

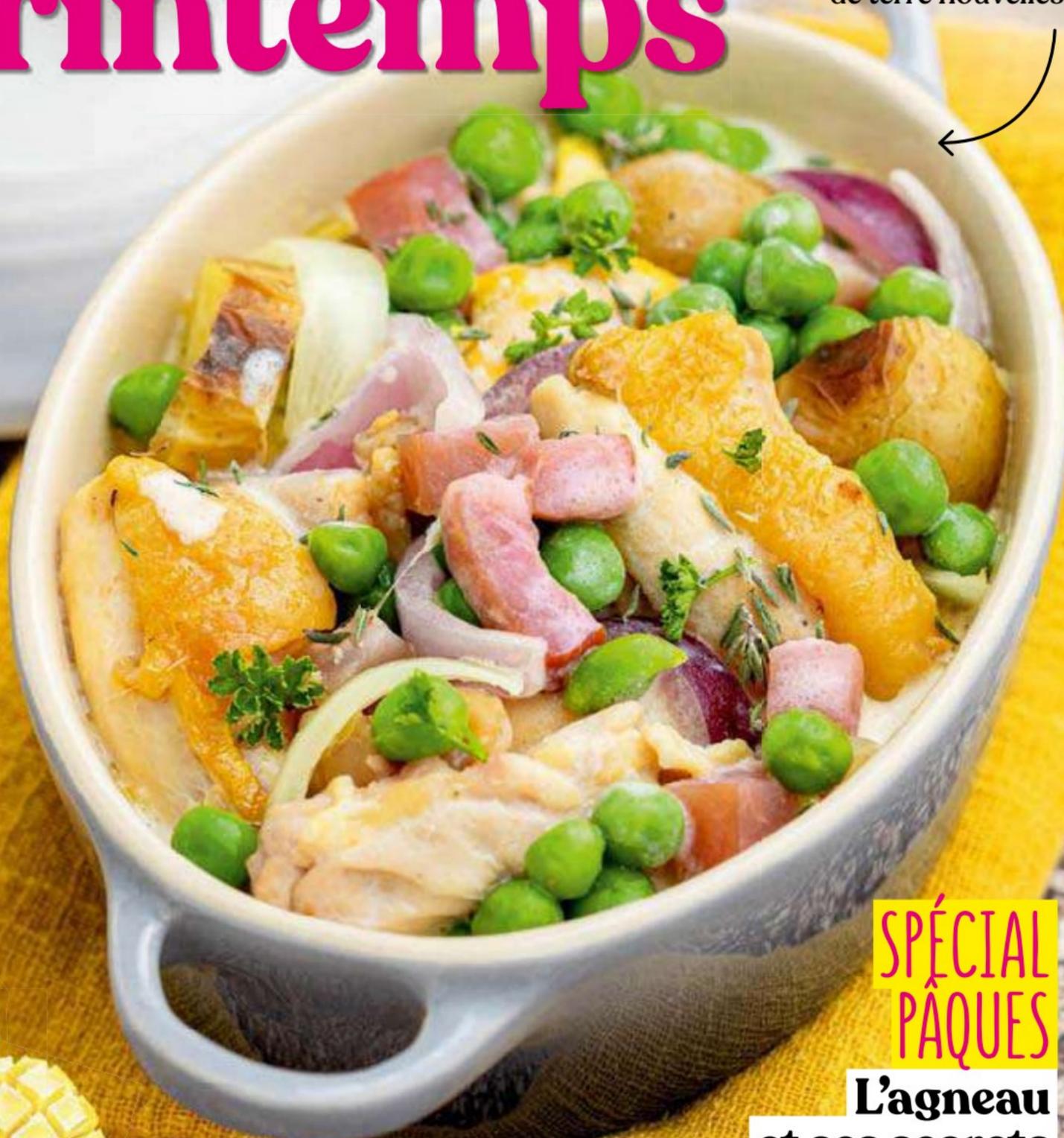
Gourmand

Des recettes complètes et généreuses!

FACILES, RAPIDES, ÉCONOMIQUES...

Nos mijotés de printemps

Blanquette de poulet aux lardons, petits pois et pommes de terre nouvelles



MÉMO SANTÉ

Le top 10 des fruits super vitaminés

SPÉCIAL PÂQUES

L'agneau et ses secrets de cuisson

10

TARTES FRUITÉES

surprenantes (et délicieuses !)

AU MENU

Les carottes nouvelles sont cuites

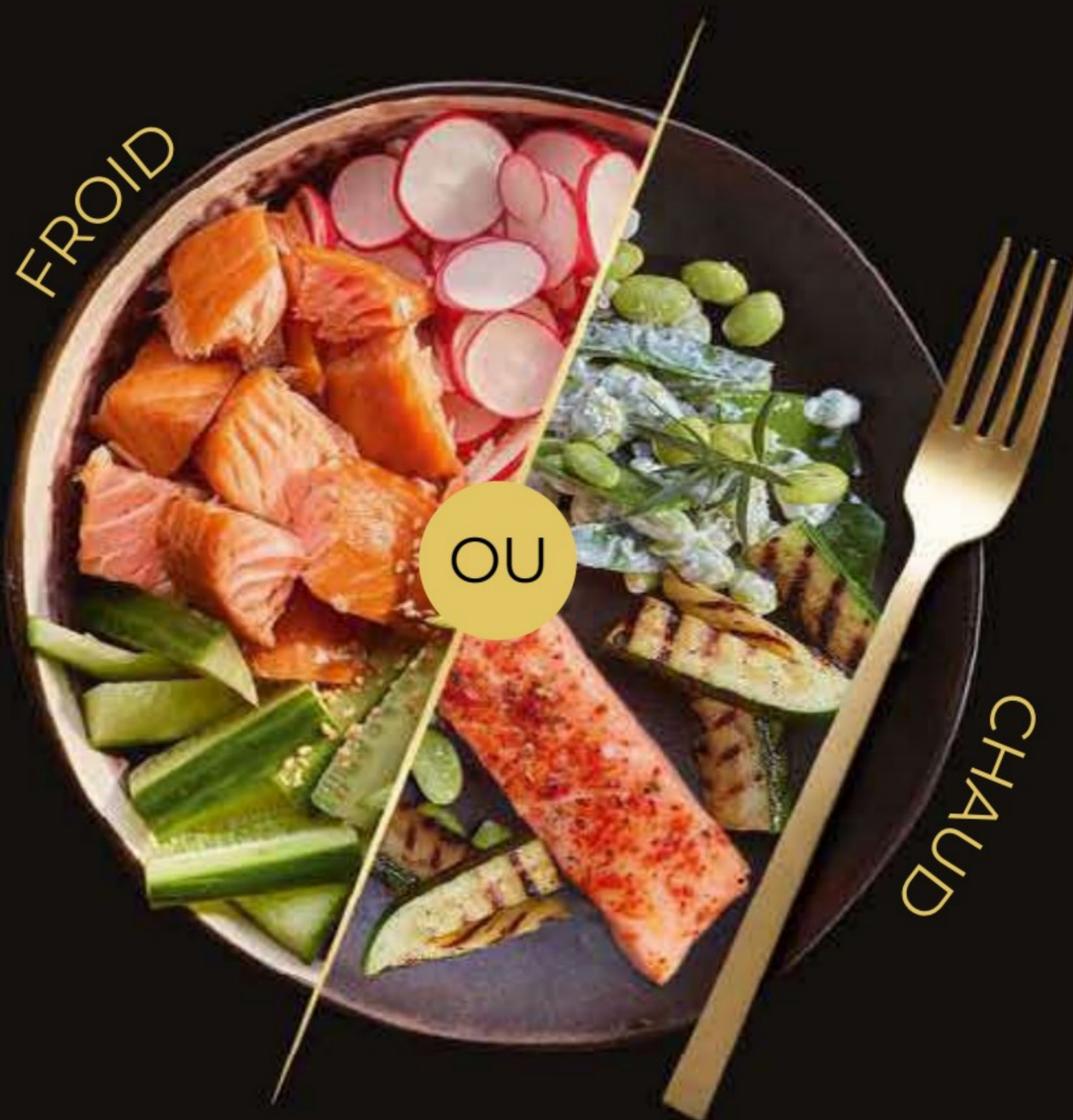
Du 05/04/22 au 02/05/22 • n° 478 • 3,99 €



BELGIQUE 4,14 € - LUXEMBOURG 4,03 €

MOWI®

SAUMON TRAITEUR



SI TENDRE QU'IL FAIT DES JALOUX

Déjà précuit et assaisonné, garanti sans arêtes, **le saumon Traiteur MOWI est cuit à basse température** pour préserver toute sa saveur et atteindre ce moelleux incomparable. Il se déguste froid ou chaud, dans une recette ou en cœur de plat.



EN DIRECT DE NOS
ÉLEVEURS



MOWI®

ÉLEVEUR DE SAUMON DEPUIS 1964



Du tri, toujours du tri, encore du tri

Carton, papier et plastique, verre, autres déchets, à chaque catégorie son bac de couleur ou son point de collecte : on connaît de mieux en mieux la chanson puisque 80 % des Français se disent « préoccupés par l'impact environnemental de leur surplus de déchets »*.

Cela tombe bien puisqu'une nouvelle catégorie débarquera, en 2023, dans nos obligations de tri : les biodéchets. Autrement dit, les déchets uniquement composés de matières organiques, et donc qui se compostent.

Qu'on se rassure, tout le monde ne va pas être obligé d'avoir un lombricomposteur chez lui, même en appartement : ce sont les collectivités, notamment, qui vont devoir repenser leurs points de collecte, et inclure dans leur politique de déchets cette obligation d'ici décembre 2023.

Tout ceci n'est pas nouveau et tire son origine de la loi du 10 février 2020 sur la lutte contre le gaspillage et la promotion de l'économie circulaire.

Et si vous avez la chance d'avoir un jardin, ou même un balcon, mais que vous n'osez pas encore vous lancer dans l'aventure d'un compost, on vous conseille de feuilleter la bible sur le sujet, le guide « Terre vivante – Composts & paillages », de Denis Pépin, qui vient d'être réactualisé. Indispensable et sans équivalent aujourd'hui, pour avoir une mine d'informations, comprendre tous les bienfaits pour le sol et, surtout, éviter les erreurs qui découragent dans la démarche.

Bonne lecture,

Morgane Leclercq

Rédactrice en chef



*Sondage OnePoll pour USM

Gourmand

N° 478 gourmand.viepratique.fr

LA TEAM EN CUISINE: COCOTTE DE POULET EXOTIQUE

*Mijoté de poulet
au lait de coco,
chorizo et aux légumes
de printemps* P.6



LES ACTUS TENDANCE

On like... P.10

CRASH TEST

La confiture de fraise P.12

LE MEILLEUR DE MON PLACARD

L'ail P.14

C'EST LUI LE CHEF

David Toutain P.16

UN MONDE QUI BOUGE

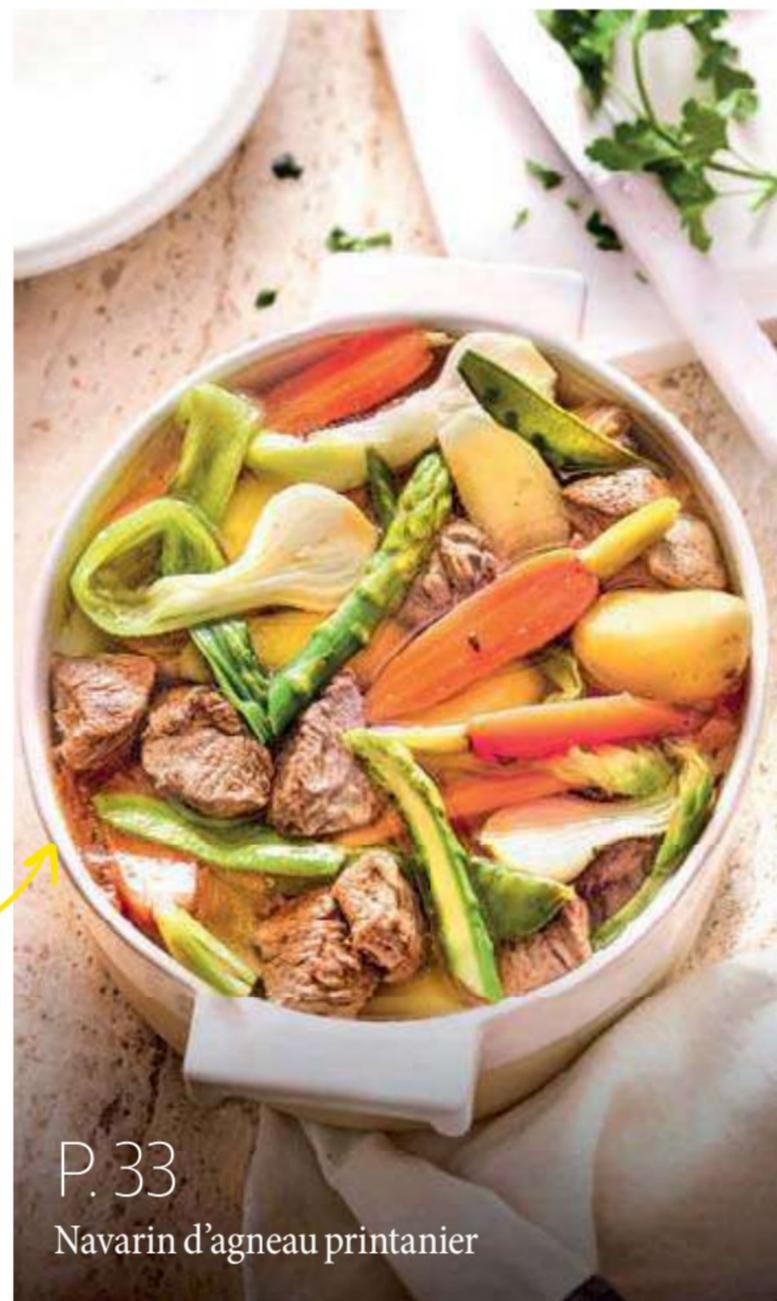
*Le bien-être animal,
un nouveau critère
d'achat ?* P.18

LE DOSSIER DE COUVERTURE

*Recettes de mijotés
de printemps* P.21

DU CHAMP À L'ASSIETTE

*L'asperge des Landes,
la reine des sables* P.38



P. 33

Navarin d'agneau printanier

P. 16

David Toutain



NOS RECETTES DU MOIS

*Un mois avec le plein
d'idées recettes* P.43

COMME AVANT

*Les véritables
lasagnes à l'italienne
à la bolognaise* P.62

BON ET SAIN

Les actus nutrition P.65

*Le top 10 des fruits
les plus vitaminés* P.66

*La minute
nutrition* P.70

LA TOUCHE SUCRÉE

*10 tartes aux fruits
surprenantes* P.71

BIEN CHEZ MOI

*L'art d'être barista
à la maison* P.84

*Reine mère
veut régner sur
la déco écodesign* P.86



Porte-capsules

P. 85

P. 77

Tarte à la
mangue, crème
pâtissière
et purée de
framboise

Les livres du mois P. 88

SECRETS DE GOURMAND

*L'agneau
et ses meilleures cuissons* P. 90

EN COULISSES AVEC...

Mimi Cuisine P. 94

(P. 20 & 42)

ABONNEZ-VOUS!

Rendez-vous
en p. 20 et 42 ou sur
Gourmandabo.com

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES GOURMANDS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX:**

 Facebook.com/gourmandmag

 Twitter.com/gourmand_mag

 Pinterest.com/gourmandmag

 Instagram.com/gourmandmagazine

OU PAR COURRIER:

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

LES PORTRAITS DE LA RÉDAC

Morgane, 33 ans



À la maison:

des jumeaux de 8 ans, trois chats,
un chien d'un an et demi!

Tes atouts en cuisine: improviser
avec les produits que j'achète tous
les samedis matin au marché.

Les lubies du moment: je fais
souvent des gnocchis à poêler
pour mes enfants, avec une
sauce au fromage ou arrosés de
sauce soja. Ça improvise un repas
facile quand je suis pressée!

Olivier, 35 ans



À la maison:

ma fille de 6 ans.

Tes atouts en cuisine: je suis créatif,
je suis rarement à la lettre une recette.

