

N° 230 MAI - JUIN 2026

Cuisine et Vins

DE FRANCE

80
RECETTES
IRRÉSISTIBLES

**CHRISTINE
FERBER**
SUBLIME LES FRUITS
EN 8 CRÉATIONS
SAVOUREUSES

**LA BELLE SAISON
DES PIQUE-NIQUES**
*Nos idées gourmandes
à emporter partout*

DÉCOUVERTE
DANS LE VAR
LES VIGNOBLES QUI
REGARDENT LA MER

**PETIT POIS, COLIN,
RHUBARBE**
*Le goût de la saison
Fraîcheur et simplicité
dans nos assiettes*

*Cœurs sablés
aux fruits
rouges*

GRAND
CONCOURS
RECETTES
**Cuisine
et Vins**
DE FRANCE

LA SAISON DES PLAISIRS

CUISINE EN PLEIN AIR, DOUCEURS FRUITÉES ET VINS DU SUD

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

L 13182 - 230 - F: 4,90 € - RD



CHÂTEAU SAINTE MARGUERITE

CRU CLASSÉ CÔTES DE PROVENCE



FANTASTIQUE

L'exigence d'un Cru Classé,
l'engagement d'un vin biologique.

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

INDEX DES RECETTES

MAI – JUIN 2026

ENTRÉES

- Arancinis aux petits pois et à la mozzarella p. 24
- Blinis au saumon, chantilly au gingembre p. 119
- Brick de chèvre au miel carottes rôties au miel p. 117
- Chaussons aux oignons p. 37
- Clafoutis d'asperges vertes et tomates cerise p. 105
- Crème de petit pois au lait d'amande p. 25
- Croquants aux petits pois p. 25
- Feuilletés au fromage p. 119
- Houmous p. 41
- Houmous aux pois chiche et fèves p. 36
- Pannequets au saumon fumé p. 119
- Pantzaros salade de betterave, fenouil et orange, yaourt grec et noix p. 75
- Pinsa aux légumes verts p. 105
- Pois chiches frits aux épices pour l'apéro p. 40
- Rillettes de lapin p. 35
- Salade d'agrumes et mozzarella p. 117
- Salade d'artichaut poivrée p. 108
- Salade d'avocat au miel et gingembre p. 117
- Salade d'avocat au miel et gingembre p. 117
- Salade de crevettes au miel p. 117
- Salade de haricots verts aux raisins et au miel p. 117
- Salade de pointes d'asperge à l'orange p. 80
- Salade de poireaux aux graines de poireau p. 111
- Salade de pomme de terre aux herbes et oignons roses p. 36
- Salade tiède de haricots verts et pois gourmands p. 31
- Soupe à l'ail p. 100
- Tarte fine aux courgettes, chèvre frais & tomates séchées p. 112
- Tartines au beurre d'algue et sardine p. 38
- Tuiles dentelle de pois chiches au curry p. 42

PLATS

- Carottes rôties au yaourt grec p. 104
- Chipirons aux poivrons p. 106
- Colin au curry p. 27
- Colin aux coquillages p. 26
- Escalopes de veau au miel p. 117
- Fenouil à l'orange p. 109
- Filet de colin en croûte p. 27
- Galettes de spaghetti et poutargue p. 38
- Gnocchis aux petits pois et ricotta p. 82
- Légumes vapeur et pesto à l'ail des ours p. 81
- Morue aux olives et au miel p. 117
- Paupiettes de veau à la moutarde à l'ancienne p. 106
- Penne au saumon et à la vodka p. 119
- Poulet façon saltimbocca p. 109
- Quiche au thon et soubressade p. 39
- Sauté de veau façon paprika p. 70
- Saumon aux agrumes p. 69
- Soutzoukakia de Smyrne, purée de pomme de terre, feta et parfum de menthe p. 76

DESSERTS

- Biscuits aux noisettes p. 37
- Cheese-cake à la rhubarbe p. 28
- Cheese-cake au thé matcha p. 107
- Cheesecake basque p. 113
- Cœurs sablés aux fruits rouges p. 59
- Compotée de rhubarbe et fraises p. 29
- Confiture d'abricot p. 66
- Confiture de vieux garçon p. 66
- Crumble à la rhubarbe et aux fruits secs p. 29
- Flan parisien p. 35
- Fruits rouges en gelée p. 118
- Gâteau au chocolat et noix de coco p. 83
- Gâteau de semoule au miel et à l'orange p. 117
- Gâteau vapeur au miel p. 117
- La tarte façon forêt-noire p. 61
- Madeleines au miel et au citron p. 117
- Mendiant aux cerises p. 63
- Mousse au chocolat noir à l'aquafaba p. 42
- Portokalopita, crème de semoule et suprêmes d'orange p. 77
- Poumpet p. 101
- Riz au lait et fraises p. 39
- Tarte feuilletée aux abricots p. 64
- Tarte sablée aux abricots et streusel p. 62
- Tartelette à la rhubarbe et crème aux épices p. 78
- Tartelettes fraises, chocolat blanc p. 107
- Verrine de rhubarbe et meringuette p. 65
- Île flottante aux pralines roses p. 71

DIVERS

- Beurre de fèves de radis p. 108
- Chutney aux oignons maison p. 119
- Cocktail gin sour au thé Earl Grey p. 115
- Fromage blanc aux herbes p. 34
- Mayonnaise à l'aquafaba p. 41
- Sandwichs aux œufs p. 34
- Vinaigrette au miel p. 117

L'ÉDITO



Les pâtissiers de la nouvelle génération sont presque des alchimistes. Ils imaginent des recettes innovantes et techniques, rivalisent de dextérité tout en gardant un œil attentif sur notre planète. Matcha, sucre de coco, sirop d'agave, lait d'amande, yuzu et poivre noir deviennent leurs ingrédients de prédilection. Chaque année, on attend leurs nouvelles créations comme les défilés des couturiers. C'est la révolution de la douceur. Et puis, très tôt, chaque matin, dans son village de Niedermorschwihr, la pâtissière Christine Ferber se met à l'ouvrage pour préparer les classiques : saint-honoré, fraisier, millefeuilles, paris-brest... que les habitués viennent chercher dans sa boutique, où elle propose également ses confitures et ses chocolats. J'adore le citron en trompe-l'œil de Cédric Grolet, avec son cœur coulant au citron jaune, mais j'ai un faible pour la classique torche aux marrons de Christine. L'un n'est pas meilleur que l'autre : ce sont des univers différents. Et les « jeunes » ont tous fait leur apprentissage aux quatre coins de la France, chez les « grands pâtissiers », pour apprendre les bases et s'inspirer de leurs techniques. Le monde du sucré change et se réinvente, même si l'éclair au chocolat reste le dessert préféré des Français... et des pâtissiers !

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenutyovanovitch

SOMMAIRE

MAI - JUIN 2026 N° 230

Photo couverture:
Photo Valérie Lhomme



3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES

NEWS GOURMANDES

8 SHOPPING

16 RESTOS

18 ON AIME

20 LECTURES À DÉVORER

22 DANS MON PANIER

Petits pois, colin, rhubarbe

30 C'EST AUSSI LA SAISON

Des légumes verts

32 TÊTE D'AFFICHE

Pique-niques gourmands

40 L'ASTUCE DU CHEF

Avec Fabrice Dannel

44 DANS MON VERRE

Que boire avec... un navarin d'agneau ?

45 TROUVAILLES

Deux vins orange

46 DÉGUSTATION

3 plats, 3 accords possibles

48 DANS LES VIGNES

La provence varoise, vue mer

54 DANS MON BAR

Le grand retour des sirops

56 À CHACUN SA BOUTEILLE

Bien accompagner... un œuf mollet pané,
asperges vertes et blanches, beurre blanc
au vinaigre de cidre

58 INSPIRATIONS

Douceurs d'Alsace

RETROUVEZ
NOS OFFRES D'ABONNEMENT
P. 102 ET P. 122

8



22



58



32

LES 4 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

Croquants aux petits pois p. 25
Rillettes de lapin p. 35
Cœurs sablés aux fruits rouges p. 59
Sauté de veau façon paprika p. 70



68

Madrange

— DEPUIS 1924 —

Quand le goût a tout bon



*Une gamme de mousses
et terrines authentiques
au rayon Coupe...*

À L'ANCIENNE

*... désormais déclinée
en 5 références
traditionnelles au
rayon Frais-emballé !*

UNE OFFRE ÉLABORÉE À PARTIR DE
VIANDES 100% ORIGINE FRANCE



NOUVEAU



Cie Madrange — SASU au capital de 1.000.000 € - RCS 829 323 211 Saint Brieuc — Siège social : 7, rue de la Jeannaie — Maroué, 22400 LAMBALLE-ARMOR. Suggestions de présentation.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

68 BEAUX MARIAGES

Gourmandises de printemps

72 EN COULISSES

Dina et Maria Nikolaou

chez Evi Evane, à Paris

78 C'EST DU GÂTEAUTartelette à la rhubarbe et crème
aux épices de Thibaut Garnier**80** 4 RECETTES
SIMPLISSIMES... AVEC

3 ingréd max

84 RENCONTRE

Maison Giraudet

88 C'EST COMMENT
AILLEURS ?

Vienne

94 ESCAPADE

Au cœur de l'Occitanie

104 1 SEMAINE
EN CUISINE**108** VITE FAIT, BIEN FAIT**110** EN FORME

Les graines germées

112 PLUS DE PLAISIR**114** BANC D'ESSAI

Le thé earl grey

116 ENVIE DE

Recettes au miel

118 TRUCS &
ASTUCES**120** QUÈSACO

Le tajín

121 CARNET
D'ADRESSES**122** OURS

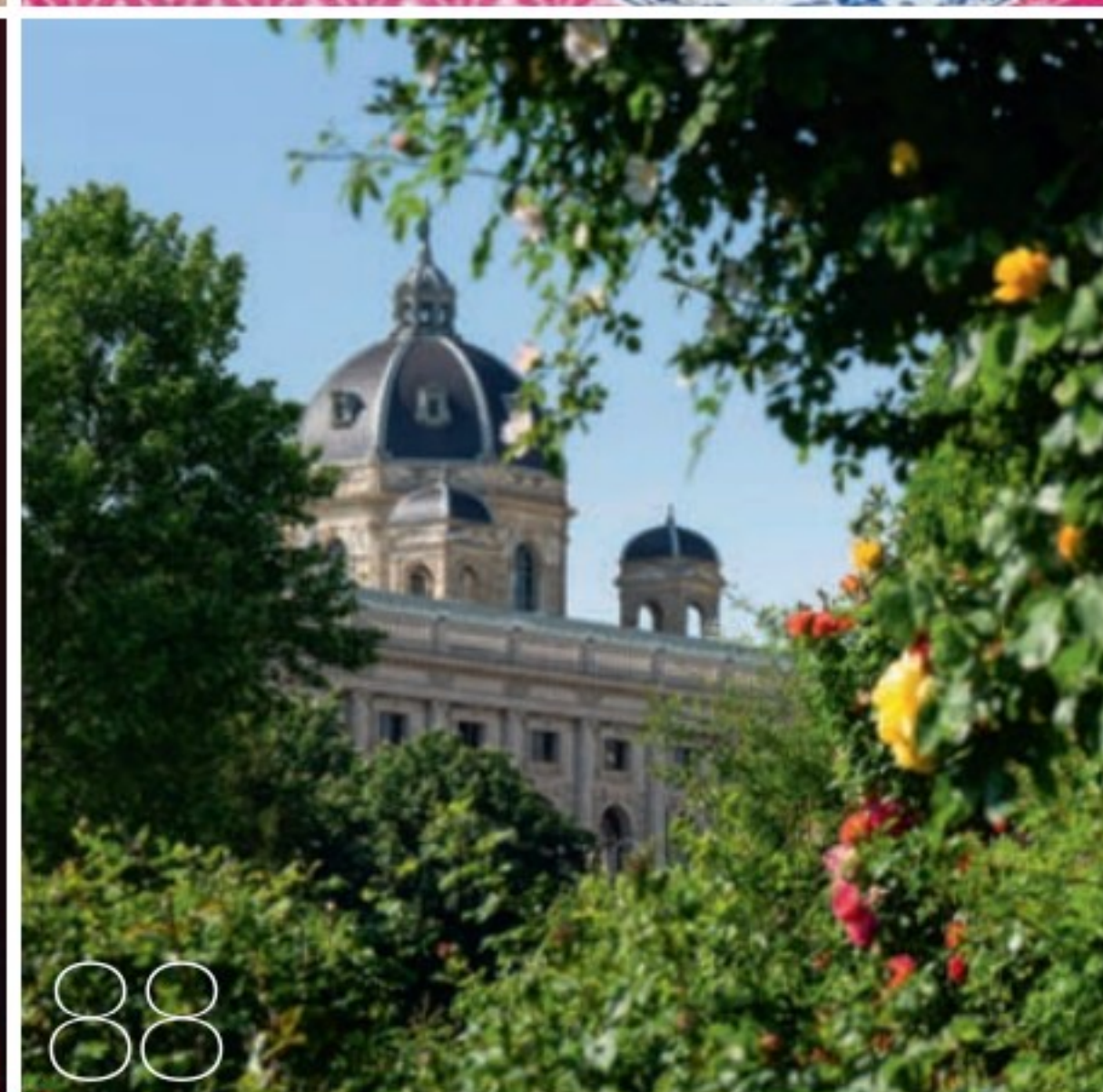
72



80



84



88



94

NOUVEAU!

CHARCUTERIE
PAUL
PRÉDAULT
depuis 1928

Allez allez, approchez et découvrez le

Jambon Cuit Supérieur
AUX TROIS POIVRES



L'esprit du marché



Caviar de printemps,
Le comptoir du Caviar,
75 € les 30 g.



Set tapas 3 ramequins motif cerises
Botanic, 12,99 €.

Machine glace soft &
granités Frost Fusion,
Cuisinart, 349,90 €.

la vie en rose



Kombucha de vigneron
Sobaie Villa Noria,
3,50 € les 33 cl.

Thé glacé saveur fruit du dragon **Pop's**, 1,69 € les 33 cl.



Service en porcelaine Melody
Gifi, 12 pièces, 26,90 €.



Délice de pétales de rose
Terroirs du Liban, 7,14 € les 180 g.

DR



Assiette **Serax et Terre de rêves**, 139 €.



Fruits et légumes d'exception à commander en ligne **Maison Colom**.



Chip's **Tyrrell's** green onion & sour cream, 2,95 € les 150 g.

Tartinable petits pois courgette & menthe **Hénaff**, 2,69 € les 90 g.



Plein air



Champagne Carte Jaune + coffret Cooler **Veuve Clicquot**, 69,90 € les 75 cl.



Panier pique-nique plastique et métal **Monoprix**, 29,99 €.



Plancha 4 brûleurs **Mathon**, 179,90 €.



Huile d'olive Fruité mûr
bio **La Tourangelle**,
11,89 € les 75 cl.

Piment d'Espelette AOP
Marius, 13,20 € les 50 g.



Huile d'olive bio Terre de Vignes **La Béguide**, 35 €.



Tapenade olives
vertes **Le brin
d'Olivier**, 4,99 €
les 180 g.

Nature

Plateau cordé en papier
naturel **Botanic**,
19,99 € (diam 30 cm).



Huile herbes,
condiments et
épices **Vigean**,
7,50 €, les 25 cl.



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

Tea Time



Thé vert & matcha
Énergie **Pagoda tea**,
8,90 € les 20 sachets.



Matcha vanille, **Palais des thés**,
35 € les 30 g.

Mug collection Nomade, **Grand
Palais & Maison Matisse**, 21 €.



Coffret cadeau **Bacha coffee**, à partir de 27 €.



Boisson petit
épeautre torréfié
Ethiquable,
4,92 € les 200 g.

Infusion Palette de saveurs pêche abricot
Kusmi tea, 5,90 € les 20 sachets.



Coffret Book of Tea **The Tea heritage**,
14 € les 7 sachets.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

Cuiseur vapeur vert
Lekué, 22,90 €.



Barbecue électrique
de table **Gifi**, 39 €.



Lunch box en verre MB Pure
Monbento X Pyrex, disponible
en 5 coloris, à partir de 29,90 €.



Poivrier Bleu riviera
Le Creuset, 47 € (21 cm).



Blender Blend Up
8 programmes
Moulinex, 89,99 €.



L'incroyable cocotte mangué
Cookut, à partir de 109,90 €.



Coffret 3 couteaux
Évolution Y **Deglon**, 184,48 €.



Cuisez

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE

NOUVEAU



COLLEZIONE
DAL 1877
Barilla

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



Tripack Ricard 4,5 % vol.,
5,95 € les 3 x 20 cl.



Sardines bio
Fish4ever,
à partir de 3,90 €
la boîte de 120 g.

Bouquet comestible fête des pères fleurs, aromates
et madeleines **Fleurivore**, 60 €, dans toute la France.,



Tablette d'Or sans
cacao (3 réf.) **Marque
Repère**, 1,09 € les 100 g.

Savouriez



Eau minérale naturellement gazeuse
des monts d'Ardèche **Volcan**, 5 € le litre.



Plaques de chocolat frais 13 saveurs **Laderach**,
31,90 € les 330 g.



Absinthe Grande Absente **Moulin
Rouge x Distillerie et Domaines
de Provence**, 69,90 € le litre.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE



Escapade gastronomique dans les Caraïbes

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

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

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

NOS INVITÉS D'HONNEUR



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



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

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. IM013120040.



VOYAGER EST UN ART

avec PONANT EXPLORATIONS

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

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

Escapade gastronomique dans les Caraïbes

Fort-de-France • Fort-de-France

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

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

En partenariat avec



PERSONNELLE, ORIGINALE, DÉCOMPLEXÉE, LA CUISINE DE CES RESTAURANTS ILLUSTRENT BIEN L'AIR DU TEMPS EN MATIÈRE DE GASTRONOMIE. Par Gilles Brochard, Béatrice Delamotte et Sophie Menut Yovanovitch

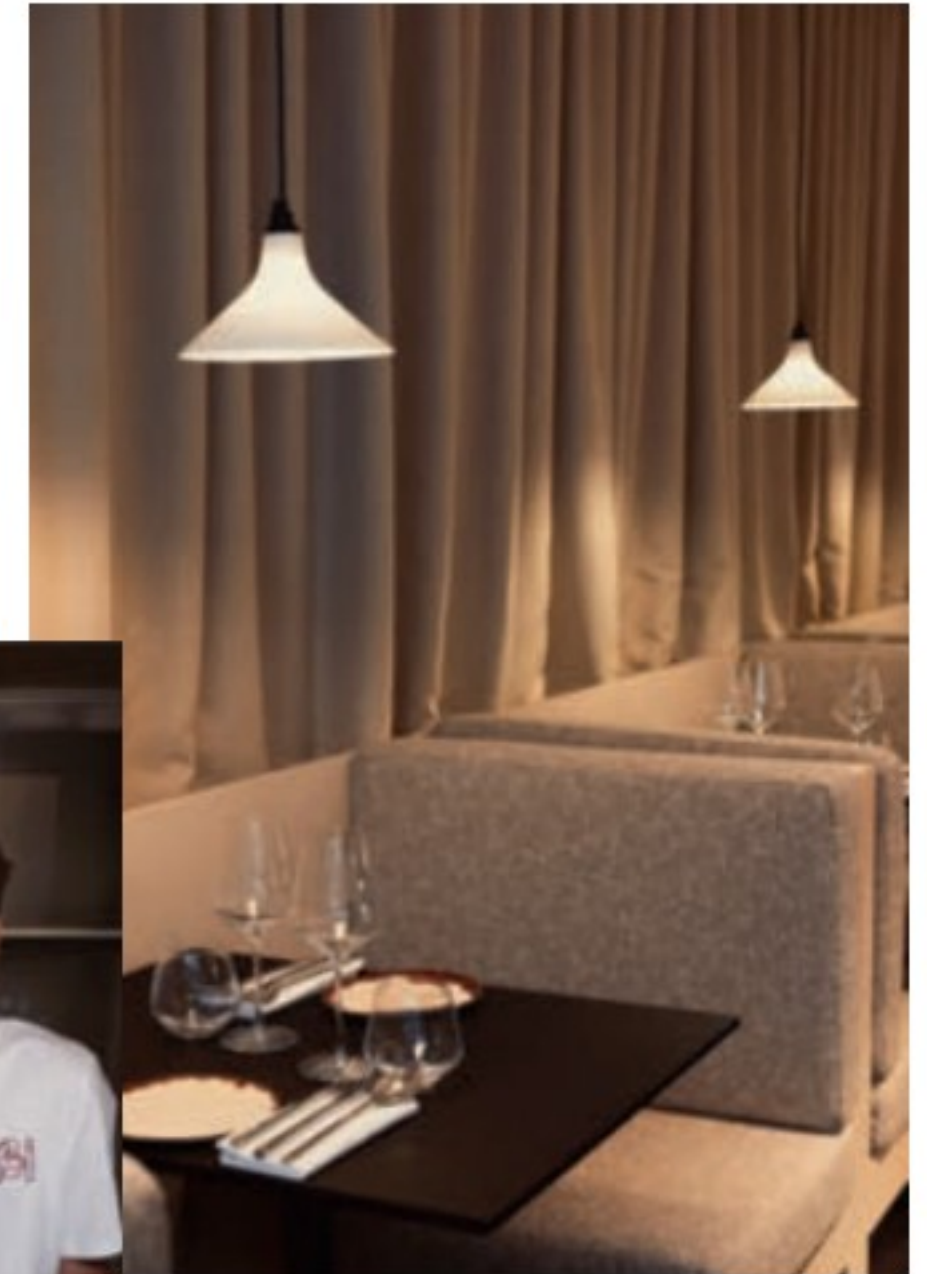


BABI À PARIS 2^E

Deux amis complices venus des restaurants Shabour et Tékès ont ouvert un établissement affichant une cuisine ensoleillée et décalée. Néo Guérin, 24 ans (assisté de Victor Mitaine, 19 ans) travaille ses plats devant le client, assis derrière le comptoir. Jérémie Taché a sélectionné une dizaine de vins indépendants au verre et le champagne Guiborat 100 % Chardonnay, idéal pour s'ouvrir le palais et déguster la grosse pita maison frite accompagnée d'une crème de courge. La volumineuse chouquette appelée « Shakshoukette » renferme une pâte de piment fermenté épicée et un œuf

parfait qui s'accommode bien avec la pâte à chou. La saint-jacques est servie avec du lard de Colonnata et du piment oiseau. La très réussie poitrine de porc confite 36 heures est servie avec sucrose braisée, miso rouge et crémeux de cresson délicat. Un sans-faute qui se termine par un souvenir d'enfance pour le chef : un radis beurre et daïkon, pickles, gel pomme verte, crème de beurre au sel, sur un sablé breton sans farine.

Uniquement à dîner. Carte : 37 € / 52 €.



MARCELLE, DOMAINE DE VERCHANT À CASTELNAU-LE-LEZ

Guillaume Cocault, Parisien de 33 ans, très marqué par son passage chez le triplement étoilé Christophe Bacqué à l'hôtel du Castellet, est un chef méticuleux. Il aime décliner les produits de la mer en y associant des sauces, des jus condimentés et des exsudats, « sans être trop corsés », qui renforcent chaque association de trois produits méditerranéens. Coquillages, rascasse, encornet,

rouget (en gravelax, une merveille !), merlu, et même veau : il joue avec les produits de la maraîchère du domaine (fenouil, aneth, blettes...). « L'important est que ma cuisine reste légère », comme les desserts qui suivent, concoctés par sa compagne Hélène Philippart, très portée sur les fruits. Le sommelier Didier Catelo règne sur 2 000 références, dont le Domaine de Verchant, Tête de cuvée Quintina (rolle, sauvignon blanc et chardonnay), élevé en barriques. Menus : 39 €, 75 €, 130 €.





LERICHE À PARIS 17^E

Jean-Rony Leriche invite à une plongée dans l'univers gastronomique des Caraïbes. Après une première adresse à Toulouse, le chef originaire de Guadeloupe s'est installé en 2023 à deux pas de l'Étoile, à Paris. Dans son restaurant à la décoration simple,

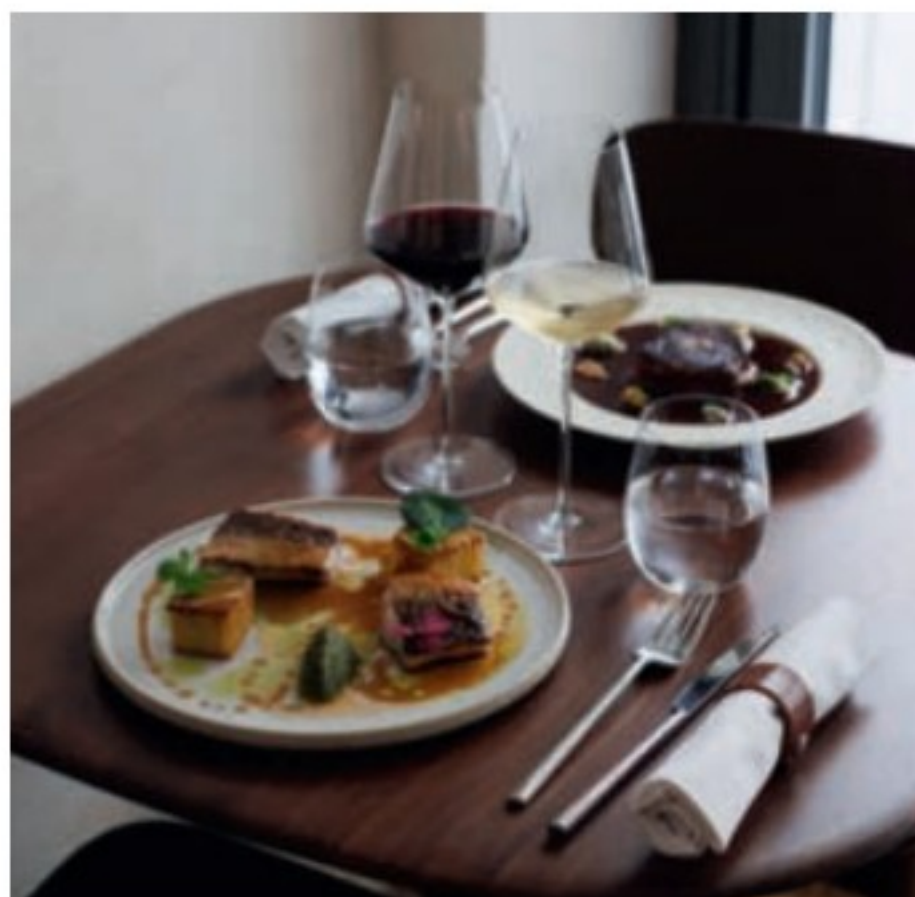
c'est l'assiette qui fait le spectacle. Grâce à des approvisionnements exceptionnels, il entraîne dans un voyage gastronomique entre Guadeloupe, Martinique, dont est originaire sa femme, et Haïti où sont nés ses parents. Les goûts sont francs, sans artifice et racontent les produits des îles, un riche patrimoine culinaire encore trop souvent méconnu. Entre lambi, prune de Cythère, légumes péyi, fruit à pain et viandes boucanées maison, Jean-Rony Leriche convie à un voyage immobile en accord avec quelque 200 rhums de toute la Caraïbe. Menus à partir de 49 €.



PATSY À PARIS 9^E

Chez Patsy, tenu par Vasy et Alexandre, la cuisine n'a pas de frontières. Les deux amis ont décidé d'ouvrir leur restaurant avec la même philosophie de l'hospitalité. Vasy, le chef d'origine ukrainienne, a grandi en Italie. Alexandre a travaillé dans des palaces avant de s'en éloigner. Ils livrent ici leur vision de la cuisine, loin des carcans de la gastronomie. Chez Patsy, les cultures et les inspirations se mêlent pour donner une cuisine originale et follement créative. Produits en circuit court, plus de 150 références de vins français et italiens et une déco chaleureuse clin d'œil à la Méditerranée.

Menu déjeuner à partir de 34 €, menu dégustation 48 €.



NOÉ, À PARIS 17^E

Ambiance bistro pour cette nouvelle adresse à la carte des vins impressionnante (quelque 2 000 références). Ouvert il y a quelques mois, Noé attire une clientèle amatrice de belles quilles, mais aussi d'une cuisine raffinée qui mêle plats canailles comme un très joli pâté en croûte ou de généreux plats de viande (entrecôte et épaule d'agneau à partager) et compositions plus marines élaborées par Demi Kim, la jeune cheffe de 24 ans passée entre autres par le Chez Sketch, de Pierre Gagnaire, à Londres. Dressages minutieux, harmonie des goûts et textures justes composent des plats à la fois techniques et gourmands. La cave voûtée, qui abrite la collection de vins, permet de se réunir autour d'une grande table conviviale. Menus à partir de 34 €.



C'EST NOUVEAU ET ÇA NOUS PLAÎT !

Par Sophie Menut Yovanovitch



CHEF PRIVÉ À DOMICILE

Vincent Tournayre, 38 ans, redéfinit l'art de la table en tant que chef privé à domicile ou dans son appartement élégant de la rue de la Paix à Paris. Formé chez Pierre Orsi, Michel Roux et Daniel Boulud, il propose une cuisine sur mesure, adaptée à vos envies, pour des dîners intimistes ou des repas d'exception. Son approche ? Des produits d'exception, une présentation raffinée et une expérience culinaire personnalisée, sans le formalisme d'un restaurant. Que ce soit chez vous ou dans son cadre parisien, chaque repas devient un moment unique.



LE PODCAST CHEFS !

Déjà plus d'une centaine de témoignages de chefs au compteur de ce passionnant podcast imaginé par David Ordone. Derrière le chef, chercher l'homme. À travers récits très personnels et histoires de vie, c'est celle de la Cuisine que l'on découvre. Pour enrichir le propos, un deuxième format dédié aux entrepreneurs du monde de la gastronomie **CHEF D'ENTREPRISE-S** est désormais diffusé chaque vendredi.



RÉCEPTIONS SUR MESURE

Vous cherchez à rendre une célébration exceptionnelle et inoubliable. La maison Margaux vous propose en location ou à la vente vaisselle, linge de table et accessoires uniques. Elle peut même en imaginer rien que pour vous et concevoir vos tables idéales.

DR



LES JEUDIS DE VIGNERONS AU MEURICE

Gabriel Veissaire, le directeur de la sommellerie du palace parisien Le Meurice, invite les amateurs de vins et de sommellerie à découvrir un domaine vinicole et son vigneron le temps d'un dîner exclusif. Quatre domaines prestigieux présenteront leurs vins lors d'un menu sur mesure au restaurant Le Dalí. 19 mars : domaine Bretaudeau, 21 mai : Domaine de l'Arlot, 15 octobre : Château de Beaucastel, 3 décembre : Xavier Monnot. 150 euros par personne.



VIVE LES MOTS!

Notre rédaction est très fière de partager le prix spécial qu'a reçu notre journaliste vins Bertrand Bellanger, alias Trinquonsleon, lors de la huitième édition des Media Awards USA, pour son article sur la route des vins en Californie, paru dans notre hors-série Vins 2025 que vous pouvez vous procurer sur notre site prism-os.com/cuisine-et-vins-de-France



LES CONVERSATIONS AVEC LA NATURE DE LA MAISON **RUINART**

La maison de champagne rémoise invite cette année l'artiste japonais Tadashi Kawamata, dont les œuvres en bois et mobilier recyclés font écho à l'engagement environnemental de Ruinart. On peut admirer 4, rue des Crayères les réalisations *in situ* de l'artiste qui rejoignent plus d'une vingtaine d'installations constituées au fil du temps.

LES BEAUX JOURS NOUS INVITENT À REDÉCOUVRIR LE VÉGÉTAL.

Par Sophie Menut Yovanovitch

**VIVANT !**

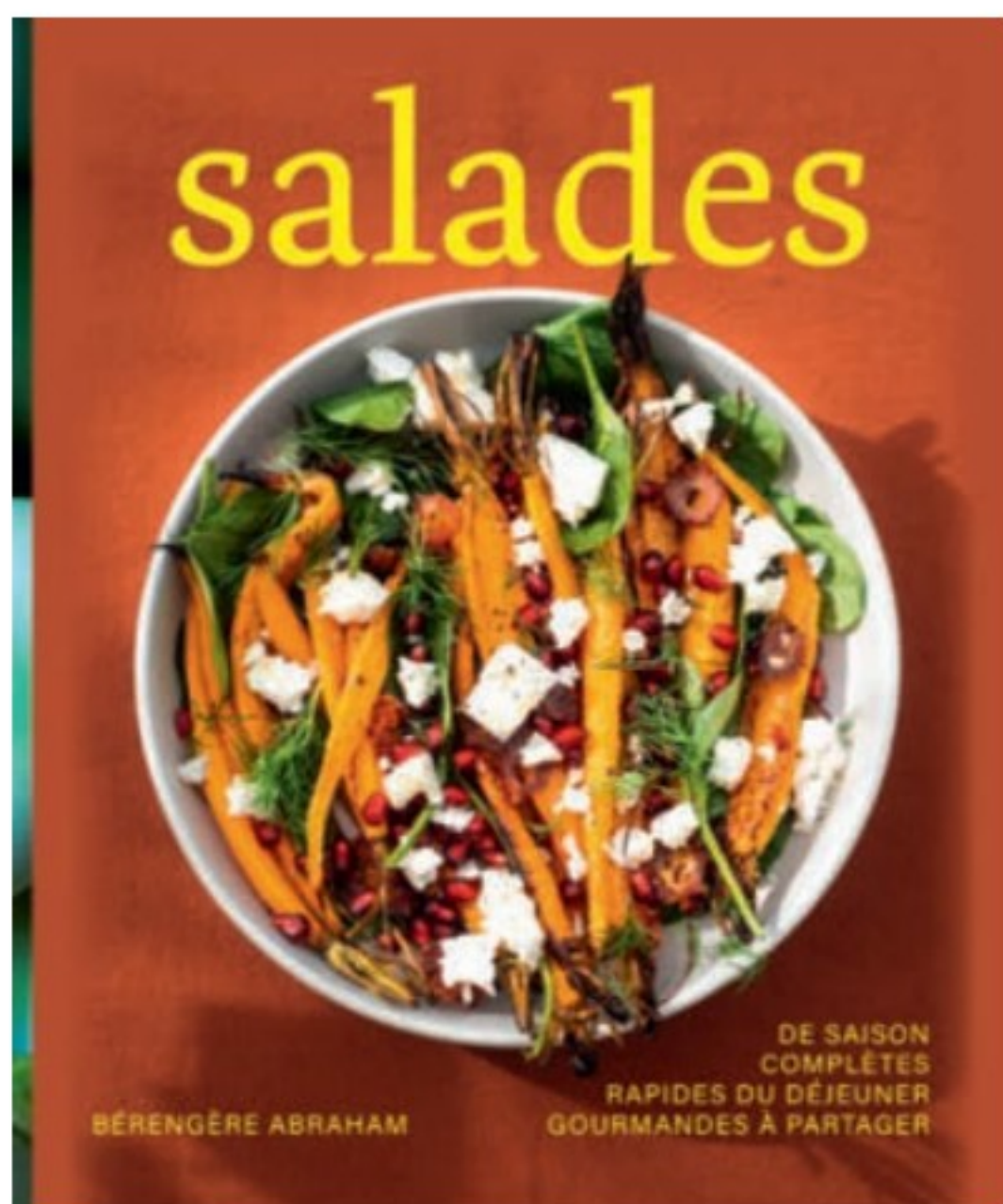
Jean Sulpice est né en Savoie et fait partie des chefs réellement amoureux de la nature. Le cuisinier qui vit et travaille à Talloires, sur les rives du lac d'Annecy, skie, randonne et connaît la nature alentour sur le bout des ongles. Ce lien stimule son imagination et les recettes qu'il propose dans cet ouvrage poétique qui met en avant le monde végétal et son immensité. Il associe légumes, fruits, fleurs, plantes et fruits secs dans des compositions originales et créatives, vivantes, modernes et sincères comme lui, qui donnent envie de passer au vert toute l'année et de se lancer dans la confection d'une tartelette de courgettes, d'un blini de courge, d'un soufflé à la carotte et curcuma ou d'un sorbet au poivron rouge.

Jean Sulpice, 100 créations culinaires inspirées par la terre et le vivant (La Martinière, 45,90 €). En librairie le 10/04/26.

**SAVEURS ET VERTUS DES PLANTES DE MONTAGNE**

Découvrez les vertus culinaires des plantes sauvages comestibles dans cet ouvrage très joliment illustré par Marie-Paule Roc, aquarelliste de talent. L'auteur, François Couplan, est ethnobotaniste et nous partage ses connaissances de l'achillée millefeuille, le hêtre, l'airelle rouge, la mauve alcée, l'ail des ours... Il les met en scène dans 56 délicieuses recettes (entrées, plats, desserts, boissons) qui nous apportent un vrai souffle d'air pur et l'envie d'aller les cueillir sur place.

Cuisiner les plantes de montagne, de François Couplan et Marie-Paule Roc (Glénat, 15 €). En librairie le 01/04/26.

**SALADE RÎME AVEC RÉGALADE**

Même si elles sont sur nos tables toute l'année, les salades nous inspirent encore plus aux beaux jours. Bérengère Abraham nous les propose dans cet ouvrage pratique, en entrée ou plat complet, avec ou sans viande, mais toujours faciles, savoureuses et ne nécessitant que peu

d'ingrédients. Des alliances originales pour toutes les saisons, comme le haddock qui se marie aux poires et cédrat, le freekeh à découvrir avec des raisins, fenouil et pistaches, le halloumi grillé avec pastèque et tomates cerise qui nous emmènent en vacances. Des recettes saines, colorées et gaies.

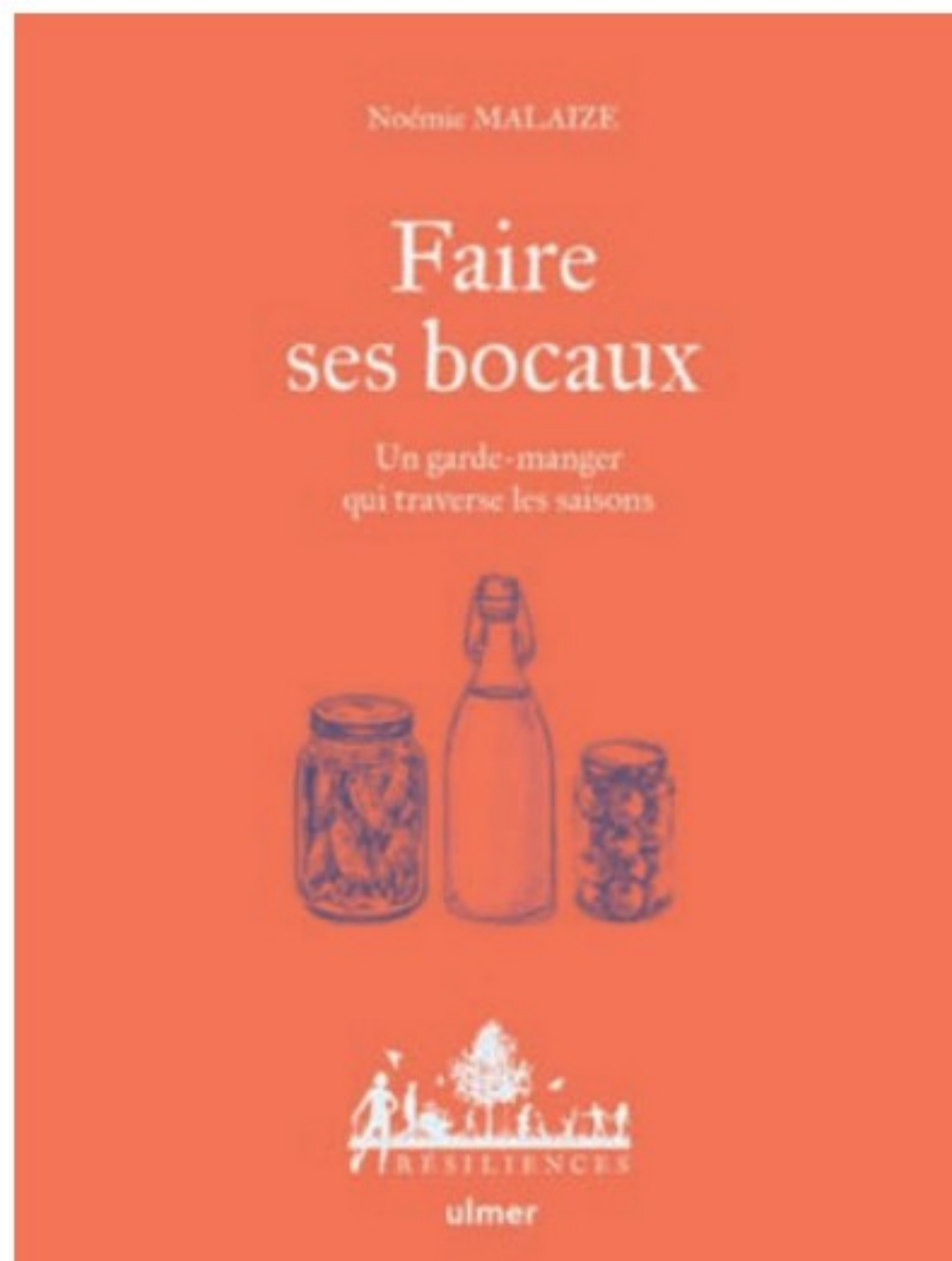
Salades, de Bérengère Abraham (First, 19,95 €). En librairie le 26/03/26.

