumé) • 1 c. à soupe de vinaigre blanc
• Sel • Poivre

1. Rincez les herbes, effeuillez-les, séchez-les et hachez-les finement. Pelez et pressez l’ail en purée. Mélangez l’ail et le yaourt, salez et ajoutez la moitié des herbes. Fouettez et ajoutez de l’eau si besoin pour obtenir une texture bien lisse, souple et crémeuse.

2. Faites cuire les petits pois pendant 5 min dans 1 casserole d’eau salée puis égouttez-les et passez-les sous l’eau froide.

3. Préparez 1 casserole avec environ 6 cm d’eau et ajoutez le vinaigre. Faites chauffer et lorsque l’eau boue, formez un tourbillon à l’aide d’1 cuillère. Déposez un œuf délicatement dans l’eau au cœur du tourbillon. Faites cuire chaque œuf pendant 3 min. Vous pouvez les maintenir dans de l’eau chaude le temps de les servir.

4. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans 1 petite casserole et ajoutez le piment. Mélangez bien.

5. Répartissez le yaourt dans 4 coupelles, déposez 2 œufs dans chacune, répartissez les petits pois, poivrez, versez du beurre pimenté et parsemez d’herbes fraîches.

NOTRE BON ACCORD : un gamay de Savoie.

ŒUFS MIMOSAS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN

• CUISSON 10 MIN • FACILE

• BON MARCHÉ

• 1 petit oignon rouge • Un bouquet de cerfeuil • 1 c. à soupe de câpres
• 8 œufs • 2 tranches fines de pain
• 4 c. à soupe bombées de mayonnaise
• 15 g de sucre • 1 c. à café rase d'épices mélangées en grains (cumin, coriandre, poivre, baie de genièvre, etc.) • 10 cl de vinaigre blanc
• 2 c. à soupe d'huile de friture
• 10 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Placez-le dans 1 bocal avec les épices. Faites chauffer le vinaigre avec le sucre et 8 cl d'eau. Mélangez et portez à ébullition. Versez sur les oignons.

2. Faites cuire les œufs pendant 9 min dans 1 casserole d'eau bouillante. Laissez-les refroidir avant de les écaler.

3. Coupez le pain en tout petits dés et faites-le revenir à la poêle avec l'huile d'olive. Effeuillez le cerfeuil.

4. Écalez et coupez les œufs en deux. Récupérez les jaunes, écrasez-en 7 à la fourchette. Mélangez les jaunes et la mayonnaise.

5. Faites frire les câpres dans l'huile de friture jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Placez-les sur du papier absorbant.

6. Garnissez les blancs d'œufs avec les jaunes à la mayonnaise, déposez-les sur 1 assiette. Râpez le jaune d'œuf restant au-dessus, parsemez de petits croûtons, de câpres frites, de pickles et de cerfeuil. Servez aussitôt.

NOTRE BON ACCORD : un muscadet (Loire).





OMELETTE À LA RICOTTA, ASPERGE, CITRON, POUTARGUE ET HERBES

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

• 30 g de poutargue • 10 asperges
vertes • 1/2 citron jaune • 2 brins de
ciboulette • 2 brins d’aneth • 8 œufs
• 5 cl de lait • 150 g de ricotta • 1 c. à
soupe d’huile d’olive • Sel • Poivre

1. Rincez les herbes et hachez-les.
 2. Fouettez les œufs avec le lait, du sel, du poivre et la moitié des herbes.
 3. Nettoyez les asperges, ôtez le bas du pied et faites-les cuire à la vapeur pendant 8 min.
 4. Assaisonnez la ricotta avec sel et poivre. Faites chauffer 1 grande poêle avec l’huile d’olive, versez les œufs et faites-les cuire à couvert pendant environ 10 min à feu doux. Ajoutez la ricotta, les asperges et les zestes du citron. Faites cuire pendant encore 2 min et servez avec des copeaux de poutargue et le reste d’herbes fraîches. Coupez l’omelette en quatre et servez aussitôt.
- NOTRE BON ACCORD :** un sancerre blanc (Loire).

OÛFS BÉNÉDICTINES

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN

• CUISSON 30 MIN • ASSEZ FACILE

• BON MARCHÉ

• 2 avocats mûrs à point • 10 brins

de ciboulette • 8 œufs extra-frais

• 8 tranches épaisses de brioche

• 1 c. à soupe de vinaigre blanc.

POUR LA SAUCE HOLLANDAISE :

• 2 c. à café de jus de citron

• 160 g de beurre bien froid + 20 g

• 4 jaunes d'œufs • Sel • Poivre

1. Préparez 1 casserole avec environ 6 cm d'eau et ajoutez le vinaigre. Faites bouillir l'eau puis formez un tourbillon à l'aide d'1 cuillère. Déposez délicatement les œufs un à un au cœur du tourbillon. Faites cuire chaque œuf pendant 3 min. Vous pouvez les maintenir dans de l'eau chaude le temps de les servir.

2. Préparez la sauce hollandaise. Fouettez les jaunes d'œufs dans 1 casserole avec le jus de citron, 6 cl d'eau et 1 pincée de sel. Placez sur feu très doux et faites cuire tout doucement en fouettant sans arrêt. Lorsque la préparation est mousseuse et volumineuse, ajoutez petit à petit le beurre bien froid coupé en dés et continuez de fouetter jusqu'à ce que vous obteniez une sauce soyeuse et nappante.

3. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Faites fondre les 20 g de beurre dans 1 poêle. Badigeonnez les 8 tranches de brioche fondu des deux côtés et faites-les dorer dans la poêle.

4. Pelez et coupez les avocats en fines lamelles et répartissez-les sur les tranches de brioche. Déposez-les dans les assiettes, ajoutez les œufs, nappez de sauce, parsemez de ciboulette et dégustez aussitôt.

BON À SAVOIR : un classique revisité où l'avocat apporte sa douceur

NOTRE BON ACCORD : un tavel (côtes du Rhône).





SOUFFLÉ AU GRAND MARNIER

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

• 3 œuf entiers + 1 blanc • 20 cl de lait
• 10 g de beurre • 80 g de sucre
en poudre • 20 g de fécule de maïs
• 10 g de sucre glace • 5 cl de grand
marnier

1. Préparez la crème pâtissière. Versez le lait dans 1 casserole et portez-le à ébullition. Dans 1 bol, séparez les jaunes des blancs (conservez les blancs), fouettez les jaunes d'œuf avec 50 g de sucre. Ajoutez la fécule de maïs, fouettez encore. Versez le lait bouillant petit à petit sur les jaunes sans cesser de fouetter. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez le grand marnier. Versez la crème dans 1 bol, filmez au contact avec du film alimentaire et laissez refroidir.

2. Beurrez les moules à soufflé en partant du bas vers le haut puis parsemez l'intérieur d'une fine couche de sucre glace. Ôtez l'excédent en retournant les moules et en les tapotant.

3. Quand la crème pâtissière est froide, fouettez-la bien pour l'assouplir et la lisser.

4. Fouettez les blancs d'œufs en neige en ajoutant le sucre restant dès qu'ils commencent à mousser et poursuivez jusqu'à ce qu'ils soient fermes mais encore souples.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Incorporez les blancs en neige à la crème pâtissière et répartissez la pâte dans les moules en les remplissant aux 4/5^e. Enfourez pour 12 min ou jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés et dorés sur le dessus. Servez aussitôt après avoir parsemé de sucre glace.

NOTRE BON ACCORD : un champagne blancs de blancs.

PAVLOVA AUX FRAISES ET CRÉMEUX RHUBARBE

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

POUR LA MERINGUE : • 1 c. à café de jus de citron • 3 blancs d'œufs • 80 g de sucre • 60 g de sucre glace + 1 c. à soupe pour la chantilly • 1 c. à soupe rase de fécule de maïs. **POUR LE CRÉMEUX :** • 250 g de fraises • 400 g de rhubarbe • 3 jaunes d'œufs • 1 œuf entier • 15 cl de crème fleurette • 30 g de beurre froid • 100 g de sucre de canne blond • 1 c. à soupe de fécule de maïs • 1/2 gousse de vanille.

1. Préparez le crémeux. Placez la rhubarbe dans 1 casserole avec le sucre et faites cuire pendant 15 min à feu doux et à couvert. Récoltez le jus obtenu (env. 20 cl) et conservez la compote pour une autre occasion. Fouettez les jaunes avec l'œuf entier et la fécule, ajoutez le jus de rhubarbe filtré et faites cuire à feu doux en mélangeant sans arrêt jusqu'à ce que la crème soit volumineuse et légère. Ajoutez le beurre coupé en dés tout en continuant de mélanger. Ôtez du feu et placez dans 1 pot en verre pour laisser refroidir.

2. Préparez la meringue. Fouettez les blancs en neige avec le sucre, le jus de citron et la fécule de maïs jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez le sucre glace à l'aide d'1 maryse. Préchauffez le four à 100 °C. Tracez un cercle d'env. 18 cm de diamètre sur 1 feuille de papier cuisson, déposez-la sur une plaque de cuisson et étalez la meringue dans le cercle. Lissez les contours et enfournez pour 1 h 45.

3. Nettoyez et équeutez les fraises, coupez les plus grosses en deux. Ajoutez 1 c. à café de sucre glace et mélangez.

4. Ouvrez la gousse de vanille et prélevez les grains. Fouettez la crème en chantilly avec 1 c. à soupe de sucre glace et les grains de vanille.

5. Lorsque la meringue est froide, garnissez-la de chantilly, de curd rhubarbe et de fraises. Servez aussitôt.

NOTRE BON ACCORD : un crémant de Bourgogne rosé.



UN CHEF DANS MA CUISINE avec Fabrice Danniell

Directeur adjoint des arts culinaires de l'institut Le Cordon-Bleu, à Paris

ON A TOUS DU SUCRE DANS NOS PLACARDS. FABRICE NOUS MONTRE COMMENT L'UTILISER POUR OBTENIR TROIS DÉLICIEUSES RECETTES QUI EN ENRICHIRONT D'AUTRES.

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



PRALINÉ AUX NOISETTES

POUR 2 POTS • PRÉPARATION 10 MIN
• CUISSON 6 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

200 g de sucre en poudre • 200 g de noisettes entières • 1 pincée de sel

1. Faites chauffer le sucre à feu doux, dans 1 casserole pendant 6 à 8 min pour réaliser un caramel doré.
2. Ajoutez le sel puis les noisettes hors du feu et enrobez-les bien de caramel. Renversez le tout sur 1 feuille de papier sulfurisé et étalez-les à plat, puis laissez-les refroidir.
3. Cassez la préparation grossièrement et placez les morceaux dans 1 robot coupe ou 1 mixer, actionnez pour former 1 crème lisse.



ASTUCES ET CONSEILS

Ajoutez 1 pincée de vanille en poudre en fin de cuisson, cela va apporter un peu de rondeur au caramel. Mélangez des amandes et des pistaches pour obtenir une autre version de praliné. Vous pouvez aussi ajouter un peu d'huile de noisette si la préparation est trop sèche. Utilisez cette crème pour vos tartines du matin en ajoutant ou pas un peu de chocolat fondu. Glissez-la dans la préparation de la crème du fameux paris-brest.

SAUCE CARAMEL

● PRÉPARATION 5 MIN ● CUISSON 5/6 MIN ● FACILE ● BON MARCHÉ

● 200 g de sucre ● 20 cl de crème liquide ● 1 pincée de sel

1. Faites chauffer le sucre jusqu'à obtenir 1 caramel blond, sans mélanger.
2. Ajoutez avec précaution la crème liquide chauffée à 60 °C en mélangeant pendant quelques secondes. Ajoutez le sel.

BON À SAVOIR

Les trois stades du caramel

- > 155 °C Brun clair, caramel or.
- > 165 °C Une petite fumée s'échappe, le caramel devient un peu plus amer.
- > 180 °C Le caramel devient encore plus amer et plus foncé.



ASTUCES ET CONSEILS

Ne laissez pas trop chauffer la crème, au risque qu'elle devienne trop acide. Ajoutez 5 cl de miel et 60 g de beurre dans la sauce caramel et remettez à cuire jusqu'à 118 °C. Versez la préparation sur 3 cm d'épaisseur sur 1 plaque. Laissez un peu refroidir et découpez en cubes pour obtenir des petites friandises.



CARAMEL DÉCOR

● PRÉPARATION 10 MIN ● CUISSON 5/6 MIN

● UN PEU DÉLICAT ● BON MARCHÉ

● 200 g de sucre semoule

1. Versez le sucre et ajoutez 7 cl d'eau dans 1 casserole. Commencez la cuisson pour obtenir 1 caramel assez clair. Si vous avez 1 thermomètre de cuisson, mesurez la température à environ 155 °C. Arrêtez la cuisson en plaçant la casserole dans 1 saladier d'eau rempli de glaçons. Laissez le caramel épaissir légèrement. Ne remuez pas la préparation qui risque alors de cristalliser.
2. Placez les manches d'1 écumoire ou d'1 louche à l'extrémité de 2 saladiers.
3. Plongez 2 fourchettes dos à dos et faites un va-et-vient rapide entre les 2 manches en prenant soin de protéger les alentours afin de former des « cheveux d'ange » en caramel.



ASTUCES ET CONSEILS

Si vous trouvez du glucose, ajoutez 1 c. à café quand vous faites cuire

le caramel, cela évitera à la préparation de cristalliser. Ajoutez ces filaments pour décorer une île flottante, un croquembouche ou une tarte aux pommes. Ils ajoutent du croustillant aux préparations sucrées.

QUE BOIRE AVEC... des cannellonis aux blettes et brocciu ?

Par Jean-Michel Brouard

UN MOT

ASTRINGENCE.

Caractère d'un vin rouge dont les tanins sont fermes et présents, ce qui contribue à resserrer les papilles gustatives et à donner en bouche une sensation de sécheresse voire de rugosité. Cette particularité peut s'assouplir parfois avec le temps, sans que cela soit systématique.

UN CÉPAGE CONNU

COLOMBARD.

Ce cépage charentais, issu du croisement du gouais blanc et du chenin, offre des rendements importants. Cépage principal des Côtes de Gascogne, il donne des vins acidulés et très aromatiques (citron vert, pamplemousse, fruits exotiques). Il est aussi beaucoup planté en Californie.

UN RAISIN OUBLIÉ

RIBEYRENC.

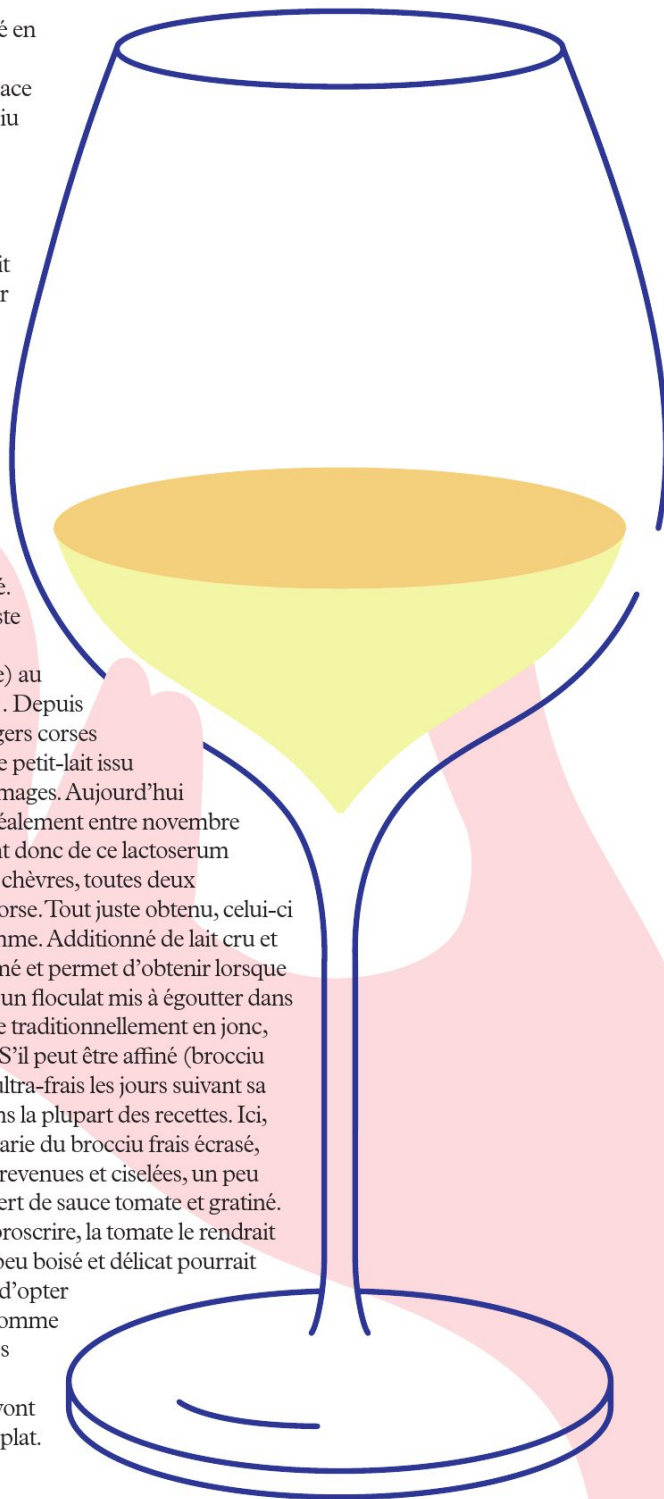
Très vieux cépage languedocien, il était autrefois fort implanté sur les coteaux de la région mais a presque disparu (il reste 10 hectares), sauf dans l'appellation minervois où il est reconnu comme cépage accessoire. Il donne des vins légers en alcool, peu tanniques et délicatement fruités.

UN MILLÉSIME

2006.

Vrai millésime de contrastes où les températures ont beaucoup oscillé et où la pluie s'est souvent invitée. Peu de régions ont réussi une grande année, à l'exception peut-être des vins du Rhône qui offrent beaucoup d'élégance, tout comme ceux du chablisien, particulièrement réussis.

Qui n'est jamais allé en Corse ne saurait comprendre la place centrale que tient le brocciu dans la culture de l'île. La légende raconte que des villageois étaient excédés par un ogre qui habitait dans l'Agriate et leur volait chèvres et brebis pour leur lait dont il raffolait. Un jour, ils placèrent une large botte enduite de poix devant son repère. L'ogre y mit le pied et fut piégé. Pour sauver sa vie, il décida de révéler le secret de fabrication du brocciu mais fut tout de même tué. De cette histoire ne subsiste que le dolmen A casa di l'orcu (la maison de l'ogre) au pied du Monte Revincu... Depuis les temps anciens, les bergers corses ont ainsi appris à utiliser le petit-lait issu de leur production de fromages. Aujourd'hui élaboré dans toute l'île, idéalement entre novembre et avril, le brocciu provient donc de ce lactosérum (petit-lait) de brebis et de chèvres, toutes deux impérativement de race corse. Tout juste obtenu, celui-ci est mis à chauffer à la flamme. Additionné de lait cru et de sel, l'ensemble est écumé et permet d'obtenir lorsque la température augmente un flocculat mis à égoutter dans des faisselles, des fattoghje traditionnellement en jonc, aujourd'hui en plastique. S'il peut être affiné (brocciu passu), c'est lorsqu'il est ultra-frais les jours suivant sa production qu'il entre dans la plupart des recettes. Ici, la farce des cannellonis marie du brocciu frais écrasé, des œufs frais, des blettes revenues et ciselées, un peu de menthe, le tout recouvert de sauce tomate et gratiné. Un rouge tannique est à proscrire, la tomate le rendrait dur et amer. Si un rouge peu boisé et délicat pourrait convenir, il est préférable d'opter pour un vin blanc corse comme un patrimonio ou un côtes catalanes blanc dont la minéralité et la fraîcheur vont idéalement apprivoiser le plat.



DEUX VINS de coopératives

L'IMAGE LONGTEMPS ÉCORNÉE DES CAVES COOPÉRATIVES A BIEN CHANGÉ GRÂCE À DES ACTEURS TRÈS TALENTUEUX DONT LES CUVÉES RECONNUES DÉMONTRENT TOUTE LEUR CAPACITÉ À PRODUIRE DE GRANDS VINS TYPÉS. Par Jean-Michel Brouard

Cave de Ribeauvillé

CLOS DU ZAHNACKER 2019 - CUVÉE DES 130 ANS

Reconnu pour sa qualité exceptionnelle depuis des siècles, ce terroir de 1,24 hectare se trouve à mi-coteau au cœur du grand cru Osterberg qui domine le superbe village de Ribeauvillé. Son nom (« jardin de Zahn ») provient de l'un de ses propriétaires au Moyen Âge, le chevalier-moine Martin Zahn. L'abbaye bénédictine de Ribeauvillé veille ensuite sur ce vignoble avant que cette pépite ne soit définitivement acquise par la cave de Ribeauvillé en 1965. Le sol marno-calcaire confère une fraîcheur et une tension très caractéristiques associée à une matière large et opulente. L'exposition est et sud-est des vignes est en effet le gage d'un ensoleillement généreux favorisant une parfaite maturation des raisins. La singularité du Clos du Zahnacker provient aussi de la complantation de riesling, pinot gris et gewurztraminer. Vendangés puis vinifiés simultanément, tous s'approprient parfaitement. Ce vin, ici en édition collector paré de cristaux Swarovski, est impressionnant de complexité et de profondeur, les fruits jaunes et exotiques semblent lovés dans une fine gangue pétrolée. Charnu et vibrant, son harmonie éclatante est guidée par une acidité d'une grande justesse. Allonge folle et longue garde.

COMMENT LE BOIRE ?

Puissant, dense et ciselé, ce vin révélera toute sa magie sur une très belle volaille aux champignons ou un poisson en sauce.

LE PRIX 60€

Vignerons des Terres secrètes

MÂCON LA ROCHE-VINEUSE LES MORLIONNES 2022

Vignerons des Terres Secrètes, c'est avant tout une aventure humaine presque centenaire, deux des trois caves fusionnées en 1998 ayant été fondées en 1928, celles de Prissé et de Verzé. C'est aussi un territoire, le Mâconnais, la partie la plus méridionale de la Bourgogne où le paysage se fait majestueux, ses coteaux se déployant au pied de collines vallonnées s'érigeant parfois vers le ciel comme avec les roches de Solutré ou de Vergisson. Le chardonnay y est roi, c'est d'ailleurs probablement ici qu'il a été développé, comme en atteste le village éponyme de Chardonnay. Et puis, Vignerons des Terres secrètes, ce sont 120 vigneronnes et vignerons qui travaillent sur 900 hectares, souvent sur des petits lieux-dits, pour révéler l'extraordinaire potentiel qualitatif de ce vignoble bourguignon gorgé de soleil. Cette cave coopérative s'est imposée parmi les meilleures, proposant des vins racés et identitaires. Cette cuvée Les Morlionnes provient d'une parcelle argilo-calcaire d'un hectare à 280 mètres d'altitude. Ce vin facile d'accès n'en demeure pas moins distingué, régaland de notes de fleurs blanches et de fins agrumes mûrs. Finement saline, la matière ondule en bouche mais demeure fraîche et salivante. Réjouissant.

COMMENT LE BOIRE ?

La mer semble ici évidente et un plat simple comme un bar grillé offrira un accord tout en harmonie.

LE PRIX 11,90€



3 plats, 3 ACCORDS POSSIBLES

LES PREMIERS LÉGUMES PRIMEURS ET LES FRUITS ANNONCIATEURS DU PRINTEMPS ARRIVENT SUR LES ÉTALS. ENTRE FRAÎCHEUR ET PLEIN DE VITAMINES, L'ENVIE DE SE FAIRE DU BIEN POUSSE À CUISINER CES PRODUITS TYPIQUEMENT DE SAISON. Par Béatrice Delamotte



SALADE CÉSAR

Des crudités croquantes, le moelleux du poulet grillé et la subtile acidité de la sauce César composent une salade tout en fraîcheur.

Un mélange vitaminé qui s'accompagne de petits croûtons et de quelques lamelles de parmesan pour l'umami.



ÉPAULE D'AGNEAU AUX HERBES

À l'approche de Pâques, l'agneau fait son retour, qu'il soit de lait, de pré-salé (de plus en plus rare) ou plus classiquement brotard.

L'épaule rôtie au four accompagnée de thym, laurier et romarin frais ravira les convives par sa tendreté et son goût délicat.



SAINT-AUBIN

Château Philippe le Hardi, « En Vesveau » 2022, 36 €.

L'élevage de 16 mois en fûts de chêne de ce pur chardonnay révèle des arômes intenses de fruits frais, qui évoquent la poire croquante, pomme rouge et pêche blanche. En bouche, l'équilibre domine entre notes fruitées et trame minérale apportée par le terroir calcaire. La fraîcheur de la finale accompagnera celle de la salade.



CHEVERNY

Château de Chambord, Blanc 2023, 20 €.

Cet assemblage de sauvignon et d'orbois (cépage typique du Val de Loire aussi appelé menu pineau) est un ravissement au nez avec ses arômes délicats de fruits jaunes (pêche, abricot) et de poire. Les agrumes et les fruits tropicaux (ananas, mangue) occupent la bouche. Tension et minéralité se prolongent dans une finale rafraîchissante.



BOURGUEIL

Domaine du Petit Bondieu, Petit Mont 2024, 13 €.

Tout en fraîcheur et en croquant, le cabernet franc s'ouvre sur des arômes frais de baies rouges juteuses et d'épices chaudes. La bouche ne manque pas de personnalité avec des notes intenses de cassis et de framboise soulignées par de jolis tanins veloutés. Le côté chaleureux de la finale se mariera au moelleux de la viande.



BORDEAUX

Château Tour des Termes, Explore merlot 2024, 24 €.

Ce monocépage donne une autre image des terroirs du nord du Médoc avec son bouquet riche et complexe aux arômes de framboise, de grenade et parfums suaves de pivoine et violette. La bouche séduit par sa texture soyeuse, fluide et charnue. Des tanins ciselés accompagneront la puissance maîtrisée du plat.



LOS CHACAYES (CHILI)

Bodega Piedra Negra, Malbec 2023, 18 €

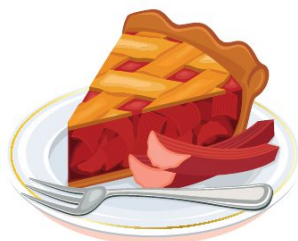
Né à 1100 m d'altitude, ce malbec a gardé, malgré un millésime chaud, une fraîcheur incroyable qui apportera une autre dimension au plat avec ses arômes de petits fruits rouges et d'épices intenses. Sa structure complexe et ses tanins soyeux se doublent de notes toastées et d'épices, avant une finale cacaotée.



LAUDUN

Brotte, Château de Bord rouge 2022, 15 €.

Assemblage de grenache et de syrah, ce côtes-du-Rhône s'ouvre sur des arômes puissants de fruits rouges mûrs, de framboise écrasée et d'épices chaudes. La bouche est veloutée, avec des tanins fondus. D'une belle ampleur, la bouche reprend les arômes de fruits et d'épices. Une pointe de viognier apporte une touche florale en finale.



TARTE À LA RHUBARBE

Sa belle couleur rose attire le regard. La crème d'amande viendra adoucir l'acidité naturelle du fruit. Pour l'accompagner, à vous de choisir entre de délicates bulles, la douceur fruitée d'un gewurztraminer ou le croquant d'un rouge léger.



CRÉMANT DE BOURGOGNE

Maison André Delorme, Terroir rosé brut 2018, 20,50 €.
Des bulles animent une robe rose pâle. Au nez, les petits fruits rouges printaniers (fraise et framboise) se marient à une touche légèrement acidulée. La fine effervescence laisse place à une matière vive et rafraîchissante. La finale tout en légèreté appelle un second verre.