Les lubies du moment: je reviens de
vacances au soleil et j'ai découvert
les acras de morue sans accroc! C'est
parfait pour un apéro entre amis.

Emilie, 24 ans



À la maison:

mes livres de cuisine, mes
photos Polaroid... et voilà!

Tes atouts en cuisine:

la patience, notamment quand
je réalise une brioche.

Les lubies du moment: j'adore
préparer une tarte aux petits pois
et fèves à la crème de feta et au
basilic. Je fais une pâte à base de
fromage blanc et d'huile d'olive,
elle est craquante et délicieuse!



COCOTTE DE POULET EXOTIQUE

Avec le printemps qui arrive, la team a des envies d'évasion et a décidé de faire voyager vos papilles, le tout sans quitter votre cuisine ! Pour sublimer nos chers légumes primeur de retour – enfin ! – sur les étals, elle vous a préparé un petit mijoté de poulet, audacieux et toujours aussi gourmand. Dans ce plat, le piquant du chorizo est associé à la douceur du lait de coco, pour une explosion de saveurs en bouche. Embarquement immédiat !

MIJOTÉ DE POULET AU LAIT DE COCO, AU CHORIZO ET AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h 10

- 1 poulet coupé en morceaux • ½ chorizo • 6 asperges • 4 carottes nouvelles • 3 oignons nouveaux
- 100 g de fèves écossées • 100 g de petits pois écossés • 100 g de champignons • 2 gousses d'ail
- Quelques feuilles de basilic ciselées • 15 g de beurre • 40 cl de lait de coco • 3 c. à soupe d'huile • Sel et poivre

1. Épluchez 1 oignon et les gousses d'ail, puis émincez-les. Faites-les revenir dans une cocotte avec 1 cuillerée à soupe d'huile pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Réservez.

2. Versez à nouveau 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile dans la cocotte, puis ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer sur tous les côtés.

3. Coupez le chorizo en dés, ciselez les feuilles de basilic et ajoutez-les dans la cocotte.

Mettez les oignons. Mélangez puis versez le lait de coco. Salez modérément et poivrez.

Laissez mijoter 1 heure à feu doux.

4. Lavez pendant ce temps les légumes (*sauf les champignons*), coupez les fanes des carottes. Faites-les cuire successivement à la vapeur - 12 minutes pour les carottes, 7 minutes

pour les asperges et 3 minutes pour les petits pois et les fèves. Égouttez le tout, puis taillez les asperges et les carottes en deux.

5. Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Pelez les 2 oignons nouveaux restants et émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre pendant 1 à 2 minutes, puis ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Versez dans la cocotte avec le poulet et le lait de coco 10 minutes avant la fin de la cuisson.

6. Dressez les légumes dans la cocotte à la fin de la cuisson sans mélanger pour une belle présentation. Apportez la cocotte à table, servez dans les assiettes et dégustez bien chaud.



La team en cuisine



Un peu de croquant

S'il vous reste du chorizo, taillez-le en fines tranches et faites-les cuire au four pendant quelques minutes pour en faire des chips. Cela apportera une touche de croquant à votre mijoté.



ON LIKE...

Petits et grands profitent du mois d'avril – et de l'approche de Pâques – pour se lancer dans une chasse aux œufs et déguster du chocolat sans culpabiliser ! Découvrez aussi notre sélection de nouveautés qui vont vous faire craquer. Par Margot Dobrska



Détox printanière en douceur

Pour démarrer la journée du bon pied, on se régale avec des smoothies à base de fruits frais. On augmente tout doucement l'apport en fruits et légumes et on réduit pendant quelques jours les matières grasses, en privilégiant celles d'origine végétale et en réduisant celles d'origine animale. On ajoute des fibres avec des céréales complètes, des légumineuses, des oléagineux... Et on boit davantage pour réhydrater l'organisme en misant sur le jus de citron et les tisanes.

CHAUD CACAO, CHAUD CHOCOLAT.

Née en Savoie, Belledonne est fidèle au rendez-vous printanier en proposant chaque année des créations chocolatées élaborées à partir d'un savoir-faire traditionnel et des matières premières 100 % bio.

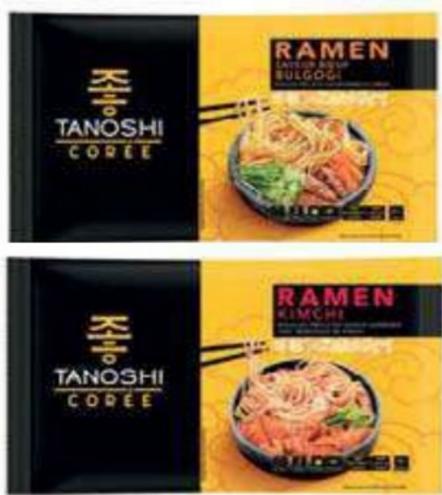
Au choix : du chocolat noir ou au lait, au cacao équitable de Saint-Domingue et au sucre de canne roux équitable.

Petits œufs cœur choco-noisette ou framboise, à partir de 5,50 € (le sachet de 100 g), Œuf de Pâques au chocolat noir 74 % et éclats d'amandes toastés, 10 € (160 g), Belledonne, disponible en magasin bio.



Une alternative au sel

Comment rehausser la saveur de vos plats sans avoir recours à la salière ? Condiment iconique de la cuisine traditionnelle japonaise, le gomasio – dont la version française est fabriquée dans l'Indre – est une excellente alternative. Son secret ? Des graines de sésame bio, toastées et finement broyées, pures ou enrichies de cristaux de sel marin. **Goma-Sio traditionnel, 2,60 €, Goma-Sio de la mer, 3,40 € (le pot de 150 g), Jean Hervé.**



UNE ESÇALE EN CORÉE

Dans cette version rapide et facile à cuisiner, les ramen Tanoshi se savourent aussi bien sautés qu'en soupe, après seulement 4 minutes de cuisson. Il suffit de les agrémenter avec des légumes de saison snackés ou passés au wok à feu vif... et c'est prêt!

Ramen kimchi ou saveur bœuf bulgogi, 2,99 € (le sachet de 366 g), Tanoshi.



Une innovation aux arômes intenses

Une saveur unique aux agréables notes veloutées et cacaotées, une texture onctueuse, le tout enveloppé d'une délicate robe blanche... Voici la nouvelle crème de liqueur italienne, Velvet, qui fera frémir les papilles des adultes. Un véritable éveil des sens pour marier la dolce vita italienne à la douceur chocolatée française.

Velvet, crème de liqueur italienne, 17% alcool, 22 € (les 70 cl), Disaronno, disponible chez les cavistes et en GMS.



Des animaux à piocher

Ils nous font fondre de plaisir et se laissent dévorer en quelques bouchées. La nouvelle édition des traditionnels animaux de la ferme (trop mignons!) est de retour pour embellir Pâques et tous nos petits instants de gourmandise quotidienne.

Animaux de la ferme au chocolat au lait ou chocolat noir fourrés au praliné (poules et lapins), 7,40 € (le paquet de 130 g), figurines en chocolat, à partir de 6,80 €, Monbana.



Des recettes bio devant la porte

Et si l'on décidait de manger sain, facile et pas cher? On se tourne vers Le Campanier, spécialiste de la livraison de paniers bio à domicile, qui propose une sélection de légumes (oubliés, de saison...) et de produits d'épicerie fine pour cuisiner 5 recettes végétariennes familiales à la maison. Idéal pour les actifs pressés, comme pour tous ceux qui privilégient une alimentation végétale et bio. Et c'est livré partout en France!

Le panier « 5 recettes bio » Le Campanier est disponible à l'unité ou sur abonnement (sans engagement) au prix de 37,90 € sur le site, soit 3,70 €/personne le repas veggie bio et de saison.

Bijou de gourmandise

Ces écrins raffinés en porcelaine renferment un trésor qui ravira les gourmands et les collectionneurs. À l'intérieur se cachent des œufs fourrés au praliné, aux éclats d'amande ou de crêpe croustillante. Irrésistibles!

L'Œuf gourmand, 21,90 € (112 g) et 39,90 € (250 g), Comtesse du Barry.



ACTUS CO

À table!

Place du marché, c'est la solution pratique pour vous faire livrer vos courses alimentaires partout en France – jusqu'à la plus petite route de campagne –, avec plus de 4 000 produits surgelés, frais et d'épicerie. Commandez sur le site, l'application ou par téléphone, vous n'aurez plus qu'à déguster!

3 confitures de fraise AU BANC D'ESSAI

Elle a traversé des générations entières avec son goût fruité et sucré, et trône toujours en star sur les tables de nos petits déjeuners. La recette de la confiture de fraise a quelque peu changé... Par Émilie Jamgotchian



Confiture extra de fraise allégée en sucres,

1,45 € (330 g), Carrefour Sensation.

L'enseigne Carrefour a lancé une gamme de produits antiroutine au meilleur prix, qui promet une expérience multisensorielle (rien que ça !). Cette recette contient 30 % de sucres en moins qu'une confiture classique et a été reconnue Saveur de l'année 2022.

Notre avis : les fraises apparaissent en premier dans la liste d'ingrédients, devant le sucre, qui n'est pas majoritaire dans cette recette de confiture préparée avec 65 g de fruits pour 100 g de produit fini. Et bonne surprise : on n'est pas du tout gêné par le manque de sucre. Bien au contraire, on apprécie encore plus le bon goût prononcé des fraises. Cette confiture nous rappelle celles de chez mémé, c'est donc un grand oui !



Confiture extra de fraises,

1,19 € (370 g), Bonne Maman.

La célèbre marque française aux inimitables couvercles à carreaux a fêté ses 50 ans l'an dernier. Elle propose depuis 2017 de nouvelles confitures intenses, moins sucrées et plus fruitées, mais la recette traditionnelle qui a fait son succès est inchangée : 50 % de fruit, 50 % de sucre.

Notre avis : c'est une explosion de sucre en bouche. Pas étonnant, puisqu'il est à quantité égale avec les fraises, mais prend largement le dessus sur les fruits. C'est bien dommage puisque, niveau texture, on aime son onctuosité et sa facilité à s'étaler sur une tartine.



Confiture Fior di Frutta bio fraises et fraises des bois allégée en sucre,

3,19 € (250 g), Rigoni di Asiago.

Principalement connue pour sa pâte à tartiner, l'entreprise italienne fait aussi dans les confitures. Elles sont préparées avec des fruits issus de l'agriculture biologique, du jus de pomme et de la pectine naturelle. En plus des fraises, cette recette-ci a la particularité de contenir des fraises des bois.

Notre avis : les fraises des bois sont très peu présentes dans ce produit (seulement 1,8 % contre 58 % de fraises !), alors que l'on s'attend à ce qu'il y en ait bien plus... Premier point décevant, d'autant que son goût est plutôt fade, peut-être en raison de la réduction du sucre. Comptez quelques euros de plus pour cette confiture bio par rapport à la plupart de ses concurrentes. Elle est néanmoins plus riche en fibres avec 2,6 g aux 100 g.

LA FOURNÉE DORÉE INNOVE AVEC LES PANCAKES TOUT CHOCOLAT



Après le succès rencontré par les pancakes à la crème fraîche et aux œufs frais, La Fournée Dorée lance aujourd'hui les Pancakes Tout Chocolat. Une recette inédite et ultra-moelleuse particulièrement destinée aux plus gourmands d'entre nous.

Le choix s'étoffe au rayon « pancakes » de votre magasin. Deux ans après le lancement des pancakes à la crème fraîche et aux œufs frais, La Fournée Dorée lance désormais une nouvelle recette totalement inédite et ultra-gourmande : les Pancakes Tout Chocolat. Parfaits au petit déjeuner pour bien commencer la journée, ils se savourent avec le même plaisir à tout moment, au brunch, en dessert ou pour le goûter.

Leur texture moelleuse et leurs ingrédients soigneusement sélectionnés (voir encadré) leur permettent d'être dégustés sans aucune préparation, en toute simplicité. Mais les plus gourmands pourront bien sûr choisir de les associer à d'autres saveurs (voir encadré).

Pratiques avec leur emballage comprenant 5 sachets de deux pancakes, les 10 pancakes La Fournée Dorée, nature comme tout chocolat, vous accompagnent dans toutes vos activités, pour une idéale pause gourmande.



Astuces gourmandes



Chacun a sa manière de déguster les Pancakes Tout Chocolat de La Fournée Dorée. Sachez qu'ils se marient idéalement avec de la crème anglaise et de la crème fouettée.

Les plus gourmands, en particulier les enfants, ne manqueront pas d'y ajouter une boule de glace vanille. Pour un plaisir parfait.

Les meilleurs ingrédients pour des saveurs uniques

Pour l'intégralité de ses produits, La Fournée Dorée a une obsession : le choix rigoureux et sans concession des ingrédients retenus. C'est évidemment le cas avec sa gamme de pancakes. Préparés avec des œufs frais de poules élevées au sol, de la farine de blé française et du lait entier, les pancakes de La Fournée Dorée sont tous garantis sans huile de palme. Le résultat est là : un goût inimitable, plébiscité par les consommateurs petits et grands.

2 RECETTES RELEVÉES AVEC... de l'ail

Cet emblème de la cuisine méditerranéenne libère un parfum incomparable en cuisine. En plus, il regorge de bienfaits. Zoom sur cette forte tête. Par Émilie Jamgotchian

SOS mauvaises odeurs

On l'identifie parfaitement aux forts effluves qu'il dégage lorsqu'on le cuisine. Pour se débarrasser de l'haleine d'ail, on mâche du persil, de la menthe ou encore des grains de café à la fin du repas.

1 AN

C'est la durée de conservation maximale de l'ail, variable selon les variétés.

SUPERALIMENT

Sa consommation au quotidien permettrait de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, de prévenir les cancers et de booster le système immunitaire. Il est riche en vitamines, antioxydants et allicine, un antibiotique naturel puissant.

Péché mignon des ours?

L'ail des ours est une plante qui pousse dans les sous-bois ; il apporte une saveur moins intense que son cousin l'ail. La légende veut que les ours mangent cette plante après leur hibernation pour reprendre des forces.

LA VIE EN COULEURS

Il se décline en plusieurs variétés qui se distinguent par leur couleur et l'intensité de leur parfum : blanc, rose, violet ou noir.



AMÉLIE ROCHE - CNIPT

POMMES DE TERRE À LA LIBANAISE

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

• 1,2 kg de pommes de terre pour cuisson rissolée • 1 oignon
• 1 citron (jus) • 2 gousses d'ail • Quelques feuilles de coriandre fraîche
• 1 c. à café de graines de coriandre • 3 c. à soupe d'huile de tournesol ou colza • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de piment de Cayenne • 1 pincée de cumin • Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes, lavez-les et séchez-les. Faites chauffer l'huile de colza dans une poêle et faites-y revenir les pommes de terre sur feu vif 4 à 5 minutes, en remuant de temps en temps. Mélangez puis salez et poivrez selon votre goût. Poursuivez la cuisson à feu doux et à couvert 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres et croustillantes. Réservez au chaud dans la poêle.
2. Épluchez l'oignon et émincez-le.

Concassez les graines de coriandre à l'aide d'un mortier.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une autre poêle, pressez l'ail dégermé, ajoutez-le ainsi que l'oignon, les épices et les graines de coriandre concassées. Assaisonnez. Mélangez et faites cuire 2 minutes en mélangeant. Versez le jus de citron hors du feu et mélangez. Versez la préparation sur les pommes de terre rissolées et parsemez de coriandre fraîche juste avant de servir.