DE LA COULEUR, DES BOCAUX ET DU GRAS QUI RENDENT LA CUISINE VIVANTE.

LE BOCAGE EN BOCAL

L'autrice de ce livre nous accompagne pas à pas dans l'univers de la conservation, ou comment mettre la nature en bocal. Graphiste et cuisinière, elle a rattrapé son enfance des années 1990 où la mode culinaire était à l'industriel. Pour concocter ce petit ouvrage, elle a passé une année dans le bocage normand, une année à être attentive au rythme de la nature pour en capturer le goût. Avec elle, on découvre les différentes techniques et les préparations qui en découlent. Entre compotes, confitures, kosos, vinaigres, sauces, lactofermentation, bocaux cuisinés... Une façon de prolonger la saveur et les saisons. Dans le même esprit, toutes les photos ont été prises en argentine.

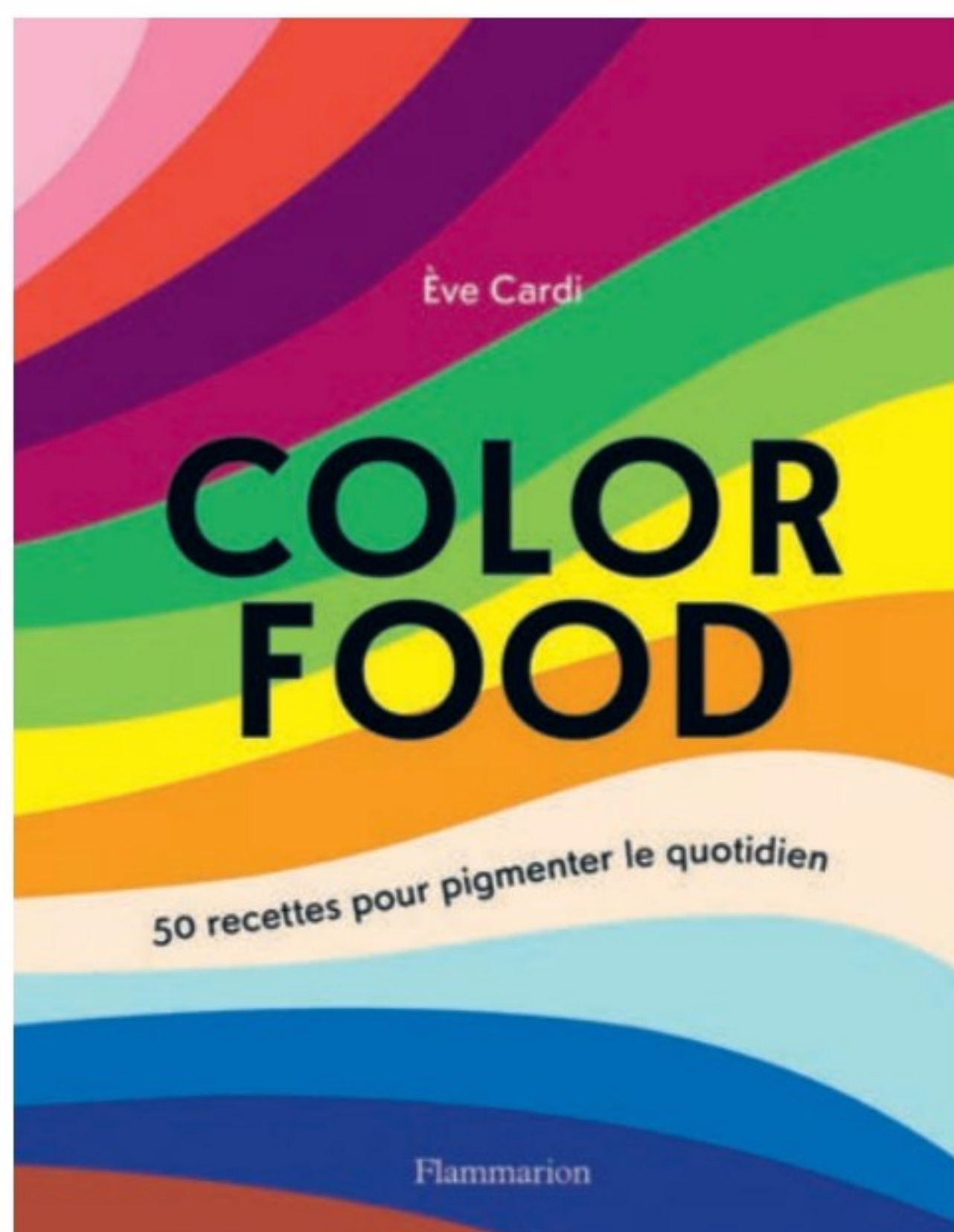
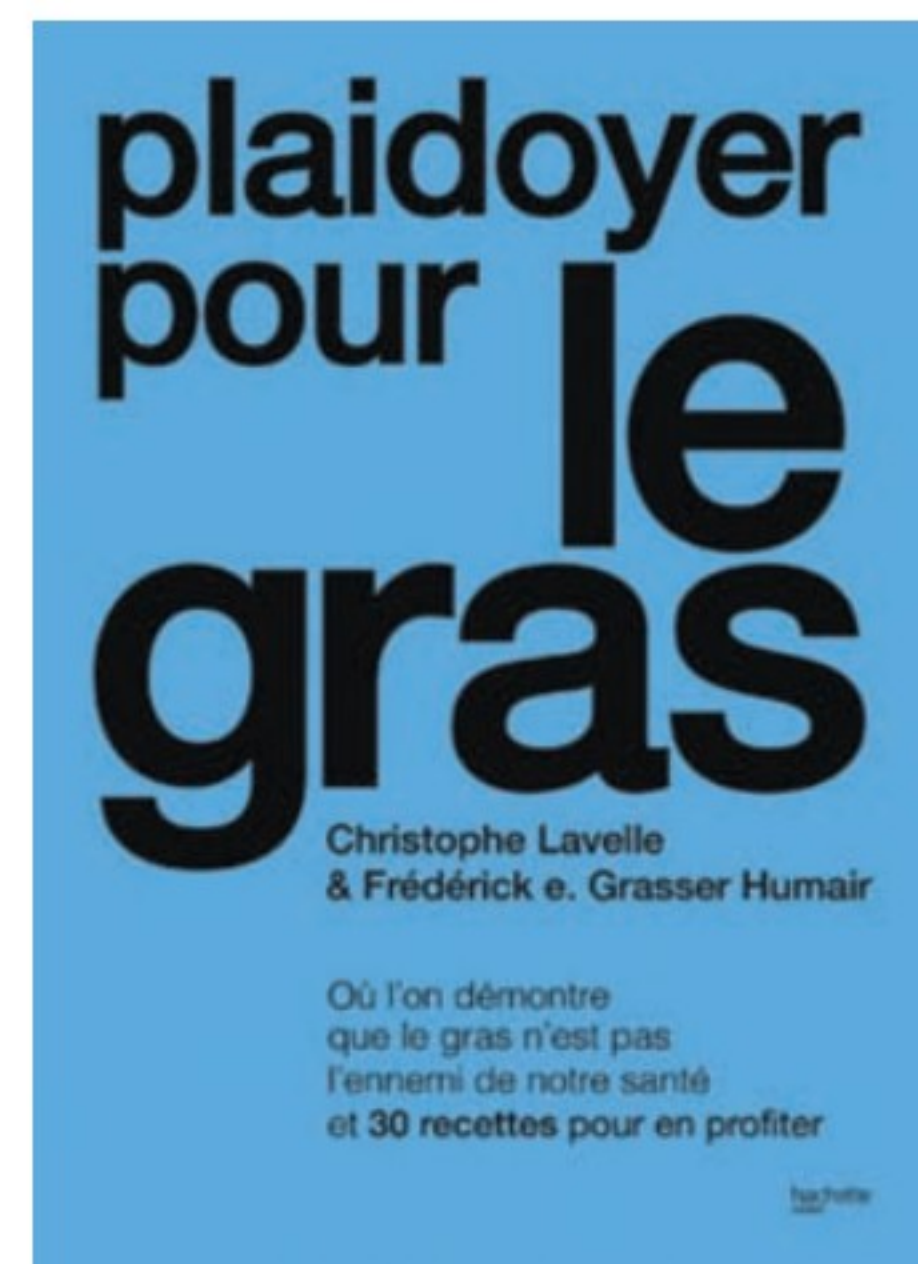
Faire ses bocaux, un garde-manger qui traverse les saisons, de Noémie Malaize (Ulmer, 16,90 €). En librairie le 02/04/26.



ET SI LE GRAS, C'ÉTAIT LA VIE ?

Il est partout : beurre, huile, cochon, foie gras, animal ou végétal... On se méfie du gras et pourtant, il nous est aussi essentiel. Dans cet ouvrage à la fois pédagogique et pratique, les auteurs Christophe Lavelle et Frédéric E. Grasser Humair nous expliquent dès les premières pages ce qu'est le gras, où on le trouve, ce qu'il apporte à notre métabolisme... De quoi revoir nos idées reçues. Son utilisation adéquate à travers 30 recettes savoureuses achève de nous convaincre de faire ami ami avec lui.

Plaidoyer pour le gras, de Christophe Lavelle et Frédéric E. Grasser Humair (Hachette cuisine, 22,50 €). En librairie le 04/03/26.



LA CUISINE EN COULEURS

Et si on cuisinait en couleur, comme Ève Cardi ? Choisissez vos recettes autour du jaune, blanc, vert, orange, marron... comme dans un nuancier de saveurs. Ève a travaillé dans la mode, s'est formée à la photo et à la gastronomie et est devenue cuisinière, styliste et photographe. Sa sensibilité influence cet ouvrage qu'il faut appréhender autant comme un livre de photos que comme un livre de recettes. Son nuancier pantone accompagne ses recettes. Un arc-en-ciel apparaît soudain dans votre cuisine.

Color Food, d'Ève Cardi (Flammarion, 24,90 €). En librairie le 08/04/26.

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
DES PETITS POIS, DU COLIN ET DE LA RHUBARBE.

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

PETITS POIS

Synonyme du printemps revenu, le petit pois est une légumineuse originaire du bassin méditerranéen. Cultivé depuis le Néolithique, il était surtout consommé sec au Moyen Âge. La version fraîche que nous connaissons devient populaire au XVII^e siècle, notamment à la cour de Louis XIV, grand amateur de « pois nouveaux ». Consommez-les rapidement pour éviter que leur sucre se transforme en amidon et qu'ils deviennent farineux.

Mariage heureux : avec d'autres légumes primeurs comme les carottes et les navets, on en fait une jardinière. En velouté froid avec un peu de menthe, ils font une entrée raffinée. On les aime aussi cuisinés avec des cœurs de laitue braisés, oignons nouveaux et lardons.



A top-down view of a kitchen scene. In the upper left, a white plate with an orange rim holds a fish fillet with its skin on, seasoned with black pepper. To the right of the plate is a large green leaf. In the lower half, several stalks of rhubarb, some red and some green, are scattered on a pink surface. A small knife with a wooden handle and a silver blade lies on the left. A green pea pod is also visible on the far left.

COLIN

Sur les étals français, le nom « colin » désigne souvent le merlu commun, mais aussi parfois d'autres poissons blancs comme le lieu noir ou le colin d'Alaska. Avant l'essor de la pêche moderne, il était souvent salé et séché, remplaçant parfois la morue sur les marchés européens. C'est un des poissons préférés des enfants pour sa chair fine et presque sans arêtes. Comme tous les poissons, Choisissez-le avec une chair ferme, un œil et une peau brillante.

Mariage heureux : on peut le paner et le servir avec du citron mais il est aussi merveilleux avec un beurre blanc ou rissolé avec des câpres, du persil et un trait de citron. Il aime les herbes et les légumes verts. Dans le Sud-Ouest, il est rôti au four accompagné de poivrons et de piment d'Espelette.

RHUBARBE

La rhubarbe est une plante vivace originaire d'Asie, utilisée depuis près de 5 000 ans en médecine traditionnelle chinoise pour ses propriétés digestives. Elle arrive en Europe au XVI^e siècle, mais ce n'est qu'au XVIII^e siècle que l'on découvre que ses tiges sont comestibles. Si elle est un légume botanique et que ses feuilles sont toxiques, on la cuisine presque toujours comme un fruit. Sur les marchés on trouve la rhubarbe verte ou rouge.

Mariage heureux : elle s'entend parfaitement avec les fraises et les framboises mais aussi la pomme et l'orange. Son acidité se marie très bien aussi avec les épices comme la vanille, le gingembre et la cardamome. On s'en sert version salée pour équilibrer un produit un peu riche comme le porc, le canard et même le maquereau.

ARANCINIS AUX PETITS POIS ET À LA MOZZARELLA

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 50 MIN • ASSEZ FACILE • BON MARCHÉ

• 100 g de pancetta • 500 g de petits pois • 1 poignée de feuilles d'épinard • 3 brins de persil • 1 feuille de laurier
• 200 g de mozzarella • 50 g de beurre • 300 g de riz arborio • 60 cl de bouillon de légumes • 10 cl de vin blanc • Sel • Poivre.

POUR LA PANURE : • 2 œufs battus • 150 g de farine • 150 g de chapelure • 30 cl d'huile neutre.

1. Écossez les petits pois et rincez leurs cosses. Portez 1 casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les épinards et le persil pour 3 min. Récupérez les feuilles et plongez-les dans 1 bol d'eau glacée. Portez de nouveau à ébullition la casserole d'eau et plongez-y les cosses pour 20 min. Ajoutez les petits pois et poursuivez pendant 10 min. Égouttez et placez dans le bol d'1 blender avec 10 cl d'eau de cuisson. Mixez fortement puis passez au tamis pour retirer les fibres.
2. Faites cuire le riz avec le beurre pendant 5 min puis ajoutez 10 cl de vin blanc. Complétez avec le bouillon de légumes chaud et le laurier. Faites cuire à frémissement en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que le riz ait tout absorbé. Ajoutez la purée de petits pois (réservez-en pour le service) et poursuivez la cuisson de la même façon pendant 20 min pour que le riz soit tendre.

3. Récupérez les épinards et le persil et mixez fortement avec un peu d'eau pour obtenir un coulis, puis incorporez au riz cuit. Débarrassez le tout sur 1 plaque et placez au frais pendant 1h30.

4. Coupez la mozzarella et la pancetta en petits cubes. Travaillez le riz en prenant env. 50 g dans vos mains, insérez 1 cube de fromage et 1 cube de pancetta. Refermez le riz en formant 1 boule de la taille d'1 abricot.

5. Passez les arancinis dans la farine, puis 2 œufs battus puis la panure. Trempez-les dans la friture à 180 °C pendant 3 à 4 min puis égouttez-les et servez avec la purée de petits pois pour tremper.

NOTRE CONSEIL : tout se mange et rien ne se perd dans cette recette ! Remplacez la pancetta par du bacon. Servez ces petites bouchées à l'heure de l'apéritif ou emmenez-les en pique-nique.

NOTRE BON ACCORD : un prosecco.



LA RECETTE EN +**CRÈME DE PETITS POIS
AU LAIT D'AMANDE**

Pour 4 pers. Faites cuire **500 g de petits pois** écosés à l'anglaise dans 1 casserole d'eau bouillante salée pendant 15 min. Égouttez-les. Placez-les dans le bol d'un blender et ajoutez **2 gousses d'ail** hachées et **75 cl de lait d'amande**, **50 g de poudre d'amande**, **3 c. à soupe d'huile d'olive**, sel et poivre. Mixez fortement pour obtenir une consistance bien lisse. Servez la crème dans des bols bien froids avec quelques feuilles de menthe.

PETITS POIS

**CROQUANTS AUX PETITS POIS**

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

• 300 g de petits pois écosés • 50 g de roquette • 1 échalote • 100 g d'amandes émondées • 100 g de beurre • 4 tranches de pain de campagne • 1 c. à soupe de graines de sésame • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Pelez et hachez l'échalote. Blanchissez 300 g de petits pois pendant 10 min dans 1 casserole d'eau bouillante salée puis assaisonnez-les d'huile, échalote, sel et poivre.
2. Réservez la moitié des petits pois puis mixez l'autre moitié avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, les amandes, la roquette, les graines de sésame, sel et poivre.
3. Faites mousser le beurre dans 1 grande poêle et faites dorer les tranches de pain dedans de chaque côté. Laissez refroidir.
4. Étalez la crème de petits pois sur les tartines, ajoutez les petits pois réservés et quelques feuilles de roquette et dégustez.

NOTRE CONSEIL : vous pouvez râper un peu de citron vert sur les tartines juste avant de les croquer, l'acidité va réveiller la douceur de la crème.

NOTRE BON ACCORD : un beaujolais blanc.

COLIN AUX COQUILLAGES

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

• 1 filet de colin de 800 g • 1/2 l de moules • 1 échalote • 20 tomates cerises • 1,5 courgette • 10 brins de persil
• 2 gousses d'ail • 2 tranches de pain rassis • 10 cl de vin blanc • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Rincez les moules et ébarbez-les. Hachez l'échalote, faites-la revenir pendant 2 min dans 1 c. à soupe d'huile, ajoutez les moules et versez le vin blanc. Laissez cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Laissez-les un peu refroidir et décoquillez-les. Gardez le jus et passez-le à travers 1 tamis.
2. Préchauffez le four à 180 °C et faites dorer le pain pendant 5 min à l'intérieur. Mixez-le avec l'ail et le persil.
3. Coupez les tomates cerises en 2 et les courgettes en petits cubes.

4. Dans 1 plat allant au four, déposez d'abord les légumes puis le poisson par dessus, versez le jus de moules, salez, poivrez et enfournez-le pour 25 min.

5. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les moules dans le plat autour du poisson. Ajoutez aussi le pain à l'ail et au persil.

NOTRE CONSEIL : si vous trouvez des palourdes, ajoutez-les aux moules.

NOTRE BON ACCORD : un chablis (Bourgogne).



FILET DE COLIN EN CROÛTE

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

• 1 filet de colin entier de 600 g • 1/2 botte de ciboulette • 1/2 botte d'estragon
• 10 brins de persil • 1 petite noix de gingembre • 1 gousse d'ail haché • 50 g de parmesan râpé • 100 g de chapelure • 1 c. à soupe de curry • 2 c. à soupe de vadouvan • 2 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre. POUR LA GARNITURE : • 2 tomates • 300 g de riz blanc.

1. Rincez le poisson et séchez-le soigneusement. Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et hachez l'ail et le gingembre. Lavez et séchez toutes les herbes et hachez-les. Mélangez le tout avec le curry, 1 c. à soupe vadouvan, la chapelure et le parmesan, versez l'huile, salez poivrez.

2. Placez le filet de poisson dans 1 plat allant au four et recouvrez-le de cette pâte d'herbes et d'épices. Enfournez pour 20 min.

3. Pendant ce temps, faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Coupez les tomates en quartiers, retirez les cœurs puis coupez-les en petits dés. Mélangez le riz cuit avec les tomates et le reste de vadouvan puis servez avec le poisson.

NOTRE CONSEIL : surnommé le curry français, le vadouvan est un mélange d'oignon, d'ail, de graines de moutarde, de curcuma et d'épices qui apportent chaleur et richesse aux plats.

NOTRE BON ACCORD : un pessac-leognan blanc (Bordeaux).

LA RECETTE EN +

COLIN AU CURRY

POUR 4 PERS. Lavez 1 poivron rouge, égrenez-le et émincez-le en lamelles. Faites-le revenir avec 1 oignon haché et 1 noix de gingembre. Versez 25 cl de lait de coco et 2 c. à soupe de curry. Découpez 500 g de colin en gros cubes. Passez-les dans la farine, puis saisissez-les pendant 5 min dans 1 poêle bien chaude avec 40 g de beurre, ajoutez-les aux poivrons. Salez, poivrez et parsemez de quelques brins de coriandre ciselés.



CHEESE-CAKE À LA RHUBARBE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 55 MIN • REPOS 2 H • FACILE • BON MARCHÉ

• 25 cl de jus de rhubarbe + 2 tiges de rhubarbe • 1 citron • 3 œufs • 250 g de cottage cheese ou de Philadelphia • 12 cl de crème liquide • 15 g de beurre • 1 feuille de gélatine • 50 g de biscuits sablés bretons • 50 g de sucre blond

1. Placez les biscuits dans 1 sac en plastique et écrasez-les légèrement avec 1 rouleau à pâtisserie pour obtenir des miettes. Mélangez les miettes et le beurre fondu. Faites-les blondir pendant 10 min au four préchauffé à 180 °C.
2. Faites ramollir la feuille de gélatine dans 1 verre d'eau froide. Faites chauffer la moitié du jus de rhubarbe, égouttez la gélatine et faites-la fondre dans le jus. Renversez dans le reste de jus froid et mélangez bien.
3. Versez le fromage frais, la crème, le jus du citron et le sucre dans le bol d'un robot, mixez, puis ajoutez les œufs entiers. Mixez encore pour bien mélanger le tout. Répartissez cette préparation dans des ramequins ou des pots en verre allant au four. Posez-les dans 1 plat, versez de l'eau à mi-hauteur pour faire cuire les pots au bain-marie pendant 45 min à 180 °C. Laissez refroidir puis mettez au froid pendant 2 h.
4. Extrayez le jus des tiges de rhubarbe à l'extracteur afin d'obtenir 10 cl de jus. Répartissez le jus de rhubarbe sur les pots et parsemez de crumble de biscuit et de copeaux de tige de rhubarbe fraîche juste avant de servir.

NOTRE CONSEIL : préparez ce dessert la veille, mais parsemez de miettes de biscuit au dernier moment. Sur la même idée, vous pouvez remplacer la rhubarbe par de la pulpe de fruits de la passion, une compote de framboise ou de poire...

NOTRE BON ACCORD : un vin de paille du Jura.

LA RECETTE EN +

CRUMBLE À LA RHUBARBE ET
AUX FRUITS SECS

Pour 4/6 pers. Hachez grossièrement **80 g de fruits secs**. Mélangez-les avec **200 g de farine**, **50 g de flocons de céréales** et **150 g de beurre mou**. Malaxez avec vos doigts pour obtenir une consistance granuleuse. Pelez **1 kg de tiges de rhubarbe** et coupez-les en tronçons. Faites-les cuire avec **200 g de sucre blond** et **1 petit verre de sirop de sucre de canne** pendant 15 min. Égouttez-les et placez-les dans 1 plat à gratin, parsemez la pâte à crumble dessus et enfournez pour 20 min à 180 °C.

COMPOTÉE
DE RHUBARBE
ET FRAISES

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

• 400 g de tiges de rhubarbe • 250 g de fraises • 1 citron vert • 1/2 gousse de vanille • 80 g de sucre de coco ou de sirop d'agave

1. Coupez les tiges de rhubarbe en tronçons de 1 cm.
2. Lavez rapidement les fraises et équeutez-les. Recoupez-les en 2 ou 4 selon leur taille.
3. Faites chauffer 30 cl d'eau dans 1 casserole avec la vanille fendue et grattée et le sucre. Ajoutez la rhubarbe, posez 1 disque de papier sulfurisé de la même taille que la casserole et laissez cuire doucement pendant 10 min.
4. En fin de cuisson, ajoutez les fraises. Mélangez délicatement, ôtez la gousse de vanille et placez dans 1 saladier. Laissez au frais au moins pendant 1 h 30 pour laisser les fruits rendre leur jus.
5. Répartissez la compotée dans des bols avec un peu de jus. Râpez les zestes du citron vert.

NOTRE CONSEIL : un dessert tout simple et pile dans la saison. Préparez-le en avance afin que les saveurs infusent bien. Vous pouvez le déguster avec quelques biscuits à l'heure du goûter

NOTRE BON ACCORD : un crémant d'Alsace rosé.

RHUBARBE



C'EST AUSSI LA SAISON

Des légumes verts

FRAIS, CROQUANTS ET GORGÉS DE VITAMINES, ILS MARQUENT LE RETOUR DES BEAUX JOURS. PETITS POIS, ASPERGES, FÈVES OU ÉPINARDS: ILS ARRIVENT SUR LES ÉTALS ET APPORTENT LÉGÈRETÉ ET COULEUR À LA CUISINE. Par Sophie Menut Yovanovitch

LES ASPERGES VERTES

Plus fines et plus parfumées que les asperges blanches, elles poussent à l'air libre, d'où leur belle couleur et leur goût végétal. Cuisez-les peu pour que leurs pointes et leur tige restent un peu croquantes. À la vapeur, sautées à l'huile d'olive ou rôties au four, elles accompagnent parfaitement les œufs, les poissons ou se dégustent tièdes avec une vinaigrette citronnée.

LES FÈVES

Les graines vert tendre au goût léger de noisette sont particulièrement appréciées au printemps, quand elles sont encore jeunes et tendres. Après les avoir écosées puis éventuellement pelées, on savoure les fèves en salade, en risotto, en tartinade ou poêlées avec un filet d'huile d'olive et des herbes fraîches.

LES ÉPINARDS

Voici un concentré de nutriments. Leurs feuilles tendres se consomment crues ou cuites. Jeunes pousses en salade, feuilles tombées au beurre, en quiche ou en gratin: ils s'adaptent. Pour préserver leur saveur et leurs qualités nutritionnelles, cuisez-les rapidement.

LES HARICOTS VERTS

Fins et croquants, ils annoncent l'arrivée des beaux jours. On les choisit bien fermes, d'un vert éclatant, sans taches. Ils se dégustent cuits à la vapeur puis assaisonnés d'une vinaigrette, sautés à l'ail ou dans des salades. Leur texture croquante en fait un accompagnement idéal pour les viandes et les poissons.

LES POIS GOURMANDS

Les pois mangetout se consomment entiers avec leur gousse plate et croquante. Leur goût est délicat, légèrement sucré. Ils se poêlent quelques minutes seulement pour rester croquants. On les ajoute aux woks, aux poêlées de légumes ou aux salades printanières.

LES BLETTES

Méconnues, les blettes – aussi appelées bettes ou poirées – sont pourtant très savoureuses. On consomme à la fois leurs grandes feuilles vertes et leurs côtes blanches, plus charnues. Les feuilles se cuisinent un peu comme les épinards: tombées à la poêle, dans une quiche ou un gratin. Les côtes, plus fermes, se prêtent bien aux gratins, aux poêlées ou aux plats mijotés. Leur goût doux et légèrement sucré s'accorde très bien avec l'ail, le fromage ou la crème.

LES ARTICHAUTS

Avec leurs feuilles épaisses et leur cœur tendre, les artichauts sont l'un des légumes emblématiques du printemps. Les petits artichauts violets peuvent se manger crus, presque entièrement, tandis que les gros artichauts se dégustent feuille par feuille avant d'atteindre leur cœur fondant. Ils se cuisent généralement à la vapeur ou dans l'eau bouillante, puis se dégustent avec une vinaigrette. Les fonds d'artichauts peuvent aussi être farcis, poêlés ou intégrés à des salades gourmandes.

LES FENOUILS

Originaire du bassin méditerranéen et autrefois utilisé pour ses vertus médicinales, il se mange entièrement, son bulbe et ses feuilles à la saveur anisée et riche en polyphénols. Diurétiques naturels, choisissez-les plutôt petits, fermes et sans tache, ils seront plus savoureux. Ils se dégustent aussi bien crus, en lamelles fines à glisser dans des salades ou cuits, braisés, à la vapeur. On les ajoute dans des couscous ou des risottos. Essayez les versions sucrées avec des pommes, des poires et un peu de gingembre.





SALADE TIÈDE DE HARICOTS VERTS ET POIS GOURMANDS

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

• 250 g de haricots verts • 250 g de pois gourmands • 125 g de roquette • 4 champignons de Paris • 1 citron vert • 1/2 citron
• 1 bouquet de persil • 5 brins de ciboulette • 2 brins de menthe • 1 vingtaine d'olives • 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de noix • Sel • Poivre

1. Équeutez les haricots verts. Coupez les pois gourmands en 2 ou 3 dans la longueur.

2. Rincez le persil et équeutez-le pour garder principalement les feuilles. Jetez-les dans 1 casserole d'eau salée bouillante pour 3 min. Égouttez-les, conservez 3 c. à soupe d'eau de cuisson et mixez-les très finement avec l'eau.

3. Lavez rapidement les champignons, coupez leur pied et taillez-les très finement à l'aide d'1 mandoline. Citronnez-les.

4. Faites cuire les légumes verts à l'anglaise pendant 6 min et rafraîchissez-les rapidement sous l'eau fraîche pour les conserver tièdes. Répartissez la roquette dans chaque assiette, ajoutez les légumes verts, les lamelles de champignons, les olives, la ciboulette ciselée, les feuilles de menthe.

5. Fouettez les huiles et le vinaigre, salez et poivrez, versez sur la salade, ajoutez les zestes du citron vert, et servez le coulis de persil à part.

NOTRE BON ACCORD : un pinot blanc d'Alsace.



Pique-niques gourmands



LA BELLE SAISON DES PIQUE-NIQUES EST LANCÉE, SORTEZ VOS NAPPES ET VOS PANIERS. PRÉPAREZ LA VEILLE L'ESSENTIEL DES RECETTES, PENSEZ AUX TOMATES CERISE, OLIVES, PÂTÉS, CORNICHONS POUR ACCOMPAGNER LES AGAPES. ET, SURTOUT, N'OUBLIEZ PAS D'APPORTER LES BOUTEILLES QUI CÉLÈBRENT LES BEAUX JOURS. NOUS VOUS PROPOSONS TROIS FORMULES DE PIQUE-NIQUE POUR TOUTES LES ENVIES.

Textes Sophie Yovanovitch. Photos Luca Camporose.



En direct de la ferme



SANDWICHES AUX ŒUFS

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

- 8 tranches de pain de mie • 1/2 citron
- 3 brins de persil • 6 œufs • 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 8 cl d'huile de tournesol • Sel • Poivre

1. Faites durcir les œufs pendant 10 min dans 1 casserole d'eau. Passez-les sous l'eau froide.
2. Préparez 1 mayonnaise. Fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde et versez l'huile en mince filet sans cesser de fouetter. Ajoutez à la fin le jus du demi-citron.
3. Écalez les œufs et hachez-les grossièrement, ajoutez la mayonnaise et mélangez. Ajoutez le persil haché. Salez et poivrez.
4. Posez 4 tranches de pain de mie devant vous et répartissez le mélange aux œufs. Refermez avec les 4 autres tranches. Filmez et laissez au frais.

NOTRE CONSEIL : ajoutez aussi de la ciboulette et quelques feuilles de roquette hachée pour apporter 1 peu d'amertume.



FROMAGE BLANC AUX HERBES

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

- 1 concombre • 1 gousse d'ail • 4 brins de menthe • 2 brins de persil
- 1 yaourt grec • 200 g de fromage blanc de brebis • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Mélangez yaourt et fromage blanc. Lavez les herbes, équeutez-les et ciselez les feuilles, ajoutez-les.
 2. Lavez le concombre, coupez les extrémités et râpez-le en conservant la peau et en tournant autour des pépins avec 1 râpe à grosse grille. Ajoutez-le.
 3. Écrasez la gousse d'ail et hachez-la, ajoutez-la avec l'huile. Salez, poivrez et mélangez. Laissez au frais avant de servir.
- NOTRE CONSEIL :** vous pouvez aussi ajouter des cébettes hachées, et un peu de paprika. Dégustez avec du pain, des crackers, des crudités...



RILLETES DE LAPIN

POUR UNE DOUZAINES DE POTS • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 3 H • FACILE • BON MARCHÉ
• À PRÉPARER LA VEILLE

- 1 lapin • 2 carottes • 1 oignon • 1 bouquet garni • 2 l de bouillon de volaille
- 20 cl de vin blanc • 15 grains de poivre vert • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Placez le lapin coupé en morceaux dans 1 grande cocotte. Ajoutez le bouquet garni, le poivre vert et versez dessus le vin et le bouillon.
2. Épluchez les carottes et l'oignon et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte. Salez et fermez le couvercle. Enfournes pour 3 h. Laissez refroidir.
3. Récupérez les morceaux de lapin et désossez-les avec vos doigts en prenant soin d'enlever tous les petits os. Effilochez les morceaux avec 1 fourchette ou vos doigts. Placez dans 1 saladier. Récupérez la moitié des carottes, la moitié des grains de poivre et ajoutez-les, versez 1 belle louche du bouillon à travers 1 passoire et mélangez bien.
4. Tassez les rillettes dans des petits pots et laissez au froid au moins 8 h avant de consommer.

NOTRE CONSEIL : ultralégères, ces rillettes peuvent aussi s'enrichir avec un peu de crème fraîche et de la moutarde en grains. Ajoutez aussi un peu d'estragon, une herbe qui aime les viandes blanches.



FLAN PARISIEN

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

- 1 rouleau de pâte feuilletée • 1 l de lait entier • 30 cl de crème liquide • 5 œufs
- 30 g de beurre • 200 g de sucre blond
- 2 sachets de sucre vanille • 1 gousse de vanille • 100 g de maïzena

1. Déroulez la pâte et foncez-la dans 1 cercle à pâtisserie haut ou 1 moule à charnière beurré. Coupez l'excédent à ras. Placez-la au congélateur.
2. Faites chauffer le lait avec le sucre vanille et la gousse de vanille fendue en 2.
3. Fouettez le sucre avec les œufs entiers et ajoutez la maïzena tamisée. Fouettez encore.
4. Après avoir ôté la gousse de vanille, versez le lait chaud sur les œufs sans cesser de battre et transvasez le tout dans la casserole. Continuez la cuisson pour faire épaissir le mélange sans cesser de fouetter.
5. Lorsque le mélange a épaissi, versez la crème et donnez 1 petit tour de mixer plongeur. Laissez refroidir au moins 1 h.
6. Fouettez à nouveau la préparation pour bien la lisser et versez-la sur la pâte congelée. Lissez la surface et enfournes dans le four préchauffé à 200 °C pour 35 min.

NOTRE CONSEIL : apportez un peu de brillance en badigeonnant la surface avec du sirop de sucre. Ne laissez pas trop longtemps au froid pour ne pas détremper la pâte.

En direct du potager



HOUMMOUS AUX POIS CHICHE ET FÉVETTES

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

- 250 g de pois chiches cuits en boîte • 125 g de fèves surgelées • 1 citron • 1 gousse d'ail
- 4 brins de coriandre • 4 c. à soupe de tahini • 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Rincez les pois chiches et égouttez-les. Passez les fèves sous l'eau chaude et égouttez-les. Placez le tout dans le bol d'un robot, ajoutez le jus du citron, la gousse d'ail épluchée, les brins de coriandre rincés, le tahini, les 2 huiles, salez, poivrez et actionnez pour mixer pas trop finement. Ajoutez 5 cl d'eau.

2. Laissez au frais avant de déguster avec du pain libanais ou des gressins.

NOTRE CONSEIL : variez les plaisirs en remplaçant les pois chiches par des haricots cuits, en ajoutant du persil, de la menthe...

SALADE DE POMME DE TERRE AUX HERBES ET OIGNONS ROSES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

- 600 g de pomme de terre à chair ferme
- 10 radis • 2 oignons roses • 3 brins de persil • 1 douzaine d'œufs de caille
- 2 c. à soupe de moutarde en grains
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Pelez les pommes de terre, déposez-les dans 1 grande casserole d'eau salée et faites-les cuire pendant env. 20 min. 5 min avant la fin de la cuisson ajoutez les œufs de caille dans la casserole.

2. Lavez et coupez le bout des radis, recoupez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Épluchez les oignons, émincez-les en fines lamelles.

3. Préparez la vinaigrette en mélangeant moutarde, vinaigre et huiles, assaisonnez et ajoutez le persil haché.

4. Égouttez les pommes de terre, coupez-les encore tièdes en grosses lamelles. Versez la vinaigrette dessus. Ajoutez les radis, les oignons, mélangez délicatement.

5. Écalez les œufs de caille et coupez-les en 2, ajoutez-les sur la salade.

NOTRE CONSEIL : placez la salade dans une boîte hermétique pour la transporter.





CHAUSSENS AUX OIGNONS

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 30 MIN
• CUISSON 55 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

POUR LA PÂTE : • 20 g de beurre • 1 œuf
• 80 g de saindoux • 200 g de farine • Sel.
POUR LA GARNITURE : • 4 oignons
• 12 pétales de tomates séchées • 1 gousse
d'ail • 2 brins de thym • 1 œuf • 2 c. à soupe
d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Préparez la pâte. Versez la farine dans 1 saladier, faites 1 puits. Coupez le saindoux en petits morceaux. Faites-le chauffer pour le ramollir quelques sec au micro-ondes avec le beurre. Versez dans le puits, ajoutez l'œuf, 1 c. à café de sel et mélangez bien. Formez 1 boule filmez-la et laissez-la reposer au frais pendant 1 h.

2. Épluchez les oignons et écrasez la gousse d'ail. Faites chauffer l'huile dans 1 sauteuse et ajoutez les oignons, l'ail et le thym. Salez poivrez et laissez cuire doucement pendant env. 30 min jusqu'à ce que les oignons soient fondants. Rincez les tomates à l'eau chaude. Hachez-les grossièrement et ajoutez-les aux oignons.

3. Étalez la pâte et découpez 6 disques à l'aide d'1 emporte-pièce. Badigeonnez l'extrémité à l'aide d'1 pinceau avec l'œuf battu, posez un peu de mélange oignons-tomates, refermez la pâte en demi-lune et badigeonnez la surface avec l'œuf. Enfourez à 180 °C pendant 25 min.



BISCUITS AUX NOISETTES

POUR UNE VINGTAIN DE BISCUITS • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 70 g de mélange de fruits secs (amandes, noisettes...) • 30 g de raisins secs • 100 g de beurre demi-sel • 3 c. à soupe de lait • 100 g de flocons d'avoine • 80 g de farine de blé T 55 • 50 g de farine de riz • 100 g de sucre complet • 1 sachet de sucre vanillé • 1/2 c à café de bicarbonate de soude • 1 pincée de sel

1. Faites fondre le beurre quelques sec. au micro-ondes. Versez les 2 farines dans 1 saladier, ajoutez le bicarbonate, le sel, les flocons d'avoine et mélangez. Versez le beurre, les sucres, le lait et mélangez encore.

2. Faites gonfler les raisins pendant 5 min dans 1 bol d'eau chaude. Égouttez-les. Hachez grossièrement les fruits secs, ajoutez le tout dans le saladier. Formez 3 ou 4 boudins de pâte, filmez-les et laissez-les au froid pendant 1 h.