PAYS D'OC

Les Collines du Bourdic, Gewurztraminer 2024, 8,90 €.
Caché dans une bouteille flûte alsacienne, ce vin est pourtant bien élaboré dans le Languedoc, aux portes des Cévennes. Il trouve ici une nouvelle expression, bien plus sudiste avec des parfums de rose ancienne et de cannelle. La bouche est ronde, mais sans lourdeur avant une finale doucement épicée.



VIN DE FRANCE

La, là & là 2024, 9,90 €.
Assemblage de grenache, syrah, carignan et tannat issus du Roussillon, du Languedoc et de Gascogne, ce rouge léger se montre particulièrement gouleyant avec ses arômes de petites baies qui donneront du peps au dessert. Ils retrouvent dans une matière suave et digeste, idéale en fin de repas pour ne pas saturer le palais.

NOS DÉCOUVERTES



ALSACE

Tack & Glou, Cuvée Imagin'air 2024, 25 €.

Tack & Glou, drôle de nom pour le domaine d'Élisa Klur à Katzenthal, qui résume le son du marteau qui lui sert à créer des objets mobiles, et glou pour la fermentation des raisins. Sa nouvelle cuvée est un assemblage original de pinot noir, riesling et muscat pour un blanc de noirs sans complexe. Certifiés en bio et biodynamie, les raisins composent une cuvée tout en fruité délicat. Sa légère amertume et sa délicate acidité en font un excellent vin pour un apéritif dynamique.



BOURGOGNE

Les Orfèvres du vin, Bourgogne blanc 2024, 11,90 €.

L'ancienne cave de Charnay-lès-Mâcon rebaptisée propose avec ce blanc une cuvée tout en équilibre. Un bouquet éclatant révèle des arômes de fruits frais et de fleurs blanches tandis que la bouche est marquée par une fraîcheur citronnée très rafraîchissante. La finale s'arrondit mais garde une grande précision. De belles charcuteries à l'apéritif ou des fromages frais l'accompagneront à merveille.



VIN DE FRANCE

Château La Fontaine, La Source de la Fontaine 2024, 9 €.

Issu du digital, Nicolas Marette, grand amateur de vin, s'affranchit des codes de Fronsac avec cette première cuvée qui marie cabernet franc et petit verdot dans une cuvée légère et joyeuse. Servi bien frais, le vin séduira les amateurs de fruité qui y retrouveront des arômes de petits fruits rouges (cerise, framboise) et d'épices douces. Accompagnée par de jolis petits tanins, la bouche appelle de longs apéritifs et des tablées conviviales.



CRÉMANT DE BOURGOGNE

Clotilde Davenne, Grand millésime 2020, 32 €.

Sur un terroir kimméridgien, pinot noir, chardonnay et aligoté composent un effervescent plein d'énergie. Sous une robe pâle aux reflets d'or rose, le nez montre toute son élégance avec des parfums de fleurs blanches et de citron jaune enrichis par la brioche et la noisette fraîche. La tension minérale de la bouche, portée par une bulle délicate, apporte de la fraîcheur avant une finale longue et saline.

CHIROUBLES SI FRAIS, SI TENDRES

LE CRU DU BEAUJOLAIS S'ÉTEND SUR DES COTEAUX GRANITiques. ENTRE UNE ALTITUDE MOYENNE DE 410 MÈTRES ET DES PENTES QUI DÉPASSENT SOUVENT LES 30 %, LES VIGNERONS PRATIQUENT UNE VITICULTURE QUE L'ON PEUT QUALIFIER D'HÉROÏQUE POUR ÉLABORER DES VINS QUI ALLIENT DENSITÉ ET FRAÎCHEUR. Par Béatrice Delamotte

Contrairement aux autres crus du Beaujolais, Chiroubles se singularise par un terroir homogène de granite au relief marqué par quatre cirques. Plantées majoritairement sur des expositions sud-est à sud-ouest, les vignes de gamay, l'unique cépage autorisé par l'appellation (même si quelques complantations sont tolérées), alternent avec zones boisées et prairies.

Un vignoble d'altitude

Des générations de vignerons ont bichonné les vignes plantées en gobelet, ce qui impose des vendanges manuelles. Depuis quelques années, certaines replantations laissent place à des plantations en cordon avec un écartement supérieur qui facilite les travaux de la vigne. Si l'altitude moyenne de 410 mètres – la plus haute du Beaujolais – permet d'élaborer des vins à la fraîcheur marquée malgré le changement climatique, elle est aussi un obstacle pour nombre de vignerons. Les pentes parfois vertigineuses imposent en effet de travailler au treuil dans certaines parcelles.

Victor Pulliat, le sauveur du vignoble

Dès le Moyen Âge, les ordres monastiques commencent à exploiter les coteaux les plus ensoleillés, quelles que soient les pentes. Mais

c'est la bourgeoisie lyonnaise, enrichie par les soieries et la banque, qui contribue à l'expansion du vignoble à partir de la fin du XV^e siècle. Il faudra cependant attendre 1697 pour que le nom de Chiroubles apparaisse dans la liste des communes du Beaujolais où l'on cultive la vigne. À la fin du XIX^e siècle, le village devient célèbre avec Victor Pulliat. Cette figure emblématique de la commune est l'instigateur de la lutte contre le phylloxéra. Il met au point le greffage sur plants américains qui permettra aux vignobles français de survivre à ce fléau.

L'œnotourisme en exergue

La nouvelle génération de vignerons participe à renforcer l'esprit de cohésion au sein de l'appellation, et pour faire mieux connaître les vins de Chiroubles, l'œnotourisme est mis en avant au sein des propriétés, mais aussi du collectif. Ainsi, le caveau de l'appellation, situé à 760 mètres, offre un point de vue à 180° sur les coteaux du Beaujolais, la vallée de la Saône et par beau temps la chaîne des Alpes. Le lieu idéal pour les Estivales de Chiroubles. Ce rendez-vous réunit tous les mercredis soir de juillet et août une trentaine de vignerons de l'appellation qui partagent à prix unique leurs cuvées avec les visiteurs ; barbecue et concerts dans un amphithéâtre naturel somptueux à la clé.

Tout autour du village de Chiroubles, les vignes s'étagent le long des coteaux et grimpent même jusqu'au sommet des quatre cirques qui signent le paysage.

Vins du Beaujolais / Étienne Ramousse

COUP D'ŒIL

- **APPELLATION** : Chiroubles (1936).
- **COULEUR** : rouge.
- **SUPERFICIE** : 280 hectares.
- **CÉPAGE** : gamay noir à jus blanc.
- **CLIMAT** : océanique à influences continentales.
- **ALTITUDE** : de 270 à 600 mètres.

- **À TABLE** : les arômes frais et fruités des vins se marient idéalement avec une assiette de charcuterie à l'apéritif ou un barbecue estival. Après quelques années en cave, ses notes tendres souligneront des saltimboccas à la romaine, une soupe de fraise ou de la cuisine cambodgienne.



NOTRE SÉLECTION

DOMAINE DE LA GROSSE PIERRE

Aux Craz 2024, 15 €.

Toute la tendresse du gamay mûr se traduit par des arômes de fruits rouges frais associés à un côté presque poudré, telle une rose épanouie aux accents poivrés. Superbe fraîcheur en bouche qui souligne le côté croquant des petites baies juteuses. Les épices donnent une dimension supplémentaire à la finale et laissent comme un voile soyeux sur le palais.

DOMAINE DE SERMEZY

Cadole de Grille Midi 2024, 11 €.

La fraise et la framboise écrasées, des arômes végétaux de feuille de framboisier, une forêt un peu sombre, mystérieuse, le bouquet n'est que complexité. Grosse intensité en bouche, portée par une matière tout en fruits rouges et noirs juteux. Les tanins satinés accompagnent la structure et tapissent le palais. Un beau potentiel de garde.

ALAIN GAUTHIER

Chatenay 2024, 10 €.

Fleurs pourpres et fruits rouges mêlent leurs arômes dans un bouquet tout en élégance et en subtilité. Changement de caractère en bouche avec une matière dense, énergique et charnue. Les tanins s'enrobent de notes juteuses de petits fruits des bois et de cerise griotte. Ce sont eux qui ont le dernier mot dans une finale veloutée et caressante. Quelques années de garde lui permettront de donner son meilleur.

GEORGES DUBŒUF

Chiroubles 2024, 14,70 €.

Franç et juteux, plein d'allant, le nez n'est que fruits mûrs relevés par une pointe de poivre blanc. On retrouve l'énergie en bouche avec une matière lumineuse, des petits tanins qui accrochent un peu le palais, mais surtout la gourmandise d'une corbeille de fruits rouges (cerise, framboise, groseille). Un vin qui met de bonne humeur.

FRÉDÉRIC BERNE

Les Terrasses 2023, 20 €.

Fruits noirs et fleurs pourpres entremêlent leurs parfums dans un bouquet à la fois élégant et sauvage, qui ne manque pas de caractère. Plus apaisée, la bouche n'est que raffinement, avec une texture d'une douceur absolue. La fraîcheur qui accompagne la matière satine le palais, rendant les notes fruitées plus lumineuses. Superbe !

DOMAINE DE LA COMBE AU LOUP DAVID MÉZIAT

Installé en 1998, David Méziat s'est inscrit dans la tradition vigneronne familiale qui remonte au XVIII^e siècle. Dans les années 1950, son grand-père et une dizaine de vignerons, dont Georges Dubœuf, s'associent pour vendre leurs vins en bouteille et rompre avec la tradition des expéditions en tonneaux. Très investi dans les instances de l'appellation Chiroubles, dont il est coprésident depuis 2010, David Méziat a choisi de convertir ses 11 ha en bio, certifié en 2024. Patient, il privilégie les élevages long en cuves béton pour ne commercialiser ses vins qu'au bout de deux ans et leur permettre d'arriver sur les tables à pleine maturité. D'ailleurs ses clients particuliers, qui représentent 75 % des ventes, ne s'y trompent pas et se pressent au caveau pour acheter son chiroubles 2022 (11,50 €) qui dévoile un bel équilibre au nez entre fleur de cerisier, rose et fruits mûrs. La bouche est très charnue, avec un fruit qui reste vif et brillant. Une belle structure tannique raffinée accompagne la dégustation.



FAMILLE MORIN THÉO MORIN

À seulement 27 ans, Théo Morin fait partie des figures montantes de Chiroubles. Après un BTS viti-cœno à Beaune, le jeune homme part faire ses armes dans différents domaines avant de revenir chez ses parents

lors du Covid. Les confinements lui laissent le temps de peaufiner son dossier d'installation. Il reprend les 10 ha de la propriété familiale et entame aussitôt la conversion en bio, qui sera certifiée en 2023. Si son père vendait ses vins à la coopérative, au négoce et un peu aux particuliers, Théo a fait le

choix de développer la vente en bouteille pour mieux valoriser son travail sur des pentes parfois vertigineuses, jusqu'à 45 %. Parallèlement à un vaste programme de replantations, le jeune homme se diversifie avec des plantations d'oliviers et de grenadiers dans une démarche agro-environnementale qui se concrétise aussi dans les vignes avec l'installation d'arbres. On se délecte de son chiroubles Javernand 2023 (18,50 €), fin et élégant, issu de vieilles vignes de 75 ans travaillées au treuil et à la pioche. Le bouquet marie des parfums floraux suaves à un fruit glorieux. En bouche, la matière tendre n'est que finesse et fraîcheur.





CHÂTEAU DE JAVERNAND PIERRE PROST

Pierre Prost est un homme de convictions qu'il met en application sur le domaine de 55 ha, dont 9 ha de vignes à Chiroubles qu'il exploite avec un cousin de son épouse, ainsi que 3 ha dans le Mâconnais. Son credo ? L'agriculture biologique et l'agroécologie qu'il pratique avec sérieux. Même si les fortes pentes compliquent les choses, le domaine est certifié en bio depuis 2018. Quant à l'agroforesterie, il a profité de replantations en vignes larges de certaines parcelles pour planter des arbres au sein même des parcelles et en grande quantité avec pas moins de 240 arbres à l'hectare. Des semis de couverts végétaux, en partie fournis par la fédération locale de chasse pour améliorer la biodiversité, assurent également la bonne santé des sols. Convaincu, il fait profiter d'autres vignerons de son engagement et de son expérience à travers l'association Vignerons du vivant en Beaujolais qu'il préside. Vinifié en levures indigènes avec très peu de soufre, son chiroubles Climax 2023 (23,30 €) est une sélection de jus élevés 12 mois en fûts. Élégance et finesse signent un bouquet au fruit noir mûr. La matière ample et veloutée garde une trame tout en fraîcheur et en fruit. Un vin sérieux, mais qui reste généreux.

DOMAINE DE VERNUS FRÉDÉRIC JAMETTON ET GUILLAUME ROUGET

Ancien assureur des plus grands domaines viticoles français et passionné de vins, notamment issus de gamay, Frédéric Jametton et son épouse Anne-Marie ont franchi le pas en 2019 avec l'acquisition de 7 ha sur plusieurs crus du Beaujolais, dont Chiroubles. Rapidement, Frédéric en revend certains pour en acheter d'autres sur les plus beaux

secteurs et constituer un domaine de 12,5 ha aujourd'hui. S'il s'imaginait faire des vins de garage, c'est finalement une gamme de dix cuvées qui marque le millésime 2020. Pour l'accompagner, il fait appel à Guillaume Rouget, grand-neveu du célèbre Henri Mayer, qui le conseille sur les travaux à la vigne et les vinifications. Convaincu qu'il faut préserver la biodiversité, Frédéric Jametton s'astreint à planter 1 000 pieds de haie chaque année. Même si ses vins sont essentiellement vendus à l'export, on se régale avec son chiroubles 2021 (15,10 €) qui s'ouvre sur des parfums floraux délicats avant que le fruit frais ne s'impose, souligné par la réglisse. La bouche n'est que fraîcheur et d'une fausse simplicité.



DR, Arnaud Bertrand

DOMAINE JOSEPH BURRIER

Saint-Roch 2024, 17,80 €.

Épicé et poivré, le nez évoque une brassée de roses anciennes au parfum piquant d'intensité, tandis que les fruits rouges viennent tempérer cette fougue par leurs arômes ronds et gourmands. En bouche, c'est l'énergie qui domine, celle du fruit en majesté, plein et juteux. Les tanins se tiennent cois avant une finale subtilement acidulée, juste assez pour donner envie d'en reprendre.

DOMAINE DES BOUCS

Crozet 2024, 8,50 €.

La confiture de framboise, la gelée de cassis et la griotte donnent l'impression d'être chez un maître confiturier, une sensation confortée par des arômes de citron Meyer et zeste de bergamote. Tout en subtilité et en élégance, la bouche n'est que fruits frais, pleins d'une santé éclatante. Un vin brillant, lumineux déjà, comme touché par la grâce de Saint-Vincent.

DOMAINE DES PETITES VIOLETTES

Chiroubles 2023, 14,60 €.

Les fruits noirs mêlent leurs arômes à ceux des petites baies, framboise en tête, mais aussi cerise. Tout en douceur, la bouche reprend ces notes dans une matière élégante et précise. On prend un vrai plaisir à déguster ce vin.

CAVE VINESCENCE

Domaine Rocherot 2023, 9,90 €.

Sombre, frais et tendre, le bouquet raconte les fruits et les fleurs qui reprennent du peps la nuit, à la fraîche. La bouche ne manque pas d'ampleur ni de caractère, avec une texture charnue, aux tanins soyeux. Tout est en place, rien ne dépasse.

PARDON ET FILS

Les Chanteranes 2023, 9,30 €.

Une brassée de fleurs épanouies diffuse ses parfums entêtants, tandis qu'une corbeille de petits fruits rouges déploie ses arômes frais et croquants. Fraîche et acidulée, la matière est d'une énergie folle avec une belle structure. On retrouve des notes fruitées mûres jusqu'à la finale qui s'étire langoureusement.

DOMAINE LE PLATEAU DE GRILLE MIDI

Les Combes 2023, 9,60 €.

Tout en intensité, le bouquet dévoile petit à petit ses arômes de fruits noirs mûrs associés à des parfums subtils de violette et de confiture de rose. La matière, tout en fraîcheur, est d'une droiture absolue, sans être austère. On retrouve les petites baies noires et leur acidité qui agace un peu les papilles, mais la finale veloutée par des tanins subtilement cacaotés remet tout en place.

DOMAINE PASSOT COLLONGES

Bel Air 2023, 12 €.

Toute la gourmandise des petits fruits à parfaite maturité se retrouve dans un bouquet charmeur et rond. La bouche n'est que fraîcheur et tendresse, celle de la pulpe de framboise et du zeste d'orange sanguine. Un vin élané, qui garde une belle nervosité en finale.

DOMAINE CHAPEL

Chiroubles 2023, 26 €.

Sous une robe rubis un peu trouble, les fruits rouges bien mûrs explosent au nez avec leurs arômes ronds et juteux. La bouche est moins intense au premier abord, mais il faut juste attendre que le volume monte et là, on retrouve cette exubérance fruitée qui se prolonge infiniment.

MAISON PASSOT RÉMY & FILS

L'Éminent 2022, 17 €.

Toute la maturité des fruits noirs avec ce côté confituré mais qui garde de la fraîcheur signe le nez. La bouche garde cette fraîcheur intacte, avec des petits tanins frais et souples. On a envie de prolonger la conversation.

ANTHONY CHARVET

Chiroubles 2022, 28 €.

Nez très mûr, compoté avec une touche presque sucrée. Puissance maîtrisée, onctuosité, ampleur et charnu, une bouche de tous les qualificatifs avec une profondeur et une persistance incroyable en finale pour cette cuvée vinifiée en qvevri, ces amphores géorgiennes.

DOMAINE RUET

La Fontenelle 2024, 12,50 €.

Très joli nez sur le raffinement d'un pétale de pivoine, la rondeur d'une baie de cassis et la douceur de la framboise. Un côté très légèrement vanillé apporte de la gourmandise au bouquet et un côté rassurant alors que le vin n'a jamais connu le bois. Bouche tout en finesse et en fraîcheur. Le juteux des baies enrobe le palais que caressent des tanins satinés.

MAISON PIRON

Chiroubles 2024, 14 €.

Sous des épices chaudes, les fruits rouges déploient leurs arômes compotés et les roses leur côté subtilement poivré à un bouquet qui ne manque pas de complexité ni d'intensité. Tout en fraîcheur, la bouche raconte les petits fruits du jardin (cerise, framboise et groseille) que l'on se plaît à aller dérober enfant. La tension se prolonge dans une finale raffinée.

DOMAINE THIVOLLE XAVIER THIVOLLE

Rien ne prédestinait le trentenaire à devenir vigneron. Pourtant, après une carrière dans la finance puis dans le nucléaire, l'envie de boire son propre vin a pris le dessus. Sa formation à Suze-la-Rousse en poche, il se lance et hésite entre plusieurs appellations.

C'est finalement le Beaujolais qui l'attire le plus et lui rappelle sa grand-mère, originaire de Régnié. En 2019, il rachète 4 ha de vieilles vignes de 80 ans plantées en altitude, mais sur des coteaux vertigineux, avec des pentes entre 30 et 60 %. Entre arrachages et replantations de cépages originaux pour la région (torrontés et vermentinu pour élaborer des vins blancs en vin de France), il entame en parallèle la conversion en bio de son domaine, certifié en 2023. Et Xavier Thivolle ne transige pas sur la qualité : comme il n'aimait pas deux millésimes, il n'a pas hésité à tout vendre plutôt que de baisser son niveau d'exigence. Sa cuvée Amphoras 2023 (17 €), vinifiée et élevée intégralement en amphores, révèle une texture très charnue, avec de la mâche. Le fruit brillant et intense s'étire langoureusement et laisse une sensation de plénitude en bouche.



DOMAINE STEEVE CHARVET STEEVE CHARVET

Solidement campé, Steeve Charvet laisse son regard caresser le paysage de coteaux et de vallons qui entoure sa maison. À 35 ans, il représente la cinquième génération de vignerons sur la propriété de 9 ha en production, dont 4 ha dédiés au chiroubles. Pour faire connaître ses vins, il mise sur l'œnotourisme, avec une collaboratrice dédiée aux visites et aux dégustations qui lui

permettent de vendre une grande partie de sa production en direct aux particuliers français, mais aussi belges qui connaissent bien le chemin du caveau. Aux traditionnelles propositions avec visite et dégustation, s'ajoutent celles des paniers pique-nique que les visiteurs peuvent aller savourer dans une cadole entièrement

refaite qui domine la parcelle Grille Midi. Pour ceux qui auraient envie de prolonger le séjour, un gîte accueille de 2 à 30 personnes. Pour faciliter la commercialisation de ses vins, Steeve a créé un groupement de sept vignerons qui proposent les dix crus du Beaujolais et des vins du Mâconnais, dont son chiroubles Grille Midi 2023 (15 €). Ce parcellaire produit à seulement 3 000 bouteilles s'ouvre sur un nez d'une belle ampleur. La matière à la texture soyeuse n'est que fruit, même s'il a encore besoin de s'arrondir en cave.



DOMAINE GILLES PARIS GILLES PARIS

Lorsqu'il reprend les 7 ha de vignes des parents de son épouse, Gilles Paris remet tout en question. Fini les apports à la coopéra-

tive, il mettra ses vins en bouteille, mais surtout il entame la conversion en bio, dans un premier temps sur les parcelles mécanisables, puis les plus difficiles de culture où les labours se font au treuil. En cave, les changements sont aussi au rendez-vous puisqu'il devient l'un des pionniers des vins nature en Beaujolais avec Marcel Lapierre. Avec la chance du débutant, il commence par un millésime 2005 « qui s'est fait tout seul », reconnaît Gilles Paris, à l'inverse du suivant. Fier de sa région, l'homme s'investit fortement dans les instances syndicales viticoles.

Si ses vins trouvent tout de suite leur public, en France comme à l'international, notamment aux États-Unis, son importateur le lâche. Plutôt que de baisser les bras, il s'envole pour New York avec une de ses filles pour participer au salon Raw Wine, et les ventes repartent de plus belle. Un engouement que l'on comprend lorsque l'on goûte son chiroubles Les Genêts 2021 (16 €) à la signature fruitée aux arômes de cassis et de groseille. Un fruit qui se retrouve dans une matière fulgurante, d'une énergie folle, d'une droiture absolue.

DOMAINE CHRISTOPHE SAVOYE LOÏC ET CHRISTOPHE SAVOYE

À la tête de 20 ha, dont 16 ha en chiroubles, Christophe Savoye s'occupe des vignes et de la vinification, tandis que son épouse Sophie se charge de l'administratif et que le tout jeune Loïc, 22 ans et représentant de la septième génération, se partage entre les vignes et la partie commerciale. Et il le fait avec une saine ambition, n'hésitant pas à pousser les portes des belles brasseries parisiennes, voire des établissements étoilés pour proposer les différentes cuvées du domaine. Avec le culot de la jeunesse, puisqu'il n'a pas hésité à aller voir Guy Savoye, au prétexte d'un patronyme commun. Et comme si cela ne suffisait pas, il profite de ses séjours parisiens pour bichonner les vignes du Clos des Arènes de Lutèce, un micro-vignoble de 200 pieds en plein cœur de la capitale. À Chiroubles, impossible de rater l'immense caveau, situé entre la mairie et l'école. Un lieu de départ pour les balades œnotouristiques que les Savoye proposent avec des QR codes pour découvrir la vie du domaine. Les Savoye proposent aussi des pique-niques à base de produits locaux et artisanaux. On les trouve dans la boutique où se pressent les particuliers fidèles aux vins du domaine, dont le chiroubles Vieilles vignes 2022 (19 €). Après un an d'élevage en fûts de plusieurs vins, le vin témoigne d'une superbe maturité. En bouche, finesse et puissance s'équilibrent, portées par une trame épicée soyeuse. La finale veloutée et fraîche séduit définitivement.



CARNET D'ADRESSES

Château Bellevue

L'ancienne propriété des frères Lumière propose cinq chambres (à partir de 135 €) à la décoration raffinée, avec un coup de cœur pour la suite Princesse. On profite du parc aux arbres bicentennaires et de la vue sur les collines beaujolaises et on déguste les vins de la propriété. À Villié-Morgon.

Château de Pizay

La table du magnifique château du XI^e siècle, modifié plusieurs fois au cours des siècles, est une halte de choix, bistrannique au déjeuner version brunch (44 €) le temps des travaux de rénovation de la salle habituelle, et gastronomique le soir. Yoann Gosselin, le chef, et Denis Cornet pour la partie sucrée proposent une cuisine élaborée, mais sans chichi autour des produits de saison (à partir de 59 €). Magnifique carte des vins. À Pizay.

Chez Paulette

L'adresse à l'ambiance bistrot fait le plein à chaque service et réunit aussi bien vignerons, qu'artisans et touristes à la découverte du Beaujolais. La carte courte change régulièrement et on se régale d'une cuisine généreuse et locale, entièrement faite maison. Évidemment, la carte des vins est à la hauteur. À Fleurie.

La Suite & Spa

Au centre du village, posez votre valise dans cette très jolie suite contemporaine en duplex (à partir de 150 €), avec vue imprenable sur les paysages du Beaujolais. Après une journée de visites et de dégustations, on se détend dans le jacuzzi sur la terrasse d'où l'on aperçoit, au lever du soleil, les Alpes en ombres chinoises. Le petit déjeuner est pantagruélique et l'accueil de cette famille de vignerons charmant. À Chiroubles.

La Robe rouge

Le chef Thomas Guignier a imaginé un lieu de convivialité au cœur du Beaujolais entre cave à vins et restaurant à l'étage. La carte courte et qui change deux fois par semaine fait la part belle aux produits régionaux et de saison, sans oublier de proposer un délicieux ris de veau au chocolat blanc, son plat signature, à côté de mets à l'inspiration végétale (menus à partir de 33 €). À Villié-Morgon.



RHUMS DES CARAÏBES UN AIR DE VACANCES

BARBADE, CUBA, RÉPUBLIQUE DOMINICAINE, HAÏTI, JAMAÏQUE, SAINTE-LUCIE...
LES ÎLES DES CARAÏBES ONT UNE TRÈS LONGUE TRADITION DE PRODUCTION
DE RHUM. UNE HISTOIRE QUI REMONTE AU XVII^E SIÈCLE POUR CERTAINES
ET QUI SE PROLONGE AUJOURD'HUI GRÂCE À UN DYNAMISME INTACT.

Par Béatrice Delamotte

Berceau historique du rhum, la vaste région des Caraïbes perpétue une tradition de distillation qui remonte au XVII^e siècle. C'est dans les colonies françaises que l'on retrouve les premiers écrits faisant état d'une eau-de-vie liée à la production sucrière. En 1667, le père Du Tertre fabrique un appareil de distillation qui permet de traiter « écumes et gros sirops », les anciens termes pour désigner la mélasse qu'il perfectionnera en 1694 en inventant l'alambic. Le jus, qui ne s'appelle pas encore rhum, est nommé « guildiv » (dérivé de l'anglais kill devil, tue diable), puis « tafia » ou « rumbullion ». Ce n'est qu'un peu plus tard que le terme *rum*, venu des Antilles britanniques, sera adopté sous la forme rhum.

Rhum, ron ou rum ?

Le XVIII^e siècle voit le rhum être vite adopté par les marins qui fréquentent les nombreuses îles des Caraïbes et peuvent ainsi comparer les différents styles, entre l'hispanique, essentiellement produit à Cuba, et l'anglais en provenance de la Barbade. Le premier est reconnaissable

à son goût plus sucré et liquoreux et est souvent associé à la méthode solera qui donne au *ron* une couleur ambrée profonde. Quant au second, le *rum*, il est réputé plaire aux palais initiés avec son intensité, sa richesse et sa puissance.