POULET EN COCOTTE RÔTI À L'AIL

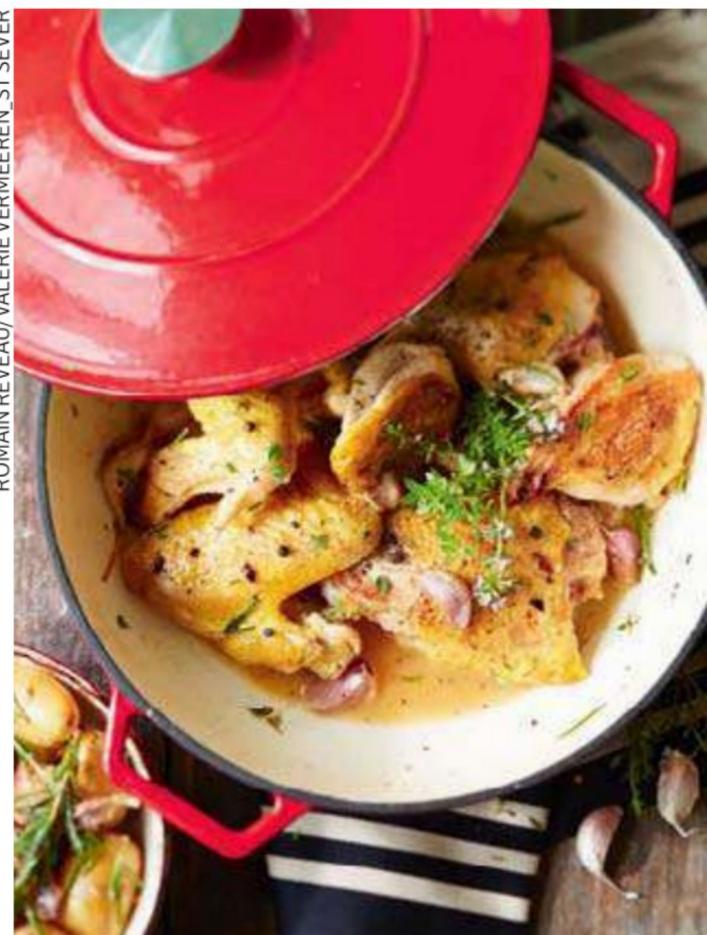
Pour 6 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 1 h 10

• 1 poulet fermier Label rouge St Sever • 12 gousses d'ail • 3 feuilles de laurier-sauce • 1 branche de romarin • 1 branche de thym • 50 cl de vin blanc moelleux • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Coupez le poulet en 8 morceaux. Assaisonnez-les avec un peu de sel et de poivre. Parsemez de thym et de romarin. Aplatissez les gousses d'ail sans les peler à l'aide du plat d'un couteau.
2. Versez l'huile d'olive dans une grande cocotte et ajoutez l'ail. Faites-le colorer à feu moyen 5 minutes en remuant. Réservez.
3. Mettez le poulet et les feuilles de laurier dans la cocotte. Laissez cuire à feu moyen 50 à 55 minutes en retournant régulièrement le poulet. Enlevez l'excédent d'huile dans la cocotte lorsque le poulet est cuit.
4. Versez le vin blanc dans la cocotte et ajoutez l'ail. Laissez réduire à feu doux environ 15 minutes en remuant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une sauce consistante.
5. Servez le poulet nappé de sauce, accompagné de frites ou d'une salade verte.

ROMAIN REVEAU/VALÉRIE VERMEEREN - ST SEVER



C'est lui le chef

DAVID TOUTAIN

Discret, ce chef parisien doublement étoilé qui sort rarement de sa cuisine a fait une exception pour nous raconter son quotidien. Par Henri Yadan



Régalade ou expérience ?

J'ai envie de régaler mes clients, mais chacun vient vivre sa propre expérience lors d'un moment de convivialité et d'échange.

Courir après la nature

Je fais avec ce que j'ai comme stock de nourriture, et mes relations avec les producteurs donnent le la et son sens à ma cuisine.



Jamais 2 sans 3 étoiles
Je ne cours pas après ! Je m'amuse, j'avance, je me fais plaisir, mais quand je me réveille le matin, je ne pense pas à la troisième étoile Michelin.

UNE CUISINE JAPONISANTE

Je n'ai pas fait mes classes au Japon, mais j'aime la pureté, l'art de la table et le côté très épuré de certains matériaux nobles.

ASSIETTE MINIMALISTE ?

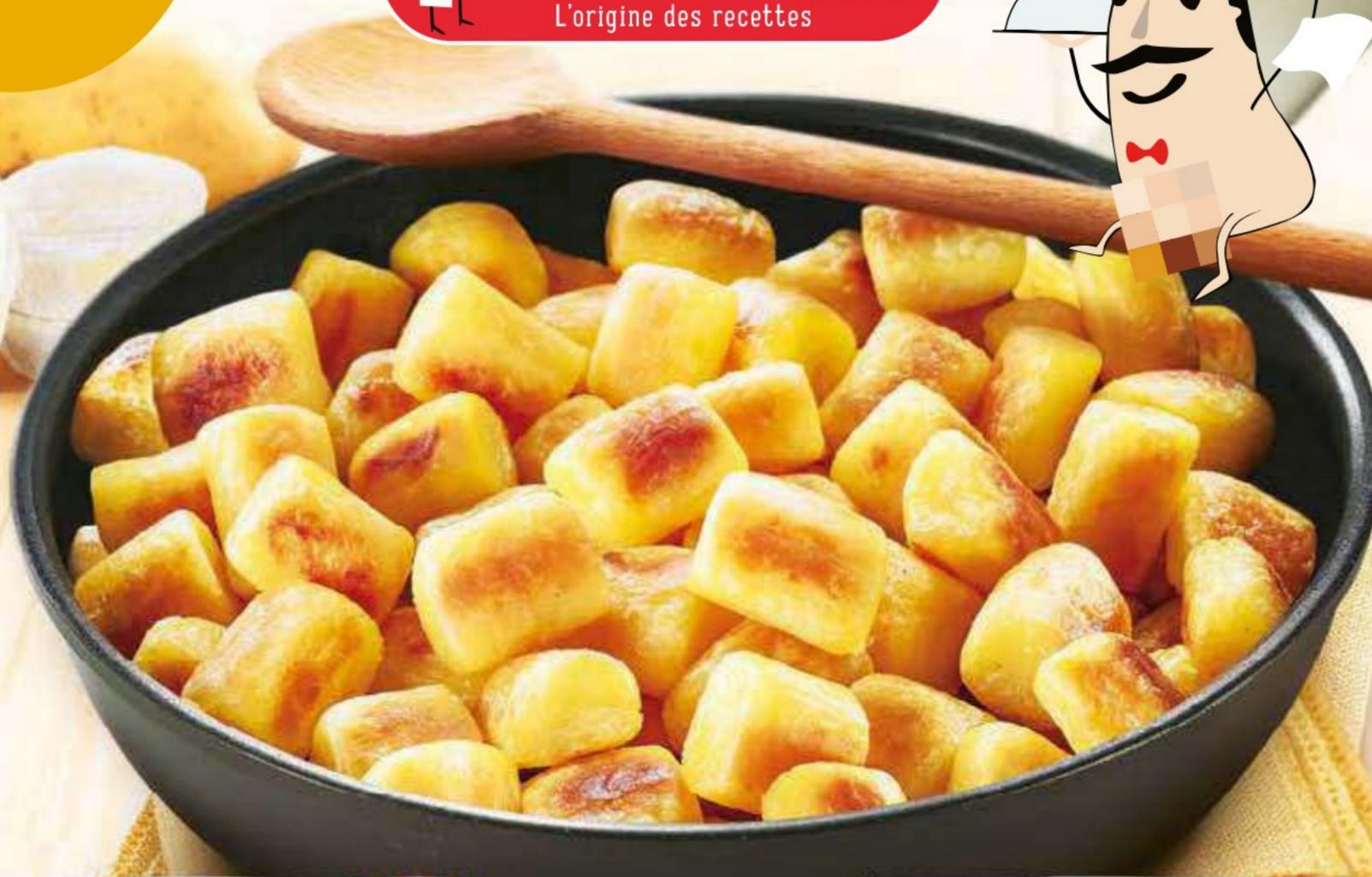
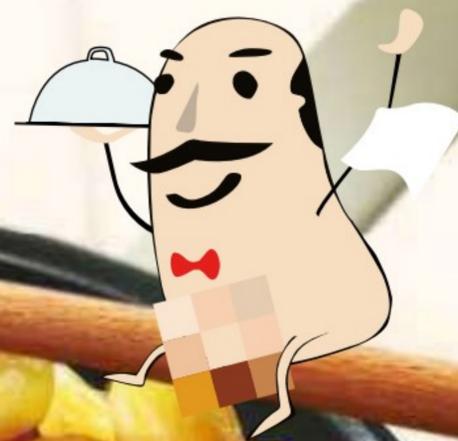
On monte en puissance avec des bouchées, puis des snacks, des poissons et des viandes. Si vous sortez affamé du restaurant, c'est que je me suis loupé !



DES LÉGUMES VUS COMME DES TRÉSORS

Comme pour la protéine animale, il y a toujours des choses à découvrir dans la fibre végétale, c'est ce qui me donne cette envie de recherche.

PRIX  2022
Gourmand



TOUS À POÊLE !

*Faites-vous plaisir avec nos délicieuses recettes de gnocchi à poêler.
Faciles à cuisiner, élaborés à partir de belles pommes de terre et d'œufs plein air origine France,
ces gnocchi Pom Bistro fondants et irrésistibles sont à retrouver au rayon surgelé.*

NOUVEAU 
AU RAYON SURGÉLÉ

100% pomme
de terre !



Retrouvez-nous sur  & 

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

LE BIEN-ÊTRE ANIMAL, un nouveau critère d'achat?

Acheter de la viande est devenu ces dernières années un acte de moins en moins neutre. Avec la montée en flèche de la tendance flexitarienne, le critère du goût cohabite de plus en plus avec d'autres critères, comme les conditions d'élevage. On fait le point. Par Céline Roussel



FILEDIMAGE GETTYIMAGES

D'un côté, il y a l'évidence, relayée par les médecins et scientifiques, que nous mangeons trop de viande. De l'autre, sa conséquence : la nécessité d'en produire beaucoup pour répondre à cette demande, en recourant bien souvent à des systèmes discutables d'élevage. Difficile en effet de rester indifférent aux vidéos-chocs de l'association L214 mettant en lumière des méthodes d'élevage et d'abattage qui bafouent tout respect du monde animal. Aujourd'hui, 2 Français sur 3 jugeraient ces communications indispensables*, ce qui traduit bien une prise de conscience et le besoin d'être informé à ce sujet. Toutes ces raisons expliquent l'émergence de mentions concernant les conditions de vie des animaux et les produits qui en sont issus.

Certains labels apportent des garanties

Cette question du bien-être animal n'est bien évidemment pas nouvelle, en attestent certains labels

déjà anciens. « Le label bio, par exemple, privilégie les médecines douces aux antibiotiques pour les animaux, et prévoit des espaces de vie répondant à leurs besoins physiologiques », souligne Benoit Fradin, référent Bien-être animal pour la commission Enjeux sociétaux d'Interbev. « C'est aussi le cas du Label rouge, qui vise une utilisation moindre d'antibiotiques et un respect des cycles naturels de vie, comme les pâturages 5 à 8 mois de l'année pour les vaches », ajoute-t-il. Seul souci, les consommateurs n'ont pas forcément connaissance des subtilités de ces labels en la matière.

L'étiquette Bien-être animal, une avancée majeure

Elle a été lancée par quatre ONG de protection animale (CIWF, OABA, Welfarm et la Fondation droit animal, éthique et sciences) et figure aujourd'hui sur certains poulets de chair, dans sept grandes enseignes. Il ne s'agit

pas d'un label, mais bien d'une étiquette qui se veut informative et attribue une note globale (de A à E) au regard des conditions de vie de l'animal, de sa naissance, à son élevage, son transport et jusqu'à son mode d'abattage, basée sur 230 critères. « Cette étiquette est apparue en décembre 2018 dans les enseignes Casino. La note est attribuée au terme d'un audit qui a lieu une fois par an dans les exploitations », explique Laetitia Dinault, responsable Communication et médias pour le CIWF. Reconnue aujourd'hui par 29 % des consommateurs*, elle va s'étendre, dans l'année, à la viande porcine puis à d'autres espèces. À plus long terme, les ONG souhaiteraient qu'elle devienne obligatoire.

Les filières, actrices du changement

Les lignes bougent, on le voit par exemple avec Interbev, aujourd'hui engagée dans une démarche collective de responsabilité, qui vise un modèle d'élevage plus vertueux, attaché au bien-être, à la santé et à la protection des animaux. Ou le collectif de producteurs de lapins Éleveurs & bien, qui a lancé en 2019, avec la collaboration du CIWF, sa propre marque Lapin & bien (disponible chez Carrefour, Intermarché, Cora, Leclerc, Auchan), garantissant des conditions de vie décentes aux animaux, soit dans un enclos au sol et non plus en cage, doublant en moyenne la surface de vie d'un lapin (800 cm² contre 400 cm²). « Seulement 10 % des lapins sont



actuellement élevés selon ce mode, notre objectif est d'atteindre les 25 % d'ici 2025. Après, il faut bien sûr que le consommateur accepte aussi de payer un peu plus cher sa viande, 20 % de plus en l'occurrence pour nos produits », analyse Matthieu Loeul, codirigeant de Loeul & Pirirot, entreprise spécialisée dans la viande de lapin et de chevreau. Plus d'1 Français sur 2 serait prêt à le faire*.

Les poules pondeuses sous le feu des projecteurs

La mobilisation des pouvoirs publics manque pour les ONG. Le dossier des poules pondeuses en est une parfaite illustration. Votée en 2018, la loi EGalim prévoyait une interdiction de tout bâtiment nouveau ou réaménagé de poules en cages. Mais un décret paru en 2021 a finalement restreint cette interdiction aux bâtiments augmentant leur capacité de production. « Autrement dit, les bâtiments existants peuvent tout à fait être remis à neuf », précise Laetitia Dinault. Neuf ONG de protection animale ont déposé une

requête commune devant le Conseil d'État, jugeant ce décret non conforme aux promesses du président de la République d'interdire l'élevage des poules pondeuses en cage pour 2022. Et non conforme aux attentes des Français qui, à 90 %, ne veulent plus de ce système d'élevage**. Les filières

poules pondeuses semblent toutefois avoir compris le message et seraient prêtes à agir avant 2027, année qui prévoit l'interdiction, par la Commission européenne, de tout élevage d'animaux en cage.

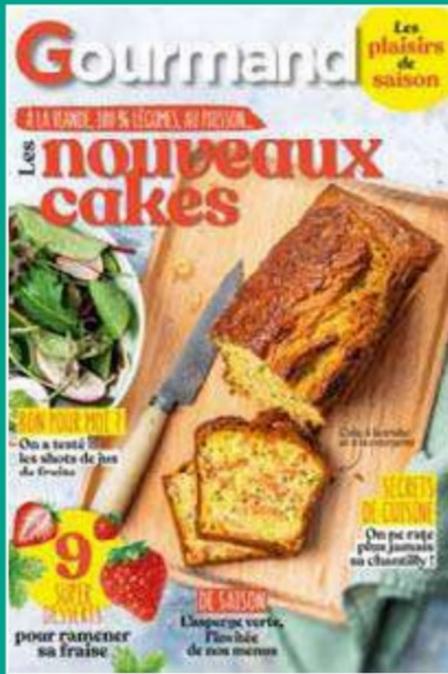
ONE HEALTH, UNE SEULE SANTÉ !

Le point avec Freddy Thiburce, cofondateur de Manger du sens

Le concept One Health, c'est penser la santé à l'interface entre celle des animaux, de l'homme et la qualité de leur environnement, et ce à l'échelle locale, nationale et mondiale. La prise en compte par les politiques publiques des enjeux liés aux interactions entre la santé et la biodiversité est récente. La mobilisation d'organisations ne s'est instaurée au niveau international que depuis le milieu des années 2000. L'OMS (Organisation mondiale de la santé), la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) et l'OIE (Office international des épizooties) déclaraient en 2010 qu'il conviendrait de parvenir à « un monde capable de répondre aux risques pour la santé animale et humaine attribuables aux zoonoses et aux maladies animales ayant un impact sur la sécurité sanitaire des aliments, de les prévenir, détecter, circonscrire et éliminer ». Ces initiatives visent donc une approche mettant clairement en avant la nécessité de politiques intégrant la santé animale, végétale, la santé de l'environnement et celle des humains, car celles-ci sont intimement liées. C'est ce que les scientifiques de l'Inrae s'attachent à faire en menant des travaux interdisciplinaires associant biologie, écologie, mathématiques, économie et sciences sociales, et en expérimentant de nouveaux systèmes respectueux de toutes les dimensions de la santé, y compris la qualité de notre environnement, une vision élargie de One Health que certains appellent désormais Eco Health.