3. Coupez les rouleaux en rondelles d'1 gros centimètre et posez les biscuits en les espaçant sur un tapis silicone. Enfourez pendant 15 min au four préchauffé à 180 °C.

NOTRE CONSEIL : utilisez un mélange de flocons de céréales et conservez les biscuits dans une boîte hermétique pour les déguster aussi au petit déjeuner.



En direct de la mer

TARTINES AU BEURRE D'ALGUE ET SARDINE

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

• 1 boîte de sardines à l'huile • 1 citron
• 50 g de beurre salé • 2 c. à soupe
d'algues séchées (wakamé, dulse, laitue
de mer) • 4 tranches de pain de campagne
• Sel • Poivre

1. À l'aide d'1 fourchette, écrasez un peu le beurre et ajoutez les algues, sel et poivre. Râpez le citron et ajoutez les zestes. Mélangez bien.
 2. Faites griller le pain et tartinez-le de beurre d'algue. Prélevez les sardines, égouttez-les et posez-les en les émiettant légèrement sur les tartines. Servez avec du citron.
- NOTRE CONSEIL :** ajoutez un peu de piment d'Espelette et des baies roses dans le beurre.



GALETTES DE SPAGHETTI ET POUTARGUE

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 1/4 de poutargue • 2 petits œufs • 50 g de pecorino râpé • 30 g de beurre • 300 g de restes de spaghettis cuits • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Battez les œufs avec le fromage, sel et poivre, ajoutez les spaghettis et mélangez bien.
2. Faites chauffer huile et beurre dans 1 poêle antiadhésive et versez les spaghettis. Faites cuire à feu assez chaud pour faire dorer les pâtes. Au bout de 5 min, retournez-les sur 1 assiette et posez la poêle dessus, retournez l'assiette pour faire cuire les pâtes sur l'autre face pendant encore 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ôtez la cire qui recouvre la poutargue et coupez-la en fines lamelles. Disposez-les juste avant de servir.

BON À SAVOIR : la poutargue est un mets très « umami » à la saveur puissante. On sèche et sale les œufs de mulot depuis l'Antiquité.



QUICHE AU THON ET SOUBRESSADE

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

• 50 g de soubressade • 1 boîte de thon au naturel • 1 rouleau de pâte brisée • 4 œufs • 50 g de gruyère rapé • 40 cl de crème liquide • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez 1 moule à manqué ou 1 cercle avec la pâte brisée.
2. Fouettez les œufs avec la crème. Ajoutez le fromage, le thon émietté et la soubressade coupée en petits morceaux.
3. Versez l'appareil dans le fond du moule et enfournez pour env. 40 min. Servez tiède ou froid.

BON À SAVOIR : la soubressade est une charcuterie des îles Baléares, sa chair molle permet de la tartiner sur du pain grillé à l'apéritif ou comme ici de la glisser dans des préparations.



RIZ AU LAIT ET FRAISES

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

• 250 g de fraises • 1 l de lait entier • 100 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 gousse de vanille • 1 bâton de cannelle
• 150 g de riz rond • 1 pincée de sel

1. Rincez le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Portez à ébullition 1 casserole d'eau, puis versez le riz et faites-le blanchir pendant 2 min. Égouttez-le.
2. Faites chauffer le lait dans 1 casserole, avec la gousse de vanille fendue et grattée, la cannelle et le sel. Ajoutez le riz égoutté dans le lait chaud. Faites cuire à feu doux pendant 25 à 30 min. en remuant régulièrement pour éviter que le riz n'accroche. Incorporez le sucre en fin de cuisson, mélangez bien et retirez la vanille et la cannelle.
3. Équeutez et coupez les fraises en morceaux. Répartissez le riz au lait dans des bols et ajoutez les fraises sur le dessus avant de servir.

Merci à Madrange, Maison Colom, la boulangerie Pompette !,
La Maison Nordique, Koskas & Fils, Opinel, Peugeot.
Aux vins Mouton Cadet, La Verrerie, Peyrassol, Minuty, Domaine Travelle,
Domaine Gadais, Château Lastours, Bouvet Ladubay.

UN CHEF DANS MA CUISINE avec Éric Briffard

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

CETTE PETITE LÉGUMINEUSE MALIGNE A PLUS D'UN
TOUR DANS SON SAC. ÉRIC POUSSE LA PORTE DE
NOTRE CUISINE POUR NOUS PARTAGER 5 RECETTES
ÉTONNANTES DE POIS CHICHES BIO.

Textes et photos Sophie Menut Yovanovitch



POIS CHICHES FRITS AUX ÉPICES POUR L'APÉRO

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 5 MIN
• CUISSON 8 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 160 g de pois chiches cuits • 2 pincées
de paprika • 2 pincées de ras el-hanout
• 2 pincées de curry Madras • Huile pour
la friture • Sel • Poivre

1. Égouttez les pois chiches. Séchez-les bien dans 1 torchon propre ou papier absorbant.
2. Faites chauffer l'huile de friture à 190/200 °C.
3. Faites frire les pois chiches pendant env. 8 min pour obtenir une coloration bien dorée.
4. Égouttez-les sur du papier absorbant. Assaisonnez avec les épices, le sel et le poivre.



ASTUCES ET CONSEILS

Ajoutez un peu de cumin sur les pois chiches. Si vous les préparez à l'avance, conservez-les au sec pour qu'ils gardent leur croquant. 30 sec avant la fin de la cuisson, ajoutez un brin de romarin dans l'huile de friture.





MAYONNAISE À L'AQUAFABA

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

• 15 cl d'aquafaba (jus de cuisson de pois chiches) • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à café de jus de citron • 1 c. à café de vinaigre (au choix) • 25 cl d'huile bio (pépins de raisin, tournesol ou colza...) • Sel • Poivre blanc

1. Faites réduire le jus de pois chiche de moitié à feu doux puis laissez-le refroidir.
2. Dans 1 grand bol, mélangez l'aquafaba, la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre blanc et un filet de citron au fouet.
3. Versez le mélange dans 1 récipient à bord haut et, tout en fouettant, ajoutez l'huile en filet. Rectifiez l'assaisonnement, réservez à température ambiante.



ASTUCES ET CONSEILS

Voilà une mayonnaise parfaite pour les vegans. Si vous n'avez pas d'aquafaba, récupérez l'eau de cuisson des pois chiches ou l'eau de pois chiches en conserve pour la remplacer. Cette mayonnaise accompagne des crudités ou des crevettes. Mettez-la sur des œufs durs... Le fait qu'elle ne contienne pas d'œuf permet de la conserver plus longtemps à l'extérieur.



HOUMOUS

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 2 H • FACILE • BON MARCHÉ

• 400 g de pois chiches (trempés dans de l'eau la veille) • 1 petit oignon • 1 petite carotte • 1 gousse d'ail • 1 citron • 1 feuille de laurier • 4 c. à soupe de tahini • 1 c. à café de cumin • 1 pincée de paprika • 2 c. à café de bicarbonate de soude • Sel • Poivre

1. Égouttez les pois chiches. Épluchez l'oignon et la carotte, placez-les dans 1 casserole avec la feuille de laurier, ajoutez les pois chiches, couvrez largement d'eau et versez le bicarbonate de soude. Laissez cuire pendant 1 h 30 à 2 h, salez seulement en fin de cuisson. Laissez refroidir.
2. Placez les pois chiches dans 1 blender avec 2 louches de leur jus de cuisson et l'ail haché. Actionnez pour obtenir une jolie crème bien homogène.
3. Ajoutez le jus du citron, le cumin, le paprika et le tahini. Salez, poivrez et mixez encore pour obtenir un houmous bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et laissez au froid. Ajoutez un peu d'huile d'olive et des herbes avant de servir.



ASTUCES ET CONSEILS

Pour un houmous encore plus raffiné, égouttez les pois chiches dans 1 saladier d'eau et de glaçons afin de retirer facilement les petites peaux. Vous pouvez ajouter des dés de betterave cuite au moment de mixer pour apporter un peu de couleur au houmous.



TUILES DENTELLE DE POIS CHICHES AU CURRY

POUR 15 TUILES • PRÉPARATION 5 MIN • CUISSON 8 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 50 g de farine de pois chiche • 2 pincées de curry • 10 cl d'huile de tournesol • Sel

1. Placez tous les ingrédients dans le bol d'un blender et ajoutez 40 cl d'eau. Mixez fortement.
2. Sans faire reposer la pâte, faites chauffer à feu vif 1 poêle antiadhésive et versez 1 louche de la préparation comme une crêpe. Laissez-la cuire sans la retourner pendant env. 8 min, jusqu'à ce qu'elle ressemble à une dentelle et qu'elle soit complètement desséchée.
3. Retirez-la délicatement, réservez-la sur du papier absorbant au sec.



ASTUCES ET CONSEILS

Si vous faites cuire vos crêpes un peu plus épaisses, elles seront moins délicates à manipuler.

Vous pouvez les servir comme des chips à l'apéritif, ou les casser en morceaux et les répartir sur une salade ou en décoration sur un plat de légumes.



MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR À L'AQUAFABA

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

• 100 g de chocolat noir à 58 ou 68 % • 13 cl d'aquafaba • 30 g de sucre semoule
• 1 pincée de fleur de sel • 1 fève de tonka • Des écorces d'orange • 1 pincée de gruë de cacao

1. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie pendant 5 min. Ajoutez 1 râpée de tonka.
2. Versez l'aquafaba dans 1 bol et montez-le en neige avec 1 pincée de sel. Dès que la neige est ferme, ajoutez le sucre. Incorporez la neige aquafaba délicatement et progressivement au chocolat fondu, en utilisant 1 spatule. Disposez dans des verres et réfrigérez pendant 2 h avant de déguster. Décorez de tonka râpée et de zestes confits. Ajoutez 1 pincée de gruë de cacao.



ASTUCES ET CONSEILS

Attendez que le chocolat soit froid pour le mélanger à l'aquafaba montée en neige. Juste avant de servir, ajoutez un trait d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel.





PARTICIPEZ AU



GRAND

concours

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 pas besoin d'être compliquée. À vous de jouer ! Inventivité, astuces et saveurs seront au rendez-vous. Les trois recettes gagnantes seront mises à l'honneur dans nos pages.

Pour participer

Envoyez-nous vos recettes (déroulé + visuel de la recette finie), en précisant clairement les 3 ingrédients achetés, dans 1 des 3 catégories, par mail à courrier@yovacook.fr avant le 31 juillet 2026. La rédaction et le jury composé d'experts autour d'Éric Briffard, chef exécutif et directeur des Arts culinaires de l'institut Le Cordon Bleu Paris, sélectionneront 6 finalistes qui s'affronteront dans les 3 catégories.

La finale

La grande finale aura lieu le 21 septembre 2026 à Paris, à l'Hôtel de la Marine de l'institut Le Cordon Bleu, place de la Concorde. Les 3 recettes retenues seront publiées dans nos pages et les gagnants repartiront avec des cadeaux autour de la gastronomie.

À vos fourneaux !

QUE BOIRE AVEC... un navarin d'agneau ?

Par Jean-Michel Brouard

UN MOT ÉLEVAGE.

Une fois terminée la fermentation alcoolique transformant le sucre des raisins en alcool, le vin a besoin de plusieurs mois, parfois années, pour se patiner avant commercialisation. Cette phase est souvent réalisée dans des fûts de chêne mais peut simplement l'être dans des cuves en inox.

UN CÉPAGE CONNU CHENIN.

Marginal à l'échelle mondiale avec seulement 0,4 % des surfaces plantées, le chenin est pourtant très présent en Afrique du Sud et dans le vignoble ligérien. Bien conduit, ce cépage blanc acidulé produit de très grands vins tranquilles, secs et moelleux, ainsi que des effervescents.

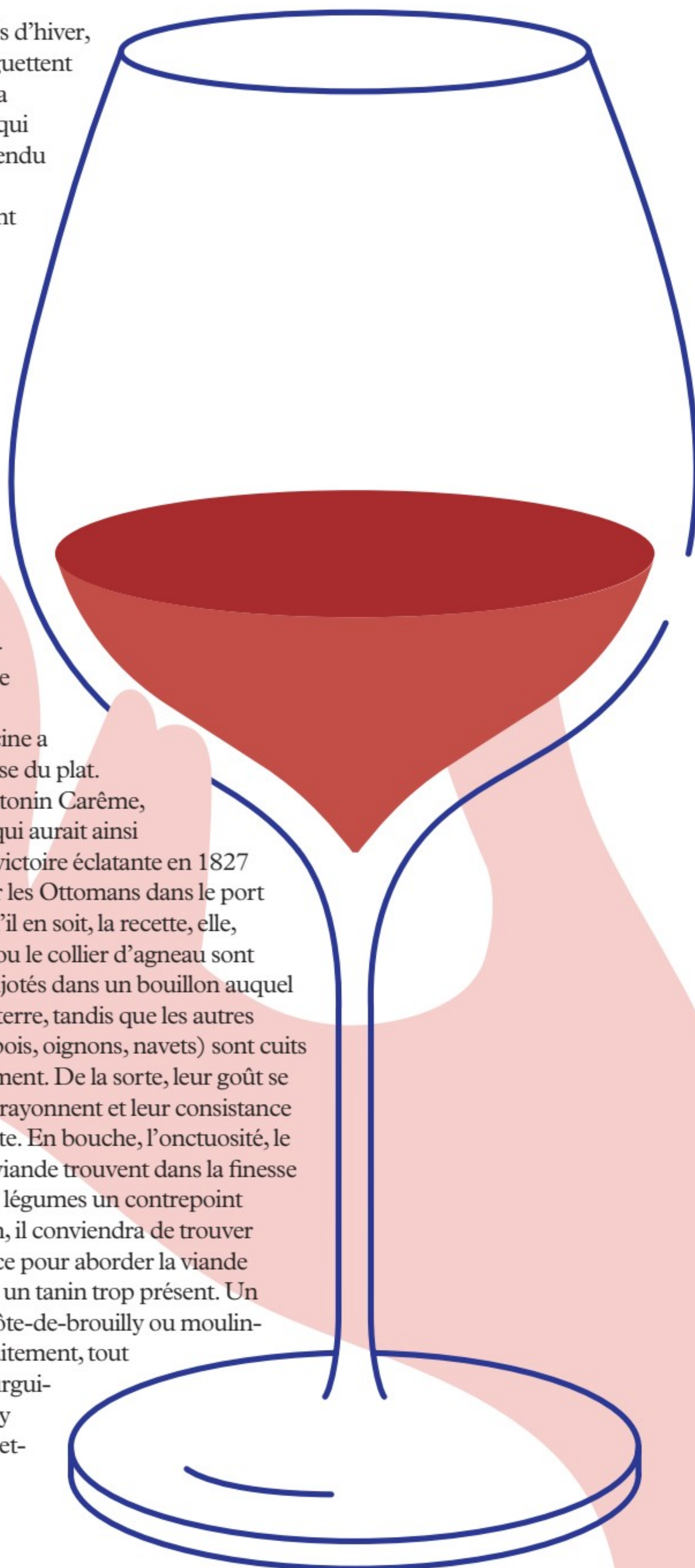
UN RAISIN OUBLIÉ PRUNELARD.

Ce cépage noir très rare est l'un des parents du malbec. Comme lui, il produit des vins à la robe plutôt sombre, charpentés et destinés à la garde. Planté historiquement dans le vignoble de Gaillac, il intéresse de nouveau certains vignerons du Sud-Ouest.

UN MILLÉSIME 1997.

Ce millésime a souvent produit des vins rouges friands et destinés à une consommation relativement rapide, hormis dans le Rhône nord. En revanche, les blancs bourguignons sont très beaux et les liquoreux, tant à Bordeaux, en Alsace qu'en Loire, sont absolument exceptionnels.

Après de longs mois d'hiver, les gastronomes guettent avec impatience la renaissance des potagers qui annonce le retour tant attendu des légumes nouveaux. Ces derniers flattent autant pupilles que papilles par leur éclat bariolé et leurs délicates saveurs printanières. Un plat symbolise à lui seul la célébration de ces merveilles, le navarin d'agneau. Si les origines de ce ragoût traditionnel sont séculaires, plusieurs théories s'affrontent pour expliquer son nom. Certains évoquent le mot d'argot navarin, déformation du mot navet apparue au milieu du XIX^e siècle, en rappelant que cette racine a longtemps constitué la base du plat. D'autres l'attribuent à Antonin Carême, pâtissier et chef de génie qui aurait ainsi renommé le plat après la victoire éclatante en 1827 de la Marine française sur les Ottomans dans le port grec de Navarin. Quoi qu'il en soit, la recette, elle, n'a pas changé. L'épaule ou le collier d'agneau sont saisis puis longuement mijotés dans un bouillon auquel on ajoute les pommes de terre, tandis que les autres légumes (carottes, petits pois, oignons, navets) sont cuits à l'étuvée, chacun séparément. De la sorte, leur goût se concentre, leurs couleurs rayonnent et leur consistance demeure ferme et fondante. En bouche, l'onctuosité, le gras et la puissance de la viande trouvent dans la finesse et la délicate sucrosité des légumes un contrepoint très harmonieux. Côté vin, il conviendra de trouver suffisamment de puissance pour aborder la viande sans écraser le végétal par un tanin trop présent. Un beau cru du Beaujolais, côte-de-brouilly ou moulin-à-vent, conviendrait parfaitement, tout comme un pinot noir bourguignon structuré tel un givry ou bien un séveux cabernet-franc de Loire, saumur-champigny ou chinon.



DEUX VINS orange

LES VINS ORANGE SONT ISSUS DE LA MACÉRATION DE RAISINS BLANCS QUI LEUR DONNENT CETTE TEINTE CARACTÉRISTIQUE AINSI QU'UN STYLE TYPÉ, PLUS TANNIQUE, AYANT CONQUIS TOUT UN NOUVEAU PANEL D'AMATEURS. Par Jean-Michel Brouard

Domaine Christophe Lindenlaub

ELE FANTA CITRON 2022

Depuis sa fondation en 1759, le domaine familial alsacien a beaucoup évolué. La polyculture a laissé place dans la deuxième moitié du XX^e siècle à la viticulture. Dans les années 1980, la décision sera prise de ne plus vendre la production à la cave coopérative et au négoce pour pouvoir directement mettre en bouteille les vins. Christophe Lindenlaub, qui a grandi dans cet environnement viticole à Dorlisheim, près de Strasbourg, a toujours souhaité prendre la suite de son père. Après un passage par le lycée viticole de Rouffach, cet éternel curieux va continuer de se former avec une idée en tête, trouver la juste adéquation entre son travail à la vigne et la nature elle-même. Les vignes bénéficient donc de traitements à base de plantes et d'huiles essentielles et les vins sont presque tous nature. C'est le cas de ce vin orange produit depuis 2016. Cette cuvée représente un immense défi chaque année car le riesling est difficile à travailler en macération, ses tanins pouvant devenir durs. Mais le résultat est magnifique. Derrière une robe orange trouble (le vin n'est pas filtré) se dévoile un nez floral, citronné et une matière délicatement infusée guidée par une acidité suave très intégrée. Une caresse enveloppante, subtilement tannique et très longue.

COMMENT LE BOIRE ?

Présent et aromatique, ce vin appelle une cuisine relevée et expressive, comme un curry de lotte au gingembre et piment.

LE PRIX 25€



Château de l'Ou

L'ORANGE DE L'OU 2023

Philippe Bourrier aurait pu réaliser toute sa carrière au Brésil, lui qui a travaillé pendant 10 ans dans des plantations d'hévéas pour le compte d'une multinationale française. Mais l'appel du pays a été trop fort pour ce Catalan qui a passé les 18 premières années de sa vie à Perpignan. En 1998, de retour en France, il reprend le cabinet d'assurance familial et se lance parallèlement dans la reprise d'un domaine avec sa famille et deux de ses amis agronomes comme lui. Le bio s'impose dès le départ, faisant de cette propriété de 55 hectares aujourd'hui l'un des précurseurs de cette viticulture dans la région. Dès 2013, l'équipe expérimente les toutes premières jarres en grès utilisées dans le Roussillon. Ce sont d'ailleurs elles qui sont utilisées pour vinifier ce vin orange, né suite à la demande des marchés japonais et canadiens.

Le muscat à petits grains est ainsi mis à macérer un mois et demi dans des cuves inox en chambre froide puis pressé et élevé environ 6 mois en jarres. Le résultat est étincelant, exhalant des notes de pommes cuites, d'agrumes et une touche exotique. La présence tannique est d'une grande justesse et l'allonge finale très impressionnante.

COMMENT LE BOIRE ?

Flamboyant, ce vin révélera sa magie sur un tajine de poulet au coing ou sur un fromage affiné tel un époisses ou un munster.

LE PRIX 24€

3 plats, 3 ACCORDS POSSIBLES

TOUS LES PRODUITS DU PRINTEMPS SONT SUR LES ÉTALS DEPUIS QUELQUES SEMAINES ET CEUX QUI ANNONCENT L'ÉTÉ COMMENCENT À ARRIVER. DE QUOI PRÉPARER DES PETITS PLATS PLEINS DE SOLEIL ET DE GOÛT. Par Béatrice Delamotte



MOULES MARINIÈRES

C'est la pleine saison des moules de cordes, élevées en pleine mer et au goût bien iodé. Pour profiter de toutes leurs qualités, cuisson minimum, juste le temps qu'elles s'ouvrent. Ajoutez une noisette de beurre, de l'échalote finement émincée et du persil plat haché.



OSSO BUCO DE VEAU

À l'approche de la Pentecôte, le veau de lait revient chez les bouchers. L'occasion de préparer un plat typiquement milanais et très parfumé grâce à la gremolata, la persillade italienne qui associe persil, ail, huile d'olive et zeste d'orange râpé.



VIN DE FRANCE Arnta, Auxerrois 2024, 10,90 €.

Élaborée en Alsace par la Maison Meyer, cette cuvée originale met en avant un cépage peu connu, l'Auxerrois. Fleurs blanches et pêche blanche se partagent un nez relevé par un zeste d'agrumes. Tout en minéralité, la bouche reprend ces notes avant une finale très fraîche qui donne envie de se resservir.



CHILI Escudo Rojo, Chardonnay Reserva 2024, 16,50 €.

Produit dans la vallée de Casablanca, sur la côte pacifique, ce vin s'ouvre sur des arômes de fruits blancs mûrs et de noisette torréfiée. Ronde et charmeuse, la bouche se montre pulpeuse. On retrouve les fruits blancs relevés par les agrumes doux, avant une finale saline, sapide et salivante.



CÔTES DE DURAS Berticot, Cuvée Première 2025, 6 €.

Un pur sauvignon dont la fraîcheur réveillera le côté salin du plat avec ses arômes d'agrumes et de fruits printaniers. Des notes qui se retrouvent dans une matière élancée, mais qui ne manque pas de rondeur. Le litchi apporte ses notes florales avant une finale enrobante. N'hésitez pas à le servir très frais, autour de 10 °C.



SAINT-VÉRAN Arnaud Combier, Saint-Véran 2022, 18 €.

Tout en fruits mûrs (abricot, nectarine, reine-claude), le bouquet s'accompagne d'une pincée d'épices chaudes. La bouche est très soyeuse, avec une matière intense soulignée par une trame élancée qui apporte de l'énergie. La finale se montre minérale et très salivante.



SAUMUR-CHAMPIGNY Domaine des Closiers, Gling ! 2024, 17 €.

Naturellement faiblement alcoolisé (11,5 %), ce vin n'est que gourmandise, avec un nez tout en fruits croquants et juteux. La bouche fait preuve de structure, mais sans tanins rugueux. Mais ce qui frappe surtout, c'est la fraîcheur qui traverse la matière et s'étire jusqu'en finale.



BORDEAUX CLAIRET Château Penin, Clairet 2025, 8,50 €.

Ni rouge ni rosé, ce clairet, issu majoritairement de merlot, est une bombe de fruits rouges frais et croquants. La fraîcheur de la matière accompagnera le moelleux de la viande et la salinité finale contrebalancera la légère acidité de la gremolata. À servir frais, autour de 14°C.



CLAFOUTIS À LA CERISE

Moment régressif, l'arrivée d'un clafoutis sur la table met tout le monde d'accord. Avec les premières cerises, on retrouve un goût d'enfance entre la douceur de la pâte aux notes d'amande et le juteux des fruits dont la légère acidité réveille la bouchée.



CIDRE DE BRETAGNE Goëllan rosé, 7,95 €.

Ce cidre est issu d'une seule variété de pomme qui lui donne sa jolie couleur rosée et participe à son intensité aromatique remarquable. Qu'on le préfère pur pour apprécier ses notes fruitées ou avec un glaçon pour exalter l'acidité, sa légèreté fait des merveilles. De quoi faire plaisir à tout le monde.



MONTAGNE SAINT-ÉMILION Olivier Cazenave 2023, 15 €.

Dès les premiers arômes, on découvre une corbeille de petits fruits noirs (cassis, cerise burlat, mûre sauvage) associés à des épices douces. La bouche dégage une belle énergie sur le fruit juteux et s'accompagne d'une matière croquante, absolument délicieuse. La cerise en finale fera écho au plat.



SPIRITUEUX Maison Bellevoye, Bellevoye 20 %, 34,90 €.

Légalement, ce n'est pas un whisky, puisque cette boisson ne titre « qu'à » 20 % d'alcool, mais l'illusion est parfaite ! On retrouve bien les arômes de céréales, les épices douces, la brûlure de l'alcool en moins. Un nouveau spiritueux à apprécier dans un verre à vin pour en apprécier toute la complexité.

NOS DÉCOUVERTES



POMEROL

Château Enclos Haut-Mazeyres 2022, 60 €.

Depuis deux siècles, la propriété de 9 ha d'un seul tenant se transmet de mère en fille. Aujourd'hui, c'est Marianne de Pedro qui dirige le domaine familial et représente la troisième génération de vigneronnes engagées. Sa cuvée 100 % merlot, fleuron du château, est issue de vieilles vignes. Si le nez s'ouvre sur un bouquet floral très suave, la bouche ne manque pas de caractère, avec une matière soyeuse et profonde. Les petits fruits rouges s'imposent et accompagnent la dégustation jusqu'à une finale très élégante.



GAILLAC

Château de Terride, Ta Main sur mon Chemin Brauol 2020, 16 €.

Acquis par la famille d'Alix en 1996, le château était en piteux état. À force de restructuration des 34 ha de vignoble et de restauration de la magnifique bâtisse, le domaine, que la jeune femme dirige aujourd'hui avec son mari Romain, est une pépite de l'appellation Gaillac. La cuvée 100 % brauol est très expressive, avec son généreux parfum de cerise à l'eau-de-vie et d'épices. La bouche est chaleureuse et bien structurée, mais garde une fraîcheur finale plaisante.



SAINT-ÉMILION

Château Puy-Razac 2022, 18 €.

Quatrième génération à la tête de ce grand cru, Catherine Leymarie Thoilliez bichonne ses 7 ha sur la côte sud de Saint-Émilion qui bénéficie de magnifiques terroirs sablo-argileux plantés d'une forte proportion de cabernet franc (45 %), un encépagement original pour l'appellation. Malgré un millésime solaire, le vin offre une belle fraîcheur qui se traduit par des arômes de petits fruits noirs, de pivoine et de thé Pu'erh. La bouche est encadrée par des tanins élégants.



BORDEAUX

Domaine du Carrelet 2020, 16,50 €.

Jérémy Labatut, marin d'État depuis vingt ans, gère le plus petit domaine de l'AOC Bordeaux et laisse les rênes de sa mini-propriété de 1,4 ha à son père quand il est sur les océans. Baptisé en clin d'œil à la cabane familiale qui surplombe l'Isle, le domaine produit entre autres cette cuvée 100 % merlot, et réussit le pari de proposer un bordeaux sur la gourmandise. Aucune lourdeur, même si la bouche est structurée, avec un fruit rouge éclatant qui ravit les papilles, soutenu par un boisé discret.





Entre le massif des Maures et la Méditerranée, les vignes s'accrochent sur des terroirs baignés par la douceur maritime qui confère des notes salines aux vins.

DR/CNP

LA PROVENCE VAROISE, VUE MER

LE VASTE TERRITOIRE DES CÔTES-DE-PROVENCE S'ÉTEND DES BOUCHES-DU-RHÔNE AUX ALPES-MARITIMES, MAIS C'EST SUR LA CÔTE VAROISE QUE SE TROUVENT QUELQUES-UNS DES DOMAINES QUI OFFRENT LES PLUS BELLES VUES SUR LA MÉDITERRANÉE.

PETIT TOUR D'HORIZON NON EXHAUSTIF. Par Béatrice Delamotte

L'appellation côtes-de-provence est une des plus vastes de France puisqu'elle s'étend des Bouches-du-Rhône aux Alpes-Maritimes et couvre 101 communes dont 68 dans le département du Var. La 4^e appellation d'origine contrôlée (AOC) de France est surtout le leader mondial du vin rosé qui représente 91 % de la production. Avec des profils très différents selon qu'ils sont produits à l'ouest de l'appellation, en dénomination géographique complémentaire (DGC) Sainte-Victoire, au sud le long de la bordure maritime en DGC La Londe ou Fréjus, ou encore plus au nord en DGC Pierrefeu ou Notre-Dame des Anges. Les vignerons de La Londe partagent une réelle identité de terroir et de climat. Si leur DGC n'a été reconnue qu'en 2008, leur engagement pour obtenir la mention de cru remonte au début des années 2000 quand ils décident de se regrouper afin de faire valoir leur identité propre et le grain si particulier de leurs cuvées. Et l'engagement des vignerons pour préserver leurs vignes qui plongent parfois jusqu'au cordon dunaire planté de pins maritimes se retrouve également dans leur engagement environnemental puisque

plus de 80 % des domaines sont engagés dans une viticulture durable, qu'il s'agisse d'agriculture biologique ou du label HVE (Haute valeur environnementale). De La Londe, cœur de la dénomination, aux communes de Hyères, dont dépend l'île de Porquerolles, à Bormes-les-Mimosas et à La Crau, les vues sur les îles d'Or sont souvent époustouflantes, la Méditerranée scintillante marquant l'horizon. De l'autre côté du golfe de Saint-Tropez, la DGC Fréjus est également soumise à des influences maritimes, avec là aussi des ouvertures directes sur la Méditerranée qui permettent aux vignerons de bénéficier d'un climat doux et constamment aéré, grâce aux vents marins qui balayent les vignes. Pour mieux faire connaître les différentes zones de production, un site internet vient d'être lancé. Baptisé Destinations Vins de Provence, il permet d'avoir, en un clin d'œil, les différentes offres œnotouristiques. En un clic, on peut choisir les domaines à visiter, les bonnes adresses et organiser ses activités. Un vrai plus dans le Var, premier département touristique de France (hors Paris), qui accueille chaque année quelque 8 millions de touristes.

COUP D'ŒIL

- **APPELLATION** : côtes-de-Provence (1977), côtes-de-Provence La Londe (2008), côtes-de-Provence Fréjus (2005).
- **SUPERFICIE** : 20 332 ha répartis sur trois départements.
- **COULEUR** : rosé.
- **CÉPAGES** : cinsault, grenache, mourvèdre, syrah, tibouren clairette, semillon, ugni blanc et rolle.

- **CLIMAT** : méditerranéen à influences maritimes.
- **ALTITUDE** : 5 à 150 mètres.
- **À TABLE** : les rosés se dégustent de l'apéritif avec des tapas jusqu'au dessert avec une soupe de pêches blanches au basilic, en passant par toute la déclinaison de la cuisine méditerranéenne, les salades estivales et les produits de la mer. Un vin tout-terrain.

NOTRE SÉLECTION

CÔTES-DE-PROVENCE CHÂTEAU CAVALIER

Marafiance 2025, 14 €.

Très aromatique, le nez s'ouvre sur des arômes de pamplemousse, de pêche et de pivoine légèrement poivrée. Sur la fraîcheur, la bouche évolue entre amplitude et générosité avec une pointe épicée et une finale minérale.

CHÂTEAU DU CARRUBIER

Cuvée d'Aurore 2025, 11 €.

Sous une robe pétale de rose, des parfums floraux délicats (chèvrefeuille, jasmin) embaument avant que la pêche blanche ne déploie ses arômes. En bouche, les agrumes occupent toute la place, complétés par une pointe d'épices fraîches. La matière soyeuse caresse le palais avant une finale lumineuse.

DOMAINE DES PEIRECÈDES

Regue des Botes 2025, 12,80 €.

La robe framboise pâle éclatante laisse place à un nez très expressif, à la fois gourmand et généreux, entre orange sanguine, fruits exotiques (mangue, litchi) et framboise fraîche. Fraîche et tendue, la bouche est marquée par une matière riche qui évoque le zeste de clémentine et un côté salin intense avant une finale fougueuse.

CHÂTEAU LA TULIPE NOIRE

Rosé 2025, 14,90 €

Sous une robe à peine teintée de litchi très pâle, le nez primesautier raconte les vacances, la garrigue avec des arômes de chêne vert, d'eucalyptus et de fruits exotiques. Précise et ciselée, la bouche est très saline, même si les fruits blancs sont bien présents. Très croquante, la finale rappelle le soleil et les embruns sur la plage.

CHÂTEAU PAS DU CERF

Rosé 2025, 15,90 €.

Légèrement sur la retenue, le nez déploie doucement des parfums floraux délicats (fleur de citronnier, aubépine, mimosa) relevés par des zestes d'agrumes doux et des arômes de fraise des bois écrasée. Plus énergique, la bouche évolue entre douceurs des fruits blancs et charnu de l'orange sanguine avant une finale équilibrée et fraîche.

CHÂTEAU D'ASTROS

Amour rosé 2025, 17 €.

Entre parfums de pêche, d'abricot, d'amande fraîche et de cerise Napoléon, on se croirait au marché un jour d'été. Ce fruité se retrouve dans une matière douce, mais qui ne manque pas de caractère grâce à des notes acidulées d'agrumes roses. Les épices fines et une sensation poudrée signent une finale longue et vibrante.



CHÂTEAU SAINTE MARGUERITE ENZO ET OLIVIER FAYARD

Depuis les 7 ha achetés en 1977 par Brigitte et Jean-Pierre Fayard, le Château Sainte Marguerite a bien évolué puisqu'il compte aujourd'hui 395 ha en production, sur un potentiel de 560 ha. Et la famille Fayard est toujours aux manettes avec Olivier à la direction général, Enzo qui s'occupe de l'élaboration des vins, Ségolène de l'administratif et son mari, Arnaud, du marketing. Pour accélérer la commercialisation de leurs vins, les Fayard se sont associés au groupe Pernod-Ricard qui s'occupe d'ouvrir de nouveaux marchés à l'export depuis 2022. Vaisseau amiral de la propriété, le centre œnologique marque le paysage de vignes de sa silhouette contemporaine qui marie inox, acier Corten et cuivre. Un lieu idéal pour organiser de nombreuses animations qui attirent largement locaux et visiteurs de passage, que ce soit pour des soirées musicales, les brunchs ou des ateliers de cuisine avec un chef local. L'occasion de déguster sur l'immense terrasse qui domine les vignes le rosé Collection Marguerite 2025 (55 €), une sélection parcellaire de cinsault et grenache à la robe cristalline qui s'ouvre sur une bouffée de fruits blancs croquants. En bouche, la matière lumineuse et pure s'accompagne d'une persistance incroyable qui souligne la texture soyeuse.

DOMAINE LA COURTADE FLORENT AUDIBERT

Créé en 1983 par l'architecte Henri Vidal qui souhaitait concilier habitation et domaine viticole, La Courtade est un paradis sur l'île de Porquerolles. Il défi-



chera et plantera 38 ha avec la volonté de produire de grands vins rouges et blancs dans un premier temps, puis rosés certifiés en bio depuis 1997. Mais c'est l'homme d'affaires Édouard Carmignac qui va donner un nouvel élan à la propriété lorsqu'il la rachète en 2008. La maison est transformée en fondation d'art contemporain et le vignoble est revampé sous la houlette de Florent Audibert, arrivé en 2015. Avec une fréquentation qui peut atteindre les 70 000 personnes pendant la saison, La Courtade continue de faire rêver à une vie de Robinson sur une des plus belles îles varoises et permet de découvrir la cuvée La Courtade rosé 2025 (25,50 €) à l'étiquette ornée de l'Alycastre, la monumentale statue de bronze de l'artiste majorquin Miquel Barcelò que l'on découvre à l'entrée du domaine. Le nez chatoyant compose avec des notes de fruits à noyau et de fleurs blanches. En bouche, la matière se montre lumineuse et gourmande avant une finale fraîche et saline, qui rappelle le terroir.

CHÂTEAU MARAVENNE CHRISTOPHE BERNARD

Lorsque Christophe Bernard rejoint la propriété en 2023, il est appelé par les propriétaires du Château Maravenne pour faire un audit en tant que conseiller œnologique. Si Alexandre et Karine Audinet ont mis tout leur cœur dans le domaine acquis en 2012, la situation n'est pas flambante et l'homme s'attelle à un vaste programme de replantation des 30 hectares de vignes certifiées en bio depuis plus de vingt ans ainsi qu'à un gros travail en cave pour redonner aux vins le lustre qui leur manquait depuis quelques années. En parallèle, il redynamise l'équipe événementielle pour faire profiter aux visiteurs de l'incroyable potentiel de la propriété, à l'image de la terrasse avec vue sur la Méditerranée qui accueille désormais brunchs et soirées, qu'elles soient musicales ou de stand-up. L'homme entend aussi développer une activité dédiée aux mariages et aux séminaires dans des bâtiments entièrement rénovés. Avec une gamme de trois rosés, Château Maravenne offre une belle lecture du terroir de La-Londe-



des-Maures, que ce soit avec la Grande réserve 2025 (11,50 €), un vin rond et frais, dédié aux petits fruits rouges, Collection privée 2025 (15,20 €), plus ample et charnu, à la matière soyeuse et caressante, ou encore Don de Dieu 2025 (22 €), très expressif. Floral et fruité au nez, il se montre onctueux en bouche, avec une matière qui ne manque ni de gras ni d'ampleur avant une finale tendre sur de jolis amers.

CHÂTEAU MALHERBE ADÉLIE FERRARI

C'est en 1940 que la famille Ferrari fait l'acquisition de la ferme du fort de Brégançon où sont produits fruits, légumes et fleurs à côté des vignes. Aujourd'hui, la 5^e génération prend le relais en la personne d'Adélie Ferrari, qui se partage entre sa carrière dans la finance à Lyon et la gestion du domaine. Très fière de l'héritage familial, la jeune femme se plaît à raconter que le domaine cédé à un moment est revenu dans le giron des Ferrari par le mariage de la propriétaire avec son grand-père dans les années 1960. Pour préserver cet héritage, mais aussi l'intégrité des 60 hectares de biodiversité, dont 23 ha de vignes



cultivés en bio et en biodynamie, Adélie et ses frères et sœurs ont signé une charte familiale de préservation. De quoi protéger un petit paradis qui offre une vue imprenable sur le fort de Brégançon et un mouillage exceptionnel grâce à un petit port privé, construit par son arrière-grand-père, grand amateur de pêche. Et fait rare dans la région, le rosé ne représente que 5 % de la production des vins, proposés dans des millésimes décalés à l'instar de la cuvée La Pointe du Diable 2023 (23 €). Son nez intense, où se mêlent fruits frais et agrumes, laisse place à une matière volumineuse au gras séduisant. Les fruits apportent de la gourmandise avant une finale longue, structurée par des notes salines intenses.

CELLIER MARIUS CAÏUS

1912 rosé 2025, 7,30 €.

La robe rose bonbon dévoile un bouquet expressif qui consacre les fruits exotiques et des arômes plaisants d'agrumes roses. Des notes qui se retrouvent dans une matière tonique, légèrement acidulée qui feront merveille avec une cuisine asiatique.

DOMAINE LA SANGLIÈRE

Prestige 2025, 16,90 €.

