

SEP M  
TOP  
ventes

2€  
2,90

JANVIER 2022  
N°372

**Dossier RÉGION**  
**LE MEILLEUR  
DE L'ALSACE**  
Cahier à détacher

# Cuisine Actuelle

**80**  
Recettes  
faciles

Leçon  
filmée  
**Le gâteau  
pomme  
de pin**

**PAINS  
SURPRISES  
À PARTAGER**

**AMUSE-  
BOUCHES  
& COCKTAIL  
GÉANT**

CHOUX AUX  
LANGOUSTINES

# Je réinvente LES CLASSIQUES DU RÉVEILLON

JANVIER 2022 - BEL : 3,20 € - CH : 5 CHF - CAN : 4,99 CAD - D : 4,30 € - ESP : 3,40 € - GR : 3,40 € - ITA : 3,40 € - LUX : 3,20 € - PORT. CONT. : 3,40 € - DOM : AVION : 3,90 €  
BATEAU : 3,20 € - MAROC : 35 DH - TUNISIE : 5,5 TND - ZONE CFA AVION : 3 000 XAF ; BATEAU : 2 000 XAF - ZONE CFP AVION : 950 XPF ; BATEAU : 350 XPF.

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12900 - 372H - F: 2,90 € - RD



# Nos inédits à la truffe



## À PARTIR DE 2€30



**2€  
30**

Soit le kg : 13,14 €  
**Houmous  
à la truffe d'été (1,3%)  
CARREFOUR EXTRA,  
175g.  
Fabriqué en France**



**3€  
99**

Soit le kg : 36,27 €  
**10 mini bouchées  
surgelées  
CARREFOUR EXTRA,  
Comté et truffe  
blanche d'été (1%).  
110g.**



**3€  
99**

Soit le kg : 21,57 €  
**Tartuffade sauce  
aux champignons  
saveur truffe 1%  
CARREFOUR EXTRA,  
185g.**



**2€  
79**

Soit le kg : 20,67 €  
**Tarama à la truffe d'été (2,3%)  
CARREFOUR EXTRA,  
135g.  
Origine France**



**3€  
99**

Soit le kg : 36,27 €  
**12 mini croques sapins surgelés  
CARREFOUR EXTRA,  
Jambon et truffe blanche d'été (1%).  
110g.**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET

# Sommaire

N° 372 JANVIER 2022



59



9



49



89

## 4 Index

## 5 Au marché

- 6 - Le chou-fleur
- 8 - La dinde
- 10 - Le saumon
- 12 - Le litchi
- 16 - La mâche, l'oursin et le physalis
- 18 - Le bleu des Causses
- 20 - La saint-jacques : conseils de chef

## 24 Passion apéro

Punch champagne & buffet chic

## 28 Les actualités du mois

### 32 Tendance

Les pains à partager

### 56 Dossier

4 menus parfaits pour les fêtes

## 68 Le point sur...

Les tisanes et infusions

## 70 Banc d'essai

Les crèmes fraîches épaisses

## 78 Match

Pâté en croûte ou jambon persillé ?

## 80 10 idées...

...d'entrées pour le réveillon

## 82 Touche déco

Le style épuré passe à table

## 84 Vin Le banyuls rimage

## 86 Ça change

J'étonne avec le curcuma

## 88 Ustensile

Le chalumeau de cuisine

## 90 Ma petite épicerie

## 92 Il en reste

## 94 Hop hop hop

La recette top chrono : l'œuf poché comme en Turquie

94



72

Créations gourmandes

## 72 Les incroyables de Dorian

Les lentilles du nouvel an

## 76 Mon défi pâtisserie

Pomme de pin aux clémentines

NOUVEAU

En direct de NOS REGIONS

## 44 L'Alsace à table

À boire et à manger

## 46 Nos meilleures recettes

Du classique au plus inattendu

## 50 Rencontre

Michel Habsiger, pain-d'épicier à Gertwiller

## 53 Nos artisans

et nos producteurs préférés



43

Cuisine Actuelle N°372 est vendu en duo avec son hors-série N°161 au prix de 6,40 €. Les deux magazines peuvent être achetés individuellement. Encarts : Au sein du magazine figurent un encart Flyer opération vnum offerte jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Flyerprismashop reab 2021 jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Post-it reab 2021 collé sur une sélection d'abonnés, un encart Encart welcome adi parcours client 2021 jeté sur une sélection d'abonnés, un booklet Welcome add prismashop -parcours client jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Parcours client Noël 2021 - add repasse féminin jeté sur une sélection d'abonnés, un encart Abo - lettre hausse tarifs adi 2021 jeté sur une sélection d'abonnés.

**ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 71**

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM  
@CUISINEACTUELLE

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK  
FACEBOOK.COM/CUISINEACTUELLE

Cuisine Actuelle 3

**RÉDACTION** 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers Cedex - Tél. : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Directeur de la rédaction** : Julien Lamury Dessauvages. **Secrétaire de direction** : Christelle Florent (6746). **Rédactrice en chef déléguée** : Fabienne Garcia (6853). **Secrétariat** : Angélique Danigo (6813). **Rédacteur en chef adjoint édition** : Marc Gadmer (6783). **Rédactrice en chef adjointe** : Marilyn Clarac (6863). **Directeur artistique adjoint** : Géraud Chabanet. **Rédaction** : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605). **Secrétariat de rédaction** : Véronique Fève (6596). **Maquette** : Michel Poyac, chef de studio (6607), Corinne Letourneur (6608) et Marie-Thérèse Allory (4876). **Photo** : Sybille Joubert, chef de service (6768), Béatrice Franco (6921). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Ont collaboré à ce numéro** : V. Bouvard, A. de Crozet, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, A. Inquimbert, T. Kempfner, C. Lamontagne, M.-C. Mathieu, E. de Meurville, D. Nieto, N. Renaud, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, J. Tercaefs, V. Tréboutte, B. Vigot-Lagandré, L. Zombek.

**CUISINEACTUELLE.FR** : Marion Poirot (5791), rédactrice web ; Maëlle Auriol (5033), rédactrice web ; Aurélie Godin (6816), chef de rubrique ; Julie Landes-Ensuque (4650), community manager.

**Comptabilité** : Laurence Tronchet (4558).

**PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION** **Chief Transformation Officer, Directeur exécutif PMS** : Philipp Schmidt (5188). **Directrice Exécutive Adjointe PMS** : Virginie Lubot (6448). **Directeur Exécutif Adjoint PMS** : David Folgueira (5055). **Directeur délégué** : Thierry Flaman (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Directrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de projet** : Élodie Davrin (6443). **Planning manager** : Fabienne Bonami (6491) et Fabienne Dellac (6490). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demailly (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolée. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Directeur des ventes** : Bruno Recurt. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Global Marketing Manager** : Aurélie Jore. **Directrice Éditoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin. **Directrice Exécutive Prisma Media Femmes** : Pascale Socquet. **Directrice de la publication** : Claire Léost. **ABONNEMENTS** **Service abonnements et anciens numéros** : 62066 Arras Cedex 9 - Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) - Abonnements et anciens numéros : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr) - abonnement France pour 1 an (12 Nos) : 34,80 €. **PHOTOGRAVURE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Dresden, Meinholdstraße, 01129 Dresden. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot : 0,004 kg/To de papier. ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2021 Prisma Media. Dépôt légal : décembre 2021. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0124 K 84150. Création janvier 1991 © 2021 Prisma Media. Dépôt légal : décembre 2021. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Rejoignez la communauté de **Cuisine Actuelle**



Facebook  
Instagram  
Pinterest

## Les services **Cuisine Actuelle**

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

**POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT**

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr)

**POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS**

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50.

DOM - TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50

Par mail [lecteurs@cuisineactuelle.fr](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

**ANCIENS NUMÉROS**

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



# NOS RECETTES DE JANVIER

Café au lait façon chai	87	Filet de saumon farci au boulgour	11
Cocktail soupe champenoise aux agrumes	25	Moules marinières au bleu	18
10 idées d'entrées pour le réveillon	80	<b>Viandes</b>	
18 mini recettes avec les petits restes	92	Baeckeoffe	46
<b>Entrées froides</b>		Boulettes de dinde, semoule aux champignons	9
Choux aux langoustines	25	Chapon en cocotte aux marrons et au fenouil	62
Double crème à l'orange	40	Foie gras poêlé, jus de banyuls et figues	64
Foie gras aux raisins secs	40	Poulet coco-curcuma	87
Huîtres à l'alsacienne	48	Poulets rôtis à l'alsacienne, crème de morilles	57
Huîtres en gelée tendre de framboise	26	Rôti de dinde au lait	9
Piques de salade de topinambours au magret fumé	24	Rôti de magrets de canard aux fruits secs	60
Rémoulade chic	48	<b>Légumes &amp; Cie</b>	
Saumon créole	40	Boulettes croustillantes d'hiver	72
<b>Entrées chaudes</b>		Gratin de chou-fleur à l'indienne	7
Arancini au foie gras	27	Spätzle, les pâtes alsaciennes	47
Flammekueche au potimarron	48	Wellington de lentilles	74
Fleur de camembert au romarin	32	<b>Desserts</b>	
Flocon rustique aux champignons	36	Babka caramel aux fruits secs	38
Hot dogs de boudin blanc aux oignons rouges	26	Bombe glacée	89
L'œuf poché comme en Turquie	94	Bûche panna cotta au chocolat blanc	66
Pain moelleux aux fines herbes et fromage frais	33	Étoile de Noël à la fraise	35
Palmiers apéritifs	48	Fabuleux praliné de Noël	63
Petites nages de fruits de mer et feuilletés	59	Îles flottantes vanillées, coulis de griottes	58
Petits pains d'épeautre à la mozzarella	34	Mannele, le petit bonhomme en pain d'épices	47
Soufflés au roquefort	85	Muffins aux litchis, chocolat et amandes	13
Soupe coco au cumin	73	Nougat glacé arlequin	61
Tarte au boudin blanc et poires épicées	56	Pamplemousse caramélisés au miel	89
Terrine de foie gras à l'anguille fumée	62	Panettone surprise	40
Velouté de panais à la pomme verte	64	Pomme de pin aux clémentines	76
<b>Poissons</b>		Sapin feuilleté au chocolat	34
Choucroute de la mer au citron confit	49	Truffes à la mandarine	85
Feuilleté de saumon au céleri-rave	11		

L'INDEX 2021 de toutes nos recettes de l'année est disponible gratuitement sur le site [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr) Si vous souhaitez le recevoir par courrier, adressez votre demande écrite au **Service lecteurs Cuisine Actuelle**.

## CARNET D'ADRESSES

**Au Carnet des Saisons** : [aucarnetdesaisons.com](http://aucarnetdesaisons.com) **But** : [but.fr](http://but.fr) **Camif** : [camif.fr](http://camif.fr) **Campingaz** : [campingaz-shop.fr](http://campingaz-shop.fr) **Chef & Sommelier** : [chefsommelier.com](http://chefsommelier.com) **Chocolaterie Bonnat** : [bonnat-chocolatier.com](http://bonnat-chocolatier.com) **Christophe Felder et Camille Lesecq** : [lespatissiers.fr](http://lespatissiers.fr) **Comptoir de Famille** : [comptoir-de-famille.fr](http://comptoir-de-famille.fr) **Cookut** : [cookut.com](http://cookut.com) **Coume Del Mas** : [coumedelmas.com](http://coumedelmas.com) **Distillerie Mettè** : [distillerie-mette.com](http://distillerie-mette.com) **Dream Act** : [dreamact.eu](http://dreamact.eu) **Festillant** : [festillant.com](http://festillant.com) **Freixenet** : [freixenet.fr](http://freixenet.fr) **Gers Equipement** : [gers-equipement.fr](http://gers-equipement.fr) **Julien** : [hoteljulien.fr](http://hoteljulien.fr) **La Déconsigne** : [ladeconsigne.fr](http://ladeconsigne.fr) **La Ferme du Rothenbach** : 48, rue Erbersch, 68380 Mittlach **La Ferme Saint-Siméon** : 20, route Adolphe-Marais, 14600 Honfleur, tél. 02 31 81 78 00 **L'Atelier Saint-Michel** : [atelierstmichel.fr](http://atelierstmichel.fr) **Leifheit** : [leifheit.fr](http://leifheit.fr) **Le Jacquard Français** : [le-jacquard-francais.fr](http://le-jacquard-francais.fr) **Les Cafés de Mélodie** : [lescafesdemelodie.com](http://lescafesdemelodie.com) **Les confitures du Climont** : [confituresduclimont.com](http://confituresduclimont.com) **Le Vignoble du Rêveur** : [vignoble-reveur.fr](http://vignoble-reveur.fr) **Lissoy** : [lissoy.fr](http://lissoy.fr) **Louis Tellier Gobel & Cie** : [louistellier.fr](http://louistellier.fr) **Marcel Metzler** : [foiegras-canoie.com](http://foiegras-canoie.com) **Marius** : [atelier-marius.com](http://atelier-marius.com) **Mastrad** : [mastrad-paris.fr](http://mastrad-paris.fr) **Michel Streckdenfinger** : 11, rue du Général-de-Gaulle, 67130 La Broque **Normann Copenhagen** : [normann-copenhagen.com](http://normann-copenhagen.com) **PA Design** : [pa-design.com \*\*Pointe de Penmarc'h\*\* : \[pointedenpenmarch.com \\*\\*Point Virgule\\*\\* : \\[livwise.fr\\]\\(http://livwise.fr\\) \\*\\*Sabre\\*\\* : \\[sabre.fr\\]\\(http://sabre.fr\\) \\*\\*Secrets de Miel\\*\\* : \\[secretsdemiel.com\\]\\(http://secretsdemiel.com\\) \\*\\*Terre Exotique\\*\\* : \\[terreexotique.com\\]\\(http://terreexotique.com\\) \\*\\*Terres & Sauvages\\*\\* : \\[terresetsauvages.fr\\]\\(http://terresetsauvages.fr\\) \\*\\*The Cool Republic\\*\\* : \\[thecoolrepublic.com\\]\\(http://thecoolrepublic.com\\) \\*\\*Valentin Weber\\*\\* : \\[choucrousteweber.fr\\]\\(http://choucrousteweber.fr\\) \\*\\*Vente-unique\\*\\* : \\[vente-unique.com\\]\\(http://vente-unique.com\\) \\*\\*Vin Malin\\*\\* : \\[vin-malin.fr\\]\\(http://vin-malin.fr\\)\]\(http://pointedenpenmarch.com\)](http://pa-design.com)

**CRÉDITS PHOTOS** Couverture nationale : Marielle. Couverture régionale : Photocuisine/ S'Cuiz in. Bielsa : p. 20(1), Cniel : Ribaut, p. 18(1). DR : p. 28(1). Frétillet : p. 50 à 54. Istock : p. 6(3), 7, 8(1), 10, 12, 16, 18(1), 20(2), 43, 44(2), 45, 48(1), 49(1), 68, 70(1), 78, 80, 85 à 87, 92-93. Jochem : p. 44(1). Marielle : p. 24 à 27, 76-77. Nieto : p. 72 à 74. Photocuisine : Balme, p. 3(1), 59; Barret, p. 62(1); Bergeron, p. 11(1); Chatelain, p. 47(1); Chwistek, p. 3(1), 94; Hall, p. 8(1); Jubault, p. 3(1), 9(1); Lady Coquilllette, p. 48(1); Nicol, p. 60-61; Nicoloso, p. 63; Perrin, p. 47(1); S'Cuiz in, p. 46; Spy, p. 66; Swalens, p. 64(1); Viel, p. 11(1), 62(1). PrismaPIX : Rouvrais, p. 56 à 58. Rouvrais : p. 5, 6(1). Saveurs : Chemin, p. 64(1). SP : p. 28, 30, 70(6), 82-83, 84, 88, 90. Stockfood : Great Stock !, p. 13(1), 34(1), 38; Immediate Media, p. 32; Mondadori Portfolio, p. 3(1), 36, 40, 49(1); Neubauer, p. 3(1), 89(1), News Life Media, p. 33, Profimedia, p. 34(1), 35; Whitrow, p. 89(1). Tupperware : p. 9(1). Visit Alsace/Iga : p. 44(1).

# AU MARCHÉ

avec Sybille

➤ Les repas de fête sont l'occasion de réunir famille et amis autour d'une belle dinde fermière que Sybille aime farcir pour régaler au moins une dizaine de personnes. Elle l'accompagne d'une purée de chou-fleur qu'elle relève de gingembre frais râpé. Avec du saumon frais, elle prépare un kouloubiac, une entrée qui fait toujours de l'effet au centre de la table. Enfin, pour terminer sur une touche rafraîchissante et parfumée, Sybille présente une belle coupe remplie de litchis. Elle n'achète que des fruits sur tige. Ils sont plus chers, mais bien meilleurs !

## LES PRODUITS DE JANVIER

### LÉGUMES

#### Chou-fleur

Cerfeuil tubéreux

#### Mâche

#### Physalis

### VIANDES

#### Dinde

Filet de bœuf

Jambon de porc

### POISSONS

#### Saumon

Calamar

#### Oursin

### FRUITS

#### Litchi

Orange maltaise

Citron

### FROMAGES

#### Bleu des Causses

Ossau-iraty

Salers

## LE CHOU-FLEUR

Une boule de saveurs vitaminée aussi délicieuse crue que cuite qui, sous un aspect rustique, sait se faire toute douce.

## C'est bon pour moi

Peu calorique, le chou-fleur est d'un grand intérêt nutritionnel. Riche en fibres douces, qui favorisent le bon fonctionnement intestinal, il apporte aussi des minéraux (calcium, magnésium et potassium) et des vitamines B9, K et C. De plus, comme tous les légumes crucifères, ses substances soufrées contribuent à diminuer le risque de certains cancers. Un vrai chouchou.



## 1 JE L'ACHÈTE

Je le choisis lourd, dense, boule blanche et bouquets serrés cachés sous des feuilles bien vertes, signe de sa fraîcheur. **Son feuillage le protège et favorise sa conservation.** Je craque parfois aussi pour un chou-fleur violet (riche en anthocyanes), orange (plein de carotène) ou vert (gorgé de chlorophylle). Idéal pour cuisiner des purées colorées, même si je préfère le goût doux et subtil du blanc.



## 2 JE LE PRÉPARE

Je le déshabille avant de sectionner le trognon. Soit je le rince tel quel pour le rôtir entier, soit je le coupe en bouquets, vite passés sous l'eau. Pour le cuire à l'eau bouillante et remédier à sa forte odeur, j'ajoute des rondelles de citron, des feuilles de laurier ou un morceau de pain rassis. **Cru, je mixe ses fleurettes en petits grains pour en faire un taboulé original,** une pâte à pizza amusante et garantie sans gluten. Ou un drôle de condiment en ajoutant quelques noisettes.

## 3 JE LE CUISINE

Rien de plus doux et onctueux qu'un velouté de chou-fleur. Selon mon humeur (et celle de mon placard!), je le parfume à l'orange, au fromage bleu ou au lait de coco, à la cannelle et au cumin. Un chou-fleur rôti au four a fière allure: je l'ébouillante quelques minutes, puis le cuis entier au four juste enduit d'un mélange d'huile d'olive, de miel et de citron. Je le sers avec un yaourt aux herbes. Et pour un dîner 100 % végétarien, je concocte mon curry de chou-fleur, pois chiches et pommes de terre, parfumé à la coriandre et agrémenté de jolies noix de cajou.



*L'astuce de Sybille*

## Les feuilles aussi!

Toujours mon obsession de ne pas gaspiller! Je blanchis 2 min les feuilles du chou-fleur dans l'eau bouillante, puis je les fais sauter au wok détaillées en lanières dans de l'huile d'olive ou de noix. Idéal pour garnir un riz thaï, des nouilles sautées, une pizza ou, pour le super repas du dimanche soir, un bagel avec chèvre et noix. Et si vous avez la chance d'avoir des poules, gardez-leur quelques feuilles de chou-fleur, elles adorent ça!

## Les bons mariages

UN GRATIN PARFAIT AVEC DU POISSON BLANC OU DU SAUMON, UNE VOLAILLE AU FOUR OU UN RÔTI DE VEAU.



## Gratin de chou-fleur à l'indienne

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 30 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 1 gros chou-fleur • 120 g de beaufort • 50 g de beurre + 10 g • 20 cl de crème • 20 cl de lait • 30 g de farine • 1 noix de gingembre frais • 1 pincée de muscade râpée • sel, poivre.

**1. Lavez et détaillez le chou-fleur** en bouquets. Faites-les cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.

**2. Faites fondre le beurre** dans une casserole. Ajoutez la farine

et mélangez 2 min. Versez le lait et la crème. Faites cuire jusqu'à épaississement tout en mélangeant. Assaisonnez avec le gingembre râpé, du sel, du poivre et finissez par la noix de muscade râpée.

**3. Disposez les bouquets de chou-fleur** dans un plat à gratin beurré. Versez la béchamel dessus. Saupoudrez du beaufort râpé et enfournez pour 20 min à 200 °C. Servez chaud.

## LA DINDE

Quelle que soit la recette, au four ou en cocotte, classique ou exotique, avec sa chair maigre, douce et délicate, cette volaille de belle taille reste la reine des fêtes.

### 1 JE L'ACHÈTE

Pour le réveillon, je la commande à l'avance chez mon boucher (tout le monde la veut en même temps).

**Je compte une dinde de 4 kg pour 8 personnes**, car j'adore cuisiner ses restes (comme ma tourte dindé-gingembre-potimarron). Pour éviter de la découper, j'opte pour des blancs moelleux ou des cuisses. Dans tous les cas, je choisis une volaille française labellisée, garante d'un élevage respectueux et d'une chair tendre.

### 2

### JE LA PRÉPARE

Je retire les abats que je fais revenir avec ma farce : marrons, boudin blanc, foie gras, champignons, fruits secs, herbes. La farce, c'est délicieux et ça préserve le moelleux de la dinde. Je sale et poivre l'intérieur, la farcis et la ficelle. **Je compte 50 min de cuisson au four par kilo.** Un peu moins si je l'ai précuite dans un bouillon parfumé. Piqué dans la cuisse, le thermomètre de cuisson doit afficher environ 82 °C pour une cuisson parfaite. Au four ou en cocotte, je fais rôtir sur un côté, puis l'autre, les cuisses cuisant moins vite que les blancs.



### Les labels de la belle

Type d'alimentation, élevage en extérieur ou non, âge minimum avant l'abattage : les labels garantissent des méthodes de production. Privilégiez une volaille certifiée label Rouge (vendue aussi à la découpe) ou une dinde fermière bio, plus onéreuse mais à la chair savoureuse. Enfin, il existe des races rustiques attachées à une région comme la rouge des Ardennes, les noires de Sologne, du Gers ou du Bourbonnais. Sans oublier l'excellente dinde de Bresse, la seule à bénéficier d'une AOC depuis 1976 et d'une AOP depuis 1996.

*Mon boucher m'a dit*

### 3 JE LA CUISINE

J'adore passer du temps à choisir ma recette de dinde de Noël : au four ou en cocotte, classique ou exotique, avec des légumes ou des fruits. Mes filles mettent aussi leur grain de sel ! Cette année, nous hésitons entre une dinde farcie de pommes, céleri, oignons, raisins secs et 4-épices, rôtie au sirop d'érable ; **une dinde aux oranges et romarin avec des endives confites ou une dinde caramélisée miel-épices aux pommes et poires.** Et bien sûr, la star, ma dinde aux marrons et au vin moelleux que je sers avec deux purées : patates douces et céleri.



### Les 3 règles pour une cuisson idéale

- ✓ Sortir la dinde du réfrigérateur 1 h avant de la cuire.
- ✓ La cuire dans un four pas trop chaud, à 150 °C, départ à froid, puis à 180 °C en fin de cuisson.
- ✓ À la sortie du four, la couvrir de papier alu, patienter 20 min avant de la découper pour que le jus se répartisse dans la chair, épaississe et ne s'échappe pas à la découpe.



# Les recettes



**À l'avance**  
VOUS POUVEZ RÉCHAUFFER  
CE RÔTI SANS PROBLÈME  
AU FOUR À 120 °C ENVIRON  
30 MIN AVANT DE SERVIR.

## « Rôti de dinde au lait

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 55 MIN • MARINADE : 12 H

**POUR 6 PERSONNES** • 1 rôti de dinde d'1 kg ficelé  
• 50 cl de lait • 25 cl de crème • 60 g de beurre  
• 2 oignons • 2 carottes • 300 g de champignons de Paris  
• 1 citron bio • 1/2 bouquet de persil • 2 gousses d'ail  
• 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Placez le rôti de dinde dans le lait** pendant 12 h au réfrigérateur avec le zeste de citron prélevé en ruban.  
**2. Épluchez et émincez** les oignons et les carottes. Lavez et coupez grossièrement les champignons. Hachez le persil. Égouttez le rôti et réservez le lait.  
**3. Faites suer oignons et carottes** dans une cocotte

avec le beurre et l'huile. Ajoutez le rôti salé, poivré, et faites-le colorer sur toutes les faces. Ajoutez les gousses d'ail pelées et le lait réservé.  
**4. Portez à frémissements** et couvrez. Laissez cuire 40 min.  
**5. Ajoutez** les champignons, la crème, le persil haché et poursuivez la cuisson 15 min.  
**6. Servez chaud** avec du riz et des pruneaux émincés.



**Le truc**  
MAINTENEZ LES  
BOULETTES DE DINDE  
AU CHAUD À 90 °C  
DANS LE FOUR DURANT  
LE RESTE DE  
LA PRÉPARATION.

## « Boulettes de dinde, semoule aux champignons

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 400 g de blanc de dinde  
• 1 oignon • 1 poignée de roquette • 500 g de gros champignons de Paris • 1 œuf • 20 g de beurre  
• 80 g de parmesan • 80 g de feta • 80 g de tomates confites à l'huile • 200 g de semoule • 80 g de chapelure  
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Mixez par impulsions** la dinde coupée en cubes avec l'oignon pelé et coupé en quartiers jusqu'à obtenir un mélange grossier. Ajoutez la chapelure, le parmesan et l'œuf. Mixez à nouveau. Incorporez la feta émiettée, les tomates et la roquette hachée. Salez et poivrez. Formez environ 16 boulettes dans vos mains mouillées.  
**2. Nettoyez les champignons** et coupez-les en tranches. Faites dorer les boulettes de dinde durant

12 min à feu moyen avec un filet d'huile. Réservez.  
**3. Portez à ébullition** 20 cl d'eau salée. Hors du feu, versez la semoule et 1 cuil. à soupe d'huile. Couvrez et laissez gonfler. Faites sauter les champignons 7 min sur feu vif avec un filet d'huile dans la poêle de cuisson des boulettes. Salez et poivrez.  
**4. Égrenez la semoule** à la fourchette en ajoutant le beurre et le jus de citron. Servez avec les boulettes et les champignons sautés.