Experts : Laetitia Dinault, responsable Communication et médias pour le CIWF (Compassion in World Farming); Matthieu Loeul, codirigeant de la société Loeul & Pirirot, pour Lapin & bien; Benoit Fradin, référent Bien-être animal pour la commission Enjeux sociétaux pour Interbev (Interprofession bétail & viande). Sources : ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. * Sondage Yougov sur les Français et le bien-être animal (juin 2021). ** Étude Yougov pour L214 (février 2018).

ABONNEZ-VOUS À **Gourmand**



(13 numéros par an)

2,45 €*
par numéro
au lieu de 4,93€**
+
votre cadeau



vous offre
Les cultissimes
Les aliments qui soignent

Quels légumes et fruits sont des champions antibactériens ? Comment booster son système immunitaire toute l'année et se renforcer face aux virus ? Découvrez une mine d'informations sur l'alimentation santé et nos recettes d'hier et d'aujourd'hui faciles à réaliser.
Prix public : 6,99€

Soit **50%**
de remise
par rapport
au prix kiosque

LES AVANTAGES DU PRÉLÈVEMENT

SIMPLE

Une fois le mandat de prélèvement renvoyé, vous n'avez plus rien à faire!

ECONOMIQUE

Ce service ne vous coûte rien et vous réglez en douceur tous les mois.

SÛR

Sans frais, sans engagement, vous pouvez résilier votre abonnement à tout moment.

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner accompagné de votre règlement à :
Gourmand : Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9

1 - JE CHOISIS MON OFFRE D'ABONNEMENT

M101 # D1239763

OFFRE LIBERTÉ : je règle par prélèvement **2,45€/n°** au lieu de 4,93€, et je reçois en cadeau le livre *Les Cultissimes, Les Aliments qui soignent* (1)
Tarif garanti 6 mois, sans engagement !
Après 6 mois, je serai prélevé de 3,20€/n°.

Je complète l'IBAN à l'aide de mon Relevé d'Identité Bancaire (RIB), que je joins

IBAN : _____
En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez les Publications Grand Public à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions des Publications Grand Public.
Créancier : Les Publications Grand Public - 8 rue Barthélémy-Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt ICS : FR 11 ZZZ 444557

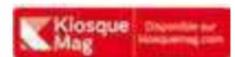
Le _____
Signature (obligatoire)

Offre 1 an : 1 an - 13 n° pour 34,90 € au lieu de 59,80€, et je reçois en cadeau le livre *Les Cultissimes, Les Aliments qui soignent* (2)

Je règle par chèque à l'ordre de Gourmand

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?

Rendez-vous sur www.kiosquemag.com c'est rapide, simple et 100% sécurisé !



2 - JE RENSEIGNE MES COORDONNÉES

Nom* : _____

Prénom* : _____

Adresse* : _____

Code postal* : _____ Ville* : _____

N° Tél. : _____

Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs.

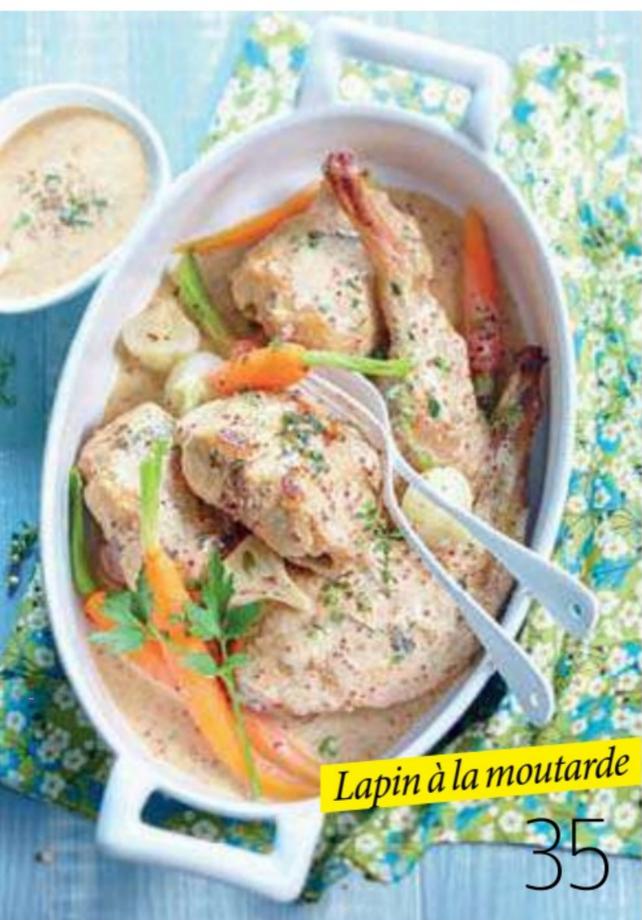
E-mail : _____

**Prix kiosque, incluant les frais de port. Offre valable 2 mois, réservée aux nouveaux abonnés résidant en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Gourmand au tarif de 3,49€. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1^{er} numéro de Gourmand. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20,21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. A Gourmand - service abonnement - 59898 Lille Cedex 9. Pour toute question, contactez notre service client via le formulaire de contact www.serviceabomag.fr



LE DOSSIER RECETTES

Les mijotés de printemps



Les revoilà ! L'hiver n'est plus, mais pas question pour autant de dire adieu aux mijotés. Place à de nouvelles garnitures, plus vertes, plus fraîches, plus légères. Petits pois, fèves, carottes nouvelles, pommes de terre primeur viendront agrémenter nos délicieux plats en sauce qui sentent bon le printemps. Et pour casser la routine, rien de tel que des mijotés venus d'ailleurs, au lait de coco, thé matcha ou encore citron confit. Allez, laissez-vous tenter par nos recettes simples, savoureuses... et toujours aussi généreuses !

LES STARS DE LA SAISON



L'agneau,
tendre et savoureux



Les fèves,
légumineuses riches en protéines, fer et énergie



Le thym,
roi de la cuisine méridionale

ET AUSSI

- Mijoté de veau aux 2 carottes, navets et citron confit
- Mijoté de poisson aux asperges, sauce à l'aïoli

Le dossier de couverture

BLANQUETTE DE POULET AUX LARDONS, PETITS POIS ET POMMES DE TERRE NOUVELLES

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🏠🏠🏠🏠

- 4 cuisses de poulet fermier • 200 g de lard fumé • 800 g de pommes de terre nouvelles
- 400 g de petits pois frais écosés • 1 gros oignon rouge • 1 oignon doux des Cévennes • 1 bouquet de thym
- 40 cl de crème liquide entière • 1 l de bouillon de volaille • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Désossez les cuisses de poulet et détaillez-les en gros morceaux. Pelez les oignons et coupez-les en 8 quartiers. Coupez le lard en gros lardons.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les pommes de terre et séchez-les. Déposez-les sur une plaque de four chemisée de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, salez, poivrez et mélangez bien du bout des doigts. Enfourez pour 30 minutes en retournant les pommes de terre à mi-cuisson.

3. Faites suer les lardons dans une cocotte sans matière grasse, puis débarrassez-les.

4. Mettez les morceaux de poulet dans la cocotte avec le thym, puis faites-les rapidement colorer sur le côté peau. Salez et poivrez. Versez le bouillon et la crème, portez à ébullition.

5. Incorporez les oignons et laissez cuire à frémissement pendant 20 minutes. Ajoutez les petits pois. Laissez cuire pendant 5 minutes, puis rectifiez l'assaisonnement de la sauce et rajoutez les lardons.

6. Coupez les pommes de terre en deux ou en épaisses rondelles, puis incorporez-les dans la blanquette. Servez sans attendre.



ASTUCE

Déglacez le poulet avec un verre de vin blanc avant de verser le bouillon et la crème.

QUÈSACO, LE SHISO ?

C'est une plante aromatique très utilisée dans la cuisine japonaise, à la fois herbacée et acidulée. C'est un peu l'équivalent français du basilic ou de la menthe.

ANNE KEROUEDAN_SUNRAY PHOTO

POULET AU MATCHA ET LAIT COCO

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 3 escalopes de poulet • 2 carottes • 200 g de petits pois écosés • 150 g de cubes de courge surgelés
- 100 g de pois gourmands • 2 citrons verts • 8 feuilles de shiso • 3 brins de thym • 3 brins de persil
- 40 cl de lait de coco • 2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre complet • 1 c. à café de thé matcha • Piment d'Espelette • Sel

1. Faites décongeler les cubes de courge. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Lavez les petits pois et les pois gourmands, puis séchez-les. Zestez 1 citron vert, pressez-le, récupérez le jus, puis coupez le deuxième citron en fines rondelles.

2. Mélangez dans un wok le sucre avec la sauce nuoc-mâm et le jus du citron vert. Versez le lait de coco et portez à ébullition.

3. Ajoutez les carottes et la courge. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Incorporez les légumes verts et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

4. Émincez le poulet en lanières pendant ce temps, puis faites-les griller dans une poêle à part avec l'huile d'olive, pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

5. Ajoutez les lanières de poulet dans le wok avec les légumes, assaisonnez avec le matcha, 1 pincée de piment et de sel, puis mélangez bien. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

6. Dressez dans des assiettes creuses et parsemez du persil, du thym effeuillé, du shiso et du zeste et des rondelles du deuxième citron.

Le dossier de couverture

MIJOTÉ DE POISSON AUX ASPERGES, SAUCE À L'AÏOLI

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min

Cuisson 20 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 400 g de filet de poisson blanc ferme (type loup, sébaste...)
 - 500 g d'asperges vertes • 250 g de carottes
 - 250 g de pommes de terre • 1 poireau
 - 1 oignon • 1 citron (jus) • 4 branches de thym
 - 2 feuilles de laurier • 1,5 l de bouillon de légumes
 - ½ baguette tranchée • 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - ¼ c. à café de filaments de safran
 - Sel et poivre de Cayenne
- Pour l'aïoli :** • ½ citron • 4 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf extra frais • 20 cl d'huile d'olive

- 1. Préparez l'aïoli :** zestez le citron et pressez-le, récupérez son jus. Pelez l'ail, dégermez-le et écrasez-le dans un bol. Ajoutez le jaune d'œuf, du sel et du poivre, puis le jus du citron. Versez l'huile d'olive en filet, petit à petit, sans cesser de fouetter, jusqu'à obtenir la consistance d'une mayonnaise épaisse. Ajoutez le zeste du citron, couvrez et réservez au frais.
- 2. Épluchez** les pommes de terre et les carottes, coupez-les grossièrement. Ôtez le pied des asperges, lavez-les et coupez-les en 3 parties égales. Pelez l'oignon et émincez-le. Nettoyez le poireau, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, puis en rondelles.
- 3. Faites tremper** le safran dans 1 cuillerée à soupe d'eau chaude.
- 4. Faites chauffer** l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 5. Ajoutez** les carottes, les pommes de terre, les poireaux, le laurier et le thym. Versez le bouillon de légumes et l'eau safranée. Portez à ébullition et laissez mijoter 8 minutes.
- 6. Rincez** le filet de poisson à l'eau froide, séchez-le et coupez-le en morceaux.
- 7. Ajoutez** les asperges au mijoté et faites cuire encore 2 minutes, puis réduisez le feu. Incorporez les morceaux de poisson et laissez reposer à couvert pendant 5 minutes. Retirez les feuilles de laurier et assaisonnez le mijoté avec du sel, du poivre et 2 traits de jus de citron.
- 8. Faites griller** les tranches de baguette dans une poêle sans matière grasse ou au grille-pain, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis servez avec l'aïoli et le mijoté.

LE TOUR DE MAIN

Le secret d'un aïoli réussi réside dans le mélange de l'huile d'olive et de l'œuf : veillez à incorporer l'huile d'olive en petites quantités tout en fouettant délicatement entre chaque ajout. Une fois le mélange épaissi, l'huile peut être ajoutée de manière plus vive.

WOLFGANGSCHARDT_LIVINGATHOME_SUNRAYPHOTO



Le dossier de couverture

WATERZOÏ DE POULET

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min 🏠🏠🏠🏠

- 4 escalopes de poulet fermier • 4 pommes de terre primeur • 3 carottes • 1 gros blanc de poireau
- 50 g de jeunes pousses de cresson • 1 branche de céleri avec les feuilles • 40 cl de crème fleurette • 15 g de beurre
- 25 cl de vin blanc sec • 1 cube de bouillon de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Plongez-les pour 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égouttez-les.
2. Lavez le poireau, émincez-le. Épluchez les carottes, taillez-les en biseau. Lavez le céleri, effilez-le, émincez-le puis hachez les feuilles. Faites suer les légumes (*sauf les feuilles de céleri*) pendant 5 minutes dans une marmite avec l'huile et le beurre.
3. Déglacez avec le vin et portez à ébullition. Versez 50 cl d'eau et émiettez dessus le cube de bouillon.

Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Incorporez les feuilles de céleri finement hachées.
4. Coupez les escalopes de poulet en 4 morceaux. Versez la crème dans le bouillon et portez à ébullition. Incorporez les morceaux de poulet au bout de 5 minutes et laissez pocher pendant 3 minutes.
5. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Incorporez les pommes de terre et mélangez 2 minutes. Ajoutez les jeunes pousses de cresson et servez sans attendre.



C'EST QUOI, UN WATERZOÏ ?

C'est une recette flamande traditionnelle à mi-chemin entre la soupe et le mijoté, à base de poisson ou de volaille.



BALME_SAVEURS_SUNRAY.PHOTO

VARIANTES

Remplacez le merlu par du colin, du lieu ou encore du cabillaud.

MERLU POCHÉ AU LAIT DE COCO, CURRY DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 20 min **Difficulté** 🏠🏠🏠🏠

• 800 g de merlu • 400 g de chou-fleur • 300 g de petits pois écossés • 1 oignon blanc • 1 petit piment vert • 1 ciboule • 4 brins de coriandre • 1 tige de citronnelle • 50 cl de lait de coco • 30 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe bombée de pâte de curry vert • 1 c. à soupe d'huile de coco • Sel et poivre

1. Lavez le chou-fleur et détaillez-le en fleurettes. Pelez l'oignon et émincez-le. Ciselez la citronnelle, la ciboule et les brins de coriandre. Coupez quelques rondelles de piment vert.

2. Faites fondre l'oignon émincé avec l'huile de coco dans une cocotte. Ajoutez la pâte de curry, faites fondre pendant 5 minutes. Incorporez les fleurettes de chou-fleur et le bouillon de légumes. Portez à frémissement et laissez cuire 5 minutes de plus.

3. Portez le lait de coco à frémissement dans un faitout

avec du sel, du poivre et la citronnelle ciselée.

4. Faites-y pocher le poisson 6 minutes, côté peau. Retirez-le à l'aide d'une écumoire, détaillez-le délicatement en 4 portions puis réservez-les au chaud.

5. Versez le lait de coco dans le curry de chou-fleur. Ajoutez les petits pois et faites cuire 4 minutes de plus. Déposez délicatement les morceaux de poisson et laissez mijoter quelques minutes supplémentaires.

6. Servez le poisson avec le curry parsemé des rondelles de piment vert, de ciboule et de coriandre ciselées.

Le dossier de couverture

MIJOTÉ DE VEAU AUX 2 CAROTTES, NAVETS ET CITRON CONFIT

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

• 800 g de veau à braiser • 2 carottes orange • 2 carottes jaunes • 4 navets nouveaux • 1 oignon • 1 bouquet de thym
• 8 brins de cerfeuil • 50 cl de bouillon de volaille • 250 g d'olives vertes non dénoyautées • 200 g de citrons confits
• 10 cl de vermouth blanc • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de fond de veau • Sel et poivre

1. Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Épluchez les carottes orange et jaunes, puis coupez-les en rondelles. Pelez les navets, coupez-les en rondelles épaisses et recoupez-les en deux.

2. Détaillez la viande de veau en cubes. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez le thym et l'oignon, ainsi que les citrons confits coupés en deux ou en quatre. Déglacez avec le vermouth et faites réduire.

3. Versez le bouillon et ajoutez les rondelles de carottes et les navets. Couvrez, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes.

4. Incorporez le fond de veau à la fin de la cuisson. Mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les olives égouttées, puis faites réduire encore 5 à 10 minutes.