Le nez est une invite à se balader entre garrigue et pinède jusqu'à la plage. Et là, c'est la douceur du soleil levant qui se révèle à travers des notes douces d'orange, de citron et d'épices douces. Ronde et enjôleuse, la bouche fait preuve d'une fraîcheur minérale très plaisante sur des notes de pêche et de fruits frais. La salinité de la finale complète le plaisir.

LÉOUBE

Secret de Léoube 2025, 27,50 €.

Le brugnon, la pêche de vigne et le melon, on se croirait devant un étal provençal tant les fruits sont présents au nez. La bouche est riche et opulente, avec des notes persistantes d'agrumes et de fruits blancs. La finale brillante achève de faire plaisir.

CHÂTEAU SAINTE-CROIX

Charmeur 2025, 11,40 €.

Sa robe cristalline, d'une couleur framboise délicate, révèle un nez séduisant par ses arômes intenses de framboise, de cassis et de pétale de rose, relevés par une touche éclatante de pomelo. Avec une matière soyeuse, la bouche fait preuve d'une acidité vive. La finale se montre aimable sur des notes de fruits blancs.

CHÂTEAU MAÏME

Heritage 2025, 16,80 €.

Rose aux reflets melon, la robe laisse place à un nez tout en douceur et en subtilité, entre fleurs blanches (pêche, cerisier), agrumes doux et un côté fumé intrigant. Très jolie fraîcheur cristalline qui occupe la bouche avant une finale salivante sur de jolis petits amers.

CHÂTEAU DE L'AUMÉRADE

Marie-Christine 2025, 15,90 €.

Rond et charnu, le nez s'ouvre sur des arômes ensoleillés d'orange mûre, de groseille, de framboise écrasée et une touche de fumée froide plaisante. La bouche vive et pleine d'allant offre une matière veloutée. La finale minérale est particulièrement salivante.

MAÎTRES VIGNERONS DE SAINT-TROPEZ

Élégance 2025, 18 €.

Sous une robe très pâle aux reflets lumineux, on découvre un nez délicat qui associe pêche blanche, litchi, fruits de la passion et zeste de pamplemousse. En bouche, la tension saline prolonge une matière fine et sapide, laissant place à une finale iodée très rafraîchissante.

LES VIGNERONS DE GRIMAUD

Tour de l'Horloge 2025, 8,90 €.

Finement floral, le bouquet est très délicat avec ses parfums de fleur d'oranger et d'agrumes mûrs, sans oublier une touche épicée qui réunit badiane, menthe fraîche et thym sauvage. En bouche, les agrumes s'équilibrent entre maturité, amertume et acidité. La finale mentholée apporte une touche de fraîcheur aux fruits exotiques.

CHÂTEAU DE BERNE

Grande cuvée 2022, 30 €.

La robe intense dévoile un nez mûr qui évoque l'écorce d'orange confite, le calisson et la framboise écrasée et une pointe de pain grillé, sans oublier une pincée de safran. Ample et charnue, presque onctueuse, la bouche est très sensuelle, avec une texture caressante et veloutée. La fraîcheur de l'alisier tire la finale. Un délice !

CHÂTEAU ROUBINE

La Vie en Rose 2025, 12,50 €.

Entre rose, violette et lavande, le nez évoque le linge propre, une sensation rapidement bousculée par un bouquet gourmand aux notes de bonbon et de réglisse. La bouche s'ouvre sur une matière énergique, portée par des notes d'agrumes doux avant une finale saline et épicée, marquée par une touche de gingembre qui apporte de l'énergie.

CÔTES-DE-PROVENCE LA LONDE CHÂTEAU LES VALENTINES

Rosé 2025, 17,50 €.

D'une robe pâle aux reflets rose saumoné, ce rosé s'ouvre sur un bouquet qui n'est que bourgeons floraux (oranger, cerisier), suivis par des arômes d'airelles, de poivre rose et d'épices fraîches. Les agrumes dominent en bouche, accompagnés par les fruits exotiques et une touche anisée en finale.

CHÂTEAU LES MESCLANCES

Faustine 2025, 19 €.

Entre baies roses sauvages, agrumes et parfums floraux, le bouquet n'est que douceur et énergie. Plus sur la puissance, la bouche est structurée et élégante, avec des notes d'agrumes doux, avant une finale persistante et saline.

CÔTES-DE-PROVENCE FRÉJUS CHÂTEAU DU ROUËT

La Belle Poule 2025, 13,95 €.

Nez frais et tendre porté par des parfums de fleurs de citronnier, de tamaris et de mûre sauvage. Des arômes qui se retrouvent dans une matière souple, fraîche et riche, sur des notes de fruits blancs juteux. Tout en longueur, la finale offre une belle salinité salivante.

CHÂTEAU DES BORMETTES JULIE DARNEAU

Depuis le X^e siècle, la culture de la vigne est attestée sur le domaine par des recherches effectuées par un archéologue autour des vestiges d'un *castrum*. Ils ont



révélé des traces d'une vaste demeure, ce qui en fait un des plus anciens domaines des Côtes-de-Provence. Plus récemment, la chartreuse du XVI^e siècle témoigne de l'ingéniosité des moines qui, en 1704, ont créé un moulin à huile dans la cave voûtée qui leur servait à extraire l'huile à chaud. Entré dans la famille Goulain en 1929, le Château des Bormettes est aujourd'hui dirigé par Julie Darneau. La jeune femme a changé de vie et a choisi de se consacrer à sa passion après une première carrière dans l'hôtellerie et le transport. Sur les 65 hectares de vignes, les cépages traditionnels (grenache, cinsault, syrah et rolle) côtoient caladoc, carignan, ugni blanc et petit manseng. Ici, le rosé est roi puisque les différentes cuvées représentent 85 % de la production. Essentiel 2025 (9,50 €) se montre charmeur avec ses arômes de pêche, fraise et orange, très frais et tendu. L'Argentière 2025 (14 €), qui revendique l'appellation La Londe, est plus marqué par les agrumes mûrs et les fruits juteux qui apportent croquant et volume. Enfin, Instinct parcellaire 2025 (18 €), toujours en La Londe, est très droit et plein de classe. Sa matière minérale et saline fait intensément saliver en finale.

CHÂTEAU GALOUPET MATHIEU MEYER

Créé au XVIII^e siècle, le domaine a connu de nombreux propriétaires avant d'entrer dans le giron du groupe LVMH en 2019, séduit par l'excellence des terroirs et le potentiel des 69 ha de vignes. Mathieu Meyer a participé à la rénovation de la propriété qui a entamé sa conversion en bio, certifiée en 2023. Plus qu'un label officiel, il s'agit avant tout de confirmer la qualité des méthodes mises en place sur la propriété, dont une viticulture régénérative en partenariat avec le conservatoire des espaces naturels. Ensemble, ils ont établi un plan de gestion de la biodiversité sur tout le domaine qui compte également 77 ha de forêts ainsi qu'une retenue d'eau sur la colline qui domine le château et qui date du XIX^e siècle, un trésor dans le cadre du changement climatique. Ce souci de la naturalité et de la préservation de l'environnement se décline avec une bouteille en verre recyclé et l'abandon de la coiffe en aluminium sur toutes les cuvées dont le G de Galoupet 2025 (20 €). Tout en fruits, le bouquet évoque l'orange sanguine, la papaye et la mangue accompagnées d'une touche de verveine. La bouche est plus marquée par les agrumes et la pêche blanche avant une finale citronnée très salivante.





CHÂTEAU DE BRÉGANÇON OLIVIER ET ALBÉRIC TÉZENAS

Depuis 1837, la famille d'Olivier Tézenas possède ce sublime château orné de deux tours rondes perché sur un promontoire qui domine les îles de Porquerolles et de Port-Cros. Une bulle de biodiversité de 450 ha dont 42 ha de vignes, certifiées en bio depuis 2020. Aujourd'hui, son fils Albéric, 8^e génération, se forme à ses côtés pour reprendre la gestion de la propriété qui vend près de 45 % de ses vins directement au caveau, le reste étant essentiellement distribué auprès de la restauration et des cavistes entre Cavalaire et La Ciotat, avec seulement 5 % d'exportations, principalement au Danemark et au Bénélux. Si le château reste strictement privé, il est tout de même possible de profiter du lieu chaque mardi soir d'été à l'occasion de soirées musicales où Éric, le maître de chai, enflamme l'ambiance à la contrebasse avec un groupe jazz. À défaut d'y être, on peut siroter la cuvée Isaure 2025 (28 €), où fleurs et fruits se partagent un bouquet très raffiné. Plus explosive, la bouche se montre charnue et charmeuse, avec du volume et une superbe persistance sur de jolis amers.

CLOS MIRAGES HERVÉ ET THIBAUD PAILLARD

Hervé Paillard a quitté son agence d'architecture à Paris pour se lancer un nouveau défi : reprendre un domaine de 115 ha dont 12 ha de vignes. Lorsqu'il arrive en 2020, tout est en ruines, y compris la maison où il campe pendant plusieurs mois. Heureusement, son premier métier lui permet de concevoir un chai ultra-contemporain brutaliste, entre béton, verre et métal, et une habitation qui semble être là depuis des décennies. Rejoint par son fils Thibaud, Hervé Paillard n'a pas levé le pied pour autant puisqu'il a créé un restaurant de plage, Mirages à la Plage, à Rayol-Canadel, et qu'il vient de racheter l'ancienne maison du tourisme de Saint-Tropez qu'il a transformée en bar à vins, Maison Mirages. Fan de voitures anciennes, dont certaines patientent sous des bâches dans un hangar, il organise également des balades de luxe autour de Saint-Tropez avant un passage par le Clos Mirages et une dégustation de son rosé 2025 (15 €) à la robe saumonée intense. Très floral, le nez dévoile des parfums de chèvrefeuille et de fruits blancs. La



bouche ne manque pas d'intensité épicée et offre une matière tout rondeur et volume. La chaleur de la finale appelle des mets estivaux.

CARNET D'ADRESSES

Château Maravenne

Le domaine offre cinq chambres (à partir de 120 €) et trois appartements pour profiter de la tranquillité à quelques pas des vignes. Une cuisine d'été, une vaste terrasse et une belle piscine complètent l'offre qui séduit aussi bien pour un week-end qu'un séjour plus long. À *La-Londe-les-Maures*.

Clos Mirages

À quelques minutes de Saint-Tropez, on profite de la tranquillité du lieu pour séjourner dans l'une des trois chambres d'hôtes (à partir de 120 €) ou dans l'appartement indépendant (à partir de 190 €). Confort absolu et décoration contemporaine en font un lieu intemporel où il fait bon prendre son temps et profiter de la piscine. À *La Môle*.

La Grange des Agapes

Passé par les plus grandes tables, Thierry Barot s'est installé en 2007 dans son propre établissement, devenu un incontournable de la région. Entre gastronomie et respect des produits locaux, il profite des saisons pour faire évoluer sa carte qui mêle classiques et plats canaille (menus à partir de 25 €). Il propose aussi des cours de cuisine pour grands et petits toute l'année. À *Cogolin*.

Les Tamaris - Chez Raymond

Véritable institution, la table en bord de plage séduit depuis longtemps les gourmets qui vénèrent la bouillabaisse du chef Raymond Viale, quelque 80 printemps au compteur, mais qui continue à la cuisiner au feu de bois et à proposer des poissons de petite pêche à peine sortis de l'eau. Réservation obligatoire pour la terrasse. À *Lavandou*.

Café Léoube

Face à la plage du Pellegrin et à l'abri des ardeurs du soleil sous la pinède, le Café Léoube offre un moment hors du temps et de la cohue de la côte. Ici, la cuisine aux accents italiens est élaborée à partir des fruits et des légumes bio cultivés sur le domaine. On en profite avant ou après avoir fait un tour en paddle ou en kayak dans la baie. À *Bormes-les-Mimosas*.

LE GRAND RETOUR DES SIROPS

QUAND ON PENSE SIROP, ON IMAGINE TOUT DE SUITE UNE MENTHE À L'EAU
OU UNE BIÈRE-PÊCHE. SI LES GRANDS CLASSIQUES FONT TOUJOURS LE BONHEUR
DES PETITS ET DES GRANDS, LES SIROPIERS N'HÉSITENT PAS À INNOVER
AVEC DES PARFUMS ORIGINAUX. Par Béatrice Delamotte

Les sirops n'ont rien de nouveau puisque déjà dans la Grèce antique, c'était une bonne façon de conserver les fruits. Ils étaient alors plongés dans du miel et permettaient d'élaborer des boissons aromatisées même hors saison. Mais il semblerait que ce soit les Croisés qui aient découvert, dans la vallée de l'Indus, entre l'Inde et le Pakistan, un breuvage appelé *charâb*. Les hommes y prennent tellement goût qu'ils vont conserver le mot en le transformant. Sirop viendrait ainsi du mot arabe qui signifie boisson et du latin *sirupus*, désignant une boisson à base de dissolution sucrée et aromatisée de diverses substances. Ce n'est qu'au XVII^e siècle que la version moderne du sirop voit le jour. Plutôt que de conserver les fruits dans du sucre de canne ou du miel, la technique mise au point permet d'évaporer l'eau des fruits pour la concentrer puis l'intégrer à un sirop de sucre. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les premiers usages sont culinaires. Et c'est même un cuisinier qui invente la grenadine au XVIII^e siècle. Dès le siècle suivant, les arômes se multiplient, notamment pour attirer une

clientèle plus jeune et plus féminine. Les sirops de cerise, framboise et orange font grimper la consommation.

La France, premier producteur mondial !

Étonnamment, la France est un marché historique pour les sirops et nombre d'entreprises hexagonales, parfois centenaires, s'en sont fait une spécialité. Souvent installées dans des régions largement productrices de fruits, ces sociétés sont aujourd'hui internationalement réputées. Avec une production de près de 200 millions de litres par an, la France reste le premier producteur mondial, mais aussi le premier consommateur avec plus de 6 litres achetés par an et par foyer. Pour renouveler leurs gammes, les siropiers rivalisent d'imagination pour mettre au point des sirops originaux, dont la consommation ne se limite pas à la dilution avec de l'eau. Que ce soit pour des cocktails, dans un bubble tea ou pour aromatiser un café latte, les sirops sont tout-terrain. Et juste retour aux sources, les sirops s'invitent aussi en cuisine et en pâtisserie.

NOTRE SÉLECTION

Eyguebelle **Pêche, 5,99 € (70 cl)** **(chez Gamm Vert)**

Ce sirop, élaboré dans la Drôme provençale à partir de fruits et de sucre français, est une ode à la maturité. On retrouve bien le goût du fruit, juste souligné par la gourmandise du sucre. Il ne manque plus que le son des cigales pour s'y croire.



1883 Maison Routin **Dubaï Chocolate, 12 € (70 cl)**

Le chocolat qui a fait sensation sur TikTok a inspiré 1883. Dans ce sirop riche, on retrouve des arômes de cacao, de pistache, de tahini et de kadaïf. À utiliser dans des cocktails originaux ou simplement pour sublimer un café ou un latte.



Védrenne
Fleur de sureau, 17,90 € (70 cl)
Avec son parfum délicat, ce sirop permettra de réinventer le classique Spritz ou de composer une eau détox, associé à quelques fruits (grenade, fraise, mûre et framboise), deux tiges de citronnelle et quelques feuilles de sauge. Idéal par fortes chaleurs.



Klein & Wanner **Myrtille, 5,90 € (70 cl)**

Installée à Ingwiller, en Alsace, depuis 1885, la maison se distingue par des sirops sans conservateur ni colorants au goût intense et fidèle au parfum du fruit. Avec ce grand classique, on retrouve le juteux et le côté acidulé des petites baies.

Léoube **Mimosa, 10 € (37,5 cl)**

Tout le soleil printanier de la Côte d'Azur se retrouve dans ce sirop aux accents méditerranéens. De quoi préparer une boisson fraîche et délicate, forcément très florale. On peut aussi ajouter quelques gouttes à un fromage de chèvre frais pour un dessert light.



Monin **Cherry Blossom, 9,80 € (70 cl)**

Toute la délicatesse des fleurs de cerisier, les sakuras si chères aux Japonais, est emprisonnée dans ce flacon. On découvre à travers les notes florales légères des arômes d'amande fraîche et de miel. De quoi pimper un cocktail frais associé à du Lillet rosé et un tonic.



Papilles et Provence **Abricot-romarin, 8 € (25 cl)**

Ce sirop raconte les fruits gorgés de soleil et de sucre, relevés par le romarin frais.

Un délice qui s'apprécie aussi bien avec une eau gazeuse que pour agrémenter une salade de fruits rouges ou une soupe de pêche blanche. Un produit artisanal et gourmand.

Maison Poirer **Oula Oula, 12,90 € (70 cl)**

Ce siropier artisanal propose une vaste gamme de produits, classiques ou plus originaux comme cet assemblage piment, mangue, citron vert et gingembre.

Quelques gouttes suffisent pour élaborer des cocktails chaleureux ou réveiller une salade de fruits.



Bigallet **Sirop de Spritz, 7,39 € (1 l)**

L'entreprise iséroise familiale, créée en 1872 à Lyon, a inventé la Citronade (avec un seul n). Aujourd'hui, sa gamme se décline en une multitude de références dont ce sirop, qui permet d'élaborer un Spritz peu voire pas alcoolisé.

Giffard **Tamarin, 15 € (70 cl)**

Voilà un parfum original que celui du tamarin. Populaire en Asie où il aromatise plats et sauces traditionnels, il est plus rare en Europe. Et pourtant, son goût acidulé et caramélisé à la fois permet d'élaborer des boissons très rafraîchissantes. À moins de réveiller une vinaigrette avec quelques gouttes.



BIEN ACCOMPAGNER...

UN ŒUF MOLLET PANÉ ASPERGES VERTES ET BLANCHES, BEURRE BLANC AU VINAIGRE DE CIDRE



RENDEZ-VOUS AU RENNEQUIN, UN VRAI BISTROT DE COPAINS IMAGINÉ PAR ALEXANDRE, ANTOINE ET ARTHUR. MARIUS, LEUR CHEF, NOUS AVAIT PRÉPARÉ UN PLAT DE SAISON, À SA FAÇON, ILLUSTRANT LE MARIAGE GAGNANT ENTRE ŒUF ET ASPERGES.

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

Le Rennequin, dans le XVII^e arrondissement de Paris, vous accueille au rez-de-chaussée et dans sa jolie salle au plafond voûté au sous-sol. Ouvert il n'y a pas un an, il régale les habitués de plats canailles et bourgeois, comme la recette qui nous réunit. Pour m'accompagner : Clarisse de Suremain, ancienne pianiste professionnelle, est revenue s'installer dans sa Bourgogne natale en 2017 pour concrétiser ses rêves et faire du vin sur ses presque 4 hectares situés sur la

pointe sud de la côte de Beaune, entre Maranges et Pommard. Jean d'Arthuys, aventurier et entrepreneur, a terminé il y a peu un tour du monde à la voile. Passionné de vins, il a acquis le domaine de Terrebrune à Bandol en 2019, et très récemment celui de Vinzelles en Bourgogne. Arthur Schmidt, le jeune co-fondateur du Rennequin, a trouvé le temps de s'asseoir avec nous et de poser sur la table un chenin de Loire choisi dans sa cave. Quant à moi, je suis venue avec un accord insolite.



LA PROFONDEUR

Le choix de Jean



Terrebrune Rosé 2013, 25 € env.

J'ai fait le choix d'un rosé dans un vieux millésime, car je voulais apporter du soyeux à la recette. On oublie souvent que les rosés s'enrichissent avec le temps, sans perdre leur fraîcheur. Celui composé à 80 % de mourvèdre est un vin de gastronomie au sacré caractère. Son terroir calcaire lui apporte beaucoup de fraîcheur et d'élégance. Je mise aussi sur sa finesse pour cet accord assez complexe.

L'ÉCLAT

Le choix de Clarisse



Maranges Clarisse de Suremain 2023, 38 €.

Je vinifie 8 cuvées au domaine, 4 en blanc et 4 en rouge. Cette année, la Saint-Vincent Tournante s'est déroulée dans ma commune de Maranges et c'était une superbe fête. J'ai donc apporté ce flacon en souvenir, et parce que ce chardonnay est vraiment à part dans l'appellation, avec des marqueurs aromatiques très différents. Je l'affine en vieux fûts pour ne pas le marquer mais seulement l'arrondir.

LA JEUNESSE

Le choix d'Arthur



Vouvray Catherine et Pierre Breton, Le Chenin 2024, 16 €.

Notre carte de vins est axée sur les vins naturels ou en biodynamie, comme ce chenin que je sers au restaurant. Il a tous les marqueurs de son cépage ligérien, entre fruits et fleurs blanches et minéralité. C'est un vin joyeux, énergique et facile à apprécier avec cette recette des beaux jours.

LA PURETÉ

Le choix de Sophie



Saké Junmai Ginjo 55 Hakkaisan, 40 €.

Je rentre du Japon, où j'ai eu la chance de me familiariser avec les sakés. Celui-ci vient de la brasserie de la famille Nagumo fondée en 1992 dans la préfecture de Niigata, « le pays de la neige », réputé pour la pureté de son eau, élément essentiel avec le riz dans l'élaboration d'un saké. Je joue sur sa pureté et sa finesse pour un accord original et inattendu.

LE VERDICT

Avec ses vins si différents, la joute était très challengeante. Le plat est très gourmand. La panure de l'œuf lui apporte un peu de matière, lorsque les asperges affinent la recette. Le chenin sec de Loire choisi par Arthur a une belle acidité et la minéralité de son terroir, mais pâtit de sa jeunesse et manque un peu de tempérament pour accompagner la recette. Nous aurions dû le déguster à l'apéritif. Le rosé s'est assagi et assoupli avec le temps, tout en gardant sa fraîcheur. L'accord est quasiment fusionnel

avec le plat. Il possède des notes allant vers l'écorce d'orange confite et une belle sucrosité. Le chardonnay de Bourgogne joue plus sur l'accord de contraste. Follement élégant, avec un petit côté explosif, il nous rappelle comme ce cépage est à l'aise en Bourgogne, surtout lorsqu'il est choyé. Le saké au nez floral a une magnifique texture, une belle longueur et de la salinité. Il fait la balance entre le rosé et le blanc de Bourgogne et propose un autre chemin de saveur à découvrir.

Douceurs d'Alsace

LA BELLE SAISON DES FRUITS INSPIRE CHRISTINE FERBER, LA CÉLÈBRE PÂTISSIÈRE ALSACIENNE. DANS SON VILLAGE DE NIEDERMORSCHWIHR, ELLE NOUS PRÉPARE DES DOUCEURS QUI RENDENT LE PRINTEMPS ENCORE PLUS BEAU. ON SUIT SES RECETTES ET SES CONSEILS POUR SE RÉGALER. Textes Christine Ferber. Photos Valérie Lhomme.





CŒURS SABLÉS AUX FRUITS ROUGES

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 40 MIN
• CUISSON 25 MIN • ASSEZ FACILE
• ABORDABLE

POUR LA PÂTE SABLÉE : • 75 g de beurre tempéré • 1 petit œuf • 30 g de poudre de noisettes • 5 g de pralin • 120 g farine de blé • 60 g sucre glace. **POUR LA CRÈME D'AMANDE :** • 60 g beurre tempéré • 1 œuf • 60 g de poudre d'amande • 60 g sucre glace • 20 g farine de blé. **POUR LA GARNITURE :** fruits rouges à discrétion (groseilles, myrtilles, mûres, framboises) • 1 citron bio • 150 g mascarpone • 15 cl de crème liquide • Quelques pensées (ou toute autre fleur comestible).

1. Tamisez la farine sur votre plan de travail. Creusez un puits. Répartissez le pralin et la poudre de noisettes. Déposez le beurre et le sucre glace au centre. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ramenez peu à peu la farine au centre du puits et frottez délicatement ce mélange entre vos mains, jusqu'à obtenir une texture qui rappelle le sable. Formez 1 nouveau puits. Cassez l'œuf et versez-le. Pétrissez doucement la pâte. Puis roulez-la en boule. Protégez-la en l'emballant soigneusement dans 1 film alimentaire. Laissez-la reposer au moins 1 h au frais avant de l'utiliser.

2. Préparez la crème d'amande. Déposez le beurre et le sucre dans le bol de votre robot. Mélangez quelques instants à l'aide de la feuille. Ajoutez l'œuf, la farine tamisée et la poudre d'amande. Mélangez en vitesse moyenne jusqu'à ce que la crème d'amande devienne claire et onctueuse.

3. Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez 1 cercle en forme de cœur, étalez la pâte sablée sur 2,5 mm d'épaisseur. Foncez le cœur avec. Mettez le fond à cuire à blanc pendant 8 min environ. Sortez-le du four et laissez-le refroidir.

4. Augmentez la température du four à 180 °C. Garnissez le fond de pâte de crème

d'amande à l'aide d'1 cuiller. Mettez à cuire pendant 15 min env. Démoulez sur 1 grille et laissez refroidir.

5. Imbibez la crème d'amande du jus de citron. Fouettez le mascarpone, la crème et les zestes de citron à l'aide d'1 fouet. (Si la crème se liquéfie, fouettez-la dans la cuve de votre robot ménager avec le fouet pour lui donner de la consistance). Dressez un peu de cette crème sur le fond sablé aux amandes à l'aide d'1 cuiller. Garnissez de fruits rouges et de fleurs. Servez dans l'instant avec ce qu'il reste de crème mascarpone.

NOTRE BON ACCORD : un champagne rosé.





LA TARTE FAÇON FORÊT-NOIRE

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 15 MIN • UN PEU DÉLICAT
• BON MARCHÉ • À COMMENCER LA VEILLE

POUR LA PÂTE : • 100 g de beurre tempéré • 1 petit œuf • 20 g de noisettes moulues • 20 g de pâte praliné • 170 g de farine • 60 g de sucre glace • 1 pincée de sel. **POUR LA GANACHE :** • 150 g de chocolat noir à 57 % de cacao • 10 cl de crème fraîche liquide • 30 g de beurre tempéré • 1 c. à soupe de lait. **POUR LE CONFIT DE CERISE NOIRE :** • 300 g de griottes dénoyautées au sirop • 150 g de gelée de framboise. **POUR LA CRÈME CHANTILLY :** 40 cl de crème fraîche liquide • 40 g de sucre glace. **POUR LE DÉCOR :** • 100 g de chocolat noir.

1. La veille, préparez la ganache. Râpez finement le chocolat dans 1 terrine. Dans 1 casserole, portez la crème et le lait à ébullition. Versez ce liquide sur le chocolat râpé et mélangez délicatement avec 1 cuillère en bois. Coupez le beurre en petits dés. Incorporez-le et tournez doucement jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laissez refroidir, couvrez d'un film alimentaire et réservez la ganache jusqu'au lendemain à une température ambiante de 18 °C à 20 °C.

2. Préparez le confit. Mélangez la gelée de framboise et les griottes égouttées dans 1 bol, réservez au réfrigérateur.

3. Préparez la pâte. Tamisez la farine sur votre plan de travail. Creusez un puits. Répartissez le sel et la poudre de noisette sur le rebord du puits. Déposez le beurre, le sucre glace et le praliné au centre. Travaillez-les du bout des doigts jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ramenez peu à peu la farine au centre du puits et frottez délicatement ce mélange entre vos mains, jusqu'à obtenir une texture qui rappelle le sable. Formez 1 nouveau puits et versez le blanc d'œuf. Ramenez le mélange farine, beurre, noisettes, sucre et pralin vers le centre en pétrissant légèrement la pâte. Veillez à ne pas trop la travailler. Roulez la pâte en boule. Protégez-la en l'emballant soigneusement dans 1 film alimentaire. Laissez-la reposer au frais jusqu'au lendemain.

4. Le jour même, préparez votre fond de tarte. Roulez la pâte en rond sur 1 plan de travail légèrement fariné. Donnez-lui la forme d'un disque de 2,5 mm d'épaisseur et de 34 cm de diamètre. Beurrez votre moule et disposez

soigneusement la pâte. Pressez légèrement du bout des doigts sur le fond et sur les côtés. Passez le rouleau sur le bord pour couper le petit excédent de pâte. Piquez le fond de tarte avec une fourchette et placez-le au frais pendant 30 min, couvert d'un film étirable.

5. Préchauffez le four à 180° C. Cuisez votre fond de tarte à blanc pendant 10 min. Puis, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte du jaune d'œuf battu et poursuivez la cuisson pendant 5 min environ. Le fond sera ainsi plus imperméable. Il aura un aspect doré et restera croustillant. Démoulez le fond sur 1 grille et laissez-le refroidir.

6. Terminez le gâteau. Posez le bol de ganache dans un bain-marie et remuez délicatement à l'aide d'une cuillère en bois pour qu'elle retrouve une consistance plus coulante. À l'aide d'une cuillère, tapissez votre fond de tarte de cette ganache.

7. Mélangez la crème fraîche et le sucre glace dans le bol de votre robot. Battez la crème en chantilly à l'aide du fouet. Disposez le confit de cerise en trois rangées séparées sur la ganache. Dressez la crème fraîche entre ces rangées en vous aidant d'une cuillère à soupe.

LE CONSEIL DE CHRISTINE : préparez un décor chocolat en faisant fondre 100 g de chocolat noir à 30 °C. Formez 1 cornet à l'aide d'un triangle de papier sulfurisé et garnissez-le avec. Dressez 1 dentelle de chocolat dans 1 cercle de la taille de la tarte dessiné sur 1 feuille de papier sulfurisé. Mettez au froid pour figer la dentelle chocolat et posez-la délicatement sur la tarte.

NOTRE BON ACCORD : un banyuls (Roussillon).

TARTE SABLÉE AUX ABRICOTS ET STREUSEL

POUR 6/8 PERS. • PRÉPARATION 45 MIN
• CUISSON 35 MIN • UN PEU DÉLICAT
• BON MARCHÉ

• 500 g d'abricots. **POUR LA CRÈME D'AMANDE :** • 60 g de beurre mou • 1 œuf
• 60 g de poudre d'amande • 60 g de sucre glace • 20 g de farine. **POUR LA PÂTE SABLÉE :** • 120 g de farine • 60 g de sucre glace • 75 g de beurre mou • 1 petit œuf • 30 g de poudre de noisette • 5 g de pralin • 1 pincée de sel. **POUR LE STREUSEL :** • 1 orange • 1 citron
• 100 g de beurre mou • 100 g de sucre
• 150 g de farine • 1 pincée de sel.

1. Tamisez la farine sur votre table de travail. Creusez un puits. Répartissez le sel et la poudre de noisette sur le rebord. Déposez le beurre, le sucre glace et le pralin au centre. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ramenez peu à peu la farine au centre du puits et frottez délicatement ce mélange entre vos mains, jusqu'à obtenir une texture qui rappelle le sable. Formez maintenant un nouveau puits. Cassez l'œuf dans 1 bol et versez-le. Pétrissez doucement la pâte puis roulez-la en boule. Protégez-la en l'emballant soigneusement dans 1 film alimentaire. Laissez-la reposer pendant au moins 1 h au frais avant de l'utiliser.

2. Préparez la crème d'amande : déposez le beurre et le sucre dans le bol de votre batteur. Mélangez quelques instants à l'aide du fouet. Ajoutez l'œuf, la farine tamisée et la poudre d'amande. Fouettez jusqu'à ce que la crème devienne claire et onctueuse.

3. Préparez le streusel. Mélangez du bout des doigts le beurre, le sucre et la farine, ajoutez les zestes de l'orange et du citron et mélangez jusqu'à obtenir une texture qui rappelle le sable.

4. Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez 1 cercle de 30 cm de diamètre et étalez la pâte sablée sur 2,5 mm d'épaisseur. Foncez le cercle et mettez le fond à cuire à blanc pendant 8 min env. Sortez-le du four et laissez-le refroidir.

5. Dressez la crème d'amande à l'aide d'1 poche à douille simple. Coupez les abricots en 2, ôtez leur noyau et déposez-les en une couche sur la crème d'amande.

6. Couvrez les abricots de streusel. Enfouez pour 25 min env. à 170 °C. Démoulez sur 1 grille et laissez refroidir.

LE CONSEIL DE CHRISTINE : préparez la pâte la veille et laissez au froid. Sortez-la 30 min, avant de l'étaler.

NOTRE BON ACCORD : un vin de paille du Jura.





MENDIANT AUX CERISES

POUR 8 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MIN • FACILE • ABORDABLE

POUR LE MENDIANT : • 500 g de cerises équeutées • 5 petits œufs • 1/2 l de lait
• 250 g de crème fraîche liquide • 1 brioche sucrée de 300 g rassise. **POUR LE STREUSEL :** • 100 g de beurre mou • 100 g de sucre en poudre • 150 g de farine.

1. Préchauffez le four à 180 °C. Chauffez le lait. Coupez la brioche en fines tranches. Tapissez le fond d'un plat à gratin de fines tranches de brioche et mouillez-les d'un peu de lait chaud à l'aide d'une cuillère. Déposez ce qui reste des tranches dans 1 grand bol et versez le reste de lait dessus. Laissez tremper.

2. Cassez les œufs dans 1 bol, versez la crème et mélangez au fouet.

Versez les cerises dans le bol de brioche au lait, mélangez avec 1 cuillère en bois.

3. Ajoutez la préparation œufs-crème, mélangez avec 1 cuillère en bois.

Versez le tout dans le moule à gratin, sur les tranches de brioche mouillées.

4. Préparez le streusel. Mélangez les ingrédients du bout des doigts pour former un mélange qui rappelle le sable. Décorez le mendiant de streusel, enfournez pour env. 45 min. Le mendiant doit être bien gonflé et doré.

NOTRE BON ACCORD : un crémant de Bourgogne rosé.

TARTE FEUILLETÉE AUX ABRICOTS

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

• 12 beaux abricots bergeron mûrs • 300 g de pâte feuilletée • 400 g de crème fraîche épaisse • 50 g de beurre • 1 œuf • 100 g + 50 g de sucre cristallisé • 200 g de miel de fleur d'acacia • 8 petites branches de thym en fleur

1. Étalez la pâte en rectangle d'environ 2,5 mm d'épaisseur, sur 1 plan de travail légèrement fariné. Disposez soigneusement la pâte sur 1 papier sulfurisé puis sur la plaque du four. Festonnez les bords du fond de tarte. Piquez le fond de tarte avec 1 fourchette et placez-le au frais pendant 30 min, couvert d'1 film alimentaire.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire votre fond de tarte à blanc pendant 10 min. À l'aide d'1 pinceau, badigeonnez la pâte d'un peu d'œuf battu et poursuivez la cuisson pendant 5 à 8 min env. Le fond sera ainsi plus imperméable. Il aura un bel aspect doré et gardera son croustillant. Démoulez le fond de tarte sur 1 grille et laissez-le refroidir.
3. Rincez rapidement les abricots à l'eau fraîche et séchez-les dans 1 linge. Coupez-les en 2 pour les dénoyauter. Dans 1 poêle, faites fondre le beurre et le miel. Ajoutez 5 cl d'eau, 50 g de sucre et 3 branches de thym. Portez à frémissement. Disposez les oreillons d'abricot dans la poêle, face coupée tournée vers le bas. Laissez frémir pendant quelques min. Puis, à l'aide de 2 cuillères, retournez les abricots.
4. Laissez frémir encore pour que les fruits soient presque confits. Puis laissez-les refroidir dans le jus de cuisson.
5. Couvrez votre fond de tarte avec 350 g de crème épaisse, parsemez-le de 100 g de sucre et garnissez-le avec les abricots à demi confits. Dressez au centre de chaque abricot un peu de crème épaisse à l'aide d'1 petite cuillère. Pour finir, décorez votre tarte avec des petites branches de thym en fleur.

LE CONSEIL DE CHRISTINE : garnissez cette tarte au dernier moment afin que la pâte reste parfaitement croustillante. Elle sera délicieuse accompagnée d'un peu de gelée de groseille. À l'aide d'1 emporte-pièce, découpez des petits gâteaux dans vos chutes de pâte. Dorez-les au pinceau avec un peu d'œuf battu. Cuisez-les à 180 °C pendant 8 min env. Ces petits gâteaux délicats et croustillants contrastent harmonieusement avec le moelleux de la crème et le fondant des abricots. Vous pouvez aussi acheter la pâte feuilletée chez votre pâtissier.

NOTRE BON ACCORD : un gewurztraminer vendanges tardives (Alsace).





VERRINE DE RHUBARBE ET MERINGUETTES

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

POUR LE CONFIT DE RHUBARBE : • 1 kg de rhubarbe • 200 g de sucre cristallisé • 1/2 citron.

POUR LES MERINGUETTES : • 2 blancs d'œufs • 60 g sucre en poudre • 60 g sucre cristallisé.

POUR LA FINITION : • 25 cl de crème liquide • 30 g de sucre glace.

1. Dans le bol de votre robot, mélangez les blancs et le sucre en poudre. Fouettez jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajoutez le sucre cristallisé en mélangeant délicatement avec 1 cuillère en bois. Préchauffez le four à 100 °C.
2. Dressez des petites pointes de meringue à l'aide d'1 poche et d'1 douille simple n° 6. Enfournez pour 1h 30 env. Les meringuettes vont gonfler puis sécher.
3. Rincez la rhubarbe à l'eau fraîche, coupez les extrémités des tiges, fendez les tiges en 2 dans la longueur puis détaillez-les en petits dés. Mélangez les dés de rhubarbe, le sucre et le jus du demi-citron dans 1 jatte, couvrez d'1 film alimentaire, mélangez de temps en temps pour bien faire fondre le sucre et laissez macérer

au frais pendant 1 h. Portez cette macération au frémissement, versez dans 1 bol et couvrez. Gardez au froid.

4. Montez la crème avec le sucre en chantilly souple. Déposez un peu de crème battue dans 1 verre. Garnissez du confit de rhubarbe et des meringuettes.

LE CONSEIL DE CHRISTINE : la rhubarbe du printemps est la plus acidulée et la plus juteuse. Je ne la pèle pas. Les fibres de sa peau permettent de garder les morceaux plus entiers. Certaines espèces de rhubarbe sont vertes et moins aqueuses, ce sont celles que je préfère.

NOTRE BON ACCORD : un vouvray demi-sec. (Loire).



CONFITURE DE VIEUX GARÇON

POUR 1 BOCAL. • PAS DE CUISSON
• FACILE • ABORDABLE

• 250 g de cerises ou de griottes • 250 g de framboises • 250 g de myrtilles des bois • 250 g de mûres des bois • 250 g de fraises ou de groseilles • 450 g de sucre en poudre • 1 l env. d'eau-de-vie de kirsch (au minimum 60° d'alcool)

JUIN

Commencez votre confiture de vieux garçon. Rincez les cerises ou les griottes à l'eau fraîche et séchez-les dans 1 linge. Équeutez-les et dénoyautez-les. Déposez les cerises ou les griottes dans le bocal, couvrez-les de 100 g de sucre en poudre et d'eau-de-vie. Fermez et rangez le bocal au frais. Triez les framboises si nécessaire. Mélangez délicatement les fruits macérés du bocal et déposez les framboises, couvrez de 100 g de sucre en poudre et de l'eau-de-vie. Fermez et rangez le bocal au frais.

JUILLET

Rincez les myrtilles et les fraises équeutées à l'eau fraîche sans les faire tremper. Mélangez délicatement les fruits macérés, déposez les myrtilles et les fraises dans le bocal, couvrez de 100 g de sucre en poudre et d'eau-de-vie. Fermez et rangez le bocal au frais.

AOÛT

Triez les mûres. Rincez-les rapidement à l'eau fraîche sans les faire tremper. Mélangez délicatement les fruits macérés, déposez les mûres dans le bocal, couvrez de 100 g de sucre en poudre et d'eau-de-vie. Fermez et rangez le bocal au frais.

LE CONSEIL DE CHRISTINE

Laissez reposer ce bocal au frais pendant deux mois environ et accompagnez cette confiture de vieux garçon d'une semoule tiède, d'un pain perdu, d'une crème glacée à la vanille. On peut aussi réaliser une variante avec des fruits jaunes et du rhum.