## LE SAUMON

Savoureux et facile à cuisiner, ce poisson à la chair rose orangée reste le préféré des Français. Quel que soit le mode de préparation, il a tout bon!

## Sauvage ou d'élevage ?

Le sauvage, principalement d'Alaska, du Pacifique et de Bretagne, reste rare et cher. Sa chair tendre est riche en nutriments mais contient des métaux lourds, à cause de la pollution des océans. Le saumon d'élevage, plus gras car il grandit en cage, n'en contient pas mais reçoit des traitements chimiques. Préférez donc des poissons d'élevage français, élevés en pleine mer et certifiés aquaculture durable et responsable.

## La cuisson à tester !

Des pavés de saumon bien frais méritent une cuisson à l'unilatéral. On les dépose dans une poêle pas trop chaude avec de l'huile d'olive, côté peau. À l'aide d'une spatule, on appuie un peu sur les pavés en poursuivant la cuisson à feu doux 10 min. Les protéines coagulent et forment un délicieux dégradé de cuisson.



## 3 JE LE CUISINE

Entier, cuit au four ou en court-bouillon, je le sers, version classique, avec un beurre blanc ou, version moderne, une crème ail noir-citron confit. **J'aime bien poêler des pavés de saumon et les servir avec des pommes de terre** tapées accompagnées d'une sauce pignons-raisins secs-câpres-olives-citron. Une terrine de saumon et cabillaud au gingembre servie avec une chantilly au fenouil prête à l'avance, un vrai atout pour cette entrée raffinée. Et chaque fin d'année, je ne coupe pas à mon kouloubiac saumon, gambas et châtaignes, que toute la famille réclame toujours à cor et à cri.

## 1 JE L'ACHÈTE

S'il me fait les yeux doux ! Je blague à peine, je suis intransigeante sur sa qualité. **Un saumon frais a l'œil brillant et bombé, le ventre et les nageoires intacts. Il doit sentir bon, exit l'ammoniaque!** En filets ou en darnes, sa chair, ferme et compacte, doit bien se tenir, sans aucun signe de dessèchement. Ce sont surtout des saumons d'élevage : je privilégie les normes label Rouge et bio pour leur qualité.

## 2

## JE LE PRÉPARE

Vidé par le poissonnier, je cuis mon saumon entier au four (1,5 kg pour 4 pers.). Je l'apprête assez peu, hormis quelques rondelles de citron ou d'orange, du thym et un filet d'huile d'olive. Le cuire au court-bouillon préserve ses saveurs et son onctuosité, mais nécessite d'avoir une poissonnière ! **Si j'opte pour un carpaccio, je place mon filet de saumon 10-15 min au congélateur pour faciliter sa découpe en tranches très fines.** Pour ma recette de saumon caramélisé, je le fais bien mariner la veille dans un mélange de sauce soja et miel. Enfin, je prépare à l'avance mon saumon gravlax : un beau filet avec la peau, enrobé de sel, sucre, poivre, baies roses et aneth. Il doit mariner pendant au moins 24 h.



# Les recettes

## « Filet de saumon farci au boulgour

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 50 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 1 filet de saumon de 600 g sans peau • 3 pommes de terre • 4 échalotes • 1 bouquet de persil plat • 80 g de boulgour • 60 g de noisettes • 2 cuil. à soupe de moutarde • 80 g de chapelure • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

**1. Désarêtez le filet de saumon.** Ménagez une large fente dans la longueur avec un couteau pour le farcir.

**2. Épluchez et coupez les pommes de terre** en morceaux. Faites-les cuire à l'eau salée 20 min. Égouttez et écrasez-les à la fourchette.

**3. Réunissez dans une casserole** le boulgour et deux fois son volume d'eau, laissez cuire à frémissements 12 min. Égouttez. Mélangez-

le avec l'écrasée de pommes de terre, les noisettes concassées, le persil haché, la moutarde et la chapelure.

**4. Versez cette farce** dans une poche à douille lisse. Farcissez-en le saumon.

**5. Placez-le sur une plaque** tapissée de papier sulfurisé, avec les échalotes émincées, salez, poivrez et arrosez d'huile. Enfourez 15-18 min à 180 °C. Laissez reposer 5 min, coupez en 4 tranches. Servez.

### L'astuce

VOUS POUVEZ ENFERMER LE FILET FARCI DANS UNE PAPILOTE DE PAPIER SULFURISÉ. IL SERA PLUS FONDANT ET LE FOUR RESTERA PROPRE.

## « Feuilleté de saumon au céleri-rave

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 4 pavés de saumon de 110 g • 1 pâte feuilletée à dérouler • 80 g de crème épaisse • 60 g de beurre • 1 jaune d'œuf • 1/2 céleri-rave • 1/2 botte d'aneth • 1 jus de citron • 1 bouchon de pastis (rayon apéritifs) • sel, poivre.

**1. Épluchez et taillez** le céleri-rave en petits dés. Hachez l'aneth. Faites cuire le céleri-rave dans une casserole d'eau bouillante salée 10 min. Égouttez et rafraîchissez. Faites-le revenir dans une poêle avec le beurre 5 min, arrosez avec le pastis et le jus de citron. Ajoutez la crème épaisse, l'aneth, et laissez refroidir.

**2. Déroulez la pâte feuilletée.** Coupez-la en quatre. Répartissez dessus

le céleri-rave. Disposez les pavés de saumon, salez et poivrez.

**3. Rabattez la pâte** sur le poisson et soudez bien. Dorez ces feuilletés au pinceau avec le jaune d'œuf battu et 1 cuil. d'eau. Posez sur une plaque doublée de papier cuisson et faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 200 °C. Servez chaud avec une salade de pousses d'épinards vinaigrette.

### Ça change tout

RÉSERVEZ LES FEUILLETÉS AU FRAIS 45 MIN AVANT LA CUISSON. AINSI, LA PÂTE NE SE DÉFORMERA PAS.

## LE LITCHI

Ce petit fruit rafraîchissant aux délicates saveurs de rose est un délicieux cadeau de Noël. Exotique et dépayçant, il ensoleille les fêtes.

### 1 JE L'ACHÈTE

Toujours attaché à sa tige, avec une peau colorée et surtout pas fripée ou craquelée. Il a fait un très long voyage depuis Madagascar ou l'Afrique du Sud pour arriver jusqu'à nous. L'écomangeuse que je suis fait donc une petite entorse à sa règle des moindres kilomètres : sa saveur de rose fraîche est un des délices des fêtes de fin d'année. Et si j'en trouve, je privilégie le litchi de La Réunion, qui bénéficie d'un label Rouge.

### 2

#### JE LE PRÉPARE

Pour détacher facilement la peau du fruit, une légère entaille avec l'ongle suffit. Une autre incision dans la pulpe avec un couteau pointu permet ensuite d'ôter le noyau non comestible, mais que vous pouvez faire pousser comme un noyau d'avocat. **Si le litchi se conserve quelques jours au frais, mieux vaut le consommer vite** pour profiter au mieux de sa saveur florale, douce et délicatement sucrée.



### 3 JE LE CUISINE

J'aime proposer un dessert frais et désaltérant après un repas de fête : une salade toute blanche de poires et litchis à l'eau de rose que je décore de pétales de rose ou une crème glacée aux litchis et citron vert. Pour un dessert chaud, je mêle des cubes de fruits exotiques : litchis, mangue, papaye, ananas. Je les cuis en papillote, arrosés d'un sirop de gingembre et de menthe. Pour un apéritif festif, je dépose un litchi dans une flûte, j'arrose d'une larme de liqueur de litchi et complète avec du champagne bien frais.

### C'est bon pour moi

Ce petit fruit baptisé "cerise de Chine" d'où il est originaire se compose à 80 % d'eau. Rafraîchissant, il est gorgé de vitamine C, excellente pour le moral et affronter les courtes journées d'hiver. Mais aussi de vitamine B, de fer et de potassium. Ces fibres douces sont très faciles à digérer. C'est le moment d'en faire une cure.

*L'astuce de Sybille*

#### Je le cuisine aussi en salé

Pelé et coupé en dés, le litchi plonge dans une vinaigrette à la pulpe de mangue, citron vert et Tabasco pour réveiller gambas et crabe. Je superpose des lamelles de litchis et de saint-jacques pour un carpaccio original. Avec un blanc de dinde doré à la poêle dans du paprika, je fais une salade de mâche, pomélo et litchis.

# La recette



## C'est bon

PARFUMEZ LA PÂTE À MUFFIN AVEC UN BOUCHON DE RHUM BLANC, VIEUX OU ARRANGÉ.

## Muffins aux litchis, chocolat et amandes

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 12 litchis • 100 g de pépites de chocolat • 80 g d'amandes effilées • 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 100 g de beurre mou + 20 g pour les moules • 2 œufs • 10 cl de lait • 100 g de sucre.

**1. Épluchez et dénoyautez les litchis.** Mélangez les œufs avec le sucre. Ajoutez le beurre en fouettant. Incorporez la farine

additionnée de la levure. Terminez par le lait en mélangeant bien.

**2. Incorporez les pépites de chocolat,** les amandes

effilées et les litchis coupés en quatre morceaux.

**3. Versez la pâte aux deux tiers** de la hauteur des moules à muffin beurrés.

Faites cuire environ 15-18 min dans le four préchauffé à 220 °C. Démoulez et dégustez tiède ou froid.



- SCANNEZ-MOI -  
pour en découvrir  
encore plus

De nouvelles fonctionnalités  
pour une **cuisine intuitive**  
et tellement **plus simple !**

Fonction  
**WIFI**

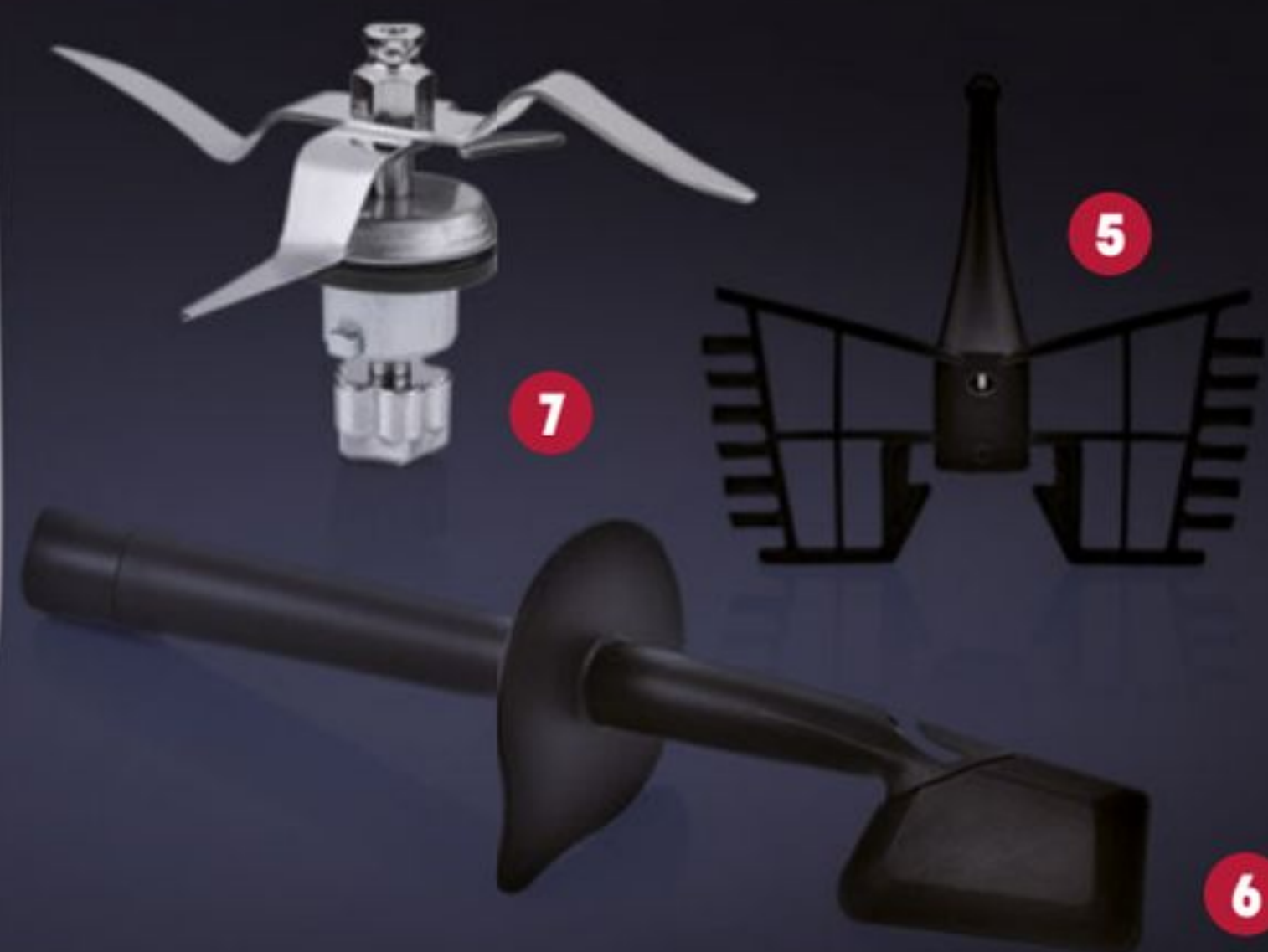
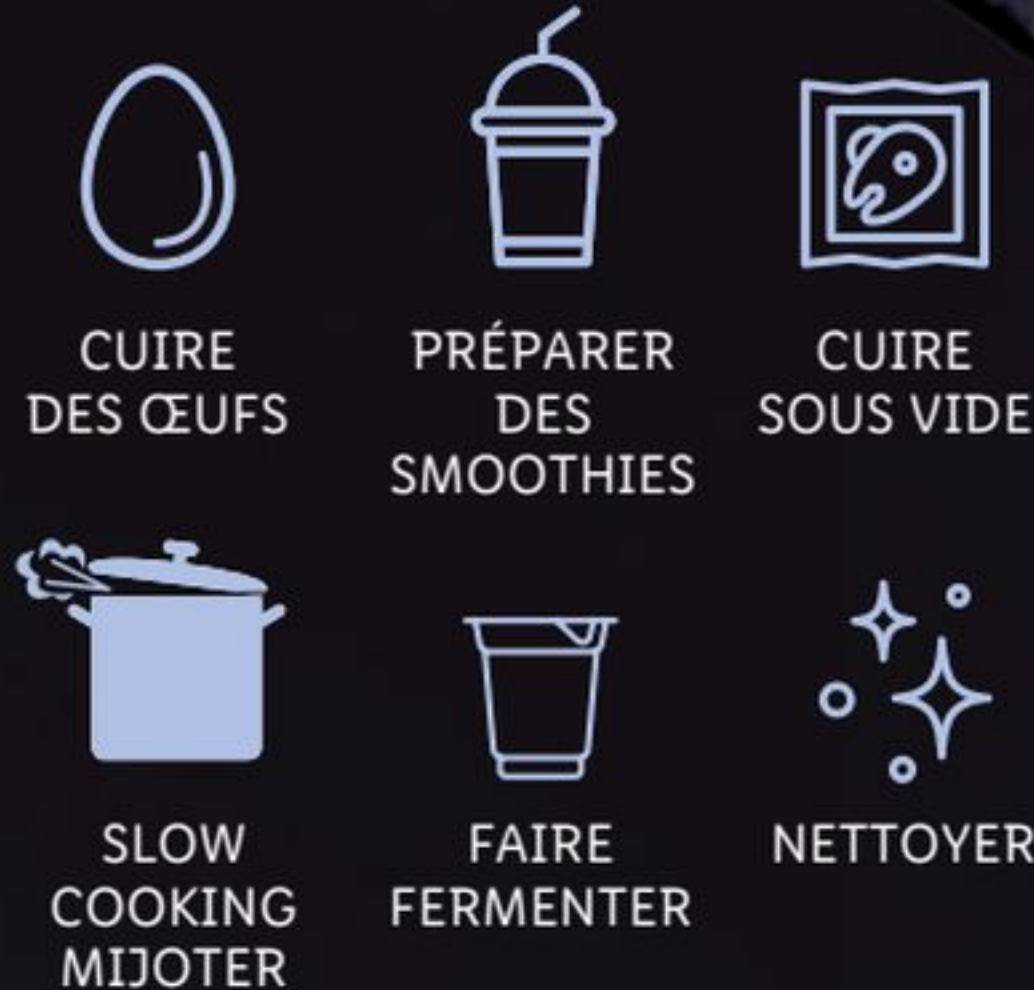
pour des mises à jour mensuelles  
gratuites des recettes avec  
un compte utilisateur activé

**UNE QUINZAINE DE  
RECETTES GRATUITES  
AJOUTÉES PAR MOIS !**

## SES NOUVEAUTÉS

- > **ÉCRAN DE 8" PLUS RÉACTIF ET PLUS GRAND**
- > **NOUVELLE POIGNÉE ERGONOMIQUE** pour une utilisation à une main
- > **1 000 W** : il est maintenant possible de travailler deux fois plus de pâte avec jusqu'à 1 kg de farine
- > **CUISINE GUIDÉE PAR VIDÉO** pour une sélection de recettes
- > **ADAPTATION ET PERSONNALISATION DES RECETTES** : différentes tailles de portions, fonction annotation...
- > **NOUVELLES FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION DE RECETTES** : création de listes de courses, fonction planification hebdomadaire, suggestions de recettes personnalisées, critères de filtrage améliorés

## NOUVEAUX PROGRAMMES AUTOMATIQUES



- 1 Ensemble pour cuisson vapeur avec couvercle et panier plat | 2 Couvercle avec ouverture de remplissage et verre doseur  
3 Panier de cuisson | 4 Nouvelle poignée ergonomique pour une utilisation à une main | 5 Batteur  
6 Spatule (avec embout amovible en silicone) | 7 Couteau

ENFIN, LE DERNIER NÉ  
DES CHEFS SILVERCREST  
DÉBARQUE CHEZ LIDL  
LE **LUNDI 6 DÉCEMBRE!**

**SILVERCREST®**

monsieur  
cuisine   
smart

**399-€** L'unité

Dont 2,10 € d'éco-participation



**COOKING-PILOT**

PLUS DE 600 RECETTES  
préchargées avec des  
instructions étape par étape



OK Google,  
peux-tu faire mijoter  
mon plat pour  
ce soir ?

**ET TOUJOURS**

- > Puissance absorbée max. : 1 200 W  
1 050 W (fonction cuisson), 1 000 W (mixage)
- > Vitesse de rotation env. 125-5 500 tr/min
- > 10 vitesses et fonction turbo pour mixer  
par impulsion
- > Température réglable de 37 à 130 °C,  
par paliers de 5 °C - pour une cuisson optimale
- > Minuterie - 99 min

**SES FONCTIONS**

 HACHER	 RÉDUIRE EN PURÉE	 MÉLANGER ET PÉTRIR	 ÉMULSIONNER	 MIXER ET BROYER DE LA GLACE
 CUIRE À LA VAPEUR	 PESER	 CUIRE	 MARCHE À DROITE/ À GAUCHE	 FAIRE REVENIR





**N**e mâchons pas nos mots : la mâche est un trésor de l'hiver. Ces feuilles charnues regorgent de bienfaits pour notre santé. Elle est riche en bêta-carotène, vitamines C, E et B9, cette dernière agissant sur le sommeil et le système nerveux. Une salade anti-stress donc, dont la douce saveur lui vaut le nom de "doucette". Mâche à grosse graine, coquille de Louviers -bio-, ronde maraîchère, verte de Cambrai ou nantaise qui bénéficie d'un label Rouge et d'une IGP, quelle que soit la variété, choisissez-la avec des

feuilles d'un vert vif et brillant et une radicelle bien blanche. Comme elle pousse à l'abri d'une couche de sable, lavez-la soigneusement et essorez-la délicatement. Elle se garde deux à trois jours dans le bas du réfrigérateur. Mais qui veut la conserver ? Avec quelques betteraves, des suprêmes d'oranges, des noix, du chèvre, elle fera une salade fondante et croquante. Elle aime se marier avec du foie gras, un magret ou des gambas. Pour se réchauffer, un velouté de mâche arrosé d'un filet d'huile de noisette est aussi un régal.



**Il existe de nombreuses espèces d'oursins, mais en Europe c'est surtout le violet qui est consommé. Sous des piques droits et mobiles (s'ils sont cassés ou penchés, passez votre chemin) se cache une coque nommée "test" qui abrite ses cinq glandes sexuelles disposées en étoiles. Nommées "corail" ou "langues", ce sont elles dont nous apprécions la saveur puissamment iodée et la texture crémeuse. Pour cela, il faut s'armer de ciseaux et de gants, puis découper l'oursin en deux dans sa partie haute pour ne pas abîmer les langues. Il se déguste "à la coque" tel quel, parfois avec un filet de citron ou de sauce de soja. Prélevées à la petite cuillère, ses langues parfument un tarama maison, garnissent des œufs brouillés et magnifient des spaghettis. Elles entrent aussi dans la composition de sauces ou de coulis qui se marient aux gambas, saint-jacques ou filets de rouget.**



Cette drôle de baie fait partie de la famille des solanacées, comme la tomate ou l'aubergine à qui elle ne ressemble pas du tout. Originaire des Andes, elle se cultive aussi en France et se récolte de l'automne jusqu'aux premières gelées. Prudence : certains physalis sont exclusivement des plantes d'ornement. Les principales variétés comestibles sont le coqueret du Pérou aux baies orange gorgées de vitamine C, l'amour en cage au calice rouge-orangé, le tomatillo aux fruits verts indispensables à la recette de salsa verde mexicaine, ou la cerise de terre aux fruits plus petits et au léger goût de prune. Le goût mielleux du physalis, réveillé d'une pointe d'acidité, fait merveille. Il décore un millefeuille ou une bûche au chocolat, fait de délicieuses confitures et relève une salade. Fragile, la baie protégée dans son calice est commercialisée en barquettes.





LES MARAÎCHERS

RÉCOLTÉS  
EN BRETAGNE



# Derrière nos mini-légumes il y a des maraîchers

Les mini-légumes sont récoltés à la main chaque jour  
avec le plus grand soin par nos maraîchers.  
Ils sont petits mais ont de grandes qualités gustatives avec des goûts intenses !  
Rôtis entiers, ils sublimeront vos assiettes de fêtes !

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS



## LE BLEU DES CAUSSES

Marbrée de bleu, cette pâte ivoire est affinée dans des caves naturelles en Aveyron. Un vrai fromage de terroir.



N'est pas bleu des Causses la première pâte persillée venue ! Reconnu d'une Appellation d'origine contrôlée (AOC) en 1953, le fromage est baptisé "bleu des Causses". Mais il existait bien avant. À l'origine, des petites laiteries dispersées sur les Causses élaboraient des bleus. En 1925, l'un de ces fromages, au seul lait de brebis, décroche l'AOC : c'est le roquefort. Pour se différencier et s'affirmer, un groupement de producteurs de bleu définit alors ses critères de fabrication et donne naissance au "bleu

### Les fleurines

Ce sont des failles qui descendent du plateau calcaire et apportent de l'air froid ou chaud jusqu'aux caves. Le maître-affineur ouvre ou ferme ces fleurines pour faire monter ou baisser la température. Un gage de qualité unique.

de l'Aveyron" qui deviendra "des Causses". Fromage, lui, au lait de vaches de race brune ou montbéliarde, qui se régale de luzerne, plante typique des Causses. Il est produit dans l'Aveyron, une partie de la Lozère et une partie du Lot. Déjà, ça sent le Sud ! Sa fabrication est réglementée. Le lait est d'abord transformé : caillage, brassage, découpage et "coiffage" des grains. Versé dans un moule cylindrique, le futur fromage est

égoutté puis piqué avec des aiguilles. Ces "cheminées" vont alimenter en air le *penicillium roqueforti* (ferment lactique naturel) qui va se développer lors de l'affinage dans des caves naturelles creusées dans des éboulis calcaires des gorges du Tarn.

### EN PLATEAU ET EN CUISINE

Pendant son affinage (70 jours minimum), le bleu des Causses est emballé d'aluminium pour stopper le développement de sa croûte et favoriser cette pâte souple, onctueuse, veinée de bleu, aux arômes prononcés. Franc et frais, jamais agressif, le fromage fond sur des pommes de terre, des lentilles, dans un soufflé ou un cake avec des pignons et du lard, se parfume sur une salade avec des poires et, coquin, parfume discrètement des cookies aux noix.

## Moules marinières au bleu

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 2 kg de moules • 4 échalotes  
• 1/4 de bouquet de persil • 125 g de bleu des Causses  
• 30 g de beurre • 25 cl de crème • 30 cl de vin blanc.

1. Grattez et nettoyez les moules sous l'eau. Jetez celles ouvertes ou cassées.
2. Faites revenir 3 min dans une grande marmite les échalotes ciselées dans le beurre. Ajoutez les moules bien égouttées, la moitié du persil équeuté et le vin blanc. Couvrez

et laissez cuire environ 5 min en remuant deux fois, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent légèrement.

3. Ajoutez la crème et le bleu des Causses émietté. Laissez cuire environ 3-4 min. Parsemez du reste de persil ciselé et servez aussitôt.



### Le truc en plus

AJOUTEZ SUR CHAQUE ASSIETTE UNE PETITE POIGNÉE DE CROÛTONS NATURE OU PROPOSEZ DU BON PAIN FRAIS POUR SAUCER.



# DES VINS CRÉÉS SOUS CERTIFICATION EUROPÉENNE

*De Grèce et de Roumanie:  
des Vins exceptionnels au  
Caractère bien trempé*

IGP Heraklion AOP Archanes  
AOP Dafnes IGP Rethymno  
IGP Lasithi AOP Malvasia Sitias  
IGP Kissamos IGP Terasele Dunării  
AOP Malvasia Handakas – Candia  
AOP Handakas - Candia AOP Peza  
AOP Sitia IGP Chania IGP Crete AOP Oltina



[www.euqualitywines.eu](http://www.euqualitywines.eu)

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



Campagne financée avec  
l'aide de l'Union européenne

The European Union supports  
campaigns that promote high quality  
agricultural products

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



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



# La saint-jacques

PAR  
**MATTHIEU POULEUR**

Amarré à Honfleur, un petit port de pêche où la coquille est reine, le chef de la Ferme Saint-Siméon nous livre ses conseils pour la sublimer.