5. Servez le sauté parsemé de cerfeuil haché. Proposez de la semoule en accompagnement.

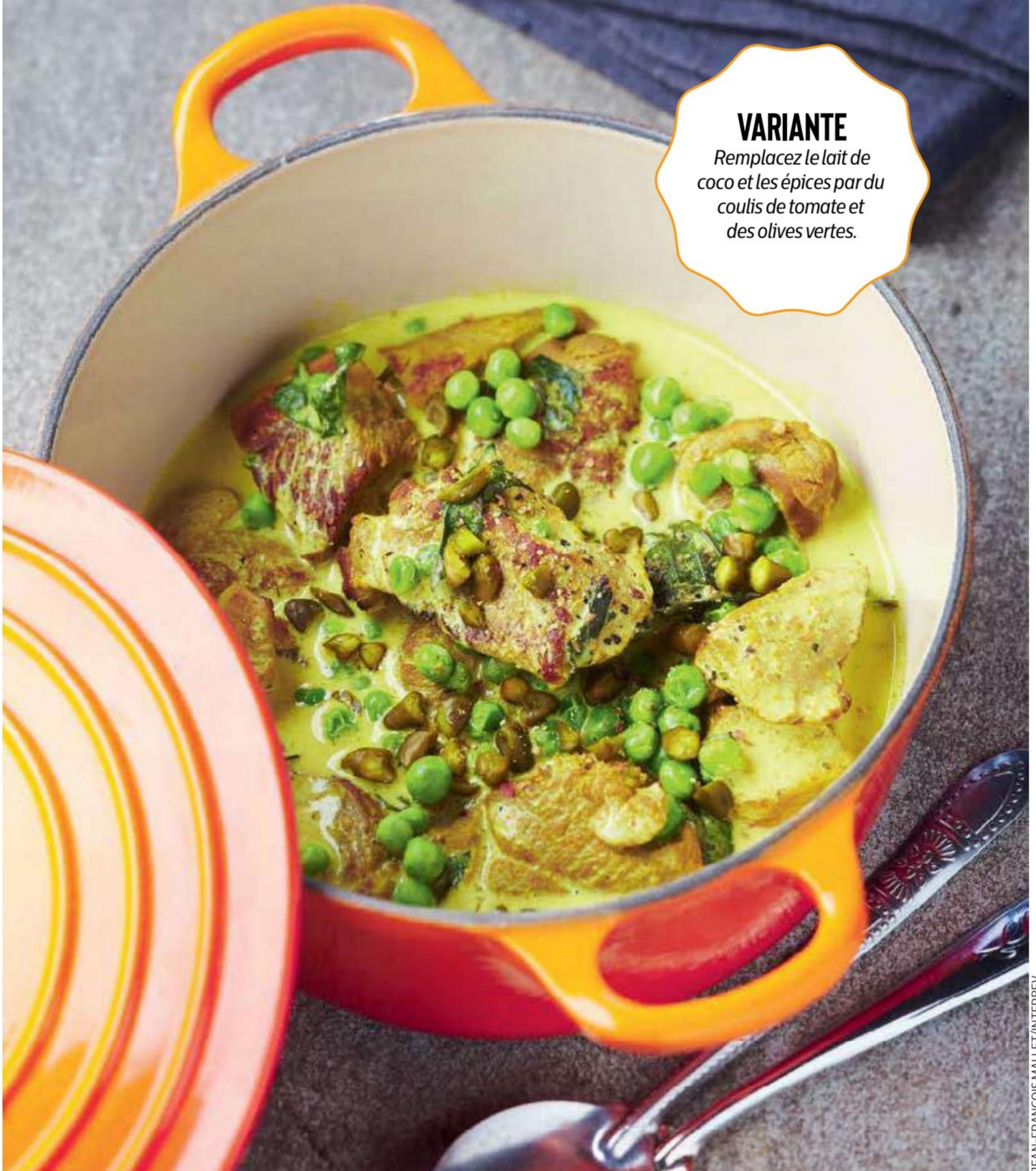


INGRÉDIENT STAR

Le citron confit est un incontournable de la cuisine méditerranéenne. Il rehausse les saveurs et apporte une touche de fraîcheur intense.

VARIANTE

Remplacez le lait de coco et les épices par du coulis de tomate et des olives vertes.



JEAN-FRANÇOIS MALLET/INTERBEV

CURRY D'AGNEAU AUX PETITS POIS ET AUX PISTACHES

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 1 h 10 **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en gros morceaux • 500 g de petits pois • 1 mangue • 1 banane
- 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 50 cl de lait de coco • 2 c. à soupe de pistaches décortiquées et mondées
- 2 c. à soupe de curry • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel et poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez l'ail et pressez-le.

2. Chauffez une cocotte avec l'huile, colorez-y les morceaux d'agneau à feu vif, salez, poivrez, ajoutez le curry, l'ail et l'oignon. Laissez roussir quelques minutes, versez le lait de coco et 2 verres d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 40 minutes à feu très doux.

3. Épluchez les fruits et coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les avec les petits pois dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes, toujours à feu très doux. Rectifiez l'assaisonnement au besoin et, hors du feu, ajoutez les pistaches concassées.

4. Servez le curry d'agneau accompagné d'un riz blanc basmati.

Le dossier de couverture

COCOTTE D'AGNEAU AUX LÉGUMES ET AU RIZ

Pour 6 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 1 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 900 g d'agneau à tajine en morceaux • 300 g de petits navets • 300 g de petites pommes de terre
- 200 g de petits pois écossés • 200 g de haricots plats • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 brin de romarin
- 60 cl de bouillon de légumes ou de volaille • 1 boîte de tomates concassées • 250 g de riz
- 4 tranches de poivron à l'huile d'olive • 3 c. à soupe de concentré de tomate
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de farine • Safran en poudre • Sel et poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez la gousse d'ail, dégermez-la puis hachez-la. Égouttez les poivrons, coupez-les en morceaux. Épluchez les navets, coupez-les en quartiers. Pelez les pommes de terre et rincez-les.

2. Chauffez l'huile d'olive dans une grande cocotte, faites-y revenir les morceaux d'agneau sur toutes les faces. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir quelques minutes. Saupoudrez de farine, mélangez bien.

3. Ajoutez le concentré de tomate puis le bouillon, les tomates concassées, les poivrons, les navets, les pommes de terre et le romarin effeuillé. Salez, poivrez, ajoutez

1 pincée de safran. Couvrez la cocotte et laissez mijoter 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

4. Ajoutez le riz. Mélangez et poursuivez la cuisson 15 minutes à découvert.

5. Effilez les haricots plats et coupez-les en tronçons. Faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée avec les petits pois. Rafraîchissez-les aussitôt. Réservez.

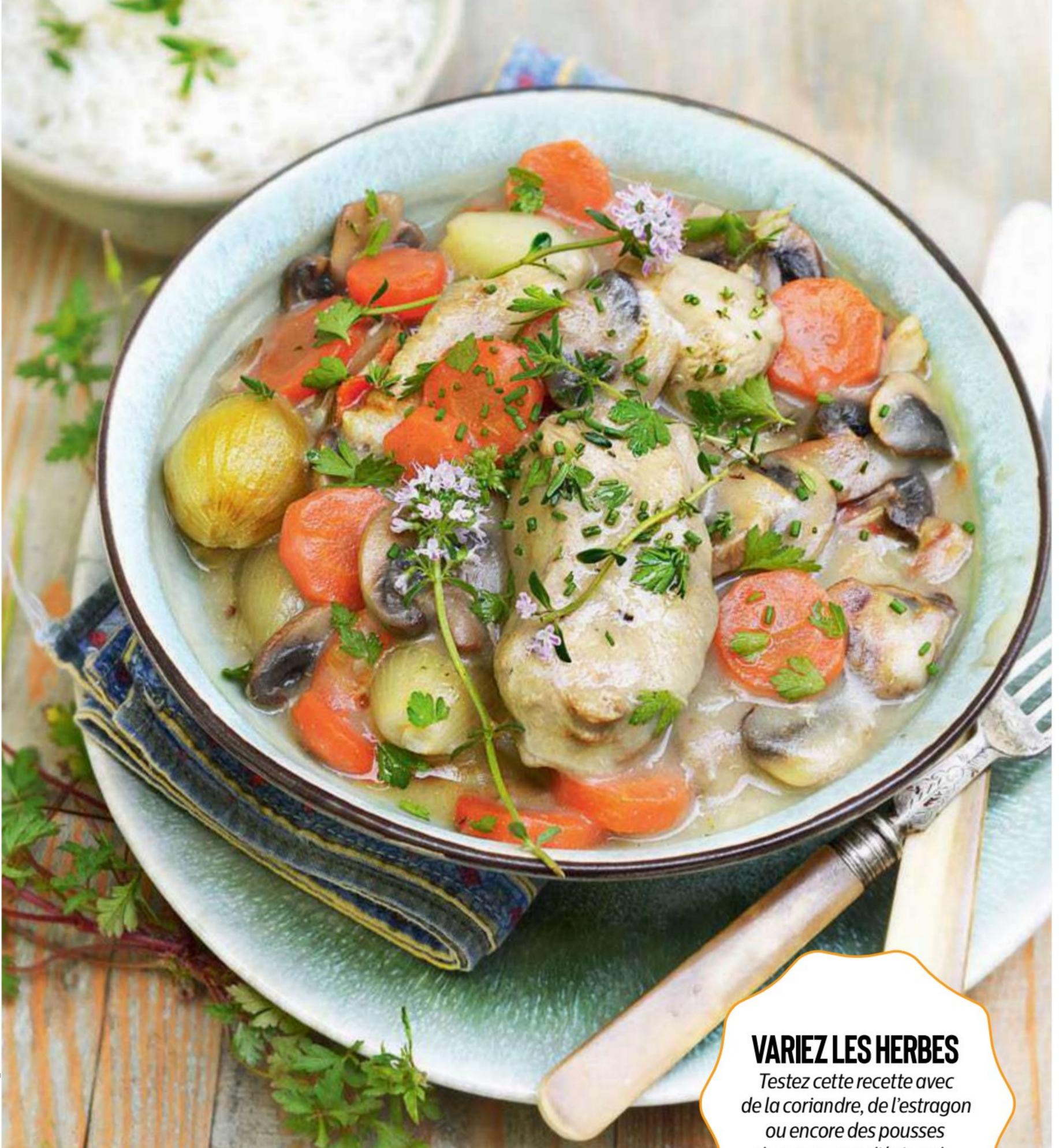
6. Ajoutez les légumes verts dans la cocotte après le temps de cuisson de la viande et du riz. Réchauffez-les 5 minutes.

7. Servez dans la cocotte ou répartissez dans des cocottes individuelles, au moment de passer à table.



OLÉ!

Ajoutez quelques dés ou tranches de chorizo pour pimenter ce plat.



VARIEZ LES HERBES

Testez cette recette avec de la coriandre, de l'estragon ou encore des pousses de cresson ou d'épinards.

BLANQUETTE DE VEAU AUX HERBES

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

- 800 g de blanquette de veau coupée en morceaux • 3 carottes • 12 oignons saucier
- 75 g de champignons de Paris • ½ botte de ciboulette • 6 brins de thym en fleur • 6 brins de cerfeuil • 15 g de beurre
- 2 l de bouillon de volaille • 20 cl de vin blanc sec • 15 g de Maïzena • Sel et poivre

1. Pelez les oignons saucier et coupez-les en deux. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Retirez le pied des champignons et coupez les chapeaux pelés en lamelles.
2. Portez le bouillon à ébullition dans une cocotte, puis mettez-y à cuire les demi-oignons et les rondelles de carotte pendant 15 minutes. Ajoutez les morceaux de blanquette de veau et les lamelles de champignon, laissez pocher 10 minutes.

3. Faites crépiter le beurre dans une casserole et ajoutez la Maïzena en fouettant. Déglacez peu à peu avec le vin blanc en fouettant. Incorporez petit à petit quelques louches de bouillon.

4. Versez dans la cocotte quand le fond de sauce est homogène. Portez à ébullition et laissez cuire et épaissir la sauce 10 minutes. Salez et poivrez.

5. Effeuiliez les herbes, ciselez-les et ajoutez-les à la fin. Servez la blanquette accompagnée d'un riz blanc.

Le dossier de couverture

TAJINE DE VEAU AU CITRON CONFIT ET AUX FÈVES

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h **Difficulté** 🏰🏰🏰🏰

- 600 g de veau à braiser • 400 g de fèves fraîches écosées
- 240 g de pommes de terre nouvelles • 1 oignon • 1 branche de romarin • 50 cl de bouillon de volaille
- 150 g de citrons confits • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux ou en quatre. Coupez la viande en gros morceaux. Égouttez les citrons confits et coupez-les en deux ou en quatre, selon leur grosseur.

2. Lavez les pommes de terre, plongez-les pour 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Ajoutez les fèves et cuisez encore 5 minutes. Égouttez le tout.

3. Faites colorer les morceaux de viande de tous les

côtés dans une sauteuse avec l'huile et le romarin effeuillé. Salez et poivrez. Ajoutez l'oignon émincé et poursuivez la cuisson 10 minutes en mélangeant. Déglacez avec le bouillon. Portez à ébullition.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Transférez les morceaux de viande et le bouillon dans un plat à tajine. Ajoutez les légumes et les citrons confits. Rectifiez l'assaisonnement. Fermez le plat et enfournez pour 40 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit fondant.



ASTUCE

*Pas de plat à tajine ?
Utilisez une cocotte
en fonte ou une sauteuse
avec un couvercle.*



NICOLASEDWIDGE_SUCRÉ SALÉ

POUR LES PRESSÉS

C'est un plat qui peut se préparer à l'avance : plus il est réchauffé, meilleur il est.

NAVARIN D'AGNEAU PRINTANIER

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 45 min **Difficulté** 🏠🏠🏠🏠

- 800 g d'épaule d'agneau désossée • 8 pommes de terre nouvelles • 8 belles asperges vertes
- 4 carottes fanes • 4 oignons de printemps • 150 g de pois gourmands • 3 l de bouillon de volaille
- 6 c. à soupe d'huile de pépin de raisin • 1 c. à soupe de farine • Sel et poivre

1. Faites colorer l'épaule d'agneau coupée en morceaux dans une cocotte avec l'huile sur feu vif. Salez et poivrez.

2. Pelez pendant ce temps les oignons et les carottes, en les débarrassant de leurs fanes, puis coupez-les en deux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en deux au besoin. Retirez le bas des pieds des asperges.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Portez le bouillon à ébullition dans une casserole.

4. Saupoudrez les morceaux d'agneau de farine, lorsqu'ils sont colorés de tous les côtés, et enfournez pour 5 minutes.

5. Versez le bouillon dans la cocotte. Ajoutez les pommes de terre et enfournez pour 10 minutes.

6. Incorporez les carottes et les oignons, faites cuire encore 15 minutes. Ajoutez ensuite les pois gourmands et les asperges. Prolongez la cuisson de 10 minutes environ, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, mais légèrement croquants.