CONFITURE D'ABRICOT

POUR 6/7 POTS DE 220 G. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 20 MIN • REPOS 1 NUIT
• FACILE • BON MARCHÉ

• 1,15 kg d'abricots mûrs et encore fermes, soit 1 kg net • 1/2 petit citron • 1 gousse de vanille
• 800 g de sucre cristallisé

1. La veille, rincez les abricots à l'eau fraîche, puis séchez-les dans 1 linge et coupez-les en 2 pour les dénoyauter. Découpez-les en quartiers. Mélangez-les avec le sucre, la gousse de vanille fendue dans la longueur et le jus de citron dans 1 jatte, couvrez de film alimentaire et laissez macérer pendant 1 h. Versez cette préparation dans la bassine à confiture et portez au frémissement en mélangeant délicatement. Reversez dans 1 jatte, couvrez d'1 feuille de papier sulfurisé et réservez au frais pendant 1 nuit.

2. Le jour même, versez cette cuisson dans la bassine à confiture et portez à ébullition en mélangeant délicatement. Maintenez la cuisson à feu vif pendant 5 à 10 min en remuant

continuellement. Écumez soigneusement. Vérifiez la consistance de la confiture en déposant quelques gouttes sur 1 petite assiette froide : elle doit légèrement gélifier. Retirez la gousse de vanille et coupez-la en morceaux que vous placez à l'intérieur des pots pour les décorer. Ôtez la bassine du feu, mettez aussitôt la confiture en pots et couvrez.

LE CONSEIL DE CHRISTINE : cette confiture est tout aussi délicieuse en marmelade. Avant la cuisson, ôtez la gousse de vanille, puis passez la préparation dans 1 moulin à légumes (grille fine). Découpez la gousse de vanille en morceaux et ajoutez-les dans la préparation. Remplacez aussi la vanille par des feuilles de verveine citronnelle.



L'INTENSITÉ DU GRAIN FORMAT MINI.

Coffee Crush réinvente l'expérience du café à domicile en alliant simplicité et intensité du grain fraîchement moulu. Avec seulement 15 cm de largeur, elle s'intègre partout sans compromis sur la qualité. Compacte et élégante, elle offre une extraction précise et une grande variété de recettes, pour un café exigeant, accessible en un geste.

Prix public : 349,99 €



LE SNACKING GOURMAND S'INVITE AU RAYON FRAIS

Aoste se lance dans le snacking avec une nouvelle gamme de saucissons secs supérieurs au rayon frais emballé, pensée pour accompagner tous les moments de convivialité : bâtonnets nature ou noix, bouchées nature ou chorizo.

Avec cette nouvelle gamme, Aoste réaffirme son ambition : faire rimer qualité charcutière et plaisir de partager, pour accompagner les petits et grands moments du quotidien.

Prix conseillé 3,79€.

À LA CARTE

LA SÉLECTION DU SERVICE COMMERCIAL DE CUISINE ET VINS DE FRANCE



90 ANS D'AUDACE ET DE SINGULARITÉ

Tavel célèbre en 2026 les 90 ans de son appellation, reconnue parmi les premières AOC françaises dès 1936. Premier et unique Cru exclusivement dédié au rosé, il affirme depuis toujours une identité singulière, fondée sur l'intensité, la structure et la gastronomie. Cet anniversaire s'accompagne d'une nouvelle dynamique de communication et d'événements, dont une édition spéciale du festival Couleur Tavel qui aura lieu le 18 juillet, pour célébrer un rosé qui ne suit aucune tendance, mais trace sa propre voie.

www.vin-tavel.com/fr



LE SOLEIL S'INVITE EN CUISINE.

Avec « Ma Cuisine », Carapelli signe une huile d'olive vierge extra pensée pour le quotidien. Au goût équilibré et à la texture fluide, elle accompagne aussi bien la cuisson que l'assaisonnement. Deux formats : une bouteille en verre de 1 L et un flacon souple de 46 cl, doté d'un système anti-goutte pour un dosage précis.

Bouteille de 1 L PMC : 10,90 € Flacon souple de 46 cl PMC : 5,99 €

GOURMANDISES DE PRINTEMPS

LES MOIS DE MAI ET DE JUIN SONT SOUVENT CEUX DES CÉLÉBRATIONS : ON FÊTE LES COMMUNIONS, LES FIANÇAILLES, LA FÊTE DES MÈRES, CELLE DES PÈRES... ET TOUT SIMPLEMENT, LES BEAUX JOURS QUI S'INSTALLENT.

Par Pierre Alexandre. Recettes et photos Sophie Menut Yovanovitch

En cette période de renouveau, tout est prétexte à dresser une jolie table pour réunir et se régaler. Cette fois, j'ai choisi les vins avant que Sophie ne me parle du menu. L'appellation vouvray fête cette année ses 90 ans lorsque saint-joseph célébrera ses 70 ans. Dans le Val de Loire, Vouvray n'est pas le terroir le plus connu. Il a pour unique cépage le chenin ou pineau de la Loire qu'il sublime en produisant des vins en version sec, demi-sec et moelleux. Le domaine Vincent Carême a été créé en 1999 et couvre 24 hectares de chenin cultivés en bio. Il représente bien toutes les facettes de cette appellation, façonnée par son fleuve, la Loire. Il produit des vins blancs à la fois aromatiques et équilibrés qui s'associent aux produits de la mer, fromage de chèvre ou cuisine asiatique. L'appellation Saint-Joseph est un vignoble emblématique du Rhône nord, qui s'étire sur 60 km de coteaux granitiques disposés en terrasses. En blanc, les cépages roussanne et marsanne et en rouge la syrah donnent naissance à des vins élégants et complexes. Aurélien Chatagnier a commencé avec 1,2 hectare en 2002. Aujourd'hui, il mène 6 hectares dont 2 en Saint-Joseph rouge. Sa maîtrise de la vinification fait ressortir toute la richesse de son terroir illustré par cette cuvée signature. Enfin, j'avais envie d'un beau champagne. La Cuvée rosée de Laurent Perrier est une valeur sûre et une référence pour se régaler. Issus de macération, les meilleurs crus du pinot noir se retrouvent dans le flacon aux teintes framboise orangé. Son long vieillissement l'a arrondi tout en lui conservant une fraîcheur extrême, c'est une vraie gourmandise avec sa bouche de corbeille de fruits et son côté acidulé. Il clôt les réjouissances avec beaucoup de générosité.





NOTRE BON ACCORD

Vouvray, Domaine Vincent Carême, Le Peu Morier 2024, 28 €.

Produit à partir de vieilles vignes, élevé en partie sous-bois, ce chenin sec a un nez gourmand, entre fruits juteux et fleurs blanches, que l'on retrouve dans une bouche ample légèrement miellée au départ pour continuer sur de la tension, et une note minérale et saline.

SAUMON AUX AGRUMES

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

• 4 pavés de saumon avec la peau • 1 pamplemousse bio • 1 orange bio
• 1 citron jaune bio • 1 citron vert bio • 3 tiges de citronnelle • 1 noix de gingembre frais • 5 grains de coriandre • 30 cl d'huile d'olive • Sel • 5 grains de poivre

1. Lavez et essuyez les pavés de saumon. Posez-les dans 1 plat creux allant au four. Lavez tous les agrumes et, à l'aide d'un couteau économe, prélevez leur écorce et recoupez-les en lamelles.

2. Préchauffez le four à 120 °C. Ôtez la première écorce des tiges de citronnelle et coupez-les en 3 ou 4. Épluchez le gingembre et coupez-le en lamelles.

3. Ajoutez les écorces d'agrumes, la citronnelle, le gingembre, la coriandre et les grains de poivre dans le plat avec le poisson, couvrez avec l'huile et enfournez pour 25 min.

4. Servez tiède ou froid avec du riz et un peu d'huile de cuisson.

LE CONSEIL DE SOPHIE : vous pouvez poursuivre la cuisson, si vous aimez le poisson bien cuit, mais il sera alors plus sec. Arrosez-le de jus de citron vert et saupoudrez-le de fleur de sel avant de le déguster.

NOTRE BON ACCORD

Saint-joseph, Aurélien Chatagnier, Zélée rouge 2019, 40 €.

Une pépité soyeuse aux arômes intenses de fruits et baies noirs. Des notes d'épices, des touches de poivre blanc soutenues par une trame soyeuse.

SAUTÉ DE VEAU FAÇON PAPRIKA

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 1 H • FACILE • ABORDABLE

• 800 g de veau pour blanquette • 1 poivron orange • 2 carottes • 3 oignons rouges
• 2 branches de céleri • 1 brin d'aneth • 10 cl de vin blanc • 15 cl de bouillon de veau
• 3 c. à soupe de paprika fumé • 5 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Coupez la viande en morceaux et faites-la dorer dans 3 c. à soupe d'huile pendant 7 min en la retournant. Laissez de côté.

2. Lavez, égrenez le poivron et coupez-le en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en cubes. Coupez en lamelles les branches de céleri. Épluchez et émincez les oignons. Faites-les dorer dans 2 c. à soupe d'huile pendant 8 min, puis ajoutez carottes, poivron et céleri. Laissez cuire encore pendant 10 min.

3. Versez le vin blanc et le bouillon dans la sauteuse, ajoutez la viande et saupoudrez le tout de paprika. Salez, poivrez, mélangez bien, couvrez et laissez cuire pendant encore 35 min. Parsemez d'aneth avant de servir.

LE CONSEIL DE SOPHIE : vous pouvez crémér légèrement la préparation et remplacer le veau par du porc.

ÎLE FLOTTANTE AUX PRALINES ROSES

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

- 5 blancs d'œufs • 30 g de beurre • 150 g de pralines roses
- 125 g de sucre. POUR LA CRÈME ANGLAISE : • 1 gousse de vanille
- 4 jaunes d'œufs • 50 cl de lait entier • 75 g de sucre en poudre.

1. Placez les blancs d'œufs dans la cuve de votre robot, ajoutez 30 g de sucre et commencez à fouetter à vitesse lente. Au bout de 5 min, augmentez la vitesse et versez 70 g de sucre en continuant de fouetter pendant encore 10 min pour bien « serrer » les œufs.

2. Pendant ce temps, concassez au couteau ou au mixer les 3/4 des pralines et ajoutez-les dans les blancs en neige.

3. Graissez 1 moule à charlotte ou à soufflé avec le beurre et saupoudrez les parois avec le sucre restant. Versez la préparation dans le moule et faites cuire dans le four préchauffé à 180 °C pendant 15 min. Attendez 5 min avant de démouler.

4. Préparez la crème anglaise. Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et versez le lait chaud à la vanille dessus. Remettez dans la casserole et faites cuire à feu très doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème nappe la cuiller. Ôtez la vanille et fouettez légèrement pour faire refroidir.

5. Placez l'île au centre d'un plat creux, versez la crème anglaise autour et décorez avec les pralines restantes.

LE CONSEIL DE SOPHIE : peu d'ingrédients pour maxi-effet avec cette recette de tradition qui remporte toujours son petit succès. Essayez aussi de faire cuire les blancs pendant 2 min au micro-ondes pour gagner du temps.



NOTRE BON ACCORD

Champagne

Laurent Perrier,

La Cuvée rosée, 80 €.

Un 100 % pinot noir que j'aurais pu servir aussi avec un jambon de Parme tranché finement ou des gambas grillées. Ici, il répond à la gourmandise du dessert en lui apportant ses notes rafraîchissantes et opulentes et son élégance joyeuse.



Les sœurs Nikolaou ont choisi les assiettes de la céramiste grecque Elena Votsi pour décorer leur restaurant. Ci-dessous à droite, Katerina, la fille de Maria, a rejoint l'aventure.



DINA ET MARIA NIKOLAOU

Chez Evi Evane, à Paris

CETTE ANNÉE, LES SŒURS NIKOLAOU FÊTERONT LES 20 ANS DE LEUR RESTAURANT NICHÉ DANS UNE PETITE RUE DU SIXIÈME ARRONDISSEMENT. L'OCCASION DE REVENIR SUR LEUR FORMIDABLE AVENTURE.

Par Sophie Menut Yovanovitch

C'est une belle histoire, une histoire de femmes autour de l'excellence culinaire, l'amour du partage et le sens de la famille. À 22 et 21 ans, Maria et Dina, originaires d'un petit village du nord d'Athènes, débarquent à Paris. Maria arrive la première en vacances. Elle tombe amoureuse de Joseph, Crétois installé dans la capitale où ses frères ont ouvert des restaurants grecs. Maria incite Dina à la retrouver. Elle aussi rencontre son mari grec à Paris. Maria a fait des études d'économie et de gestion lorsque Dina s'est tournée vers le marketing. À Paris, elle décide de se former à la cuisine dans les écoles Alain Ducasse et Cordon-bleu. Elle devient journaliste culinaire pour la presse de son pays. Puis les deux sœurs décident de se lancer dans ce qu'elles aiment. En 2005, elles reprennent le Calypso, un restaurant dans le giron de Joseph, l'époux de Maria. *Evi Evane*, à votre santé en grec ancien, voit le jour.



à présenter des émissions de cuisine. Elle fait le tour de la Grèce et en profite pour sourcer les producteurs qui enverront leurs produits à Paris. Le temps passe et la reconnaissance arrive.

À emporter

Les clients du restaurant ne cessent de demander à Dina de leur préparer des plats à emporter. Grâce à eux, vient l'idée d'ouvrir un traiteur. Huit ans plus tard, leur première boutique toute proche du restaurant voit le jour rue Saint Placide. Aujourd'hui, on trouve cinq lieux où se procurer les plats de Dina et des produits

en direct du pays des Hellènes. Un nouveau laboratoire de fabrication s'est installé à Arcueil. Quinze personnes élaborent tous les jours tarama, tirópita, feuilles de vigne, kokokefte, baklava. Les boutiques proposent aussi miel, huiles, vins, gressins, feta, olives en direct de Grèce. Maria est basée à Paris, Dina se partage toujours entre la France et son pays natal. « Je ne peux pas vivre sans la Grèce ni sans Paris, j'ai choisi de ne pas choisir », confie-t-elle avec malice.

Sortir des idées reçues

Il faut se replonger vingt ans en arrière pour retrouver ce que signifiait la cuisine grecque à l'époque en France. On la pensait grasse et sans grâce, uniquement constituée de moussaka, brochettes et tzatziki, bien loin de l'engouement qu'elle suscite aujourd'hui. Dina en cuisine et Maria à la gestion veulent valoriser la cuisine des régions grecques qui, comme chez nous, est variée et singulière. Dina pratique une cuisine légère, revisite les classiques avec une attention particulière aux produits et propose des recettes sans additifs suspects.

Leur force, être ensemble

Les premières années sont difficiles, la cuisine grecque n'a pas encore le vent en poupe à Paris. Fortes de leurs idées, liées par leur entente, elles tiennent bon. À l'une la gestion, à l'autre la création. Dina est invitée dans son pays

Le sens de la famille

Le secret du succès, c'est bien sûr le travail, l'expertise, la qualité. Mais par-dessus tout, c'est la complicité des deux sœurs, chacune ayant trouvé sa place. Dina dans la lumière, Maria dans l'ombre orchestrant la partie gestion, et puis maintenant Katerina, la fille de Maria, qui travaille avec elles. Une histoire de transmission, de sentiments. Alors lorsqu'on leur demande si elles n'ont pas envie d'un lieu plus grand, plus visible, elles se regardent en souriant... Non, finalement, elles sont attachées à Evi Evane, qui a vu leurs débuts et leurs rêves aboutir.

Une belle histoire authentique, à l'image de Dina et Maria, qu'on aimerait avoir comme amies.

12 QUESTIONS À...

DINA NIKOLAOU

• Votre principale qualité ?

La générosité créative. Une envie constante de transmettre, d'émouvoir et de raconter une histoire à travers chaque plat.

• Votre principal défaut ?

L'exigence absolue. Je ne laisse rien au hasard, parfois au détriment du lâcher-prise.

• Où vous sentez-vous bien ?

Au cœur de la cuisine, là où l'énergie, les parfums et les gestes se transforment en création.

• Jamais sans ? Votre instrument de cuisine préféré ?

Ma cuillère, mon outil le plus instinctif, celui qui goûte, ajuste et signe chaque plat.

• Vous avez toujours dans votre frigo ?

Du yaourt grec, des agrumes et des herbes fraîches, les bases d'une cuisine vivante et équilibrée.

• Si vous étiez un plat ?

Un poulpe stifado. Profond, généreux,

avec du caractère et une douceur cachée. L'acidité, la richesse et le temps se rencontrent pour créer une véritable harmonie.

• Le plat que vous auriez aimé inventer ?

La moussaka. Parce qu'il incarne l'âme de la cuisine grecque, avec ses couches de saveurs, de tradition et d'émotion.

• Votre boisson préférée ?

Un vin grec d'exception, qui exprime son terroir avec pureté et caractère.

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

Guy Savoy, pour son talent, son éthique et la remarquable intemporalité de sa cuisine.

• Si vous n'étiez pas cuisinier ?

J'aurais aimé être actrice. Pour incarner des émotions, raconter des histoires et créer un lien profond avec les autres. Au fond, la cuisine et le théâtre partagent la même essence : émouvoir, transmettre et donner du sens.

• Votre livre préféré ?

Alexis Zorba, de Nikos Kazantzakis. Ce livre qui incarne l'âme grecque dans toute sa liberté et sa profondeur, entre matière et esprit. Une source d'inspiration permanente, à l'image de la cuisine.

• Votre loisir préféré ?

J'aime voyager à travers les saveurs et les cultures, toujours à la recherche d'inspiration.



VOS 4 INGRÉDIENTS FÉTICHES

4 produits qui incarnent la quintessence de la cuisine grecque : pureté, équilibre et intensité. Avec eux, tout devient possible, du plus simple au plus sophistiqué.



L'huile d'olive

C'est la base de la cuisine grecque. On ne peut s'en passer. L'huile va avec notre histoire. J'utilise de l'huile de Crète et du Péloponnèse. Je les source et on les retrouve dans mes boutiques et dans les plats de mon restaurant.



Le citron

En Grèce, on met du citron sur le poisson, les grillades de viande et les « patates lemonates ». Il y a beaucoup de citrons dans mon pays. Et je trouve qu'ils ont vraiment du goût. Comme l'huile, il est la base de nos sauces.



Les herbes fraîches

Menthe, aneth, persil en fonction de la saison. La cuisine grecque utilise plus d'herbes que d'épices. On les met à la fin sur les plats. Ils donnent du goût à nos légumes, on les mélange à la feta et les épinards, la sauce de l'agneau et nos soupes.



La feta

Comment vivre sans en Grèce ? Cru, cuit dans un plat, servi à part, c'est l'ingrédient phare de la salade grecque. Je fais venir la mienne, bio, de Thessalie. Il faut choisir chez vous une AOP : 70 % lait de brebis et 30 % de chèvre.

PANTZAROSALATA SALADE DE BETTERAVE, FENOUIL ET ORANGE, YAOURT GREC ET NOIX

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

• 2 petites betteraves crues • 1 bulbe de fenouil • 2 oranges • 80 g d'olives vertes dénoyautées • 50 g de cerneaux de noix
• 1/2 grenade • 300 g de yaourt grec. POUR LA MARINADE : • 1 c. à soupe de mélasse de raisin (petimezi) • 3 c. à soupe d'huile d'olive.
POUR LA VINAIGRETTE : • 1/2 c. à café de paprika en poudre • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique de Kalamata • 1 brin d'aneth
• 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Pelez les betteraves et coupez-les en fines tranches à la mandoline. Placez-les dans 1 bol avec l'huile d'olive et le petimezi. Mélangez. Laissez mariner pendant 15 min afin de les attendrir légèrement.

2. Coupez le fenouil en fines tranches à la mandoline. Prélevez les suprêmes d'orange en retirant soigneusement les membranes pour ne garder que la pulpe.

3. Préparez la sauce. Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique,

le paprika, l'aneth ciselé, le sel et le poivre. Émulsionnez légèrement.

4. Dans 1 grand plat de service, déposez des cuillerées généreuses de yaourt grec et étalez-les légèrement pour créer une base. Disposez harmonieusement les tranches de betterave marinées, puis le fenouil. Ajoutez les olives vertes, les suprêmes d'orange, les noix concassées et les grains de la grenade. Arrosez avec la vinaigrette.

NOTRE BON ACCORD : un roditis du Peloponnèse.



LES CONSEILS DE DINA

Le petimezi apporte une douceur naturelle qui équilibre l'acidité du vinaigre.

Le yaourt doit être bien égoutté pour une texture dense et crémeuse.

Cette salade incarne parfaitement l'approche du Evi Evane : partir d'une recette emblématique et la faire évoluer avec subtilité. Le yaourt grec apporte une base onctueuse, presque soyeuse, qui contraste avec le croquant des légumes et l'éclat des fruits.



SOUTZOUKAKIA DE SMYRNE, PURÉE DE POMME DE TERRE, FETA ET PARFUM DE MENTHE

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

POUR LES SOUTZOUKAKIA : • 500 g de bœuf haché • 1 petit oignon • 2 gousses d'ail • 1 œuf • 2 tranches de pain blanc • 1 c. à café de cumin • 1/2 c. à café de cannelle • 1 c. à café de paprika doux • 1 c. à café de vinaigre rouge • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre. **POUR LA SAUCE TOMATE :** • 500 g de tomates concassées • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 1 bâton de cannelle • 5 cl de vin rouge • 1 c. à café de sucre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre. **POUR LA PURÉE :** • 800 g de pommes de terre • 60 g de beurre • 8 cl de lait • 1 pincée de noix de muscade • Sel. **POUR LA FINITION AROMATIQUE :** • 2 brins de menthe • 80 g de feta • 1/2 c. à café de paprika en flocons • 1 c. à café de mélasse de raisin (petimezi) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Préparez les soutzoukakia. Trempez les tranches de pain et essorez-les. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Pétrissez tous les ingrédients pendant 5 à 6 min, jusqu'à obtenir une texture homogène et souple. Couvrez et laissez reposer au frais pendant 30 min. Façonnez des boulettes allongées et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, sans les cuire complètement.

2. Préparez la sauce. Dans 1 casserole, faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail haché puis le concentré de tomate et faites légèrement « cuire » pendant 1 à 2 min. Déglacez avec le vin rouge et laissez-le s'évaporer. Ajoutez les tomates, la cannelle et le sucre. Salez, poivrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 min. Ajoutez les soutzoukakia dans la sauce et poursuivez la cuisson pendant 15 min supplémentaires, jusqu'à ce que la sauce soit bien liée.

3. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, pelez-les et écrasez-les immédiatement. Incorporez le beurre et le lait chaud, mélangez jusqu'à obtenir une purée lisse et onctueuse. Salez et ajoutez la muscade.

4. Préparez le mélange aromatique. Mélangez la menthe finement ciselée, l'huile d'olive, le paprika, le petimézi, le sel et le poivre.

5. Déposez la purée dans chaque assiette et parsemez de feta émiettée. Ajoutez 3 soutzoukakia et nappez de sauce tomate. Terminez avec le mélange aromatique à la menthe.

NOTRE BON ACCORD : un assyrtiko de Santorin.

LES CONSEILS DE DINA

Un bon pétrissage garantit des soutzoukakia moelleux. Cuisez-les peu à la poêle : ils termineront leur cuisson dans la sauce.



PORTOKALOPITA, CRÈME DE SEMOULE ET SUPRÊMES D'ORANGE

POUR 12 PORTIONS INDIVIDUELLES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 45 MIN • UN PEU DÉLICAT
• BON MARCHÉ

POUR LA PORTOKALOPITA : • 2 oranges bio • Les graines d'1 gousse de vanille • 500 g de feuilles de pâte filo • 4 œufs • 400 g de yaourt égoutté • 240 g de sucre • 20 cl d'huile de tournesol + 1 c. à soupe • 40 g de levure chimique. **POUR LE SIROP :** • 2 oranges bio • 600 g de sucre. **POUR LA CRÈME DE SEMOULE :** • 50 cl de lait • 20 g de beurre • 60 g de semoule fine • 60 g de sucre • 1 c. à café d'extrait de vanille.

1. Préparez le sirop. Prélevez le zeste d'1 orange et coupez les 2 oranges en tranches après les avoir épluchées. Dans 1 casserole, versez 75 cl d'eau, le sucre, les zestes et les tranches d'oranges. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 5 min. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
2. Coupez les feuilles de filo en fines bandes, puis en petits morceaux, comme des confettis. Séparez-les délicatement avec les mains pour éviter qu'elles ne collent entre elles.
3. Dans 1 grand bol, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 20 cl d'huile de tournesol, le yaourt, la levure chimique, les zestes des oranges et la vanille. Mélangez soigneusement. Incorporez les morceaux de pâte filo et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et moelleuse. Laissez reposer pendant 15 min pour que la pâte absorbe bien les liquides.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez la préparation dans des moules à muffin légèrement huilés en les remplissant aux trois quarts. Lissez légèrement la surface. Enfourez pour 45 min, jusqu'à ce que les portokalopites soient bien dorées et gonflées.
5. Versez immédiatement le sirop froid sur les portokalopites encore chauds. Laissez absorber complètement et refroidir dans les moules.
6. Dans 1 casserole, portez le lait à frémissement. Ajoutez la semoule en pluie en remuant constamment. Incorporez le sucre et cuisez à feu doux jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajoutez le beurre et la vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une crème lisse et brillante.
7. Démoulez les portokalopites. Déposez 1 quenelle de crème de semoule sur le dessus.

NOTRE BON ACCORD : un muscat grec.

LES CONSEILS DE DINA

Le sirop doit toujours être froid et le gâteau chaud.

N'hésitez pas à bien imbiber la portokalopita qui doit être généreusement sirupeuse.

La crème de semoule doit rester souple et non compacte. Décorez les gâteaux avec des suprêmes d'orange



TARTELETTE À LA RHUBARBE ET CRÈME AUX ÉPICES DE **THIBAUT GARNIER**

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



L'ATELIER PAR
THIBAUT GARNIER



Thibaut Garnier est à moitié alsacien et à moitié angevin mais avec un père dans l'Armée, il a connu l'itinérance. Plus jeune, il apprend la pâtisserie en se plongeant dans les livres de Christophe Felder puis part en apprentissage à Tours chez Christophe Ménard. Il enchaîne les expériences en se formant à la chocolaterie au Mans, chez Jacques Bellanger, puis il gère la production sucrée de la Grande Épicerie à Paris et rejoint ensuite la pâtissière Claire Damon puis les cuisines des chefs Alain Passard et Guy Martin. Aujourd'hui, le voilà chez lui, dans le quinzième arrondissement de Paris. Dans sa boutique ouverte sur son atelier, ses clients le voient préparer sablés, forêt-noire, kouglof, cakes, tartes de saison, plaquettes de chocolat... à côté de ses créations exclusives et originales à commander. Ses douceurs sont à son image, élégantes et raffinées. Il aime jouer avec les épices, les fleurs et les plantes et porte une grande attention à la provenance des matières premières. Il travaille avec des producteurs en direct et à la bonne saison, utilise de la farine d'épeautre non hybridée (qui n'a jamais subi d'amélioration génétique forcée) qui rend ses créations plus digestes. Pour nous, il a imaginé cette tarte très simple à réaliser et très goûteuse.

POUR 10 GÂTEAUX INDIVIDUELS

- PRÉPARATION 2 H • CUISSON 30 MIN • FACILE
- BON MARCHÉ • À COMMENCER LA VEILLE

POUR LA COMPOTÉE DE RHUBARBE :

- 240 g de rhubarbe épluchée • 80 g de sucre en poudre • 1 c. à café de pectine
- 1/2 feuille de gélatine.

POUR LA PÂTE SABLÉE : • 1 œuf • 150 g de beurre • 300 g de farine • 75 g de sucre glace • 25 g de poudre d'amande • 1 pincée de fleur de sel.

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE AUX ÉPICES : • 25 cl de lait entier • 10 g de beurre • 2 œufs • 40 g de sucre • 10 cl de clous de girofle • 5 étoiles de badiane • 1 c. à soupe rase de Maïzena • 1 c. à café de farine rase.

POUR LA FINITION : • 25 cl de crème liquide à 35 % • 6 étoiles de badiane.

LE MATÉRIEL : 1 moule à alvéoles rondes en silicone de 7 cm de diamètre, 6 cercles à tarte perforés de 8 cm de diamètre, 1 poche à douille.



1 La veille, préparez la compotée de rhubarbe (*photo 1*). Lavez et épluchez la rhubarbe, puis coupez-la en morceaux réguliers. Ajoutez 60 g de sucre et mélangez. Laissez dégorger toute une nuit au réfrigérateur.

2 Préparez la pâte sablée. Mélangez le beurre à température ambiante et le sel jusqu'à obtention d'une texture souple et homogène. Ajoutez le sucre glace tamisé et la poudre d'amande, et mélangez. Incorporez l'œuf et homogénéisez la préparation. Ajoutez la farine en 2 fois et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans trop la travailler. Filmez-la et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant une nuit.

3 Le lendemain, égouttez la rhubarbe. Placez-la dans 1 casserole avec le reste de sucre et la pectine préalablement mélangés. Portez à ébullition en remuant. Mixez. Hors du feu, ajoutez la gélatine préalablement réhydratée et mélangez bien pour l'incorporer. Coulez 50 g de cette préparation par personne dans les alvéoles du moule (*photo 2*). Placez au congélateur pendant 2 à 3 h.

4 Étalez la pâte à env. 3 mm d'épaisseur et découpez des cercles de 12 cm de diamètre (aidez-vous d'1 assiette). Foncez la pâte dans les cercles à pâtisserie et enfournez à 160 °C pour 15/20 min (*photo 3*).

5 Préparez la crème pâtissière. Concassez grossièrement les épices dans 1 mortier (*photos 4 et 5*). Portez le lait à ébullition (*photo 6*) avec le beurre et les épices. Couvrez et laissez infuser pendant au moins 30 min. Filtrez le lait et remettez-le à chauffer. Pendant ce temps, blanchissez les œufs avec le sucre. Ajoutez la maïzena et la farine, puis mélangez jusqu'à obtenir un appareil lisse et homogène. Versez une partie du lait chaud sur le mélange en fouettant, puis reversez le tout dans la casserole. Portez à ébullition en fouettant constamment et poursuivez la cuisson pendant 3 min après l'ébullition. Débarrassez la crème dans 1 récipient, filmez au contact et laissez refroidir au réfrigérateur.

6 Pesez la crème pâtissière froide. Montez la même quantité de crème liquide bien froide en chantilly ferme. Lissez la crème pâtissière, puis incorporez délicatement la crème montée afin d'obtenir une crème diplomate légère et homogène.

7 Procédez au montage : garnissez les fonds de tarte avec cette crème diplomate (*photos 7 et 8*). Déposez ensuite un palet de compotée de rhubarbe sur chaque tarte (*photo 9*). Décorez-les avec une étoile de badiane.

LES CONSEILS DE THIBAUT

- *J'utilise de la rhubarbe mira, une variété très verte et douce au goût.*
- *Je travaille avec la maison Verme, dans la Somme, qui me fournit en direct.*
- *J'utilise des cercles à tarte perforés pour éviter de graisser les moules et pour obtenir une cuisson uniforme, sans que la pâte ne gonfle trop.*

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

Le printemps nous invite à un festival de couleurs dans l'assiette.



Des asperges, des œufs de caille et des oranges.

SALADE DE POINTES D'ASPERGE À L'ORANGE

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 250 g de pointes d'asperges vertes • 12 œufs de caille • 3 oranges.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 3 échalotes

• 3 brins de persil • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 5 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Faites cuire les œufs de caille pendant 4 min dans 1 casserole d'eau chaude. Refroidissez-les et écalez-les. Coupez-les en 2. Épluchez les échalotes et émincez-les finement. Hachez le persil.
2. Épluchez les oranges à vif et récupérez leurs suprêmes au-dessus d'1 saladier.
3. Faites cuire les asperges pendant 5 min à l'anglaise dans 1 grande casserole d'eau chaude,

rafraîchissez-les et égouttez-les sur 1 papier absorbant.

4. Fouettez le jus des oranges avec l'huile et les vinaigres. Salez, poivrez.

5. Répartissez les asperges, les oranges, les œufs de caille, les échalotes, le persil et versez la vinaigrette, rectifiez l'assaisonnement.

NOTRE CONSEIL : vous pouvez aussi servir les asperges tièdes. Il suffira de les faire réchauffer pendant 3 min dans 1 poêle avec un peu d'huile d'olive.

NOTRE BON ACCORD : un pinot blanc d'Alsace.



De l'ail des ours, des navets
et des haricots verts.

LÉGUMES VAPEUR ET PESTO À L'AIL DES OURS

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 1 petit bouquet d'ail des ours • 6 petits navets • 1 poignée de haricots verts.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 4 carottes • 8 petites pommes de terre grenaille • 150 g de petits pois écossés
• 4 fonds d'artichauts congelés • 1 gousse d'ail • 2 brins de persil • 3 œufs • 5 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Faites durcir les œufs dans 1 casserole d'eau chaude pendant 10 min. Rafraîchissez-les et écalez-les.

2. Épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets et coupez-les en morceaux. Équeutez les haricots verts, coupez les fonds d'artichauts en 4.

3. Placez tous les légumes dans 1 cuit-vapeur et faites-les cuire environ 15-20 min.

4. Lavez les feuilles d'ail des ours et le persil, placez-les dans le bol d'un mixeur avec la gousse d'ail épluchée, versez l'huile, salez

et poivrez et actionnez pour obtenir un mélange bien lisse.

5. Répartissez les légumes dans des assiettes creuses, ajoutez les œufs coupés en quartiers et servez avec le pesto à côté. Chacun s'en servira à son gré.

NOTRE CONSEIL : utilisez les légumes que vous trouverez dans votre frigo pour préparer cette recette. Mieux que de l'acheter au marché, partez en balade dans la forêt pour ramasser l'ail des ours.

NOTRE BON ACCORD : un bordeaux blanc.

GNOCCHIS AUX PETITS POIS ET RICOTTA

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

VOUS DEVEZ ACHETER : • 150 g de petits pois écossés • 500 g de gnocchis de pomme de terre • 125 g de ricotta.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 5 brins de basilic • 5 cl de crème liquide • 125 g de parmesan • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Faites cuire les petits pois pendant 3 min dans 1 casserole d'eau bouillante, rafraîchissez-les aussitôt et égouttez-les.
2. Faites cuire les gnocchis comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les. Faites chauffer la crème dans 1 casserole et ajoutez 50 g de parmesan puis les gnocchis. Salez, poivrez et laissez chauffer pendant 3 min.
3. Ajoutez les petits pois à la préparation, mélangez encore pendant 1 min. Répartissez la préparation dans des assiettes creuses.
4. Ajoutez la ricotta prélevée à la cuillère, les feuilles de basilic, les copeaux de parmesan restants et quelques gouttes d'huile d'olive.

NOTRE CONSEIL : ne faites pas trop cuire les petits pois, il faut qu'ils restent croquants sous la dent, c'est ainsi qu'ils sont bons.

NOTRE BON ACCORD : un sauvignon blanc de Loire.



Des gnocchis, de la ricotta et des petits pois.





GÂTEAU AU CHOCOLAT ET NOIX DE COCO

POUR 6 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 18 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

VOUS DEVEZ ACHETER : • 200 g de chocolat noir • 25 cl de lait de coco • 80 g de sucre muscovado blond.

VOUS AVEZ CHEZ VOUS : • 2 œufs • 1 peu de beurre pour graisser les moules • 50 g de noix de coco râpée • 180 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 8 cl d'huile neutre • 1/2 c. à café de fleur de sel.

1. Dans la cuve d'un robot, fouettez les œufs entiers avec le sucre pendant 3 min. Ajoutez la farine tamisée avec la levure et le sel. Versez ensuite le lait de coco et l'huile sans cessez de battre.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le chocolat au micro-ondes avec un peu d'eau pendant quelques secondes. Ajoutez-le en mélangeant bien. Répartissez la préparation dans des moules individuels ou des cercles

à pâtisserie de 7 cm de diamètre en les graissant un peu.

3. Enfourez pour 18 min. Faites dorer à sec la noix de coco.

Démoulez les gâteaux et saupoudrez-les de noix de coco.
NOTRE CONSEIL : le lait de coco apporte beaucoup de douceur au gâteau. Vous pouvez ajouter un peu de rhum dans la pâte. Servez les gâteaux avec une boule de sorbet coco.

NOTRE BON ACCORD : un cornas (Rhône).



Du chocolat noir, du lait de coco, du sucre muscovado.

MAISON GIRAUDET

L'ART DE LA QUENELLE TRADITIONNELLE

PRODUIT INCONTOURNABLE DE LA CUISINE FRANÇAISE, LA QUENELLE PRÉSENTE UNE HISTOIRE SÉCULAIRE QUE L'ENTREPRISE BRESSANE MAISON GIRAUDET PERPÉTUE AVEC PASSION. FONDÉE EN 1910, ELLE CONTINUE DE FAIRE VIVRE CE PRODUIT TRADITIONNEL TANT EN LE MODERNISANT ET EN DÉVELOPPANT PARALLÈLEMENT D'AUTRES GAMMES DE PRODUITS, ENTRE SOUPES ET RAVIOLES. Par Jean-Michel Brouard

Affirmer que la quenelle a été inventée à Lyon au début du XIX^e siècle serait un raccourci fort hasardeux, bien que ce produit soit devenu au fil du temps l'un des symboles gastronomiques de la capitale des Gaules et assurément une grande fierté pour ses habitants. En effet, il semblerait plutôt que la quenelle soit l'héritière d'une très longue histoire remontant, *a minima*, à l'Empire romain. On trouve trace en effet de recettes évoquant des préparations mêlant chair de poisson et pâte façonnées pour être ensuite bouillies dans l'un des plus anciens recueils de cuisine, le *De re coquinaria* attribué au gastronome romain du I^{er} siècle Apicius. Le grand Brillat-Savarin en vantait l'intérêt au XVIII^e siècle alors qu'elles étaient fort appréciées à la table de Louis XV. Le mot quenelle lui-même serait issu de l'allemand *knödel* signifiant boulettes. Quoiqu'il en soit, c'est bien dans les années 1830 qu'un pâtissier lyonnais, Charles Morateur, eut l'idée d'incorporer de la chair de brochet, alors très largement pêché dans la Saône pour cause de surpopulation, dans de la pâte à choux. Cette invention culinaire fut par la suite remaniée et allégée par Joseph Moyne en 1880. Il eut l'idée de substituer de la semoule de blé dur à la farine et du beurre à la graisse animale jusqu'ici utilisée, façonnant en outre ces quenelles dites à la bressane avec deux cuillères.