## FRAÎCHE ET EN COQUILLE

En France, la pleine saison s'étend d'octobre à fin mars. La saint-jacques est plus ferme et goûteuse durant les mois les plus froids, en décembre, janvier et février. Préférez-la en coquille et conservez-la quatre jours maximum au réfrigérateur. Ouvrez-la avec un couteau, en passant la lame vers la droite, la pointe penchée vers le côté plat de la coquille. Ensuite, soulevez et enlevez le couvercle.



## UNE PRÉPARATION MINUTIEUSE

Ôtez délicatement le corail et les bardes (membranes blanches qui entourent la noix), puis décollez-la de sa coquille avec une cuillère. Nettoyez-la bien dans un peu d'eau, mais sans la faire tremper, au risque de la rendre aqueuse. Déposez les noix propres sur un plat, enveloppées dans un torchon, et réservez-les au réfrigérateur. Il faut les laisser dégorger au moins une nuit pour obtenir une jolie coloration à la cuisson.

## RIEN NE SE GÂCHE, TOUT SE TRANSFORME

Conservez les bardes et le corail. Nettoyez-les, car ils vous seront utiles pour préparer une sauce qui accompagnera les noix. Faites revenir les bardes avec des échalotes dans une noisette de beurre et déglacez au vin blanc. Suivant la recette, ajoutez une garniture aromatique ou de la crème fraîche qui, au contact des bardes, prendront le goût de la saint-jacques. Le corail servira de liant au moment de mixer cette sauce. Il peut être aussi poêlé et servi à côté.

## UNE CUISSON COURTE

À la poêle, assaisonnez la face au contact de l'huile chaude, puis faites cuire l'autre côté en l'arrosant continuellement de beurre moussieux (4 à 5 min



suffisent). Au four, laissez la noix dans sa coquille, garnie d'une fondue de poireaux ou d'une fricassée de champignons et agrémentée d'une sauce. Refermez la coquille en l'entourant d'une fine bande de pâte feuilletée pour une cuisson à l'étouffée 6 à 8 min à 180 °C. C'est le meilleur moyen de conserver les saveurs de la noix pour un goût d'exception.

## LES BONS GESTES POUR FLAMBER LES NOIX

Une fois les deux faces joliment colorées, retirez les noix et dégraissez la poêle avec un papier absorbant. Remettez-les dans la poêle et faites chauffer l'alcool (cognac, calvados ou armagnac) en ayant la main légère. Hors du feu, loin de la hotte, flambez les noix.



## EN VERSION CRUE

Pour un carpaccio, taillez 4 tranches dans une belle noix et, afin d'éviter qu'elle colle au couteau, huilez légèrement sa lame. Coupez-la en dés pour un tartare. Ajoutez une vinaigrette au gingembre, un peu de fleur de sel, du jus et des zestes de citron bio. Pour apporter une touche fruitée, des dés de pomme type granny smith ou de fruit de la passion. Vous pouvez aussi accommoder la saint-jacques avec de la betterave crue en lamelles ou cuite en dés. Mais aussi avec des topinambours, en purée et en chips.

## Matthieu Pouleur, le goût de l'authentique

Natif du nord de la France, le chef a grandi au sein d'une famille de bouchers-charcutiers et se découvre très jeune une appétence pour la cuisine. Il fait ses armes auprès d'Éric Pras, à la Maison Lameloise, d'Emmanuel Renaut, à l'hôtel Flocons de Sel, chez les Bras, et au Relais Bernard Loiseau avant d'être remarqué à Paris aux côtés de Jérôme Banctel à La Réserve, puis au restaurant gastronomique du Crillon. Une soif de retour à la nature pousse le chef de 36 ans aux commandes des cuisines de la Ferme Saint-Siméon où il marie avec brio terroir, tradition et sincérité.

Riche en vitamine D,  
Riche en Oméga 3,  
Riche en générosité\*.



1 % du chiffre d'affaires reversé  
au Secours populaire français  
pendant les fêtes\*\*

\*Le saumon fumé est naturellement riche en Oméga 3 et en Vitamines D.  
\*\*Petit Navire s'engage à reverser 1 % du chiffre d'affaires généré du 25/10/2021  
au 02/01/2022 par les produits Petit Navire au rayon frais et 100 000 euros minimum.



**PETIT NAVIRE.**  
**ON A TOUS BESOIN DE LA MER.**

# Nos inédits à la truffe



## À PARTIR DE 2€30



**2€  
30**

Soit le kg : 13,14 €  
**Houmous  
à la truffe d'été (1,3%)  
CARREFOUR EXTRA,  
175g.  
Fabriqué en France**



**3€  
99**

Soit le kg : 36,27 €  
**10 mini bouchées  
surgelées  
CARREFOUR EXTRA,  
Comté et truffe  
blanche d'été (1%).  
110g.**



**3€  
99**

Soit le kg : 21,57 €  
**Tartuffade sauce  
aux champignons  
saveur truffe 1%  
CARREFOUR EXTRA,  
185g.**



**2€  
79**

Soit le kg : 20,67 €  
**Tarama à la truffe d'été (2,3%)  
CARREFOUR EXTRA,  
135g.  
Origine France**



**3€  
99**

Soit le kg : 36,27 €  
**12 mini croques sapins surgelés  
CARREFOUR EXTRA,  
Jambon et truffe blanche d'été (1%).  
110g.**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET

DU MARDI 30 NOVEMBRE AU VENDREDI 31 DÉCEMBRE 2021

UN  
**NOËL**  
EXTRA *à prix*  
**ORDINAIRE**



**3€  
59**

**HUILE D'OLIVE  
SAVEUR TRUFFE  
CARREFOUR EXTRA**

Truffe d'été 1%  
25cl soit 14,36€ le litre

LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

Carrefour  
market



Carrefour



# Punch champagne

**Ambiance réveillon 3 étoiles. Entre flûte pétillante aux agrumes et bouchées raffinées, la fête est bien partie.**

RECETTES ET STYLISME : VANESSA GAULT - PHOTOS : BRUNO MARIELLE

## Délicieux topinambour

Redécouvrez ce légume ancien délaissé depuis la Seconde Guerre mondiale. Achetez des tubercules irréguliers bien fermes, à la peau lisse et tendue, et pelez-les pour profiter de leur goût subtil d'artichaut. Vous pouvez aussi en planter. Ils sont rustiques et font de très belles fleurs jaunes.

## Piques de salade de topinambours au magret fumé

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 10 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 12 tranches de magret fumé • 6 topinambours • 1 endive carmine • 2 feuilles de salade • 8 brins de ciboulette • 1/2 orange • 4 cuil. à soupe d'huile de noisette • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 6 noisettes hachées • sel, poivre.

### 1. Épluchez les topinambours.

Faites-les cuire 10 min à feu moyen à l'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Coupez-les en fines rondelles.

2. Fouettez l'huile avec le vinaigre, le jus de l'orange, la moitié de la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.

3. Alternez sur des piques en bois des rondelles de topinambours, des

feuilles de salade, des lamelles d'endive et des tranches de magret. 4. Arrosez de sauce vinaigrette. Parsemez de noisettes et du reste de ciboulette finement ciselée.



# & buffet chic

## Le cocktail

### Soupe champenoise aux agrumes

Découpez en fines rondelles 1 clémentine, 1 pamplemousse et 1 citron. Déposez-les dans un bol à punch. Versez le jus de 3 clémentines, 10 cl de Cointreau et 10 cl de sirop de sucre de canne. Mélangez bien. Complétez avec 75 cl de champagne frappé juste avant de servir. Dégustez très frais.

### Choux aux langoustines

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 12 queues de langoustines cuites et décortiquées • 1 citron bio • 1 oignon fanes haché avec un peu de vert • 4 brins de persil plat ciselé • 2 œufs • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de fromage blanc • 60 g de farine • 2 cuil. à soupe de mayonnaise • 20 g de graines germées • sel, poivre.

**1. Faites fondre le beurre** avec 10 cl d'eau dans une casserole. Salez et poivrez. Ajoutez la farine en une seule fois. Mélangez bien, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, puis incorporez les œufs un à un.

**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Disposez des petits choux sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson, puis enfournez pour 20-25 min. Laissez refroidir complètement sur une grille.

**3. Coupez les langoustines** en petits morceaux. Mélangez avec le fromage blanc, la mayonnaise, le persil, l'oignon, le jus du citron, son zeste râpé, du sel et du poivre. Garnissez-en les choux et parsemez de graines germées.



En vidéo sur  
[cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)



### L'astuce

POUR ÉLIMINER LES ÉCLATS DE COQUILLES, PASSEZ L'EAU DES HŪÎTRES À TRAVERS UN FILTRE À CAFÉ PLACÉ DANS UN CHINOIS.

## Huîtres en gelée tendre de framboise

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 30 SECONDES • ATTENTE : 1 H

**POUR 6 PERSONNES** • 12 huîtres creuses n° 3  
• 12 framboises • 3 échalotes • 4 brins d'aneth  
• 15 cl de crème liquide froide • 3 cuil. à soupe d'huile • 4 cuil. à soupe de vinaigre de framboise  
• 1 feuille de gélatine • poivre.

- 1. Ouvrez les huîtres** et filtrez leur eau. Déposez-les sur un plat de service.
- 2. Épluchez et hachez 2 échalotes.** Mélangez-les dans un bol avec l'huile et le vinaigre. Ajoutez l'eau filtrée des huîtres et réservez 30 min.
- 3. Faites fondre quelques secondes au micro-ondes** la feuille de gélatine réhydratée. Ajoutez-la dans la vinaigrette. Mélangez bien et versez sur les huîtres. Faites prendre au moins 30 min au réfrigérateur.
- 4. Mixez la crème liquide** avec la moitié de la dernière échalote, la moitié des framboises et du poivre. Fouettez en chantilly et garnissez-en les huîtres. Décorez du reste de framboises et d'aneth.

## Hot dogs de boudin blanc aux oignons rouges

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 12 navettes • 12 mini boudins blancs aux morilles • 1 pomme • 2 petits oignons rouges • 2 feuilles de salade • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe de crème épaisse • 1 cuil. à soupe de mayonnaise • 1/2 cuil. à café de moutarde aux épices • 2 cuil. à soupe de miel • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • sel, poivre.

- 1. Pelez et émincez les oignons.** Faites-les revenir avec la moitié du beurre, sans coloration. Versez le vinaigre, le miel et 1 demi-verre d'eau. Faites cuire jusqu'à complète évaporation. Salez et poivrez.
- 2. Faites cuire les boudins à la poêle** dans le reste de beurre 3 min sur feu moyen, puis 5 min sur feu doux. Réservez-les au chaud.
- 3. Mélangez la crème dans un bol** avec la mayonnaise et la moutarde. Ouvrez les navettes en deux, puis tartinez-les de crème assaisonnée. Garnissez de salade, de confit d'oignons et de boudin. Ajoutez la pomme découpée en fins bâtonnets et servez.



### Le bon pain

NAVETTES, MINI PAINS SPÉCIAL HOT DOGS, PETITES BRIOCHES OU TRONÇONS DE BAGUETTE FERONT DE DÉLICIEUX SANDWICHES.

### Sauce express

MIXEZ 1 TRANCHE DE FOIE GRAS AVEC 2 OU 3 CUIL. À SOUPE DE CRÈME ÉPAISSE, DU SEL ET DU POIVRE.



## Arancini au foie gras

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 50 g de foie gras mi-cuit coupé en dés • 200 g de riz arborio • 1 oignon haché • 15 g de truffe noire en conserve • 1 œuf • 10 g de beurre • 30 g de parmesan • 2 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe de chapelure • 5 cl de vin blanc sec • 75 cl de bouillon de légumes • 1 cuil. à soupe de poudre d'amandes • 1 cuil. à soupe d'amandes effilées • huile de friture • sel, poivre.

**1. Faites suer l'oignon** avec le beurre dans une sauteuse. Ajoutez le riz et mélangez 3 min. Versez le vin et remuez 2 min. Versez le bouillon louche à louche en remuant environ 18 min. Incorporez le parmesan et laissez

tiédir hors du feu. Versez la truffe hachée, son jus, salez et poivrez.

**2. Façonnez des boulettes de risotto** entre vos mains humides. Insérez un dé de foie gras au centre. Mélangez la chapelure, la poudre d'amandes et

les amandes concassées. Passez les boulettes dans la farine, dans l'œuf battu et dans la panure aux amandes.  
**3. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C.** Faites-y frire les boulettes. Dégustez bien chaud.



### Deux en un

Malins et pratiques, ces couverts à salade font office de presse-agrumes une fois assemblés.

**Jucepair, PA Design, 15 €, sur le site de la marque.**



## Poésie d'automne

Elle réchauffe la table de tons chaleureux avec son rouge orange flamboyant. Au menu? Une invitation pour un voyage onirique à la rencontre des animaux de la forêt. **Le Jacquard Français, nappe en coton (175 x 175 cm), collection Forêt enchantée, à partir de 155 € sur le site de la marque.**



### (É)MOIS SANS ALCOOL

Après les fêtes, Dry January (ou Janvier sans alcool) incite à la modération. Cette initiative s'adresse aux adeptes qui souhaitent rester sobres un mois. Pour relever ce défi, place aux boissons sans alcool. Avec un coup de cœur pour le brut de Freixenet, un cava faible en calories qui pétille sans donner le tournis. Et les bouteilles de Festillant à base de vin effervescent désalcoolisé.

**Freixenet et Festillant, à partir de 4,25 € sur le site des marques.**

# C'EST NOUVEAU!



### Cocktail vitaminé

Une œuvre d'art! Épicier au Carnet des Saisons à Rives, près de Grenoble, Philippe Bonnet compose des salades de fruits poétiques. Ce créatif découpe et assemble des fruits dont le décor évoque celui des pièces montées et pâtisseries. Beau, sain et bon, un merveilleux dessert super tendance.

**Carnet des Saisons, à partir de 32 € la création pour 4 personnes, sur le site de la marque.**

PAR TINKA KEMPTNER

# VOUS N'AVIEZ JAMAIS RIEN GOÛTÉ DE PAREIL.

E.Leclerc a créé la gamme L'origine du goût pour vous surprendre avec des saveurs que vous n'aviez jamais goûtées auparavant, tout en vous les proposant aux meilleurs prix. Par exemple, le Lomo de Bellota est une charcuterie issue de cochons nourris aux glands d'Estrémadure et d'Andalousie, au persillage fin, long en bouche et délicatement fumé. Le « salchichón » de Vic vient lui de Catalogne avec sa chair bien rouge et son goût de noisette qui fond en bouche.

Le café, nous sommes allés le chercher au Salvador pour son goût chocolaté et fruité. Le saumon d'Ecosse est fumé à la ficelle, ce qui change tout : sa chair reste ainsi ferme et fondante. Notre caviar Oscietre est d'origine française, de la Gironde pour être plus précis, qui fournit parmi les meilleurs caviars du monde, tout simplement. Vous voyez, c'est cela L'origine du goût : vous faire découvrir des plaisirs subtils et rares aux meilleurs prix.



RCS Paris 792 111 551

Découvrez toute notre collection  
sur [www.loriginedugout.leclerc](http://www.loriginedugout.leclerc)

*L'origine du goût*

**E.Leclerc** 





## Filets doux

Pour les fêtes, la célèbre marque bretonne Pointe de Penmarc'h a eu la savoureuse idée de réunir quatre boîtes de sardines à l'ancienne au sein d'un écrin en édition limitée. De quoi frétiller de bonheur. **Pointe de Penmarc'h, coffret Prestige, 22,40 €, sur le site de la marque.**

## Potion magique

Soigner les rhumes et autres petits bobos à coups de bonbons? Toniques, ces oursons géliés renferment propolis, vitamine C et échinacée, aux propriétés stimulantes pour le système immunitaire. De quoi ravir petits et grands enrhumés. **Secrets de miel, 14,50 € le pot, sur le site de la marque.**



## RUGIR DE PLAISIR

Les amateurs de chocolat du monde entier rejoignent Voiron (Isère) pour visiter la chocolaterie Bonnat et croquer ses trésors. La dernière création de la maison est baptisée Kuna Balam: des fèves de récolte tardive issues de sa propre plantation au Mexique où évoluent des jaguars, dessinés sur l'emballage. Un délice aux arômes de réglisse et de fruits exotiques.

**Bonnat, collection particulière n° 2, 8,50 € les 100 g, en édition limitée sur le site de la marque.**

PAR TINKA KEMPTNER

## Beau linge éthique

Ces jolies serviettes sont fabriquées en France à partir de stocks dormants. En clair, des tissus qui sommeillent dans les entrepôts. La création est signée Dream Act, une nouvelle place de marché virtuelle et vertueuse. **Dream Act, 32 € le lot de 4 serviettes en lin, existe en 4 coloris, sur le site de la marque.**

## Tout un fromage

Le dernier chic? Saupoudrer son fromage d'une pincée de poivre. Mais pas n'importe lequel! Savant mélange de poivre timiz, graines de kororima, baies de Szechuan vertes, poivre blanc de Penja, coriandre, fenugrec et autres épices, cette création est un délice sur une raclette ou un

vieux comté. **Terre Exotique, 6 € les 60 g, sur le site de la marque.**





» Bravo ! «



## Des ateliers de cuisine pour lutter contre l'isolement

Manger seul fait disparaître l'envie de s'alimenter et contribue à la dénutrition. Au service des 530 000 personnes isolées que compte la France, Les Petits frères des pauvres tirent donc la sonnette d'alarme. Et pour adoucir le quotidien des hommes et des femmes de plus de 60 ans, l'association caritative propose entre autres des ateliers de cuisine. Au café T-Kawa à Paris,

mais aussi au Centre culinaire de Rennes, en collaboration avec l'Académie croustillante Gavottes. Le fabricant des fameuses crêpes dentelle bretonnes organise six ateliers d'ici à mars 2022 où seront entre autres conviés des bénéficiaires des Petits frères des pauvres. Objectif ? Nourrir le lien entre générations autour de recettes gourmandes. *Sur le site [biscuiterie-loc-maria.fr](http://biscuiterie-loc-maria.fr)*

**ÇA CHAUFFE À LA RÉDAC !**



» Encore un effort «

## Le retour de la consigne

Dès 2025, le système de consigne fera son grand retour pour les emballages en verre. Certaines marques anticipent déjà l'entrée en vigueur de cette mesure, prévue par la loi Climat et Résilience. C'est le cas notamment du fabricant Fischer. La brasserie alsacienne bicentenaire n'a pas hésité à mettre en place dans certains grands

magasins de sa région d'origine un système de collecte de ses bouteilles de bière de 65 cl. Pour que le système de consigne ait un impact écologique positif, il doit rester local. Car qui dit consigne dit transport en camion, lavage et de nouveau transport, avant la remise en rayons. Une bonne idée donc, mais à certaines conditions. Autre initiative

très intéressante : la machine La Déconsigne, déjà présente dans certaines grandes et moyennes surfaces de la Flandre française. L'idée ? Les clients y glissent leurs bouteilles de verre vides en échange de bons d'achat. En France, chaque année, 2,5 millions de tonnes de verre sont collectées, ce qui représente la moitié du poids des déchets ménagers.

» On s'en réjouit, mais... «

## La consommation du bio a doublé en 5 ans

Le bio s'enracine durablement dans nos assiettes. Trois Français sur quatre en consomment au moins une fois par mois et 13 % tous les jours\*. Parmi les préoccupations des consommateurs, la santé et l'environnement arrivent en tête. Effet Covid ? La vague verte avait déjà commencé bien avant. La crise sanitaire aurait même eu tendance à ralentir un peu la folle croissance du bio, surtout dans les grandes surfaces. Ainsi, au premier semestre 2021, les ventes des produits bio n'ont progressé que de 16 % entre 2019 et 2021, alors qu'elles augmentaient de plus de 50 % entre 2017 et 2019\*\*. Si le marché bio croît toujours, les ménages les plus modestes y accèdent moins qu'auparavant, en raison de fins de mois difficiles. Du côté des magasins bio, leur croissance ne faiblit pas.

\* Chiffres Agence Bio  
\*\* Source : Iri



# Les pains à

**Version surprise, flocon festif et sapin salé, de l'apéritif au goûter, c'est la bonne idée gourmande qui réunit tout le monde.**

## Fleur de camembert au romarin

PRÉPARATION : 40 MIN  
ATTENTE : 1 H • CUISSON : 30 MIN

- POUR 4 PERSONNES** • 1 camembert  
 • 1 kg de pâte à pizza • 1 citron bio  
 • 3 gousses d'ail • 3 cuil. à soupe de romarin frais haché • 1 pot de confiture de prunes • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel, poivre.

- 1. Placez le camembert** sans son papier dans sa boîte posée dans le couvercle. Posez-le sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
- 2. Mélangez le romarin**, le zeste et l'ail haché avec l'huile. Étalez la pâte à pizza sur 3 mm et découpez 48 disques de 6-7 cm. Placez au centre de la moitié des disques 1 cuil. à café de confiture de prunes et sur les autres le mélange au romarin. Pliez les disques en deux, puis soudez les pointes en pressant. Disposez-les autour du camembert. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 h dans un endroit chaud (25 °C).
- 3. Préchauffez le four à 180 °C.** Incisez le camembert en croisillons. Enfournez pour 30 min. Salez, poivrez et dégustez chaud en trempant les petits croissants dans le fromage.

### Vive les boîtes chaudes !

À nous les fromages au four façon fondue, à l'apéritif ou en dinette conviviale, avec des délices à tremper dedans : pain grillé, légumes crus ou saucisses et pommes vapeur. Vraiment facile à préparer et vite faite, la boîte ne risque pas de brûler le temps que le fromage fonde. Il est donc inutile de l'envelopper dans du papier d'aluminium.



# partager

## Crackers zéro gaspi

PÉTRISSEZ LES CHUTES TARTINÉES DE FROMAGE EN AJOUTANT JUSTE ASSEZ DE FARINE POUR EMPÊCHER DE COLLER. ÉTALEZ FINEMENT, COUPEZ DES CARRÉS, ET ENFOURNEZ POUR 15 MIN À 180 °C.

## Pain moelleux aux fines herbes et fromage frais

PRÉPARATION : 1 H • ATTENTE : 3 H • CUISSON : 45 MIN

**POUR 8 PERSONNES LA PÂTE** • 40 g de beurre très mou • 18 cl de lait • 20 g de sucre • 300 g de farine T 55 • 15 g de levure fraîche de boulanger • 6 g de sel. **LA GARNITURE** • 250 g de fromage frais • 100 g de mozzarella râpée • 2 gousses d'ail hachées • 3 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 3 cuil. à soupe de persil ciselé • 2 cuil. à soupe de graines de sésame et de pavot • 1 cuil. à café de gros sel • sel, poivre.

**1. Versez tous les ingrédients** de la pâte dans un robot en émiettant la levure fraîche de boulanger. Pétrissez 15 min à petite vitesse. Laissez doubler la pâte de volume et couvrez-la d'un linge.

**2. Étirez la pâte** et repliez-la deux fois. Faites une boule et laissez reposer 10 min. Mélangez le fromage frais avec la mozzarella, l'ail et les herbes. Salez et poivrez.

**3. Étalez la pâte sur 5 mm.** Tartinez-la de préparation

au fromage. Découpez des disques de 10 cm. Pliez-les en deux et rangez-les debout dans un moule beurré, côté arrondi vers le haut. Couvrez d'un linge et attendez que la pâte atteigne le bord du moule.

**4. Humectez le pain d'eau avec un pinceau.** Saupoudrez de graines et de sel. Enfournez 45 min à 180 °C. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Les tranches se découpent en tirant simplement dessus.

## Petits pains d'épeautre à la mozzarella

PRÉPARATION : 45 MIN

ATTENTE : 4 H • CUISSON : 45 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 16 billes de mozzarella  
 • 30 cl de lait • 35 g de sucre • 500 g de farine de grand épeautre T 65 (ou farine de blé T 55)  
 • 25 g de levure fraîche • 60 g d'huile d'olive  
 • 10 g de sel. **LE DÉCOR** • pesto • amandes • sésame  
 • nigelle • fromage râpé • piment en poudre.

- 1. Versez les ingrédients** sauf la mozzarella dans un robot muni d'un crochet. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle de la cuve. Laissez-la lever à couvert 2 h ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- 2. Renversez la pâte** sur un plan de travail fariné. Repliez-la deux fois sur elle-même, puis façonnez-la en 16 boules. Laissez reposer 15 min.
- 3. Étalez chaque boule en disque.** Placez 1 bille de mozzarella au centre et repliez la pâte dessus. Placez les boules bien espacées dans deux moules ronds beurrés. Laissez doubler de volume dans un endroit chaud.
- 4. Préchauffez le four à 180 °C.** Humectez d'eau les boules au pinceau, puis décorez à votre idée, en alternant les couleurs. Enfourez pour environ 45 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Servez à l'apéritif ou au brunch avec une salade ou des charcuteries.



### L'astuce

PLACEZ LES BOULES À LA MOZZARELLA DANS LE MOULE, SOUDURE EN DESSOUS POUR ÉVITER QU'ELLES S'OUVRENT PENDANT LA LEVÉE OU LA CUISSON.

### Bon à savoir

POUR UNE FINITION PARFAITE, PLACEZ LES 2 PÂTES ASSEMBLÉES AU RÉFRIGÉRATEUR 20 MIN AVANT DE LES DÉCOUPER. RAFFERMIE PAR LE FROID, LA PÂTE SE TRAVAILLE SANS SE DÉFORMER.



## Sapin feuilleté au chocolat

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 2 rouleaux de pâte feuilletée rectangulaires • 1 œuf • 150 g de pâte à tartiner au chocolat • 1 cuil. à soupe de Grand Marnier.

- 1. Déroulez 1 pâte feuilletée** sur son papier sur une plaque à pâtisserie. Recoupez-la en un grand triangle. Mélangez la pâte à tartiner avec le Grand Marnier. Étalez sur toute la surface de la pâte. Posez la seconde pâte par-dessus et coupez le surplus.
- 2. Marquez le tronc du sapin** avec le dos d'un couteau. Découpez des fentes en partant du tronc, tous les centimètres environ. Torsadez ces branches du sapin en faisant deux ou trois tours. Découpez une ou plusieurs étoiles dans les chutes de pâte pour garnir le sapin. Collez-les après les avoir humectées d'un peu d'eau. Dorez le tout à l'œuf battu. Enfourez 20 min, jusqu'à ce que le sapin soit bien doré.