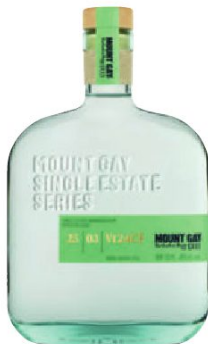
Pirates vs marins britanniques

Loin de l'image d'Épinal de la boisson emblématique des pirates qui rôdaient dans cette zone, le rhum était surtout la boisson officielle de la marine britannique dont la présence dissuadait justement la piraterie. En 1731, le rhum devient même la boisson officielle des matelots, à raison d'une rasade à distribuer pure en deux quantités égales par jour. Loin du breuvage que l'on connaît aujourd'hui, le rhum titrait alors 100 degrés, soit environ 57 % d'alcool, et était appelé *Navy Strength* ou *Navy Rum*. Et pour vérifier sa teneur en alcool, l'exercice consistait à le mélanger avec de la poudre à canon. Si le mélange s'enflammait, le rhum était considéré comme à 100 degrés. Une méthode plus qu'artisanale...

NOTRE SÉLECTION

République dominicaine Brugal 1888, 50 €.

Une double maturation en fûts de bourbon et de sherry oloroso lui confère des arômes de fruits rouges, de raisin et de datte associés à une touche épicée. L'équilibre de la bouche s'appuie sur des notes de caramel et de vanille, de cacao et de clou de girofle, avant une finale longue et élégante, délicatement miellée.



Barbade Mount Gay, Single Estate 25_03, 95 €.

La distillerie, fondée en 1703, propose son premier rhum blanc non vieilli et non filtré. Issu de la récolte 2024, il se distingue par son profil aromatique surprenant, entre agrumes, minéralité et rose blanche. Plus ronde, la bouche raconte la canne brune, la prune et le pamplemousse relevés d'une touche herbacée et poivrée.



Cuba

Eminente Gran Reserva Edition N° 2, 79,90 €.

Ce rhum de 10 ans d'âge est issu de l'assemblage de rhum léger et d'eau-de-vie de mélasse cubaine avec une finition en fûts de sauternes. On découvre un bouquet marqué par les fruits secs, le miel et des parfums floraux. La bouche est équilibrée et onctueuse, avec une belle profondeur fruitée qui évoque l'abricot sec, les épices avant une finale longue et soyeuse.



Cuba

Havana Club, Iconica, 50 €.

L'émblématique marque cubaine a regroupé ses rhums les plus remarquables dans la collection Iconica. Cette version se distingue par son intensité et sa complexité aromatique marquée par les noix de pécan grillées et les épices. La bouche, onctueuse et corsée, déploie des notes de cacao, de café et de tabac. La finale s'étire sur les épices et les fruits confits.



Jamaïque

Compagnie des Indes, Jamaica, 49,90 €.

Proposé « Navy Strength », c'est-à-dire à 57 % d'alcool, ce rhum a une douceur aux arômes de banane mûre, de jus de canne frais, de fruits confits et une pointe de praline. Ample et généreuse, la bouche est voluptueuse avec des notes de fruits intenses, de banane flambée et d'ananas rôti. La finale est une caresse cacaotée.



Barbade

Bumbu Original, 39,90 €.

Ce rhum élaboré au sein de la West Indies Rum Distillery, fondée en 1893, est un assemblage de cannes à sucre des Caraïbes et d'Amérique du Sud. Tout en rondeur, il est porté par des arômes de vanille fraîche, de caramel et de cannelle. La bouche structurée n'est que rondeur avec une matière caressante qui reprend les notes épicées du bouquet.



Jamaïque

Hamden 1753, 59,90 €.

Quelle personnalité dans ce rhum ! Il témoigne de ses racines jamaïcaines avec des arômes intenses d'ananas frais, de coco et de fleur d'agave, associés à des notes légèrement pétrolées. Son origine caribéenne reprend le dessus en bouche avec une matière divinement vanillée qui évolue vers le menthol et de géranium. La finale se révèle saline et crayeuse.



Barbade

Planteray Rhum, XO 20th Anniversary, 59,90 €.

Ce rhum extra-vieux a vieilli en fûts de cognac en France. Un finish qui lui confère des arômes floraux et toastés, avant que la vanille et le cacao ne rappellent ses origines îliennes. En bouche, l'exotisme est bien présent avec des notes juteuses de mangue fraîche. Les épices signent une finale complexe.

Trinidad & Tobago Angostura, Tamboo, 31 €.

Produit par la seule distillerie de Trinidad, ce *spiced rum* est élaboré à partir de rhum ambré et d'épices typiques des Caraïbes. Autant d'arômes qui participent à un bouquet riche et soutenu par des notes de vanille et de pomme d'amour. Cannelle et pâte d'amande signent une matière généreuse.



Porto Rico

Don Q, Blenders' Reserve, 65,90 €.

Née en 1865, la distillerie Serrallés propose cet hommage à Don Quichotte élaboré par les deux Maestras Roneras. Cet assemblage de rhums âgés de 9 à 22 ans offre une profondeur aromatique remarquable portée par le caramel, les fruits secs, la vanille et une touche fumée discrète. La matière soyeuse est tout en finesse et harmonie.





BIEN ACCOMPAGNER...

UN KOULIBIAC DE SAUMON

RENDEZ-VOUS À LA MAISON NORDIQUE, DANS LE HUITIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS. LE RESTAURANT NOUS AVAIT PRÉPARÉ UN KOULIBIAC, UN DES GRANDS PLATS DE LA TRADITION RUSSE DONT ON SE RÉGALE SOUVENT PENDANT LES FÊTES DE PÂQUES. Textes Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher de La Forest Divonne



La Maison nordique est une maison familiale créée en 1997 qui produit son propre caviar en Sologne. Dans sa grande boutique rue du faubourg Saint-Honoré, on se fournit aussi en saumon et tarama. Dans l'espace restauration, Florent, le directeur, et son équipe adorable régaler d'une carte qui mise sur les produits de la mer. La spécialité, un koulibiak de saumon, nous a réunis. Avec moi, la Champenoise Chantal Gonet, qui a repris il y a trente ans le domaine

familial avec son frère Pierre, deux Bordelais : Jean Compeyrot, copropriétaire à Sauternes du château Sigalas-Rabaud, et Pierre Cazeneuve, qui a quitté Paris en 2015 pour prendre la suite de sa mère au Château Paloumey, dans le Haut-Médoc. Pour s'allier au plat à la fois riche et raffiné, nous avons tous les quatre opté pour des blancs. Des choix originaux : des bulles, des vins tranquilles et, pour la première fois, un vin désalcoolisé tentait de rivaliser pour trouver le meilleur accord possible.

SANS ALCOOL

Le choix de Jean



Bordeaux

Sigalas Rabaud & Moderato, 29,90 €.

J'avais envie de vous faire découvrir cette cuvée toute nouvelle chez nous. Un 100 % sémillon distillé sous vide à basse température qui présente une expression nouvelle du terroir de sauternes. Je joue sur son aromatique et sa texture pour cet accord riche. Ce liquoreux possède des notes de citron et de poire confites et beaucoup de vivacité. Il montre que l'on peut faire des sans alcool de caractère.

L'ÉLÉGANCE

Le choix de Chantal



Champagne

Philippe Gonet Ter, 65 €.

Ter pour 3 terroirs, 3 vendanges et 3 g de sucre. Vinifiée sous-bois, cette cuvée pur chardonnay a passé 8 ans en bouteilles. Ses notes briochées devraient se marier à ravir avec la pâte du koulibiac et sa richesse. C'est un champagne très pur avec des notes de pomme, noisette et agrumes. Ses bulles vont rafraîchir et relever l'ensemble.

LA FRAÎCHEUR

Le choix de Pierre



Vin de France

Blanc de Paloumey 2024, 14 €.

J'ai choisi de faire du blanc sur une terre de rouges avec ce blanc de noirs issu de cabernet sauvignon et de merlot. Un pied de nez pour montrer une autre expression de mon domaine et obéir à une demande de diversification. Cultivé en bio, il est tout en délicatesse et fraîcheur et s'accorde très bien avec les produits de la mer. Avec lui, c'est une idée des beaux jours qui arrivent.

LE TEMPÉRAMENT

Le choix de Sophie



Arbois

Caveau de Bacchus 2023, 20 €.

Les vins du Jura s'allient toujours très bien aux plats de gastronomie. Variété de chardonnay, le melon à queue rouge qui compose cette cuvée donne beaucoup de vivacité et d'énergie à ce vin tranchant, vinifié par l'excellent Vincent Aviet. Des notes de pomme, et floral en même temps, il pourrait porter le plat sur tous ses ingrédients en le rafraîchissant avec beaucoup de caractère.

LE VERDICT

Saumon, riz, épinards et œufs sont emprisonnés dans une pâte feuilletée pour mieux se dévoiler à la découpe. Petit plus, le chef a twisté la recette avec des dés de citrons confits glissés sous le feuilletage qui apportent un peu de nervosité bienvenue. Encore une fois, preuve est faite que quatre vins très différents peuvent s'allier à un même plat avec le même bonheur. Ils ont pour eux quatre de l'acidité, même si leur expression est différente à chaque fois. Les quatre vins promettent de relancer la recette. Il ne faut pas se fier

à la couleur presque translucide du vin de Pierre. Un très joli nez et du caractère en bouche, tout en légèreté et fraîcheur. Il marche très bien avec le saumon, comme le sauternes désalcoolisé de Jean qui confirme les notes citronnées et l'aromatique joyeuse qui lui apportent de la longueur. Le champagne valide aussi l'accord avec ses notes enrobées, pâtisseries et gourmandes. Enfin, mon vin du Jura possède de la richesse tendue par l'acidité, un côté floral et élégant. Quatre belles découvertes sans aucun doute !

À la découverte de la cuisine vietnamienne

LE PAYS DU DRAGON OFFRE LA CUISINE SANS DOUTE LA PLUS FRAÎCHE ET ÉQUILBRÉE DU CONTINENT ASIATIQUE. DÉCOUVREZ-LA À TRAVERS SES GRANDS CLASSIQUES.

Textes et photos Sophie Menut Yovanovitch





Parfumée, délicate et saine, la cuisine vietnamienne propose une savante harmonie entre les saveurs et les produits. Selon le principe du yin et du yang, elle est basée sur l'équilibre des cinq saveurs - acide, sucrée, salée, piquante et amère.

Légumes, herbes, nouilles, fruits de mer, viandes et légumes se mêlent souvent dans des bouillons essentiels à l'équilibre culinaire.

Moins grasse que la cuisine chinoise, moins épicée que la cuisine thaïlandaise, plus végétale que la cuisine japonaise, moins fermentée que la cuisine coréenne, la cuisine vietnamienne met plus en valeur les produits que la technique, la légèreté que les sauces.

C'est du côté de Nha Trang, dans le sud du pays, que nous avons posé nos valises. Le chef de cuisine de l'hôtel Six Senses Ninh Van Bay, Cuong Phan, nous avait préparé quelques-unes des spécialités marquantes de son pays.

L'hôtel emploie vingt personnes pour prendre soin de ses jardins et potagers qui fournissent 90 % de légumes et des plantes que l'on retrouve dans les assiettes.





ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES

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

- 8 crevettes roses crues • 1 petit concombre • 1 carotte • 8 brins de menthe
- 6 brins de basilic thaï • 3 brins de persil • 12 feuilles de laitue • 8 feuilles de riz
- 100 g de vermicelles de riz • Sel

1. Amenez 1 l d'eau à ébullition avec 1 pincée de sel et plongez les crevettes dedans pour 2 min de cuisson. Rincez-les sous l'eau froide. Ôtez leur carapace et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
2. Plongez les vermicelles de riz dans 1 casserole d'eau bouillante pendant 2 min, égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide. Égouttez bien.
3. Épluchez concombre et carotte, ôtez les pépins du concombre. Coupez les légumes en julienne. Lavez la laitue et les herbes, séchez-les. Émincez 3 feuilles de laitue, les feuilles de 4 brins de menthe, 3 brins de basilic et tout le persil.
4. Passez 1 feuille de riz dans 1 saladier d'eau chaude pendant quelques secondes pour la ramollir. Posez-la sur 1 torchon propre. Au centre, déposez de la laitue et des herbes, un peu de julienne de légumes et 1 crevette coupées en 2. Enroulez la feuille sur elle-même en rentrant les extrémités pour former 1 rouleau. Procédez jusqu'à épuisement des ingrédients. Couvrez les rouleaux d'1 torchon humide si vous ne les dégustez pas tout de suite.

LES CONSEILS DU CHEF : consommez les rouleaux bien frais pour éviter que la feuille de riz ne sèche. Servez les rouleaux accompagnés d'une sauce poisson ou à la cacahuète. Posez la laitue et les herbes restantes à côté, vous pourrez entourer les rouleaux de salade et d'herbes avant de les tremper dans la sauce.



SOUPE WONTON

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 1 H • ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

POUR LE BOUILLON : 800 g d'os de porc ou de poulet • 2 échalotes • 1 noix de gingembre grillé • 15 g de sucre cassonade • 5 cl de sauce de poisson • Sel. **POUR LES WONTONS :**

• 150 g de porc haché • 100 g de crevettes hachées • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 20 à 30 carrés de raviolis chinois • 1 c. à soupe de sauce poisson • 5 g de sucre • 1 c. à soupe d'huile de sésame • Poivre. **POUR LES NOUILLES ET LA GARNITURE :** • 100 g de filet de porc • 100 g de choy sum (chou chinois) • 1 cébette • 5 brins de coriandre • 250 g de nouilles aux œufs (fraîches ou sèches).

1. Préparez le bouillon. Blanchissez les os dans de l'eau bouillante pendant 3 à 5 min, puis rincez-les. Portez 1,5 l d'eau à ébullition et ajoutez les os. Épluchez l'échalote et le gingembre et faites-les dorer à sec avant de les ajouter dans le bouillon. Laissez mijoter à feu doux pendant 45 à 60 min. Assaisonnez avec le sucre, la sauce de poisson et un peu de sel. Filtrez le bouillon et gardez-le au chaud.
2. Préparez la farce des wontons. Hachez les crevettes, l'échalote et l'ail. Ajoutez le porc, la sauce de poisson, le sucre, le poivre et l'huile de sésame. Mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une texture collante.
3. Façonnez les wontons. Déposez 1 belle cuillerée de farce au centre de chaque carré de pâte. Repliez-les et scellez-les soigneusement. Couvrez les wontons pour éviter qu'ils ne sèchent.
4. Faites cuire les wontons pendant 3 à 4 min dans une eau frémissante jusqu'à ce qu'ils flottent. Réservez. Dans la même casserole, blanchissez les nouilles pendant 30 à 45 sec. et égouttez-les. Blanchissez rapidement les feuilles de choy sum.
5. Coupez le porc en lamelles les plus fines possibles. Répartissez les nouilles dans chaque bol. Ajoutez les wontons et les tranches de porc. Versez le bouillon brûlant. Ajoutez les feuilles de choy sum, la cébette émincée et quelques feuilles de coriandre. Servez bien chaud, accompagné d'huile pimentée, de piments marinés ou de sauce soja.

LES CONSEILS DU CHEF : on consomme cette soupe au petit déjeuner. Votre bouillon doit être clair, légèrement sucré et parfumé au gingembre et à l'échalote. Vérifiez la cuisson des wontons même s'ils flottent. Pour une version plus gourmande, ajoutez de l'ail et des échalotes frites. On trouve du choy sum dans les épiceries asiatiques. Vous pouvez le remplacer par du pak choi ou des feuilles d'épinard.



RIZ VERT FRIT

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN

• CUISSON 13 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 1 carotte • 50 g de petits pois • 1 gousse d'ail • 1 cébette • 1 bouquet de basilic thaï
- 5 brins de coriandre • 1 concombre
- 250 g de riz blanc cuit de la veille
- 1 c. à soupe de sauce poisson
- 1 c. à soupe de sucre • 5 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel

1. Lavez et rincez les feuilles de basilic. Mixez-les avec l'huile d'olive. Laissez de côté.
2. Épluchez la gousse d'ail et la carotte et hachez-les. Faites chauffer l'huile pour cuire ail, carotte et petits pois pendant 3 min. Salez.
3. Ajoutez le riz et continuez la cuisson en mélangeant bien jusqu'à ce qu'il soit croustillant (10 min env.).
4. Versez la sauce au basilic et mélangez bien. Assaisonnez avec la sauce poisson et le sucre.
5. Ajoutez les feuilles de coriandre et la cébette émincée et mélangez encore. Servez avec le concombre en julienne.

LES CONSEILS DU CHEF : utilisez du riz froid pour obtenir une préparation bien crouillante. Pour une version plus complète, ajoutez des fruits de mer, du poulet ou de la viande dans le riz.





Cuong Phan.



POISSON EN SAUCE CARAMÉLISÉ

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

- 600 g de poisson blanc à chair ferme (lotte, flétan) • 2 échalotes • 2 gousses d'ail
- 1 cébette • 1 petit piment • 30 g de sucre en poudre • 3 c. à soupe de sauce poisson
- 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'huile neutre • Poivre

1. Coupez le poisson en gros cubes et séchez-les. Assaisonnez-les avec 2 c. à soupe de sauce poisson et poivrez-les. Laissez mariner pendant 10 min.
2. Faites fondre le sucre dans 1 casserole à fond épais et laissez-le caraméliser. Versez alors 5 cl d'eau et mélangez bien. Réservez.
3. Pelez et hachez l'ail, les échalotes et la cébette. Faites-les dorer dans 1 c. à soupe d'huile pendant 5 min avec le piment haché. Ajoutez les cubes de poisson et mélangez délicatement.
4. Versez le caramel, la sauce poisson restante et la sauce soja. Poivrez et laissez cuire pendant 15 min. Servez ce plat avec du riz blanc et des oignons frais émincés.



BŒUF EN FEUILLE DE BÉTEL

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 8 MIN

• FACILE • BON MARCHÉ

• 250 g de bœuf haché • 25 feuilles de bétel • 2 échalotes
• 1 gousse d'ail • 1 tige de citronnelle • 3 cl de sauce poisson
• 1 c. à soupe de sucre • 4 c. à soupe d'huile d'arachide
• 1/2 c. à café de poivre noir. POUR L'ACCOMPAGNEMENT :
• 6 feuilles de salade • 1 concombre • Herbes fraîches
(menthe, persil, basilic) • 125 g de vermicelles de riz.

1. Pelez et hachez les échalotes, l'ail et la tige de citronnelle. Dans 1 saladier, ajoutez-les au bœuf, sauce poisson, sucre et poivre. Mélangez bien avec vos mains et laissez reposer pendant 15 min.

2. Placez un peu de farce à la viande dans 1 feuille de bétel et enroulez-la sur elle-même pour former un petit cylindre.

3. Badigeonnez les rouleaux d'huile avec 1 pinceau. Faites-les griller dans le four préchauffé à 220 °C ou sur 1 petit barbecue en les retournant pendant 8 min.

4. Faites cuire les vermicelles de riz dans 1 casserole d'eau chaude 2 min, égouttez-les et rincez-les.

5. Servez les rouleaux avec les herbes, la salade, les vermicelles et le concombre coupé en julienne.

LES CONSEILS DU CHEF : vous trouverez des feuilles de bétel dans les épiceries asiatiques, sinon remplacez-les par des feuilles de vigne en saumure. Prenez soin de les rincer avant de les utiliser.





PHO

POUR 4/5 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 4 H 15 • FACILE • ABORDABLE

POUR LE BOUILLON : • 300 g de plat de côte de bœuf • 4 os de bœuf • 2 oignons rouges • 1 noix de gingembre • 1 bâton de cannelle • 3 étoiles de badiane • 3 clous de girofle • 5 gousses de cardamome • 1 tige de citronnelle • 2 c. à soupe de sucre • 3 c. à soupe de sauce nuoc-mâm. **POUR LA GARNITURE :** • 250 g de bœuf tendre (entrecôte, filet) • 500 g de nouilles de riz • 1 piment frais • 1/2 oignon rouge ou blanc frais • 1 citron vert • 4 brins de basilic thaï • 4 brins de coriandre • 10 brins de ciboulette.

1. Préparez le bouillon. Faites bouillir les os et les plats de côte pendant 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les. Posez-les sur 1 plaque du four, ajoutez les oignons coupés en 2 et faites-les dorer pendant 15 min à 200 °C. Placez le tout dans 1 grand faitout et recouvrez largement d'eau chaude (env. 4 l). Ajoutez le gingembre pelé et grossièrement haché, la citronnelle émincée, le bâton de cannelle et toutes les autres épices en les plaçant dans 1 gaze de tissu. Ajoutez le sucre et le nuoc-mâm et laissez cuire à petits bouillons, en écumant souvent pendant au moins 4 h.

2. Préparez la garniture. Placez le bœuf au congélateur pendant au moins 30 min, puis sortez-le et tranchez-le le plus finement possible (c'est plus simple s'il est un peu dur).

3. Passez le bouillon au chinois au-dessus d'1 grand saladier pour le filtrer. Récupérez les plats de côte et coupez-les en lamelles. Remettez le bouillon à chauffer.

4. Passez les nouilles pendant 1 min dans 1 casserole d'eau chaude et égouttez-les.

5. Lavez et ciselez les herbes, émincez le piment et l'oignon. Coupé le citron en petits quartiers.

6. Répartissez les nouilles dans chaque bol, ajoutez les lamelles de viande cuites et la viande crue, les herbes, oignon et piment, et versez le bouillon brûlant dessus. Dégustez sans attendre en arrosant de jus de citron.

LES CONSEILS DU CHEF : la soupe pho (prononcez feu) est la soupe nationale du Vietnam. Chaque famille a sa propre recette. Votre bouillon doit être dense et parfumé. Servez-la accompagnée de germes de soja, de feuilles de salade, de coriandre et de citron vert. Ajoutez des piments frais coupés en rondelles dans 1 petite coupelle. Le jus de citron exhale ses parfums.



À Saïgon, chaque quartier proposent des restaurants de rue où l'on peut se régaler de plats traditionnels. Il existe aussi en parallèle une jeune garde représentative de la cuisine moderne. S'appuyant sur les bases, les chefs mettent en avant les produits et les recettes avec un prisme plus moderne et radical. Pour le vérifier, filez chez Hoa Thanh Ngo, dans son restaurant East. Au bar, face à l'équipe, ou dans un des salons que l'étage égrène, on se régale d'une cuisine qui propose une vraie expérience. Laissez-vous emporter sans forcément essayer de comprendre tous les produits, l'essentiel est de se régaler. Ici, le pari est réussi.



BOUILLON AU CALAMARS, LAIT DE COCO ET TOFU

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

• 300 g de calamars nettoyés • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 tige de citronnelle • 1 petit piment • 2 brins de menthe • 2 brins de basilic thaï • 20 cl de lait de coco • 50 g de tofu • 2 c. à soupe de sauce poisson • 1 c. à soupe de sucre • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel

1. Écrasez grossièrement le tofu avec 1 peu de lait de coco. Laissez de côté.
 2. Émincez les calamars et faites-les blanchir pendant 15 sec. dans 1 casserole d'eau bouillante. Égouttez-les.
 3. Épluchez l'échalote, l'ail, la citronnelle et hachez-les. Faites-les blondir pendant 4 min dans 1 sauteuse avec l'huile et le piment. Ajoutez le tofu, mélangez bien puis versez le reste de lait de coco et amenez à frémissement. Incorporez les calamars et laissez cuire pendant 3-4 min. Assaisonnez avec la sauce poisson, le sucre et du sel. Ajoutez les herbes ciselées sur le dessus.
- LES CONSEILS DU CHEF :** l'assaisonnement apporte un côté sucré salé à la préparation. Pour l'enrichir, vous pouvez ajouter des cubes d'aubergine ou des champignons. Servez-la accompagnée de vermicelles de riz ou de riz blanc.

LES SAUCES ESSENTIELLES

AU VIETNAM, PAS DE PLAT SANS ASSAISONNEMENTS. ON LES POSE DANS DES PETITS BOLS SUR LA TABLE ET CHACUN AGRÉMENTE ET ENRICHIT SON REPAS SELON SA PROPRE ENVIE.



TOUTES LES RECETTES SONT POUR 1 BOL.

SAUCE CACAHUÈTE

Faites chauffer **1 c. à soupe d'huile** dans 1 poêle, ajoutez **1 gousse d'ail hachée** et faites-la dorer pendant 2 min, baissez le feu et ajoutez **4 c. à soupe de beurre de cacahuète**, **5 c. à soupe d'eau de coco**, **2 c. à soupe de sauce hoisin**, **1 c. à soupe de nuoc-mâm**, **1 c. à soupe de sucre**. Mélangez bien et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce devienne lisse. Ajoutez un peu de **piment** selon votre goût, éventuellement un peu d'eau et quelques cacahuètes hachées sur le dessus.

SAUCE AU PIMENT ROUGE

Hachez **10 piments rouges**, **3 gousses d'ail** et **2 échalotes** et faites-les dorer à sec dans 1 poêle pendant 5 min. Versez dedans **3 c. à soupe de sauce poisson**, **3 c. à soupe de jus de citron vert**, **2 c. à soupe de sucre brun**, **1 c. à soupe de vinaigre de riz**, **1 c. à soupe d'eau**. Laissez cuire pendant 5 min, ajoutez **2 brins de coriandre**, versez le tout dans 1 blender et mixez finement.

SAUCE NUOC-MÂM

Faites dissoudre **1 c. à soupe de sucre** dans **4 c. à soupe d'eau**. Ajoutez **2 c. à soupe de sauce poisson**, **2 c. à soupe de jus de citron vert**, **1 gousse d'ail hachée** et **1 petit piment émincé**. Goûtez et ajustez en ajoutant citron, sucre ou sauce poisson.

SAUCE AU BASILIC VIETNAMIENNE

Hachez les feuilles de **10 brins de basilic thaï** et **1 gousse d'ail**. Placez-les dans 1 bol et ajoutez **2 c. à soupe de sauce poisson**, **1 c. à soupe de jus de citron vert**, **1 c. à soupe de sucre**, **1 c. à soupe de miel**, **1 c. à soupe de d'huile** et **2 c. à soupe d'eau**. Mélangez pour dissoudre le sucre puis versez dans le bol d'1 blender et mixez.

SAUCE POISSON AU TAMARIN

Mélangez **4 c. à soupe d'eau chaude** et **70 g de pâte tamarin** et passez à travers 1 tamis. Faites chauffer **1 c. à soupe d'huile** dans 1 poêle et ajoutez **1 gousse d'ail** et **1 piment haché**. Laissez cuire pendant 2 min. Ajoutez le jus de tamarin, **3 c. à soupe de sucre**, **3 c. à soupe de sauce poisson**. Laissez cuire pendant env. 5 min. Lorsque la sauce devient brillante, arrêtez le feu. Ajoutez un peu de sauce chili.



DESSERT AUX 3 COULEURS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 2 H • FACILE • BON MARCHÉ

- 150 g de haricots mungo jaunes • 150 g de haricots rouges • 10 cl de lait de coco
- 300 g de sucre • 5 g de poudre d'agar-agar • Quelques gouttes de colorant vert
- Sel. POUR LA SAUCE COCO : • 20 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de tapioca en poudre
- 3 c. à soupe de sucre • Sel.

1. Lavez et égouttez les haricots rouges, faites-les tremper pendant 1 nuit dans 1 saladier d'eau froide. Égouttez-les et faites-les cuire dans 1 casserole d'eau pendant 2 h. Ajoutez 80 g de sucre et mélangez bien. Égouttez la préparation s'il reste trop de liquide.

2. Lavez et égouttez les haricots mungo. Faites-les tremper pendant 3 h dans 1 saladier d'eau froide. Placez-les dans 1 casserole avec le lait de coco et 80 g de sucre, recouvrez avec un peu d'eau et laissez cuire pendant 2 h à feu doux (en remettant un peu d'eau si le liquide s'évapore trop). Salez un peu à la fin.

3. Mélangez l'agar-agar, 5 cl d'eau et 100 g de sucre, ajoutez le colorant, faites chauffer dans 1 petite casserole pendant quelques sec. en mélangeant bien. Versez dans 1 bac à glaçons et laissez la gelée prendre au froid puis coupez-la en cubes.