Une histoire mouvementée

En 1901, Henri Giraudet, restaurateur-traiteur, ouvre un établissement à Bourg-en-Bresse qui va connaître rapidement le succès grâce à ses quenelles au brochet de la Dombes travaillées à la semoule de blé dur. Les amateurs apprécient en outre les sauces que prépare Henri Giraudet et viennent sur place les acheter en vrac dans des bouteilles de lait ! Face à cet engouement, l'homme décide en 1910 de transformer son restaurant en atelier et de se concentrer sur

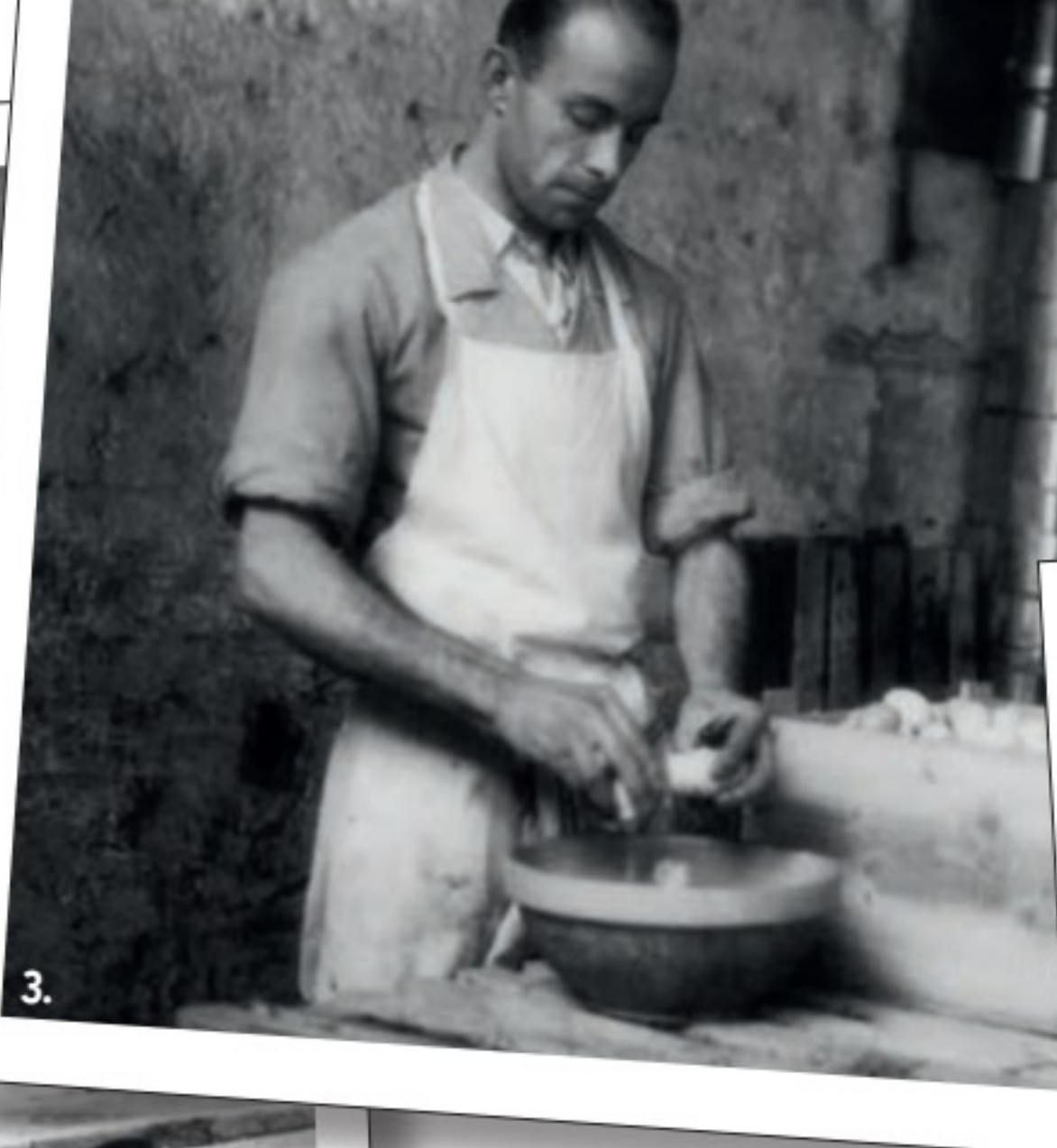
1.

Maison GIRAUDET





2.



3.



4.



5.



6.



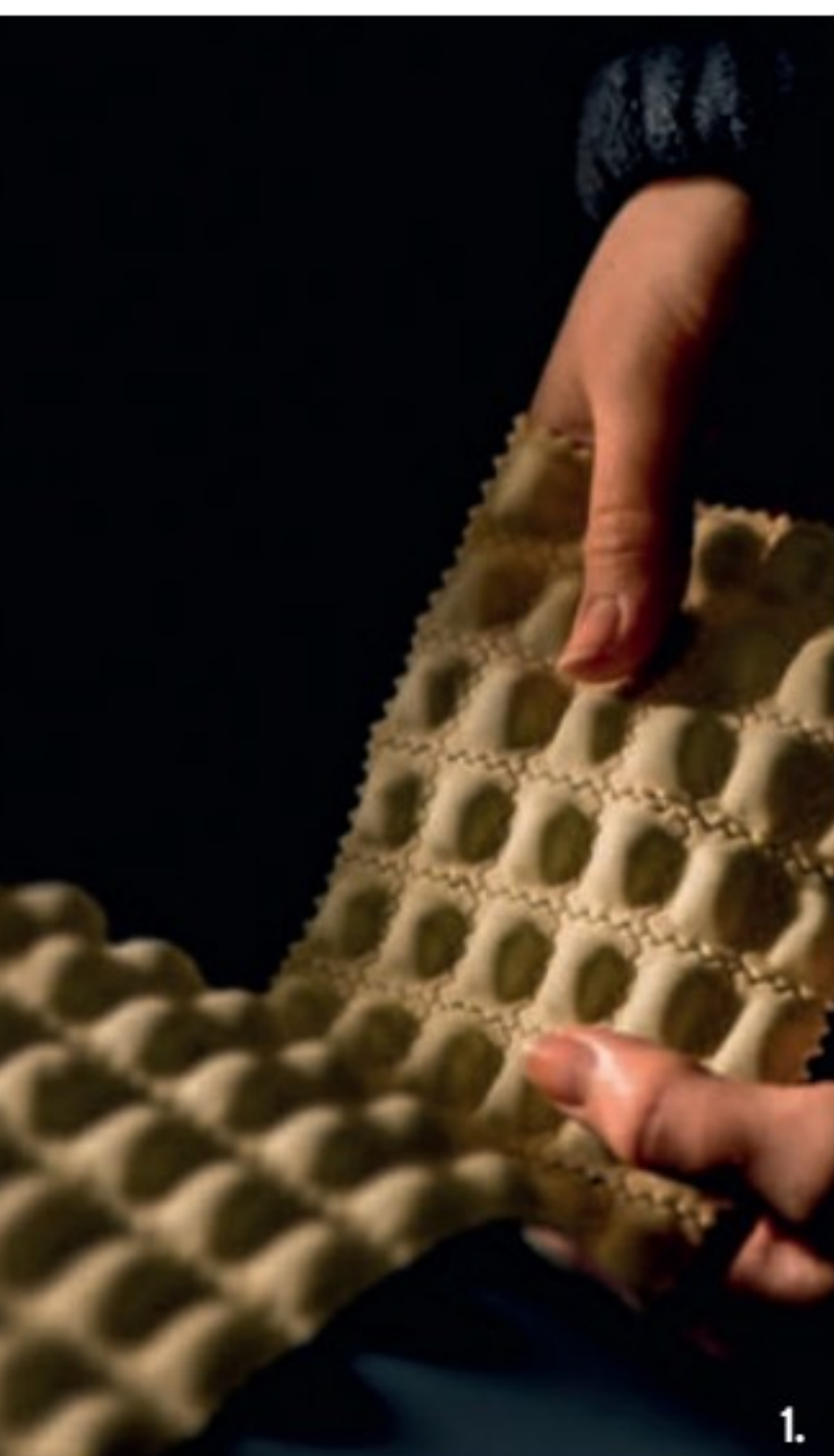
7.

1. Parmi les nouvelles saveurs, la quenelle au homard.
2. La devanture de l'atelier de production en 1929. 3. et 4. Les équipes à l'ouvrage en 1929. 5. Le moulage traditionnel à la cuillère. 6. Le pochage initial des quenelles. 7. Le conditionnement des quenelles moins de 24 heures après production.

la production de quenelles et de sauces. Son fils Gabriel le rejoindra dans l'aventure, présidant aux destinées de l'entreprise familiale rebaptisée Maison Giraudet en 1929. Un nom bien trouvé, la famille logeant à l'époque au-dessus des ateliers de fabrication... C'est encore Gabriel, aux côtés de ses frères, qui développera l'affaire, révolutionnant notamment la production jusqu'ici entièrement manuelle par l'introduction de machines, avant de la céder en 1976 à un industriel dijonnais. Peu respectueux de l'héritage et de l'âme de la Maison, ce dernier se lancera éperdument dans une industrialisation toujours plus poussée au détriment de la qualité. Après avoir périclité en une décennie seulement, Maison Giraudet sera finalement revendue en 1986 à François Reynaud, propriétaire des sirops Teisseire. C'est aujourd'hui son fils Dominique qui la dirige, lui-même préparant la transmission à son fils Casey. En 40 ans, un virage total a été opéré mêlant retour aux fondamentaux, explorations de nouvelles recettes et lancement de nouveaux produits.

Une production très artisanale

En 1976, les ateliers de production ont été déménagés dans une zone d'activité en bordure de ville, là où ils sont toujours installés aujourd'hui. En découvrant les locaux relativement anonymes, difficile d'imaginer la cinquantaine de personnes qui s'affairent dès 3 heures du matin dans les ateliers pour sortir des produits ultra-frais à flux tendu. Les quenelles constituent toujours aujourd'hui l'essentiel de la production et représentent 60 % du chiffre d'affaires de l'entreprise. Fabriquées à base d'ingrédients frais, essentiellement français et même locaux (le lait et la crème proviennent par exemple de laiterie voisine d'Étretz), >>>



1.



2.



3.

1. La fabrication des ravioles à la pâte extrêmement fine. 2. La gamme de soupes est préparée de la manière la plus traditionnelle possible. 3. La préparation de la fameuse sauce Nantua avec de vraies écrevisses à pattes rouges. 4. Les ouvrières spécialisées dans le moulage à la cuillère des quenelles haut de gamme.

elles sont toutes à la base de beurre et de semoule de blé dur. Une fois constituée, la pâte est moulée, soit mécaniquement, soit à la main. Pour ce faire, quatre femmes maîtrisent un geste extrêmement précis. À l'aide de deux cuillères à long manche, la forme oblongue à bouts étirés est façonnée, un sillon signature étant créé par un geste ferme. Très physique et chronophage, ce moulage à la main est réservé aux quenelles les plus haut de gamme.

Toutefois, la main de l'homme demeure présente à chaque étape de la production. Une fois formées, les quenelles sont plongées dans un bain d'eau chaude et agitées par les ouvriers pour assurer une précuisson homogène qui se termine dans un tunnel dédié. Une fois refroidies, elles sont prêtes à être conditionnées puis expédiées dans les 24 heures. Le chef maison, Michel Porfido, a su développer une gamme de près de 80 saveurs différentes, des plus classiques (volaille de Bresse, brochet sauvage) aux plus originales (encre de seiche, pistache, thaï...). Et si l'entreprise perpétue aussi la production artisanale de sauces, dont la Nantua à base de vraies écrevisses à pattes rouges, elle y a ajouté une gamme de soupes au début des années 2000. Produites à la main dans de grandes marmites, elles sont sans conservateur ni colorant et riches en saveurs. Une gamme de ravioles a également fait son apparition en 2018. Avec, à chaque fois, l'obsession de la qualité et du respect du geste artisanal. Une PME en somme plus que jamais dans son temps et qui peut s'enorgueillir de posséder le label d'État Entreprise du patrimoine vivant (EPV) récompensant son savoir-faire unique.



4.

DANS LES RÈGLES DE L'ART

Le marché des quenelles représente 6 000 tonnes par an en France. Pour abaisser toujours plus les coûts, les industriels ont lancé des ersatz appelés « soufflés » qui, contrairement à la recette officielle des quenelles, contiennent souvent de l'huile de colza, des arômes et peu de matières premières donnant la saveur principale (brochet, volaille...). Si celles-ci doivent dépasser 13 % dans la recette réglementaire des quenelles, Maison Giraudet va très largement au-dessus (jusqu'à 30 % pour le brochet sauvage !), ce qui confère à ses produits un goût particulièrement intense. Et pour les sublimer, outre la cuisson traditionnelle au four pendant 40 minutes sur une sauce pour bien les faire gonfler, il est possible de les couper en rondelles et de les poêler comme des gnocchis, mais aussi de les faire frire.



Cuisine et Vins DE FRANCE

Grand Jeu

À GAGNER DU 6 MAI AU 6 JUILLET 2026

7 SETS CUISSON ZWILLING UNLOCK

Le set est composé : de 5 pièces ZWILLING UNLOCK, 2 casseroles inox 3 ply 16 cm + 20 cm, 2 couvercles en verre, 1 poignée amovible + Set de 2 couvercles en verre ZWILLING UNLOCK, 16 cm + 20 cm, compatibles FRESH & SAVE +1 pompe

Valeur unitaire : 219 €



Cuire, saisir, rôtir... puis conserver sans transvaser. Avec ZWILLING UNLOCK, le récipient devient le contenant de conservation ! La poignée amovible permet un rangement compact et optimisé et les couvercles sous vide garantissent moins de gaspillage et une fraîcheur prolongée.

[zwilling.com](https://www.zwilling.com)



Code SMS :
GOURMET

POUR JOUER, RÉPONDEZ À NOS 2 QUESTIONS

par **SMS** en envoyant **GOURMET** au **74400*** ou en **FLASHANT** le **QR CODE** ci-dessus
0,75 € par SMS + coût d'un SMS x4, puis 0,99 € par SMS + coût d'un SMS x4 à compter du 1er juin 2026.

VOUS SAUREZ INSTANTANEMENT SI VOUS AVEZ GAGNE !

Yovacook SA organise du 06/05/2026 au 06/07/2026 un jeu sans obligation d'achat. Le gagnant sera déterminé par tirage au sort en fin de jeu. Règlement du jeu, disponible sur www.reglementsjeux.fr ou en écrivant à - Jeu Cuisine et Vins de France - 117 av Victor Hugo - 92100 Boulogne Billancourt. La valeur des dotations est communiquée à titre unitaire et indicatif. Photos et coloris non contractuels. Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données personnelles (RGPD) vous disposez des droits d'accès, rectification, effacement, suppression de vos données que vous pouvez exercer en écrivant à l'adresse du jeu.



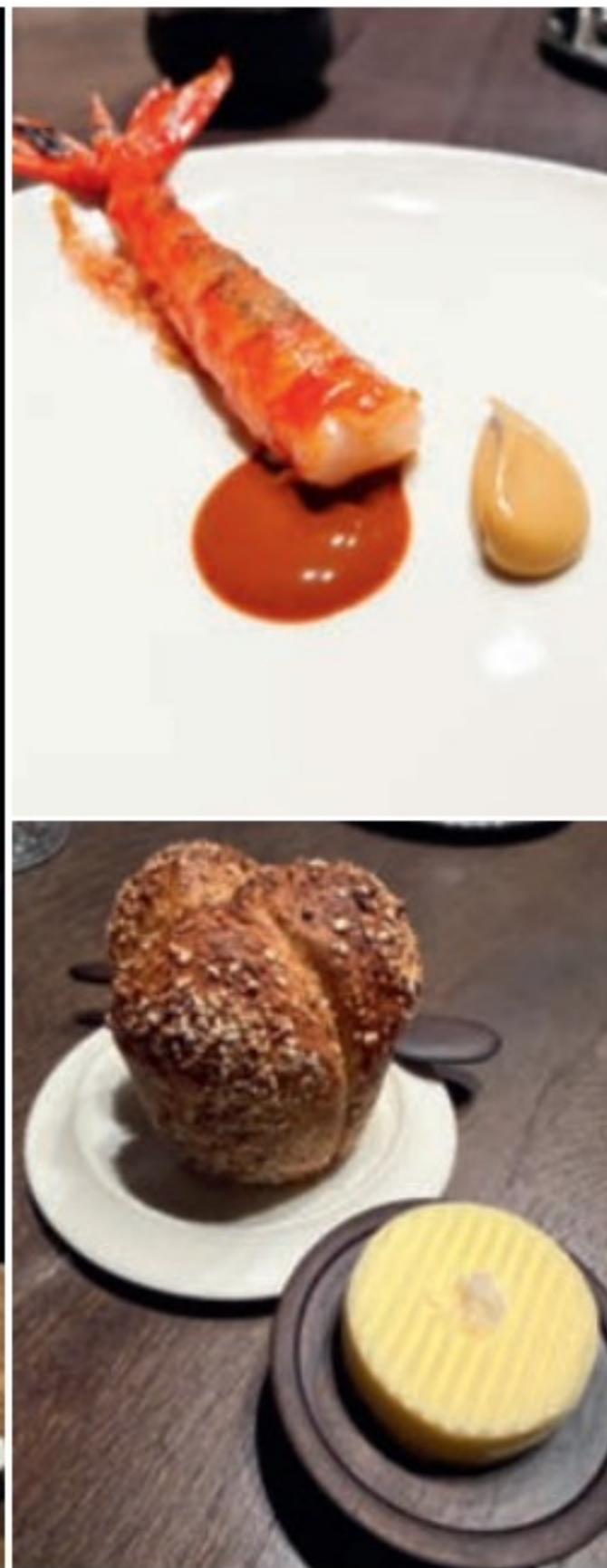


Celle que l'on surnomme « la capitale des rêves » a tout pour séduire chaque génération. Une architecture protégée, des jardins accueillants, des rues propres aux façades soignées qui encouragent la marche, un art de vivre qui se manifeste dans les cafés, de nombreux lieux culturels et bien sûr dans une gastronomie toujours active et prospère pour toutes les bourses. Vienne mérite qu'on l'appelle capitale européenne.

VIENNE

LA BIENHEUREUSE

D'UN QUARTIER À L'AUTRE, LE VISITEUR EXPLORE CETTE CAPITALE DE LA JOIE DE VIVRE, CULTURELLE ET GASTRONOMIQUE. SES CAFÉS, SES MARCHÉS, SES BOUTIQUES BRANCHÉES ET COLORÉES RAPPELLENT LES INFLUENCES MARQUÉES PAR L'EMPIRE AUSTRO-HONGROIS, LA SÉCESSION VIENNOISE OU UN GOÛT PRONONCÉ POUR LE SURREALISME. Par Gilles Brochard



DOUBEK : LA CUISINE AU FEU DE BOIS D'UN ÉTOILÉ

Le décor est créé pour mettre en valeur une gastronomie de pointe et parfois prétentieuse : on descend par un escalier pour rejoindre une atmosphère ténébreuse, aux senteurs de feu de bois. Le client passe devant la cuisine ouverte, simplement éclairée par la lumière du four à bois et du brasero. Deux adjoints s'affairent autour du chef Stefan Doubek (33 ans), tout de blanc vêtu, épaisse barbe. On comprend alors que les tables du restaurant sont disposées comme dans un cabaret où la cuisine serait la scène. On vous prévient que la cérémonie durera trois heures sous les spots, avec musique (trop forte) et service soigné. Le chef, qui a animé un restaurant de poisson après la pandémie, propose une carte à dominante marine, mettant en avant un chapelet de produits uniques accompagnés d'une sauce bien travaillée, misant sur les condiments et les épices : crabe et chili, langoustine snackée, saint-jacques de Roscoff, langoustine grillée au beurre cru au yuzu et mizuna (variété de moutarde japonaise), king crabe et sauce (trop salée) au vinaigre de prune. Avec le turbot, orné de lamelles de truffe, la sommelière, compagne du chef, a choisi un vin rouge frais de Madrid, La Bruja (2024), grenache aux notes de pamplemousse et de d'herbes fumées. Pain, brioche, beurre normand excellents. Financier, fruits, eau-de-vie et pâtes de fruits terminent ce repas contrasté.

GERSTNER, LE SALON THÉ DU DIMANCHE

Près de l'Opéra national, située dans le palais Todesco, grand siècle avec lambris, parquet et plafonds à caissons décorés, tableaux et piano, cette pâtisserie-salon de thé datée de 1847 est une institution. Elle fut le confiseur de la cour, une sorte d'Angelina viennois, réputée pour son comptoir sucré au rez-de-chaussée, aux couleurs du vert d'Harrod's, qui est aussi un restaurant. Répartis dans plusieurs salons sur deux étages, les serveurs portent chemise blanche et gilet noir. Le chocolat chaud est subtilement viennois avec sa chantilly ou même du rhum, et la carte propose une dizaine de cafés, dont un double espresso avec de la liqueur au chocolat Mozart... Choisissez les pâtisseries exposées dans une vitrine, les yeux fermés : de grande qualité, tels le traditionnel esterhazyschnitte (façon millefeuille), la tarte au citron meringuée, le sacher café ou les gâteaux aux amandes ou aux noisettes. Réservez le dimanche.





VOLLPENSION: LE CAFÉ DES RETRAITÉS

Pas loin du Naschmarkt, on rejoint le Vollpension (autrement dit « pension complète »), réputé pour ses serveuses en version « grands-mères » et tabliers fleuris. Murs de briques blanches, parquet, mobilier rétro et capharnaüm de cadres et tableaux aux murs s'accordent aux tables en formica. Toutes les générations s'y retrouvent pour déguster des glaces, un matcha au lait ou un cappuccino. Choix de gâteaux très généreux : noisette-nougat, streusel, cake au citron et glaçage, cheesecake, gâteau aux carottes... Ambiance fiévreuse le week-end, après un tour au Naschmarkt.



MARCHÉ ALIMENTAIRE NASCHMARKT

Véritable attraction du samedi, le marché aux puces (à noter de beaux étals de porcelaines) est une institution à Vienne, situé entre Karlsplatz et Kettenbrückengasse. Il jouxte le vaste marché alimentaire ouvert toute la semaine. Au-delà des 120 stands, le nouveau marché couvert est devenu le lieu branché du quartier : sandwicherie, fromagerie, chocolaterie (28 lots), maraîcher, boucherie-charcuterie, poissonnerie (avec l'esturgeon du Danube), épicerie exotique (dont Gewürze der Welt - un des meilleurs vendeurs d'épices de la ville), tout y est représenté et l'on peut déguster sur le pouce toutes sortes de spécialités. Une terrasse est même aménagée sur le toit pour les beaux jours avec vue sur les immeubles classés aux alentours. Ne ratez pas, au centre, le bar Brutal am Markt pour sa cuisine de marché moderne.



WEIN & CO: LE CAVISTE LE PLUS RÉPUTÉ

Dans le quartier culturel du Neubau, au bord de l'anneau universitaire (longue rue rapide appelée Universitätsring), cette vinothèque est une référence à Vienne. On vient y boire un verre autour d'un élégant comptoir et faire son marché pour dénicher les bouteilles les plus originales et venues des quatre coins du monde. L'occasion de découvrir les crus viennois comme le Gelber Muskateller (sauvignon blanc), des bourgognes aligotés et autres hautes-côtes-de-beaune ou côte-de-nuits-villages. Belles références de champagnes et de spiritueux français principalement, mais aussi italiens ou espagnols. Et la marque allemande Van Nahmen, plus de 30 jus de fruits et nectars, des vins de fruits secs et des thés fruités pétillants et du cidre de pomme.





MUSÉE D'HISTOIRE DE L'ART

Celui qu'on appelle le Kunsthistorisches Museum est un des plus prestigieux musées d'Europe. Il rassemble des collections dont la qualité rivalise avec celles du Louvre. À la différence qu'il a spécialement été construit et ouvert sur le Ring, le boulevard circulaire, en 1891, sous le règne de l'empereur François-Joseph, afin d'abriter de façon permanente les trésors des Habsbourg. On y admire notamment toutes sortes de porcelaines antiques ainsi que de nombreux objets relatifs à l'art de la table de toutes les époques. Surnommé « la Mona Lisa des sculptures », un fabuleux centre de table en or, créé par Benvenuto Cellini pour François I^{er}, est composé d'une salière et d'un poivrier en or, ivoire et ébène représentés par Cybèle, déesse de la terre, et le dieu des eaux Neptune, porté par des chevaux marins, tous les deux nus. À voir aussi le splendide tableau de Bruegel *Le Repas de noce* (1567), avec deux porteurs de portions de crème... Un café-restaurant typique de Vienne, avec ses canapés en velours très confortables, est niché sous la coupole sculptée si impressionnante.

KEIN & LOW

Le jeune sommelier berlinois Lucas Matthies a ouvert cette boutique en 2025, avec caveau de dégustation au sous-sol. Il propose toutes sortes de bouteilles de vin sans alcool et de thés effervescents. Une tendance qui progresse en Autriche. D'après le site Falstaff.com, « alors que 76 % des Autrichiens ont déjà essayé la bière sans alcool ou les mélanges à base de bière, à l'instar de la Radler, boisson bien connue composée d'un tiers de bière pour deux de limonade, seuls 15 % des consommateurs autrichiens ont tenté le vin sans alcool par le passé ». Ici, le client puise de belles références, à base de cépages comme le riesling et le moscatel, de thés Gyokuro, oolong de Taïwan, jasmin. Sius Purpur, en Basse-Autriche, produit un pu'er (thé noir du Yunnan) qui allie au nez des notes de baies de sureau, de poivre et d'ortie, et en bouche, révèle un goût terreux et de betterave, légèrement vinaigré. Une vraie pépite.



UN SCHNITZEL À LA TAVERNE GLACIS BEISL

Dans le quartier des musées (Museum Quarter), à deux pas de la station de métro Volkstheater, cette adresse est agréable au printemps pour sa terrasse ombragée dans un coquet jardin et ses grandes tables hautes en bois. Intérieur très simple pour déguster de la truite, un goulash de bœuf bio ou la fameuse escalope de veau panée (schnitzel), arrosée d'un filet de citron et servie avec la traditionnelle salade de pomme de terre et oignon (autre version avec du chou et des canneberges) dans une coupelle à part. Sélection de fromages suisses et pancakes à la confiture d'abricot de la vallée de Wachau (nord de l'Autriche). Belle sélection de vins autrichiens.



UN COCKTAIL AU BAR DE L'HÔTEL JOSEFINE

Dans ce charmant boutique hôtel aux notes surréalistes, construit en 1896 au cœur de Vienne, faites une halte au sous-sol, au bar animé par Micky. Il vous invite à siroter ses créations sur les banquettes ou les tabourets recouverts de velours New Look. La phonothèque avec ses 300 vinyles est très accueillante, surtout à l'heure du goûter, quand sont proposés de délicieux financiers... Un petit carnet de notes joliment illustré est offert aux clients. Curieux : ici, au petit déjeuner, les œufs à la coque sont servis sans leur chapeau.



UN THÉ CHEZ HAAS & HAAS

Derrière la cathédrale Saint-Étienne (où s'est marié et où ont eu lieu les obsèques de Mozart), cette grande maison à plusieurs niveaux propose toutes les gammes de thés en vrac et d'infusions de qualité, préparés par ses soins. Un rayon d'épicerie fine et un autre consacré aux ustensiles de la préparation du thé comme aux services à thé jouxte les deux salons de thé, dont l'un est installé dans une ancienne chapelle. Chaque breuvage est infusé au préalable et servi dans une porcelaine blanche. Préférez le cheesecake caramel et chantilly en pot. Service impeccable. Réservation conseillée pour le déjeuner, le brunch ou le goûter.

D'AUTRES ADRESSES GOURMANDES INDISPENSABLES

Leitenbauer

La plus ancienne épicerie fine de Vienne propose autant de charcuteries (grand choix de saucisses), de caviar, de fromages (français, italiens et autrichiens), que de terrines de canard, de rillettes d'oie, de moutardes ou de truffes au chocolat. Et bien sûr, une sélection de vins du monde et de certains champagnes comme Nicolas Feuillatte.

Café Goldegg

Fondé en 1920 par la famille Goldegg, ce café fut un lieu de rencontres pour les cheminots pendant la période nazie. Classé au patrimoine depuis 1989, il est resté élégant avec ses incrustations en bois d'ébène et son parquet clair. On vient boire un café sur le pouce ou déguster une saucisse viennoise et du goulash. Même les serveuses portent le gilet.

Café Prückel

On vient déjeuner ou dîner en famille dans cette institution de 1903 joliment désuète, située en face du Mac Museum. On y mange des viennese ham roll, boulettes à l'ail des ours et sauce au fromage frais, et le gâteau traditionnel kaiserschmarren, préparé avec de la pâte à crêpe allégée par des blancs montés en neige.

Zum Schwarzen Kameel

L'un des restaurants les plus réputés de la capitale. Service stylé avec personnel au garde-à-vous. À l'étage, très beau lustre 1900 et quelques alcôves, réservées par des clients chics. Cuisine un peu démodée proposant une soupe, un schnitzel et du bœuf servi avec des pommes de terre rôties et une crème d'épinard.

Mimi Mandl

Une caverne d'Alibaba pour tous les amoureux de cuisine et de pâtisserie. On y trouve des moules à gâteaux, des emporte-pièces, des ustensiles de cuisine, des produits d'épicerie et des ouvrages culinaires. Comme beaucoup de boutiques à Vienne, elle ferme à 16 h le samedi. Il existe une boutique en ligne.

Zur Herknerin

Dans le quartier Freihausviertel, l'enjouée Stefanie Herkner, de père cuisinier français, a ouvert son restaurant hétéroclite qui met en avant des raviolis et des boulettes de fromage frais (topfen) sucré, proche de la feta. Cours de cuisine sur demande.

GASTRONOMIE

dans la Toscane autrichienne

ENTRE LES MONTAGNES DU NORD ET LES VIGNOBLES AGRIPPÉS AUX COLLINES INSPIRÉES DU SUD, LA STYRIE EST UNE PROVINCE ATTACHANTE. SES ACTEURS LOCAUX JOUENT UNE PARTITION BASÉE SUR LE BIOLOGIQUE ET LA NATURALITÉ.

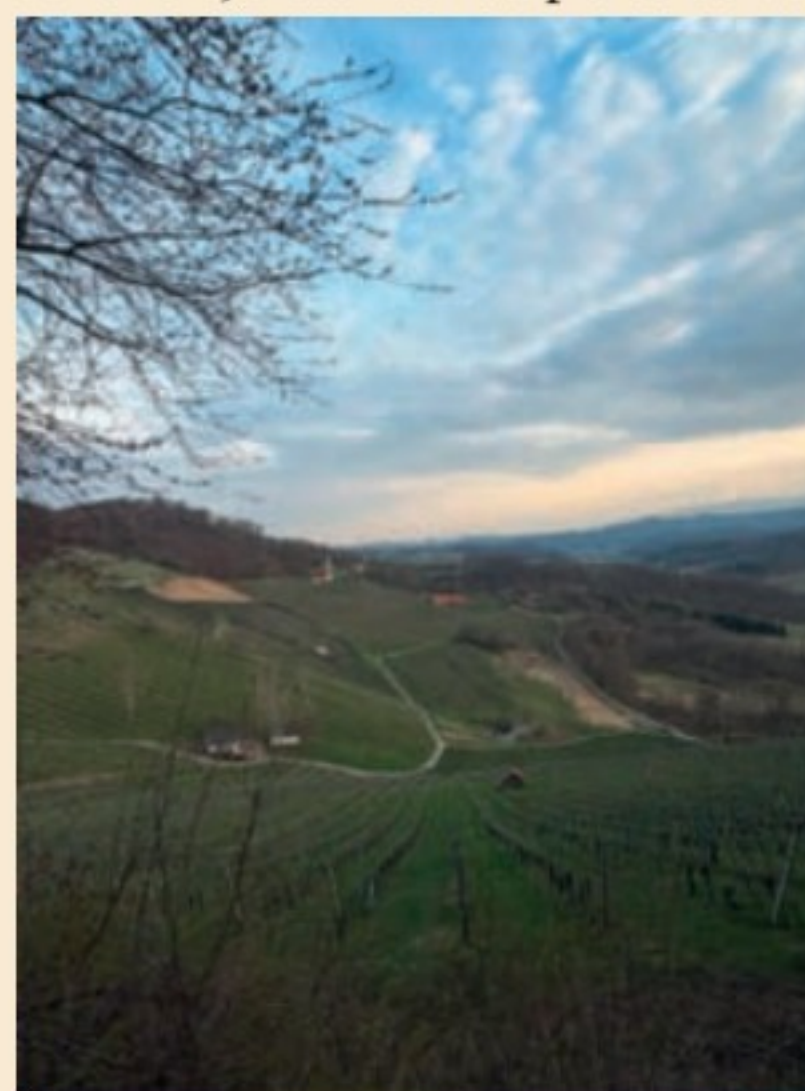
Par Gilles Brochard

Événement gastronomique important en Autriche : pour la deuxième année consécutive, le Michelin a décerné ses étoiles, cette fois dans la région de Styrie, dans le sud du pays. Le 23 mars dernier, deux cents invités se sont retrouvés à 2 700 m d'altitude, à Ramsau am Dachstein, station réputée pour la pratique du ski nordique, afin d'assister à la cérémonie de remise des plaques, offerte par Métro. À cette occasion, le chef Gerhard Fuchs a reçu une deuxième étoile, à la veille de ses 55 ans, qu'il a partagée avec son complice du restaurant Die Weinbank, Christian Zach, chef sommelier et chef pâtissier. Un tandem chaleureux, très soudé, qui montre depuis l'ouverture de leur restaurant en 2014 que l'on peut réussir à cuisiner les produits locaux ou régionaux et en même temps parvenir à proposer des assiettes délicates et très élaborées, en même temps qu'esthétiques, présentées dans des services en porcelaine signés Elsi, d'une naturalité élégante. Ce que nous avons dégusté nous a conquis : bouillon de poulet et de bœuf accompagné d'une quenelle de semoule, filets d'esturgeon fumé au bois de hêtre, raviolis de ris de veau, pata negra et sa peau crunchy, graines de moutarde, et les crêpes suzette préparées avec citron et zeste d'orange sur un chariot. Les jus courts sont un délice.



Goûter les vins de chez Tement et dormir au pied des vignes

Au sud, dans le village d'Ehrenhausen, à quelques kilomètres de la Slovénie, l'équipe du restaurant œuvre dans un décor où des bibliothèques de vins autrichiens et quelques champagnes français cohabitent. Trois parties bien distinctes et un comptoir permettent à la clientèle de prendre des repas accompagnés des meilleurs crus de la Styrie, notamment. Car ici, les vignobles sont rois, s'étendant à perte de vue à flancs de coteaux. Plutôt



que les cépages autochtones, comme le grüner veltliner, le zweigelt ou le müller-thurgau, on en trouve ici d'autres qui font la fierté des vignerons : pinot blanc, sauvignon blanc, chardonnay, welschriesling et riesling. 99 % sont des vins blancs. La moitié de la récolte part à l'exportation, surtout en Allemagne. À l'image de la maison Tement - animée par Armin, vigneron dans la lignée du père, toujours actif - qui règne en maître sur 80 hectares répartis sur quatre collines, dans le même village que le restaurant étoilé. Installée dans deux vieilles maisons familiales, une dizaine de suites avec cuisine intégrée, au pied des vignes, avec vue panoramique sur le domaine (jardin, piscine et sauna) participe de l'aventure œnotouristique proposée par le land. Même démarche chez Maitz, à la



fois cave à vins, auberge viticole (réputée pour son poulet frit et pané) et hôtel distingué. Ici, la tradition est une des vertus des familles qui savent transmettre les bonnes choses, sans folklore.

ESCAPADE **GOURMANDE**

AU CŒUR DE L'OCCITANIE

BIENVENUE SUR DES TERRES QUI METTENT EN AVANT L'HOSPITALITÉ ET LA CONVIVIALITÉ,
OÙ L'ACCUEIL RIME AVEC GÉNÉROSITÉ ET SIMPLICITÉ. UNE RÉGION PLEINE
DE RESSOURCES À DÉCOUVRIR D'URGENCE. Textes et photos Sophie Menut Yovanovitch.



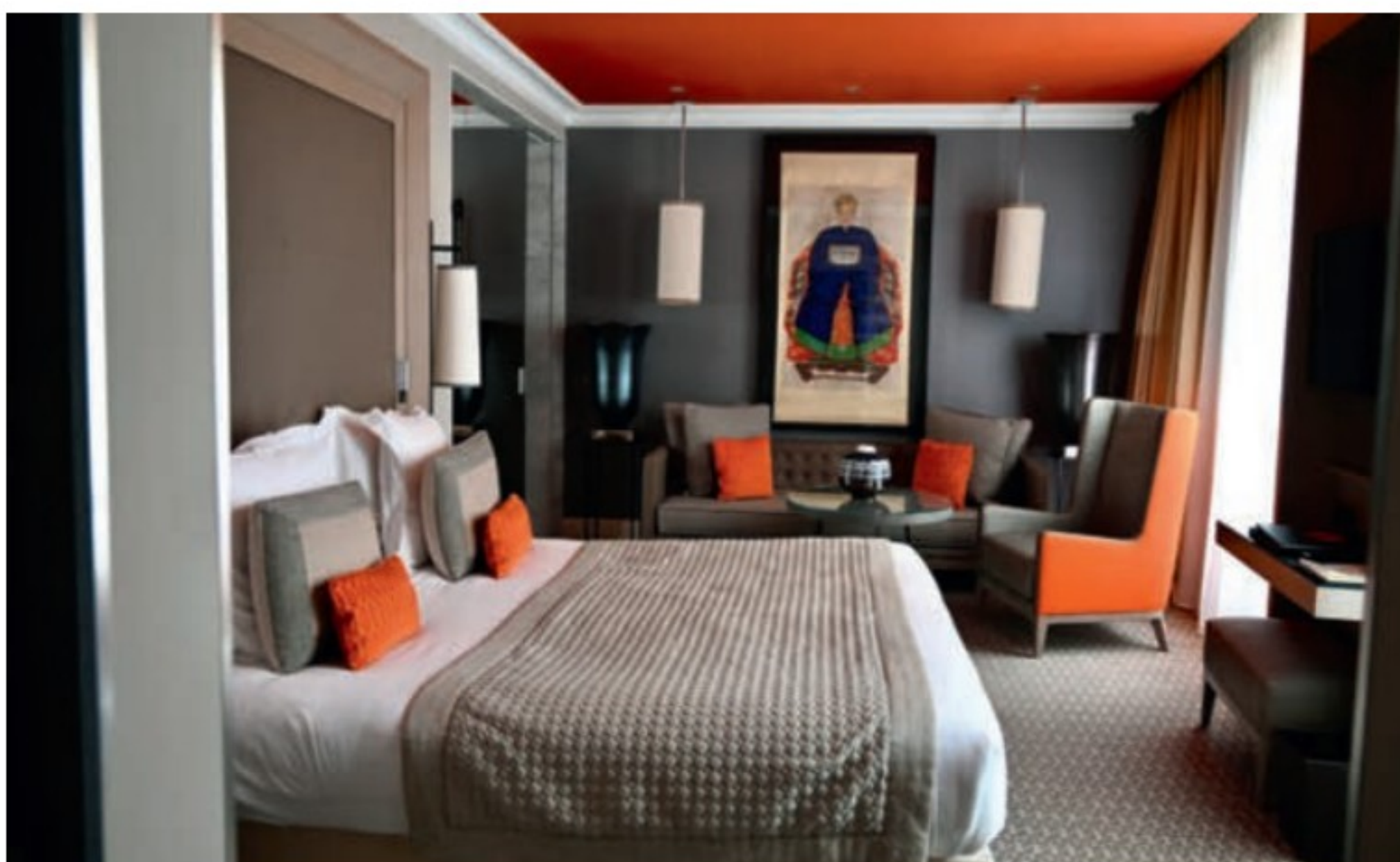


Entre Albi, Lautrec et Gaillac, la Toscane occitane déroule ses collines douces, baignées de lumière et façonnées par des générations de passionnés. Au cœur du Pays de Cocagne, cette terre généreuse cultive bien plus que des produits : elle préserve un art de vivre. Ici, vignerons, producteurs d'ail rose, éleveurs et artisans travaillent dans la vigilance, attentifs à leur territoire. Le respect des saisons, la transmission des savoir-faire, la collaboration et la recherche constante de qualité guident leurs gestes. Conscients de la chance de vivre dans une région bénie, vivante, à la fois riche et fragile, tous les acteurs que nous avons rencontrés sont engagés unanimement et naturellement dans sa protection. Ici, l'authenticité n'est pas un vain mot, mais une promesse tenue, jour après jour, par celles et ceux qui font battre le cœur gourmand de la Toscane occitane.

L'ALCHIMY HÔTEL, À ALBI

Lorsqu'on demande à Laura, une des quatre propriétaires de l'hôtel, la signification du nom Alchimy, elle nous répond : « Nous avons acheté une ruine avec mon frère que nous avons transformée en bonbon », un lieu charmant, en effet, qui réunit les gens dans une sorte d'harmonie. Le restaurant ouvre en 2014, et douze ans plus tard, le même chef officie. Par la suite, le bâtiment, une ancienne école, abrite 5 puis 10 chambres sur une place au calme, en plein cœur historique de la cité. Chaque chambre, junior suite, est unique, décorée dans un style Art déco. Spacieuses, confortables, elles sont un nid douillet après une visite de la ville. Salon décoré à la manière d'un cabinet de curiosités, salles à manger privatisables, restaurant convivial, tout est fait pour rendre l'expérience unique.