# Étoile de Noël à la fraise

PRÉPARATION : 45 MIN • ATTENTE : 3 H • CUISSON : 40 MIN

**POUR 8 PERSONNES** • 1 pot de confiture de fraises • 20 cl de lait entier • 50 g de sucre • 500 g de farine • 20 g de levure de boulanger (ou 7 g de levure lyophilisée) • 100 g de beurre très mou • 1 œuf • 1 pincée de cannelle • 10 g de sel.

**1. Versez le lait, le sucre,** le sel et la cannelle dans un robot. Ajoutez la levure émiettée et la farine. Pétrissez à petite vitesse jusqu'à ce que la pâte se rassemble autour du crochet. Intégrez le beurre et pétrissez jusqu'à ce que la pâte se redécolle. Couvrez

d'un linge et laissez doubler de volume 1 à 2 h à 25 °C.

**2. Renversez la pâte** sur un plan de travail fariné. Partagez-la en quatre parties, roulez-les en boule et laissez reposer 10 min. Étalez chaque boule en un disque d'environ 3 mm d'épaisseur. Placez le

premier disque sur une plaque de cuisson tapissée d'un papier sulfurisé. Tartinez-le de confiture. Superposez ainsi les disques et la confiture et terminez par un disque de pâte.

**3. Posez un bol retourné** au centre du disque et coupez 16 rayons à partir

du bol. Torsadez-les, puis pincez les extrémités deux par deux. Couvrez et laissez lever 1 h à 25 °C.

**4. Préchauffez le four à 200 °C.** Badigeonnez l'étoile avec l'œuf battu. Enfournez pour 40 min, la brioche doit dorer. Laissez refroidir sur une grille.

## Au choix

POUR LE FOURRAGE, TOUTES LES CONFITURES CONVIENNENT. PENSEZ AUSSI À LA PÂTE À TARTINER À LA NOISETTE, À UNE GANACHE AU CHOCOLAT OU AU BEURRE DE CACAHUËTE.

## Bien tressées

On les voit partout! Ces tartes à rayons ont un succès fou. En version salée et feuilletée pour l'apéritif ou encore en forme de sapin. Pour réussir ce dernier, retrouvez la réalisation en vidéo du "sapin feuilleté" sur [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)

# Flocon rustique aux champignons

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 2 rouleaux de pâte feuilletée • 200 g de fromage à raclette en tranches • 30 g de beurre • 1 échalote • 400 g de champignons de Paris • 1 poireau • 1 œuf • sel, poivre.

**1. Préchauffez le four à 210 °C.** Épluchez et émincez l'échalote. Nettoyez les champignons de Paris et émincez-les. Éliminez les 2/3 du vert du poireau. Nettoyez-le et coupez-le reste en tronçons d'1 cm.

**2. Faites blondir l'échalote** dans le beurre. Ajoutez le poireau et laissez suer pendant 5 min. Ajoutez les champignons de Paris. Salez et poivrez. Faites cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Laissez refroidir.

**3. Déroulez 1 pâte feuilletée** sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Garnissez-la du mélange jusqu'à 3 cm du bord. Recouvrez de tranches de fromage et poivrez. Recouvrez du second disque de pâte et soudez les pourtours en appuyant.

**4. Posez un bol retourné** au centre. Coupez 16 rayons à partir du bol. Torsadez-les puis pincez les extrémités par deux. Dorez la pâte à l'œuf battu et dessinez un décor à l'aide du dos d'un couteau. Faites cuire la tarte 30 min. Servez chaud.



### La technique

TORSADEZ LES RAYONS DEUX PAR DEUX EN SENS INVERSE, PUIS SOUDEZ-LES POUR UN BEL EFFET DE RÉGULARITÉ APRÈS CUISSON.

### L'art de la dorure

Chacun son truc pour rendre les tartes et les pains vraiment appétissants. L'œuf entier battu badigeonné au pinceau de cuisine fait merveille, mais aussi le jaune seul allongé d'eau. Pour les allergiques aux œufs, dorez avec du lait froid avant cuisson ou avec du sirop de sucre à la sortie du four.




# Notre terroir à portée de main.



L'Excellence Normande  
depuis 1909

Le Camembert  
d'Isigny  
au lait cru  
moulé à la louche



isigny-ste-mere.com   

ASGARD | www.asgard-media.fr

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

## Levures de boulanger

La levure fraîche est une pâte beige vendue au rayon frais des grandes surfaces. Un cube (42 g) convient pour 1 kg de farine et se garde un mois. La levure instantanée lyophilisée se présente en petits granulés et se conserve longtemps dans son sachet non ouvert (rayon pâtisserie). On la dose en divisant le poids de levure fraîche par trois.



## Babka caramel aux fruits secs

**C'est beau !**

AVANT D'ENFOURNER, DOREZ AU PINCEAU VOTRE COURONNE À L'AIDE D'UN JAUNE D'ŒUF BATTU AVEC 3 CUIL. À SOUPE DE LAIT.

PRÉPARATION : 45 MIN • ATTENTE : 3 H • CUISSON : 40 MIN

**POUR 8 PERSONNES** LA PÂTE • 100 g de beurre très mou • 20 cl de lait tiède • 50 g de sucre • 500 g de farine • 20 g de levure de boulanger (ou 7 g de levure lyophilisée) • 1 cuil. à café de sel. LA GARNITURE • 1 pot de caramel au beurre salé (rayon pâtes à tartiner) • 250 g de fruits secs (noix, noisettes, amandes, raisins).

**1. Versez le lait** dans un robot avec la levure émiettée et le sucre. Ajoutez la farine et le sel. Pétrissez à petite vitesse jusqu'à ce que la pâte se rassemble autour du crochet. Intégrez le beurre

et pétrissez jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Couvrez d'un linge et laissez doubler de volume 2 h dans un endroit chaud (25 °C). **2. Renversez la pâte** sur un plan de travail fariné. Aplatissez-la en rectangle

d'environ 30 x 40 cm. Étalez le caramel, puis les fruits secs hachés. Roulez en boudin. Coupez en deux dans la longueur. Torsadez ces deux brins, puis disposez une couronne et déposez-la sur une plaque

de cuisson. Couvrez et laissez lever à 25 °C jusqu'à ce que la couronne double de volume. **3. Préchauffez le four à 200 °C.** Enfourez pour 40 min, jusqu'à ce que la brioche soit bien dorée.

# PERLINO

## PROSECCO

*Idéal en Spritz\**



SIREN 572 056 331

\*RECETTE COCKTAIL SPRITZ : PROSECCO PERLINO ÉLABORÉ À PARTIR DE RAISINS DE LA RÉGION DE VENISE, AMER ITALIEN, EAU GAZEUSE, DEMI-TRANCHE D'ORANGE, GLAÇONS.  
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

**Le truc**

UTILISEZ UN MOULE À PANETTONE OU À CHARLOTTE. S'IL A UNE CONTENANCE DE MOINS DE 2 L, REHAUSSEZ-LE AVEC UN GROS TUYAU DE PAPIER SULFURISÉ AU DIAMÈTRE DU MOULE, PLACÉ À L'INTÉRIEUR.



**3 IDÉES DE GARNITURES POUR PANETTONE**

**Saumon créole**

Mélangez 250 g de mayonnaise bien citronnée et poivrée avec 100 g de mini dés de mangue ou d'ananas frais, 6 feuilles de basilic ciselées et 200 g de saumon mariné ou fumé détaillé en petites languettes.

**Double crème à l'orange**

Écrasez à la fourchette 300 g de Brillat-Savarin (chez le fromager) avec 100 g de noix concassées, 50 g de crème épaisse, 2 cuil. à soupe de petits dés d'écorce d'orange confite et du poivre.

**Foie gras aux raisins secs**

Mélangez 300 g de mousse de foie gras avec 4 cuil. à soupe de raisins secs réhydratés dans 10 cl de porto et 100 g de confiture d'oignons.

**Panettone surprise**

PRÉPARATION : 45 MIN • ATTENTE : 2 H • CUISSON : 40 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 2 œufs • 75 g de beurre très mou + 20 g • 10 cl de lait • 25 g de sucre • 250 g de farine T 55 • 12 g de levure de boulanger fraîche • 5 g de sel.

**1. Versez tous les ingrédients** dans le robot, en émiettant la levure. Pétrissez à la vitesse la plus lente 15 min. Couvrez d'un

linge et laissez doubler de volume. **2. Renversez la pâte** sur un plan fariné. Étirez-la et repliez-la deux fois. Faites une boule

et posez-la dans le moule beurré. Couvrez et laissez gonfler dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte arrive au bord du moule.

**3. Préchauffez le four à 180 °C.** Enfournez 45 min. Démoulez tiède et laissez refroidir pendant 24 h avant de trancher et garnir.



# L'EUROPE DÉFEND SES TERROIRS



**AOP ET IGP GARANTIES OFFICIELLES DE L'ORIGINE  
ET DES SAVOIR-FAIRE DE NOS TERROIRS**

**PACHERENC  
DU VIC-BILH  
SUD-OUEST**

**MADIRAN**

**JAMBON DE  
BAYONNE**

**FOIE GRAS DE  
CANARD DU  
SUD-OUEST**

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES  
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES  
PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Plaisir d'Europe

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. A CONSOMMER AVEC MODERATION

DU 30 NOVEMBRE AU  
31 DÉCEMBRE 2021



**-25%**  
DE RÉDUCTION  
IMMÉDIATE

6€  
85

**5€**  
14

**AOP\* ALSACE  
GEWURZTRAMINER 2020  
« ALBERT SCHOECH »**

75 cl. Le L : 6,85€



**NOTRE OFFRE  
SPÉCIALE  
POUR VOTRE  
REPAS DE  
FIN D'ANNÉE**

**OFFRE DISPONIBLE  
EN MAGASIN,  
EN DRIVE ET SUR  
WWW.E.LECLERC**

\*AOP : Appellation d'Origine Protégée. Offre limitée à 5 produits par foyer pour cette opération. Offre réservée à une consommation personnelle. Le magasin se réserve le droit de refuser toute demande d'une quantité supérieure aux besoins habituels généralement constatés pour une consommation personnelle. Offre interdite à la revente. Des contrôles seront réalisés en caisse. Pour connaître la liste des magasins et Drive participants, les dates et les modalités, appelez : **ALLO E.Leclerc®**  **N°Cristal 09 69 32 42 52**. Du lundi au samedi de 8 h 30 à 19 h sauf les jours fériés et de 8 h 30 à 18 h les veilles de jours fériés. APPEL NON SURTAXE

**L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.  
LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS. DES CONTRÔLES SERONT RÉALISÉS EN CAISSE.**

# En direct de NOS REGIONS

## Sommaire

**p. 44** Choucroute, munster, schnaps... Les produits incontournables

**p. 46** L'Alsace dans l'assiette

**p. 50** Rencontre avec Michel Habsiger, pain-d'épicier

**p. 53** Nos bonnes adresses

**E**xit cartes et GPS! Entre Vosges et Forêt-Noire, les routes les plus fréquentées restent celles de la choucroute, de la bière, du munster ou de la carpe frite, du chocolat et de la matelote... Elles bordent d'épaisses forêts giboyeuses ourlées de rivières poissonneuses, suivent les coteaux exposés au soleil levant et saluent des châteaux de grès rouge. Situation géographique, terroirs un peu complexes, plages rhénanes et sommet chauve du Grand Ballon nourrissent la diversité culinaire de cette région. Et comme l'Alsacien aime la vie, Colmar, Mulhouse, Strasbourg et le moindre village abritent caves, winstubs ou biergarten conviviaux. Quand le givre poudroie châteaux et sapins comme les cristaux de sel sur un bretzel, Noël est un conte de fées saupoudré d'amour.

Le meilleur de  
**l'Alsace**



La choucroute

## Du chou en seau

Sur place, on achète en seau la choucroute d'Alsace, qui possède son IGP depuis 2018. Elle est issue du chou quintal d'Alsace, découpé en fines lanières, salé et mis à fermenter. Une grande part de la production nationale provient des alentours de Krautergersheim, au sud-ouest de Strasbourg, mais les choucroutiers officient aussi au nord-est de Colmar. Elle est connue depuis 1510. Toujours consommée, on l'apprécie aussi pour ses vertus diététiques bien réelles. Avec ses 90 % d'eau et 20 ca-

lories pour 100 g, c'est le légume détox par excellence. À déguster sans charcuterie, bien entendu !



Le dico  
du coin

**D' Lieb  
geht durich  
de Määwe**  
L'amour  
passe  
par  
l'estomac

**PRENDRE  
UN SCHLUCK**  
Boire une  
gorgée

**MANGER  
UN SCHATZ**  
Manger un  
morceau



## Sur la route des vins

Balisée dans les années 1950, la plus ancienne route des vins de France serpente du Thann à Wissembourg sur les contreforts des Vosges. Aux détours de ses 170 km, plus de 800 caves (soit une tous les 200 mètres) s'ouvrent à la dégustation, qui se fait dans des verres tulipes, tradition oblige. Sur la terre battue entre deux tonneaux ou dans une salle ouverte sur les vignes à perte de vue, chacune cultive son style. Appréhender la complexité du vignoble demande du temps. Aux sept cépages (gewurztraminer, riesling, sylvaner, pinot gris, muscat, pinot noir et pinot blanc) s'ajoutent les 51 "grands crus", les crémant, les vieilles vignes et les grains nobles.

## Le saviez-vous ?

Spécialité alsacienne, la "saucisse gendarme" de couleur carmin se vend par paire. Son nom date du XIX<sup>e</sup> siècle. À l'époque, les militaires de la gendarmerie marchaient toujours par deux en uniforme rouge.

## Le foie gras d'oie

La terrine de foie gras d'oie ne pèse que 3 % du marché total. Il s'agit pourtant du délice originel, prisé des pharaons, présente dès l'an 800 dans le canton royal de Rouffach (Haut-Rhin). L'oie est arrivée en Alsace avec les juifs d'Europe centrale qui cuisinaient sa graisse. Très veiné, son foie est plus délicat à préparer que celui du canard. Marcel Metzler, maître-artisan, rejoint ceux qui sont contre le gavage. Car l'oie engraisse naturellement quand elle se prépare à migrer.



**VRAI  
FAUX**

**FAUX** C'est le point d'orgue du repas marcaire, un plat traditionnel des fermes-auberges. Cette spécialité au nom imprononçable est servie avec de la viande de porc fumée. Un délice composé de pommes de terre en lamelles cuites dans du beurre avec des oignons et du lard.

*Le roigabrageldi est un célèbre personnage du Noël alsacien.*

## Il faut que ça knacke !

Bravo Michel Burg ! Le charcutier de Marlenheim a remporté la Knack d'or à la Foire européenne de Strasbourg. Les jurés ont salué sa teinte rose due au fumage au bois de hêtre, son goût fin et son "knackant". La saucisse de Strasbourg (son autre nom) doit craquer ("knacken" en allemand) quand sa peau éclate sous la dent. Délicieuse servie avec du vinaigre Melfor au miel, de la moutarde d'Alsace, du raifort ou des cornichons.



*On craque pour...*



### Le munster

Son odeur forte est trompeuse. Au palais, le munster s'avère doux. On parsème souvent sa pâte un peu collante de graines de carvi local. Sa couleur orangée vient du frottement manuel avec des "ferments du rouge". Fabriqué depuis le XII<sup>e</sup> siècle, il existe sous deux appellations: munster et munster-géromé.



### Le schnaps

Le terme désigne toutes les eaux-de-vie distillées à partir de divers fruits régionaux : sorbier, prunelle, airelle ou à base de framboises sauvages, la plus parfumée. La vallée de Lapoutroie, au cœur du pays Welche, et celle de Villé perpétuent la tradition avec la distillation à l'ancienne. Le schnaps le plus connu reste le kirsch, élaboré à partir de cerises. Un doigt de kirsch sur le siaskas (ou caillé du jour) finit agréablement un repas.

L'Alsace compte **91** brasseries, dont 34 ouvertes à la visite. Les 6 principales, dont la familiale Meteor, produisent la moitié de la consommation française.

## La magie des marchés de Noël gourmands

Les petits bonshommes en pâte levée briochée célèbrent la Saint-Nicolas, le 6 décembre.



On en compte près de 150 qui ravissent petits et grands, parfois nichés dans des décors féeriques comme le château du Haut-Kœnigsbourg ou la citadelle de

Neuf-Brisach. Le plus grand marché reste celui de Christkindelsmärik à Strasbourg, le plus artisanal se situe à Kaysersberg. On s'y promène en famille pour choisir son sapin, humer les parfums épicés des vins chauds et autres charcuteries fumées. Glacées ou pas, au citron, potiron, noix ou anis, les centaines de variétés de bredele présentées sur du kelsch, le tissu traditionnel à carreaux, épatent et mettent en

appétit. À moins que vous ne préfériez dévorer un sanglier à la broche accompagné d'une cervoise fraîche, il vous faudra trotter jusqu'au marché médiéval de Ribeauvillé.

# L'ALSACE dans l'assiette

Du typique **mijoté au foie gras local**, en passant par les incontournables pains d'épices, tout est bon à l'Est.

## Le régal alsacien

On l'appelle potée "boulangère" car jadis on apportait au boulanger cette terrine qui allait cuire des heures dans son four. Le plat se prépare de façon traditionnelle dans une poterie vernissée, fabriquée à Soufflenheim. Le lut, un petit joint en pâte situé sous le couvercle, garantit une viande moelleuse et parfumée.



En vidéo sur  
[cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)

## Baeckeoffe

PRÉPARATION : 40 MIN • MARINADE : 1 NUIT • CUISSON : 2 H 30

**POUR 6 PERSONNES** • 500 g d'échine de porc • 500 g de paleron de bœuf • 400 g d'épaule d'agneau sans os • 1/2 pied de porc • 50 g de graisse d'oie (rayon confits) • 800 g de pommes de terre à chair ferme • 1 belle carotte • 1 blanc de poireau • 3 gros oignons • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 75 cl de vin blanc d'Alsace • 5 baies de genièvre • 10 grains de poivre noir • 2 clous de girofle • 300 g de farine • sel.

**1. Coupez toutes les viandes** en cubes de 50 g. Versez dans un saladier avec le bouquet garni, l'ail haché, le poivre, les clous de girofle et les baies de genièvre. Arrosez de vin. Couvrez et réservez 12 h au réfrigérateur.

**2. Épluchez les pommes de terre** et découpez-les en rondelles de 5 mm. Badigeonnez de graisse d'oie l'intérieur

d'une terrine (ou d'une cocotte). Déposez la moitié des pommes de terre au fond de la terrine avec les oignons et le poireau émincés, puis la carotte découpée en rondelles.

**3. Égouttez les cubes de viande** et déposez-les sur les pommes de terre. Recouvrez du reste de pommes de terre. Salez et ajoutez la marinade.

**4. Préchauffez le four à 160 °C.** Mélangez la farine dans un saladier avec 10 cl d'eau. Façonnez en boudin à la longueur de la circonférence de la terrine. Déposez-le sur le rebord de la terrine et placez le couvercle en pressant de façon à fermer hermétiquement. Enfourné pour 2 h 30. Servez chaud dans la terrine.

## NOS 2 RECETTES CULTE

# Spätzle, les pâtes alsaciennes

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 4 œufs • 30 g de beurre • 400 g de farine • 5 g de sel.

- 1. Versez la farine tamisée** dans un saladier. Ajoutez les œufs battus en omelette, le sel et 15 cl d'eau jusqu'à obtenir une pâte coulante. Travaillez bien cette pâte à la spatule.
- 2. Faites bouillir une grande casserole d'eau.** Déposez une passoire perforée au-dessus de l'eau bouillante et versez-y 2 louches de pâte. Remuez aussitôt la pâte à l'aide d'une cuillère en bois pour la faire passer en petits rubans à travers la passoire. Quand ils remontent à la surface (2-3 min), égouttez et rafraîchissez-les. Répétez la même opération jusqu'à épuisement complet de la pâte.
- 3. Faites dorer ces pâtes** à la poêle dans le beurre moussé et servez.

## Pâtes parfaites

PARMI TOUS LES USTENSILES À SPÄTZLE, LA RÂPE EN PLASTIQUE SPÄTZLE PARTY DE TUPPERWARE (19,90 €), QUI SE CALE BIEN SUR LA CASSEROLE EST LE PLUS PRATIQUE POUR DÉBUTER.



## C'est beau

PRÉPAREZ LE GLAÇAGE EN MÉLANGEANT ENVIRON 200 G DE SUCRE GLACE ET QUELQUES GOUTTES D'EAU. DÉCOREZ LES BONSHOMMES À L'AIDE D'UN PINCEAU FIN.

# Mannele, le petit bonhomme en pain d'épices

PRÉPARATION : 30 MIN

ATTENTE : 30 MIN • CUISSON : 15 MIN

**POUR ENVIRON 20 PIÈCES** • 2 œufs • 120 g de beurre mou • 50 g de sucre • 350 g de farine (+ 50 g pour le plan de travail) • 1 sachet de levure chimique • 120 g de miel • 1 cuil. à café de bicarbonate de soude • 1 pincée de gingembre en poudre • 1 pincée d'anis en poudre • 2 pincées de cannelle en poudre • 1 clou de girofle écrasé finement.

- 1. Mélangez la farine** dans un saladier avec la levure chimique, le bicarbonate et les épices.
- 2. Battez les œufs en omelette.** Mélangez au mixeur à petite vitesse le beurre, le miel et le sucre. Ajoutez progressivement les œufs. Incorporez peu à peu la farine préparée. Dès que la pâte est homogène, enveloppez-la de film alimentaire et réservez 30 min au frais.
- 3. Préchauffez le four à 180 °C.** Farinez le plan de travail. Étalez la pâte sur 4-5 mm et découpez les bonshommes. Étalez les chutes de pâte et découpez à nouveau des bonshommes. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfourez pour 15 min. Laissez refroidir.

### 3 IDÉES

Pour 4 personnes



## Avec du foie gras mi-cuit

**1 Huîtres à l'alsacienne**

- Faites fondre 1 échalote ciselée dans 20 g de beurre. Versez 10 cl de vin blanc doux, 2 cl de vinaigre de cidre et faites réduire aux trois quarts. Ajoutez 15 cl de crème et 60 g de foie gras mi-cuit découpé en dés. Cuisez 6 min à frémissements. Salez et poivrez.
- Mixez et laissez refroidir. Nappez-en 24 huîtres crues dans leurs coquilles.

**2 Rémoulade chic**

- Taillez en fins bâtonnets à la mandoline 1/2 céleri-rave pelé et 1 pomme granny épépinée. Assaisonnez de vinaigre de cidre, d'huile, de sel, de poivre et de persil plat ciselé.
- Garnissez de 100 g de foie gras mi-cuit détaillé en dés ou en copeaux.

**3 Palmiers apéritifs**

- Déroulez 1 pâte feuilletée rectangulaire. Tartinez-la de 200 g de foie gras mi-cuit écrasé à la fourchette. Poivrez et parsemez de 80 g de noixes hachées et de cacao. Roulez 2 bords opposés de la pâte vers le centre. Réservez 1 h au frais.
- Découpez en tranches d'1 cm. Posez ces palmiers sur une plaque et enfournez pour 12 min à 180 °C.

# Produits du terroir



### Vite fait !

MÉLANGEZ 1 KG DE FROMAGE BLANC ÉGOUTTÉ, 150 G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE, 1 OIGNON CISELÉ, 2 GOUSSES D'AIL HACHÉES ET 1 BOTTE DE CIBOULETTE ÉMINCÉE. SALEZ ET POIVREZ. RÉSERVEZ 2 H AU FRAIS.



## Le bibeleskaes, fromage blanc à l'alsacienne

## Flammekueche au potimarron

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 35 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 750 g de pâte à pain (ou à pizza) • 250 g de lardons fumés • 1 petit potimarron • 2 oignons • 300 g de bibeleskaes (fromage blanc à l'alsacienne) • 40 g de beurre.

**1. Préchauffez le four à 250 °C.** Faites fondre les oignons dans 40 g de beurre dans une poêle. Ajoutez le potimarron épépiné en fins quartiers et faites rissoler 8 min. Ébouillantez les lardons 2 min et égouttez-les.

**2. Coupez la pâte en deux.** Étalez finement une moitié au rouleau sur un plan de travail fariné à la taille de la plaque. Posez-la sur la plaque tapissée de papier sulfurisé. Humidifiez le pourtour, puis roulottez-le

pour former une bordure. Piquez le fond de la pâte avec une fourchette.

**3. Étalez du fromage,** parsemez dessus oignons, lardons et potimarron. Préparez l'autre moitié. Enfourez chaque tarte 8-10 min. Servez chaud.



# en 5 recettes originales

Faites le plein d'idées créatives pour cuisiner **le meilleur de l'Alsace** autrement.

## Choucroute de la mer au citron confit

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 45 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 2 kg de choucroute cuite • 1 litre de moules (750 g) • 6 tronçons de lotte de 120 g • 12 noix de saint-jacques • 12 belles crevettes crues • 1 oignon • 4 feuilles de combava ou 1 bulbe de citronnelle • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1 citron confit au sel • 300 g de beurre bien froid • 120 g de crème fraîche épaisse • 30 cl de vin blanc sec • sel, poivre.

**1. Nettoyez les moules.** Versez-les dans une casserole avec l'oignon ciselé, la coriandre, 2 cuil. à soupe de crème fraîche et 15 cl de vin blanc. Cuisez 4-5 min à feu vif en mélangeant deux fois. Égouttez et filtrez le jus de cuisson.  
**2. Versez la choucroute** dans une cocotte avec la lotte, 1/2 citron haché, le combava, la moitié du jus des moules et le reste de vin blanc. Couvrez et laissez mijoter 20 min. Ajoutez les crevettes et les moules. Poursuivez la cuisson 10 min.

**3. Dorez les saint-jacques** à la poêle pendant 4 min dans 30 g de beurre. Salez et poivrez. Réservez.

**4. Versez le reste de jus de moules** et de crème fraîche dans une casserole et faites réduire à un tiers. Sur feu doux, incorporez peu à peu le reste de beurre en petits morceaux. Ajoutez l'écorce ciselée du demi-citron restant. Servez aussitôt la choucroute garnie de fruits de mer avec la sauce chaude dans une saucière.



La choucroute

### C'est lacto fermenté

Des bactéries lactiques, naturellement présentes dans certains aliments crus (le lait, les légumes) vont modifier leur goût si on les laisse agir dans de bonnes conditions. De la même façon qu'elles transforment par fermentation le lait en yaourt, elles vont transformer le chou en choucroute! Au passage, ce bon vieux légume s'enrichit de nutriments excellents pour la santé.



### Touche de soleil

DÉNICHEZ LE CITRON CONFIT AU SEL EN BOCAL AU RAYON ORIENTAL ET LES FEUILLES DE COMBAVA SÉCHÉES OU LA CITRONNELLE FRAÎCHE DANS UNE ÉPICERIE ASIATIQUE.