4. Préparez la sauce. Faites chauffer le lait de coco, le sucre et une pincée de sel, ajoutez la poudre de tapioca et mélangez rapidement jusqu'à ce que l'ensemble épaississe. Laissez refroidir.

5. Remplissez le fond des verres avec les haricots rouges, puis ajoutez les haricots mungo, puis les cubes de gelée. Terminez par la crème coco.

LES CONSEILS DU CHEF : ne faites pas trop cuire les haricots. Il faut qu'ils soient tendres mais qu'ils conservent leur forme. Ajoutez quelques cacahuètes sur le dessus et servez bien frais.

TOUTES LES SAVEURS DU VIETNAM



Pas de repas sans nouilles au Vietnam! La variété est importante: les nouilles de riz plates sont les plus courantes, les vermicelles de riz, les nouilles dites de verre quasi translucides, les nouilles épaisses, les nouilles jaunes aux œufs... se retrouvent dans les préparations des plus classiques aux plus épicées.

Les marchés et la cuisine de la rue sont omniprésents. Pittoresques, les marchés offrent une explosion de couleurs et regorgent de produits inconnus chez nous. Ils sont aussi un lieu où tisser du lien social. Qu'ils soient réunis dans des bâtiments dédiés ou sur des bateaux flottants dans le delta du Mékong, ils sont inmanquables. Asseyez-vous sur un petit tabouret en plastique et dégustez les meilleures spécialités locales comme les habitués. Dès le matin, un banh mi cay, une baguette de pain (héritage de la colonisation française) fourré au pâté ou aux légumes marinés, des œufs au plat, des boulettes de viande...

Le Vietnam est le pays du café et... du chocolat. Il est le deuxième pays producteur de café au monde, essentiellement du robusta. La population aime le consommer fort et parfumé. On le trouve aussi très souvent

mêlé au lait concentré sucré. Une spécialité aussi très appréciée est le café aux œufs, où ces derniers remplacent le lait et apportent beaucoup d'onctuosité. Goûtez un café original à la noix de coco ou un autre au sel qui apporte un bon équilibre entre amertume et saveur salée. Même si la production ne fait que commencer, les fèves de cacao s'épanouissent grâce au climat favorable. Il faut croquer dans les jolies tablettes de la marque Marou, fondées par un duo entrepreneurs français.

Comme chez nous, le Vietnam possède une cuisine aussi variée que ses paysages, sa géographie et ses climats. La goûter, c'est comprendre un peu de ce peuple attachant. La cuisine au nord reflète les températures plus fraîches et la proximité avec la Chine. Les plats sont souvent servis chauds et sont peu épicés. Au centre du Vietnam, la nourriture est plus complexe et riche, les recettes sont très colorées et souvent plus épicées. Le sud du pays est le grenier à riz du pays, c'est là aussi qu'il fait le plus chaud. Dans le delta du Mékong, on cultive le cocotier et la proximité de la mer fait que l'on consomme beaucoup de crustacés et de poissons. Les sauces sont souvent parfumées au curry, à la citronnelle et au curcuma.



UN MENU GÉNÉREUX

LA PÉRIODE DE PÂQUES, QUELLE QUE SOIT NOTRE RELIGION, EST TOUJOURS UN BEAU MOMENT POUR RÉUNIR FAMILLE ET PROCHES AUTOUR D'UN REPAS CLIN D'ŒIL À LA TRADITION.

Par Pierre Alexandre. Recettes et photos Sophie Menut Yovanovitch.

Sur la table, bien sûr un gigot, dans une version originale. Il est accompagné d'une tarte aux légumes en entrée qui annonce doucement le printemps et d'un dessert qui plaira aux petits comme aux grands.

J'ai choisi un pinot blanc d'Alsace aussi élégant que l'entrée pour commencer les agapes. Issu d'une belle maison familiale, référence de l'Alsace. Le domaine Albert Mann est situé à Wettolsheim, non loin de Colmar, sur la route des vins. La famille Barthelmé travaille ses 25 hectares situés sur de nombreux grands crus en biodynamie. Jacky et son fils Antoine à la cave produisent des vins d'une grande pureté, toujours élégants et très vivants.

Tout naturellement, je voulais un vin du Sud pour s'allier avec le gigot. En plein cœur du parc naturel de la Sainte-Baume, dans la Provence verte, le domaine de Blacailloux soigne ses 40 hectares de vignes en bio. Depuis plus d'un siècle, la famille Chamoin s'efforce de produire le meilleur sur ses terres. Vignes, oliviers, ruches, hameau, bastides à louer sur le domaine célèbrent la belle Provence. Les vins sont à l'unisson.

Enfin, pour que la réunion se conclue joyeusement, j'ai choisi le champagne d'une vigneronne à Montgueux. Hélène Beaugrand représente la quatrième génération à prendre soin des 3 hectares du domaine. Passionnée, elle aime à dire que ses cuvées font ressortir l'âme du vin. Ses nectars ont chacun une signature unique, ils sont très élégants et justes et contiennent une sincérité qui nous plaît.



TARTE AUX PREMIERS LÉGUMES DU PRINTEMPS

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

• 1 botte d'asperges vertes • 200 g de fèves épluchées • 2 poireaux
• 10 radis • 2 brins de persil
• 500 g de pâte feuilletée en pâton
• 15 cl de crème liquide • 2 œufs
• 50 g de parmesan râpé • 50 g de parmesan entier • Sel • Poivre

1. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles de 1 cm. Coupez le pied des asperges et laissez-les entières. Commencez par faire cuire les poireaux et les asperges à la vapeur pendant 15 min. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les fèves.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez finement le pâton pour former un rectangle de la taille de votre plaque de cuisson. Piquez-la par endroits.

3. Cassez les œufs et battez-les. Conservez-en un peu pour lustrer la pâte. Mélangez le reste, la crème liquide et le parmesan râpé.

Salez, poivrez. Étalez cet appareil sur la pâte à l'aide d'une cuillère.

4. Disposez tous les légumes harmonieusement sur la tarte et enfournez-la pour 25 min.

5. À la sortie du four, coupez les radis en fines lamelles et ajoutez-les avec le parmesan coupé en lamelles et quelques feuilles de persil.

LE CONSEIL DE SOPHIE : commandez la pâte feuilletée chez votre boulanger et variez les plaisirs en ajoutant d'autres légumes de saison.



NOTRE BON ACCORD

Alsace, Albert Mann, Pinot blanc, W S 2024, 30 €.

W pour le grand cru Wineck et S pour le grand cru Schlossberg où sont plantées les vignes de pinot blanc de ce vin. Juteux, vivant et minéral, il est d'une grande finesse avec ses notes d'anis et une belle finale saline.



GIGOT AUX HERBES ET AUX ÉPICES

POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 1H30 • FACILE • ABORDABLE

- 1 gigot de 2 kg • 800 g de pommes de terre à chair ferme • 2 têtes d'ail
- 2 oignons jaunes • 1 oignon rouge
- 1 citron • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de menthe • 1 bouquet de coriandre
- 25 cl de bouillon de veau maison
- 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café de cumin
- 3 brins de thym • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C. Pelez et émincez les oignons. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Coupez les têtes d'ail horizontalement. Placez le gigot dans 1 grand plat allant au four et arrosez-le de 3 c. à soupe d'huile. Enfourez-le et laissez-le dorer une quinzaine de min. en le retournant.

2. Pendant ce temps, faites chauffer le bouillon, pressez le jus du citron et versez-le dans le bouillon avec le miel et le cumin, salez, poivrez.

3. Lavez et équeutez les bouquets d'herbes. Hachez les feuilles et mélangez-les. Ajoutez-en la moitié dans le bouillon. Réservez l'autre moitié.

4. Sortez le gigot du four et entourez-le des pommes de terre, des oignons et des têtes d'ail. Versez le bouillon sur l'ensemble, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le thym et l'huile restante et remettez au four. Baissez la température à 180 °C et continuez la cuisson pendant 1h15 en arrosant souvent la viande.

LE CONSEIL DE SOPHIE : prolongez la cuisson en baissant le four à 150 °C pendant 5 à 6 heures pour obtenir une viande confite. Servez le reste des herbes hachées à côté, chacun s'en servira à son gré.



NOTRE BON ACCORD

Coteaux Varois en Provence, Bastide de Blacailoux, Miraia rouge 2022, 19,50 €.
Un nez épicé et une bouche suave à la belle acidité pour ce vin assemblé en syrah et cabernet sauvignon. Les fruits rouges se mêlent aux épices avec des notes de garrigue, cannelle et réglisse qui s'alignent parfaitement avec les saveurs du plat.



NOTRE BON ACCORD

Champagne

**Hélène Beaugrand,
Derrière La Cabane,
Blancs de blancs, 69 €.**

Récoltés en fin de vendange, les chardonnays apportent toute leur plénitude à cette cuvée signature très aromatique. Très peu dosée, elle livre sans fard son élégance et son effervescence crémeuse.

BRIOCHE FEUILLETÉE

POUR UNE BRIOCHE 8/10 PERS.

● PRÉPARATION 45 MIN ● À COMMENCER LA VEILLE ● CUISSON 35 MIN

● DÉLICAT ● BON MARCHÉ

• 370 g de beurre Isigny + 30 g pour le moule • 8 cl de lait entier
• 3 œufs • 10 g de levure fraîche
• 350 g de farine • 30 g de sucre • 1 c. à soupe de miel liquide • 4 g de sel

1. Faites tiédir le lait et mélangez la levure dedans. Versez la farine, le miel, le mélange levure-lait et les œufs dans la cuve de votre robot. Faites tourner à vitesse lente, puis ajoutez le sel. Laissez tourner jusqu'à ce que la pâte se décolle de la cuve puis ajoutez 125 g de beurre coupé en petits cubes et le sucre.

Pétrissez pendant encore 40 min à vitesse lente (ou 20 min à la main) jusqu'à ce que la pâte devienne élastique. Formez 1 boule et laissez-la au froid pendant au moins 12 h.

2. Étalez le beurre restant entre deux films alimentaires pour former un rectangle de 20 X 30 cm. Laissez-le au froid.

3. Le jour même, étalez la pâte sur un rectangle deux fois plus grand que le beurre. Posez le rectangle de beurre au centre et refermez la pâte sur le beurre pour l'enfermer. Donnez un tour simple en pliant la pâte en portefeuille. Laissez reposer pendant 30 min au frais.

4. Tournez la pâte d'un quart de tour et étalez-la à nouveau sur 1 cm d'épaisseur. Remettez au froid.

5. Taillez les bords de la pâte. Découpez des bandes de pâte de 25 cm sur 5 cm au cutter. Pliez en 4 chaque bande et placez-les dans la hauteur dans 1 moule à cake beurré en les serrant un peu. Laissez pousser près d'une source de chaleur pendant 2 h puis faites cuire au four préchauffé à 170 °C pendant 35 min.

LE CONSEIL DE SOPHIE : dorez la brioche au jaune d'œuf avant de l'enfourner, saupoudrez-la de sucre glace et servez-la avec une compote de pomme-poire.



*Le décor du restaurant
évoque une maison
de thé traditionnelle
en bois qui invite
à la sérénité et
au lâcher-prise.*



YUICHIRO AKIYOSHI

Chakaiseki Akiyoshi, à Paris

LE CHEF JAPONAIS OFFRE UNE EXPÉRIENCE À NULLE AUTRE PAREILLE ET UNE PLONGÉE DANS LA GASTRONOMIE ET LA CULTURE DE SON PAYS, BIEN LOIN DES CLICHÉS SUSHIS ET YAKITORIS. Textes Sophie Menut Yovanovitch. Photos Josselin Rocher de La Forest Divonne.

Yuichiro Akiyoshi a ouvert son restaurant en 2023, sans tambours ni trompettes, comme le veut l'humilité caractéristique des Japonais. Un an plus tard, le célèbre guide rouge lui décernait une étoile.

Au commencement, il y a le thé Chakaiseki. *Cha* pour thé, *kaiseki* pour cuisine gastronomique raffinée à la mode kyotoïte. Au Japon, une tasse de thé est bien plus qu'un simple breuvage. Elle comporte une valeur culturelle, elle est un lien social dont les subtilités se dévoilent lors de la cérémonie du thé directement inspirée du bouddhisme zen au IX^e siècle. La préparation est élevée au rang d'art et le moment doit traduire le sens de l'hospitalité et du raffinement.

Le chef japonais a travaillé pendant dix ans dans le célèbre restaurant Hyotei, à Kyoto (qui appartient à la même famille depuis quinze générations). Iconique de l'ancienne capitale japonaise, auréolé de 3 étoiles, il propose l'expérience *kaiseki* (cuisine de haute gastronomie) à travers un dîner *omakase* (carte blanche). Une myriade de petits plats à déguster dans un ordre précis.

Yuichiro arrive en France en 2013 en tant que chef de cuisine de la résidence de l'ambassadeur où il passe trois ans. Retour au Japon. Il y ouvre son propre restaurant mais l'envie de transmettre la culture japonaise et de promouvoir le thé à travers sa cuisine le pousse à revenir chez nous, presque comme une mission, pour proposer ce style de cuisine unique. Il trouve son lieu dans le quinzième arrondissement et se lance dans l'aventure et avec son épouse, la charmante Misuzu. Pousser les portes du restaurant discrètement installé dans une rue calme vous assure un total dépaysement. Vous voilà projeté dans le Japon des traditions.



Imaginé par un décorateur japonais, le lieu est construit comme une maison de thé. Les panneaux de bois ne sont pas cloués et peuvent être démontés et replaqués là où le chef le souhaitera.

Une expérience presque spirituelle

En maîtresse de maison, Misuzu accueille les hôtes, ceinte d'un gracieux kimono comme si elle avait toujours fait cela (elle a travaillé pour des marques de luxe dans son pays natal). Le chef et son équipe se trouvent en face de vous, derrière la longue table où huit personnes peuvent s'asseoir. Une autre table plus en retrait peut, elle, accueillir six personnes.

Ne venez pas ici pour vous raconter, oubliez-vous pour observer le rituel,

loin d'être compassé et d'une grande bonhomie. Les gestes de tous, mesurés, harmonieux et gracieux, vous portent le temps du moment vers une sorte de quiétude et de détente.

Les plats se succèdent, à tendance végétale comme à l'origine. Ici, rien de démonstratif et d'ostentatoire.

L'art de la table est aussi une philosophie raffinée.

Dans les bols de potier, tous différents, vous seront servis les thés et bouillons. Dans les assiettes en céramique uniques seront posées les petites bouchées. Pour les accompagner un choix pointu de sakés et de vins japonais, mais aussi vins et champagnes français choisis par le chef qui a aussi un diplôme de sommelier.

Ce sont bien plus que des recettes étonnantes et savoureuses, préparées avec des ingrédients de grande qualité, que vous allez déguster. La maison en bois vous propose une immersion singulière dans le calme et la sérénité, où la valeur de l'attention à l'autre est portée à son plus haut degré. Une vraie réflexion à avoir dans notre monde d'aujourd'hui.

12 QUESTIONS À...

YUICHIRO AKIYOSHI

• Votre principale qualité ?

Je pense que j'ai une bonne connaissance de l'expérience globale en restauration japonaise, et je sais créer un univers complet non seulement autour de la cuisine, mais aussi des boissons comme le saké, le vin ou le thé, l'art de la table, le décor et bien sûr la culture autour du thé.

• Votre principal défaut ?

Je ne parle pas encore couramment français ni anglais !

• Où vous sentez-vous bien ?

Lorsque je me trouve seul dans mon restaurant vide, alors l'inspiration me vient.

• Jamais sans ? Votre instrument de cuisine préféré ?

Des couteaux japonais. J'en possède une quinzaine et chaque couteau a une taille différente, impossible de cuisiner sans eux.

• Vous avez toujours dans votre frigo ?

Du champagne !

• Si vous étiez un plat ?

Un *nimono-wan* (plat mijoté). C'est une préparation de bouillon clair (*dashi*) servi avec un aliment central comme

une boulette de poisson ou de fruits de mer ou simplement du poisson et des légumes ou du tofu. C'est aussi ma spécialité et ce plat me ressemble vraiment ! Quand le *nimono-wan* est bien préparé, le bouillon est limpide. Tout comme moi quand je suis de bonne humeur, mon esprit est très clair et limpide. Quand ce plat n'est pas réussi, le bouillon reste trouble, tout comme moi quand je ne suis pas content ou de mauvaise humeur. Je me sens alors comme si j'étais dans un brouillard.

• Le plat que vous auriez aimé inventer ?

Un vrai plat japonais à base de truffes, qui ne soit pas de la cuisine fusion ou d'inspiration. On trouve aussi de la truffe au Japon.

• Vos boissons préférées ?

Le champagne et le thé au riz soufflé, le *genmaicha*.

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

Il y en a beaucoup, mais celui qui m'a le plus influencé est Eiichi Takahashi, du restaurant Hyotei, à Kyoto, le 3 étoiles où j'ai fait tout mon apprentissage de la cuisine *chakaiseki*.



• Si vous n'étiez pas cuisinier ?

J'aurais été pianiste ou architecte.

• Votre livre préféré ?

C'est un livre japonais que l'on peut traduire par : *Dix plats : Côte d'Or*, de Masao Saisu, le chef du restaurant Côte d'Or à Tokyo qui vient de prendre sa retraite. Il était le binôme de Bernard Pacaud à l'ouverture du restaurant L'Ambroisie, à Paris, où il a travaillé pendant quatre ans.

• Votre loisir préféré ?

J'adore jouer au billard et aux fléchettes et prendre le temps de lire.

VOS 4 INGRÉDIENTS FÉTICHES



L'oursin

Quand il est de bonne qualité, la saveur riche et sucrée est irrésistible, j'en reprends deux fois au restaurant de sushi. Je l'aime aussi avec du *chawan-mushi* (flan japonais salé).



Les crustacés

J'adore tous les crustacés, des gambas aux crevettes roses en passant par le homard. J'aime leur arôme et leur texture, en tempura, grillés au charbon de bois. On les consomme beaucoup au Japon.



La ciboule (ou cébette negi)

Je ne la mange pas crue car elle est forte. Cuite, elle devient sucrée et contrastée. Je l'ajoute dans un *nimono-wan* ou je la marie avec du canard.



Le radis daïkon

J'ai toujours envie de ce légume quand il fait froid. Cru, il est rafraîchissant. Cuit, il s'imprègne de la saveur du bouillon. Il se marie avec tout. Discret mais indispensable au Japon.



TOFU AU SÉSAME, WASABI, SAUCE TOSA

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ
• À PRÉPARER LA VEILLE

• 50 g de pâte de sésame blanc • 20 g de féculé de racine de kuzu • 10 g de féculé de racine de fougère • 9 cl de bouillon *ichiban-dashi* • 22 cl de bouillon *niban-dashi*. POUR LA SAUCE TOSA : • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de bouillon *ichiban-dashi* • 4 petites c. à thé de wasabi.

1. Mélangez la pâte de sésame blanc, la féculé de racine de kuzu, la féculé de racine de fougère et un peu des 2 dashis que vous aurez préalablement mélangé. Passez le tout au chinois fin, mélangez bien avec le reste du dashi jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.

2. Mettez l'appareil dans 1 casserole et démarrez la cuisson à feu moyen. Dès l'ébullition, baissez à feu doux et continuez la cuisson pendant 15 min en remuant constamment à l'aide d'1 spatule en bois. Mettez l'appareil dans 1 récipient plat (comme 1 plat à gratin) et couvrez de film alimentaire préalablement vaporisé d'eau afin que l'appareil n'y colle pas. Laissez-le refroidir avant de le placer dans le réfrigérateur pendant 12 h.

3. Taillez le tofu obtenu en cubes de 3,5 cm. Mélangez la sauce soja et le bouillon *ichiban-dashi* pour préparer la sauce Tosa. Déposez le wasabi et la sauce Tosa sur le tofu.

BON À SAVOIR : les bouillons (*dashi*) sont un des piliers de la cuisine japonaise. Ils sont généralement préparés à base d'algues, de poisson séché et de champignons. Le *ichiban-dashi* est un bouillon d'algue kombu et de *katsuobushi* (bonite séchée). Littéralement « premier bouillon », il est utilisé pour toutes les préparations de couleur claire et limpide. La saveur est très délicate. Le *niban-dashi* est un bouillon obtenu avec les restes d'algues kombu et de *katsuobushi* utilisés pour l'*ichiban-dashi*. Littéralement « deuxième bouillon », la saveur et la couleur sont plus prononcées mais moins raffinées.

NOTRE BON ACCORD : un *koshû* (vin blanc japonais).



CHAWAN-MUSHI AU CRABE BLEU

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN • FACILE • ABORDABLE

• 1 pièce de crabe bleu (soit 300 g de chair). POUR L'APPAREIL :

3 œufs • 30 cl de bouillon *ichiban-dashi* • 1 c. à soupe de sauce soja.

POUR LA SAUCE PONZU : • 40 cl de jus d'agrumes (yuzu, citron, citron vert...)

• 10 cl de bouillon dashi • 10 cl de sauce soja • 10 cl de sauce soja blanche.

1. Préparez le *chawan-mushi*. Mélangez tous les ingrédients de l'appareil et les œufs. Passez au chinois fin. Incorporez la chair de crabe (réservez un peu de chair des pattes) finement hachée. Versez le tout dans des petits bols et faites cuire à la vapeur à 85 °C pendant env. 10 min.

2. Préparez la sauce ponzu. Mélangez le dashi avec les deux sauces soja et le jus d'agrumes.

3. Déposez la chair des pattes de crabe réservée et râpez la surface du yuzu sur le *chawan-mushi*. Faites chauffer pendant 1 min env. Versez la sauce ponzu.

NOTRE BON ACCORD : un saké japonais Junmai servi tiède.

SUSHI DE MAQUEREAU SAISI AU BINCHÔTAN

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 10 MIN • ASSEZ FACILE
• BON MARCHÉ • À PRÉPARER LA VEILLE

• 1 filet de maquereau de taille moyenne
• 30 cl de vinaigre de riz • 2 c. à soupe de sel. POUR LE RIZ : • 150 g de riz à sushi
• 1 c. à café de vinaigre rouge • 1 c. à café de vinaigre de riz • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 6 g de sel. POUR LA FINITION :
• 2 c. à soupe de graines de sésame • 3 c. à soupe de sauce soja • Pâte de piment frais.

1. Préparez le maquereau. Levez les filets et salez-les généreusement en conservant les arêtes. Laissez-les reposer pendant 20 min puis rincez-les sous l'eau courante. Faites-les mariner pendant 20 min dans le vinaigre de riz et 10 cl d'eau puis essuyez-les bien. Mettez-les entre 2 papiers absorbants et laissez-les reposer au réfrigérateur pendant 12 h.

2. Préparez le riz. Lavez-le et égouttez-le. Mettez-le dans 1 casserole et laissez-le tremper dans 15 cl d'eau pendant 30 min minimum. Démarrez la cuisson à feu fort à couvert. Dès l'ébullition, baissez le feu au minimum et continuez la cuisson pendant 10 min. Il est important de ne pas ouvrir le couvercle pendant toute la cuisson. En fin de cuisson, laissez-le reposer à couvert pendant 10 min. Mélangez le riz dans 1 saladier, les 2 vinaigres, le sucre et le sel. Refroidissez le riz avec 1 éventail.

3. Retirez les arêtes et la peau du maquereau mariné. Faites des petites incisions sur le côté peau à l'aide d'1 couteau. Placez le maquereau dans 1 linge propre et parsemez-le de graines de sésame. Déposez ensuite du riz à sushi sur toute la chair. Roulez le tout dans le linge en pressant légèrement pour donner à l'ensemble une forme de bâton. Retournez et ôtez le linge. Apposez le charbon de bois *binchôtan* incandescent sur le côté du maquereau pour griller la peau.

4. Coupez le maquereau en tronçons d'env. 2 cm de large et badigeonnez-le avec le mélange sauce soja et pâte de piment.

NOTRE BON ACCORD : un pinot noir d'Hokkaido.

LE CONSEIL DU CHEF

Disposez 1 feuille de nori et 1 feuille de shiso dans les assiettes et déposez le sushi de maquereau dessus puis dégustez à la main. Bien sûr, chez vous, vous n'avez pas de *binchôtan*, alors brûlez la chair du poisson au chalumeau de cuisine.



NOTE DE LA RÉDACTION

Pas de panique si vous ne trouvez pas tous les ingrédients des recettes du chef. Elles sont aussi là pour vous donner une inspiration, il ne vous en vaudra pas si vous ne les suivez pas à la lettre.



LES GÂTEAUX AU CITRON DE **BELÉN GOWLAND**

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



**CHEFFE PÂTISSIÈRE
DE BELÉN BAKERY & CAFÉ**

Cela fait pile un an que Belén a ouvert son lieu éponyme dans le seizième arrondissement de Paris. Argentine, elle vivait à Buenos Aires il y a encore quinze ans, et travaillait dans le secteur du droit et des relations internationales. À 30 ans, elle décide de changer de vie et de se consacrer pleinement à sa passion pour la pâtisserie et la boulangerie. Elle quitte tout et s'envole pour Paris où elle se forme d'abord à l'école Lenôtre avant de passer le grand diplôme de l'Institut Cordon Bleu. Son idée est de revenir dans son pays pour ouvrir une boulangerie-pâtisserie. C'était sans compter sur les hasards de l'amour. Elle rencontre son futur mari dans la capitale et décide de rester en France où elle vit maintenant. Au Belén bakery & café, un lieu convivial à son image, on peut commander son pain et on trouve des viennoiseries, tels un incroyable croissant au zaatar et des spécialités argentines comme des empanadas, des alfajores (petits biscuits fourrés de dulce de leche), des flans et toujours un cake du jour adapté à la saison. Ses petits gâteaux au citron font partie de ses best-sellers. Une recette facile à réaliser. Vous pourrez doubler les quantités et en congeler une partie pour en profiter à la moindre envie.

POUR 10 GÂTEAUX INDIVIDUELS

● PRÉPARATION 30 MIN ● CUISSON 10 À 15 MIN
● FACILE ● BON MARCHÉ

POUR LES GÂTEAUX : • 3 citrons

• 10 cl de crème liquide • 75 g de beurre
• 4 œufs • 200 g de farine • 1/2 paquet
de levure chimique • 140 g de sucre
cassonade • 3 g de sel.

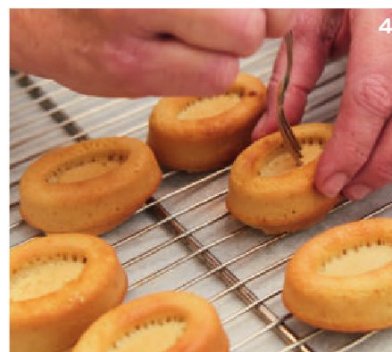
POUR LE SIROP D'IMBIBAGE : • 1/2 citron

• 5 cl d'eau minérale • 50 g de sucre
en poudre.

POUR LE GLAÇAGE : • 1 citron

• 150 g de sucre glace.

LE MATÉRIEL : un moule en silicone
à alvéoles type financier ou savarin,
1 fouet, 1 grille à pâtisserie.



LES CONSEILS DE BELÉN

- *Imbibez les gâteaux encore chauds de sirop. Il pénétrera plus facilement et les gâteaux ne dessècheront pas.*
- *Pour le glaçage, selon la consistance que vous souhaitez obtenir, ajoutez plus ou moins de sucre.*
- *Si vous préparez un grand cake, faites-le cuire pendant 40 min.*
- *Conservez les petits gâteaux dans une boîte métallique pour qu'ils gardent leur moelleux.*
- *La veille, pesez le sucre et zestez les citrons. Mélangez bien. Ainsi, le sucre sera bien parfumé et le goût du citron plus intense.*

1 Préchauffez le four à 180 °C. Préparez les gâteaux. Mélangez et tamisez la farine, la levure chimique et le sel. Réservez.

2 Montez la crème en chantilly à consistance ferme. Réservez-la au réfrigérateur.

3 Faites fondre le beurre à feu doux. Laissez-le tiédir à température ambiante. Prélevez les zestes des citrons.

4 Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange dense et jaune pâle (photo 1). Ajoutez les zestes de citron.