Le dossier de couverture

COCOTTE DE CUISSES DE POULET AUX PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 50 min **Difficulté** 👑👑👑👑

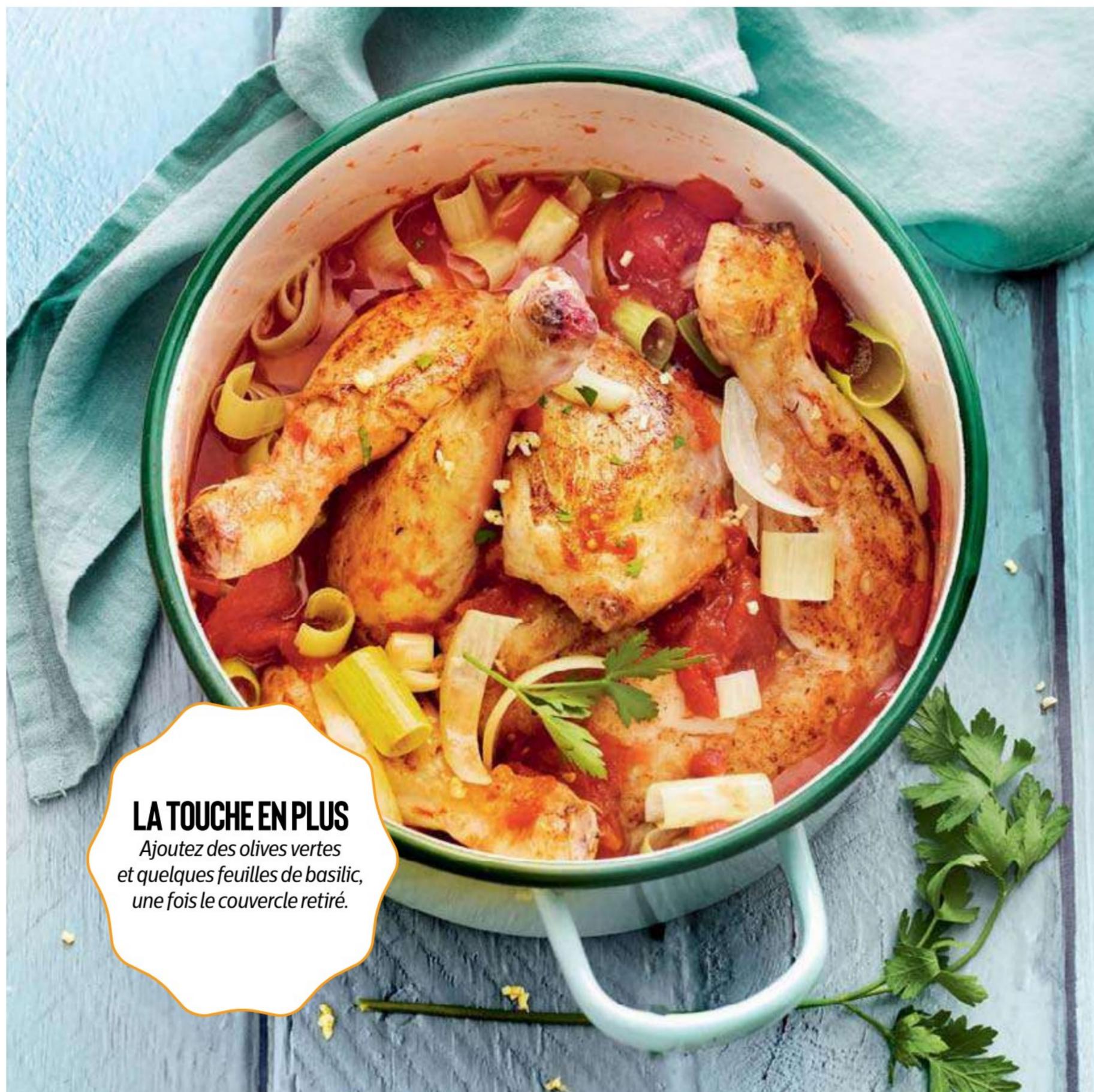
• 4 cuisses de poulet entières • 1 gros poireau • 1 oignon • 1 branche de céleri • 2 gousses d'ail
• 500 g de tomates pelées en conserve • 1 c. à café de paprika fumé • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites colorer les cuisses de poulet dans une cocotte avec l'huile. Salez et poivrez. Saupoudrez-les de paprika lorsqu'elles sont bien dorées de tous les côtés.

2. Pelez l'oignon et coupez-le en quatre puis en fines tranches. Effilez le céleri et ciselez-le avec les feuilles. Parez le poireau et coupez-le en deux dans la longueur, puis recoupez-le en tronçons. Égouttez les tomates en conservant le jus, puis coupez-les en deux. Pelez l'ail et hachez-le.

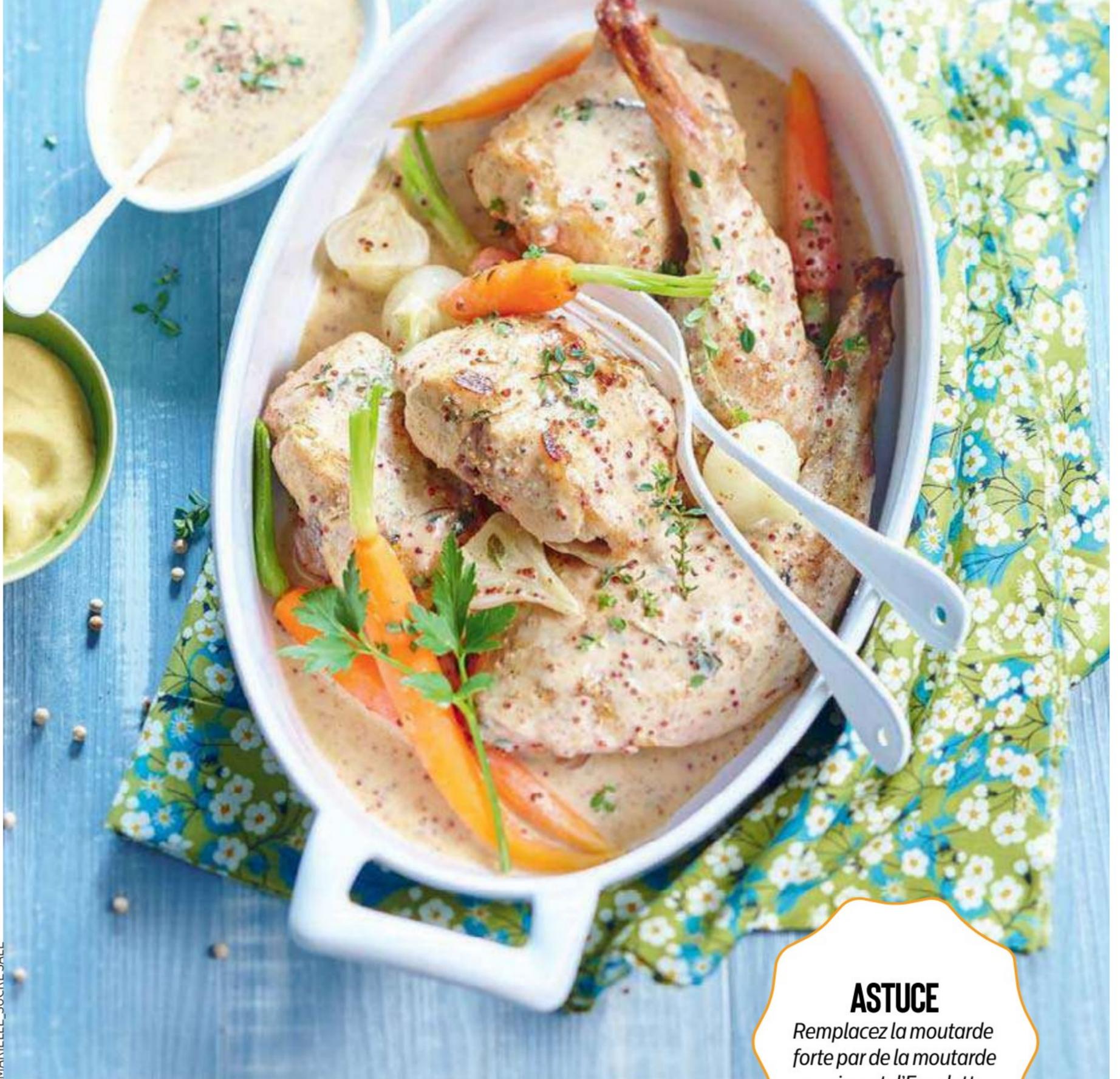
3. Incorporez tous les légumes et le jus des tomates dans la cocotte. Salez et poivrez, puis couvrez largement d'eau. Couvrez et portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu et laissez mijoter 30 minutes.

4. Retirez le couvercle, mélangez bien le tout et prolongez la cuisson pendant 15 à 20 minutes, pour faire réduire le tout, et jusqu'à ce que les cuisses de poulet soient bien tendres.



LA TOUCHE EN PLUS

Ajoutez des olives vertes et quelques feuilles de basilic, une fois le couvercle retiré.



MARIELLE_SUCRÉSALÉ

ASTUCE
 Remplacez la moutarde forte par de la moutarde au piment d'Espelette.

LAPIN À LA MOUTARDE

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 50 min **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

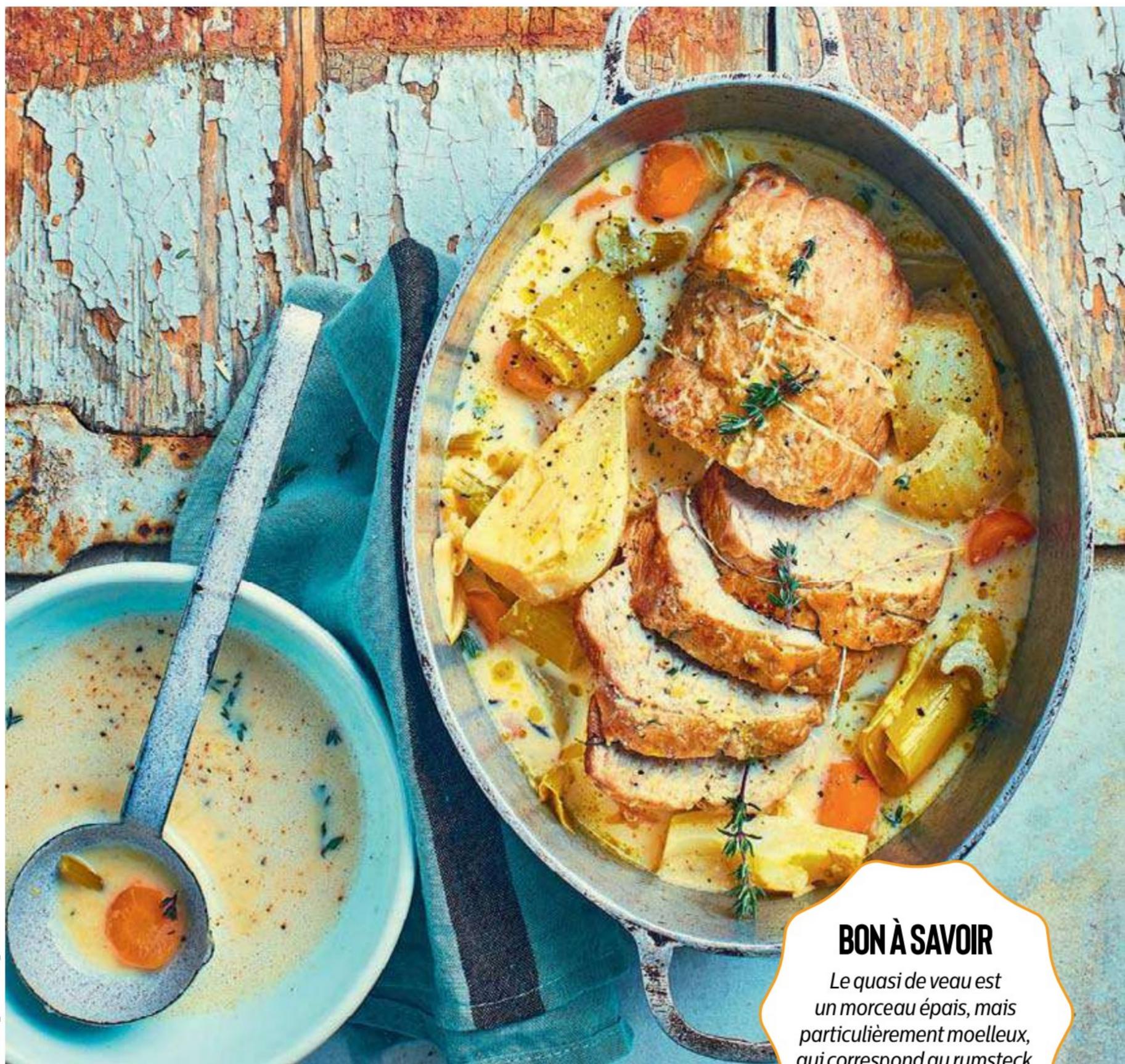
- 1 lapin coupé en morceaux • 1 botte de carottes nouvelles • 1 botte d'oignons de printemps
- 1 bouquet de thym • 40 cl de crème fleurette • 15 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de moutarde forte • 1 c. à soupe de moutarde en grains • Sel et poivre

1. Faites colorer les morceaux de lapin dans une sauteuse avec l'huile sur feu vif. Salez et poivrez. Retournez-les pour qu'ils dorent de tous les côtés.
2. Pelez pendant ce temps les bulbes d'oignon de printemps et coupez-les en deux. Retirez les fanes des carottes et frottez-les bien sous l'eau claire.
3. Placez les légumes dans une sauteuse et couvrez-les d'eau froide. Salez, poivrez et ajoutez

le beurre en parcelles. Couvrez d'une feuille de papier cuisson ajourée d'un trou au centre et portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Sortez-les avec une écumoire et faites réduire le jus de cuisson, jusqu'à ce qu'il n'en reste quasiment rien.
4. Incorporez la moutarde forte et la moutarde en grains dans la sauteuse avec le lapin. Ajoutez le thym effeuillé (conservez

quelques branches pour la décoration). Versez la crème, couvrez et portez à frémissement. Réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes en remuant souvent.
5. Faites rouler les légumes dans leur jus de cuisson réduit pour les glacer à blanc, sans les colorer.
6. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce du lapin et ajoutez les légumes. Parsemez de thym et dégustez bien chaud avec une purée de pomme de terre.

Le dossier de couverture



CZERW_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

BON À SAVOIR

Le quasi de veau est un morceau épais, mais particulièrement moelleux, qui correspond au rumsteck dans le bœuf.

QUASI DE VEAU BRAISÉ AU LAIT ET PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Cuisson** 1 h 10 **Difficulté** 🏠🏠🏠🏠

• 700 g de quasi de veau • 12 oignons nouveaux • 4 carottes nouvelles • 2 poireaux • 1 fenouil • 2 branches de céleri • 2 gousses d'ail • 6 branches de thym • 1 l de lait • 40 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Ficelez** le quasi de veau afin qu'il ne se déforme pas à la cuisson.
- 2. Épluchez** les gousses d'ail et dégermez-les. Retirez les fanes des carottes et frottez ces dernières sous l'eau. Pelez les autres légumes. Taillez les carottes en rondelles d'environ 1 cm, les poireaux en tronçons d'environ 4 cm et le fenouil en 6 morceaux. Nettoyez les oignons nouveaux en gardant un peu de vert, taillez les branches de céleri effilées en petits tronçons d'environ 1 cm.
- 3. Faites fondre** le beurre et l'huile d'olive

dans une grande cocotte. Ajoutez le rôti et faites-le dorer 5 minutes de tous les côtés. Retirez-le de la cocotte et réservez.

4. Ajoutez tous les légumes et 4 branches de thym. Enrobez-les bien de matière grasse et faites-les cuire 5 minutes.

5. Remettez le rôti dans la cocotte, versez le lait, salez, poivrez et couvrez. Laissez mijoter 1 heure à feu moyen.

6. Retirez le rôti de la cocotte et coupez-le en tranches. Mettez-les dans la cocotte pour les imprégner de sauce et ajoutez le thym restant. Servez bien chaud.

PRIX X 2022
Gourmand

coup
de
cœur

Hélène Segara
notre **Ambassadrice**

"Je suis gourmande mais
je fais attention à ma santé.

L'Omnicuisineur Vitalité m'a
vraiment totalement séduite.

Je n'ai pas trouvé d'équivalent,
je ne pourrai plus m'en passer"

OMNIconcuisineur
Vitalité[®]

L'Omniconcuisineur Vitalité[®]

La cuisson Basse Température Facile, Rapide,
Gourmande et Saine au quotidien !



Prix Nutrridor 2016
Reconnu par les
professionnels de santé

Retrouvez
le témoignage de notre
pétillante Ambassadrice



Prix Top Santé 2022
"Coup de cœur du public"

Fabrication Française - Garantie 15 ans - Écoresponsable
www.omnicuisineur.com - 800 96 00 89 (appel gratuit)    

+ de 1800 recettes *Healthy*
De l'entrée au dessert

L'ASPERGE DES LANDES, LA REINE DES SABLES

Dans le Sud-Ouest (plus qu'ailleurs), c'est la même rengaine à chaque retour du printemps, dès que l'asperge pointe le bout de son nez, on la cuisine à toutes les sauces : en vinaigrette, au beurre blanc ou en velouté. Reportage à la ferme Mathio, à la rencontre de Thomas, un jeune producteur passionné par cette culture à la fois singulière et exigeante. Texte d'Émilie Jamgotchian et photos de Quentin Huriez.