En direct de  
**NOS REGIONS**

Michel  
Habsiger

# Pain-d'épicier à Gertwiller



**Père et fils  
décorent des  
pains d'épices  
à la main avec  
de la glace  
royale colorée.  
Un vrai travail  
d'artiste.**

Installée au pied du mont Sainte-Odile, dans cet ancien village réputé pour le pain d'épices, **la famille Habsiger perpétue un savoir-faire ancestral.** Et le goût du patrimoine.

TEXTES ET PHOTOS :  
JEAN-PAUL FRÉTILLET

**M**ichel Habsiger attrape un moule en forme de coq accroché au mur, entouré d'oursons, d'agneaux, de sapins et de Saint-Nicolas. Les yeux songeurs, il manipule l'objet de ferronnerie avec ses mains blanches par la farine. "Imaginez que ce moule a été forgé au XIX<sup>e</sup> siècle et que je m'en sers toujours chaque année à Pâques pour confectionner des coqs en pain d'épices". Et d'ajouter en avisant l'objet patiné par les siècles : "Peut-être aurait-il besoin d'un petit point de soudure ici. Mon fils va s'en occuper."

### **Un conte de Noël**

Dans l'atelier de Gertwiller, éclairé par la lumière cireuse des néons, des odeurs de gâteaux chauds et épicés éveillent l'appétit. Dans tous les coins de la fabrique, chacun est à son ouvrage. Joël, le second fils de la famille, décore des pains d'épices en forme d'ourson avec de la glace royale colorée. Passant d'une poche à douille à l'autre comme autant de pinceaux, d'une main agile et précise, il dessine un sourcil, une moustache, une mèche de cheveux. Son père s'approche et lui glisse un conseil aux allures de confiance. Le fils ajuste son geste imperceptiblement. "Chaque année, ●●●

De la farine,  
du sucre, du miel,  
des épices,  
du temps et des  
gestes, voilà notre  
recette"

*Michel Habsiger*

“ Si tous les fabricants suivaient cette méthode ancestrale, on ne devrait trouver aucun additif chimique dans la liste des ingrédients”

**Michel Habsiger**

on en décore des milliers à la main. Les grands cœurs avec des messages personnels ont toujours un vif succès, surtout pour les anniversaires”, raconte l’artisan avec un délicieux accent alsacien.

Avec l’Avent, les moules de Saint-Nicolas et du Père Noël sont de sortie. En Alsace, les vingt-quatre premiers jours de décembre sont un marathon de gourmandises, d’un marché à l’autre, entre les bredele (les petits gâteaux de Noël) et le pain d’épices. Les Habsiger se préparent des semaines à l’avance pour honorer cette saison des douceurs. À Gertwiller, les façades colorées et dessinées de leur atelier évoquent les petites maisons naïves du conte *Hänsel et Gretel*, ces pièces d’orfèvre de pain-d’épiciers que l’on offre aux enfants alsaciens à Noël. Dans ce village, qui comptait autrefois au moins huit ateliers, les Habsiger restent les derniers à fabriquer “le pain d’épices comme il y a deux cents ans”.

### Une affaire de famille

Michel Habsiger s’est installé il y a quarante-quatre ans dans cette fabrique qui existe depuis 1806. Il a succédé aux Lips qui eux-mêmes avaient, en 1950, acheté l’affaire aux fondateurs, les Silbereis. “Les moules et les recettes se sont transmis, sans que rien ne change ou presque”, s’émeut Michel Habsiger d’une voix aussi douce que le miel. “Mon grand-père était vigneron et cultivateur. Il fabriquait déjà des pains d’épices qu’il vendait sur les marchés de Noël à Strasbourg. Mon père était aubergiste et il fabriquait lui aussi du pain d’épices. Et mes deux fils ont décidé de me succéder”, se réjouit-il. L’un des secrets de cette lignée



Saint des saints, la cave où couvent les pâtes mères. Les différentes teintes indiquent leur âge, de quelques semaines à plusieurs mois. C’est le “levain” du pain d’épices.

ininterrompue de pains-d’épiciers se loge dans la cave. L’ancien cellier, bas de plafond, n’abrite plus de bouteilles de vin mais la pâte mère du pain d’épices dans des wagonnets ou des “silos”. Un mélange pétri de farines de froment et de seigle, de miel et de sucre. La masse varie de l’ocre à la couleur terre et repose depuis des mois, neuf pour la plus âgée. Dans le cœur de la pâte, une fermentation dite “pain-d’épicière” est à l’œuvre, seul le temps garantit son efficacité. Une petite odeur acétique virevolte dans l’air. “On pourrait comparer cette pâte mère au levain du boulanger”, explique Michel Habsiger. “Sans elle, le pain d’épices ne peut pas lever et on devrait ajouter des levures”, grimace l’artisan. La pâte mère est aussi un conservateur naturel. Elle participe à la texture moelleuse du futur pain d’épices et à sa richesse aromatique. “Si tous les fabricants suivaient cette recette, on ne devrait trouver aucun additif chimique dans la liste des ingrédients”, souligne l’artisan.

### Une conservation naturelle

Exécutée en trente minutes à peine, la fabrication reste presque une formalité. Dans un pétrin mécanique, le pain-d’épicier assemble des pâtes mères de différents âges avec de la farine de froment et un mélange maison (secret) de plusieurs épices : anis étoilé et vert, cardamome, gingembre, cannelle, clou de girofle, noix de muscade... La pâte est laminée à la machine, abaissée et taillée à la main avec un emporte-pièce en ourson, cœur, agneau ou autres petits sujets. La cuisson dure quelques minutes à 250 °C. À la sortie du four, les sujets sont badigeonnés de sirop ou de glace royale. Selon l’épaisseur de la pâte, les gâteaux seront plus ou moins moelleux ou croquants et se conserveront plusieurs mois naturellement. ●



Le maître verse un mélange de 11 épices à la pâte finale.



Les sujets sont découpés à l’emporte-pièce dans la pâte du pain d’épices. La forme des moules varie avec le calendrier. Saint-Nicolas en décembre, le coq et l’agneau à Pâques.

# Nos bonnes adresses

Artisans, petits producteurs... ils sont fiers de leur région et de ses traditions. Ils aiment les bons produits et le travail bien fait. Les maisons préférées de *Cuisine Actuelle*.

## Mathieu Deiss et Emmanuelle Milan, Le Vignoble du Rêveur à Bennwihr (68)

**L**e nom du vignoble est un hommage à l'oncle, un rêveur. Et le père de Mathieu, Jean-Michel, est une sommité du vin en Alsace, pionnier de la biodynamie et des vins libres. Héritier de cette ascendance féconde, Mathieu et Emmanuelle perpétuent le vignoble avec le goût de l'expérience et de l'inattendu. "Nous voulons faire des vins esthétiques", expliquent-ils sans prétention aucune. C'est

même la modestie qui les caractérise. Leurs macérations longues de pinots noir et gris ou de gewurztraminer dans des amphores en grès secouent l'académisme local. Cela donne un "Instant sur terre" et "Artisan": des vins singuliers, ni rouges ni blancs ni rosés, mais orange. Ces nectars expriment l'audace et l'impétuosité des vigneron en herbe sans renier la typicité du terroir dont ils sont issus.



## Les confitures du Climont à Ranrupt (67)

**D**ans les Vosges alsaciennes, Perrine et Frédéric Hilberer sont de vaillants confituriers. La jeune femme a hérité du savoir-faire de son père, fondateur de cet atelier des douceurs, classée "Entreprise du patrimoine vivant" depuis 2015. La qualité des fruits cultivés ou cueillis dans la nature (aubépine, églantine, myrtille) et la juste quantité de sucre (le moins possible) sont le secret des confitures parfumées et savoureuses.

Mais la tradition n'exclut pas la fantaisie. Comme cette confiture bicolore avec une couche de confiture de framboises et groseilles épépinées, surmontée de marmelade d'orange. Ou bien cette recette atypique, inspirée du cocktail Mojito.



## Michel Streckdenfinger, boucher-charcutier à La Broque (67)

**S**ur son avant-bras droit, il s'est fait tatouer l'emblème de sa famille. "Mon nom est imprononçable, alors on m'appelle Streck!", plaisante Michel Streckdenfinger. Sa modeste boutique nichée au bord de La Bruche n'égale en rien l'immense talent de ce boucher-charcutier à l'ancienne. En coulisses, c'est le paradis de la cochonnaille alsacienne, la vraie, solide, authentique. Ici, le fumoir fonctionne en continu. Jambons, lard, kassler et saucisses embaument l'air. Les ribambelles de knacks rivalisent avec les terrines de presskopf. Et la galantine (si rare aujourd'hui) reste l'une des grandes spécialités de cette maison charcutière.





### *Gérard et Marylène Goetz, chez Julien à Fouday (67)*

Cette auberge reste un lieu unique en Alsace et même en France. Cet ancien relais routier de village s'est mué au fil du temps et du dévouement de ce couple d'Alsaciens en un lieu chic où il fait bon vivre et se restaurer. Au cœur d'un décor en bois typique des monts vosgiens tout proches, la carte affiche une cuisine classique française et alsacienne. Gérard a couché ses recettes (choucroute à la truite au bleu) dans un beau livre (éd. de La Martinière). Hélène et Eléonore, leurs filles, sont là pour assurer la relève.

### **Florent et Anne-Marie Campello, producteurs de munster à Mittlach (68)**

À la Ferme du Rothenbach, dans la vallée de Munster, les vaches ont des cornes, une cloche autour du cou et montent en estive à la belle saison. Florent et Anne-Marie Campello ne transigent pas avec la tradition. Leurs fromages sont toujours au lait cru. Leurs munsters, chaque jour différents, sont des modèles de finesse et de typicité. La délicieuse promesse d'un fromage d'exception.

### *Les foies gras de Marcel Metzler à Guebenschwihr (68)*

Au cœur du village de Guebenschwihr, Marcel Metzler propose dans son échoppe un foie gras d'oie et de canard, le Canoie®, mélange qu'il a créé. Avec le concours du lycée agricole et de quelques éleveurs, le producteur s'efforce avec succès de produire un foie gras d'oie "sans gavage" forcé. La commercialisation est prévue pour 2022.

### *Valentin Weber, choucroucier à Krautergersheim (67)*

Fabriquée avec du chou quintal cultivé en Alsace, la choucroute est précieuse, un fil d'or. Valentin descend d'une longue lignée de choucrouciers de Krautergersheim. Le nom du village vient de Kraut (allemand) ou Krüt (alsacien), qui signifie "choux" et sauer, "aigre".

### **Timothée Traber, distillerie Metté à Ribeauvillé (68)**

On croque dans le fruit. Telle est la délicieuse sensation ressentie quand on déguste l'une des eaux-de-vie de cette distillerie artisanale. C'est encore plus vrai avec la poire Williams ou la quetsche. Chaque flacon restitue fidèlement le souvenir du parfum, du goût et même la texture du fruit dont il provient. Timothée distille comme Philippe, son père, lequel avait lui-même appris son métier auprès du fondateur, Jean-Paul Metté. L'un des secrets de ces eaux-de-vie artisanales réside dans la qualité des fruits cultivés ou cueillis dans la région, comme l'aspérule odorante ou l'airelle. Avec bien sûr, l'infinie patience du vieillissement.



### *Christophe Felder et Camille Lesecq, pâtisseries à Mutzig (67)*

Chaque vendredi et samedi, les jours du kouglof, c'est la ruée chez ces deux artisans renommés. Avant de s'installer dans ce joli petit village d'Alsace, ils ont pâtissé à l'hôtel de Crillon et dans d'autres palaces. Leur kouglof marie l'impossible : la légèreté et la gourmandise. Assurément, c'est le meilleur du monde!

**NOUVEAU**

# J'ose!

avec **Femme Actuelle**

Osez vous lancer avec les programmes de **coachings gratuits** Femme Actuelle !

## CUISINE



### Pâtisserie

⌘ Durée : 5 semaines



### Anti-Gaspi

⌘ Durée : 5 semaines



### Je fais tout maison

⌘ Durée : 8 semaines

## MINCEUR



### Je mincis avec plaisir

⌘ Durée : 9 semaines

## SANTÉ



### Je me soigne au naturel

⌘ Durée : 8 semaines

## GROSSESSE



### Bien vivre sa grossesse

⌘ Durée : 9 mois

Inscrivez-vous aux programmes de coaching gratuits de Femme Actuelle, conçus avec bienveillance et expertise pour vous accompagner au quotidien et à votre rythme dans toutes vos envies !

[www.femmeactuelle.fr/jose](http://www.femmeactuelle.fr/jose)



## 4 menus par

Entrée

## Tartes au boudin blanc et poires épicées

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 12 PERSONNES** • 500 g de pâte feuilletée pur beurre • 6 boudins blancs • 6 belles poires • 2 oignons • 1 œuf • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout (rayon épices) • 3 pincées de noix de muscade moulue • sel, poivre.

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur. Découpez-y 2 grands disques de pâte. Roulottez les pourtours, ciselez-les avec un couteau, piquez les fonds. Découpez 6 étoiles dans les chutes de pâte. Dorez le tout à l'œuf battu. Enfouez sur une plaque antiadhésive pour 20 min.

**2. Mélangez les poires coupées en dés** avec le vinaigre de cidre et le sucre. Hachez les oignons. Faites-les roussir pendant 5 min dans une sauteuse avec la moitié du beurre. Salez et poivrez.  
**3. Ajoutez le ras-el-hanout**, la noix de muscade moulue et les poires. Poursuivez la cuisson 5 min à feu vif.

**4. Découpez les boudins blancs** en rondelles et faites-les dorer 5 min dans une poêle avec le reste de beurre. Sortez la plaque du four.  
**5. Répartissez les poires sur les fonds** et garnissez de rondelles de boudin blanc. Réenfournez pour 10 min.  
**6. Garnissez de mâche** et de roquette, décorez d'étoiles. Servez aussitôt.

## Le boudin blanc

Les amateurs préfèrent celui de Rethel dans les Ardennes, où il aurait été inventé : ce boudin bénéficie d'une IGP. Il est toujours à base de porc, d'œufs, de lait et d'échalotes. On trouve aussi d'autres boudins blancs qui contiennent parfois du pain, du veau ou du poulet en plus. Regardez les étiquettes et privilégiez la qualité.



# faits pour les fêtes

Grandes tablées, super facile, prêt à l'avance ou express, à chaque maisonnée son réveillon sur mesure.

Plat

## Le bon poids

Le pourcentage de chair varie beaucoup d'une volaille à l'autre. Pour la pintade championne du rendement, avec ses os fins et peu de gras, comptez 250 g par personne. Pour l'oie, dernière de la classe avec sa carcasse épaisse et une incroyable quantité de graisse, prévoyez 400 g. Demandez toujours conseil à votre volailler.

## Poulets rôtis à l'alsacienne, crème de morilles

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 1 H 05 • ATTENTE : 1 H

**POUR 12 PERSONNES** • 2 poulets fermiers d'environ 1,8 kg pièce • 150 g de morilles sèches • 6 échalotes • 8 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 3 cuil. à soupe de farine • 90 g de beurre • 30 cl de crème • 30 cl de bouillon de volaille • 60 cl de riesling (vin blanc d'Alsace) • 2 cuil. à soupe de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de baies de genièvre • sel, poivre.

**1. Réhydratez les morilles** dans un bol avec le bouillon de volaille.  
**2. Préchauffez le four à 180 °C.** Salez et poivrez les poulets. Glissez à l'intérieur thym, laurier et genièvre. Placez-les dans un plat, poitrine vers le bas, et entourez-les de la moitié des échalotes pelées et coupées en deux. Arrosez le tout avec 50 g de beurre fondu et enfournez pour 1 h. À mi-

cuisson, retournez les poulets et versez 20 cl de riesling dans le plat.  
**3. Pelez et émincez le restant des échalotes** pendant la cuisson. Faites-les suer 5 min dans une casserole avec les morilles égouttées et le reste de beurre. Ajoutez la farine en pluie et mélangez.  
**4. Incorporez le bouillon filtré** et 40 cl de riesling. Couvrez et laissez mijoter 20 min en mélangeant.

**5. Sortez les poulets du four** et couvrez-les de papier d'aluminium. Mixez le jus et les échalotes du plat de cuisson. Ajoutez la crème à la sauce aux morilles. Faites bouillir 5 min et incorporez la moutarde en fouettant.  
**6. Découpez les poulets** et présentez-les avec la sauce. Dégustez avec des pâtes nids d'Alsace cuites à l'eau un peu fermes et réchauffées au beurre.



Dessert

**Parfum en plus**

POUR RESTER DANS LA VEINE ALSACIENNE DU MENU, VERSEZ UN TRAIT DE KIRSCH DANS LES COUPES.

## Îles flottantes vanillées, coulis de griottes

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 25 MIN • ATTENTE : 12 H

**POUR 12 PERSONNES** • 12 œufs • 1,5 l de lait entier • 500 g de sucre • 600 g de griottes dénoyautées surgelées • 100 g de pistaches décortiquées • 3 gousses de vanille • 2 pincées de sel.

**1. Fouettez les jaunes d'œufs** et 200 g de sucre dans un saladier.

**2. Faites chauffer le lait** à frémissements dans une casserole avec les gousses de vanille fendues et grattées. Versez progressivement sur les jaunes en fouettant sans cesse. Reversez dans la casserole et portez à frémissements en mélangeant sans cesse, sans laisser bouillir. Réfrigérez pendant 12 h.

**3. Mélangez les griottes surgelées** avec 200 g de sucre et 10 cl d'eau dans une grande casserole. Portez à ébullition en mélangeant. Couvrez et laissez compoter pendant 10 min. Réservez au réfrigérateur.

**4. Fouettez les blancs d'œufs en neige** avec le sel en incorporant à la fin le reste de sucre. Formez 4 belles boules sur une assiette à l'aide d'une cuillère à glace. Faites

cuire 35 secondes au micro-ondes (900 W). Recommencez l'opération jusqu'à épuisement. Réservez au frais dans une boîte hermétique.

**5. Répartissez les trois-quarts de la compotée de griottes** dans 12 coupes. Versez délicatement la crème anglaise sur le dessus. Ajoutez les blancs d'œufs et nappez avec le reste de griottes. Parsemez de pistaches concassées et servez.

Entrée

**Brin de fraîcheur**

CIBOULETTE, PERSIL, CERFEUIL, CORIANDRE... AJOUTEZ UNE PINCÉE DE FINES HERBES CISELÉES AVANT DE POSER LES CHAPEAUX.

**Petites nages de fruits de mer et feuilletés**

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre • 500 g de mélange de fruits de mer surgelés • 200 g de mélange de champignons forestiers surgelés • 2 échalotes • 25 g de beurre • 20 cl de crème • 1 cuil. à soupe de fumet de poissons instantané • sel, poivre.

**1. Décongelez les fruits de mer.** Déroulez la pâte et prélevez 4 disques au diamètre de 4 grands ramequins. Ménagez dedans un petit trou à l'aide d'un vide-pomme et réservez-les sur une plaque à pâtisserie au congélateur.

**2. Préchauffez le four à 210 °C.** Pelez et émincez les échalotes. Faites-les fondre 5 min dans une casserole avec le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez les champignons, la crème, 35 cl d'eau et le fumet. Cuisez 15 min à petits bouillons.

**3. Ajoutez les fruits de mer,** mélangez et répartissez dans les ramequins. Déposez-les sur la plaque à côté des disques et enfournez pour 20 min à mi-hauteur. Disposez les disques dorés sur les soupes et servez.

**Le froid parfait**

Les avantages des produits non cuisinés surgelés sont nombreux : récolte à maturité et conditionnement immédiat permettent de préserver leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Mais aussi zéro déchet à l'emploi et gros gain de temps pour les courses car on trouve tout au même endroit. Aucune raison donc de les boudier, surtout si vous privilégiez les marques de qualité.

## Rôti de magrets de canard aux fruits secs

PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 2 magrets de canard de 400 g pièce environ • 150 g d'abricots secs • 4 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 15 cl de vin rouge (bourgogne) • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 1/4 de bouillon cube de volaille • 2 pincées de quatre-épices • sel, poivre.

**1. Faites tremper les abricots** pendant 15 min dans le vin. Entaillez la peau des magrets de canard en croissons, puis assaisonnez-les des deux côtés avec du sel, du poivre et le quatre-épices. Épongez les abricots sur du papier absorbant.

**2. Préchauffez le four à 210 °C.** Couvrez 1 magret côté chair avec les trois-quarts des abricots émincés et la

moitié des noix hachées. Recouvrez du second magret et ficellez comme un rôti. Déposez dans une cocotte (sans le couvercle) et enfournez pour 20 min.

**3. Retournez le rôti** et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Déposez-le sur une planche à découper et couvrez-le d'un papier d'aluminium.

**4. Videz le gras de la cocotte.** Posez-la sur feu vif et ajoutez le reste des abricots

et de noix, le vin de macération, 15 cl d'eau et le bouillon émietté. Faites bouillir 5 min en grattant les sucs tout grillottés avec une cuillère en bois. Goûtez, salez et poivrez.

**5. Découpez le rôti de magrets de canard** en tranches épaisses. Nappez de jus aux abricots et servez aussitôt avec une purée de pommes de terre ou du riz sauvage.



Plat

### Ça change tout

EN REPOSANT AU CHAUD, LA VIANDE SE DÉTEND ET LE JUS SE RÉPARTIT DANS TOUTE L'ÉPAISSEUR DES MAGRETS. RÉSULTAT ? À LA DÉCOUPE, ON OBTIENT UNE BELLE VIANDE TOUTE ROSÉE, COMME AU RESTAURANT.

### **Petite sauce**

MIXEZ 120 G DE MARMELADE D'ORANGE ET 12 CL DE JUS D'ORANGE OU PROPOSEZ UN COULIS DE FRUITS ROUGES TOUT PRÊT AVEC CE DESSERT.

## Zéro robot

Vous pouvez réussir des préparations glacées sans sorbetière. Pour vous en passer, misez sur la crème fouettée ou les blancs en neige, garants d'une préparation légère. Du sucre ou du miel en bonne quantité pour une texture bien souple et assez de matières grasses pour le liant. La preuve avec ce délicieux nougat glacé.

### **Dessert**

## **Nougat glacé arlequin**

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 5 MIN • ATTENTE : 6 H

**POUR 6 PERSONNES** • 60 g de miel liquide • 60 g de sucre • 50 g de pépites de chocolat noir • 2 œufs • 30 cl de crème liquide très froide • 50 g de pistaches décortiquées non salées • 50 g d'écorces d'orange confite • 50 g de cranberries déshydratées • 5 cl de whisky.

**1. Hachez les écorces d'orange.** Mélangez dans un bol avec le whisky et les cranberries déshydratées.

**2. Faites chauffer le miel et le sucre** à feu doux jusqu'à frémissements. Fouettez les blancs d'œufs en neige et versez le mélange miel-sucre en

filet en continuant de fouetter 2 min. Incorporez les jaunes d'œufs, la moitié des écorces d'orange et des cranberries égouttées, des pépites de chocolat et des pistaches.

**3. Fouettez la crème en chantilly** ferme et incorporez-la délicatement.

**4. Versez dans un moule à cake** tapissé de film étirable. Réservez 6 h minimum dans le congélateur.

**5. Placez le nougat** pendant 30 min au réfrigérateur. Démoulez et décorez du reste de pistaches, de cranberries, de chocolat et d'écorces d'orange.

## Terrine de foie gras à l'anguille fumée

PRÉPARATION : 25 MIN  
 CUISSON : 1 H 30 • ATTENTE : 16 H

**POUR 6 PERSONNES** • 400 g de foie gras de canard cru dénervé • 2 filets d'anguille fumée sans peau • 4 cl d'aquavit • sel, poivre.

- 1. Mélangez 3 g de sel fin** et 1 g de poivre moulu. Coupez les lobes du foie gras en deux et assaisonnez de ce mélange et d'aquavit. Réfrigérez entre 4 h et 12 h.
- 2. Déposez la moitié du foie gras dans une terrine** à la taille du foie. Rangez dessus les filets d'anguille côte à côte et recouvrez avec le reste de foie gras en tassant avec la paume de la main. Enfouissez à froid dans un bain-marie d'eau froide. Allumez le four à 100 °C et faites cuire 1 h 30.
- 3. Laissez tiédir hors du bain-marie.** Videz la graisse fondue et couvrez avec une planchette enveloppée de film à la dimension intérieure de la terrine. Lestez avec une boîte de conserve. Réservez 12 h au frais avant de servir.

Entrée



### Bien conservé

Fait maison, le foie gras mi-cuit peut se garder quatre jours sans problème, à condition de le conserver au frais couvert de graisse de cuisson, dans sa terrine non entamée et bien fermée. Un reste ? Emballez-le bien car comme tout produit gras, il est susceptible d'absorber les odeurs avoisinantes. À savourer sous 24 h.

Plat

## Chapon en cocotte aux marrons et au fenouil

PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 1 H 45

**POUR 6 PERSONNES** • 1 chapon d'environ 2,2 kg coupé en 12 • 600 g de marrons au naturel ou surgelés • 750 g de fenouil • 1 oignon • 2 échalotes • 4 brins de persil plat • 4 brins de thym • 1 feuille de laurier • 25 g de beurre • 25 cl de crème épaisse • 40 cl de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

- 1. Épluchez et émincez l'oignon et les échalotes.** Faites-les revenir 5 min dans une cocotte avec l'huile, un peu de sel et de poivre. Nettoyez les bulbes de fenouil. Coupez-les en lamelles et ajoutez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 5 min sur feu vif. Déposez ce mélange dans un saladier, à l'aide d'une écumoire.
- 2. Ajoutez le beurre** dans la cocotte non rincée, puis les morceaux de chapon salés et poivrés. Faites-les dorer environ 10 min. Incorporez le bouillon de volaille, le thym et le laurier. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 min.
- 3. Incorporez les marrons** et le mélange au fenouil dans la cocotte. Poursuivez la cuisson pendant environ 30 min sur feu doux. Laissez refroidir dans la cocotte, puis réservez-la au réfrigérateur si nécessaire.
- 4. Retirez le thym et le laurier.** Ajoutez la crème épaisse et faites réchauffer pendant 30 min à petit feu en couvrant à moitié. Parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.



### Super poulet

Le chapon est un coq castré. Le but ? Obtenir beaucoup de chair de qualité, tendre et savoureuse (la castration fait grossir), d'autant qu'on le nourrit de bonnes céréales et de produits laitiers en fin d'élevage. De belle taille, un chapon de 4,5 kg permet de régaler facilement jusqu'à 12 personnes. C'est bien pratique pour le réveillon!