Chambre à partir de 160 €.



ALEXIS TAOUFIQ MIXOLOGISTE, À ALBI

Alexis est meilleur ouvrier de France, mixologiste et a notamment travaillé comme barman pendant sept ans au Canada après avoir « shaké » en Suisse, en Angleterre et à Paris. Il a eu envie de revenir au pays et surtout d'imaginer ses propres cocktails en prêt à boire. Dans sa jolie boutique du vieil Albi, il propose 14 recettes avec alcool et 7 sans alcool. Il travaille avec des distillateurs principalement en provenance de Bordeaux. Il élabore ses propres infusions à chaud, de citron, fleur de sureau, menthe, gingembre. Ses grands succès : le « Tête de mule », à base de vodka, citron, gingembre, ou le « Rainbow » créé avec la complicité du Musée de Toulouse-Lautrec, inspiré d'une recette de l'artiste. On achète sur place, dans sa boutique de Toulouse ou en ligne pour déguster dans toute la France... avec quelques glaçons.





VERMICELLERIE D'ALBI

À ALBI

C'est dans une ancienne minoterie située sur une partie des remparts de la ville, face à la cité épiscopale et au pied du pont neuf qu'aujourd'hui on trouve un hôtel et un restaurant. Dans le bâtiment, moulins à blé, à foulon, à pastel se succèdent jusqu'à la Révolution. Au fil du temps, l'activité de minoterie s'ajoute et à partir de 1845, le moulin d'Albi devient minoterie moderne pour son architecture industrielle et l'organisation de l'espace. C'est là que les premières pâtes alphabet ont été élaborées sous la marque Soleil. Les bâtiments inscrits aux Monuments Historiques ont été magnifiquement restaurés. Guylain, le chef du restaurant a souhaité, clin d'œil au passé, continuer à préparer ses propres pâtes dans des moules en bronze comme en Italie. On peut les acheter à la boutique ou les retrouver au restaurant dans quelques recettes proposées.



AU HIBOU

RESTAURANT, À ALBI

Dans la vieille ville, juste à côté du marché couvert, Jennifer en salle et Loïc en cuisine jouent à guichets fermés depuis cinq ans dans leur charmant restaurant sur deux étages. Ici, c'est la saison et les inspirations de Loïc qui font le menu, après avoir fait le tour du monde pendant cinq ans et s'être inspiré de tout cet ailleurs. La cuisine se veut fusion sans trop en faire et le ceviche peut côtoyer la joue de bœuf. Le menu est « surprise » avec 1 entrée, 2 plats au choix et un dessert. Dans les assiettes, produits impeccables, cuisson parfaite, ça sent le fait maison, l'accueil est enjoué et les prix doux. Tout ceci explique le succès. Quel dommage que le restaurant soit fermé le soir.



MILLAS CHARCUTERIE

AU MARCHÉ COUVERT D'ALBI

Le marché couvert, à taille humaine, abrite de bonnes adresses comme la Maison Millas, charcutiers depuis 1995. Akim et son épouse Marie-Hélène ont commencé par faire les marchés. Mécontents de la qualité de ce qu'ils proposaient, ils décident d'élaborer eux-mêmes leurs produits. L'aventure commence dans une grange nommée Millas, dans les monts de Lacau. Aujourd'hui, les 65 références sont toutes fabriquées maison, dans leur atelier à Moulin-Mage. Ils utilisent des porcs *apalhat* (élevés sur paille en occitan, et dans des porcheries à l'air libre). Leur alimentation et leurs conditions de vie garantissent une viande tendre et savoureuse. Jambons, saucisses, boudins, lard, coppa, terrines et conserves... Le chef Alain Ducasse les pose sur ses tables et il faut goûter pour comprendre la qualité. C'est facile puisqu'on peut acheter sur leur site et être livré partout en France.





L'ÉPICURIEN RESTAURANT, À ALBI

Quelle chance ont les Albigeois d'avoir ce lieu où se restaurer. Le chef suédois, Rikard Hult, et son épouse belge ont posé leurs valises en France et dans la région il y a un peu plus de 25 ans, après avoir travaillé dans le Pays basque notamment. Lumière tamisée, murs sombres, mobilier danois, assiettes norvégiennes en référence à leur culture. En salle et en cuisine, une équipe plus que fidèle puisque le second accompagne Rikard depuis presque 20 ans. Le chef travaille les produits locaux, fait venir, à la saison, du renne chassé dans le Grand Nord, propose une carte de vins pointue aux références les plus naturelles possible, sans entrants chimiques. Dans les assiettes, on se régale d'un magret de canard séché maison et rémoulade de céleri, d'un œuf mayo à la truffe, d'un filet de sandre aux pommes de terre pressées. Maîtrise des sauces parfaites, plats généreux et addition plus que douce, comme on aimerait voir plus souvent. Une vraie pépite ! **Menu entrée, plat dessert : 24,90 €, plat 16,50 €.**



RIGAUD DOMAINE OLÉICOLE, À LIVERS-CAZELLES

Pierre pratiquait la polyculture et a eu envie de se diversifier. Il a planté, il y a quinze ans, 4 hectares de terres en oliviers. Quelque 800 arbres lui donnent 13 tonnes d'olives. Avec son fils Clément, ils sont fiers que leur huile « fruité vert » ait remporté la médaille d'or au Concours général agricole de Paris, surtout venant de cette région peu plantée en oliviers. Ils élaborent eux-mêmes pâte d'olives et autres tartinables que l'on peut trouver sur place à côté des pois chiches, vins et miels élaborés par leurs voisins. Une grande cuisine laboratoire leur permet d'organiser, avec la complicité du chef Jean-Luc Denonain, des ateliers culinaires. On s'y retrouve pour préparer un menu autour des produits de la région que l'on déguste ensuite autour de la grande table d'hôtes.

Huile 13 € le litre. Cours 65 €.



FERME DE VANESSA VIALETTES AU VERDIER

Vanessa a été responsable des ressources humaines dans une société avant de devenir agricultrice en 2015 en reprenant la ferme de son père. Elle cultive 180 hectares en pratiquant une agriculture de préservation. C'est en observant son fils finir ses tasses de café à l'âge de 3 ans qu'elle réfléchit à l'idée de produire du café d'orge. Elle se renseigne, se forme et aujourd'hui le propose à côté de ses farines de céréales anciennes et de petit épeautre. Elle s'est associée avec six autres agriculteurs pour créer la Ferme des Trois Moineaux et mettre en commun l'outil de production. Farines, légumes secs, pâtes, biscottes... tout est produit en bio. Pour son café d'orge, elle utilise de l'orge maltée, et une torréfaction assez poussée. Elle ne le concasse pas trop finement. Le résultat, une boisson douce et ronde qui contient beaucoup de minéraux et de vitamines B. À commander sur son site ou à se procurer dans les épiceries alentour.



LE CHANT DU CYGNE DISTILLERIE, À CAMPAGNAC

Pablo a ouvert sa distillerie en 2020 avec un principe simple : distiller les vins naturels de Gaillac, les lies de vin assemblés avec les plantes et baies issues de cueillettes sauvages aux alentours. De formation scientifique, il a pour philosophie d'être au plus près de la nature et c'est dans la campagne bucolique qu'il a installé ses locaux. Il élabore Origin à base de genévrier sauvage de la région, il la décline en version fumée, il propose aussi une absinthe, Farigoule, à base de plantes locales (thym, sauge, serpolet...), mais aussi ce qu'il appelle ses douceurs des eaux-de-vie à seulement 25 % à base d'orge ou de mélilot que l'on déguste en digestif. Les belles étiquettes de ses flacons transcrivent l'état d'esprit de Pablo qui fait partie de l'association des gnoles naturelles. On trouve ses pépites sur son site, dans les restaurants étoilés, les bars à cocktails ou chez les cavistes locaux.



LES BUFFLONNES DE PEYRAS FERME, À PARISOT

Louison a quitté la Somme il y a un peu plus d'un an pour s'installer dans la région avec mari et enfants. Ingénieure agronome, fille d'un éleveur de vaches laitières, elle avait envie de travailler avec des animaux et faire de la transformation.

En plein cœur de la nature, dans le pré à côté de la grande bâtisse d'habitation et du laboratoire, on retrouve 15 bufflonnes tout juste arrivées de Normandie. Elles rejoindront bientôt celles qu'elle a déjà. Cette race ne produit qu'entre 5 et 8 litres de lait par jour, lorsqu'une vache donne quasiment le double. Mais le lait contient deux fois plus de matière grasse et lui sert à élaborer yaourt, mozzarella, straciatella et bientôt burrata et scamorza. On peut venir directement acheter à la ferme, dans des magasins de producteurs ou auprès de Damien, son mari qui fait les marchés locaux le week-end. Le couple a aussi planté des rangs de fraisiers en pleine terre que l'on pourra ramasser en cueillette libre.



LOU PAILLOL PRODUCTEUR D'AGNEAU FERMIER, À MONTDRAGON

En 2000, à l'âge de 21 ans, Xavier reprend l'exploitation paternelle. On élève des brebis depuis 1878 dans la famille. Quelque 250 d'entre elles vèleront une fois dans l'année pour donner des agneaux à la chair tendre. Nourris avec le lait de leur mère, complétés avec les céréales de l'exploitation, les agneaux grandissent jusqu'à 5 mois avant que leurs hormones ne donnent ce goût plus fort à la viande. Ils bénéficient d'un label rouge, la marque Lou Paillol, correspondant à un cahier des charges stricte et associé à la tradition d'élevage de l'Occitanie. La chair des agneaux, rosée, peu grasse est très recherchée des amateurs.





DELGA CHAMBRE D'HÔTES HÔTEL PARTICULIER À GAILLAC

De cette ancienne maison de tonnelier bâtie en 1776, en plein cœur de la jolie ville de Gaillac, Emilie et son mari ont fait une maison d'hôtes de charme qui respire le bonheur. La jeune femme québécoise et tarnaise d'adoption propose 5 grandes chambres, toutes décorées différemment avec beaucoup de goût. On adore les vastes escaliers, les larges paliers, les enfilades qui laissent apercevoir la piscine extérieure, les arbres fruitiers dans la cour, l'ambiance sereine des lieux. Et parce qu'elle est une vraie abeille, et que ses clients le lui demandaient, Emilie a développé une activité de confitures artisanales. Dans un souci locavore et « zéro-gaspi », elle transforme les fruits « perdus », issus des jardins de particuliers, « moches » ou des surplus de production. Pour mettre en avant la région vinicole, elle prépare une rareté, la confiture au raisin braucol, un cépage endémique.

Chambres à partir de 95 € et confitures en vente sur leur site.



NICOLAS BOUTIÉ

PRODUCTEUR D'AIL ROSE, À LAUTREC

Nicolas Boutié est un des 117 producteurs d'ail rose de la région de Lautrec, seul territoire à produire ce liliacé cultivé depuis le Moyen Âge et qui cumule un label rouge et une IGP. L'ail rose ne se tresse pas, on le coupe pied par pied à la main, au printemps.

Il « s'emmanouille » à la main. Peu germinatif, il reste doux et légèrement fruité. Depuis un an, Nicolas s'est aussi lancé dans la production d'huiles de tournesol et de colza qu'il exploite sur ses terres sous le nom de Solevie. Fabriquées artisanalement, issues de l'agriculture raisonnée, pressées à froid, elles donnent envie de mieux manger.

Lorsqu'on les goûte, on découvre des saveurs de fleurs, du tempérament et de la délicatesse, absents des huiles de grands distributeurs. Vous pouvez vous les procurer chez les distributeurs locaux ou en lui écrivant sur Instagram.



SOUPE À L'AIL

POUR 6 PERS. Portez **2 l de bouillon de poule** à ébullition et jetez-y **10 gousses d'ail rose de Lautrec** épluchées et hachées. Laissez cuire pendant 5 min. Salez, poivrez. Ajoutez **125 g de vermicelles**. Dès l'ébullition, éteignez le feu et couvrez. Pendant ce temps, préparez 1 bol de mayonnaise avec **10 cl d'huile de tournesol**. Versez 1 louche de bouillon dans la mayonnaise et fouettez pour bien mélanger. Renversez le tout dans la soupe. Mélangez encore et servez bien chaud.



LE PANCOSSIER BOULANGERIE, À LAUTREC

On appelait le pancossier celui qui cuisait le pain au Moyen Âge. Romain vient de la Drôme. Il a beaucoup voyagé. Il est boulanger à Londres lorsqu'il rencontre son épouse anglaise Natalee. Après quelques années au Pays basque, ils ont acheté leur propre affaire à Lautrec. Ils proposent des pains au levain naturel préparés avec des farines sourcées non loin. Romain a repris et adapté les recettes de la tradition locale et propose aussi des pains aux fruits secs, des grosses meules, des baguettes craquantes. Il a même réalisé des petites meringues, roses bien sûr, avec une pointe d'ail de Lautrec.



LE POUMPET

POUR 6 PERS. Préchauffez le four à 180 °C. Prélevez les zestes de **4 citrons**. Mélangez avec **150 g de sucre**, **25 g de beurre fondu** et un peu d'eau jusqu'à obtention d'un mélange « pâteux ». Déroulez **1 pâte feuilletée** et déposez-y la préparation sans piquer la pâte. Recouvrez avec **1 second rouleau de pâte**. Repliez bien les bords et piquez cette fois la pâte. Enfourez la préparation pour 20 min. Saupoudrez avec **1 c. à soupe de sucre** et laissez refroidir dans le four.



L'OC-XALIS RESTAURANT, À LAUTREC

Dans le charmant village de Lautrec, au cœur du pays de Cocagne, Lydia et Thomas, tous deux cuisiniers, ont ouvert leur propre affaire, après avoir travaillé dans de grandes maisons. Un restaurant dans ce qui était une vieille bâtisse du XII^e siècle. Une ancienne volière et une grange ont été transformées en petites salles conviviales. Dans la cuisine, un ancien four et un puits témoignent de ce qu'était la vie autrefois. Dans une atmosphère rappelant une maison de famille, le couple propose de la gastronomie à prix doux. Extrêmement vigilants et amoureux du territoire, ils ne mettent en avant que des producteurs locaux. Le menu témoigne de leur expertise et de leur sens de l'accueil. Ici encore, tout est fait maison, du pâté en croûte au boudin blanc. Les deux cuisiniers sont de fins sauciers et chaque plat en est sublimé. Une carte de vins de presque 260 références pointues complète la belle expérience. **Menu 3 assiettes à partir de 45 €.**



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€**

**POUR VOUS ABONNER, RENDEZ-VOUS SUR NOTRE NOUVEAU SITE OFFICIEL EN SCANNANT CE QR CODE
OU SUR [PRISM-OS.COM/CUISINE-ET-VINS-DE-FRANCE](https://prism-os.com/cuisine-et-vins-de-france)**

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 ses partenaires commerciaux 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 Buntovskikh/Getty Images/Stockphoto. Yovacook.

Mon Carnet futé.

Mon carnet futé

RENAISSANCE
*Retour du printemps et
de son festival de saveurs*

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

MAXI-BIENFAITS
AVEC LES GRAINES
GERMÉES

8 THÉ EARL GREY
AU BANC D'ESSAI

LE TAJÍN
EMBLÈME MEXICAIN

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.



CAROTTES RÔTIES AU YAOURT GREC

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

• 10 petites carottes • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 1 cébette
• 1 citron • 15 g de beurre • 400 g de yaourt • 2 c. à café de mélange
mix-salade • 2 c. à soupe de pâte de curry rouge • 200 g de quinoa
• 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Dans 1 poêle, faites rôtir les carottes pendant env. 30 min avec un filet l'huile, le beurre et la pâte de curry rouge, salez.
2. Mettez le yaourt dans 1 bol, pressez l'ail, râpez l'échalote, ajoutez le jus du citron, salez, poivrez et mélangez.
3. Faites cuire le quinoa pendant 10 min dans 1 casserole d'eau salée puis égouttez-le. Dressez les assiettes en étalant du yaourt, du quinoa et les carottes par dessus. Émincez la cébette et répartissez-la sur les assiettes. Terminez par un filet d'huile d'olive et saupoudrez de mélange mix-salade.

NOTRE BON CONSEIL : vous pouvez remplacer le yaourt par de la faisselle.



NOTRE BON ACCORD

Pays d'Oc, Domaine de la Périnade,
Chardonnay 2024, 14 €.

Cépage : chardonnay.

Toute l'adaptation de ce cépage dans un climat méditerranéen qui donne un vin entre fruité et délicatesse sur le même tempo que la recette.



CLAFOUTIS D'ASPERGES VERTES ET TOMATES CERISE

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

- 100 g d'asperges vertes de France • 10 tomates cerise
- 2 œufs • 25 cl de crème liquide • 20 cl de lait entier
- 4 c. à soupe de farine • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

1. Coupez les asperges en deux. Dans 1 saladier, versez les œufs, le lait entier, la crème liquide et la farine, salez et poivrez. Mélangez bien.

2. Versez la préparation dans 1 grand plat allant au four et déposez par-dessus les asperges vertes de France et 10 tomates cerise. Enfourez pour 40 min à 180 °C.

NOTRE BON CONSEIL : vous pouvez faire cuire les asperges dans de l'eau bouillante pendant 3 min avant de les ajouter à la préparation.

NOTRE BON ACCORD

Touraine, Domaine Sauvète, 2023, 11,50 €.

Cépage : sauvignon.

Un nez de fruits et fleurs blanches et une bouche très aromatique pour ce vin frais à la belle acidité.



PINSA AUX LÉGUMES VERTS

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

- 1 grande pinsa • 200 g de petits pois frais • 1 poivron vert
- 1 courgette • Quelques pousses germées • 80 g de comté en copeaux. POUR LE PESTO VERT : • 1 poignée de feuilles de roquette • 1/2 botte de persil plat • 1/2 botte de basilic • 1 botte de ciboulette • 3 gousses d'ail • 80 g de comté râpé • 1 c. à soupe de pignon de pin • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

1. Préparez le pesto. Mixez ensemble tous les ingrédients, salez et poivrez.

2. Faites cuire les petits pois pendant 3 min dans l'eau bouillante salée. Taillez le poivron et la courgette en fines lamelles. Préchauffez le four à 180 °C. Enfourez la pinsa, non garnie, pour 5 min.

3. Étalez le pesto sur la pinsa, ajoutez les légumes, puis parsemez les trois quarts du comté. Enfourez de nouveau pour 10 min puis, au moment de servir, ajoutez le reste du comté et les pousses germées.

NOTRE BON CONSEIL : vous pouvez remplacer le comté par de l'abondance.

NOTRE BON ACCORD

Sancerre, La cave de Sancerre, Pinot noir, 7,60 €.

Cépage : pinot noir.

Un rosé de Loire frais et rond en même temps, aux notes acidulées et gourmandes pour changer des rosés du Sud.



Photo & stylisme / Recette: Anne Kéro Jédan / Cniel

CHIPIRONS AUX POIVRONS

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

- 800 g de petits encornets ou chipirons • 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail • 2 poivrons • 1 tige de céleri branche
- 5 brins de persil • 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Videz ou faites vider les encornets par votre poissonnier, retirez l'intérieur et détachez les têtes.
2. Pelez et émincez les oignons. Ôtez les graines des poivrons et coupez-les en lamelles fines. Écrasez les gousses d'ail avec le plat d'un couteau.
3. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans 1 sauteuse et faites blondir les oignons pendant 2 min. Ajoutez les poivrons et 1 gousse d'ail. Mélangez et laissez cuire doucement à couvert pendant 15 min.
4. Débarrassez de la sauteuse, montez le feu, versez l'huile restante et, à la place, ajoutez les encornets et faites cuire en remuant bien pendant 4 min, remettez les légumes dans la sauteuse. Salez, poivrez et ajoutez le piment.
5. Hachez la gousse d'ail restante avec le persil. Émincez le céleri en lamelles et ajoutez le tout dans la sauteuse. Servez bien chaud.

NOTRE BON CONSEIL : les calamars prennent le nom de chipirons sur la côte Basque mais c'est le même produit, souvent plus petit que les encornets ou calamars.

NOTRE BON ACCORD

Côte-du-rhône Village, Clos Bellane, Les Échalas blanc 2023, 35 €.

Cépage : roussanne.

Un vin magnifique d'une grande pureté, sans aucune lourdeur, une complexité gourmande entre fleurs blanches et miel. Sapide et salivant.



Intervy/Charly Deslandes coeurs d'artichauts

PAUPIETTES DE VEAU À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

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

- 4 paupiettes de veau préparées par le boucher • 250 g de champignons de Paris • 1 échalote • 1 bouquet de cerfeuil
- 20 cl de crème fraîche entière épaisse • 1 noisette de beurre
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 10 cl de vin blanc sec
- 1 filet d'huile neutre • Sel • Poivre. POUR LA PURÉE : • 800 g de pommes de terre à purée (type Bintje) • 20 cl de lait entier
- 50 g de beurre doux • Sel • Poivre blanc

1. Épluchez et ciselez finement l'échalote. Nettoyez les champignons et émincez-les. Faites chauffer un filet d'huile dans 1 cocotte. Faites dorer les paupiettes sur toutes les faces, puis retirez-les et réservez-les.
2. Dans la même cocotte, faites suer l'échalote avec le beurre pendant 2 min. Ajoutez les champignons émincés et faites-les revenir à feu moyen pendant 5 min.
3. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié. Incorporez la moutarde à l'ancienne, puis la crème. Salez et poivrez. Remettez les paupiettes dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 min.
4. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire pendant 20 min dans une eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les au presse-purée. Incorporez le beurre puis le lait chaud progressivement. Assaisonnez. Servez les paupiettes bien nappées, accompagnées de purée.

NOTRE BON CONSEIL : posez un couvercle sur la sauteuse et après avoir crémé, enfournez à 180 °C pour 30 min.

NOTRE BON ACCORD

Saint-Julien, Les Fiefs de Lagrange 2016, 30 €.

Cépages : cabernet sauvignon, merlot, petit verdot. Un vin de plaisir immédiat, aux tanins arrondis et fondus. Présence et fraîcheur au rendez-vous.



SMY



TARTELETTES FRAISES, CHOCOLAT BLANC

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 5 MIN
• FACILE • BON MARCHÉ

• 450 g de fraises • Quelques groseilles, éclats de pistache, feuilles de menthe ou de basilic au choix pour la déco. **POUR LA PÂTE :**
• 130 g de beurre • 1 gros œuf • 210 g de farine • 50 g de sucre de betterave bio de lbo ! • 1 pincée de sel. **POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC :** • Le blanc de 2 gros œufs • 170 g de palets de chocolat blanc bio de lbo ! • 30 cl de crème liquide entière • 1 gousse de vanille • 2 g d'agar-agar.

1. Préparez la pâte en mélangeant la farine, le sucre de betterave, le sel et le beurre coupé en dés jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez l'œuf et mélangez rapidement la préparation. Formez une boule, enveloppez-la dans un film plastique et placez-la au réfrigérateur pendant 2 h env.

2. Étalez la pâte, foncez les moules à tartelette et réfrigérez-les pendant 30 min. Préchauffez le four à 190 °C et faites cuire la pâte à blanc pendant quelques min en surveillant. Laissez refroidir complètement.

3. Préparez la mousse au chocolat blanc. Faites fondre les palets de chocolat avec 6 cl de crème. Laissez tiédir et ajoutez l'agar-agar. Battez le reste de crème en chantilly avec les grains de vanille et le chocolat fondu.

4. Battez les œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la mousse sur les fonds de tarte refroidis et réfrigérez jusqu'au lendemain.

5. Avant de servir, coupez les fraises en lamelles et disposez-les en éventail sur le dessus de la mousse. Agrémentez le tout de petites groseilles, d'éclats de pistache, de feuilles de menthe ou de basilic selon vos envies. Servez bien frais.

NOTRE BON CONSEIL : préparez la pâte la veille, la recette vous semblera moins longue à réaliser.



NOTRE BON ACCORD

IGP Pays d'Oc, Alma Cersius, À contretemps 2024, 5,10 €.
Cépage : syrah.

Et pourquoi pas une syrah vinifiée en rosé pour donner au vin expressif du caractère et de la fraîcheur et un accord tout en légèreté.



CHEESE-CAKE AU THÉ MATCHA

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 MIN • REPOS 6 H
• FACILE • BON MARCHÉ

• 1 citron • 250 g de cottage cheese • 2 blancs d'œufs • 25 cl de crème fraîche liquide • 75 g de beurre • 100 g de sucre en poudre
• 4 feuilles de gélatine • 150 g de biscuits « spéculoos »
• 1 belle c. à soupe de thé matcha + 3 c. à soupe pour saupoudrer

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans 1 verre d'eau froide. Écrasez les biscuits et mélangez-les au beurre mou. Étalez cette préparation dans le fond d'un moule à fond amovible ou de petits cercles de 8 cm de diamètre.

2. Mélangez le cottage cheese, le sucre, le thé en poudre, le jus et les zestes du citron au mixer.

3. Montez la crème en chantilly. Battez les blancs d'œufs en neige.

4. Faites fondre la gélatine avec 1 cuillerée d'eau dans 1 petite casserole. Ajoutez la gélatine à la préparation au fromage. Remuez bien puis incorporez la chantilly et les blancs en neige délicatement.

5. Versez le tout dans le ou les moules et laissez prendre au frais au moins 6 h. Saupoudrez la surface du cheese-cake de thé en poudre juste au moment de le servir.

NOTRE BON CONSEIL : préparez les cheese-cakes la veille, ils seront encore meilleurs.



NOTRE BON ACCORD

Entre-deux-mers, Excelium Reserve Bordeaux familles, 12 €.

Cépages : sauvignon, sémillon.

Des notes exotiques de noix de coco et de citron, la douceur du sémillon et une pointe minérale pour ce vin qui apporte un accord original.

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



BEURRE DE FANES DE RADIS

POUR 4 PERS. Lavez les radis, coupez le haut de leurs fanes en laissant leur tige sur 2 cm. Faites bouillir de l'eau dans 1 casserole et plongez-y les fanes pendant 1 min. Rafraîchissez-les, égouttez-les et mixez-les dans le bol de votre mixeur avec **125 g de beurre**, du sel, 3 tours de moulin à poivre et **1 pincée de piment d'Espelette**. Servez le beurre dans 1 bol avec les radis et du pain grillé.



SALADE D'ARTICHAUT POIVRADE

POUR 2 PERS. Lavez 2 bouquets d'artichauts poivrade, coupez le haut des feuilles et les tiges. Recoupez les artichauts en 2, puis en lamelles (ôtez le foin si besoin). Citronnez-les. Écossez **500 g de fèves**. Lavez 2 poignées de roquette. Mélangez le tout, ajoutez **50 g d'olives taggiasche** dénoyautées. Versez **1 c. à soupe de vinaigre balsamique** et **3 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez, poivrez et ajoutez 2 brins de persil hachés.





FENOUIL À L'ORANGE

POUR 2 PERS. Lavez **3 fenouils** et émincez-les finement. Épluchez **3 oranges** à vif et récupérez leurs segments en passant avec 1 lame de couteau entre leur membrane. Ciselez les feuilles de **3 brins de menthe**. Versez le jus d'**1/2 citron**, **4 c. à soupe d'huile d'olive** et quelques **olives kalamata**. Salez, poivrez, mélangez et servez bien frais.



POULET FAÇON SALTIMBOCCA

POUR 2 PERS. Coupez **50 g de fromage type comté ou fontina** en lamelles fines. Posez **2 escalopes de poulet** sur le plan de travail, aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Coupez-les en 2, posez sur chacune des tranches quelques lamelles de fromage, 1 tranche de **pancetta**, 1 feuille de **sauge**. Enroulez-les et piquez-les avec 1 bâtonnet en bois. Faites-les dorer pendant 10 min dans **50 g de beurre** et **2 c. à soupe d'huile neutre**. Déglacez-les avec un peu de **vin blanc**. Servez-les avec des spätzles au beurre.





LES GRAINES GERMÉES

PETITES POUSSSES MAXI-BIENFAITS

CLASSÉES PARMIS LES SUPER-ALIMENTS, CES PETITES POUSSSES QUI FONT PARTIE DE L'ALIMENTATION VIVANTE SONT AUSSI FACILES À CULTIVER QU'ELLES SONT RICHES EN BIENFAITS. Par Sophie Menut Yovanovitch

Minuscules, croquantes, presque décoratives... et pourtant incroyablement puissantes. Les graines germées s'invitent de plus en plus dans nos assiettes, des bowls vitaminés aux tartines healthy, des salades colorées aux galettes de graines germées. Effet de mode ? Pas seulement. Ces petites pousses concentrent une densité nutritionnelle remarquable. Peu caloriques mais denses en nutriments, elles apportent fraîcheur et croquant sans alourdir les repas.

QU'EST-CE QU'UNE GRAINE GERMÉE ?

C'est une graine issue de plantes aromatiques, de céréales, de légumineuses,

de légumes ou d'oléagineux que l'on a mise à tremper pour déclencher son processus naturel de croissance.

En quelques jours, elle développe un petit germe – premier stade de sa vie de plante.

À la différence des jeunes pousses cultivées en terre, on consomme ici la graine et son germe. À ce stade, elle contient toute l'information génétique et la puissance de la future plante.

LEURS PRINCIPAUX ATOUTS

La germination est un moment de transformation intense. Pour devenir plante, la graine active des enzymes qui transforment ses réserves. On observe une

augmentation de certaines vitamines, notamment la C et celles du groupe B, une meilleure biodisponibilité des minéraux comme le fer, le zinc et le magnésium, une réduction des anti-nutriments facilitant la digestion, des apports en fibres et en enzymes bénéfiques pour le microbiote. Sa germination va décupler son taux de vitamines et nutriments.

Ces graines sont riches en protéines, nutriments, glucides, vitamines, enzymes, acides gras essentiels... tout ce dont nous avons besoin pour que notre corps fonctionne au mieux, éloigner les maladies et favoriser la vie en nous.

Le point avec Carole Dougoud Chavannes, nutritionniste, enseignante à l'institut Haute Vitalité à Sion, en Suisse, et autrice des Graines germées de A à Z.

« J'ai commencé à m'intéresser à comment et par quoi remplacer les protéines lorsque j'ai lancé mes deux restaurants végétariens. J'ai alors découvert les algues et les graines germées et leurs super-pouvoirs. Algues et graines germées se ressemblent beaucoup. Il en faut une petite quantité pour obtenir un maxi-effet. Chaque plante va porter des fruits. Les graines sont des fruits qui une fois germés redonnent une plante. La graine qui contient le potentiel d'une future plante a des capacités maximales. La germination décuple ses propriétés pour aider au développement de la plante. La graine, c'est la Belle au Bois dormant et l'eau son prince qui donne le baiser. À partir de quelques heures et jusqu'à 10 jours, son potentiel est au plus haut. Cela a même

été mesuré électriquement. Passé le plafond, il faut la manger ou la mettre en terre. Chaque graine a son caractère et un temps de trempage, de croissance et de conservation différents. Les graines comme le blé et le sarrasin germent très vite lorsque le poireau prend davantage son temps.

Lisez *Les Graines germées de A à Z*, de Carole Dougoud Chavannes, pour découvrir leurs vertus (Éd. Jouvence, 20 €).



Lancez-vous à la maison en suivant les conseils de Carole Eau, température et air sont l'équation gagnante

La germination compte 4 étapes clefs : la réhydratation, le démarrage, les rinçages et la conservation.

- Élaborez un plan de production en fonction de vos besoins et de ce que vous souhaitez obtenir.
- Les temps de trempage varient en fonction des graines, pousses, plantes. Le sarrasin aura besoin d'un trempage court de 1 à 4 heures, lorsque les légumineuses nécessiteront 8 heures ou plus. Respectez les temps de trempage en fonction des graines.
- Rincez et recouvrez les graines avec de l'eau tiède et brassez-les pendant 1 minute.
- Videz l'eau et rincez pour éliminer les impuretés. Si votre eau est trop chlorée, utilisez un filtre.
- Commencez avec 1 ou 2 graines à la fois, le contenant (germoir) le plus simple reste un bocal en les recouvrant à 1,5 fois leur volume d'eau.
- Rincez deux fois par jour le bocal de germination, en le remplissant d'eau et en imprimant un mouvement doux, puis videz l'eau et égouttez bien.
- Laissez vos graines respirer. La température de l'air doit idéalement se situer entre 19 °C et 22-24 °C. L'été, arrosez-les plus souvent à l'eau fraîche. Et respectez la circulation d'air.
- L'eau déclenche le processus enzyma-

tique. La lumière participe à la création de la chlorophylle dans les graines de légumes. Toutefois, évitez le soleil direct.

- La graine germée est mûre après 2 ou 3 jours pour le groupe des céréales et légumineuses. Pour les légumes, c'est après 5 à 8 jours quand elle est verte. On la débarrasse alors de sa coque en la plongeant dans une petite bassine. Les coques mortes vont remonter à la surface et pourront être retirées avec une passoire.
- Essorez les graines dans une essoreuse à salade et conservez-les dans un bac en plastique dur entre 4 °C et 7 °C. Consommez-les rapidement pour conserver le maximum de leurs propriétés.

LES CONSEILS À RESPECTER

Côté pratique : on trouve toutes sortes de germeurs dans le commerce, mais vous pouvez aussi improviser des récipients (le fond d'une bouteille d'eau en plastique, par exemple).

Achetez des graines bio venant de fournisseurs spécialisés (magasins d'alimentation naturelle et bio : Germline, Biocoop, KoRo...). Leur qualité est l'élément clef de la réussite.

Commencez par les consommer en petites quantités pour bien les assimiler puis augmentez les quantités. Il faut en manger régulièrement pour ressentir les bienfaits.

Une hygiène stricte est indispensable : mains propres, matériel propre, rinçages réguliers et conservation au frais sous peine de voir se développer des bactéries.

Pour en savoir plus, on peut suivre les cours en ligne de Carole Dougoud Chavannes : Cuisinehautevitalite.ch

SALADE DE POIREAUX AUX GRAINES DE POIREAU



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

• 20 jeunes poireaux • 125 g de graines de poireaux germées • 1 douzaine de cerneaux de noix • 1 c. à soupe de moutarde en grains • 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 2 c. à soupe d'huile de noix • Sel • Poivre du moulin

1. Coupez le vert des poireaux et découpez-les en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire pendant 10 min à la vapeur de façon à ce qu'ils restent croquants.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez. Déposez les poireaux dans 1 grand plat et versez la vinaigrette au-dessus. Répartissez les graines germées sur les poireaux.
3. Concassez grossièrement les cerneaux de noix et parsemez-les sur les poireaux.

LÉGÈRETÉ, SIMPLICITÉ!

DES RECETTES PENSÉES POUR ALLER À L'ESSENTIEL, TOUT EN SAVEUR ET GOURMANDISE, MAIS QUI LAISSENT LA PART BELLE À LA LÉGÈRETÉ.

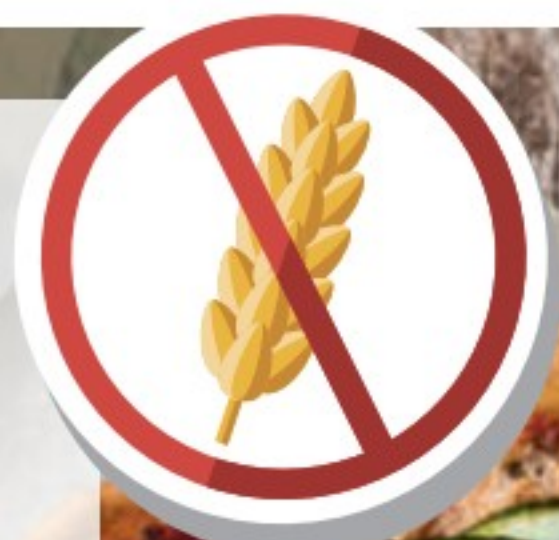
TARTE FINE AUX COURGETTES, CHÈVRE FRAIS & TOMATES SÈCHÉES

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

• 2 courgettes • 50 g de tomates séchées (à l'huile) • 150 g de chèvre frais
• 110 g de yaourt grec • 125 g de farine de grand épeautre complète • Huile d'olive
• Sel fin • Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 200 °C. Mixez le chèvre frais et les tomates séchées à l'aide d'un mixeur plongeant ou dans un petit mixeur. Réservez.
2. Dans un petit saladier, versez la farine, 2 pincées de sel fin, mélangez et versez le yaourt puis un filet d'huile d'olive. Mélangez à la spatule puis formez une boule homogène avec les mains.
3. Farinez la boule et étalez la pâte très finement sur du papier cuisson, en un rectangle (env. 30 x 22 cm). Entaillez la pâte très légèrement à 1 cm du bord pour marquer les contours. Faites précuire au four pendant 5 min.
4. Pendant ce temps, lavez et émincez finement les courgettes à l'aide d'une mandoline (2 à 3 mm) ou d'un couteau.
5. À la sortie du four, étalez la crème de chèvre sur la pâte jusqu'aux contours tracés, puis disposez les rondelles de courgette en rosace serrée. Tassez un peu avec la main puis arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de fleur de sel. Enfournez pour 20 min.

NOTRE CONSEIL : vous pouvez recouvrir d'un peu de basilic frais ou de graines pour la déco.



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





CHEESECAKE BASQUE

POUR 6/8 PARTS • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 55 À 65 MIN • RÉFRIGÉRATION 4 H
• FACILE • BON MARCHÉ

• 400 g de Philadelphia • 20 cl de crème épaisse • 3 œufs • 50 g de sirop d'agave
• 1 c. à c. d'extrait de vanille • 1 c. à soupe de farine d'amande

1. Préchauffez le four à 200 °C. Dans 1 bol, battez le Philadelphia, le sirop d'agave et la crème épaisse pendant 2 min jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez les œufs un par un, l'extrait de vanille et la farine d'amande. Mélangez énergiquement pendant 5 min pour obtenir une texture bien lisse.

2. Découpez 2 feuilles de papier cuisson et utilisez-les pour recouvrir l'intérieur du moule à manqué. Les bords du papier doivent dépasser de 7 cm minimum, car le gâteau va gonfler pendant la cuisson. Graissez légèrement le moule avant de placer le papier cuisson.

3. Versez l'appareil dans le moule préparé puis enfournez pour 55 à 65 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson afin d'éviter que le cheesecake ne retombe trop vite.

4. Laissez-le tiédir à température ambiante. Placez-le ensuite au réfrigérateur pendant 4 h avant de démouler et de déguster.

NOTRE CONSEIL : au cours de la cuisson, la surface va brunir naturellement : c'est le processus de caramélisation et non un signe de brûlure. Pour une dégustation optimale, il est recommandé de préparer le cheesecake la veille afin qu'il repose toute une nuit.

REMARQUE : ce cheesecake ressemble fortement au classique new-yorkais, mais cette version ne repose pas sur une pâte. En effet, l'appareil est directement versé dans 1 moule à manqué recouvert de papier cuisson. De plus, il est cuit à plus haute température, donc sa surface est caramélisée !

Amanda Abagima, coach en nutrition, allie gourmandise et produits sains dans *Ma pâtisserie sans sucre* (Éd. Souccar, 24 €). En librairie le 24/10/25.



LE THÉ EARL GREY

IL EST UN DES THÉS LES PLUS CÉLÈBRES DU MONDE. APPRÉCIÉ POUR SON ÉQUILIBRE ET SA SAVEUR D'AGRUMES. NOUS EN AVONS TESTÉ HUIT CHOISIS EN GRANDES SURFACES. TOUS SE VALENT-ILS VRAIMENT ? Par Sophie Menut Yovanovitch

Classique parmi les classiques, l'earl grey séduit par son parfum unique de bergamote et son raffinement intemporel.