Chez les Mathio, l'asperge, c'est une histoire d'amour... et de famille, où l'on est producteur de père en fils. Il y a François, le père, qui ne voulait pas devenir médecin et qui a fondé la ferme en 1994 avec, au départ, 8 hectares de production d'asperges. Et puis il y a Thomas, la jeune et brillante relève, revenu à ses premières amours, l'agriculture, qu'il n'a d'ailleurs jamais vraiment cessé d'aimer. Son B.T.S. gestion d'entreprise en poche, il a mis les deux pieds (et les mains) dans la terre et, à tout juste 28 ans, il est en charge de la commercialisation et de la gestion du maraîchage : « Ce que j'aime beaucoup dans l'asperge, c'est que c'est un produit de saison, un légume qui demande de la main-d'œuvre et du savoir-faire, valorisés par le prix d'achat. » La petite exploitation, qui compte désormais 30 hectares d'asperges, s'est fait un nom. Chaque printemps, on s'arrache les asperges Mathio, convoitées pour leur goût unique, même outre-Atlantique, où l'on en raffole !

SOUS LE SOLEIL DU SUD-OUEST

C'est en terre des Landes que cette perle blanche est cultivée. C'est d'ailleurs une vraie star locale, dans ce département qui est le premier producteur en France avec quelque 850 hectares dédiés à sa production. « La région des Landes a toujours été un bassin de production d'asperges. C'était une culture qui plaisait à mon père, par laquelle il pouvait valoriser son produit et vivre de son métier en le vendant lui-même. »

Il faut dire que la région y est pour quelque chose : c'est un terroir de prédilection pour ces trésors qui

poussent en sols sableux, perméables et profonds, au climat océanique à la fois doux et vif. Des atouts précieux qui vont conférer cette saveur tendre et unique à l'asperge. « Des amis allemands de mes parents, installés dans les Landes pour leur retraite, sont venus goûter nos asperges. Ils

« C'EST UN LÉGUME QUI DEMANDE DE LA MAIN-D'ŒUVRE ET DU SAVOIR-FAIRE, VALORISÉS PAR LE PRIX D'ACHAT. »

ont dit qu'ils n'en avaient jamais mangé de semblables en Allemagne [premier producteur européen, NDLR] », raconte le jeune producteur.

CAP VERS UNE AGRICULTURE DOUCE

Et ce terroir, Thomas a à cœur d'en prendre soin ! Le produit est travaillé le plus naturellement qui soit pour qu'il puisse s'épanouir. « Mieux produire pour se nourrir », telle est la philosophie des Mathio. « On essaie de réduire les pesticides dans la mesure du possible, car l'asperge reste une culture très difficile, même en bio », explique celui qui a fait le choix de l'agriculture raisonnée. Dans son aspergeraie, des engrais organiques et naturels, mais aussi des extraits de plantes et huiles essentielles sont utilisés. Résultat ? « Les asperges ont un goût un peu sucré qui fait toute la différence. »

L'OR BLANC DU PRINTEMPS

Dès le mois de mars, les premières pointent le bout de leur nez. Ce sont les variétés dites précoces, plus fines et de petit calibre, qui lancent le début de la saison ; la pleine saison, elle, court d'avril à juin. Dans l'immense champ d'asperges qui s'étend à perte de vue jusqu'à la vaste forêt des Landes, impossible d'apercevoir les jolies pointes des belles des sables. Les blanches ont la particularité de pousser dans des buttes de terre, bien au chaud sous leurs bâches épaisses et

isolantes. « On les couvre d'une bâche bicolore pour qu'elles restent blanches. Le côté noir sert à les chauffer et le blanc à renvoyer la lumière du

soleil, surtout quand il est vif, pour ne pas qu'elles brûlent », détaille Thomas.

UNE COURSE CONTRE LA MONTRE

« Cinq caisses ? C'est plus que ce que tu pensais... Allez, à la douche, maintenant ! », lance-t-il, tout sourire,

Du champ à l'assiette

à Mamadou, le chef de la récolte depuis dix ans. En pleine saison, ils sont une vingtaine d'ouvriers à y participer, dans le respect de la tradition, c'est-à-dire à la main. Chacun ramasse entre 10 et 12 kg d'asperges par heure. « L'ouvrier a une place très importante. Si on a un "boucher", comme j'appelle celui qui les casse et les coupe en biseau, eh bien on les jette ! Ça fait mal au cœur parce qu'on les entretient pendant douze mois, on les arrose, on évite que les herbes poussent... », regrette Thomas. Dès qu'elles sortent de terre, les asperges doivent être cueillies au fur et à mesure pour conserver leur couleur blanche. Car au moindre rayon de soleil, leurs pointes verdissent (même une fois récoltées), d'où l'importance de les récolter vite.

UN VÉRITABLE TRAVAIL D'ORFÈVRE

Le dos courbé, Thomas retire l'immense bâche d'une des rangées de buttes. Il scrute attentivement l'amas de terre devant lui. Aucune asperge à l'horizon, pourtant, le producteur indique le contraire. Plus qu'une intuition, c'est une connexion entre Thomas et ses plantes. Il pose la main sur la terre chaude et explique d'une voix enthousiaste : « On ne la voit pas à la surface, mais il y a une asperge en dessous. Avant de pointer la tête, les premières craquent la terre. Ça ressemble à une étoile. » Elle est là, la belle asperge blanche qui s'élance vers le ciel sous nos yeux ébahis. Du bout des doigts, le jeune producteur creuse la terre pour déterminer la direction de la plante et enfonce la gouge, l'outil utilisé pour la récolte. Il enchaîne ses gestes avec une grande dextérité : « Avec un mouvement de levier sec, on va casser l'asperge accrochée à sa racine mère. Le but, c'est de la décrocher sans l'abîmer. La pointe est très fragile, mais le bas est plus dur. C'est un geste à prendre. » L'agriculteur rebouche ensuite le trou pour que



Les bâches permettent à l'asperge de conserver sa belle couleur blanche.



La récolte est manuelle et s'effectue à l'aide d'une gouge.

UNE IGP AU COMPTEUR

Depuis 2005, l'asperge des sables des Landes bénéficie d'une IGP, qui garantit une qualité supérieure. Elle doit obligatoirement être issue de l'aire géographique des Landes de Gascogne, composée donc du département des Landes et de quelques autres limitrophes. Sa chaîne de production répond à un cahier des charges précis, comme un conditionnement dans les quatre heures maximum suivant sa cueillette. L'asperge de la ferme Mathio n'a pas d'IGP, car, d'après Thomas, elle a déjà assez de visibilité pour bien se vendre. Elle ne peut donc pas être commercialisée sous le nom d'asperges des Landes.





Dans une partie du champ, le producteur teste un plastique transparent, trois fois plus fin, qui permet aux asperges de pousser plus vite grâce à l'effet de serre.



Au moment de sa cueillette, une asperge peut mesurer plus de 30 cm.

de nouvelles pointes puissent sortir dans les jours suivants, car « une asperge pousse vite, entre 5 et 6 cm par jour » ! C'est une plante pérenne qui repousse quand elle est mise en terre, pendant dix ans.

BLANCHES, VIOLETTES OU VERTES ?

Les asperges sont ensuite transportées dans un hangar, à quelques kilomètres du champ, où elles sont stockées dans des frigos à 2 °C, jusqu'au conditionnement et à l'exportation. « En pleine saison, on a en principe 2,5 tonnes d'asperges par jour dans le frigo, qui est doté d'un système de brumisation pour qu'elles gardent de l'humidité et ne sèchent pas. » Elles sont dans un premier temps lavées – directement dans les champs en pleine saison – et sont plongées dans un bain d'eau froide proche de 0 °C pour les refroidir à cœur. Thomas lance, le sourire en coin et le regard fier : « Pour des précoces, elles sont belles, bien droites. ». Elles sont coupées et triées selon plusieurs critères : leur diamètre (16, 22 et 28 cm), leur

couleur et leur aspect. Les blanches, sont les plus recherchées par les consommateurs, mais, chez les Mathio, on vend aussi celles aux pointes violettes et droites et les tordues et à la pointe fleurie, que Thomas appelle « les seconds choix ».

MADE BY MATHIO

Les signes d'une asperge de qualité ? « Le cul ! », répond-il spontanément dans un grand éclat de rire. « Il ne faut pas qu'elle ait la peau sèche et elle doit être ferme. Généralement, pour savoir si elle est fraîche, quand on la coupe, elle fait ce bruit... », nous explique-t-il tout en cassant l'asperge en deux, qui produit un craquement net et sonore. La récompense est belle pour les Mathio : « Dans la famille, tout le monde est fier. On vend à des grossistes de Rungis, qui les revendent à des épiceries fines, des halles, et un peu à de grandes et moyennes surfaces et en restauration. Ce sont les ambassadeurs de la marque, ils valorisent le produit. C'est la somme de ces petits détails qui font la qualité du produit. »

Une partie de la production est vendue dans la boutique de la ferme, à Saubion, gérée par la maman de Thomas.



OFFRE SPÉCIALE

Abonnez-vous vite!

46%
de réduction



+ de 65 recettes

1 AN
=
13 NUMÉROS

32 €

SEULEMENT!
AU LIEU DE 59,80€*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENOYER CE **BON D'ABONNEMENT** GOURMAND - SERVICE ABONNEMENT - 59898 LILLE CEDEX 9.

ABONNEZ-VOUS SUR **kiosquemag.com**

M101 # D1239755

Oui, je m'abonne à **Gourmand** pour 1 an 13 n°
au prix de **32 €** seulement au lieu de **59,80€***,
soit **46% de réduction.** (1)

Ci-joint mon règlement

Chèque à l'ordre de **PGP**

Vous pouvez régler par carte bancaire en vous rendant sur **kiosquemag.com**

Mes coordonnées

Nom* : _____

Prénom* : _____

Adresse* : _____

CP* : _____ Ville* : _____

* Mentions obligatoires

email (en majuscules) : _____

Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs.

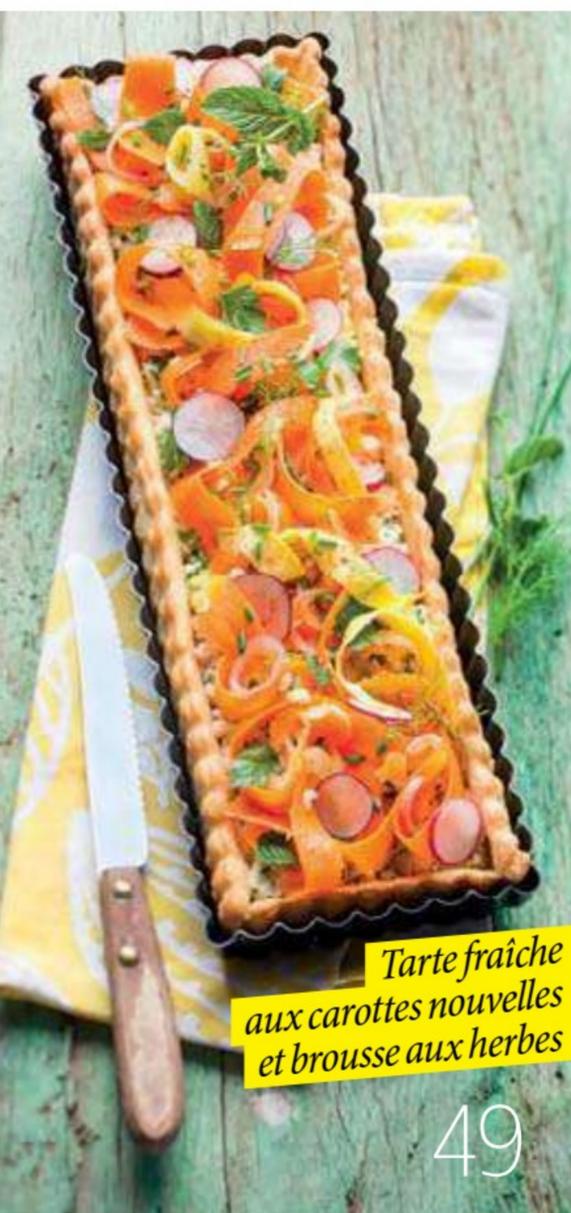
*Prix de vente en kiosque, incluant les frais de port. Offre réservée à la France métropolitaine, offre valable 2 mois. Après enregistrement de votre règlement, l'abonnement démarrera entre 4 et 8 semaines selon le magazine choisi. Les informations communiquées sont utilisées par Gourmand pour les besoins de votre commande, de la relation client et d'actions de communication sur ses produits et services, de suivi statistique, de location et de profilage. Conformément au Règlement 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27/04/2016, vous disposez, en vertu des articles 15 à 18 de la loi Informatique et Libertés, d'un droit d'accès, d'interrogation, de rectification et d'effacement qui vous permet de faire rectifier, compléter, mettre à jour, limiter ou effacer les données personnelles qui sont inexactes, incomplètes, équivoques, périmées ou dont la collecte, l'utilisation, la communication ou la conservation est interdite. Vous disposez également, en vertu des articles 20,21 et 22 du RGPD, d'un droit d'opposition au traitement de vos données pour des motifs légitimes ainsi qu'un droit d'opposition à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection commerciale, d'un droit à la portabilité des données et de ne pas faire l'objet, d'une décision fondée exclusivement sur traitement automatisé y compris le profilage. L'ensemble de ces droits s'exerce auprès du service abonnements par courrier accompagné d'une copie d'un titre d'identité comportant une signature. Gourmand - Service abonnement - 59898 Lille Cedex 9.



NOS RECETTES

du mois !

Oyez, oyez, les carottes nouvelles sont arrivées ! Reconnaisables à leurs belles fanes vertes, elles se font apprécier en cuisine pour leur douceur, leur tendreté et leur petit côté sucré qui les rendent à croquer. Dans ce dossier, les carottes sont cuites, simplement rôties avec du miel ou en purée, mais elles sont aussi sublimes crues dans une tarte à la brousse qui sent bon le printemps. Allez, hop, dans le panier du marché !



Tarte fraîche aux carottes nouvelles et brousse aux herbes

49



Carottes nouvelles et pois chiches rôtis au miel

58

NOS RECETTES AUX CAROTTES NOUVELLES

- Tarte fraîche aux carottes nouvelles et brousse aux herbes 49
- Sablés à la purée de carotte nouvelle et coco 52
- Carottes nouvelles et pois chiches rôtis au miel 58
- Bœuf confit à la bourguignonne, gaufre de carotte nouvelle et crème aneth citron 61

NOSSUGGESTIONS DE MENUS

Pour épater ses invités

- Tartines fraîcheur aux radis 56
- Pizza blanche et pesto printanier 46
- Cheesecake de Pâques au chocolat et coulis de fraise 54

Pour régaler les enfants

- Galettes de légumes au comté 60

- Gâteau marbré au yaourt, glaçage au chocolat 50
- Biscuits fourrés au chocolat 51

Pour un repas frais et léger

- Carpaccio de loup au basilic et citron 59
- Salade de pomme de terre, radis, avocat, cœur d'artichaut et ananas 56
- Verrine au kiwi et granola au chocolat 47



Le produit du mois

EFFET BONNE MINE

Riche en bêta-carotène, un puissant antioxydant, c'est l'alliée de notre peau ! Elle la prépare au soleil en la colorant légèrement.

COMBO PARFAIT

Elle se marie divinement bien avec le citron, l'orange, l'ail, le chou, le cumin, le miel...

UN DESSERT, S'IL VOUS PLAÎT

Elle est si sucrée et fondante qu'elle se prête parfaitement à la confection de pâtisseries, sous forme de flan, d'un carrot cake ou simplement rôtie au jus d'orange.

RIEN NE SE PERD

Ne jetez plus les fanes ! Récupérez-les pour assaisonner des soupes ou des bouillons, en faire un pesto ou les ajouter dans un cake salé.

La carotte nouvelle

Appelée aussi primeur, la belle de printemps est récoltée très jeune. Elle est appréciée à la fois pour son incomparable douceur, sa fraîcheur et sa tendreté. On en est fan(es)! Par Émilie Jamgotchian

3 mois

C'est la durée moyenne de disponibilité de la carotte nouvelle sur les étals, de mai à juillet.