### **Le truc**

RÉSERVEZ LE BEURRE À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET ATTENDEZ QUE LA CRÈME PRALINÉE LE SOIT AUSSI POUR MÉLANGER LES DEUX. C'EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE.



**Dessert**

## ***Fabuleux praliné de Noël***

PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 30 MIN • ATTENTE : 12 H

**POUR 6 PERSONNES** **LE BISCUIT** • 5 blancs d'œufs • 150 g de sucre glace + 40 g pour la décoration • 75 g de noisettes concassées • 75 g de noisettes en poudre • 100 g de biscuits spéculoos • 1 pincée de sel. **LA CRÈME** • 2 œufs • 100 g de beurre • 35 cl de lait • 100 g de sucre • 45 g de farine • 75 g de pralin.

**1. Préchauffez le four à 180 °C.** Mélangez les noisettes en poudre dans un saladier avec les noisettes concassées, les spéculoos réduits en grosses miettes et le sucre glace. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Incorporez dans le saladier à l'aide d'une spatule.  
**2. Répartissez la préparation** dans deux moules à manqué antiadhésifs

à charnière et faites cuire pendant 30 min. Démoulez et laissez refroidir complètement sur une grille.  
**3. Fouettez le sucre** et les œufs dans un saladier. Incorporez la farine. Faites chauffer le lait dans une casserole et versez-le peu à peu en fouettant. Reversez dans la casserole et portez à frémissements en mélangeant sans cesse. Versez

dans un saladier et laissez tiédir. Incorporez le beurre coupé en morceaux et le pralin.  
**4. Remplacez un fond de biscuit dans un moule.** Versez la crème pralinée et lissez la surface. Recouvrez avec le second biscuit. Tassez délicatement et recouvrez de film étirable. Réfrigérez 12 h. Démoulez, saupoudrez de sucre glace et dégustez bien frais.

## Velouté de panais à la pomme verte

PRÊT EN 30 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 800 g de panais • 1 pomme verte bio • 2 oignons • 1 cuil. à café de thym effeuillé • 25 g de beurre • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 l de bouillon de volaille • sel, poivre.

**1. Pelez les panais** et découpez-les en rondelles épaisses. Épluchez et émincez les oignons. Rincez la pomme, épépinez-la et coupez-la en dés avec la peau. Faites suer le tout 5 min dans un autocuiseur avec le beurre, un peu de sel et de poivre. Mouillez avec le bouillon et 25 cl d'eau. Ajoutez le thym et faites cuire pendant 15 min à partir de la rotation de la soupape.

**2. Mixez la soupe** avec la crème. Goûtez, salez, poivrez et servez.

Entrée



### Décor craquant

MÉLANGEZ 18 FINES RONDELLES DE PANAIS AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE. ÉTALEZ SUR LA PLAQUE À CÔTÉ DE 6 LANIÈRES DE LARD. FAITES DORER 15 MIN À 230 °C. DÉCOREZ LES VELOUTÉS.

### Côté cave

LE VIN DOUX NATUREL DE BANYULS, BLANC OU ROUGE, APPORTERA SES ARÔMES COMPLEXES. MOINS DOUX, UN PORTO CONVIENDRA AUSSI.



Plat

## Foie gras poêlé, jus de banyuls et figues

PRÊT EN 20 MIN

**POUR 6 PERSONNES** • 500 g d'escalopes de foie gras cru surgelées • 600 g de figues fraîches en quartiers ou surgelées • 2 échalotes • 20 cl de bouillon de volaille • 10 cl de banyuls • 1,5 cuil. à soupe de baies roses • sel, poivre.

**1. Faites chauffer une grande poêle** et dorez les escalopes de foie gras encore surgelées pendant 2 min de chaque côté. Déposez-les sur un plat et assaisonnez-les de sel et de poivre.

**2. Pelez et hachez les échalotes.** Ajoutez-les dans la poêle non rincée et faites roussir 1 min sur feu vif. Intégrez le bouillon, le banyuls et les baies roses. Faites bouillir 5 min, puis ajoutez les figues. Poursuivez la cuisson 4 min en mélangeant délicatement.

**3. Répartissez les figues** sur les assiettes chaudes. Réchauffez les escalopes de foie gras pendant environ 1 min dans la poêle. Déposez-les sur les assiettes chaudes, nappez de sauce et servez aussitôt.



# L'Emmental râpé qui fait toute la différence !

Quand on vous dit qu'il y a râpé et râpé, on vous dit vrai ! Comment l'Emmental d'Entremont fait-il la différence ? Ce sont celles qui l'affinent dans le respect de la tradition et celles qui l'utilisent au quotidien qui en parlent le mieux...

« L'Emmental râpé Entremont ne perd jamais son goût »

## Pourquoi préférez-vous l'Emmental d'Entremont ?

C'est le seul fromage qui s'étale bien et qui garde une jolie texture sur mes quiches, gratins dauphinois, légumes... alors que d'autres fromages peuvent former des morceaux et être décevants.

## Quelle est la spécificité de l'Emmental d'Entremont en termes de goût ?

Qu'il soit dégusté chaud ou froid, l'Emmental d'Entremont ne perd jamais son goût puissant, qui reste intact. Je l'ai constaté sur différentes recettes, il rehausse vraiment tous les plats !

Ambassadrice lauréate de l'atelier de cuisine « On cuisine autrement bon » organisé depuis 4 ans par Entremont.



L'AVIS

de Françoise

#On cuisine  
AUTREMENT BON  
avec... VOUS!

## Le millefeuille de pommes de terre à l'Emmental

🍴 6 pers. 🕒 25 min. 🍳 25 min.

### INGRÉDIENTS

6 petites pommes de terre (Belle de Fontenay), 2 échalotes, 150 g de saumon fumé, 50 g de beurre, 130 g d'Emmental râpé Entremont

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites fondre le beurre et ajoutez les échalotes préalablement ciselées.
3. Laissez infuser à feu très doux pendant une dizaine de minutes.
4. Taillez les pommes de terre en tranches régulières de 0,3 cm d'épaisseur.
5. Superposez les tranches de pommes de terre recouvertes de beurre infusé à l'échalote et d'Emmental râpé Entremont sur 4 étages.

6. Faire cuire au four 20 min.
7. Déposez une chiffonnade de saumon recouverte d'Emmental râpé Entremont 2 min avant le fin de cuisson.



© STÉPHANIE IGUNA @LAFOODFACTORY - @HYPERMOVIES - © SHUTTERSTOCK

L'EXPERTISE

de Melissa



Responsable d'affinage sur le site d'Entremont Anancy.

## Pourquoi le râpé d'Entremont est-il autrement bon ?

Nous produisons l'Emmental d'Entremont à partir de lait 100 % français. Nous n'ajoutons ni conservateur ni féculé lorsque nous râpons notre emmental : il est tout simplement naturel et conserve toute son authenticité.

## Au-delà de son goût, qu'est-ce qui fait la différence de l'Emmental d'Entremont ?

Sa spécificité repose sur une technique d'affinage ancestrale : un croûtage naturel de plusieurs semaines en caves, surveillé quotidiennement par des affineurs qui évaluent la qualité des meules par sondes. Plus que le process industriel, c'est le savoir-faire humain qui prime dans sa fabrication. En plus, Entremont appartient à une coopérative d'éleveurs.

« 100 % affinage de tradition, 0 % additif »

**Entremont** C'est Autrement Bon!

Pour découvrir d'autres recettes et d'autres fromages de la gamme Entremont

→ <https://entremont.com/nos-ambassadeurs-saison4/> [www.facebook.com/EntremontFrance](https://www.facebook.com/EntremontFrance) [www.instagram.com/entremont](https://www.instagram.com/entremont)

# Bûche panna cotta au chocolat blanc

PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 5 MIN  
ATTENTE : 6 H

**POUR 12 PERSONNES**

- 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre • 180 g de chocolat blanc • 40 cl de crème liquide • 40 cl de lait • 75 g de sucre glace • 3 cuil. à soupe de cacao • 1 cuil. à soupe de rhum ambré • 14 g de gélatine en poudre.

- 1. Portez la crème liquide à frémissements** dans une casserole. Faites-y fondre le chocolat haché hors du feu.
- 2. Mélangez bien la gélatine** avec 3 cuil. à soupe de lait froid. Incorporez en fouettant la crème au chocolat encore chaude, puis le reste de lait, le rhum et 50 g de sucre glace. Versez dans un plat à gratin rectangulaire et réservez 6 h au réfrigérateur.
- 3. Préchauffez le four à 230 °C.** Déroulez la pâte et prélevez un grand rectangle (environ 12 x 20 cm). Découpez 6 étoiles dans les chutes. Glissez le tout entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis entre deux plaques de cuisson. Enfournez l'ensemble pour 15 min, puis poudrez la pâte du reste de sucre glace. Laissez refroidir.
- 4. Découpez en cubes la panna cotta** bien solidifiée. Disposez les cubes sur le fond de pâte. Piquez les étoiles, parsemez de cacao à l'aide d'une passoire fine et servez.

**Dessert**



**C'est beau**  
PARACHEVEZ LE DÉCOR EN DÉPOSANT DES ROSETTES DE CHANTILLY SUR LES CUBES AVANT DE POUDRER DE CACAO.

**Gélatine magique**  
En emprisonnant dans ses mailles l'eau contenue dans la préparation, la gélatine forme un gel, d'où son nom. C'est ce gel qui va donner sa nouvelle texture à votre recette. Attention au dosage: plus on utilise de gélatine par litre, plus la préparation sera ferme. Respectez bien les températures et grammages préconisés.

# Wolfberger

LA GRIFFE  
DES GRANDS D'ALSACE

*Et si l'Audace*

était autant dans la terre  
que dans le verre ?

- Viticulture raisonnée
- Transition vers l'agroécologie
- Méthodes alternatives



On vous dit tout :



wolfberger.com

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

# Tisanes et infusions

## QUELLES DIFFÉRENCES ?

Un temps démodées, elles reviennent au goût du jour. **Entre pause plaisir et instant bien-être**, les Français ont soif de ces boissons réconfortantes. On vous dit tout.



### La tisane, une boisson active

Stimulante, drainante, elle soulage nos petits maux. C'est une façon simple de profiter des bienfaits de la phytothérapie. Si 148 plantes médicinales sont en vente libre, hors pharmacie, il faut bien distinguer les tisanes qui soignent des infusions-plaisir. L'innocuité de certaines plantes est établie mais pour d'autres, l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin s'impose.

### Le bio, c'est mieux

Il va de soi qu'une tisane se doit d'être 100 % végétale et naturelle. Le label bio garantit l'absence d'herbicides, d'insecticides et d'arômes de synthèse. Assurez-vous bien de la composition naturelle des tisanes aux fruits.

### À consommer dans l'année

Gardez vos tisanes dans un endroit sec, si possible à l'abri de la lumière. Évitez de les mélanger dans une seule boîte hermétique. La menthe a tendance à modifier la saveur plus discrète des tisanes voisines. Les principes actifs contenus dans les huiles sont assez volatils et décroissent avec le temps. Plus la plante est fraîche, meilleure elle sera.



### Elles servent surtout à réchauffer

Boire une infusion plaisir au cours de la journée ou en fin de repas, c'est partager l'instant d'une boisson chaude sans calories ni excitants. Connue pour ses effets sur le sommeil ou la digestion, la trilogie tilleul-verveine-menthe cède peu à peu la place à des mélanges plus parfumés: cannelle-orange, citron-réglisse, mangue-ananas. De quoi varier les plaisirs avec des effets apaisants, drainants, amincissants ou tonifiants. À défaut de faire du bien (scientifiquement prouvé), ces breuvages ne font pas de mal.



### Tisanes et infusions, c'est pareil

Si la tisane est une infusion, toutes les infusions ne sont pas des tisanes. L'infusion est une technique de préparation qui consiste à verser de l'eau chaude sur un végétal pour en extraire les arômes et principes actifs. Le terme "tisane" englobe les infusions, les décoctions (la plante immergée est portée à ébullition) et les macérations (les plantes trempent dans l'eau à température ambiante).

### Du vrac et rien d'autre

Avec le vrac, on ne triche pas. Les feuilles sont entières, si on les froisse, l'odeur est forte. Après dégustation, il n'y a pas de déchets. Mais les sachets sont pratiques et rapides à utiliser si l'on opte pour des mousselines cousues. En évitant papier blanchi, colle et agrafe, la qualité est au rendez-vous et le dosage équilibré. Méfiez-vous juste des premiers prix: les plantes sont souvent réduites en poussière et rarement goûteuses.

### Un rituel de préparation

On privilégie simplement l'eau de source ou peu minéralisée et on verse l'eau frémissante sur les plantes. On remue, on couvre et on patiente environ 10 minutes pour plus de goût et de bienfaits. À boire nature ou sucrée avec un peu de miel. En général, on compte 5 g de feuilles pour 20 cl d'eau à 90/95 °C.

**RICHE en minéraux**

# Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



Avec les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.

*Pensez à Vichy Célestins !*

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes... aux minéraux de **VICHY Célestins** bien sûr !

*Avec Vichy Célestins, je me sens belle pendant les fêtes !*

\* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez la cuisine **Détox** [vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

**BICARBONATES**  
2989 mg/l

**Digestion\*,  
Teint.**



# Les crèmes fraîches épaisses



Notre coup de cœur

L'origine régionale du lait et le taux élevé de matières grasses sont à coup sûr source de gourmandise.



## Isigny Ste Mère APPÉTISSANTE

Crème d'Isigny, 2,75 € les 40 cl (6,88 € le kg), dans les grandes surfaces.

La couleur ivoire bien visible à travers le pot en verre donne envie d'y plonger la cuillère! Avec une texture satinée, lisse et souple, cette crème normande à 40% de matières grasses exprime une saveur florale et herbacée très agréable. Gourmande à cru, elle tient bien à la cuisson et déglace superbement en apportant une touche de douceur.

Le plus Le moins

Acidité équilibrée, bien maîtrisée.

Décevante au nez.



## Président BIO

Bio engagé, 2,55 € les 40 cl (6,38 € le kg), dans les grandes surfaces.

Des fermes autonomes, du lait bio français mieux rémunéré, des vaches élevées en plein air, un engagement s'affiche sur ce pot verdoyant de crème normande à 30% de matières grasses. La texture est ferme, mais la saveur discrète déçoit par son manque de personnalité qui ne laisse aucun souvenir en bouche.

Très blanche et bien homogène.

Tendance à tourner aigrette.



## Elle & Vire COMPACTE

Crème de Normandie épaisse entière, 1,42 € les 33 cl (4,30 € le kg), dans les grandes surfaces.

Adieu les cuillères avec ce Doypack qui permet de verser la crème directement. De nombreuses infos inscrites sur le pack (origine, portion, date...), mais on est moins séduit par l'espèce de boudin blanc qui en sort. Cette normande à 30% de matières grasses possède une acidité assez persistante, acceptable en cuisson, mais gênante à cru.

Se vide facilement en roulant le sachet.

Nappe mal les aliments.



## Yoplait FADE

Crème fraîche entière, 1,52 € les 450 g (3,37 € le kg), dans les grandes surfaces.

Pâle, ultra-fondante, cette crème (au lait français) file en bouche en laissant une sensation de fraîcheur qui fait penser à du fromage blanc. Aussi vite oubliée qu'elle est avalée, c'est une source de douceur, mais pas de saveur. Une sensation pas désagréable, mais dénuée de caractère. Utile en pâtisserie pour napper sans marquer.

Bien onctueuse.

Se liquéfie assez vite.



## Picard DÉPANNAGE

Crème fraîche, lait français, 1,99 € les 250 g (7,96 € le kg), Surgelés Picard.

Ces galets surgelés de crème fraîche à 30% de matières grasses peuvent être pratiques. Mais, est-ce si utile? Très blancs, les palets apportent de l'onctuosité dans les soupes, les sauces ou les gratins, mais pas de goût. Entre le temps de la décongélation (4 h au frais et délicate au micro-ondes) et la fadeur, mieux vaut ouvrir un pot!

Sympa en smoothies.

Une technologie qui se paye.



## Le Gall GASTRONOMIQUE

Crème fraîche de Bretagne, 1,40 € les 20 cl (7 € le kg), dans les grandes surfaces.

D'une belle couleur ivoire, cette crème bretonne à 40% de matières grasses est mariée à 2% de ferments lactiques. Sa texture ferme qui fond délicatement en bouche libère une saveur ronde, presque beurrée, délicatement soulignée d'une pointe acidulée. Généreuse à cru comme à chaud, elle lie, épaissit et déglace avec superbe.

Fond avec chic sur les plats chauds.

Un peu plus calorique.

# Cuisine Actuelle

Le bonheur à table

Recevez chez vous, tous les mois, de délicieuses recettes aux couleurs de saison pour passer un merveilleux moment de gourmandise !

4,60€  
par mois  
au lieu de 6,17€

Version numérique  
+  
Accès aux archives numériques



12 n°  
par an

+ 8 HORS-SÉRIES

## BON D'ABONNEMENT RÉSERVÉ AUX LECTEURS DE Cuisine Actuelle

1 Je choisis mon offre: ▶

2 Je choisis mon mode de souscription: ▼

Offre sans engagement - 12 n°/an + 8 HS

4,60€ par mois (1)

au lieu de 6,17€\*

25%  
de  
réduction

Offre annuelle - 12N°/an + 8 HS

68€ par an (2)

au lieu de 74€/an\*

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de votre part

8%  
de  
réduction

▶ @ EN LIGNE SUR PRISMASHOP -5% supplémentaires !

### LES AVANTAGES

- 5% de réduction supplémentaires
- Version numérique + Archives numériques offertes
- Un paiement immédiat et sécurisé
- Votre magazine plus rapidement chez vous
- Arrêt à tout moment avec l'offre sans engagement !

### COMMENT SOUSCRIRE ?

- Je me rends sur [www.prismashop.fr](http://www.prismashop.fr)
- Je clique sur **Clé Prismashop**  
\* en haut à droite de la page sur ordinateur  
\* en bas du menu sur mobile
- Je saisis ma clé Prismashop ci-dessous :

CGFSN372

Voir l'offre

▶ ✉ PAR COURRIER :

1 Je coche l'offre choisie 2 Je renseigne mes coordonnées\*\*  M<sup>me</sup>  M.

Nom \*\* : .....

Prénom \*\* : .....

Adresse \*\* : .....

CP \*\* : ..... Ville \*\* : .....

3 A renvoyer sous enveloppe affranchie à :  
Cuisine Actuelle - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9  
**Pour l'offre sans engagement** : une facture vous sera envoyée pour payer votre abonnement.  
**Pour l'offre annuelle** : je joins mon chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

▶ ☎ PAR TÉLÉPHONE : 0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel

\*Par rapport au prix de vente au numéro. \*\*Informations obligatoires, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Offre sans engagement : Je peux résilier cet abonnement à durée indéterminée à tout moment par appel ou par courrier au service clients (voir CGV du site prismashop.fr), les prélèvements seront aussitôt arrêtés. (2) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client a la possibilité de ne pas reconduire l'abonnement à chaque échéance contractuelle anniversaire. Pour ce faire, le Groupe PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance contractuelle, de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis déterminé par le Groupe PRISMA MEDIA avant la date de renouvellement tacite de l'abonnement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé tacitement pour une durée identique à celle de l'abonnement souscrit. Le prix des abonnements est susceptible d'augmenter à date anniversaire. Vous en serez bien sûr informé préalablement par écrit et aurez la possibilité de résilier l'abonnement. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Photos non contractuelles. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par le Groupe Prisma Media à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation du traitement de portabilité des données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition au traitement pour des motifs légitimes, en écrivant au Data Protection Officer du Groupe Prisma Média au 13 rue Henri Barbusse 92230 Gennevilliers ou par email à [dpo@prismamedia.com](mailto:dpo@prismamedia.com). Dans le cadre de la gestion de votre abonnement au si vous avez accepté la transmission de vos données à des partenaires du Groupe Prisma Media, vos données sont susceptibles d'être transférées hors de l'Union Européenne. Ces transferts sont encadrés conformément à la réglementation en vigueur, par le mécanisme de certification Privacy Shield ou par la signature de Clauses Contractuelles types de la Commission Européenne.



CGFSN372

# Les lentilles du nouvel an

Dorian Nieto, notre blogueur préféré, nous concocte trois recettes vraiment épatantes avec ce délicieux symbole de prospérité. Bonne année à tous !



## Boulettes croustillantes d'hiver

PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 40 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 240 g de lentilles • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 8 brins de persil hachés • 8 brins de ciboulette ciselée • 1 œuf • 80 g de feta • 1/2 cuil. à café de cumin en poudre • 90 g de panko (chapelure japonaise, rayon produits asiatiques) • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • huile de friture.

**1. Faites cuire les lentilles** comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les. Hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile avec le cumin. Faites-y dorer l'oignon et l'ail. Mixez avec les lentilles, le persil et un tiers du panko.

Façonnez en boulettes d'environ 25 g en insérant un dé de feta.  
**2. Battez l'œuf** dans une assiette. Versez le reste de panko et la ciboulette dans une autre assiette. Roulez les boulettes dans le panko,

dans l'œuf et à nouveau dans le panko. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Faites dorer les boulettes environ 3 min. Égouttez sur du papier absorbant. Servez chaud, sur une salade ou avec une sauce trempette.

### La sauce

MÉLANGEZ 1 PETIT OIGNON ÉMINCÉ AVEC 2 CUIL. À SOUPE DE PERSIL ET DE CIBOULETTE CISELÉS. AJOUTEZ 200 G DE FROMAGE BLANC ET UN FILET D'HUILE D'OLIVE. SALEZ ET POIVREZ.





DORIAN NIETO



## Soupe coco au cumin

PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 30 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 240 g de lentilles blondes • 200 g de patate douce • 2 carottes • 4 petits navets • 1 oignon • 1 poignée de cresson • 4 feuilles de laurier • 20 cl de crème de coco • 10 g d'huile de tournesol • 1,2 l de bouillon de légumes • 1 cuil. à café de curry en poudre • sel, poivre.

**1. Hachez l'oignon.** Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Nettoyez les navets et coupez-les en huit. Pelez la patate douce et coupez-la en cubes.  
**2. Faites chauffer l'huile** dans une grande casserole. Faites-y dorer

l'oignon sur feu moyen. Poudrez de curry et mélangez 1 min. Ajoutez les carottes, les navets, la patate douce, les lentilles et les feuilles de laurier. Mélangez soigneusement. Versez le bouillon dans la casserole.

**3. Portez à ébullition.** Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites à point. Ajoutez le cresson lavé et la crème de coco. Redonnez un bouillon et servez sans attendre.

### Une touche de soleil

EN PLUS DE LA SAVEUR COCO, AJOUTEZ UNE POINTE DE PIMENT FRAIS ET DE BASILIC CISELÉ AVANT DE SERVIR.

**C'est si bon !**

ACCOMPAGNÉES D'UNE SALADE VERTE, CES LENTILLES EN CROÛTE OFFRENT UN DÎNER VEGGIE RAFFINÉ. ELLES SONT PARFAITES AUSSI AVEC UNE VIANDE EN SAUCE.

## Wellington de lentilles

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 1 H

**POUR 4 PERSONNES** • 2 disques de pâte feuilletée • 240 g de lentilles vertes • 500 g de champignons de Paris • 1 branche de céleri • 2 feuilles de chou vert • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 30 g de noisettes • 1 jaune d'œuf • 4 cuil. à soupe de vin blanc • 1/2 cube de bouillon de légumes • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1. Déposez les feuilles de chou** dans un saladier. Versez de l'eau bouillante. Égouttez-les et retirez les côtes.  
**2. Faites cuire les lentilles** comme indiqué sur l'emballage. Égouttez-les. Hachez séparément l'ail, l'oignon, le céleri, les noisettes et les champignons nettoyés. Préchauffez le four à 180 °C.  
**3. Faites chauffer l'huile** dans une grande poêle sur feu moyen. Faites dorer l'ail et l'oignon 3 min. Ajoutez les

champignons et laissez cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez et poivrez. Émiettez le cube de bouillon. Versez le vin et les lentilles. Prélevez un tiers de ce mélange et mixez grossièrement. Reversez dans la poêle. Ajoutez le céleri et les noisettes.  
**4. Déroulez les pâtes feuilletées.** Déposez une feuille de chou sur chaque pâte, puis répartissez le

mélange sur les feuilles. Roulez les pâtes en enfermant la garniture. Fermez les extrémités en pinçant bien.  
**5. Disposez les feuilletés** sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Badigeonnez du jaune d'œuf battu dans un bol avec 1 cuil. à soupe d'eau. Faites quatre incisions sur la surface des feuilletés.  
**6. Enfourez pour environ 30 min.** Dégustez chaud ou laissez tiédir.

les  
Roussillon  
sont là®

ENTRE CIEL & MER  
SE CRÉE L'ÉQUILIBRE

**Laetitia**  
Vigneronne à Collioure



VINS DU  
**ROUSSILLON**  
Sud de France



wonderful © Richard Spang - Tous droits réservés - 11/2021

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

# Pomme de pin aux clé

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION: 1 H 15  
CUISSON: 40 MIN  
ATTENTE: 12 H

## POUR LE GÂTEAU

- 4 œufs
- 260 g de farine
- 180 g de sucre
- 11 g de levure chimique
- 60 g de cacao
- 2 g de sel
- 30 cl de crème fleurette
- 10 g de beurre
- 1 clémentine bio.

## POUR LA GANACHE

- 350 g de chocolat noir
- 50 cl de crème liquide
- 200 g de crème de marrons.

## POUR LA GARNITURE

- 2 clémentines
- 200 g de confiture de clémentines
- 1 cuil. à soupe de Cointreau.

## POUR LE SIROP

- 20 cl de jus de clémentine (5 fruits)
- 40 g de sucre
- 1 cuil. à soupe de Cointreau.

## POUR LE DÉCOR

- 280 g de chocolat au lait
- 2 cuil. à soupe de sucre glace.

**1. Préparez la ganache.** Faites fondre le chocolat. Incorporez 10 cl de crème chaude, puis le reste de crème froide en deux fois. Recouvrez d'un film étirable et réservez 12 h au frais.

**2. Réalisez le gâteau.** Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Incorporez la farine tamisée avec le cacao et la levure. Ajoutez le sel, le zeste et le jus de la clémentine.



**3. Fouettez la crème** bien froide et mélangez une cuillerée au mélange précédent. Une fois la pâte détendue, incorporez le reste en trois fois délicatement à l'aide d'une spatule.