Né au XIX^e siècle en Angleterre, l'earl grey doit son nom au comte Charles Grey. L'histoire raconte que l'homme politique anglais ajouta une tranche de bergamote (agrumes à mi-chemin entre un citron et une orange amère) pour aromatiser le thé noir servi par son domestique. Il en fit un classique du tea-time. À l'origine, il s'agissait d'un thé noir, mélange de thé de Chine, de darjeeling, de thé de Ceylan et d'un peu de lapsang souchong (thé fumé), aromatisé à l'huile essentielle de bergamote, agrume méditerranéen au parfum vif et floral. Le mélange est à la fois stimulant grâce au thé noir et relaxant avec l'essence de bergamote. Aujourd'hui, il est décliné en version thé vert, qui lui apporte plus de fraîcheur. Nous avons opté pour des thés en sachet et non en vrac. Les marques les remplissent plus ou moins. Parfois, les feuilles sont encore visibles, gage de qualité, lorsque d'autres sont quasiment réduites en poudre. Pour ce type de thé, on privilégiera l'huile essentielle de bergamote plutôt que des arômes, même si vous le verrez, ce n'est pas toujours un gage de saveur.

Parmi les références que nous avons trouvées, beaucoup sont des thés bio. Dans la tasse, les couleurs vont de l'acajou

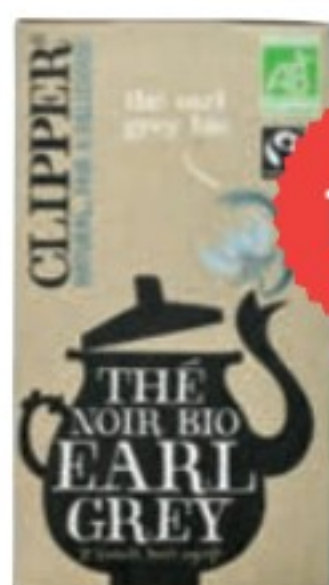
au caramel clair. Pour le goût, nous avons recherché l'équilibre entre les deux saveurs. Nous avons dégusté tous les thés à l'aveugle après les avoir fait infuser 3 min à 90 °C.

DÉROULEMENT DU TEST

Nous nous sommes retrouvés dans l'atelier de Lydia Gautier, à Paris. Gilles Brochard notre journaliste « expert thé », Jérémie Taché, propriétaire et sommelier du restaurant Babi à Paris, nous ont rejoint. Passionnée de thé depuis trente ans et agronome de formation, Lydia a créé sa propre marque. Elle propose plus de 120 thés et tisanes. Tous ses mélanges sont issus de plantes naturelles, sans arômes artificiels. « Goûtez vous comprendrez ! », nous annonce-t-elle. En effet, nous avons goûté son earl grey, rond et équilibré en bouche, une vraie réussite.



DÉGUSTATION: LE CHOIX DES EXPERTS



16/20

CLIPPER

20 sachets 3,85 €,
soit 96,25 €/kg.

Thé noir bio et 5 % bergamote.
Un thé équilibré au nez puissant d'agrumes. Une belle texture et un côté naturel de l'arôme, vérifié après avoir lu les informations de la marque.

LE PLUS: son caractère.

LE MOINS: un peu trop marqué bergamote.



15/20

LIPTON

20 sachets 2,99 €,
soit 93,44 €/kg.

Thé noir, 16 % bergamote, 4 % écorces de citron.
Un côté citronné bergamote et une belle fraîcheur pour ce thé assez lisible. Il manque toutefois des marqueurs du thé noir.

LE PLUS: une belle fraîcheur.

LE MOINS: manque un peu de complexité.



14/20

TWININGS OF LONDON

25 sachets 2,65 €,
soit 53 €/kg.

Thé noir (proportion non indiquée), 6,5 % de bergamote, mélangé et conditionné en Pologne.
Un thé astringent aux notes de pamplemousse qui possède une belle texture et de la longueur. Un goût prononcé qui lui donne de la personnalité.

LE PLUS: bon rapport qualité prix.

LE MOINS: une amertume un peu clivante.



13/20

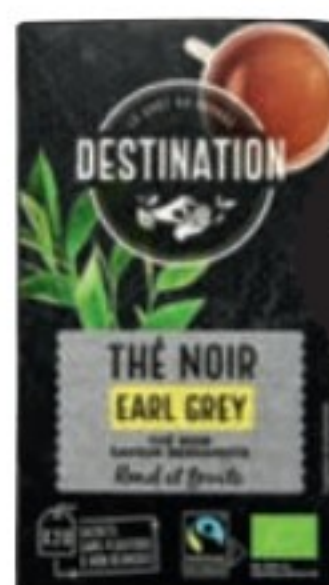
LES DEUX MARMOTTES

30 sachets 5,65 €,
soit 110,30 €/kg.

79 % de thé bio et 15 % de bergamote, fabriqué en France.
Un thé au goût légèrement boisé mais un peu déséquilibré. Malgré sa forte teneur en zestes de bergamote italienne, on sent plus le thé que la bergamote.

LE PLUS: son côté accessible.

LE MOINS: son amertume.



12/20

DESTINATION

20 sachets 3,99 €,
soit 99,75 €/kg.

94 % de thé bio et 6 % de bergamote.
Plutôt charmeur au nez, le thé a une texture agréable mais manque un peu de goût. On ne sent pas trop la bergamote, simplement en arrière-goût très léger.

LE PLUS: son arôme est naturel.

LE MOINS: pas assez de puissance.



11,5/20

ETHIQUABLE

20 sachets 2,49 €,
soit 69,17 €/kg.

90 % de thé noir bio, 5 % d'arôme de bergamote, 3 % d'écorce d'orange, 2 % d'extrait de bergamote.
Un thé darjeeling qui n'a pas beaucoup de nez. Tous ses ingrédients finissent par le déséquilibrer. Le goût de la bergamote est trop présent et reste sur la langue.

LE PLUS: ses indications précises sur l'emballage.

LE MOINS: déséquilibré.



11/20

KUSMI TEA

20 sachets 9,99 €,
soit 225 €/kg.

Thé noir bio, huile essentielle de bergamote.
Un goût de thé de Ceylan, il fait plus thé de petit déjeuner et il ne se passe pas grand-chose en bouche, malgré la présence d'huile essentielle. Dommage.

LE PLUS: ses sachets mousseline.

LE MOINS: peu d'indications sur l'emballage et son prix élevé.



9,5/20

MONOPRIX BIO

20 sachets 2,89 €,
soit 72,25 €/kg.

90 % de thé noir bio et 10 % de bergamote.
Une couleur assez soutenue pour ce thé au goût assez faible en bergamote. Il manque d'ampleur aromatique malgré une petite astringence.

LE PLUS: facile à comprendre pour les novices.

LE MOINS: trop d'amertume.

LA RECETTE

COCKTAIL GIN SOUR AU THÉ EARL GREY

POUR 2 VERRES. Versez 35 cl de gin sur 2 sachets de thé Earl Grey. Laissez infuser à froid pendant 2 heures en mélangeant de temps en temps. Passez les bords de 2 verres larges dans du jus de citron puis 1 soucoupe remplie de sucre en poudre pour en imprégner les bords. Dans 1 shaker, placez le gin aromatisé au thé, 2 c. à soupe de sirop d'érable, 2 c. à soupe de jus de citron et 1/2 blanc d'œuf. Ajoutez quelques glaçons et agitez fortement. Répartissez l'ensemble dans les verres.



ENVIE DE

RECETTES AU MIEL

PAS SEULEMENT BON À ÉTALER SUR VOS TARTINES DU MATIN.
LE MIEL, C'EST DE L'OR EN CUISINE. LA PREUVE PAR 12. Par Sophie Menut Yovanovitch



VINAIGRETTE AU MIEL

POUR 1 BOL. Fouettez **2 c. à soupe de miel liquide** avec **1 c. à soupe de moutarde** et **1 jaune d'œuf**. Ajoutez **1 c. à soupe de vinaigre de Xérès**, **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**, **2 c. à soupe de porto**. Émulsionnez avec **5 cl d'huile neutre**, **5 cl d'huile d'olive**, **5 cl d'huile de noix**. Salez et poivrez. Parfait avec des salades vertes ou des crudités.

SALADE DE CREVETTES AU MIEL

POUR 4 PERS. Dans 1 saladier, mélangez **5 cl de jus de pamplemousse**, **3 c. à soupe de miel**, **1 c. à café de vinaigre de xérès**, **1 c. à café de vinaigre balsamique**. Ajoutez **15 brins de ciboulette ciselés**. Coupez **1 barquette de tomate cerises** en cubes. Décortiquez **12 crevettes roses cuites**, recoupez-les en 2. Ajoutez le tout dans 1 saladier et mélangez bien. 1 h après, répartissez la préparation sur des **cœurs de laitue émincés**.

SALADE DE HARICOTS VERTS AUX RAISINS ET AU MIEL

POUR 4 PERS. Faites cuire **600 g de haricots verts** équeutés dans 1 casserole d'eau bouillante pendant 15 min. Rafraîchissez-les sous l'eau froide. Faites gonfler **75 g de raisins secs blonds et bruns** dans 1 verre d'eau chaude. Faites dorer **50 g de noisettes** et **50 g d'amandes émondées** dans 1 poêle à sec. Concassez-les grossièrement au couteau. Fouettez **2 c. à soupe de miel** avec **2 c. à soupe de moutarde au curcuma** et **2 c. à soupe de vinaigre de framboise**, ajoutez **5 c. à soupe d'huile de pépins de raisins**. Versez sur les légumes, mélangez bien ajoutez les raisins égouttés, les amandes et les noisettes et **quelques brins d'estragon**.

SALADE D'AVOCAT AU MIEL ET GINGEMBRE

POUR 4 PERS. Dans le bol d'1 petit mixer, placez **1 petite noisette de gingembre**, **2 c. à soupe d'huile d'olive**, **1 c. à soupe de miel** et le jus d'**1 citron vert**. Mixez fortement. Coupez **4 avocats** en cubes et citronnez-les. Mélangez-les délicatement avec **100 g de quinoa** cuit et versez la sauce dessus. Décorez de quelques brins de menthe.

BRICK DE CHÈVRE AU MIEL

POUR 2 PERS. Enroulez 1 morceau de **fromage de chèvre** dans 1 tranche de **pancetta**. Posez le tout sur 1 bande de **feuille de brick**, ajoutez **1 belle c. à soupe de miel** et **1 pincée de thym**. Repliez pour obtenir 1 triangle. Faites 4 bricks. Enfourez-les à **180 °C** pour 15 min.

CAROTTES RÔTIES AU MIEL

POUR 4 PERS. Préchauffez le four à **200 °C**. Lavez et épluchez **8 carottes**. Découpez-les en tronçons dans la longueur. Placez-les dans 1 plat à gratin. Mélangez **2 c. à soupe d'huile d'olive**, **2 c. à soupe de miel liquide** et **1 c. à café de cumin** dans 1 petit verre d'eau. Salez, poivrez et versez sur les carottes. Enfourez pour 45 min. Mélangez

le jus d'**1 citron vert**, **2 c. à soupe d'huile d'olive** et les brins de **4 tiges de coriandre** hachées. Versez sur les carottes.

SALADE D'AGRUMES ET MOZZARELLA

POUR 4 PERS. Épluchez **4 oranges** et **2 pamplemousses** à vif. Récupérez leurs segments au-dessus d'1 saladier et pressez le reste pour récupérer le jus. Fouettez le jus avec **2 c. à soupe de miel**, **3 c. à soupe d'huile d'olive** et **1 c. à café de vinaigre balsamique blanc**. Disposez un lit de **mesclun** dans 1 grand plat, répartissez les agrumes et ajoutez **2 boules de mozzarella** coupées en morceaux, arrosez avec la sauce, salez, poivrez et décorez avec des **brins de basilic**.

MORUE AUX OLIVES ET AU MIEL

POUR 4 PERS. Faites pocher **500 g de morue** dessalée. Faites blondir **2 oignons** et **6 pommes de terre** cuites à l'eau et coupées en rondelles dans 1 poêle. Laissez cuire pendant 5 min et ajoutez **1 belle poignée d'olives noires** dénoyautées, **1 gousse d'ail** écrasée et la morue égouttée et coupée en morceaux. Versez **5 cl d'huile d'olive** et **5 cl de miel**, salez et poivrez, laissez cuire pendant 7 min et parsemez de **basilic** haché.

ESCALOPES DE VEAU AU MIEL

POUR 4 PERS. Faites poêler **400 g de médaillons de veau** farinés pendant 6 min avec **25 g de beurre**. Mettez de côté. Dans la même poêle, faites suer **2 échalotes**, incorporez **3 c. à soupe de miel**, le jus et les zestes d'**1 pamplemousse** et d'**1 orange**. Déglacez avec **2 c. à soupe de vinaigre de miel** et **5 cl de marsala**. Assaisonnez et versez sur les médaillons.

MADELEINES AU MIEL ET AU CITRON

POUR 1 VINGTAINE. La veille, faites fondre **250 g de beurre**. Dans le bol d'1 robot, fouettez **4 œufs entiers** avec **200 g de sucre** pendant 2 min. Prélevez les zestes d'**1 citron jaune** et d'**1 vert** et ajoutez-les avec **3 c. à soupe de miel**, **7 cl de lait** et **1 c. à café de vanille liquide**. Battez et ajoutez le beurre fondu. Mélangez encore et versez **250 g de farine** tamisée et **1 sachet de levure chimique**. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Filmez et laissez au frais. Le jour même, préchauffez le four à **220 °C**. Garnissez 1 moule à madeleines en silicone avec la pâte en prenant soin de ne pas trop remplir les alvéoles. Enfourez et baissez la température à **180 °C** au bout de 5 min. Continuez la cuisson encore 5 min.

GÂTEAU VAPEUR AU MIEL

POUR 6 PERS. Dans 1 saladier, versez **220 g de farine** et **1 sachet de levure chimique**. Faites 1 puits et ajoutez **3 œufs entiers**, **12 cl de miel liquide**, **1 sachet de sucre vanillé**, le jus et les zestes de **2 citrons**, **1 pincée de sel** et **30 g de gingembre** confit haché au couteau. Versez **10 cl d'huile d'olive** en fouettant au batteur électrique. Versez ce mélange dans 1 moule à charlotte ou à soufflé, posez 1 couvercle dessus et faites cuire dans votre cuit-vapeur pendant 35 min.

GÂTEAU DE SEMOULE AU MIEL ET À L'ORANGE

POUR 4/6 PERS. Battez **3 jaunes d'œufs** avec **150 g de sucre blond**, les zestes et le jus d'**1 orange** et **5 cl de miel**. Ajoutez **100 g de poudre d'amande**, **200 g de fromage blanc**, **3 blancs d'œufs** battus en neige, **1 verre de semoule de blé** et **1/2 paquet de levure chimique**. Mélangez délicatement et garnissez 1 moule à cake beurré ou en silicone. Enfourez à **180 °C** pour 40 min. À la sortie du four, arrosez avec 1 sirop préparé avec **5 cl de miel**, **50 g de sucre** et le jus d'**1 orange**.



ET+ ENCORE

ANTIGASPI

LES ASTUCES ZÉRO GASPI DU PRINTEMPS

Ne jetez pas les tiges et fanes de vos légumes. Préparez une soupe avec les fanes des carottes et des radis ou les pieds des choux-fleurs et des brocolis. Lavez bien vos pommes de terre et conservez les épluchures. Posez-les sur une plaque de four, arrosez-les d'huile et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles croustillent. Préparez un pesto avec toutes les tiges d'herbes que vous n'utilisez pas. Mixez-les avec un peu d'ail et mélangez-les à une sauce tomate pour des spaghettis express.



ZOOM SUR

LES FRUITS ROUGES

C'est la meilleure saison pour les fraises, framboises et groseilles. Choisissez-les cultivées en bio, bien rouges et fermes et, comme elles sont fragiles et coûtent cher, prenez en soin !

Ne les lavez qu'au dernier moment et sans les faire tremper. Au besoin, immergez-les dans une eau vinaigrée pendant quelques secondes. Conservez-les dehors si vous les consommez dans la journée, sinon stockez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans une boîte tapissée de papier absorbant. Dégustez-les dans les trois jours.



LA RECETTE QUI LUI VA BIEN

FRUITS ROUGES EN GELÉE



POUR 4 PERS. Faites tremper **4 feuilles de gélatine** dans 1 grand verre d'eau froide. Lavez **300 g de fraises et framboises** rapidement, recoupez les fraises en 4 et les framboises en 2 si elles sont trop grosses. Faites chauffer **5 cl de coulis de fruits rouges maison**, égouttez la gélatine et faites-la fondre dans le coulis en mélangeant bien. Ajoutez 10 cl coulis et mélangez encore. Ciselez **4 brins de menthe**. Placez les fruits et la menthe dans 1 moule ou 1 saladier, versez le coulis par dessus et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 h. Démoulez ou servez à la cuillère si le mélange n'est pas assez solide.



VITE FAIT BIEN FAIT

JE FAIS MON CHUTNEY AUX OIGNONS MAISON

POUR 2 POTS. Épluchez **5 oignons** finement et émincez-les. Faites chauffer **2 c. à soupe d'huile** dans 1 casserole et ajoutez les oignons. Laissez-les cuire pendant 10 min en remuant souvent. Déglacez avec **5 cl de vinaigre de Xérès** et **10 cl de grenadine**, **150 g de sucre**, **4 brins de thym** et 12 cl d'eau. Salez et poivrez. Continuez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les oignons soient translucides, qu'il ne reste plus de liquide et que la préparation ait compoté. Mettez en pots et attendez que le chutney soit froid avant de refermer. Servez en accompagnement d'un bon pâté de campagne et d'une tranche de pain grillée.

APÉRO PRESTO

FEUILLETÉS AU FROMAGE

Déroulez **1 pâte feuilletée rectangulaire** sur le plan de travail. Hachez **3 tranches de lard fumé**, râpez **200 g de comté**, hachez **50 g d'olives noires dénoyautées**. Mélangez le tout et répartissez sur la pâte feuilletée. Salez, poivrez et enroulez la pâte sur elle-même. Badigeonnez le rouleau avec **1 œuf battu** et mettez au congélateur pour 30 min. Découpez en rondelles et posez-les en les espaçant sur 1 tapis silicone. Enfourez à 180 °C pour 15 min.



ASTUCES

IL VOUS RESTE DU SAUMON FUMÉ

• **Blinis au saumon, chantilly au gingembre**
Coupez **2 tranches de saumon fumé** en petits cubes. Répartissez-les sur **2 grands blinis**. Montez **15 cl de crème liquide** en chantilly, ajoutez **1 noisette de gingembre râpé**, les zestes d'**1 citron vert** et quelques pluches d'aneth. Salez, poivrez et déposez sur les blinis.

• **Pannequets au saumon fumé**
Faites cuire **1 aubergine** entière au four pendant 30 min à 180 °C jusqu'à ce qu'elle devienne molle. Laissez-la refroidir, coupez-la en 2 et récupérez la chair à la cuillère. Mixez-la avec le jus d'**1/2 citron**, **1 c. à café d'huile de sésame**. Posez un peu de cette préparation sur **1 tranche de saumon** et enroulez-la sur elle-même. Attachez les pannequets avec **1 brin de ciboulette**.

• **Penne au saumon et à la vodka**
Coupez **2 tranches de saumon fumé** en lanières. Dans 1 casserole, faites chauffer **25 cl de crème liquide** avec **5 cl de vodka**, les zestes et le jus d'**1 citron**. Salez, poivrez. Versez sur **500 g de penne** cuites *al dente*. Ajoutez les lanières de saumon et quelques brins d'aneth.

TAJÍN POUR TOUTES LES ENVIES

CE MÉLANGE UNIQUE MARIE HABILEMENT DES PIMENTS ROUGES ET DU CITRON VERT SÉCHÉ AVEC DU SEL MARIN, POUR UNE SAVEUR ACIDULÉE, LÉGÈREMENT PIQUANTE ET AROMATIQUE. TRÈS APPRÉCIÉ POUR RELEVER SNACKS, FRUITS ET PLATS, LE TAJÍN SE DÉCLINE AUJOURD'HUI EN PLUSIEURS SAVEURS, VERSIONS LIQUIDES ET VARIANTES ALLÉGÉES, POUR SATISFAIRE TOUTES LES UTILISATIONS CULINAIRES. Par Maeva Destombes



Une sauce en poudre ? Le tajín est de ces produits dont seuls les Mexicains ont le secret. Depuis sa création, pas un foyer mexicain ne manque de sa petite bouteille. Cette invention a fait école puisqu'aujourd'hui, d'autres produits mexicains ont été lyophilisés en poudre, comme le mole, démocratisant ainsi des saveurs authentiques du pays dans des formats innovants et surtout pratiques, que les touristes se plaisent à glisser dans leurs valises pour les savourer tout au long de l'année.

DE RECETTE FAMILIALE À EMBLÈME MEXICAIN

Comme bien d'autres récits, l'histoire du tajín commence dans une cuisine familiale, à Zapopán, dans l'État de Jalisco, au Mexique. Enfant, Horacio Fernández, originaire de la ville de Guadalajara, qui jouxte Zapopán, se délecte de cette sauce à la saveur unique combinant jusqu'à sept types de piments et élaborée par sa grand-mère, Mama Necha. Son plus grand plaisir est de napper son maïs fraîchement cuit de cette sauce liquide. Puis un jour, Horacio imagine en faire un produit accessible, qui se conserve longtemps. Il transforme une sauce liquide en un produit en poudre. Horacio déshydrate chaque ingrédient, piments doux (habanero, árbol, guajillo, pasilla, ancho) et citron vert auxquels vient s'ajouter du sel marin, et les assemble de manière à ne pas perdre leurs saveurs.

En 1985, Horacio fonde sa société de fabrication et de distribution de son invention après lui avoir trouvé un nom qui fait nettement référence au Mexique. *Tajín* tire son origine de la culture totonaque du Veracruz. Il renvoie aussi au site archéologique d'El Tajín qui a fasciné Horacio lors d'un voyage en 1985. Il peut parfois être associé au mot *ají* signifiant « piment » en Amérique du Sud. « Contrairement à ce que l'on pense, ce mot n'est pas d'origine nahuatl », souligne Ximena Velasco, fondatrice de Pasalavoz et du Festival iQué Gusto!. Symbolisant à la fois un riche héritage culturel et la

saveur piquante du piment, ce fut une évidence pour Horacio que son produit devait s'appeler tajín.

LA POUDRE AU GOÛT EXPLOSIF

Au Mexique, le tajín s'utilise principalement en street food : on en saupoudre sur des épis de maïs cuits, servis dans la rue, souvent avec du citron et parfois un peu de mayonnaise. Le tajín relève aussi les fruits comme la mangue, le concombre, l'orange et même le pop-corn, tant dans la rue qu'au cinéma. Dans les bars ou restaurants mexicains en France, il peut être proposé sur des fruits de mer ou comme condiment pour chips, pommes de terre, snacks, même si les chefs mexicains n'en utilisent pas en cuisine élaborée : « C'est un produit plus associé aux en-cas qu'à la haute gastronomie, détaille Ximena Velasco. Très polyvalent, il assaisonne parfaitement les plats "mexicains" comme les tacos et autre guacamole mais aussi les viandes, les poissons, les légumes rôtis... et même les desserts ! » Certains chefs français l'utilisent de manière créative. Alexis Braconnier, par exemple, en saupoudre une pavlova aux agrumes et au mezcal. Bref, la petite bouteille rouge qui a déjà conquis le monde n'a pas fini de nous étonner !

DU PIMENT À TOUTES LES SAUCES

Depuis sa création, le tajín « clasico » s'est décliné en une large gamme de saveurs pour satisfaire tous les palais. Des versions au tamarin, pastèque sucrée et habanero sont venues enrichir la marque. Des innovations liquides aux arômes de limonade épicée, d'abricot ou de piment fumé ont également vu le jour. Pour répondre à toutes les envies ou les régimes alimentaires plus stricts, la marque propose même une version allégée en sel et une version plus douce. Ce succès incontestable a fait des émules, si bien qu'il n'est pas rare de trouver dans les magasins des produits presque similaires.

P. 8 SHOPPING**Botanic** : botanic.com/**Boutique Ethiquable** : boutique-ethiquable.com**Bacha Coffee** : bachacoffee.com/en**Cookut** : cookut.com/fr**Cuisinart** : cuisinart.eu**Deglon** : deglon.fr**Distillerie et Domaines de Provence** :

distilleries-provence.com

Domaine de la Bégude : domainedelabegude.fr**Fish4ever** : fish4ever.fr/**Fleurivore** : fleurivore.com**Gifi** : gifi.fr/**Grand palais** : boutiquesdemusees.fr**Kusmi tea** : kusmitea.com/**Hénaff** : henauff.com/**Huilerie Vigan** : huilerievigan.com**La Tourangelle** : latourangelle.fr/fr/**Läderach** : laderach.com**Le brin d'Olivier** : le-brin-dolivier.fr/**Le Comptoir du Caviar** : lecomptoirducaviar.com/**Lekué** : lekue.com**Le Creuset** : lecreuset.fr/**Maison Colom** : maisoncolom.fr/collections/fruits**Marius** : atelier-marius.com**Mathon** : mathon.fr/**Monbento** : monbento.com**Monoprix** : monoprix.fr**Moulinex** : moulinex.fr**Palais des Thés** : palaisdesthes.com/fr/**Pagoda Tea** : thesdelapagode**Pop's** : popsdrink.fr/**Ricard** : ricard.com/**Serax** : serax.com**Sobaie** : sobaie-kombucha.com/**Tea Heritage** : teaheritage.fr**Terroirs du Liban** : europe.terroirduliban.com/fr**Tyrrells Crisps** : tyrrellscrisps.fr/**Veuve Clicquot** : veuvecliquot.com/fr-fr/home**Volcan** : volcan1868.fr/**Marque Repère** : e.leclerc**P. 16 ON AIME****Vincent Tournayre** : 4 rue de la Paix, Paris 2, Vt-events.com**Le Meurice** : 228 Rue de Rivoli, Paris 1. Tél. : 01 44 58 10 44**Maison Margaux Ltd** : maisonmargauxltd.com/**Ruinart** : 4, rue des Crayères, Reims**P. 14 RESTOS****Babi** : 11, rue Mandar, Paris 2,

Tél. : 06 31 66 39 28, Opentable.fr

Chez Patsy : 6 Rue Bergère, Paris 9,

Tél. : 01 42 26 00 38, Restaurant-patsy.com

Domaine de Verchant : 1, bd Philippe

Lamour, Castelnau-le-Lez,

Tél. : 04 67 07 26 08, Domainedeverchant.com

Leriche : 16 Rue Brey, 75017 Paris

Téléphone : 01 47 54 03 33

Noé : 34, rue Legendre, Paris 17,

Tzenchef.com

P. 46 DÉGUSTATION**Arnta** - 21, route de Sélestat - Bergheim. Tél. :

07 66 56 33 83. www.arnta-vins.com

Escudo Rojo - Centre Baron Philippe -

Pauillac. Tél. : 05 56 73 20 20. Bpdr.com

Berticot - route de Sainte-Foy-la-Grande -

Duras. Tél. : 05 53 83 75 47. Berticot.com

Arnaud Combier - 67, chemin de Feylan - Pierreclos.

Tél. : 03 45 47 10 19. arnaudcombier.com

Domaine des Closiers - 8, rue Valbrun - Parnay.

Tél. : 09 61 61 85 44. Domainedesclosiers.com

Château Penin - 39, Couponne - Génissac.

Tél. : 05 57 24 46 98. Chateaupenin.com

Cidre Goëllan - 18, rue Voltaire - Treffiagat.

Tél. : 06 71 85 63 05. Goellan.com

Olivier Cazenave - 1, Malbatit - Arveyres.

Tél. : 05 24 24 69 96. Chateaubebel.com

Maison Bellevoye - 10, avenue de la Grande Armée

- Paris. Tél. : 05 56 88 32 92. Bellevoye.com

Château Enclos Haut-Mazeyres - 51, chemin

de Béquille - Libourne. Tél. : 05 57 51 16 69.

Chateau-enclos-haut-mazeyres.com

Château de Terride - 185, Terride - Puycelsi.

Tél. : 05 63 33 26 63. Chateaudeterride.com

Château Puy-Razac - 1232, route de Badon - Saint-

Émilien. Tél. : 06 87 99 98 61. Puy-razac.com

Domaine du Carrelet - 1, Labory - Saillans. Tél. :

06 98 63 39 28. Domaineducarrelet.com

P. 48 DANS LES VIGNES**Château Sainte-Marguerite** - 381, route

de Valcros - La-Londe-les-Maures. Tél. :

04 94 00 44 44. Chateausaintemarguerite.com

Domaine La Courtade - chemin Notre-Dame - Île de

Porquerolles. Tél. : 04 94 58 31 44. Lacourtade.com

Château Maravanne - route de Valcros - La-Londe-

les-Maures. Tél. : 04 94 66 80 20. Maravanne.com

Château Malherbe - 1, route du Bout du Monde - Bormes-

les-Mimosas. Tél. : 04 94 64 80 11. Chateau-malherbe.com

Château des Bormettes - 903, route

du Pellegri - La-Londe-les-Maures. Tél. :

04 94 66 81 35. Chateaudesbormettes.com

Château Galoupet - RN 98 - La-Londe-les-Maures.

Tél. : 04 94 66 40 07. Chateaugaloupet.com

Château de Brégançon - 639, route de Léoube - Bormes-

les-Mimosas. Tél. : 04 94 64 80 73. Chateau-de-bregancon.fr

Clos Mirages - 2631 Saint-Marc - La Môle.

Tél. : 07 68 09 62 86. Closmirages.fr

La Grande des Agapes - 7, rue du 11 novembre -

Cogolin. Tél. : 04 94 54 60 97. Grangeagapes.com

Les Tamaris - Chez Raymond - 4, boulevard de la Baleine,

Plage Saint-Claire - Le Lavandou. Tél. : 04 94 71 07 22.

Café Léoube - 2387, route de Léoube - Bormes-

les-Mimosas. Tél. : 04 98 07 69 88. Leoube.com

P. 54 DANS MON BAR**Eyguebelle** - 3, chemin de la Mejeonne - Valaurie.

Tél. : 04 75 98 03 80. Eyguebelle.com

Monin - 5, rue du Bourg l'Abbé - Paris.

Tél. : 01 81 72 78 49. monin.fr

1883 Maison Routin - 713, rue Denis Papin - La

Motte-Servolex. Tél. : 04 79 25 68 76. 1883.com

Papilles & Provence - 150, rue de la Chapellerie -

Carpentras. Tél. : 06 10 25 83 06. Papilles-et-provence.fr

Védrenne - 6, passage Montgolfier - Nuits-Saint-

Georges. Tél. : 03 80 62 48 10. vedrenne.fr

Maison Poirer - 18, rue Principale - Wambercourt.

Tél. : 06 51 54 05 94. Maisonpoirer.fr

Klein & Wanner - rue de la Brasserie - Ingwiller.

Tél. : 03 88 89 18 11. Klein-wanner@m-p.fr

Bigallet - 878, rue de la Gare - Val-de-

Virieu. Tél. : 04 74 88 25 13. Bigallet.fr

Léoube - 2387, route de Léoube - Bormes-les-

Mimosas. Tél. : 04 94 64 80 03. Leoube.com

Giffard - chemin du Bocage - Avrillé.

Tél. : 02 41 18 85 00. Giffard.com

P. 56 À CHACUN SA BOUTEILLE**Le Rennequin** : 67, rue Rennequin Paris 17

+33 09 81 59 46 85

P. 72 EN COULISSES**Evi Evane** : 10 Rue Guisarde, 75006 Paris

Téléphone : 01 43 54 97 86

Menu : evievane.com

P. 78 C'EST DU GÂTEAU**L'atelier par Thibaut Garnier** : 2, rue Pétel, Paris 15,

Tél. : 01 40 24 02 36

P. 88 C'EST COMMENT AILLEURS**Gertsner** : Gertsner.at**Mimimandl** : Mimimandl.at**Doubek** : Kochgasse 13. Restaurantdoubek.at**Gerstner** : Kärntner Strasse 51 - Vienne

Gerstner.at

Vollpension : Schteifmühlgasse 16 -

1040 Vienne. Vollpensio.wien

Marché alimentaire Nashmarkt

(entre la Linke Wienzeile et la Rechte

Wienzeile et la rivière Vienne.

Chocolaterie 28 lots, Caviste Wein & Co

Universitätsring 12 - Wien. Weinco.at

Musée d'Histoire de l'art : Khm.at**Kein & Low** : Kaiserstrasse 86 - Vienne

Keinundlow.at

Glacis Beisl : Breite Gasse 4 - Vienne. Glacisbeisl.at**Joséphine** : Esterhazygasse 33 - 1060

Vienne. Hoteljosefine.at

Hass & Hass : Stephansplatz 4 - Vienne. Haas-haas.at**Épicerie Leitenbauer** : Neubaugasse

71 - 1070 Wien. Leitenbauer.wien

Café Goldegg : Argentinierstrasse

49 - Vienne. Cafegoldegg.at

Café Prückel : Qtubenring 24 - Vienne

Prueckel.at

Zum Schwarzen Kameel : Bognergasse 5, Vienne. Kameel.at**Boutique Mimi Mandl** : Schleifmühlgasse

23. Vienne. Mimimandl.at

Zur Herknerin : Wiedner Hauptsrasse

36 - Vienne. Zurherknerin.at

Die Weinbank : Hauptsrasse 44 - A-8461 Ehrenhausen,

Tement, Zieregg 13 - A-8461 Ehrenhausen. Tement.at

Maitz : Ratsch 45 - 8461 A-Ehrenhausen

Maitz.co.at

P. 94 ESCAPADE**La Ferme de Vanessa Violettes** : La Croix de

Pissouries, Virac. Tél. : +33 6 49 95 55 32

Vanessaviolettes.bio/boutique/

Rigaud : 1105 route de Souel, Livers-Cazelles

Tél. +33 6 14 85 22 60. Domainerigaud.fr/

Les Bufflonnes de Peyras : 895 route de

Loupjac, Parisot. Tél. : 06 73 73 36 30

Distillerie du Chant du Cygne : Les Grèzes,

Campagnac. Tél. : 06 12 98 32 76

Distillerie-chantducygne.fr/

Lou Païdol : 13 Av. Pierre Mendès France,

Albi. Tél. : +33 5 63 43 01 63

Hôtel Particulier Delga : 28 rue des Frères

Delga, Gaillac. Tél. : 06 36 80 01 01

Hotelparticulierdelga.fr/

Charcuterie Millas (marché couvert

d'Albi) : Rue Saint-Julien, Albi

Charcuterie-millas.fr/

Le Pancossier : 1 Av. de Castres, Lautrec

Tél. : +33 5 63 74 27 95

Alchimy : 12 Place du Palais, Albi

Tél. : +33 5 63 76 18 18. Alchimyalbi.fr/

La Vermicellerie : 2 Rue de la Visitation, Albi

Tél. : 0 5 63 47 66 66

Au Hibou : 21 Rue Saint-Julien, Albi, Tél. : +33 5 63 76 38 99**L'Épicurien** : 42 Place Jean Jaurès, Albi

Tél. : +33 5 63 53 10 70. Restaurantlepicurien.com/

Alexis Taoufiq : 1 Rue Puech Bérenquier, Albi

Tél. : +33 7 69 37 62 39. Papillescocktails.fr/

L'Oc-xalis : 6 Pl. du Monument, Lautrec.

Tél. : 05 81 43 61 91. Locxalis.com/

P. 110 BANC D'ESSAI**Lydia Gautier** : Lydiagautier.com/

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 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.

Pannawat/Getty Images/iStockphoto. 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, Josselin Rocher
de La Forest Divonne.**

PUBLICITÉ
Daniel Dias : 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 Boudierlique : lboudierlique@mercuripresseconseil.fr
Tél : 01 42 36 87 78

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

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

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

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

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

Dépôt légal : à parution. Commission paritaire : 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



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



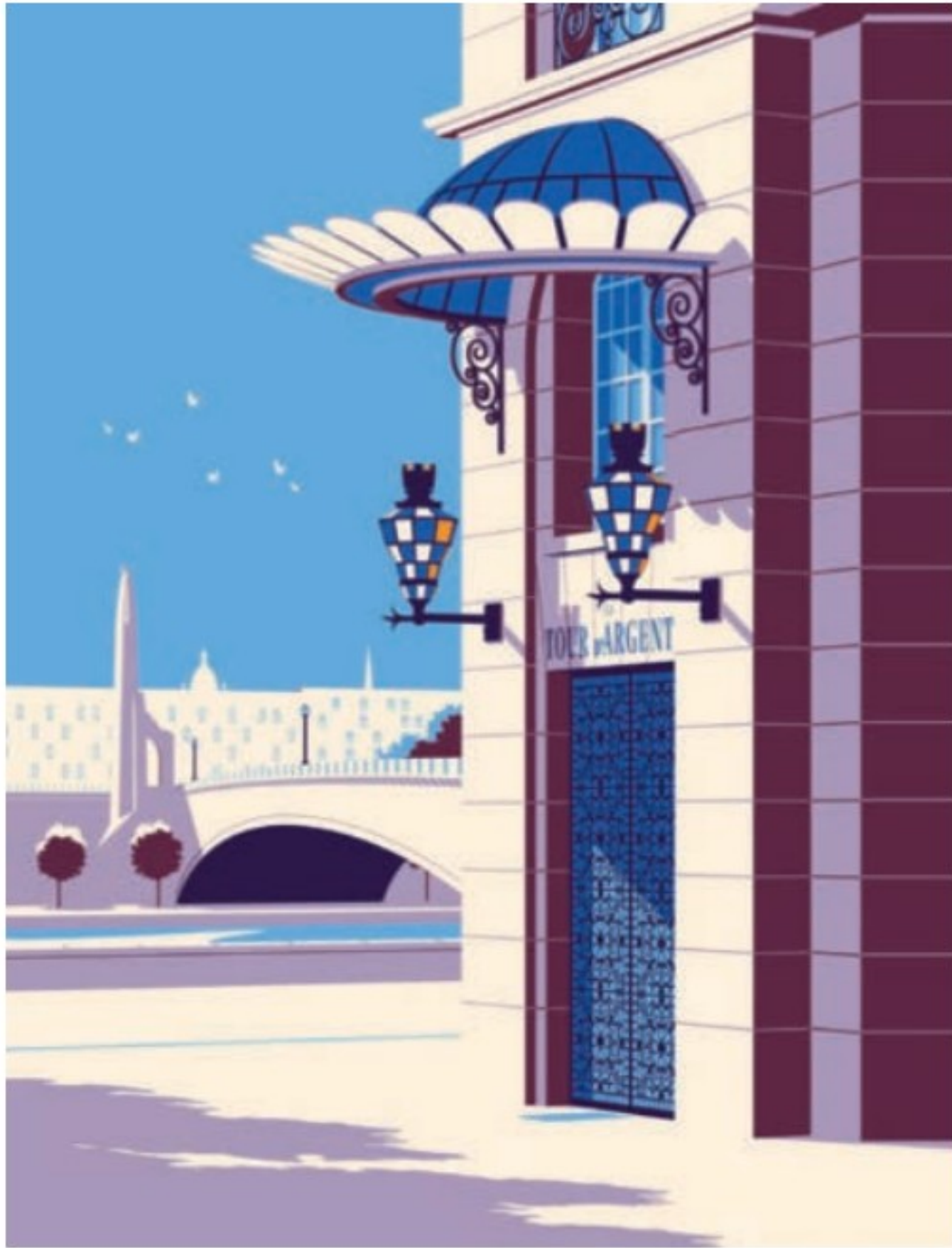
iStock.com


de CHATEAU
LASTOURS



La fraîcheur s'invite à table

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



*La Tour d'Argent
Paris*



*Cuvée Rosé est issue de la lente macération des
meilleurs Pinots Noirs de la Champagne puis d'un
vieillissement au minimum de 5 ans dans nos caves.*

Laurent-Perrier

Cuvée Rosé, choisie par les meilleurs.



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