5 Ajoutez la crème fouettée et mélangez. Incorporez la farine en continuant de mélanger à vitesse lente au robot. Prélevez un peu de l'appareil à gâteau et mélangez-le soigneusement au fouet au beurre fondu. Puis, incorporez ce mélange à l'appareil et mélangez au robot jusqu'à ce que

la préparation soit bien homogène.

6 Versez la pâte dans les alvéoles du moule (photo 02) et faites cuire jusqu'à ce que les petits gâteaux soient dorés. Sortez-les du four, démoulez-les sur 1 grille.

7 Coupez éventuellement l'excédent de pâte au-dessus (photo 3). Piquez les petits gâteaux avec les dents d'1 fourchette lorsqu'ils sont encore chauds (photo 4).

8 Préparez le sirop. Faites chauffer l'eau avec le sucre et versez le jus du demi-citron. Laissez tiédir et badigeonnez-en les petits gâteaux au pinceau des deux côtés.

9 Préparez le glaçage. Dans 1 bol, fouettez le sucre glace avec le jus d'un 1/2 citron. Sans attendre, reposez les gâteaux sur 1 grille à pâtisserie et versez le glaçage sur le dessus (photo 5). Décorez avec les zestes du citron (photo 6).

3 INGRÉDIENTS max

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

Recettes Sophie Menut Yovanovitch. Photos et stylisme Luca Camporose.

SALADE DE QUINOA AUX TOMATES SÉCHÉES

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 1 bouquet de menthe • 200 g de tomates séchées • 250 g de quinoa blanc.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 2 cébettes • 1/2 citron jaune • 50 g de cacahuètes • 2 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 5 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Rincez le quinoa et faites-le cuire comme indiqué sur le paquet. Rafraîchissez-le sous l'eau froide. Lavez et ciselez la menthe. Concassez les cacahuètes. Lavez et émincez les cébettes.

2. Rincez les tomates et laissez-les gonfler pendant 5 min dans 1 bol d'eau chaude. Égouttez-les et taillez-les en lanières. Mélangez tous les ingrédients.

3. Fouettez le jus de citron avec le vinaigre et la moutarde. Versez l'huile. Salez et poivrez, puis versez la vinaigrette dans la salade et mélangez bien. Laissez au froid pendant 1 h au moins avant de servir.

NOTRE CONSEIL : une salade de dernière minute à préparer selon votre inspiration. Ajoutez-lui des olives, des graines de grenade, des fleurettes de brocoli. Le quinoa est une plante herbacée qui ne contient pas de gluten.

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



Des tomates séchées, du quinoa et de la menthe fraîche.





Des crevettes, des kumquats et du curcuma.

CREVETTES AUX KUMQUATS CONFITS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 25 MIN • FACILE • ABORDABLE

VOUS DEVEZ ACHETER : • 400 g de crevettes surgelées • 250 g de kumquats • 1 c. à soupe de curcuma.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 gousse d'ail • 1 petit oignon jaune • 1 noix de gingembre • 1 orange • 5 brins de ciboulette • 3 c. à soupe de sucre blond • 3 cl de vinaigre de cidre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Lavez les kumquats. Coupez-les en 4 ou 6 quartiers et ôtez leurs pépins.
2. Hachez l'ail, l'oignon et le gingembre. Faites-les blondir pendant 3 min dans 1 petite casserole avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les fruits, le jus de l'orange, le curcuma, le sucre et le vinaigre. Laissez compoter doucement pendant 20 min en ajoutant un peu d'eau si besoin.
3. Sortez les crevettes du congélateur 15 min avant de les faire sauter pendant 3-4 min dans 1 poêle

avec l'huile restante. Assaisonnez.

4. Dressez la compotée tiède ou froide de kumquats au centre des assiettes et ajoutez les crevettes autour. Saupoudrez de ciboulette ciselée.

NOTRE CONSEIL : ajoutez un peu de piment d'Espelette, ou et de poudre de curry sur les crevettes pour leur donner un peu plus de tempérament.

NOTRE BON ACCORD : un mâcon-villages blanc (Bourgogne).



Du veau, des carottes
et du lait de coco.

BLANQUETTE DE VEAU AU LAIT DE COCO

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 1 H 15 • FACILE • ABORDABLE

VOUS DEVEZ ACHETER : • 500 g de veau
coupé en morceaux (tendron ou épaule)
• 4 carottes • 50 cl de lait de coco.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 1 échalote
• 1 citron vert • Quelques brins de cerfeuil
ou de coriandre • 1 jaune d'œuf • 60 g de
beurre • 2 à 3 c. à soupe de farine • 15 cl
de vin blanc • 1 bouquet garni • Sel • Poivre

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Pelez
et émincez l'échalote. Faites-la revenir dans
1 sauteuse avec 30 g de beurre pendant 3 min,
puis ajoutez le beurre restant, saupoudrez de
farine, mélangez bien et attendez 1 min pour
verser le vin blanc. Fouettez pour bien lier le tout.

2. Ajoutez les carottes, la viande, versez 30 cl
d'eau, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez,
couvrez et laissez cuire doucement pendant 1 h.

3. Renversez le contenu de la sauteuse dans
1 passoire pour filtrer la sauce. Fouettez le jaune
d'œuf avec le lait de coco, versez dans la
sauteuse, ajoutez la sauce filtrée, mélangez
bien et remettez viande et légumes. Continuez
la cuisson pendant env. 10 min, ajoutez les zestes
et le jus du citron, rectifiez l'assaisonnement
et servez avec du riz blanc.

NOTRE CONSEIL : pour apporter plus
d'exotisme à cette recette, ajoutez 1 tige
de citronnelle et 1 noix de gingembre en début
de cuisson.

NOTRE BON ACCORD : un gewurztraminer
sec (Alsace).





FAR BRETON AUX PRUNEAUX

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 50 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 400 g de pruneaux • 1 l de lait entier • 1 gousse de vanille.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 4 œufs • 100 g de beurre salé + 25 g • 250 g de farine de sarrasin
• 200 g de sucre blond • 1 sachet de sucre vanillé • 5 cl de rhum ambré.

1. Faites gonfler les pruneaux dans 1 bol d'eau chaude. Préchauffez le four à 180 °C. Dans le bol d'1 robot, fouettez les œufs entiers avec le sucre blond. Ajoutez la farine et fouettez encore pour que le mélange soit bien lisse.
2. Faites chauffer le lait avec le beurre coupé en petits morceaux et la gousse de vanille fendue en 2 et grattée pendant 10 min. Versez le mélange à travers 1 passoire dans la préparation aux œufs. Ajoutez le rhum, mélangez encore pendant 1 min.

3. Graissez 1 moule à gratin ou des moules individuels et ajoutez les pruneaux égouttés, puis versez l'appareil dessus. Enfournez pour environ 45 min, réduisez le temps si les moules sont individuels.

NOTRE CONSEIL : comme pour les clafoutis aux cerises, on aime bien conserver les noyaux des pruneaux dans la préparation. Vous pouvez faire gonfler ces derniers dans le rhum tiède ou dans du thé noir.

Pour un côté plus « breton », nous utilisons de la farine de sarrasin mais la farine de blé marche aussi !

NOTRE BON ACCORD : un rhum ou un thé noir corsé.



*Des pruneaux, du lait
et une gousse de vanille.*

TIPTREE

LA MAGIE DU FRUIT

DEPUIS PLUS DE 140 ANS, CETTE ENTREPRISE FAMILIALE ANGLAISE CULTIVE SES PROPRES FRUITS QU'ELLE TRANSFORME EN MARMELADE, CHUTNEY ET SAUCE DANS LE RESPECT DE LA TRADITION. EN PHASE AVEC NOTRE ÉPOQUE, ELLE INNOVE AVEC DES PRATIQUES DURABLES ET DÉVELOPPE DE NOUVELLES RECETTES.

Texte et photos Maeva Destombes

Dans un paysage de landes verdoyantes, la fabrique trône en lisière d'un petit village du comté d'Essex. Wilkin & Sons, plus connue sous la marque de Tiptree, est une entreprise familiale fondée en 1885 par Arthur Charles Wilkin. Mais ses origines sont plus anciennes et datent de la création de la ferme Trewlands par les Wilkin en 1711. Après avoir cultivé des céréales, la famille se lance dans la culture fruitière avant de fonder la Britannia Fruit Preserving Company en 1885 pour fabriquer les premières confitures Tiptree. Rapidement, l'entreprise se développe, employant alors des centaines de personnes et acquérant de nombreux hectares de terres agricoles dans la région. « Elle possède aujourd'hui 400 hectares de vergers et de champs », précise Andrej Ivanov, directeur de la ferme.

En 1911, Tiptree décroche le Saint Graal avec un Royal Warrant. « Cette distinction prestigieuse, renouvelée sous chaque monarque, est décernée à des entreprises qui fournissent biens ou services à la royauté. Ce signe de reconnaissance officiel permet à notre entreprise de porter les armoiries royales dans sa communication et son image de marque », détaille James Waters, responsable environnement. Une véritable caution de qualité !

La quête de la marmelade parfaite

Le jour de notre visite, dans la fabrique, les odeurs sucrées se mélangent. Une partie de l'équipe s'occupe des fraises et des oranges confites. D'autres mettent le ketchup en bouteille. Dans un atelier séparé, les puddings de Noël se préparent déjà. Le planning des transformations suit de près celui des saisons.

Tiptree cultive et transforme de nombreux fruits : fraise, prune, cerise, framboise, mûre de ronces, coing, nêfle, rhubarbe, quetsche, mûre de mûrier, tous issus de son jardin. Mais la marmelade est son cœur de métier ! « Nous travaillons avec les mêmes fournisseurs d'oranges sévillanes depuis longtemps. C'est une orange amère qui vient du sud de Séville et qui n'est utilisée que pour la confiture. >>>





1.



2.



4.

1. Tiptree produit 18 marmelades différentes.
2. La peau des oranges cuites presque confites sont séparées de la pulpe pour confectionner la marmelade.
3. Le lemon curd, un produit parmi les plus plébiscités.
4. Les armoiries d'Elizabeth II attendent d'être remplacées par celles du roi Charles III, qui a renouvelé l'agrément royal. 5. et 6. Les chaudrons à fond de cuivre donnent à la marmelade son goût unique.



3.



5.



6.

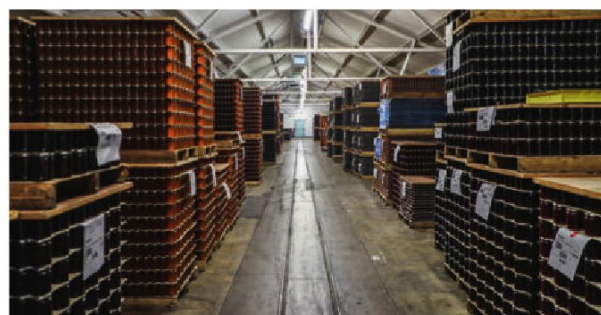


1. Tiptree propose plusieurs centaines de références de produits. 2. Andrej Ivanov, ingénieur agronome et directeur de la ferme depuis 20 ans. 3. Des anciens pots de confiture dans l'éco-musée de la fabrique.

Grâce à ce partenariat, nous confectionnons 18 marmelades différentes », précise James Waters. Si les Anglais attribuent ce mot à l'expression française « Ma'am est malade », associant la marmelade à un remède préparé pour Marie I^{re} d'Écosse (Marie Stuart), son origine serait plutôt portugaise, la « marmelada » désignant une préparation épaisse à base de coing. Aujourd'hui, la marmelade est une confiture qui ne contient que des agrumes et dont la teneur minimale en fruits est de 35 %. « Les nôtres, à base d'orange, de citron ou de pamplemousse, en contiennent de 40 % à 45 % pour 100 g de produit fini et 64 g de sucre », ajoute James Waters. Après l'évidage à la main des agrumes cuits entiers une première fois, l'écorce est découpée en lamelles de 6 ou 8 mm et la pulpe séparée de ses pépins et impuretés par tamisage. Les deux parties sont ensuite rassemblées et mijotées pendant dix minutes à 170 °C dans un chaudron à fond de cuivre donnant à cette marmelade son goût unique. La *jelly* est une version plus délicate, sans morceaux de fruit, obtenue uniquement avec le jus de l'orange. Le *lemon curd* est, quant à lui, élaboré à partir des meilleurs citrons de Sicile. Son excellente qualité, sa saveur intense et son goût prononcé le placent parmi les références les plus plébiscitées.

Les engagements écologiques de Tiptree

Avec une production annuelle de plus de 6000 tonnes de marmelades et confitures, totalisant 100 millions de petits pots et 10 millions de grands pots, Tiptree continue d'innover tout en restant fidèle à ses traditions. Elle développe la culture de la fraise en hydroponie et mise sur la durabilité environnementale : gestion optimisée de l'eau par capteurs d'humidité, usage de fertilisants organiques et recours aux prédateurs naturels. L'intégration de nouvelles technologies complète cette démarche durable. Tiptree élargit régulièrement sa gamme dans un catalogue déjà bien garni avec notamment des chutneys, relishes et sauces. Le développement de produits à teneur réduite en sucre est aussi dans les tuyaux.



LITTLE SCARLET, LA STAR DES CONFITURES

Parmi les produits les plus iconiques de la marque – et les plus chers – figure la confiture de little scarlet, une variété de petite fraise sauvage très rare, délicate et concentrée en saveurs. La famille Wilkin l'importe au Royaume-Uni au début du XX^e siècle et seule cette entreprise anglaise en assure la culture et la transformation. « Cette confiture est même mentionnée dans le roman d'Ian Fleming *From Russia with love* (Bons Baisers de Russie), James Bond la citant parmi ses préférées », souligne Andrej. Et l'agent secret n'est pas le seul amateur de cette little scarlet. Lors de la visite en 2024 de l'Empereur du Japon au roi Charles III, Buckingham Palace a fait la demande particulière de recevoir ces fraises fraîches pour un banquet officiel. « Un challenge pour nous. Lors des récoltes, de fin juin à fin juillet, nous les transformons immédiatement après la cueillette. » Chaque pot contient précisément 70 fraises que l'on peut voir en transparence.





Escapade gastronomique dans les Caraïbes

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

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

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

NOS INVITÉS D'HONNEUR



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



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

Présence des invités sous réserve de désistement en cas de force majeure. Document non contractuel. Droits réservés PONANT. ©Studio PONANT - Aurélie Court, Elvia Giannitelli / © Adeline Monier. IMO13120040.



VOYAGER EST UN ART

avec PONANT EXPLORATIONS

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

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

Escapade gastronomique dans les Caraïbes

Fort-de-France • Fort-de-France

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

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

En partenariat avec





Le musée d'histoire du pays, sur la place de la République (ci-dessous à gauche), est immanquable. La cascade l'est tout autant : 582 marches, jardins en terrasse, le monument est devenu un centre d'art contemporain (ci-contre à droite). La montée vaut la peine pour la vue sur toute la ville et le mont Ararat au loin (en haut). À ses pieds, les jardins de la place Tamayan, ornés de gigantesques sculptures de Bottero (à gauche) et toujours de nombreux cafés où les habitants aiment prendre leur temps (ci-dessous).



ARMÉNIE

BERCEAU DU VIN ET TERRE D'HOSPITALITÉ

PONT ENTRE L'ORIENT ET L'OCCIDENT, L'ARMÉNIE, BERCEAU DU VIN, S'OUVRE AU TOURISME. À QUATRE HEURES DE VOL DIRECT DE NOS GRANDES VILLES, LE PAYS PARTAGE AUX VISITEURS SON HISTOIRE ET SA GASTRONOMIE, AVEC UN SENS DE L'ACCUEIL IRRÉPROCHABLE. Texte et photos : Sophie Menut Yovanovitch

Située dans la région du petit Caucase, entourée par la Géorgie, la Turquie et l'Azerbaïdjan, l'Arménie est un des plus anciens pays du monde. Jusqu'en 1991, date de son indépendance, l'Arménie faisait partie de l'Union soviétique. Une fois autonome, elle a connu des difficultés économiques. Aujourd'hui, grâce à une hausse de son PIB, le pays commence à retrouver de la vigueur et les touristes en quête de sens et de culture affluent pour visiter ses monastères, profiter

de ses paysages à couper le souffle, se détendre autour du lac Sevan et se régaler de sa cuisine traditionnelle.

ENTRE PASSÉ ET AVENIR

La capitale du pays (Yerevan en arménien), nichée au pied du mont Ararat, a été fondée en 782. Elle dévoile une histoire millénaire inscrite dans la pierre volcanique rose – le tuf – de ses bâtiments, qui lui vaut le surnom de ville rose. Elle célèbre tout autant le passé qu'elle regarde vers son futur.

Vivante et chaleureuse, elle voit fleurir les cafés et les terrasses aux beaux jours. On découvre une cuisine de partage, où la table est un lieu de convivialité. Si les avenues ont un côté stalinien dû à son histoire, l'effervescence et la gentillesse de ses habitants, les nombreux parcs où peintres amateurs exposent et joueurs d'échec se retrouvent, mettent un joyeux désordre dans l'alignement architectural. Nous vous dévoilons quelques adresses, qui reflètent l'âme de ce petit pays si attachant.

RESTAURANT HAYRIK C/O HÔTEL DEVINE À EREVAN

Une belle illustration de l'énergie culinaire de la ville. La salle immense et magnifiquement décorée offre une fusion entre tradition et modernisme culinaires. Les spécialités vous attendent sur les tables toujours généreuses. Les assiettes sont à partager, comme souvent en Orient. Rien de folklorique, on est clairement dans le XXI^e siècle. La jeunesse branchée l'a compris et s'y réunit pour se régaler et s'amuser.





MONASTÈRE DE KHOR VIRAP

Ce petit monastère est emblématique du pays. On se souvient qu'en l'an 301, l'Arménie a été le premier pays à avoir adopté le christianisme. De ce haut lieu spirituel, lié à saint Grégoire, l'illuminateur, le visiteur a une vue imprenable sur le Mont Ararat.

SHERAM BY MARIAM RESTAURANT, À ARENI

À plus de 1000 mètres d'altitude (ce qui n'est rien dans un pays qui culmine à plus de 5 000 mètres), Mariam a ouvert son restaurant de montagne. Ici, on se sent comme en famille. La jeune femme cuisine les plats traditionnels avec les produits de la région et de son potager et les herbes locales. Pain lavash, crudités, agneau et légumes. Elle vend aussi les tomates qu'elle sèche l'été et les infusions avec lesquelles la population commence et finit la journée.



ARTCHEESE FROMAGERIE, À YELPIN

Dans le pays, on consomme du fromage à tous les moments de la journée. Vous le trouvez toujours sur les tables. Vous découvrirez ici un bel instantané du renouveau fromager arménien. Créé par cinq fermiers, cet équivalent d'une coopérative possède 150 bêtes qui produisent 20 à 35 tonnes de fromage. On peut ici les découvrir en accord avec les vins de la région.



SITE ARCHÉOLOGIQUE D'ARENI

Un site majeur qui laisse songeur. Vous pourrez observer les traces de la plus vieille cave vinicole au monde datant de 6 000 ans. À l'époque, les jarres de conservation étaient enterrées. On en retrouve des vestiges dans les grottes du site pour une plongée émouvante dans le passé vinicole. Le film à visionner avec des lunettes de réalité virtuelle est fascinant !



MIEL BE HOME

Dans ce pays encore essentiellement agricole et rural, le miel est un produit incontournable. Chez Be home, 70 ruches produisent miels d'abricotier, de fleurs, alpin... deux cabines en bois propose de s'allonger pour écouter le passage des abeilles ouvrières, une expérience étonnante !



VIGNOBLE KRYA

Pendant longtemps, la patrie du vin avait cessé d'en produire au profit des brandys plus appréciés des Russes. La production a réellement repris en 2005. Tatevik Gabrielyan et son mari Allemand Jean-Paul Berger se sont rencontrés en Suisse où la jeune femme enrichissait ses connaissances dans un vignoble. Ils sont revenus au pays pour créer le leur. Ils travaillent comme des artisans leur petit terroir planté de plus d'une dizaine de cépages endémiques comme l'areni noir, le masrali ou le tozot. Elle est sans doute la seule femme propriétaire d'un domaine en Arménie. Ses vins nous font voyager bien sûr, et on les trouvera très bientôt en France.



RÉSERVE ARPA

Quelque 3 millions d'habitants vivent dans le pays lorsque presque 8 millions d'Arméniens vivent à l'étranger. Une diaspora fière de ses origines comme l'était le chanteur Charles Aznavour, que le peuple arménien vénère et auquel un musée est dédié à Erevan. C'est dire s'il y a de la place et des étendues sauvages à perte de vue, alternant montagnes rocheuses et plaines vallonnées où affleurent les terres rouges typiques du pays. On peut vivre un petit safari dans la réserve dédiée à la protection de la faune et de la flore. En 4X4, les guides nous emmènent avec l'espoir de nous montrer bouquetins, chèvres à bécot, ours et léopards. Au campement de base, barbecue, salades et plats locaux sont dressés à la minute et garantissent une expérience nature inoubliable et une vue imprenable.

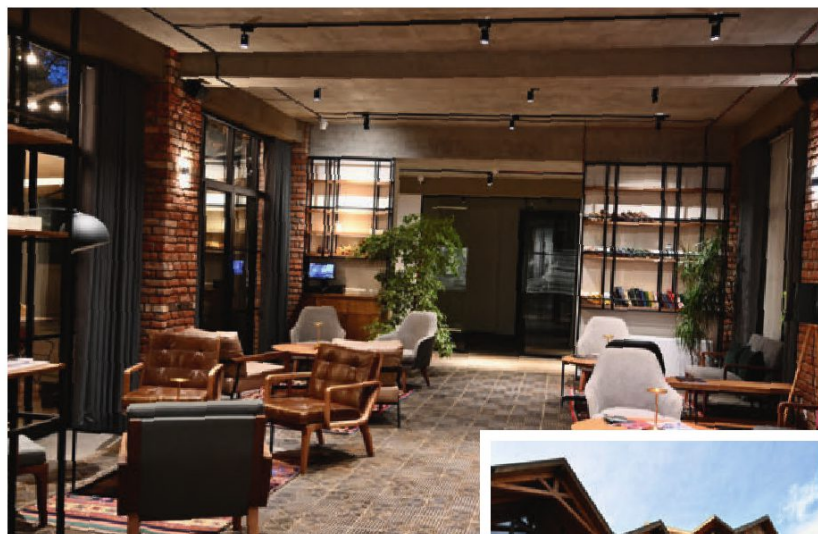
CHAMICH MAISON D'HÔTES, À DEBED

Chanceux, vous dont les pas vous guideront chez Lilit et David. Ils ont eu un coup de cœur pour cette maison en pleine nature et l'ont complètement refaite en 2020. Là-bas, vous pourrez découvrir la campagne, comme les nombreux randonneurs qui y posent leur sac. Mais surtout apprendre à préparer les fameux légumes fermentés que l'on retrouve sur toutes les tables, faire des confitures, sécher des tomates, prendre des cours de yoga, découvrir les chutes d'eau et vous régaler des bons petits plats de Lilit comme si vous étiez chez des amis.



CARAVANSÉRAIL DE SÉLIM

Ce lieu de halte sur la route de la soie, bâti au XIV^e siècle sur le col montagneux de Sélim, à 2 410 mètres d'altitude, nous emporte dans l'histoire des voyages. Construit par une famille royale, il accueillait les pèlerins, les marchands, leurs bêtes et leurs marchandises. Le temps à l'époque avait une autre valeur qu'aujourd'hui.



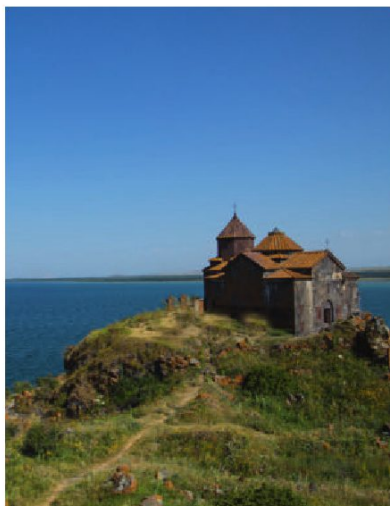
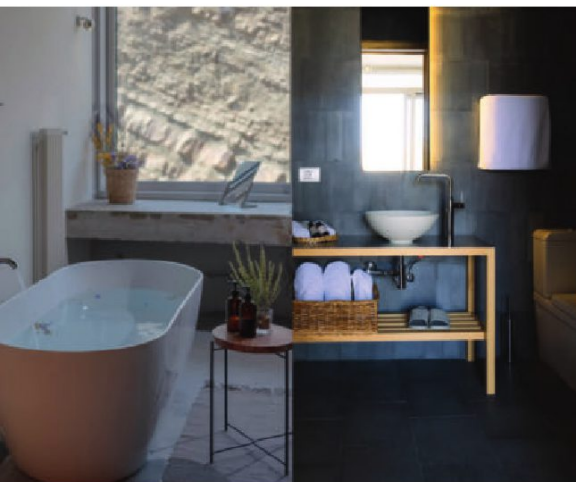
DILIJANI TUN HÔTEL, À DILIJANI

Situé sur les hauteurs de la paisible ville de Dilijan, dans une région qui peut rappeler la Suisse, l'hôtel, bâti en pierre et en bois, entouré d'arbres et de jardins, propose un cadre merveilleux. Certaines chambres possèdent leur piscine privée. De larges espaces, salon, bar et restaurant, permettent de se relaxer et profiter sans se lasser de ce lieu inattendu. Point de départ obligé pour découvrir la capitale de l'artisanat arménien. Partout, les petites échoppes proposent le travail manuel des habitants : sculpture sur bois, peinture, ferronnerie...



LELE HÔTEL VAYOTS DZOR

Non loin de la route des vins de Getap, le domaine vinicole familial de 140 hectares a construit une boutique hôtel qui témoigne du dynamisme du pays. 20 chambres où béton et bois règnent avec vue panoramique sur les paysages préservés. Confort, calme et dépaysement assuré.



MONASTÈRE D'HAYRAVANK

Encore une belle représentation religieuse. Surplombant le lac Sevan, à une heure de la capitale, le monastère date du Moyen Âge. Son décor riche témoigne du centre culturel qu'il représentait autrefois.

GYUMRI

La deuxième ville du pays est réputée pour son esprit arty. Détruite à plus de la moitié lors du tremblement de terre de décembre 1988, elle veut conjurer le sort en ouvrant bars, cafés et restaurants célébrer la joie. De nombreuses galeries d'art jalonnent la ville. Ici comme à Erevan, vous pourrez croiser la route des nombreux chiens de la ville. Stérilisés, ils sont remis en liberté plutôt que dans des refuges. Les habitants les nourrissent en posant des écuelles devant leur porte. Si vous les aimez, leurs pas s'attacheront aux vôtres le temps de vos balades.



GWOOG RESTAURANT, À GYUMRI

C'est un circuit gastronomique hors des sentiers battus qui vous est proposé. Dans la petite salle aux murs tendus de tapis arméniens, où les nombreux habitués se pressent, on se régale de plats qui célèbrent la grande cuisine du pays et que vous ne goûterez pas ailleurs. Des pâtes maison, des soupes au chou, aux lentilles, des plats à base de lavash et de fromage, des feuilles de vigne et chou farci, des brochettes de viande... Une halte obligée.



D'AUTRES ADRESSES

À EREVAN

Wine and Grapes Spa

Une expérience inoubliable autour des produits de la vigne : massage à l'huile de pépin de raisin, peeling aux pépins de raisin et pulpe de fruit, bain de vapeur et hydromassage au vin... La détente sans l'ivresse.

Restaurant Katsin

À deux pas de la place de la République, le restaurant à la déco chic et moderne se décline sur plusieurs niveaux et accueille des grandes tablées. On sent que la fête n'est jamais très loin. Dans les assiettes, une cuisine fusion qui n'oublie pas son pays et qui propose une large carte de plats de partage, des viandes à la roûisserie, des poissons crus.