**4. Versez la pâte** dans 3 moules de 15-18 cm de diamètre beurrés et farinés. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à 170 °C. Laissez tiédir 5 min, démoulez sur une grille. Éliminez la partie bombée des gâteaux avec un couteau-scie.

**5. Pelez les clémentines** à vif et prélevez les quartiers. Découpez-les en morceaux et mélangez-les avec la confiture et le Cointreau.

**6. Préparez le sirop.** Faites chauffer le jus de clémentine avec le sucre. Hors du feu, versez le Cointreau et imbiblez-en légèrement les gâteaux. Fouettez la ganache avec la crème de marrons.

**7. Étalez un quart de la ganache** sur le premier biscuit. Recouvrez le deuxième biscuit de confiture de clémentines et déposez-le côté confiture sur le premier. Couvrez avec un quart de la ganache. Posez le troisième biscuit nappé de confiture de clémentines contre cette ganache. Recouvrez le tout du reste de ganache. Lissez la préparation et réservez au frais.

# mentines

Un somptueux gâteau moelleux au décor 3 étoiles. Parfait pour un dessert de réveillon qui change de la bûche.

RECETTE ET STYLISME : VANESSA GAULT - PHOTOS : BRUNO MARIELLE



**8.** Réalisez le décor. Faites fondre le chocolat et déposez-le tiède, par petites cuillerées, sur du papier sulfurisé. Étalez légèrement avec le dos de la cuillère et laissez refroidir. Piquez ces écailles sur le gâteau. Saupoudrez de sucre glace.

✓ **Technique parfaite**

Étalez la confiture de clémentines en laissant 2 cm de bord libre pour faciliter le montage et éviter qu'elle déborde du gâteau.

✓ **Gagnez du temps**

Faites prendre la ganache 1 h au congélateur au lieu de 12 h au réfrigérateur avant de la fouetter.



LE MATCH



## Pâté en croûte « ou » jambon persillé

### » Qu'est-ce que c'est ? «

Une charcuterie composée d'un mélange de **vian­des (porc principalement) enrobées de gelée, le tout enfermé dans une pâte**. Tout le secret de la réussite réside dans l'équilibre subtil entre les ingrédients.

Si les pâtés artisanaux peuvent friser l'excellence (un championnat du monde récompense les meilleures créations), certaines versions industrielles affichent une longue liste d'ingrédients, mêlant additifs et ingrédients controversés comme l'huile de palme.

### » C'est bon pour moi ? «

Seulement de façon occasionnelle ! Avec près de 300 kcal aux 100 g, c'est un plat particulièrement riche. Il apporte près d'un quart de glucides, mais surtout plus de 17 % de lipides. Ces graisses sont composées en majorité d'acides gras saturés, néfastes pour le système cardio-vasculaire. Notons toutefois que le pâté en croûte est une bonne source de protéines, mais aussi de rétinol (vitamine A), de potassium et de phosphore.

### » J'en fais quoi ? «

Riche en graisses (apportées à la fois par les viandes et la pâte), le pâté en croûte n'est pas un aliment à mettre tous les jours au menu. Dans la mesure du possible, **choisissez ceux qui contiennent des viandes plus maigres (veau, volaille)** et pensez à les accompagner de légumes ou d'une salade, peu caloriques, pour équilibrer le repas. Autre option : proposez-le à l'apéritif, découpé en petits morceaux, avec quelques tomates cerises, des verrines de mousse ou un velouté de légumes de saison.

### » Qu'est-ce que c'est ? «

Un produit de charcuterie élaboré à partir de jambon et d'épaule de porc cuits dans un bouillon de légumes et enrobés d'une gelée parfumée de persil. **Les plus qualitatifs sont fabriqués à partir de porc fermier salé au sel sec, sans saumure, nitrites ni autres additifs**. Certains produits industriels sont corrects, mais d'autres contiennent à peine 50 % de viande et renferment des matières grasses ajoutées, des arômes, des conservateurs et du sucre.

### » C'est bon pour moi ? «

Le jambon persillé est une charcuterie raisonnablement calorique (entre 130 et 160 kcal aux 100 g selon les références). **L'un de ses principaux atouts réside dans ses bonnes teneurs en protéines**. Avec moins de 8 % de lipides, il est plutôt maigre et contient peu d'acides gras saturés. Il fournit du magnésium, du potassium, du zinc et des vitamines du groupe B. Mais comme bien des charcuteries, il est riche en sel et en nitrites, des conservateurs qui sont soupçonnés de favoriser l'apparition de cancers digestifs.

### » J'en fais quoi ? «

Traditionnellement, **le jambon persillé était fabriqué en Bourgogne, à l'occasion des fêtes de Pâques**. Aujourd'hui, sa réputation a dépassé les frontières de la région et les occasions ne manquent pas pour le déguster. On le sert froid, détaillé en dés à l'apéritif ou coupé en tranches en entrée, avec des cornichons, des pickles et une salade. Riche en protéines et assez peu gras, il peut faire office de plat principal s'il est servi avec des légumes et/ou des féculents.

### » On fait le bilan «

#### Avantage au jambon persillé

Avec près de deux fois moins de calories que le pâté en croûte, le jambon persillé remporte le match, d'autant

qu'il contient moins de matières grasses. Mais pas question d'en faire un aliment du quotidien, notamment

en raison de ses teneurs en sel, et surtout en nitrites. Des additifs dont l'utilisation est de plus en plus controversée.



**BIEN!  
PLUS!  
QUE VOUS NE  
L'IMAGINEZ**

**+ DE 500  
RÉFÉRENCES\***



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. MANGERBOUGER.FR

# ... d'entrées pour le réveillon

Noël ou jour de l'an, en famille ou entre amis... Autant d'occasions de commencer la soirée avec une belle assiette raffinée.



Notre coup de cœur

## 1 Gratins de crabe au cognac

Faites blondir 1 échalote émincée avec 20 g de **beurre**. Ajoutez 120 g de **chair de crabe** émiettée. Mélangez. Hors du feu, ajoutez 120 g de **riz** cuit, 15 cl de **crème fraîche**, 1 pincée de **piment**, 1 cuil. à s. de **cognac**, 2 cuil. à s. de **ketchup**, du **sel** et du **poivre**. Versez dans 4 ramequins. Parsemez de **parmesan** et enfournez pour 15 min à 190 °C.

**LE PLUS** Pour une version éco, remplacez la chair de crabe par du surimi.

## 2 Salade trévis, orange et burrata

Prélevez les suprêmes de 3 **oranges** en récupérant le jus. Répartissez sur 4 assiettes les feuilles de 2 **trévises**, les segments d'oranges et 1 quart de **burrata**. Fouettez le jus avec 1 cuil. à s. de **vinaigre de cidre**, 1 cuil. à c. de **miel** et 4 cuil. à s. d'**huile d'olive**. Salez et **poivrez**. Versez sur les assiettes.

**LE PLUS** Endive, mâche ou romaine conviennent aussi pour cette salade.

## 3 Verrines de lentilles et magret

Faites cuire 200 g de **lentilles vertes**. Égouttez. Mélangez avec 1 bulbe de **fenouil** et 1 **branche de céleri** émincés, 1 **pomme verte** en dés, 2 cuil. à s. d'**huile d'olive**, 2 cuil. à s. d'**huile de noix** et 2 cuil. à s. de **balsamique blanc**. Salez, **poivrez**. Versez dans 4 verrines. Répartissez 8 tranches de **magret de canard fumé** poêlées 2 min et 8 **noix** concassées.

**LE PLUS** Les lentilles seront croquantes si vous les faites cuire dans un grand volume d'eau non salée, départ à froid. Comptez 20 min après ébullition.

## 4 Cocktail crevettes-mangue

Coupez en dés 1 petit **concombre**, 1 **mangue** et 1 **avocat**. Mélangez avec

200 g de **crevettes** cuites. Mixez 1/4 de **piment rouge**, 10 brins de **persil plat** effeuillé et le jus d'1 **citron vert** avec 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Salez et **poivrez**. Versez sur la salade et servez.

**LE PLUS** Répartissez cette salade dans des verrines transparentes pour profiter des jolies couleurs.

## 5 Crème de chou-fleur truffée

Faites revenir 3 min dans une casserole avec 2 cuil. à soupe d'**huile** 1 **oignon** ciselé, 1 **pomme de terre** pelée coupée en cubes et 400 g de fleurettes de **chou-fleur**. Versez 1,2 l de **bouillon de volaille**. Faites cuire 25 min. Ajoutez 2 cuil. à soupe de **crème fraîche**. Mixez. Versez sur des assiettes. Répartissez 1 cuil. à soupe de **brisures de truffe** et 2 cuil. à soupe de **parmesan** en copeaux.

**LE PLUS** Les brisures de truffe sont vendues en verrines ou conserves (épicerie fines). On peut les remplacer par un trait d'huile parfumée à la truffe noire.

## 6 Samossas au foie gras et poire

Coupez 6 **feuilles de brick** en deux. Repliez le bord arrondi pour former une bande. Posez en haut de chaque bande 2 fines lamelles de **poire** crue et 1 noix de **foie gras mi-cuit**. Parsemez de **fleur de sel** et **poivrez**. Repliez les bandes en triangle pour former des chaussons. Faites-les dorer dans une poêle avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Servez sur une **salade de mâche**.

**LE PLUS** Si vous préférez des samossas cuits au four, badigeonnez-les de **beurre** et enfournez-les à 180 °C.

## 8 Carpaccio de bar exotique

Taillez 400 g de **filet de bar** cru en très fines lamelles. Répartissez sur 4 assiettes. Fouettez 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive**

## 7 Œufs caviar

Faites durcir 4 **œufs** 10 min. Écalez-les et coupez-les en deux. Écrasez les jaunes avec 3 cuil. à s. de **crème épaisse**, du **sel** et du **poivre**. Garnissez en les blancs et surmontez d'1 cuil. à café d'**œufs de poissons** (lompe ou vrai caviar). Parsemez de **persil ciselé**.  
**LE PLUS** Pour l'apéritif, préparez cette recette avec des œufs de caille et faites-les cuire 4 min.

dans un saladier avec le jus d'1 **citron** et la pulpe de 2 **fruits de la passion**. Salez et **poivrez**. Répartissez sur les lamelles de bar et réservez 1 h au frais.

**LE PLUS** Précisez au poissonnier que vous en ferez une recette crue et misez sur la fraîcheur absolue !

## 9 Bagels au saumon

Coupez 2 **bagels** en deux dans l'épaisseur. Faites-les griller. Tartinez de **mayonnaise**. Garnissez de **laitue** effeuillée, de **saumon fumé**, de rondelles de **concombre** et d'**oignon rouge** émincé. Servez aussitôt.

**LE PLUS** Ces pains américains ronds s'achètent en grandes surfaces. À défaut, utilisez un pain à burger ou un pain au lait.

## 10 Huîtres d'Orient

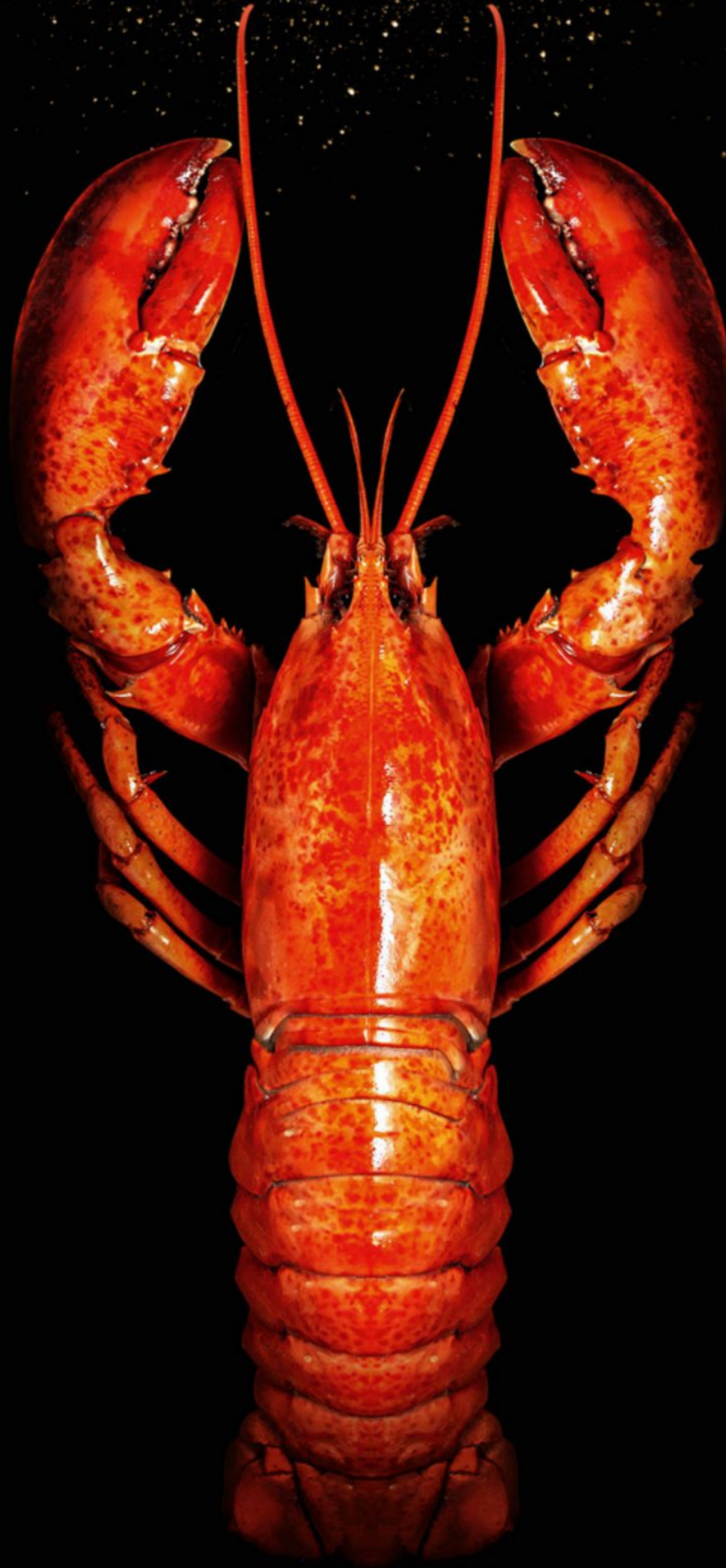
Faites dorer 5 **merguez** dans une poêle. Décoquillez 20 **huîtres** et replacez-les dans leurs coquilles. Garnissez d'1/5° de **merguez** chaude, de **coriandre fraîche** et de graines de **fruit de la passion**.

**LE PLUS** Sur le principe des huîtres crépinettes à la bordelaise, choisissez les saucisses que vous préférez : saucisse de Toulouse ou de Morteau.



# Deluxe

LA **FINESSE** DE LA CHAIR DE CE HOMARD N'A D'ÉGAL QUE...



...SON **PRIX** !

**HOMARD**  
- PRODUIT SURGELÉ -

350 g

**7.99€**

• 1 kg = 22,83 €



EN VENTE LE MERCREDI 8 DÉCEMBRE



Année 2021 - Photos non contractuelles - LIDL RCS Créteil 343 262 622. [novembre.com](http://novembre.com)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



**1 Taille de guêpe**  
Avec son bouton-pression, ce bel accessoire en lin lavé habille joliment la serviette de table. **Attache-serviette, 5 €**, *Lissoy*.



**2 Beaux bocaux**  
Acacia, cuir et verre. Un trio de matières signe cet objet chic et design qui s'expose dans la cuisine. **Bocal couvercle Moinet, Ø 10 x H 11,5 cm, 11,90 €** et **Ø 10 x H 16,5 cm, 13,50 €**, *Comptoir de Famille*.



**3 Esprit campagne**  
Ton naturel et jeux de motifs raffinés, cette nappe habille une table de façon simple et élégante. **Nappe collection Nomade Slow Life Metal, à partir de 101,50 €**, *Le Jacquard Français*.

# Le style **épuré**

Vaisselle et linge de maison **SE PARENT DE LIGNES SIMPLES ET COULEURS SOBRES** pour recevoir. Un design intemporel qui s'invite à toutes les occasions. **PAR MARIE FIESS**

**4 Minérale**  
Nectar, eau, jus de fruits ou joli vase? Le design joue les services multiples en toute transparence. **Carafe Universal, 1,4 l, 40 €**, *Chef & Sommelier*.



**5 Pique-assiettes**  
Style graphique et contemporain pour ce joli service composé d'assiettes plates et creuses à prix tout doux. **Vaisselle Osis, service de 18 pièces, 6 personnes, 80 €**, *sur le site vente-unique*.



**6 Tout feu, tout flamme**  
Légère et antiadhésive, personnalisez votre cocotte chérie en fonte d'aluminium. Couleurs, poignées, maniques... Elle offre plus de 448 combinaisons possibles. Le plus difficile c'est de choisir pour embellir sa cuisine. **Ma jolie Cocotte, tous les feux et au four, Ø 24 cm ou 28 cm, à partir de 106,90 €** et **141,90 €**, *Cookut*.



# passé à table



11



12



13



10



8



9



## 7 De marbre

Esthétique, pratique et sobre, cette planche est parfaite pour sublimer les amuse-bouches et autres petites douceurs.

**Planche de présentation,** 30 x 15 cm, 10 €, *But.*

## 8 À votre service

La noblesse du bois d'olivier tranche avec la neutralité et l'éclat de l'Inox. De quoi remettre le couvert pour un dîner super chic.

**Couverts de service** Lavandou, 65 €, *Sabre.*

## 9 Thé ou café?

On aime ces jolis mugs en grès pour faire une pause et se réchauffer au coin du feu.

**Gobelets Floral Bohème,** 1,90 € l'un, *Gers Equipement.*

## 10 Japonisant

Le design nippon habille de ses lignes épurées ce service à thé qui marie fonte et bois. Idéal pour une dégustation traditionnelle.

**Théière en fonte et tasses en bois,** 99,50 €, *Serax sur le site The Cool Republic.*

## 11 Dînette chic

Assiettes creuses ou plates, ces petits plats en forme de goutte d'eau s'associent dans une jolie collection en porcelaine. Idéal pour recevoir et servir des mets de l'apéritif au dessert.

**Bol collection Moments,** 10 x 8 x 4,5 cm, 3,90 €, *Point Virgule.*

## 12 Jolie robe

L'angle de ce verre indique un repère pour verser la juste quantité de nectar. Sa forme allongée s'étire et se referme en douceur pour un bel équilibre des arômes.

**Verre à vin Open up,** 40 cl, 55,90 € le lot de 6, *Chef & Sommelier sur le site Camif.*

## 13 Poivre et sel

Authenticité du bois brut et noblesse du marbre, ces moulin offrent une touche scandinave. C'est le petit plus des belles tables.

**Moulin Craft,** H 18 cm, 75 €, *Normann Copenhagen.*

# NOS BONS ACCORDS AVEC le banyuls rimage



Un vrai vin de gourmands, celui du chocolat, mais qui **se marie très bien aussi avec des plats salés** et qu'on aime dès l'apéritif.



## Expressif

Du grenache noir récolté très mûr donne un vin à la robe profonde, au nez de confiture de cassis et de pruneau, avec des notes de cacao. Sa bouche ample et dense se révèle veloutée et fruitée, gourmande et fraîche. C'est le vin des truffes au chocolat, mais que l'on savourera aussi avec des magrets aux figues ou un assortiment de fromages persillés.

**Banyuls rimage 2018, Le Clos de Paulilles, Cazes, 16 € les 75 cl, E.Leclerc.**

**L**oin de l'image vieillotte du banyuls de nos grands-mères, ce vin s'est considérablement modernisé ces dernières années. En effet, cette appellation de 1936 a su s'adapter aux goûts contemporains.

## MIEUX LE CONNAÎTRE POUR BIEN LE CHOISIR.

Le banyuls est un vin doux naturel, donc un vin muté à l'alcool neutre pour arrêter la fermentation et conserver la douceur du jus de raisin. Il vient de vignes très pentues de quatre communes des Pyrénées-Orientales (Banyuls, Collioure, Cerbère et Port-Vendres) et son cépage essentiel est le grenache noir. À côté des banyuls traditionnels, des vieux, des grands crus, des ambrés, des tuilés et des blancs, c'est aujourd'hui le rimage qui joue les stars. Un vin doux naturel muté sur grains, donc avant le pressurage, en évitant toute oxydation, pour préserver la fraîcheur et les arômes du fruit mûr. D'où un

banyuls aromatique, équilibrant douceur et vivacité, avec une finale épicée.

**DE LA BOUTEILLE AU VERRE.** Après un élevage minimum d'un an, le banyuls rimage peut se boire vite, encore sur le fruit, mais aussi vieillir quelques années. On le sert rafraîchi à 12/13 °C. Ne laissez pas traîner une bouteille ouverte : le vin perdrait de son charme.

**MARIAGES GOURMANDS.** Grâce à son fruité, à son intensité et à ses notes épicées, il s'adapte à un apéritif dînatoire, un repas de cuisine fusion, un dessert aux fruits et, surtout, à la dégustation d'un ballotin de chocolats. Il est parfait sur des feuilletés au roquefort, un foie gras au poivre, des fromages à pâte persillée ou un dessert au chocolat. On l'aime aussi avec des plats sucrés-salés, des aiguillettes de canard aux cerises, un gibier à plumes aux figues rôties ou encore un plat exotique épicé. ●

## Gourmand

Voici un vin à la personnalité puissante, séduisante et fruitée.

Une robe rubis brillante, des arômes intenses de cerise et de mûre, quelques notes minérales et une finale franche, épicée et poudrée de cacao. À boire sur les soufflés au roquefort, un foie gras à la mangue, un canard à l'orange, une forêt-noire ou les truffes à la mandarine.

**Banyuls rimage 2019, Galateo, Coume Del Mas, 16,50 € les 50 cl, départ cave et cavistes.**



## Élégant

Un passage en fût de quelques mois donne à ce vin une séduisante complexité, avec des arômes d'épices douces et de cacao sur fond de cerise et de cassis confiturés. La bouche ample et bien équilibrée se montre à la fois puissante et élégante. À déguster avec les soufflés au roquefort, un faisan en cocotte, un opéra ou autre gâteau mariant le chocolat et le café.

**Banyuls 2016, Cirera, Pierre Gaillard, Domaine Madeloc, 19 € les 50 cl, sur le site Vin Malin.**





### Je m'organise

PROGRAMMEZ BIEN LE MOMENT DE LA CUISSON CAR LES SOUFLÉS N'ATTENDENT PAS ! ILS PERDENT LEUR BELLE ALLURE DÈS QU'ILS COMMENCENT À REFROIDIR.

» Insolite «

## Soufflés au roquefort

PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 100 g de roquefort • 2 jaunes d'œufs • 4 blancs d'œufs • 60 g de beurre • 25 cl de lait entier • 60 g de farine • 50 g de noix hachées • sel, poivre blanc. **MATÉRIEL** • 4 moules à soufflés de Ø 10 cm.

- 1. Beurrez (25 g) les moules** au pinceau et farinez (25 g). Retournez-les et tapotez-les légèrement pour éliminer l'excédent de farine. Réservez au réfrigérateur.
- 2. Préchauffez le four à 210 °C.** Émiettez grossièrement le roquefort. Faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez le reste de farine et laissez cuire 2 min sur feu doux en remuant. Versez peu à peu le lait froid. Mélangez jusqu'à épaississement. Laissez cuire 2-3 min à feu très doux sans cesser de remuer. Salez, poivrez. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, le roquefort et les noix. Mélangez à nouveau.
- 3. Montez les blancs d'œufs en neige ferme** au fouet électrique. Incorporez-les délicatement dans la préparation. Remplissez les moules presque à ras bord et lissez la surface à l'aide d'une spatule métallique. Enfourez pour 18 min. Sortez les soufflés du four et dégustez-les sans attendre.

» Classique «

## Truffes à la mandarine

PRÉPARATION : 40 MIN  
CUISSON : 10 MIN • ATTENTE : 1 H 30

**POUR ENVIRON 35 TRUFFES** • 40 g de mandarines confites (ou d'oranges) • 250 g de chocolat noir • 100 g de chocolat au lait • 120 g de cacao en poudre • 80 g de beurre mou • 10 cl de crème liquide • 50 g de sucre glace (+ 50 g pour le façonnage à la main) • 2 cl de liqueur de mandarine Impériale.

- 1. Cassez les chocolats en petits morceaux.** Faites-les fondre au bain-marie avec la crème liquide, en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 2. Mélangez le beurre** et le sucre glace dans une terrine. Incorporez le chocolat fondu, les mandarines confites hachées et la liqueur. Versez la préparation dans un plat tapissé de papier sulfurisé. Couvrez et réfrigérez 1 h.
- 3. Démoulez la plaque de chocolat** sur un papier sulfurisé et taillez-la en carrés de 3 cm. Saupoudrez vos mains de sucre glace et façonnez rapidement en billes. Disposez-les dans un plat et réservez 30 min au frais.
- 4. Versez le cacao dans un plat.** Déposez les truffes et roulez-les dans le cacao. Placez-les dans une grande passoire, puis secouez vigoureusement pour éliminer l'excédent de cacao.

### Bon à savoir

LES TRUFFES, QUI CONTIENNENT DE LA CRÈME ET DU BEURRE, DOIVENT ÊTRE CONSERVÉES AU RÉFRIGÉRATEUR DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE.



# J'ÉTONNE AVEC LE curcuma

Avec sa teinte jaune-orange éclatante et ses notes délicatement musquées, il met de la gaieté dans les plats et les boissons.

## CONDIMENT ET COLORANT

Le curcuma est un rhizome de la même famille que le gingembre. Il est très présent dans la cuisine indienne, indonésienne ou malaisienne. Une fois épluché, il dévoile une chair qu'on émince ou qu'on râpe pour relever et colorer les plats. N'oubliez surtout pas d'enfiler des gants pour le manipuler, car il laisse des taches persistantes sur les mains. Le curcuma est aussi disponible sous forme de poudre. Il est largement utilisé par l'industrie agroalimentaire pour colorer confiseries, moutardes et chips.

## ANTIOXYDANT

La curcumine (pigment orangé) présente dans le curcuma lui confère de nombreuses vertus. Le curcuma facilite la digestion et combat les nausées ou les ballonnements. Puissant antioxydant, c'est un anti-inflammatoire naturel utilisé pour lutter contre les rhumatismes. Des chercheurs s'intéressent même à ses éventuelles vertus anti-cancer. Toutefois, il ne faut pas en faire un aliment-miracle.