À GYUMRI

Restaurant & café Herbs and Honey

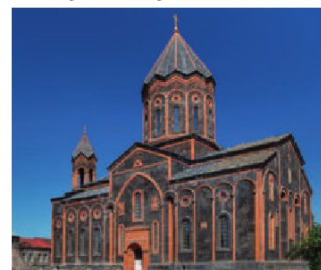
Une grande salle blanche, lumineuse, située dans une des artères les plus fréquentées de la ville accueille toute la journée ceux qui veulent bénéficier d'un bon réseau wifi ou les gourmands qui se régaleront de produits locaux. Beaucoup de plats végétariens, des miels et des sachets d'herbes du coin à emporter.

Oda

Présenté comme une salle du patrimoine par ses fondateurs, le récent projet a pour but de préserver la culture arménienne. Dans la vaste salle, on se retrouve projeté comme dans un musée vivant. Autour de la table, on se restaure de plats traditionnels, on se réunit, on discute. On peut aussi repartir avec des costumes traditionnels proposés dans des tissus de notre époque.

Église du Saint-Sauveur-de-Tous

Au cœur de la ville de Gyumri, l'église en tuf orange et noire avait été très endommagée par le tremblement de terre. Désormais reconstruite, elle témoigne de la grandeur tsariste.



ESCAPADE **GOURMANDE**

LA BAIE DE QUIBE UN GRAND SOUFFLE D

TOURNÉE VERS L'ATLANTIQUE, DANS LE DÉPARTEMENT DU MORBIHAN, LA BAIE DE QUIBERON VIT AU RYTHME DES MARÉES. ICI, LA GASTRONOMIE SE NOURRIT DE LA CRÉATIVITÉ DES ARTISANS LOCAUX. Textes et photos Sophie Menut Yovanovitch



RON E GOURMANDISE



Sauvage et authentique, la baie de Quiberon offre ses étendues de plage et sa mer couleur émeraude aux amateurs de marée, d'évasion et de souffle marin. Mecque de la voile, elle a su conserver sa sincérité. Les artisans locaux prennent soin de ne pas la dénaturer en mettant en avant les richesses du terroir. Si certains s'étaient envolés ailleurs, les racines de la région sont trop fortes pour qu'ils la quittent durablement. Les traditions culinaires perdurent, mais cela serait dommage de les résumer à la trilogie cidre, galettes et caramel au beurre salé. Aujourd'hui, chefs, producteurs et créateurs réinventent l'héritage breton, mêlant savoir-faire ancestral et influences contemporaines, avec une même ambition : célébrer le goût et l'authenticité.

INCROYABLES CHEMINS SORTIE NATURE, À PLOEMEL

Il faut la vivre cette expérience bucolique et enrichissante avec Primelle ou Lila. Toutes les deux ont créé leur association il y a trois ans. On les suit dans les sous-bois et en bord de mer pour découvrir les trésors qui se cachent sous nos pieds. Plantain, corne de cerf, arroche marine, aubaine, criste marine ou autre perce-pierre se dévoilent selon la saison. La balade dure deux heures. On cueille, on goûte, on apprend les bienfaits et les usages de ces végétaux. Les deux jeunes femmes ont été formées à l'École bretonne d'herboristerie et produisent des macérats de bourgeons et des plantes médicinales. Elles organisent des stages de gemmothérapie et autour de l'usage des plantes pour notre santé. Pour apprendre en s'émerveillant !

Entre 15 € et 17 € la balade.



Pauline Tezier



TARTARE D'ALGUES

POUR 4 PERS. Mixez grossièrement 1 c. à soupe de graines de tournesol. Hachez finement 1 petite échalote au couteau, 20 g de câpres et 2 cornichons. Ajoutez le jus de 1 citron. Rincez 100 g d'algues en saumure (nori, dulse, laitue ou haricot de mer) plusieurs fois pour les dessaler. Essorez-les et émincez-les finement. Mélangez le tout dans 1 saladier, ajoutez 1 c. à café de moutarde et 5 cl d'huile d'olive. Salez, poivrez et dégustez sur 1 tranche de pain. Conservez le tartare dans 1 bocal en verre au frigo.



Pauline Tezier

ESB CAFÉ À PLOUHARNEL

À peine un an après l'ouverture, le coffee-shop de Charlotte, lieu de passage entre Carnac et Quiberon, ouvert de 8 h 30 à 18 h, ne désemplit pas. Elle a étudié, voyagé, visité d'autres lieux pour imaginer le sien avec précision. Intime et cosy, il donne envie de s'y attarder. Les tasses qui contiennent les délicieux cafés de spécialités et les thés de l'excellente maison Kodoma ont été conçues par Ela, une céramiste parisienne. Ici, Charlotte s'occupe de tout, prépare tout, des moelleux carrot cakes aux brioches parfumées à la cannelle, en passant par les plats du jour qui changent à chaque lunch. On peut déguster sur place ou emporter, et on reviendra, c'est sûr.



L'ALBATROS HÔTEL, À QUIBERON

On se réveille pour admirer les changements de marée et on part à pied découvrir la petite ville depuis l'hôtel idéalement situé, près de la plage de Quiberon. Les chambres sont simples. Pendant le petit déjeuner, on se met dans l'ambiance locale en dégustant les spécialités pâtisseries bretonnes.

TEMPÊTE

RESTAURANT, À QUIBERON

C'est un dîner pas comme les autres qui vous attend. Il faut arriver à 19 h 30 pétantes. Le temps de prendre l'apéritif servi par Imane, sa femme, et le chef Lucas lung arrive en salle pour expliquer avec précision à ses clients son menu du soir et les vins qu'il a choisis pour les accompagner. Elle est ingénieure agronome, lui a travaillé dans la finance avant de s'orienter vers la cuisine et suivre les cours de l'école Bocuse. De ses séjours en Chine, il a conservé le goût des saveurs asiatiques. Dans les assiettes, se mêlent produits d'ici (sauf la sauce soja, précise Lucas !) et techniques d'ailleurs.
Menu 4 escales le soir 55 €, à la carte le midi env. 30 €.



AU DÉTOUR D'UN FROMAGE

FROMAGERIE, À QUIBERON

Jérémy était dans la restauration et s'est associé avec Pierre-Yves pour ouvrir une fromagerie en 2017. On y trouve 120 sortes de fromage et une belle part donnée aux produits locaux, avec notamment une magnifique tomme de Belle-Île. Les deux vendent aussi légumes et charcuteries locaux et sont de très bons conseils pour aider à préparer un succulent repas en un clin d'œil.



BOÎTE À CRÊPES

CRÊPERIE, À QUIBERON

Sans aucun doute la crêperie la plus originale de France. Lorsque Marie-Pierre, ancienne prothésiste dentaire, a décidé de prendre sa retraite il y a six ans à Quiberon, où elle venait en vacances en famille, ce n'était certainement pas pour arrêter de travailler ! Elle ouvre tous les matins à 8 h 30 les volets de sa petite crêperie. Les clients sur le trottoir lui commandent galettes de sarrasin et crêpes au froment. Elle s'active autour de ses six billigs (crêpières en fonte) pour les préparer avec des produits bio. Elle propose aussi d'originaux samosas dont la garniture change chaque jour. À 12 h 30, elle referme ses volets jusqu'au lendemain. En saison, il vaut mieux passer commande si l'on veut être sûr de pouvoir se régaler de ses délicieuses créations.

**4 € la crêpe au froment,
6 € la galette garnie.**



GLAZ CHOCOLATERIE, À QUIBERON

Glaz, c'est une couleur entre le bleu et le vert qui n'existe qu'en Bretagne et qui a donné son nom à la chocolaterie qu'ont fondée Sébastien et Julien. Le premier s'est reconverti après de longues années dans l'industrie pharmaceutique, tandis que Julien a toujours été chocolatier entre Brest, Nantes et Quimper. Aujourd'hui, il est « cacao côtier ». De la déco de leur jolie boutique aux emballages bleu glaz, ils ont tout fait eux-mêmes. Une bonne vingtaine de tablettes mais aussi des bonbons de chocolat avec des spécialités comme les « galets iodés » (amande, chocolat et fleur de sel) ou « retour de pêche », un praliné au lait, sont ainsi proposés. Ils privilégient des teneurs plus fortes en cacao et moins de sucre. Le résultat, des bouchées fraîches et pures et une qualité incroyable que vous pouvez goûter en commandant sur leur site en ligne.



LA BELLE ILOISE CONSERVERIE, À QUIBERON

L'entreprise a été fondée en 1932 et s'est installée en 1999 dans les vastes bâtiments que l'on visite de 11 h à 15 h. S'il existait 14 conserveries autrefois à Quiberon, la Belle Iloise reste aujourd'hui la seule. Elle a investi dans des bateaux de pêche à bolinche, permettant une pêche côtière et durable, en général entre mai et novembre pour la sardine et de janvier à mars pour le maquereau. À la haute saison, 200 saisonniers supplémentaires viennent épauler les quelque 400 salariés à temps-plein. Lorsqu'on visite, on s'émerveille du procédé de mise en boîte des petits poissons. Visionnaire, la maison s'est diversifiée et développe depuis 2020 des produits à base d'algues de Bretagne (tartare, mayonnaise, ketchup, moutarde...). La grande et belle boutique donne envie de se mettre aux produits iodés.



LA MAISON D'ARMORINE CONFISERIE, À QUIBERON

Poussez la porte de la maison et replongez-vous dans le monde réconfortant de l'enfance. Ce sont les arrière-grands-parents de Caroline qui ont imaginé la marque en 1946, vendant d'abord les célèbres niniches, des sucettes comme des sucres d'orge plantés sur un bâton. Aujourd'hui, vous en trouverez déclinées dans plus de 50 parfums, dont 19 à base de caramel. On vient aussi chercher le Salidou, le fameux caramel au beurre salé. Entre les sept boutiques de la région et les 1500 revendeurs en France, la maison écoule plus de 3 millions de niniches par an mais aussi des chocolats, biscuits et confiseries imaginées par Armorine. L'aventure n'est pas près de s'arrêter puisque Caroline, à la suite de son père, a aussi une fille tout aussi gourmande qu'elle.



RIVAGE RESTAURANT ET CHAMBRES, À SAINT-PIERRE-QUIBERON

Pauline et Thomas se sont rencontrés à Paris lors de leurs études à l'école de cuisine Ferrandi. Les deux jeunes gens travaillaient depuis sept ans avec les anciens propriétaires et ont eu l'occasion de leur succéder. Dans la grande salle lumineuse aux baies vitrées arrondies, on contemple la mer et le petit port de pêche situé à 20 mètres. Le menu est volontairement réduit car il change tous les jours en fonction du marché local. La carte des vins est beaucoup plus étoffée, fortement orientée sur les vins nature ou en biodynamie. C'est l'artisan d'art Cyril Denner qui a conçu leur vaisselle sous l'angle de la tradition asiatique. Le couple a comme philosophie d'être au plus près de la nature. On le découvre dans des assiettes brutes et belles au caractère affirmé. La mer est mise en avant avec beaucoup de gourmandise. On peut aussi séjourner dans une des 6 charmantes chambres. **Env 40 € à la carte au déjeuner, chambres à partir de 110 €.**



LA RECETTE DE THOMAS POULPE ET GRÉMOLATA DE CHANVRE

POUR 4 PERS. Massez **1 poulpe** avec du gros sel, rincez-le et essuyez-le avant de le placer dans 1 sac plastique au congélateur pour 24 h. Plongez-le dans 1 grande cocotte remplie de **court-bouillon** et faites-le cuire pendant 2 h à frémissements. Égouttez-le, coupez-le en morceaux et faites-le dorer dans 1 poêle avec **75 g de beurre salé clarifié** pendant 5 min sur chaque face. Déglacez-le avec **1 trait de vinaigre balsamique**. Dans 1 mortier, écrasez **100 g de graines de chanvre** avec les zestes d'**1 citron jaune** et les feuilles de **5 brins d'aneth**. Ajoutez un filet d'**huile d'olive**, salez et poivrez. Servez le poulpe avec une purée de légumes et saupoudrez-le de la grémolata.



CIDRERIE DU PAYS D'AURAY, À LOCOAL-MENDON

Yves, enfant du pays, travaillait dans l'industrie automobile. Il a rejoint la ferme familiale pour épauler son frère François. Les éleveurs de pommes, comme ils aiment à se qualifier, possèdent un verger de 8 hectares planté de diverses variétés. Un peu comme dans un vignoble, ils travaillent selon le terroir et l'âge des arbres. Après la récolte, entre août et fin octobre, les pommes sont râpées, puis broyées dans le pressoir. Elles fermenteront entre deux et trois mois. Sur une parcelle, une trentaine de variétés ancestrales ont été replantées pour en faire un verger comportemental. La production de 80 000 bouteilles par an est vendue sur place dans leur boutique - où l'on choisit entre cidre de gastronomie, cidre à base d'assemblage ou monovariétal - et dans toutes les boutiques alentour.





GRANIT

RESTAURANT, À PLOUHARNEL

Charles Moreau a passé dix ans entre Macao, la Savoie, la Belgique et Saint-Barth avant d'ouvrir sa propre affaire dans la région en 2022. Le jeune homme propose une cuisine locale qui fait un petit clin d'œil à l'Asie. Dans sa maison moderne posée dans la campagne, il met en valeur l'andouille de Guémené, les huîtres et le sarrasin. Ses associations insolites demandent beaucoup de précision. Une vraie cuisine de gastronomie.

Menu déjeuner 40 €, le soir à partir de 65 €.

TIBIDY

OSTRÉICULTEUR, À CARNAC

Maxime a pris la suite de son père et on peut le trouver tout au bout de la rue du Po, face à ses parcs à huîtres situés dans les baies de Plouharnel et de Quiberon. C'est au bout de trois ans que les huîtres peuvent être dégustées, et c'est leur zone d'élevage qui détermine leur goût, comme un « merroir ». Entre réchauffement des températures, pollution, parasites, etc. les ostréiculteurs subissent parfois 80 % de taux de mortalité. On pourra se familiariser au métier en assistant à une visite dégustation sur place avec Maxime, jamais avare de détails à propos de ces merveilles sorties de l'eau.



CÔTÉ CUISINE RESTAURANT ET HÔTEL, À CARNAC

Cela fait seize ans que Stéphane le Parisien et Laëtitia l'Angevaine se sont installés dans la région. Dans la vaste salle du restaurant, dont les baies vitrées s'ouvrent aux beaux jours, on déguste une cuisine d'une incroyable précision. Lui prétend faire une cuisine sans chichi. Nous, on voit la technique et l'attention qui lui valent une étoile, plus que méritée, au guide Michelin depuis 2019. Goûtez à sa coquille Saint-Jacques au coulis végétal et beurre blanc au yuzu ou à son ris de veau doré au beurre salé et anguille fumée. Laëtitia a pris le poste pâtisserie et fait la paire avec son époux lorsqu'il s'agit de gourmandise. On le constate dès le petit déjeuner puisque le lieu est aussi un hôtel de 14 chambres. Fous de vins, ils possèdent une carte immense, riche de pépites, comme cette Petite Arvine issue des Côtes du Rhône. Une expérience au rapport qualité prix imbattable.

Menu au déjeuner 50 €, menu carte 78 €, menu confiance (5 plats) 100 €.



LA RECETTE DE LAËTITIA GÂTEAU BRETON

POUR 6 PERS. Dans 1 saladier, versez **360 g de farine** et faites un puits au centre. Ajoutez **250 g de sucre** et **1 pincée de sel**. Ajoutez **6 jaunes d'œufs** et mélangez au fouet électrique ou à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez **250 g de beurre salé** et mélangez encore. Tassez la pâte dans 1 moule à manqué graissé. Faites des stries à l'aide de la pointe d'une fourchette et dorez la surface du gâteau au pinceau avec **1 jaune d'œuf battu**. Enfourez à 180 °C pour env. 45 min.



LA TRINITAINE

BISCUITERIE, À SAINT-PHILIBERT

La biscuiterie familiale a été fondée en 1955. Aujourd'hui, 47 boutiques parsèment le grand Ouest. Comme souvent en pâtisserie, la recette phare est issue d'une erreur. Lucien Petit, pâtissier de son état, se trompe dans une recette, roule un biscuit en forme de cigare, le nomme la Trinitaine. Succès immédiat. Au fil du temps, les membres de la famille Petit apportent tous des transformations et font grandir l'entreprise. Si 11 000 tonnes de biscuits sont produites chaque année, le principe de fabrication reste toujours artisanal. On ne peut pas quitter la région sans y être allé faire un tour. La gamme de biscuits immense et plus de 230 boîtes métal « collector » pour les stocker, mais aussi tous les produits des autres acteurs locaux (bières, cidres, miels, bonbons, confitures...) représentent une belle preuve de solidarité gourmande.



LES VIGNES DE SAINT-GOUSTAN

À AURAY

Aurélien a planté ses vignes en 2022, rejoignant la cinquantaine de néovignerons installés en Bretagne depuis 2019. Après avoir travaillé à Bordeaux, vinifié en Nouvelle-Zélande, dans la Loire et à Châteauneuf-du-Pape, il a donc retrouvé ses terres. Sur 3 hectares de sols en coteaux (granit, sableux et limoneux), il a choisi des cépages résistants au mildiou et à l'oïdium, qu'il est allé chercher ailleurs. Le soreli blanc venu d'Italie et le muscaris d'Allemagne composent donc son premier millésime sorti en 2024. Il propose aussi un crémant et bientôt une cuvée élevée un an en barrique, et un vin orange. Oui, le vin en Bretagne, c'est possible, et c'est rudement bon.

LA GOUSTANAISE CRÊPERIE, À AURAY

Impossible de quitter la baie de Quiberon sans déguster une galette. Celles de La Goustanaise font courir tous les gourmands. À deux pas du port de Saint-Goustan, au début des ruelles pavées de ce charmant quartier d'Auray, la crêperie ne désemplit pas et les billigs marchent à plein régime. Dans la petite salle de sa jolie maison en pan de bois, Élodie et son équipe élaborent des crêpes et galettes originales à base de produits frais et d'ultraqualité, bien « kraz », comprenez croustillantes, grâce à leur double cuisson dans le beurre fondu. Il faudra garder une place pour la galette sarrasine sucrée à la frangipane et chocolat noir, un vrai péché de gourmandise vite pardonné. Service enjoué et dynamique.



ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE

Cuisine et Vins

DE FRANCE



1 AN
6 NUMÉROS

SANS VERSIONS NUMÉRIQUES

30€
SEULEMENT



32€
SEULEMENT

1 AN
6 NUMÉROS
VERSIONS NUMÉRIQUES
INCLUSES



BULLETIN D'ABONNEMENT

À RETOURNER SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE À :
SERVICE ABONNEMENT YOVACOOK, 3 RUE DES TAMARIS, 30660 GALLARGUES-LE-MONTUEUX

☐ 1 AN D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE (6 NUMÉROS + 2 HORS-SÉRIE) papier, France **POUR 30€**

☐ 1 AN D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE (6 NUMÉROS + 2 HORS-SÉRIE) papier & numérique **POUR 32€**

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

Offre valable 3 mois, uniquement en France Métropolitaine. Pour l'étranger, veuillez consulter le site. Photos non contractuelles. L'envoi de votre premier numéro se fera à la sortie du prochain numéro, à compter de la 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. Toute demande devra être adressée par courrier au Service Abonnement : 3 Rue des Tamaris - 30660 Gallargues-le-Montueux - FRANCE. Les informations collectées sont destinées à la société YOVACOOK, responsable du traitement, et utilisées pour la gestion de votre abonnement. Le cas échéant, elles pourront être communiquées à des fins de prospection uniquement si un consentement exprès a été donné, lequel peut être retiré à tout moment. Conformément à la réglementation en vigueur relative à la protection 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 courrier@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

Olga Bontarek/Getty Images/Stockphoto, Yovacook.

Mon Carnet futé!

VITALITÉ
*Un air de printemps
s'invite dans vos
recettes*

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

EN FORME
UN PETIT DÉJEUNER
IDÉAL, ÇA EXISTE?

8 MIELS DE FLEURS
AU BANC D'ESSAI

LE FUGU
AUSSI IRRÉSISTIBLE
QUE MORTEL

Mon carnet futé

UNE SEMAINE EN CUISINE

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



PIADINA DE POMME DE TERRE PRIMEUR

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 40 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 4 tranches fines de jambon de Parme • 6 pommes de terre
primeur de Noirmoutier • 10 tomates confites • 1 petite poignée
de roquette • 2 brins de basilic • 250 g de ricotta • 2 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Lavez les pommes de terre, séchez-les et coupez-les en fines
rondelles. Versez l'huile dans 1 sauteuse antiadhésive, rangez
la moitié des pommes de terre en rosace et superposez les rondelles.
Couvrez avec 1 rond de papier sulfurisé et 1 couvercle un peu plus
petit que la poêle. Faites cuire pendant 20 min.

2. Ôtez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que les pommes
de terre soient dorées et les rosaces collées. Faites glisser la rosace sur
1 plat et procédez de la même façon avec les pommes de terre restantes.

3. Hachez le basilic et coupez grossièrement les tomates. Mélangez
le tout et la ricotta, salez et poivrez. Étalez ce mélange sur la
première rosace, couvrez avec la roquette et ajoutez le jambon.
Couvrez avec l'autre rosace et servez chaud.

BON À SAVOIR : une variante végétale de la spécialité italienne
où les pommes de terre remplacent le pain.



NOTRE BON ACCORD

IGP Méditerranée, Domaine des Masques,
Carbonick rouge 2024, 14 €.

Cépages : carignan, grenache, mourvèdre.

Un vin sans sulfites, dont l'élaboration fait ressortir
le côté fruité et la légèreté. Rond et frais il est
parfait pour cette recette méditerranéenne.



Anne Kerouédan / Oniel

PIZZETTES FROMAGÈRES

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

• 150 g de champignons • 1 poivron jaune • 1 c. à café de persaillotte (ail, échalote, persil) • 1 grande pâte à pizza rectangulaire • 20 g de beurre • 100 g de langres • 100 g de fourme de Montbrison • Sel • Poivre

1. Dans 1 poêle, faites revenir les champignons avec 10 g de beurre, la persaillotte, du sel et du poivre pendant 10 min. Débarrassez, puis faites revenir le poivron pendant 10 min.
2. Déroulez la pâte à pizza sur 1 plaque de four recouverte de son papier sulfurisé. À l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm, taillez des ronds et retirez l'excédent de pâte. Badigeonnez chaque rond de pâte avec 10 g de beurre fondu et piquez à la fourchette.
3. Disposez les champignons sur la moitié des pizzettes et le poivron sur les autres. Ajoutez des morceaux de fourme sur les champignons et des morceaux de langres sur les poivrons. Enfourez pour 15 min à 180 °C. Servez tiède.

NOTRE BON CONSEIL : osez les mariages gourmands, poire-roquefort, patate douce-tome, etc.

NOTRE BON ACCORD
Bourgogne Petit Chablis, Simonnet-Febvre 2023, 15,60 €.
Cépage : chardonnay.
Vinifié en cuve, le Petit Chablis conserve sa fraîcheur, sa minéralité et beaucoup de finesse, exactement ce que l'on souhaite avec ces petites pizzas.



GRATIN DE BLETTE ET PACK-CHOÏ

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 4 filets d'anchois à l'huile • 1 botte de blettes • 1 chou pack-choï • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de graines de courge • 30 cl de lait entier • 125 g de comté râpé • 30 g de beurre • 60 g de farine • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Épluchez l'ail et l'oignon et émincez-les. Faites-les revenir dans 1 sauteuse avec la moitié du beurre et l'huile pendant 5 min.
 2. Lavez les blettes et le pack-choï, coupez leur pied et émincez les côtes blanches. Ajoutez-les dans la sauteuse et continuez la cuisson pendant encore 5 min.
 3. Émincez le vert des légumes et ajoutez-les dans la sauteuse, continuez la cuisson pendant encore 7 à 8 min.
 4. Préparez une béchamel. Faites fondre le beurre restant dans 1 casserole et lorsqu'il mousse, ajoutez la farine et mélangez bien. Ajoutez les filets d'anchois coupés en petits morceaux et versez le lait en mince filet sans cesser de mélanger pour faire épaissir. Ajoutez la moitié du fromage, salez peu et poivrez.
 5. Versez la béchamel dans la sauteuse avec les légumes et mélangez bien. Renversez le tout dans 1 plat à gratin beurré, saupoudrez avec le fromage restant et parsemez avec les graines de courge. Enfourez pour 25 min à 180 °C.
- BON À SAVOIR :** en provenance de Chine, le chou pack-choï se trouve désormais facilement chez nous. Il possède des feuilles croquantes et fraîches.



NOTRE BON ACCORD

DOC Douro, CÔRTE blanc 2023, 20,25 €.

Cépage : viosinho.

Un vin du Douro élaboré avec le sauvignon portugais aux notes de fruits et fleurs blanches (frais et onctueux), et beurrées qui vont accompagner le moelleux du plat.



Sophie Menut Yovanovitch

POIREAUX FAÇON CASSOULET

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

• 2 boîtes de 400 g de haricots blancs cuits • 4 poireaux
• 1 carotte • 3 gousses d'ail • 4 brins de thym • 3 feuilles
de laurier • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 2 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Coupez les pieds et les parties les plus vertes des poireaux
et jetez-les. Lavez le vert soigneusement et émincez-le finement.
Coupez les blancs en tronçons de 5 cm.

2. Épluchez et émincez la carotte et les gousses d'ail.
Faites chauffer l'huile d'olive dans 1 sauteuse et faites-y revenir
le vert des poireaux, la carotte et l'ail pendant 5 min.

3. Ajoutez les tronçons de blancs de poireau, le concentré
de tomate, le thym, le laurier, les haricots sans les égoutter.
Salez, poivrez et mélangez. Laissez cuire à petits bouillons
pendant 30 min.

NOTRE BON CONSEIL : ajoutez 2 saucisses de Montbéliard
coupées en rondelles pour en faire un plat complet.

NOTRE BON ACCORD

Margaux, Château Desmirail, Iris Pourpre rouge 2019, 13 €.

Cépages : cabernet sauvignon, merlot.

Un vin velouté et juteux, entre fraîcheur et épices,
un côté toasté pour apporter encore plus de gourmandise
au plat.



Sandra Mahut pour l'ANIS et la FNIS

PARMENTIER DE CANARD AUX POIS CASSÉS

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

• 300 g de cuisses de canard confit en boîte • 350 g de pois
cassés • 4 c. à soupe de chapelure • 20 cl de crème liquide
• 30 g de beurre • 1 pincée de muscade • Sel • Poivre

1. Faites cuire les pois cassés dans 1 casserole d'eau pendant
40 min. Égouttez-les, réduisez-les en purée, salez, poivrez et
ajoutez la crème liquide et la muscade. Réservez au chaud.

2. Ouvrez les boîtes de confit de canard et émiettez la chair
des cuisses confites dans 1 saladier à l'aide d'un couteau.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez des emporte-pièces
de 8 à 10 cm de diamètre dans 1 plat à gratin ou sur 1 plaque
de four.

4. Garnissez les emporte-pièces avec 1 couche épaisse
de pois cassés, puis 1 couche de viande et 1 deuxième couche
de pois cassés. Recouvrez de chapelure et ajoutez quelques
noix de beurre dessus. Enfouissez et laissez gratiner pendant
15 min environ.

NOTRE BON CONSEIL : servez avec une petite salade
de jeunes pousses d'épinards.

NOTRE BON ACCORD

Corbières, Les vignobles Foncalieu, Injuste rouge 2023, 12 €.

Cépages : carignan, grenache, syrah.

Des notes de fruits rouges, de réglisse et une finale
mentholée sur fond de velours font de ce vin
une vraie gourmandise.



Recette et stylisme : Anne-Lyse Chardon pour Interféro



Sophie Menut-Yovanovitch

POIRES SAUTÉES AU MIEL

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

- 6 poires comices mûres • 50 g d'amandes entières avec leur peau • 2. à soupe de graines de sarrasin
- 50 g de beurre • 50 g de sucre cassonade • 4 c. à soupe de miel liquide • 3 tranches de brioches rassises

1. Épluchez les poires et épépinez-les. Coupez chacune en 6 quartiers. Placez les graines de sarrasin dans 1 petit plat allant au four et faites-les dorer pendant 15 min à 180 °C.

2. Faites fondre la moitié du beurre dans 1 sauteuse et ajoutez les quartiers de poire. Laissez cuire pendant env. 10 min en retournant délicatement les fruits. Versez le miel et continuez la cuisson afin de caraméliser légèrement les fruits. Débarrassez et laissez au chaud.

3. Coupez les tranches de brioche en cubes et mettez-les dans la sauteuse à la place des poires en ajoutant beurre restant et sucre. Laissez caraméliser en agitant bien la sauteuse pendant 2 à 3 min.

4. Taillez les amandes en quelques éclats dans la longueur. Répartissez les poires et leur jus de cuisson dans des assiettes creuses, ajoutez les cubes de brioche, les amandes et les graines de sarrasin. Servez tiède.

NOTRE BON CONSEIL : vous pouvez ajouter le jus d'1 citron vert au moment de servir pour rafraîchir la recette.



NOTRE BON ACCORD

Luberon, Les Clefs de Mille blanc 2025, 10,50 €.

Cépages : vermentino, rolle.

Un vin bio aux notes d'agrumes et exotiques, frais et salivant, il va rafraîchir cette recette douce et gourmande.



Photo & stylisme / Recette: Anne Kerouédan / Oniel

RISOTTO AU LAIT VANILLÉ ET ABRICOTS SECS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

- 120 g de riz à risotto • 20 abricots secs • 50 g de pistaches non salées • 60 cl de lait entier • 30 g de sucre + 2 c. à café • 2 sachets de sucre vanillé • 1 c. à café de vanille liquide. POUR LE CARAMEL :
- 70 g de beurre salé • 20 cl de lait entier • 150 g de sucre blanc.

1. Mettez 12 abricots dans 1 petit bol d'eau tiède et 2 c. à café de sucre. Remuez pour dissoudre le sucre et laissez les abricots se réhydrater. Réservez.

2. Coupez les 8 abricots restants en petits dés. Rincez le riz à l'eau froide puis égouttez-le soigneusement. Versez le lait dans 1 casserole, ajoutez la vanille et les sucres, faites chauffer sans porter à ébullition.

3. Déposez le riz égoutté et les dés d'abricot dans 1 autre casserole, versez le tiers du lait chaud dessus puis laissez cuire à feu doux en remuant régulièrement avec 1 spatule en bois.

4. Maintenez le reste du lait au chaud et ajoutez-le en plusieurs fois au riz pour poursuivre la cuisson pendant env. 20 min, jusqu'à ce qu'il devienne tendre et crémeux. Répartissez dans 4 bols, décorez avec 3 abricots sur chaque et de la pistache concassée.

5. Préparez le caramel. Faites fondre le sucre dans 1 casserole à feu très doux pendant environ 2 min. Lorsque le caramel devient ambré, ajoutez le beurre en morceaux et mélangez. Ajoutez doucement le lait en plusieurs fois en faisant attention aux projections. Laissez sur le feu pendant 5 min en remuant la préparation. Laissez refroidir avant de servir. Versez le caramel en filet sur le riz.

NOTRE BON CONSEIL : pendant leur saison, utilisez des abricots ou des pêches fraîches pour préparer cette recette.



NOTRE BON ACCORD

Gewurztraminer, Vendanges Tardives, Bestheim 2018, 26,50 €.

Cépages : 65 % cabernet sauvignon, 35 % merlot.

Un vin très concentré et puissant à la belle robe or jaune, des notes de fruits confits et d'abricot qui jouent à merveille avec ce dessert régressif.

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 FIFTY FIFTY

POUR 4 PERS. Coupez 1 belle tranche de potiron en morceau, épluchez 4 carottes et émincez-les. Faites blondir 1 oignon émincé dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Au bout de 4 min, ajoutez les légumes, recouvrez à hauteur avec du bouillon de légumes. Laissez cuire pendant 20 min, mixez finement, salez et poivrez. Épluchez 5 panais et émincez 1 oignon. Faites-le blondir pendant 4 min et ajoutez les panais coupés en rondelles, couvrez avec du bouillon de légumes et laissez cuire pendant 20 min puis mixez avec du sel et du poivre. Versez les 2 soupes en même temps dans les bols.



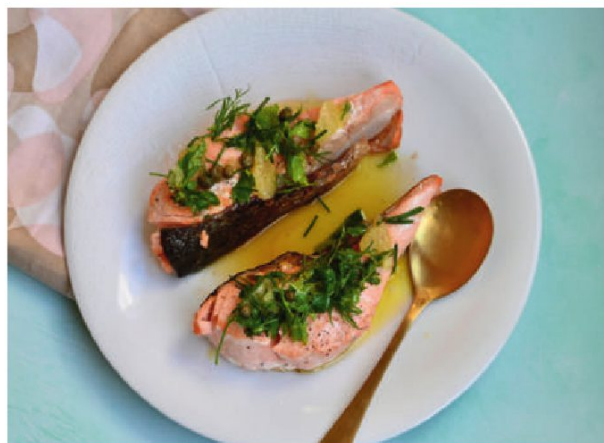
RISOTTO DE CÉLERI

POUR 2 PERS. Pelez 1/2 céleri boule et coupez-le en cubes. Émincez 1 échalote et faites-la blondir dans 1 sauteuse avec 20 g de beurre et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Au bout de 3 min, ajoutez les cubes de céleri, mélangez bien et versez 1 verre de vin blanc, puis mouillez avec 30 cl de bouillon de volaille, ajoutez 1 brin de thym, sel et poivre et laissez cuire à couvert pendant 20 min. Ajoutez 75 g de comté râpé et 2 belles c. à soupe de crème à la fin de la cuisson.



PLEUROTES AU SÉSAME

POUR 2 PERS. Lavez 500 g de pleurotes et coupez les pieds. Recoupez les plus grosses en morceaux. Faites-les sauter dans 1 c. à soupe d'huile neutre. Au bout de 6 min, ajoutez 1 noix de gingembre et 1 gousse d'ail hachée. Continuez la cuisson pendant 2 min puis versez 2 c. à soupe d'huile de sésame et le vert ciselé d'1 cébette. Salez, poivrez et saupoudrez d'1 c. à soupe de graines de sésame doré.



SAUMON AUX HERBES

POUR 2 PERS. Faites cuire 2 pavés de saumon côté peau dans 1 c. à soupe d'huile neutre pendant 6 min, puis posez-les délicatement sur le côté dans la poêle. Laissez-les cuire pendant 2 min de chaque côté. Épluchez 1 citron à vif et récupérez ses segments et son jus. Ciselez 2 brins d'aneth, 2 brins de menthe, 2 brins de cerfeuil et 10 brins de ciboulette. Mélangez les herbes, 1 c. à soupe de câpres et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Répartissez le tout sur les pavés.

GRAND
Concours
Cuisine et Vins
DE FRANCE

À vos fourneaux !
Un nouveau défi culinaire vous attend dans le prochain numéro de Cuisine et Vins de France !



Vous aimez cuisiner simple, malin et savoureux ? Notre nouveau concours est fait pour vous ! En vous inspirant de notre rubrique « 3 ingrédients max », réalisez 1 recette (au choix : entrée, plat ou dessert) avec seulement 3 produits achetés et les basiques de votre placard.

L'objectif ? Prouver que la gourmandise n'a rien de compliqué. À vous de jouer ! Inventivité, astuces et saveurs seront au rendez-vous. Les meilleures propositions seront mises à l'honneur dans nos pages.

Toutes les infos dans le prochain numéro ! Aigüisez vos couteaux et vos idées... la cuisine facile n'aura jamais été aussi inspirante.



LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL MYTHE OU RÉALITÉ?

EXISTE-T-IL VRAIMENT UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ET VALABLE
POUR TOUT LE MONDE? PAS SI SÛR. Par Sophie Menut Yovanovitch

Pendant des années, on nous a répété qu'il était le repas le plus important de la journée, mais il est parfois difficile de se mettre à table dès le lever pour prendre son petit déjeuner. Aujourd'hui, les habitudes évoluent et chacun son tempo. Les adeptes du jeûne intermittent le sautent pour attendre le déjeuner lorsque d'autres ne peuvent pas démarquer la journée sans se rassasier. On l'a tous vécu enfant. Presque comme une injonction, cette obligation d'engloutir sa tasse de chocolat chaud, ses tartines ou céréales avant de partir à l'école alors que nous étions encore à moitié assoupis. Il y allait presque de notre

survie, comment allions-nous passer la journée si nous portions nos cartables le ventre vide?

Mais c'est oublier que nous n'avons pas tous la même horloge interne.

À CHACUN SA ROUTINE

Alors qu'il est rare que nous mangions la même chose au déjeuner ou au dîner, le petit déjeuner est une sorte de rituel pendant lequel, par habitude (difficile à modifier), on ingère exactement la même chose tous les jours.

Chaque pays du monde a ses propres pratiques et la majorité sont des petits déjeuners salés, souvent protéinés et

nourrissants (à base de soupe, nouilles, poisson fumé, œufs, céréales...). En Europe de l'Ouest, nous consommons beaucoup de viennoiseries, souvent délicieuses mais très mauvaises en termes d'équilibre. Elles sont de véritables bombes caloriques, dépourvues de nutriments. Leur forte teneur en glucides raffinés provoque un pic de glycémie suivi d'un coup de fatigue, parfois accompagné d'une fringale avant midi.

À QUOI SERT VRAIMENT LE PETIT DÉJEUNER?

Lorsqu'il est adapté, le petit déjeuner permet de recharger l'organisme après la nuit

et un dîner léger, d'éviter les coups de fatigue et les fringales en milieu de matinée, de favoriser la concentration et l'énergie dès le matin et de stabiliser la glycémie. Ses bénéfices ne sont réels que si le contenu du repas est équilibré et cohérent avec les besoins de chacun.

DES PETITS DÉJEUNERS SELON LES PROFILS

Pour ceux qui ont faim le matin, un petit-déjeuner complet avec protéines, céréales complètes, fruits et « bon gras » comme des amandes, noix et noisettes est idéal. Pour ceux qui n'ont pas faim : une boisson chaude et éventuellement un fruit ou

une poignée d'oléagineux, sans culpabilité. Pour les actifs et sportifs : un apport énergétique plus conséquent, avec une bonne part de protéines. Pour les enfants et adolescents : un équilibre entre plaisir et nutrition, en limitant les produits ultratransformés.

ET SI ON NE PREND PAS DE PETIT DÉJEUNER ?

Sauter le petit déjeuner n'est pas problématique en soi si l'on se sent bien, que l'énergie est stable et que le repas suivant est équilibré. Le vrai signal d'alerte reste la fatigue, l'irritabilité ou les fringales incontrôlées.

Le point avec Émilie Félix, chercheuse en nutrition humaine et architecte culinaire.

« L'énergie digestive est la plus haute au début de la journée et elle décroît au fil des heures, d'où l'adage du petit déjeuner de roi, du déjeuner de prince et du dîner de manant...

La plupart du temps, on va digérer son petit déjeuner plus vite et plus rapidement. En théorie, le dîner doit être léger et laisser la faim pour le lendemain. Mais chacun est différent. Certains ont très faim dès le matin, d'autres non, et il serait contre-productif de se forcer. Il vaut mieux glisser un snack dans le cartable d'un enfant qui n'a pas faim le matin.

Chaque personne a un chronotype différent [typologie développée par docteur américain Michael Breus qui les classe en quatre catégories : ours, lion, loup, dauphin, NDLR] et il faudrait respecter ces rythmes biologiques. Le loup se lève plus tard, lorsque le lion est plus matinal. Selon notre chronotype, nous allons chercher la régularité (un petit déjeuner identique à la même heure tous les matins), un petit déjeuner plus copieux ou rien du tout pour débiter la journée.

Des routines gagnantes

Il est bon de commencer la journée par quelques gouttes de jus de citron dans un verre d'eau tiède dès le réveil et si possible

à la paille pour protéger l'émail des dents. Quelques gouttes suffisent, en doses presque homéopathiques pour réveiller le foie et l'horloge circadienne. Il est mieux de prendre cette habitude plutôt au printemps. L'hiver, notre corps a moins besoin de détox car nous sommes dans une période « d'hibernation ». Il préfère aussi manger salé à cette saison. Ensuite, après avoir marqué une pause, on peut commencer à se nourrir. Il faut respecter un ordre dans les produits que l'on absorbe et suivre « un parcours ». On commence par des fruits crus ou des salades salées (lentilles, avocat, tomates en saison). Puis on passe aux protéines : yaourt, œuf sous toutes ses formes, et même un poisson ou de la charcuterie. On finit par les céréales : pain plutôt complet, granola ou pancake. Si on craque pour un gâteau, attendre la toute fin de ce repas. Ne changez pas forcément ce que vous mangez mais l'ordre dans lequel vous mangez.

Des boissons bien choisies

Je préconise une tasse d'eau de fleur d'oranger chaude ou un café qui aide à digérer et possède des propriétés anticancer, à déguster plutôt à la fin du petit déjeuner. Si vous aimez le thé, commencez par un thé noir en début de journée, puis du thé vert

BIRCHER MUËSLI



POUR 4 PERS. La veille, dans 1 saladier, râpez 1 pomme bio avec sa peau. Citronnez-la et ajoutez 1 verre de flocons de céréales (avoine, épeautre ou mix). Ajoutez 350 g de fromage blanc, 1 petit verre de lait et 2 c. à soupe de miel liquide. Mélangez bien et ajoutez les zestes d'1 citron et des fruits séchés (raisins, framboises, myrtilles...). Concassez quelques fruits secs (amandes, noisettes, pistaches) et ajoutez-les. Mélangez encore et laissez au frais. Le matin, mélangez et rajoutez éventuellement un peu de lait ou de fromage blanc, quelques lamelles de pomme et des fruits secs et dégustez. **BON À SAVOIR :** le bircher muesli est une recette suisse mise au point par le médecin diététicien Maximilian Bircher-Benner dans son sanatorium ouvert en 1904. Chacun aujourd'hui le prépare à sa façon et selon les saisons.

en fin de journée. Confectionnez votre chocolat plutôt avec un lait végétal, plus facile à digérer. Vous pouvez boire un kéfir ou un kombucha, mais plutôt à la fin du petit déjeuner. Le lait de vache n'est pas forcément recommandé, l'être humain n'en a plus besoin après le sevrage. Privilégiez plutôt le lait de plus petits animaux qui ressemblent à notre corpulence, comme la chèvre ou la brebis. Mieux vaut ne pas mélanger la part liquide de la part solide et boire au début ou à la fin du petit déjeuner.

En conclusion, le petit déjeuner ne devrait pas être une règle figée et reste avant tout un moment de plaisir, sans contrainte, ni culpabilité. Il est le repas qui respecte notre faim. Et si finalement le meilleur petit déjeuner était celui que l'on a envie de prendre le matin ?

LÉGÈRETÉ, SIMPLICITÉ!

DES RONDELLES DORÉES RICHES EN PROTÉINES ET EN FIBRES,
PAUVRES EN CALORIES, IDÉALES POUR L'APÉRO, ET UNE RECETTE
VÉGÉ DE SPAGETTIS TOUT EN SIMPLICITÉ.

BOUCHÉES D'OIGNON AU FROMAGE

POUR 25 BOUCHÉES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 25 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 10 petits oignons • 180 g de cottage
cheese • 1 œuf • 45 g de parmesan râpé
• Origan • Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 170 °C. Dans 1 petit blender, mixez le cottage cheese, l'œuf et 25 g de parmesan jusqu'à obtenir un mélange lisse. Salez à votre convenance.

2. Épluchez et émincez les oignons en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

3. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, versez 1 petite cuillère café de « pâte » sur la plaque sans l'étaler, puis posez une rondelle d'oignon par-dessus, recouvrez avec encore un peu de pâte puis parsemez de parmesan râpé. Répétez l'opération jusqu'à ne plus avoir d'oignons et de pâte.

4. Enfournez pour 25 min jusqu'à ce que les bouchées soient bien dorées. Parsemez d'origan et servez avec une sauce tomate ou du ketchup réduit en sucre.

NOTRE CONSEIL : vous pouvez remplacer le cottage cheese par du fromage frais type St Môret mais ce sera moins protéiné et plus calorique. Cependant, notez qu'il n'y aura pas besoin de mixer, seulement de fouetter dans un bol.



Ella Hagege,
l'auteure du blog
Megalow Food,
vous propose
Mes recettes
à IG bas avec
5 ingrédients max !
(Alternatives, 22 €).



VÉGÉTARIEN



SPAGHETTIS AUX BOULETTES ET SAUCE MARINARA

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

• 260 g de lentilles brunes cuites • 3 brins de basilic • 190 g de spaghettis • 50 cl de sauce marinara • 30 g de petits flocons d'avoine • 1 c. à soupe de farine • 1 c. à café de paprika • 1 c. à café d'herbes de Provence • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Préparez les boulettes. Dans 1 bol, écrasez les lentilles avec 1 presse-purée. Ajoutez l'avoine, la farine, le paprika, les herbes de Provence et du sel. Formez une dizaine de boulettes à la main.
2. Dans 1 poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif. Faites-y revenir les boulettes pour qu'elles soient bien colorées.
3. Dans 1 petit plat allant au four, versez la sauce marinara. Ajoutez les boulettes et enrobez-les dans la sauce. Enfouez pour 10 min.
4. Pendant ce temps, mettez les spaghettis à cuire dans 1 casserole d'eau bouillante pendant le temps indiqué sur l'emballage, puis égouttez-les.
5. Servez les spaghettis avec les boulettes dans la sauce et un peu de basilic.

NOTRE CONSEIL : ajoutez un peu de parmesan végétal express dont voici la recette : dans 1 pot en verre, mélangez 120 g de poudre d'amande, 10 g de levure alimentaire, du sel et de la poudre d'ail selon votre goût.



Retrouvez 100 recettes véganes du quotidien dans *La Table d'Éline*, d'Éline Bonnin (Les Éditions de l'homme, 27 €).

LES MIELS DE FLEUR

LE MIEL EST UN DES PRODUITS NATURELS LES PLUS CONSOMMÉS EN FRANCE ET NOUS EN AVONS PRESQUE TOUS DANS NOS PLACARDS. ON EN A TESTÉ 8 POUR VOUS AIDER À CHOISIR. Par Sophie Menut Yovanovitch

On l'étale sur nos tartines du matin, on l'utilise en cuisine ou pour sucrer naturellement yaourts, fromages blancs et tisanes, il est devenu notre indispensable. 45 000 tonnes consommées en France par an, qui représentent 600 g de miel par habitant : nous sommes un des pays d'Europe qui en mange le plus.

UNE PRODUCTION FRANÇAISE EN BAISSÉ

Malheureusement, plus nous en consommons, plus la production baisse (dérèglement climatique, pesticides, maladies des abeilles...) : elle a été divisée par trois en France et nous ne fournissons qu'un peu moins de la moitié des consommateurs. En faisant appel à l'importation, nous prenons le risque de faire rentrer des miels qui ne respectent pas nos critères. En effet, certains producteurs coupent leur miel avec du sirop industriel. Dans nos supermarchés, l'offre est vaste, entre différentes variétés monoflorales - tilleul, lavande, acacia, montagne, châtaignier - pour ne citer qu'eux, et consistance (dure, crémeuse, liquide). Nous avons choisi de tester des miels de fleurs, souvent les plus répandus sur nos linéaires.

Ils sont issus du nectar de plusieurs espèces florales, butinées par les abeilles sur une même période. Sa couleur varie du clair au doré, sa texture peut être liquide ou légèrement cristallisée, voire crémeuse, et son goût reste généralement doux et consensuel. En grande surface, il est souvent proposé à des prix accessibles, notamment lorsqu'il est issu de mélange de miels originaires de différents pays.

SACHEZ LIRE LES ÉTIQUETTES

La mention « mélange de miels originaires et non originaires de l'Union européenne » indique un assemblage de miels provenant de plusieurs pays. À l'inverse, un miel 100 % français est clairement identifié et généralement plus cher. Souvent, les marques indiquent la région de production. Lorsque vous le pouvez, achetez français pour valoriser cette belle profession.

DÉROULEMENT DU TEST

Nous nous sommes retrouvés avec le journaliste Gilles Brochard chez le pâtissier chocolatier Thibaut Garnier, à Paris. Dans sa jolie boutique, on pioche tablettes de chocolat, cakes, tartes aux fruits, florentins, sablés. Lui-même se fournit en miel de châtaignier français. Comme d'habitude, nous avons goûté les miels à l'aveugle.



Istock photo

DÉGUSTATION : LE CHOIX DES EXPERTS



LES DEUX GOURMANDS

Miel crémeux récolté en Ile-de-France, 250 g, 6,50 € soit 26 €/kg.

Une très belle couleur safran clair. Une superbe texture et un vrai goût de miel avec une légère acidité en fin de bouche et beaucoup de gourmandise.

LE PLUS : des infos précises sur le lieu et l'apiculteur qui l'a récolté.

LE MOINS : le pot trop petit !



BESACIER

Miel de fleurs bio France, 250 g 6,90 €, soit 27,60 €/kg.

Une couleur entre doré et pastel, une texture onctueuse et un goût assez puissant un peu mentholé d'eucalyptus qui le rafraîchit. Un miel original à la belle personnalité.

LE PLUS : la marque a des valeurs fortes et engagées.

LE MOINS : un parfum très discret.



TERRE DE MIEL (NATURALIA)

Miel de fleurs bio, 250 g, 10,99 €, soit 43,96 €/kg.

Récolté en France. Une belle odeur de fleurs, une consistance un peu épaisse, un goût délicat et élégant. Un petit côté végétal très plaisant. Un miel très pur et naturel.

LE PLUS : mis en pot dans les Pyrénées.

LE MOINS : le plus cher et manque un peu de caractère.



MARQUE REPÈRE (LECLERC)

Miel crémeux de fleurs de France, région Grand Est, 500 g, 5,59 € soit 11,18 €/kg.

Une texture un peu épaisse, un parfum discret, un goût assez puissant.

LE PLUS : une belle longueur en bouche.

LE MOINS : une couleur un peu trop claire.



BEELIZ

Miel de fleurs liquide récolté en France, 250 g, 3,20 €, soit 12,80 €/kg.

Une odeur discrète, une texture un peu trop liquide, un goût assez marqué. On a le goût du sucre mais pas du miel.

LE PLUS : une jolie teinte bouton d'or.

LE MOINS : manque de caractère.



LUNE DE MIEL

Miel de fleurs France, 250 g, 3,80 €, soit 15,20 €/kg.

Une jolie couleur foncée dorée, une texture agréable, un parfum très/trop discret et peu de goût en bouche. On l'imagine accompagner un yaourt.

LE PLUS : sa couleur.

LE MOINS : trop sucré.



MONOPRIX

Miel crémeux de fleurs de France, 375 g, 5,99 €, soit 15,97/kg.

Une couleur pâle et une texture un peu trop épaisse, un aspect pâteux. Ce miel manque de caractère, il a un goût assez faible qui manque de relief.

LE PLUS : sa large ouverture.

LE MOINS : colle un peu en bouche.



LES RUCHERS D'ANTONIN (CARREFOUR)

Miel de fleurs bio, 1 kg, 10,95 €, soit 10,95 €/kg.

Mélange de miels de l'UE ou non. Un miel très liquide. Une belle couleur jaune doré mais peu d'odeur et peu de goût, trop fluide. On dirait plus du glucose que du miel.

Est-ce dû à trop de mélange ?

LE PLUS : son prix bas.

LE MOINS : peu de renseignements sur le pot.

LA RECETTE

NAVETS CONFITS AU MIEL

POUR 4 PERS. Pelez 1 botte de navets nouveaux et coupez-les en rondelles assez épaisses. Hachez 1 échalote. Récupérez les zestes d'1 orange. Dans 1 petite sauteuse, faites blondir l'échalote dans 30 g de beurre moussieux. Ajoutez les rondelles de navet au bout de 2 min. Laissez légèrement colorer. Pressez le jus de l'orange et ajoutez-le avec ses zestes, 4 belles cuillerées de miel et 1 c. à café de 4 épices. Salez et poivrez. Laissez cuire en mélangeant jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse. Servez en accompagnement d'un rôti de veau.





LES BEIGNETS DE NOS RÉGIONS

NOUS FONT FAIRE LE TOUR DE LA FRANCE

LES BEIGNETS FONT PARTIE DE NOS TRADITIONS ET NE SONT PAS BONS SEULEMENT AU CARNAVAL OU LORS DES FÊTES DE VILLAGE. CHACUNE DE NOS RÉGIONS POSSÈDE SES VARIANTES, MÊME SI LA BASE DE LA RECETTE EST TOUJOURS DE LA FARINE, DU BEURRE, DES ŒUFS ET SOUVENT UN PEU D'ALCOOL. SORTEZ VOTRE FRITEUSE, À VOUS DE JOUER ! Par Sophie Menut Yovanovitch

OREILLETES PROVENÇALES

POUR 6 PERS. Dans 1 grand saladier ou le bol de votre robot, mélangez **2 œufs entiers** et **80 g de sucre**, ajoutez **400 g de farine**, **1/2 sachet de levure chimique**, **50 g de beurre fondu**, **5 cl d'eau de fleur d'oranger**, **5 cl de lait**, **1 pincée de sel**. Mélangez bien pour obtenir une pâte consistante. Laissez-la reposer pendant 1 h. Saupoudrez le plan de travail d'un peu de farine et étalez finement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découpez des rubans d'environ 1 cm sur 3 cm à l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pâtisserie. Faites frire les rubans dans l'huile bouillante pendant 1 à 2 min de chaque côté. Posez-les sur du papier absorbant au fur et à mesure et saupoudrez-les de **sucre glace**.



PETS-DE-NONNE BOURGUIGNONS

POUR 6 PERS. Faites chauffer **25 cl d'eau** avec **80 g de beurre** et **1 pincée de sel**. Lorsque le mélange frémit, versez **150 g de farine** hors du feu et mélangez tout de suite. Ajoutez **4 œufs** un par un en mélangeant bien entre chaque. Prélevez des petites boules à la cuillère et faites-les frire dans de l'huile brûlante. Saupoudrez de sucre en poudre.

FRITELLES CORSES AU BROCCIU

POUR 4 PERS. À l'aide d'une fourchette, écrasez le **brocciu frais** avec **2 œufs** et **60 g de sucre blond**. Ajoutez les zestes d'**1 citron jaune**, **120 g de farine**, **1/2 sachet de levure chimique** et **1 pincée de sel**. Faites tomber des cuillères de pâte dans l'huile brûlante et laissez-les dorer pendant 2 à 3 min. Égouttez-les, saupoudrez-les de sucre et ajoutez quelques gouttes d'eau-de-vie pour les adultes.

MERVEILLES DU SUD-OUEST

POUR 6 PERS. Mélangez **500 g de farine**, **100 g de sucre en poudre**, **1 sachet de levure chimique** et **1/2 c. à café de sel**. Fouettez **3 œufs entiers** à la fourchette avec **80 g de beurre fondu**.

et **5 cl d'armagnac**. Versez dans l'appareil sec et mélangez bien. Formez 1 boule, laissez-la reposer pendant 1 h. Étalez-la au rouleau à pâtisserie et découpez des rectangles fendus au centre à l'aide d'un couteau. Faites-les frire dans l'huile brûlante jusqu'à ce que les beignets gonflent et saupoudrez-les de sucre.