## Où le trouver ?

Le curcuma frais se déniche dans les épiceries asiatiques ou bio et au rayon produits exotiques des grandes surfaces. Vérifiez qu'il n'est pas mou, taché ou fripé, signe d'un manque de fraîcheur. Souvent, il est commercialisé sous forme de poudre. Elle doit être d'un beau jaune éclatant.

## Conservation

IL SE GARDE UNE DIZAINE DE JOURS DANS LE BAC À LÉGUMES DU RÉFRIGÉRATEUR. N'HÉSITEZ PAS À LE CONGELER. AINSI, VOUS POURREZ RÂPER LA DOSE QUI VOUS CONVIENT À LA SORTIE DU CONGÉLATEUR. EN POUDRE, IL SE CONSERVE PLUSIEURS MOIS À L'ABRI DE LA LUMIÈRE, DE LA CHALEUR ET DE L'HUMIDITÉ.

## DU PARFUM EN CUISINE

Subtil et très aromatique, le curcuma frais fait des merveilles dans un curry de viande ou de poisson et dans un biryani (plat de riz indien). Mais aussi dans un colombo de poulet, une soupe ou un plat de légumes. On peut l'utiliser en infusion pour parfumer un thé ou un café latte, avec du sucre et de la cannelle. En poudre, sa saveur est moins prononcée, mais quelques pincées suffisent pour colorer et relever l'eau de cuisson du riz ou des pommes de terre, une mayonnaise ou une purée de chou-fleur. Dosez-le avec parcimonie, car son goût un peu amer peut surprendre. Le curcuma se plaît aussi en version sucrée : il parfume les pâtes à tarte, les compotes et les salades de fruits.



## Poulet coco-curcuma

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 25 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 500 g de blancs de poulet coupés en cubes • 1 poivron rouge • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 4 brins de coriandre • 1 poignée de petits pois surgelés • 200 g de riz basmati • 25 cl de lait de coco • 1 cuil. à soupe de curcuma • 1 filet d'huile • sel, poivre.

- 1. Faites chauffer l'huile** dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail, le poivron et l'oignon émincés. Ajoutez les cubes de poulet et mélangez 3 min. Saupoudrez de curcuma. Ajoutez le riz et mélangez à nouveau. Salez et poivrez. Couvrez de lait de coco et versez 10 cl d'eau. Laissez mijoter 10 min.
- 2. Incorporez les petits pois** et poursuivez la cuisson environ 10 min. Parsemez de coriandre ciselée et servez sans attendre.

**L'astuce** PENSEZ À RINCER LE RIZ AVANT DE LE CUISINER POUR RETIRER L'AMIDON. CELA LUI PERMETTRA DE SE RÉHYDRATER, DE MIEUX CUIRE ET D'ÉVITER QUE LES GRAINS S'AGGLUTINENT.



## Café au lait façon chaï

PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 5 MIN

**POUR 4 PERSONNES** • 60 cl de lait • 20 g de sucre • 25 cl de café serré • 1 cuil. à soupe de curcuma frais (ou 1 cuil. à café de curcuma en poudre) • 1 bâton de cannelle • 1 étoile de badiane.

- 1. Épluchez le curcuma** et émincez-le. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez le bâton de cannelle, l'étoile de badiane et le curcuma. Portez à frémissements. Retirez la casserole du feu et versez le sucre. Mélangez bien. Couvrez et laissez reposer pendant 10 min.
- 2. Répartissez le café bien chaud** dans 4 grands verres. Ajoutez le lait filtré et mélangez à nouveau. Dégustez chaud au goûter ou autour d'un brunch.

**Au choix** VANILLE, CARDAMOME, CORIANDRE EN GRAINES... UTILISEZ LES ÉPICES QUE VOUS AIMEZ POUR PARFUMER CETTE BOISSON CHAUDE.

# Le chalumeau de cuisine

Alimenté au butane, l'appareil flambe une crêpe Suzette, caramélise une crème ou gratine un plat. Un drôle de briquet bien pratique pour plumer les volailles.

**O**n dirait un pistolet. La gâchette déclenche une étincelle qui, par un mécanisme piézoélectrique, enflamme le gaz sortant du réservoir. Il faut acheter au préalable une bonbonne de butane liquide en grande surface, quincaillerie ou sur Internet. Le réservoir se remplit via une valve située sous le socle du chalumeau. Il suffit d'appuyer une quinzaine de secondes pour recharger l'appareil. Un dispositif de sécurité (tige à tirer, vis à tourner) limite les risques de déclenchement involontaire. Certains modèles de chalumeau permettent de régler l'orientation de la flamme et sa taille à l'aide d'une molette latérale. Les modèles grand public ont des capacités de recharge de 12 à 50 ml de gaz, ce qui permet 30 min à 1 h d'utilisation continue.

## Puissant

Référence incontestée du gaz, Campinggaz a toute sa place en cuisine, et pas seulement dans une caravane. C'est carrément une lampe à souder que cette marque française met à notre disposition à la fois pour les travaux domestiques et les opérations de dorages gastronomiques sophistiqués. Sa flamme atteint les 1800 °C. La tête se visse sur une mini bonbonne de butane (C206). Son autonomie est de 1 h 40. Le brûleur en laiton et la prise en main facile permettent aussi d'utiliser l'engin tête en bas.

**Soudogaz.** Débit de gaz réglable, cloche en acier avec base à visser en plastique facile à installer. Poids 500 g, 30 €. Campinggaz.



## »» Quel modèle choisir ? ««



## Tout métal

Ciselé dans l'acier et l'aluminium, façon industrielle, ce modèle a l'avantage d'être compact, avec un socle amovible facile à ranger. Sa capacité de 36 ml assure une autonomie de 45 min en continu. Il produit une flamme relativement puissante, un vrai plus lorsqu'il s'agit de dorer rapidement une meringue glacée. Posé sur son socle, il libère au moins une main, ce qui permet de faire tourner le plat face à la flamme. Doté d'une sécurité enfant, il est fourni avec un mode d'emploi, ce qui n'est pas toujours le cas.

**F46250.** 13 x 7 x 16,5 cm, 60 €. Mastrad.

## Bricoleur

Cet outil s'avère aussi utile en cuisine que pour le bricolage, dont il emprunte les codes esthétiques. Il faut commencer par ouvrir l'amenée d'air en plaçant l'interrupteur poussoir sur "on". Puis appuyer sur le bouton d'allumage latéral pour déclencher la flamme dont la taille augmente ou réduit en tournant l'ouverture d'amenée d'air. Leifheit est une marque allemande fondée en 1959, d'abord spécialisée dans les balais

pour sols avant de se diversifier dans les articles de cuisine. Ce chalumeau est garanti 5 ans.

**ProLine 03084.** L 15,1 x P 7,3 x H 22,5 cm, 22 €. Leifheit.



## Précis

C'est un classique du genre utilisé aussi bien par les particuliers que par les chefs étoilés. Cerise sur le gâteau, la fabrication de ce chalumeau est française. Pratique et design, l'ustensile se démarque par la précision de sa flamme, dont l'intensité s'ajuste finement. Idéal pour réussir des pièces montées ou autres opérations culinaires délicates et pointues. Chouchou de la cuisine, cet ustensile de pro aux multiples atouts passe au lave-vaisselle.

**N3924.** Inox, ABS, bouton de blocage de la flamme. Socle amovible. 12,5 x 7 x 17 cm, 36 €. Louis Tellier Gobel & Cie.



### C'est beau

TAPOTEZ LA MERINGUE AVEC LE PLAT D'UNE SPATULE POUR FORMER DES PICS DÉCORATIFS AVANT DE DORER.



## Bombe glacée

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 3 MIN

CONGÉLATION : 2 H

**POUR 6 PERSONNES** • 50 cl de glace coco • 50 cl de glace mangue • 150 g de confiture de framboises • 3 blancs d'œufs • 150 g de sucre en poudre • 2 cuil. à soupe de sucre glace • 2 cuil. à café de vanille en poudre.

**1. Placez les glaces au réfrigérateur** 30 min pour les ramollir. Tapissez un moule humidifié de film étirable en le laissant largement déborder. Remplissez-le de couches de glace en ajoutant un peu de confiture entre chaque épaisseur. Tassez avec le dos d'une cuillère. Rabattez le film. Placez au congélateur 2 h.

**2. Faites bouillir 10 cl d'eau** et 150 g de sucre en poudre à 121 °C (environ 5 min). Battez les blancs en neige molle. Versez le sirop bouillant en filet tout en fouettant en neige ferme. Incorporez la vanille. Continuez de fouetter jusqu'à refroidissement total.

**3. Démoulez la bombe sur un plat.** Retirez le film. Recouvrez-la de blancs d'œufs généreusement en insistant sur le sommet. Poudrez de sucre glace. Faites dorer au chalumeau en passant la flamme rapidement pour éviter de brûler les pics de la bombe.

## Pamplemousses caramélisés au miel

PRÉPARATION : 5 MIN • CUISSON : 2 MIN

**POUR 4 PERS.** • 2 pamplemousses • 30 g de beurre mou • 4 cuil. à café de miel liquide • 4 cuil. à café de cassonade • 4 cuil. à café de rhum vieux.

**1. Coupez les pamplemousses en deux.** Détachez la chair de la peau dans chaque quartier à l'aide d'un couteau à pampleousse ou d'une cuillère à café. Posez les demi-pamplemousses sur une plaque et arrosez-les d'un trait de rhum vieux.

**2. Préchauffez le gril du four au maximum.** Mélangez le beurre avec le miel et la cassonade. Badigeonnez

chaque demi-pampleousse avec ce mélange. Caramélisez en promenant le chalumeau sur toute la surface, sans vous arrêter pour éviter de créer une surchauffe. Servez aussitôt.

### Plus gourmand

SERVEZ POUDRÉ DE CANNELLE ET GARNI D'UNE QUENELLE DE CHANTILLY OU DE GLACE À LA VANILLE.



# MA PETITE épicerie

On craque pour ces produits prêts à consommer, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.

## 1 Goûter géant

À peine sortie de sa boîte en fer, cette madeleine géante fait son effet. Sous sa croûte dorée ornée d'éclats d'amandes, sa pâte moelleuse fourrée de raisins macérés au rhum et de petits morceaux d'agrumes confits se partage au goûter ou au café. Une pause douceur qui régale toute la famille autour d'une édition limitée. **Madeline Géante, L'Atelier Saint-Michel, 10,95 € les 350 g, dans leurs boutiques et sur le e-shop.**

## 2 Café enivrant

Ces grains de café encore verts ont passé plusieurs mois dans des fûts ayant servi à l'élaboration du whisky. De quoi s'imprégner à merveille des arômes. Après une torréfaction douce, ils restituent dans la tasse un duo raffiné où le café flirte avec le whisky. Une complémentarité fine et originale, idéale en fin de repas. **Édition spéciale, Les Cafés de Mélodie, 10 € les 250 g, dans les épicerie fines et sur le site de la marque.**

## 3 Plaisirs rares

Distinguées par les chefs, ces morilles sauvages ramassées à la main, séchées au soleil et au vent, libèrent une saveur puissante, proche de celle des champignons frais. Après une réhydratation sans rinçage, équeutées et calibrées, elles font recette avec des œufs, de la crème ou des pâtes... **Terres & Sauvages, 30 € les 30 g, dans les épicerie fines et sur le site de la marque.**

## 4 À la bretonne

Ce mélange coloré de petites noix de saint-jacques et de fruits de mer cuisinés aux légumes et relevé d'une pointe de cognac décongèle vite à la poêle. Idéal avec des pâtes, du riz, en gratin ou pour garnir un fond de tarte. **Fruits de mer, saint-jacques et petits légumes, Tipiak, 4,75 € les 350 g, au rayon surgelés des grandes surfaces.**

## 5 Tellement chou !

Joliment formés, déshydratés et cuits, ces 24 choux gagnent en moelleux à patienter 4 h au frais avant d'être garnis de glace ou de crème. Sans huile de palme, sans conservateur ni colorant, ces préparations au beurre gourmandes nous font gagner du temps. **Petits choux au beurre, 3 Toques, 3,39 € les 58 g, dans les grandes surfaces.**

## 6 Bouchées doubles

Une pâte pur beurre pour ces petites galettes à cuire qui gonflent et se transforment à vue d'œil en vol-au-vent et autres bouchées à la reine. Elles sont prêtes à accueillir toutes vos garnitures après quelques minutes dans un four très chaud. Pratiques et vraiment délicieuses.

**4 Bouchées feuilletées, Picard, 3,95 € les 200 g, Surgelés Picard.**

## 7 Bisque chic

Suivant la recette traditionnelle, cuisinée avec des petits légumes moulinés, un ajout maîtrisé d'épices et un flambage au cognac, cette bisque de homard se déguste nature ou accompagnée de croûtons et de crème fraîche. Mais aussi avec des gambas et un trait de lait de coco pour une note voyageuse. **Bisque de homard, Marius, 7,40 € les 400 g, dans les grandes surfaces.**

## 8 Saveurs forestières

Les corolles largement ouvertes de ces têtes de champignons bruns aux pieds soigneusement coupés sont faciles à garnir ou à farcir. Une façon originale, saine et légère de servir des bouchées apéritives au saumon fumé ou au foie gras. De quoi faire sensation auprès de vos proches. **Champi'toast, Lou, 2,19 € les 250 g, dans les grandes surfaces.**



PAR CATHERINE LAMONTAGNE

# Délices du mois

## Chèvre frais à la Menthe infusée

Grâce à un procédé naturel d'infusion, le fromage de Chèvre frais Petit Billy forme une alliance subtile et délicate avec la menthe pour un goût authentique et frais. De quoi égayer vos papilles : sur une tranche de pain en fin de repas, en « en-cas », en toast à l'apéritif ou en recette chaude (en quiche ou gratin) ou encore pour réaliser des entrées ou desserts.

En GMS dans les rayons Fromages Libre-service



## From'Chaud

Votre fromage tout en un qui vous simplifie la vie. Facile à cuire au micro-ondes ou au four pour amateurs de croustillant. Rapide, prêt à consommer dans sa barquette bois. Convivial, accompagné de pain, de légumes à dipper (carotte, tomate, chou fleur, poivron). Pour un repas 100% végétarien ou en alternative à la viande pour les «cheese addict»

200g et 500g



## La Fournée Dorée



Pour un apéritif festif et créatif, La Fournée Dorée vous propose les Minis Pancakes Salés Blé Noir, à garnir selon vos envies. Ces minis pancakes ultra moelleux se dégustent aussi bien froids que chauds. En 4 sachets fraîcheur de 6 pièces, ils resteront savoureux pour régaler tous vos convives ! Fabriqués en France et sans huile de palme.

En GMS au rayon Pain Préemballé libre-service - PMC\* 3,25 €

## Saumon fumé Mowi



Qui mieux que l'éleveur pour garantir le meilleur saumon ? Si les saumons Mowi sont si bons, c'est parce qu'ils sont élevés avec soin dans leurs propres fjords, au plus proche de leur habitat naturel. Le saumon fumé Mowi est préparé dans leur atelier en Bretagne, salé au sel sec puis délicatement fumé. Jamais congelé et tranché frais, pour la garantie d'une texture plus fondante.

\*Prix Moyen Conseillé

## La Baleine



Le Bicarbonate La Baleine, écologique et multifonctions, a plus d'un atout pour vous accompagner au quotidien dans de nombreux usages : en cuisine, pour le soin du corps, l'entretien de la maison, le jardin... il fait tout ! Découvrez de nombreuses astuces sur [www.le-bicarbonate.com](http://www.le-bicarbonate.com)

En grande surfaces au rayon sel et épices - Étui carton 800 g - PMC\* 2,70 €

## Le Petit Basque



Osez le beurre au lait de brebis Le Petit Basque ! Il se tartine, se cuisine, se pâtisse comme votre beurre habituel, mais fera la différence par son goût crémeux et subtilement brebis !

En GMS - PMC\* 2,66 €

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé



## AVEC DU PAIN DE SEIGLE

>> j'invente <<

### Un pudding facile

Répartissez dans un plat à gratin **beurré** 6 **poires** coupées en dés, 30 g de **cranberries** séchées et 6 tranches de **pain de seigle** coupées en quatre. Fouettez 4 **œufs** dans un saladier avec 40 cl de **lait** et 3 cuil. à soupe de **cassonade**. Versez sur les poires. Parsemez de 20 g d'**amandes** effilées. Faites cuire 40 min dans le four chauffé à 180 °C.

### Une sauce au pain

Faites revenir 1 **oignon** haché dans 20 g de **beurre** avec 25 cl

de **lait**, 15 cl de **crème liquide**, 2 **clous de girofle** et 8 grains de **poivre**. Ajoutez 2 tranches de **pain de seigle** coupées en dés et laissez frémir 30 min. **Salez** et fouettez pour lisser. Servez sur une **volaille** rôtie.

### Des canapés chauds

Toastez 4 tranches de **pain de seigle**. Tartinez-les de **moutarde douce** et recouvrez-les de tranches de **munster au cumin**. Faites dorer sous le gril du four. Détaillez en languettes et servez aussitôt.

## AVEC 2 ŒUFS DURS

>> j'improvise <<

### Une gribiche de chef

Mélangez les **œufs** durs hachés avec 1 cuil. à soupe de **moutarde à la truffe**, 1 cuil. à soupe de **cerfeuil** ciselé, 1 **échalote** ciselée, 2 cuil. à soupe de **condiment balsamique blanc** et 6 cuil. à soupe d'**huile**. **Salez** et **poivrez**. Dégustez sur des **viandes** ou des **poissons** froids.

### Un sandwich express

Mélangez les **œufs** durs hachés avec 1 pointe de **moutarde** et 3 cuil. à soupe de **mayonnaise**. Garnissez-en 2 tranches de **pain**. Ajoutez de la **laitue**

et de la **tomate** découpée en rondelles. Refermez avec une autre tranche de pain et coupez en deux.



### Des rillettes iodées

Mélangez les **œufs** durs hachés avec 100 g de reste de **poisson** cuit effiloché, 2 cuil. à soupe d'**œufs de saumon**, 10 brins de **ciboulette** ciselés, 2 cuil. à s. de **yaourt**, 1 cuil. à s. de jus de **citron** et 2 pincées de **piment**. **Salez** et **poivrez**.

## AVEC DE LA GLACE VANILLE

>> je cuisine <<

### Une salade de clémentines

Coupez 8 **clémentines** en rondelles. Ajoutez le zeste râpé et le jus de 2 **citrons**. Disposez sur

4 assiettes, nappez du jus, posez une boule de glace vanille et dégustez.

### Un chocolat-dessert

Faites fondre 120 g de **chocolat noir** haché avec 2 cuil. à café de **cacao**

dans 60 cl de **lait**. Versez dans 4 mugs, ajoutez une boule de **glace vanille** et dégustez aussitôt.

### Des mignardises

Faites réduire 15 min dans une casserole 20 cl du sirop d'une boîte d'**abricots** avec 1 brin de **romarin**. Garnissez les oreillons d'**abricots** égouttés d'1 cuil. à soupe de **glace vanille**. Nappez de sauce au romarin et parsemez de **noisettes**.

# RIEN NE SE PERD

18 mini recettes pour  
se régaler avec un reste  
de pain de seigle, d'œufs  
durs ou de roquette.

POUR 4 PERSONNES

## AVEC DES MARRONS CUITS

>> je crée <<

### Un topping 3 étoiles

Concassez 120 g de **marrons** cuits et 30 g de **noix**. Ajoutez 4 feuilles de **sauge** ciselées et 1 pincée de **fleur de sel**. **Poivrez**. Faites dorer 5 min dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Parsemez sur un **velouté de courge** ou sur une **salade d'endives**.

### Des sablés écureuil

Mélangez 80 g de **sucre** et 120 g de **beurre** pommade. Ajoutez 120 g de **farine**, 2 jaunes d'**œufs** et 100 g de **marrons** cuits écrasés. Formez un boudin et réservez 1 h au frais. Détaillez en rondelles et disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Faites cuire 18 min dans le four à 180 °C.

### Un smoothie marrons-mangue

Mixez 50 g de **marrons** cuits, 1 **mangue** coupée en dés, 2 cuil. à soupe de **miel** et 4 **yaourts citron**. Répartissez dans 4 verres et servez avec des pailles.





## AVEC DE LA ROQUETTE

>> je prépare <<

### Des makis au jambon

Tartinez 3 tranches de jambon de fromage frais. Salez et poivrez. Parsemez d'1 poignée de roquette, de 30 g de cerneaux de noix et de 3 ou 4 figues sèches coupées en dés. Roulez les 2 tranches de jambon. Découpez en tronçons et fixez avec des piques. Poivrez. Dégustez frais à l'apéritif.

### Une soupe verte

Faites cuire 4 pommes de terre coupées en dés dans 50 cl d'eau salée

pendant 30 min avec 2 poignées de roquette et 1 oignon pelé et émincé, puis mixez. Poivrez et ajoutez 4 cuil. à soupe de crème fraîche. Servez chaud.

### Des spaghettis pimentés

Mixez 1 grosse poignée de roquette fraîche avec 2 cuil. à soupe de harissa, 3 cuil. à soupe de pignons et 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. Mélangez délicatement avec 400 g de spaghettis cuits bien égouttés, chauds ou froids.

## AVEC UN RESTE DE VIN BLANC MOELLEUX

>> je sublime <<

### Un cake choco-blanc

Mélangez dans un saladier 300 g de farine, 1 sachet de levure, 250 g de sucre et 3 œufs. Ajoutez 3 cuil. à soupe de pépites de chocolat blanc, 20 cl d'huile et 25 cl de vin blanc moelleux (sauternes, jurançon...). Versez dans un moule à cake beurré et enfournez pour 40 min à 180 °C.

### Une sauce au foie gras

Faites fondre dans une poêle 2 échalotes pelées et émincées dans 15 g de beurre. Déglacez avec 15 cl de vin blanc

moelleux. Laissez réduire pendant 3 min. Ajoutez 50 g de foie gras coupé en dés et 20 cl de crème. Mélangez 5 min. Salez et poivrez. Versez la sauce sur 1 tournedos ou sur des pâtes fraîches.

### Un cocktail aux litchis

Versez dans une carafe 15 cl de vin blanc moelleux, 1 cm de gingembre râpé et 10 cl de jus de litchis. Mélangez. Ajoutez 75 cl de champagne et 12 litchis pelés.



« Pour éviter le mal des transports et rester fraîche, perso, je voyage toujours en bois. »



Reconnu pour ses propriétés exceptionnelles, anti microbiennes, préservatrices de fraîcheur et de qualité, l'emballage bois est plébiscité par les professionnels qui nourrissent les femmes et les hommes d'aujourd'hui.



**PÔLE EMBALLAGE BOIS**  
Votre avenir passe par le BOIS

[www.pole-emballage-bois.com](http://www.pole-emballage-bois.com)





# L'œuf poché comme en Turquie !

Découvrez ce délice au jaune coulant sur du yaourt parfumé d'ail, nappé d'un beurre pimenté tout chaud. Idéal pour une dînette rapide.



## POUR 4 PERSONNES

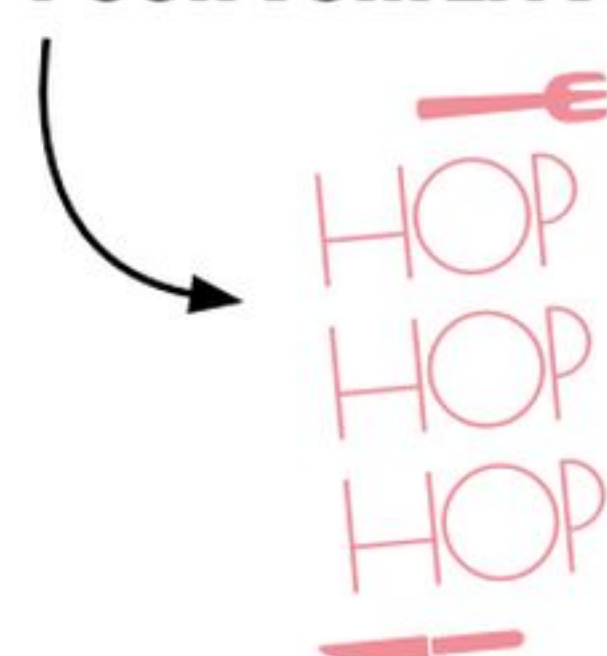
- 450 g de yaourt grec • 8 œufs
- 40 g de beurre • 2 gousses d'ail
- 4 cuil. à café d'aneth ciselé • 4 cuil. à café de graines de grenade (facultatif) • 4 pincées de graines de sésame • 1 pointe de piment • sel.

- 1. Faites cuire les œufs 6 min** dans l'eau bouillante. Écalez-les.
- 2. Réchauffez légèrement le yaourt** au bain-marie durant la cuisson des œufs pour qu'il soit à température ambiante s'il sort du réfrigérateur. Ajoutez l'ail épluché et pressé.
- 3. Faites fondre le beurre** dans une casserole avec le piment jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette.
- 4. Répartissez le yaourt dans 4 bols.** Ajoutez les œufs écalés et ouverts en deux dessus, puis arrosez du beurre pimenté chaud. Salez. Parsemez d'aneth ciselé et de graines de sésame et de grenade. Servez avec du pain.

## PAS D'ÉCALAGE

Pochez les œufs en les cassant directement au ras de la casserole d'eau frémissante (ou, mieux, dans un pochoir à œufs) 4 à 5 min.

## POUR VOIR LA VIDÉO



## Le régal des sultans

C'EST LE ÇILBIR, PRONONCEZ "TCHIL-BÈRE", LA NOUVELLE RECETTE À LA MODE. DEPUIS LE XV<sup>E</sup> SIÈCLE (IL ÉTAIT ALORS RÉSERVÉ AUX DIGNITAIRES DE L'EMPIRE OTTOMAN), LES TURCS ADORENT CET EN-CAS VITE FAIT, PARFUMÉ TRADITIONNELLEMENT AU PIMENT D'ALEP. NOUS, ON Y MET DU PAPRIKA OU DU PIMENT D'ESPELETTE POUR UNE SAVEUR CHAUDE MAIS NON BRÛLANTE.

Passez de  
**Savoureuses**  
fêtes de fin d'année  
avec les

# HUÎTRES DE NORMANDIE



# On n'a rien trouvé de mieux que l'acier pour sublimer le goût.

Fabriquée en France depuis 200 ans, la poêle en acier MINERAL B est l'ustensile indispensable pour saisir, griller, dorer et réaliser une cuisine saine et savoureuse.

Naturellement antiadhésive et garantie à vie, elle se bonifie avec le temps pour se transmettre de génération en génération.



Manufacture



**de Buyer**  
DEPUIS 1830

Chaque recette a son secret



[debuyer.com](http://debuyer.com)