BUGNES LYONNAISES

POUR 6 PERS. Délayez **20 g de levure de boulangerie fraîche** dans **10 cl de lait tiède**. Mélangez **500 g de farine**, **80 g de sucre** et **1 demi-c. à café de sel**. Fouettez **3 œufs** avec **2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger**, **2 c. à soupe de rhum** et **100 g de beurre fondu**. Versez sur l'appareil précédent, ajoutez le lait et la levure et mélangez bien le tout. Laissez lever la pâte pendant 1 h. Étalez la pâte au rouleau et découpez-la en losanges, faites-les frire dans l'huile brûlante et saupoudrez-les de sucre.

SCHENKELES ALSACIENS (CUISSSES DE DAME)

POUR 6 PERS. Mélangez **400 g de farine**, **10 g de levure chimique**, **120 g de sucre**, **125 g d'amandes en poudre** et **1 belle pincée de sel**. Ajoutez **3 œufs battus**, **120 g de beurre mou**, **5 cl de kirsch**. Formez 1 boule de pâte puis étalez-la sur 1 plan fariné et laissez-la reposer pendant 1 h. Découpez la pâte en lanières de 10 cm de long et roulez-les avec vos doigts pour obtenir des petits rouleaux. Plongez-les dans l'huile chaude jusqu'à coloration et égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez-les avec un mélange **sucre-cannelle**.

BEIGNETS ANTILLAIS

POUR 4 PERS. Écrasez **2 grosses bananes** bien mûres à la fourchette. Ajoutez **150 g de farine** et **5 g de levure chimique**, **1 œuf**, **50 g de sucre blond**, **1 sachet de sucre vanillé**, **1 pincée de cannelle**. Mélangez bien le tout et prélevez des cuillères de pâte que vous plongerez dans l'huile brûlante. Égouttez-les dès que les petits beignets deviennent dorés.

CROUSTILLONS DU NORD

POUR 6 PERS. Mélangez **12 g de levure de boulanger fraîche** dans **10 cl de lait tiède**. Dans le bol d'un robot, mélangez **250 g de farine**, **50 g de sucre en poudre**, **1 pincée de sel**, ajoutez **1 œuf** et **10 cl de bière**. Versez le mélange lait-levure et mélangez bien. Laissez gonfler la pâte pendant 1 h. À l'aide de 2 petites cuillères, faites glisser des petites boules de pâte dans de l'huile chaude, laissez dorer et égouttez, saupoudrez de sucre lorsqu'ils sont encore chauds.

TOURTISSEaux VENDÉENS

POUR 6 PERS. Délayez **20 g de levure fraîche de boulangerie** avec **5 cl de lait tiède**. Mélangez **350 g de farine** dans le bol de votre robot avec **90 g de sucre**, **2 œufs entiers**, **90 g de beurre fondu**, **1 pincée de sel** et **5 cl d'eau-de-vie**. Ajoutez la levure, mélangez bien et formez 1 pâte lisse. Laissez-la reposer pendant au moins 1 h. Étalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur et découpez des losanges. Faites-les frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saupoudrez du sucre glace.

CORVECHETS DE LORRAINE

POUR 4 PERS. Dans 1 grande jatte, versez **250 g de farine**, ajoutez **1 sachet de levure de boulangerie**, **30 g de sucre**, **2 œufs entiers**, **5 cl de crème fraîche**, **2 c. à soupe de rhum**. Mélangez et pétrissez la pâte pour former 1 boule. Farinez si la pâte colle aux doigts. Laissez-la reposer pendant 2 h couverte d'un torchon propre. Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur, formez des losanges

et pratiquez 1 fente au milieu. Faites-les frire dans l'huile chaude et saupoudrez-les de sucre glace.

BEIGNETS AUX POMMES NORMANDS

POUR 4 PERS. Mélangez **250 g de farine** et **1 sachet de levure chimique** dans 1 saladier. Ajoutez **2 œufs entiers** et **1 belle pincée de sel** en fouettant. Versez **20 cl de lait entier** et **1 c. à soupe de rhum**. Passez la pâte au tamis. Pelez et évidez **4 pommes** (golden ou pink lady) en les laissant entières. Coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur et trempez-les dans la pâte à beignet pour bien les enrober. Plongez-les dans l'huile chaude et laissez-les dorer de chaque côté. Égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez-les d'un mélange sucre blond-cannelle ou de sucre glace.

ET À TRAVERS LE MONDE...

Churros (Espagne)

Bâtonnets de pâte frite, croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, servis chauds, souvent trempés dans du chocolat épais.

Bomboloni (Italie)

Beignets ronds et généreux, fourrés de crème pâtissière, de chocolat ou de confiture, emblématiques des cafés italiens.

Berliner (Allemagne)

Beignet moelleux sans trou, garni de confiture ou de crème, roulé dans le sucre, incontournable des fêtes en Europe centrale.

Loukoumades (Grèce)

Petits beignets dorés et aériens, nappés de miel chaud et parfois parsemés de noix ou de sésame.

Sfenj (Maroc)

Beignet marocain à la texture légère et alvéolée, peu sucré, souvent dégusté chaud au petit-déjeuner avec du thé à la menthe.

Donut (États-Unis)

Beignet à trou ou fourré, recouvert de glaçage ou de sucre, décliné à l'infini, symbole de la pâtisserie américaine.

Bolinho de chuva (Brésil)

Beignets ronds au fromage, à base de farine de maïs, croustillants à l'extérieur et fondants à cœur, traditionnellement servis pendant les fêtes de fin d'année.

Buñuelos colombianos (Colombie)

Beignets plats et croustillants, frits dans l'huile ou autrefois dans le saindoux. La pâte, peu sucrée, est étirée à la main pour obtenir une forme irrégulière et fine.

Puff-puff (Afrique)

Beignets africains moelleux et gonflés à base de farine de blé, légèrement sucrés, très populaires en Afrique de l'Ouest, vendus dans la rue ou servis en famille.

Kare pan (Japon)

Pain pané et frit, garni de curry japonais, à mi-chemin entre le beignet et le snack salé, très populaire au Japon.

Jian dui (Chine)

Boule de pâte à base de farine de riz, frite au sésame, crouillante à l'extérieur et creuse ou garnie de pâte de haricot, emblématique de la cuisine chinoise.

ET+ ENCORE

FAIT MAISON FONTAINEBLEAU

La veille, placez **250 g de fromage blanc** entier ou à 30 % de matière grasse dans 1 étamine en tissu, 1 gaze ou 1 linge fin propre. Placez-le au-dessus d'1 passoire afin d'éliminer un maximum d'humidité. Le jour-même, fouettez **25 cl de crème liquide** en chantilly. Mélangez délicatement les 2 préparations. Vous pouvez saupoudrer de sucre vanillé ou parsemer quelques fruits de saison au moment de déguster.



ZOOM SUR LE KIWI

Originaires de Chine, ses semences ont été rapportées au début du XX^e siècle en Nouvelle-Zélande, où il devint la star des vergers. Le kiwi remporte tous les suffrages. Il contient bien plus de vitamine C qu'une orange, des fibres et des antioxydants. Le premier arrivé sur nos étals était vert, suivi du jaune plus doux et sucré. Aujourd'hui, on peut aussi trouver le kiwi rouge, dont le centre se pare de cette belle couleur. Il est souvent plus sucré. On les déguste à la cuillère au petit déjeuner, on en fait des smoothies, on les glisse sur des tartes ou des pannacottas.



LA RECETTE QUI LUI VA BIEN

BISCUIT ROULÉ AUX KIWIS

POUR 4/6 PERS. Fouettez **2 jaunes d'œufs** et **3 œufs entiers** avec **135 g de sucre** pour former un ruban. Incorporez **85 g de farine** à la spatule. Montez **4 blancs d'œufs** en neige ferme avec **85 g de sucre**. Mélangez délicatement les 2 préparations. Étalez la préparation en rectangle sur 1 feuille de papier sulfurisé graissé posé sur 1 plaque. Enfournez à 180 °C pour 8 min. Démoulez le biscuit à l'envers et roulez-le sur lui-même. Montez **40 cl de crème liquide** en chantilly avec **3 c. à soupe de sucre glace**. Montez **2 blancs d'œufs** en neige. Mélangez les 2 appareils et laissez au froid. Pelez **2 kiwis verts** et **2 kiwis jaunes**. Coupez 1 de chaque en cubes et le reste en lamelles. Déroulez le biscuit, étalez les 3/4 de la chantilly dessus, ajoutez les cubes de kiwis. Roulez le biscuit et décortez-le avec le reste de la chantilly et les lamelles de fruit.



Anne Verouédan / Driel

ÇA CROUSTILLE

POUR CHANGER DE LA CHAPELURE

- Mixez du pain de campagne rassis avec un peu de parmesan et les zestes d'1 citron. Idéal avec les filets de poulet ou de veau.
- Mixez 4 biscottes avec 100 g de pistaches, 1 c. à soupe de thé matcha et les zestes d'1 citron vert. Idéal avec des filets de sole ou de limande.



VITE FAIT, BIEN FAIT

Salade de cœur de laitue au blue cheese

Dans 1 bol, mélangez 1 échalote hachée, 3 c. à soupe de vinaigre de vin et 3 c. à soupe de moutarde. Versez 5 cl d'huile d'olive en mince filet. Écrasez 50 g de roquefort à la fourchette avec 50 g de gorgonzola et 50 g de bleu de Bresse. Ajoutez-les dans le bol avec 5 cl de crème fraîche liquide. Poivrez et mélangez bien. Arrosez des cœurs de laitue coupés en 4 avec cette sauce.



ANTI-GASPI

JE FAIS QUOI AVEC UNE BOÎTE DE THON

• Des rillettes de thon

Égouttez 200 g de thon au naturel, émiettez-le à la fourchette, ajoutez 125 g de fromage frais type St-Môret, le jus et les zestes d'1 citron, 10 brins de ciboulette ciselée et 1 échalote hachée. Salez, poivrez et servez avec des crackers.

• Une salade

Faites cuire 6 pommes de terre à l'anglaise pendant 15 min, pelez-les et coupez-les en rondelles. Lorsqu'elles sont encore tièdes, ajoutez 250 g de thon à l'huile, 4 brins de persil hachés, 1 gousse d'ail et 5 pétales de tomates séchées hachés grossièrement. Salez, poivrez et mélangez délicatement.

• Des pâtes express

Faites cuire 500 g de penne comme indiqué sur le paquet. Émincez 1 oignon rouge et faites-le blondir dans 1 sauteuse avec un peu d'huile, ajoutez 100 g de chorizo coupé en cubes. Égouttez les pâtes, versez le contenu de la sauteuse, 200 g de miettes de thon à l'huile, 1 belle pincée de piment d'Espelette, salez, poivrez et versez un peu d'huile d'olive si besoin.

• Une omelette

Fouettez 6 œufs dans 1 bol avec un reste de ratatouille et 1 boîte de thon émietté au naturel. Ajoutez 75 g de gruyère râpé, 2 brins de persil haché, 1 pincée de paprika, du sel et du poivre. Fouettez bien l'ensemble et faites cuire l'omelette dans 1 grande poêle graissée.



TOUR DE MAIN

RÉUSSIR SA PURÉE DE POMME DE TERRE



Préférez des pommes de terre à chair farineuse (bintje, agria, monalisa, manon...) et laissez de côté les pommes de terre nouvelles ou à chair ferme qui vont donner un aspect collant à la purée. Faites-les cuire entières avec leur peau en démarrant la cuisson à l'eau froide salée. Lorsqu'elles s'écrasent sous la pointe d'un couteau, égouttez-les et pelez-les encore chaudes (au besoin, munissez-vous de gants pour ne pas vous brûler). Pour les écraser, privilégiez un presse-purée ou un moulin à légumes et évitez le mixer qui rend la purée collante et élastique. Ajoutez du beurre froid dans la pulpe encore tiède en mélangeant avec une cuillère en bois puis du lait chaud. Assaisonnez de sel, poivre et une pointe de muscade. Si vous aimez les purées très lisses, passez-la à travers un tamis. Pour une purée « Robuchon », ajoutez autant de beurre que de pommes de terre. Pour une touche provençale, remplacez le beurre par de l'huile d'olive et ajoutez ail et basilic hachés.

LE FUGU, DÉLICE D'INITIÉ

LA GASTRONOMIE JAPONAISE EST L'UNE DES PLUS RICHES DU MONDE ET OFFRE PARFOIS DES EXPÉRIENCES UNIQUES COMME CELLE DE LA DÉGUSTATION DU FUGU, POISSON POTENTIELLEMENT MORTEL QUI EN FAIT UN METS PRISÉ. Par Jean-Michel Brouard

En se promenant dans les rues de Tokyo ou d'Osaka, certaines devantures de restaurant se distinguent par des aquariums où nagent de bien curieux poissons. De forme ramassée, dotés d'une peau sans écailles mais bardés d'épines rabattues, les tétrodons sont surtout reconnaissables à leur gueule pincée munie de quatre grosses incisives et leurs yeux de face si singuliers dans le monde ichthyen. Ainsi captifs, ils n'ont nul besoin de se prémunir d'attaques de prédateur. La probabilité est donc fort mince de les voir en un instant doubler voire tripler de taille en se gonflant tout en hérissant leurs piquants. Ce prodige qu'ils mettent en œuvre dans la nature et qui leur a fait hériter du surnom de poisson-globe ou poisson-boule (fugu en japonais) pourrait, à lui seul, justifier la fascination qu'ils suscitent. Mais leur aura tient encore davantage au danger mortel qu'ils représentent. S'il en existe plus de 100 espèces, toutes ont en effet en commun de posséder de la tétrodotoxine, une neurotoxine plus puissante que du cyanure, foudroyante si elle est ingérée.

UNE TRADITION ANCIENNE

Des fouilles menées au Japon sur des tertres coquilliers néolithiques ont permis de retrouver des dents de tétrodons, indiquant ainsi que les habitants du Japon mangeaient déjà du fugu durant la période Jomon, il y a plus de 2500 ans. Toutefois, rien ne dit que les consommateurs de l'époque aient survécu à leur repas, car la préparation très précise du poisson n'a été codifiée que bien des siècles plus tard. Au XVI^e siècle, les morts faisant suite à sa consommation étaient fréquentes, notamment parmi les soldats, ce qui incita le régent impérial Toyotomi Hideyoshi à promulguer un décret interdisant la consommation du poisson-globe en 1592. Celui-ci ne sera levé qu'en 1888 lorsque le premier ministre japonais de l'époque, Ito Hirobumi, se régala d'une recette qui en contient et qui lui est servi dans la ville de Shimonoseki. Cette dernière, située à l'extrême sud de l'île de Honshu, en face de celle de Kyushu, s'impose alors comme la véritable capitale de ce mets unique compte tenu, en outre, de sa proximité avec les principales zones de pêche de l'animal.

DES RÈGLES TRÈS STRICTES

L'hiver constitue la période la plus propice pour se délecter de fugu au Japon. Mais celui-ci ne saurait être dégusté n'importe où. Sa dangerosité extrême a conduit le gouvernement à rendre



obligatoire l'obtention d'un diplôme spécifique pour être autorisé à le préparer. Trois ans d'études théoriques et pratiques *a minima* sont ainsi nécessaires pour obtenir le précieux sésame. La découpe du poisson impose en effet une précision chirurgicale, une dose infinitésimale de poison (2 mg seulement) pouvant tuer un homme. Les chefs habilités retirent ainsi avec une minutie extrême, afin de ne pas les percer, le foie, l'intestin et les ovaires qui sont les parties les plus concentrées en tétrodotoxine. Les rares accidents mortels qui continuent d'être observés chaque année dans le pays sont le plus souvent la conséquence d'une préparation hasardeuse réalisée par des pêcheurs inconscients ou trop sûrs d'eux... Quoi qu'il en soit, les Japonais raffolent de fugu tant sa dégustation recèle toujours un risque fatal. Beaucoup se rappellent du décès en 1975 du célèbre acteur de kabuki Mitsugoro Bando VIII. Il avait présomptueusement joué les trompe-la-mort en se faisant préparer quatre fois de fugu. Traditionnellement, les restaurants spécialisés proposent une expérience globale autour du poisson. La chair nacrée et blanche est généralement préparée en sashimi à tremper dans une sauce acide garnie de ciboulette. Plutôt neutre en goût, elle s'avère toutefois riche en acides glutamique et inosinique, ce qui lui confère beaucoup d'umami. Le reste de la chair est quant à lui préparé en bouillon et la peau, croquante, souvent associée à de la sauce ponzu. Un délice cher, parfois plusieurs centaines d'euros. Le prix du grand frisson.

AUCUN ANTIDOTE POSSIBLE !

Il n'existe aucun antidote pouvant stopper les effets de la tétrodotoxine en cas d'ingestion. Ils apparaissent entre vingt minutes et trois heures après. Les premiers fourmillements au niveau de la bouche et de la langue s'étendent ensuite aux extrémités, puis apparaissent étourdissement, difficulté d'élocution et détresse respiratoire, jusqu'à la paralysie complète des muscles respiratoires entraînant la mort. Et inutile de faire cuire longtemps le fugu car la toxine n'est pas détruite par l'ébullition.

P. 6 SHOPPING

Air Up : Air-up.com
Archipel : Archipel-paris.fr
Atelier Marta : Ateliermarta.com
Beauvillé : Beauville.com
Chocolaterie Banon :
 Chocolateriebanon.com
Climadiff : Climadiff.com
Cluizel : Cluizel.com
Dengo : Dengo.com
Fauchon : Fauchon.com
Fragonard : Fragonard.com
Garrigue : Garrigue.fr
Gifi : Gifi.fr
Hine : Hinecognac.com
Jom Bao : Jombao.com
La Gallina Matta : Lagallinamatta.com
La mère de famille : Lameredefamille.com
La Tourangelles : Latourangelles.com
Le Chocolat des Français :
 Lechocolatdesfrancais.fr
Le Creuset : LeCreuset.fr
Microplane : Microplane.com
Nossa! : Nossa-fruits.com
Pagès : Pages.fr
Pierre Hermé : Pierreherme.com
Pierre Marcolini : Eu.marcolini.com
Rhum Clément : Rhum-clement.com
Sébastien Papion : Sebastienpapion.com

P. 13 ON AIME

Carte sur table : Cartesurtable.com/
Yoden : Yoden-traiteur.fr
Bleu Coupole/Le Printemps : Printemps.
 com/fr/fr/reservation-bleu-coupole

P. 14 RESTOS

Fleur de Loire : 26 Quai Villebois
 Mareuil, Blois. Tél. : 02 46 68 01 20
Sam chic : 11 Rue Rameau, Paris 2. Samchic.fr
Mantra : 17 Rue Claude Rodier, Paris 9
 Tél. : 06 18 15 99 36
Mumbai Café : 6 Rue De Trévis, Paris 9

P. 36 DÉGUSTATION

Château Philippe le Hardi - 1,
 rue du Château - Santenay. Tél. :
 03 80 20 61 87. philippelehardi.fr
Château de Chambord - Chambord.
 Tél. : 02 54 50 40 00. Chambord.org
Domaine du Petit Bondieu - 30, route
 de Tours - Restigné. Tél. : 02 47 97 33 18.
 Domainedupetitbondieu.com
Château Tour des Termes - 2, rue
 du Pigeonnier - Saint-Estèphe. Tél. :
 05 56 59 32 89. Chateautourdestermes.com

Brotte - av. Saint-Pierre du
 Luxembourg - Châteauneuf-du-Pape.
 Tél. : 04 90 83 59 44. Brotte.com
Maison André Delorme - 11, rue
 des Bordes - Rully. Tél. : 03 85 87 10 12.
 Andre-delorme.com
Les Collines du Bourdic - Bourdic. Tél. :
 04 66 81 20 82. Collines-du-bourdic.com
Domaines François Lurton - Domaine de
 Poumeyrade - Vayres. Tél. : 05 57 55 12 12.
 Domainesfrancoislurton.com
Tack & Glou - 105, rue des Trois Épis -
 Katzenthal. Tél. : 03 89 80 94 29. Tackglou.net
Les Orfèvres du vin - 54, chemin de
 la Cave - Charnay-lès-Mâcon. Tél. :
 03 85 34 54 24. Orfevresduvin.com
Château la Fontaine - Fronsac. Tél. :
 06 84 48 73 15. Chateaulafontaine.com
Clotilde Davenne - 3, rue de
 Chantemerle - Prêhy. Tél. :
 03 86 41 46 05. Clotildedavenne.fr

P. 38 DANS LES VIGNES

Domaine de la Combe aux Loups
 - 56, rue de la Basculé - Chiroubles.
 Tél. : 04 74 04 24 02. Meziat.com
Famille Morin - 1973 Le Truges - Chiroubles.
 Tél. : 06 98 84 46 17. Domainefamillemorin.fr
Château de Javernand - 421, impasse
 de Javernand - Chiroubles.
 Tél. : 09 63 29 82 13. Javernand.com
Domaine de Vernus - 24, rue de
 l'Église - Lantigné. Tél. : 06 08 17 27 86.
 Domainedevernus.com
Domaine Thivolle - Le Fêtre - Chiroubles.
 Tél. : 06 62 10 46 72. Domaine-thivolle.com
Domaine Steeve Charvet - 2255, route
 de Chiroubles - Chiroubles.
 Tél. : 06 50 20 71 25. Charvet-chiroubles.fr
Domaine Gilles Paris - Chiroubles.
 Tél. : 04 74 69 12 48. Domainegillesparis.fr
Domaine Christophe Savoye - Chiroubles.
 Tél. : 04 74 69 11 24. Vins-chiroubles.com
Château Bellevue - Lieu-dit Bellevue -
 Villié-Morgon. Tél. : 04 74 66 98 88.
 Loron.fr
Château de Pizay - Belleville-en-Beaujolais.
 Tél. : 04 74 66 26 10. Chateau-pizay.com
Chez Paulette - place de la Basculé -
 Fleurie. Tél. : 04 74 04 12 69. @chezpaulette
La Suite & Spa - 298, rue des Écoles
 - Chiroubles. Tél. : 06 08 27 34 38.
 Domaine-passot.com
La Robe rouge - 1910, route de Belleville -
 Villié-Morgon. Tél. : 07 66 38 04 89.
 La-robe-rouge.fr

P. 46 À CHACUN SA BOUTEILLE

La Maison nordique : 221, rue du
 Faubourg Saint-Honoré, Paris 8.
 Tél. : 01 47 23 00 00.
 Lamaisonnordique.com.

P. 64 EN COULISSES

Chakaiseki Akiyoshi :
 859, rue Letellier, Paris 15
 Chakaiseki-akiyoshi.fr/

P. 70 C'EST DU GÂTEAU

Belén : 4, rue Gustave Courbet,
 Paris 16. Tél. : 01 45 62 70 35

P. 86 ESCAPADE

ESB Café à Plouharnel : 20 av. de
 l'Océan, Plouharnel. Tél. : 02 97 14 29 95
Hôtel l'Albatros : 19, rue de Port
 Maria, Quiberon. Tél. : 02 97 50 15 05
Restaurant Tempête : 1, rue de
 Kervozes, Quiberon. Tél. : 07 69 90 61 10
La boîte à crêpes : 5, place
 du repos, Quiberon
Au détour d'1 fromage : 1 place du
 repos, Quiberon. Tél. : 02 56 37 27 27
Chocolaterie Glaz : 6 place de la Duchesse
 Anne, Quiberon. Tél. : 09 75 49 25 33
La Belle-Illoise : ZI, 2, rue des
 Confiseurs, Quiberon
La Maison d'Armorine : ZI, 1, rue
 des Confiseurs, Quiberon
Restaurant et Hôtel Rivage : 11, Quai St-Ivy,
 Saint-Pierre-Quiberon. Tél. : 02 97 30 91 61
Cidrerie du Pays d'Auray :
 Kervihern, Locoal-Mendon
Restaurant Granit Plouharnel : 5,
 Kerhueno, Plouharnel. Tél. : 02 97 29 10 17
Biscuiterie La Trinitaine : Lieu-
 dit Kerluesse Saint-Philibert
Restaurant Côté Cuisine : 36, Av.
 Zacharie Le Rouzic. Tél. : 02 97 57 50 35
Ostréiculteur Tibidy : 171,
 Rue du Po, Carnac
Les vignes de St Goustan : Route
 du Bono kerplouz, Auray
Crêperie La Goustanais :
 3, rue Saint René, Auray.
 Tél. : 02 97 50 82 09
Incroyables chemins : Kerivilaine,
 Ploemel. Tél. 07 66 73 55 32,
 Incroyableschemins.fr/

P. 106 BANC D'ESSAI

L'atelier par Thibaud Garnier :
 12, rue Pétel. Paris 15. 01 40 24 02 36

OFFRE D'ABONNEMENT

Cuisine et Vins

DE FRANCE

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



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 ABONNEMENT YOVACOOK, 3 RUE DES TAMARIS, 30660 GALLARGUES-LE-MONTUEUX

☐ 1 AN D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE
(6 NUMÉROS + 2 HORS-SÉRIE) papier, France.

30€

☐ 1 AN D'ABONNEMENT À CUISINE ET VINS DE FRANCE
(6 NUMÉROS) papier, France.

22€



NOS OFFRES EN LIGNE

Je renseigne mes coordonnées (EN MAJUSCULES)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Offre valable 3 mois, uniquement en France Métropolitaine. Pour l'étranger, veuillez consulter le site. Photos non contractuelles. L'envoi de votre premier numéro se fera à la sortie du prochain numéro, à compter de la 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. Toute demande devra être adressée par courrier au Service Abonnement : 3 Rue des Tamaris - 30660 Gallargues-le-Montueux - FRANCE. Les informations collectées sont destinées à la société YOVACOOK, responsable du traitement, et utilisées pour la gestion de votre abonnement. Le cas échéant, elles pourront être communiquées à ses partenaires commerciaux à des fins de prospection uniquement si un consentement explicite a été donné, lequel peut être retiré à tout moment. Conformément à la réglementation en vigueur relative à la protection 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 courrier@yovacook.fr, en justifiant de votre identité.

Photo: 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 : support@mail.cuisine-vins.fr

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

RÉDACTION

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

ONT COLLABORÉ

Pierre Alexandre, Séverine Augé, Fabrice Besse,
Gilles Brochard, Jean-Michel Brouard, Luca Camporose,
Béatrice Delamotte, Maeva Destombes, Coralie Ferreira,
Josselin Rocher de La Forest Divonne.

PUBLICITÉ

aurelia@yovacook.fr
daniel@yovacook.fr

SERVICE RELATIONS ABONNÉS

Vous pouvez nous contacter :

Par courrier :

Service Abonnements Yovacook 3 Rue des Tamaris
30660 Gallargues-le-Montueux

Par mail : support@mail.cuisine-vins.fr

VENTE (RÉSERVÉE AUX MARCHANDS DE JOURNAUX)

MP Conseil

Laurent Boudierique <boudierique@mercuriipresseconseil.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 1 an (6 n° + 2 hors-série) 30 € au lieu de 58,80 € (prix de vente au n°)

Pour l'étranger, consulter le site www.prism-os.com/cuisine-et-vins-de-france





CHAMPAGNE

CATTIER

Certains raisins sont nés pour être plus qu'un simple champagne.

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



AOP SAINT-CHINIAN

GOÛTEZ LA LÉGENDE

Saint-Chinian

Là où la pierre, les collines et le vent tissent l'imaginaire.

Le Caroux, massif, silencieux et magnétique, donne le cap : un repère, une boussole, véritable signature de ce terroir.

Au creux de ses reliefs sommeille Cébenna, allongée, fille des Titans.

Elle veille, maternelle et souveraine, sur un terroir frais et verdoyant, véritable oasis languedocienne où la nature sculpte les paysages comme des œuvres d'Art.

Et lorsque Cébenna se relève, le vin AOP Saint-Chinian se révèle.

Élégant, frais, singulier, il porte la force du lieu et la justesse de ses équilibres.

Entre douceur et caractère, savourez la nature, goûtez la légende.

www.saint-chinian.com



© MADI

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