4^e place

C'est le rang qu'occupe la France parmi les pays producteurs européens, après la Pologne, le Royaume-Uni et l'Allemagne.

9,2kg

C'est la consommation moyenne de carottes par an et par ménage sur notre territoire.



On choisit

Privilégiez celle vendue avec des fanes bien vertes et attachées. Elle doit avoir la peau lisse, très fine et une couleur intense, signe de fraîcheur. Si elle est fendue, c'est qu'elle est restée trop longtemps dans la terre.

On conserve

Fragile, elle ne se garde que trois jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur. Retirez les fanes et enveloppez-la dans un torchon humide ou dans du papier journal avant de la mettre au frais.



On cuisine

Retirez ses fanes et gardez quelques centimètres de tiges pour la présentation. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher : veillez seulement à bien la rincer et à la gratter brièvement, avec un couteau ou une brosse à légumes, pour enlever la terre. Cette carotte supporte tous types de cuissons : à la vapeur, à l'eau bouillante salée, au four, au wok ou à la poêle. Elle est délicieuse glacée, c'est-à-dire revenue entière dans une sauteuse avec de l'eau, du beurre et un peu de sucre. C'est l'accompagnement idéal des grillades ou des plats en sauce. Elle est également excellente crue, râpée, en tagliatelles ou dans un smoothie.

Les recettes du mois



JULIE MECHALI / CNIEL

PLAT

PIZZA BLANCHE ET PESTO PRINTANIER

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 25 min

- 200 g de pommes de terre type vitelotte et roseval • 1 gousse d'ail • 20 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de mimolette extra vieille • 2 boules de 250 g de pâte à pain • Huile d'olive • Sel et poivre
- Pour le pesto :** • 1 gousse d'ail • 1 petite botte d'herbes printanières
- 50 g de mimolette extra vieille • 6 c. à soupe d'huile d'olive

- 1. Préchauffez** le four à 210 °C en position chaleur tournante.
- 2. Étalez** chaque boule de pâte sur 1 cm et posez-les séparément sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé. Épluchez les 2 gousses d'ail, dégermez-les puis hachez-en une finement. Râpez la moitié de la mimolette puis prélevez des copeaux dans l'autre moitié.
- 3. Mélangez** la crème fraîche avec la gousse d'ail hachée, la mimolette râpée, du sel et du poivre. Étalez sur les pâtes en laissant une bordure de 3 cm.
- 4. Lavez** les pommes de terre sans les éplucher,

- puis tranchez-les très finement, idéalement à la mandoline. Disposez-les sur les pizzas, salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile, puis enfournez sur deux grilles pour 25 minutes.
- 5. Préparez le pesto pendant ce temps :** mixez finement la mimolette avec les herbes (conservez-en un peu pour la décoration), la gousse d'ail et l'huile d'olive, salez et poivrez.
 - 6. Sortez** les pizzas du four, arrosez de pesto, ajoutez des copeaux de mimolette, parsemez d'herbes et servez sans attendre.

**VIVE LE
PRINTEMPS!**
Pour ce pesto printanier, utilisez de l'oseille, du cresson, de l'ail des ours ou encore les fanes d'une botte de radis.

DESSERT

VERRINE AU KIWI ET GRANOLA AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 15 min

• 4 kiwis de France • 600 g de fromage blanc • 130 g de flocons d'avoine • 50 g d'oléagineux (noisettes, amandes...) • 40 g de pépites de chocolat noir • 3 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de sirop d'agave • 2 c. à soupe d'huile de noisette • 1 c. à café bombée de cacao amer • Fleur de sel

1. Préchauffez le four à 170 °C.

2. Mettez dans un saladier les flocons d'avoine, 1 pincée de fleur de sel puis les oléagineux préalablement concassés.

3. Mélangez l'huile de noisette et le cacao dans un petit bol, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajoutez ensuite le miel et mélangez de nouveau.

4. Versez le mélange au cacao sur les flocons d'avoine et les oléagineux puis mélangez bien. Étalez le granola sur une feuille ou un tapis de cuisson et formez un rectangle d'un peu plus d'1 cm d'épaisseur.

5. Enfouissez le granola pour 15 à 20 minutes, en le mélangeant en milieu de cuisson. Laissez ensuite complètement refroidir sans y toucher, avant d'ajouter les pépites de chocolat.

6. Épluchez les kiwis, mixez-en 2 avec le sirop d'agave pour obtenir un coulis et coupez les 2 restants en fines rondelles. Montez les verrines en déposant des rondelles de kiwi contre les parois, puis ajoutez une belle couche de fromage blanc, du coulis de kiwi et terminez par du granola.

LUCIE BRISOTTO/LE KIWI DES PRODUCTEURS FRANÇAIS

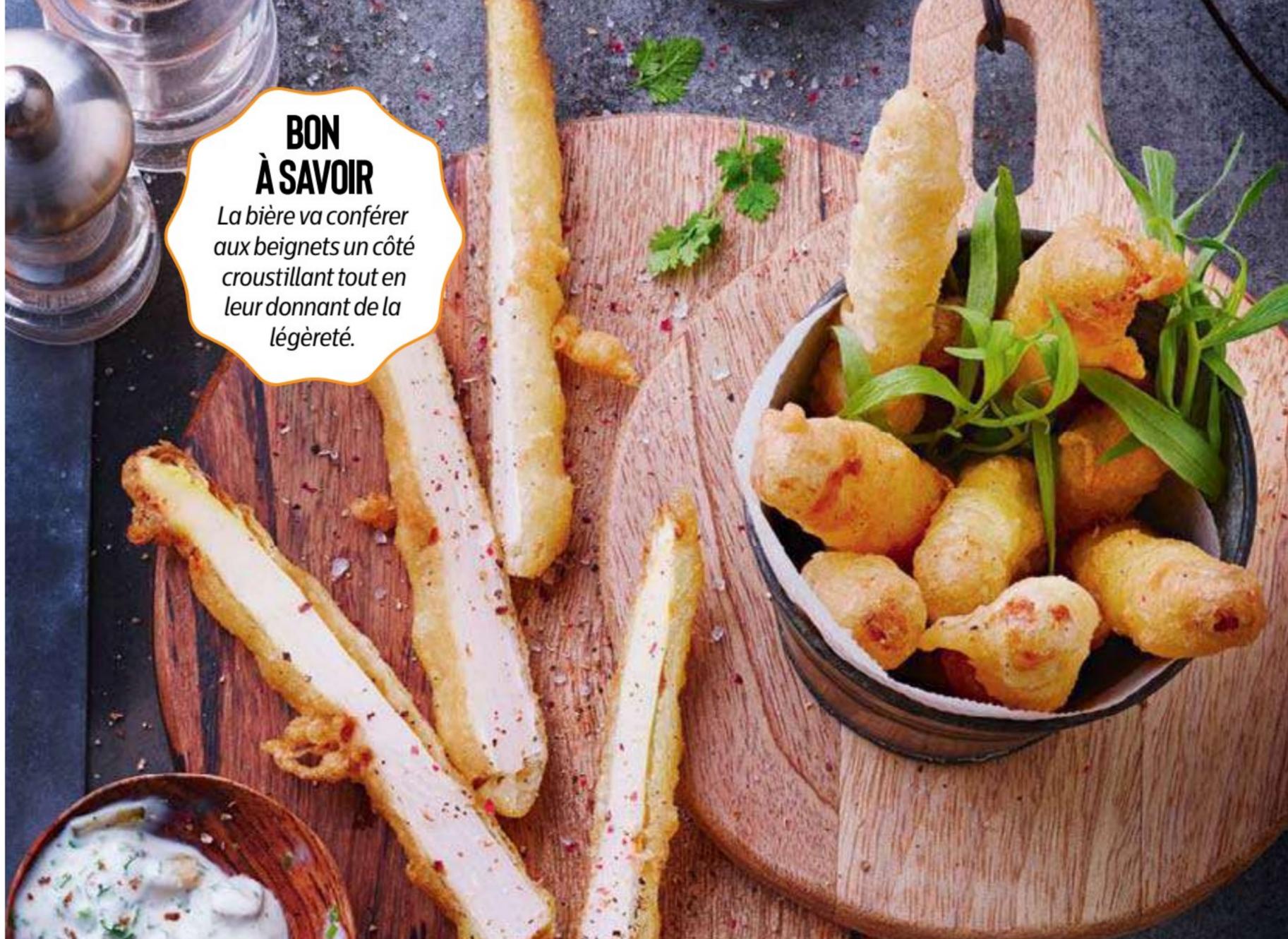


+ DE GOURMANDISE

Réalisez une mousse de chocolat blanc pour remplacer le fromage blanc.

BON À SAVOIR

La bière va conférer
aux beignets un côté
croustillant tout en
leur donnant de la
légèreté.



JULIEMECHALI_CNIEL

ENTRÉE

ASPERGES BLANCHES FAÇON FISH AND CHIPS, SAUCE AUX HERBES

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Repos** 2 h **Cuisson** 20 min

• 1 kg d'asperges des sables des Landes • 33 cl de bière blonde
• 255 g de farine • 50 g de fécule de maïs • 1,5 c. à café de levure
de boulanger déshydratée • Huile de friture • Sel et poivre

Pour la sauce : • 5 c. à soupe de cerfeuil et estragon hachés

• 100 g de fromage blanc • 50 g de mayonnaise maison

• 2 c. à soupe de cornichons • 2 c. à soupe de câpres

1. Mélangez dans un cul-de-poule la bière, la levure, 1 cuillerée à café de sel, 235 g de farine et la fécule. Couvrez et laissez reposer 2 heures à température. Ajoutez 5 cl d'eau froide pour obtenir une texture de crème dense.

2. Préparez la sauce : hachez au couteau les cornichons et les câpres. Mélangez avec la mayonnaise, le fromage blanc et les herbes, salez et poivrez. Réservez au frais.

3. Préchauffez l'huile de friture à 180 °C. Épluchez les asperges et coupez le pied.

4. Versez le reste de farine dans une assiette, salez, poivrez et roulez-y les asperges. Plongez-les dans la pâte puis dans l'huile de friture chaude. Procédez avec peu d'asperges à la fois et cuisez 5 à 10 minutes pour les faire dorer. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez avec la sauce aux herbes.

ENTRÉE

FLAN AU PARMESAN, COULIS DE ROQUETTE

Pour 4 personnes

Préparation 15 min **Cuisson** 1 h

• 4 poignées de roquette • 8 gousses d'ail
• 3 œufs • 50 cl de lait entier • 250 g de
mascarpone • 70 g de parmesan • 20 g de beurre
• 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez les gousses d'ail et blanchissez-les 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Débarrassez-les à l'aide d'une écumoire. Plongez la roquette 30 secondes dans la même eau et égouttez-la.

2. Portez le lait à ébullition avec l'ail, réduisez le feu et laissez frémir 30 minutes environ.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Mixez le lait avec l'ail, le mascarpone et le parmesan, ajoutez les œufs battus, salez et poivrez.

5. Beurrez 4 ramequins et répartissez-y la préparation. Disposez-les dans un plat à four à moitié rempli d'eau pour une cuisson au bain-marie et enfournez pour 30 minutes. Laissez tiédir.

6. Lavez la roquette, essorez-la puis mixez-la avec l'huile d'olive, 1 pincée de sel et du poivre. Servez les flans avec le coulis de roquette.

ENTRÉE

TARTE FRAÎCHE AUX CAROTTES NOUVELLES ET BROUSSE AUX HERBES

Pour 4 personnes

Préparation 25 min **Cuisson** 20 min **Marinade** 10 min

• 4 carottes nouvelles • 1 citron bio • 1 oignon nouveau • ½ botte de ciboulette • ½ botte de persil plat
• 10 feuilles de menthe • 200 g de brousse • 1 rouleau de pâte feuilletée • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquez-la et enfournez-la pour 20 minutes.

2. Coupez les fanes des carottes et frottez ces dernières sous l'eau. Pelez l'oignon nouveau.

Taillez les carottes en tagliatelles à l'aide d'un Économe. Émincez la partie blanche de l'oignon nouveau et ciselez la partie verte. Zestez finement le citron et pressez-le.

3. Préparez une marinade : dans un plat creux, versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le zeste et le jus du citron. Salez, mélangez, ajoutez les tagliatelles de carotte, l'oignon nouveau (blanc et vert) et brassez délicatement. Laissez reposer au frais 10 à 15 minutes.

4. Réservez quelques brins de ciboulette, des feuilles de persil et de menthe. Ciselez le reste des herbes. Mélangez dans un bol la brousse avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les herbes ciselées, du sel et du poivre.

5. Retirez les tagliatelles de carotte de la marinade et formez des petits rouleaux. Étalez la brousse aux herbes sur le fond de tarte précuit, répartissez les rouleaux de carotte et les oignons nouveaux. Arrosez d'un filet de marinade et décorez avec les herbes réservées.

FRANCIS GUILLARD_INTERFEL





ISABELLEKANAK_KARÉLÉA

DESSERT

BABKA À LA PÂTE À TARTINER

Pour 6 personnes

Préparation 40 min **Repos** 3 h **Cuisson** 30 min

- 2 œufs • 70 g de beurre (+ pour le moule)
- 260 g de farine • 100 g de pâte à tartiner noisette sans sucres ajoutés Karéléa • 50 g de sucre de coco
- 30 g de noisettes concassées • ½ sachet de levure de boulanger • 1 c. à café d'huile de tournesol • Sel

1. Mélangez la farine, le sucre de coco et la levure dans un saladier. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant. Incorporez 6 cl d'eau, du sel et le beurre en morceaux. Pétrissez 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit élastique et se décolle des mains.

2. Huilez un saladier et déposez-y la pâte. Couvrez d'un torchon et laissez gonfler 1 h 30 dans un endroit chaud et sec.

3. Dégazez la pâte, puis étalez-la au rouleau, sur un plan de travail fariné, en un

rectangle de la longueur du moule à cake. Tartinez de pâte à tartiner en laissant 2 cm de bords libres. Roulez le rectangle sur lui-même dans la longueur. Découpez le boudin obtenu en deux dans la longueur, torsadez les deux parties ensemble.

4. Beurrez le moule à cake et placez la brioche dedans. Couvrez d'un linge et laissez gonfler 1 h 30.

5. Préchauffez le four à 190 °C. Parsemez la babka de noisettes concassées, enfournez pour 30 minutes. Laissez tiédir.

DESSERT

GÂTEAU MARBRÉ AU YAOURT, GLAÇAGE AU CHOCOLAT

Pour 8 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 30 min

- 3 œufs • 2 c. à soupe de lait • 1 pot de yaourt nature
- ½ sachet de levure chimique • Farine • Sucre • Poudre d'amande • Cacao en poudre • Huile de tournesol

Pour le glaçage : • 125 g de crème

- 30 g de beurre • 75 g de chocolat noir
- 30 g de miel • Copeaux de chocolat blanc

1. Préchauffez le four à 180 °C. Versez le yaourt dans un saladier (gardez le pot pour vous en servir de mesure), ajoutez les œufs et 1 pot de sucre. Mélangez. Incorporez 1 demi-pot d'huile et 1 pot de poudre d'amande, puis 2 pots de farine et la levure tamisées. Mélangez brièvement.

2. Répartissez la pâte dans 2 bols, ajoutez dans l'un 1 tiers de pot de cacao puis le lait et mélangez.

3. Graissez un moule, alternez-y les 2 pâtes. Enfouez pour 30 minutes. Démoulez sur une grille.

4. Préparez le glaçage : concassez le chocolat dans un bol. Portez la crème et le miel à ébullition. Versez sur le chocolat, ajoutez le beurre en dés, laissez reposer 30 secondes puis remuez à l'aide d'une maryse jusqu'à avoir un mélange bien lisse. Versez en filet sur le gâteau et parsemez de copeaux de chocolat blanc.



JULIE MÉCHALI_CNIEL

DESSERT

BISCUITS FOURRÉS AU CHOCOLAT

Pour une vingtaine de biscuits **Préparation** 35 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 12 min

• 1 œuf • 80 g de beurre demi-sel ramolli • 200 g de farine • 70 g de sucre en poudre • 1 c. à café de bicarbonate de soude • 1 c. à café d'arôme naturel de vanille

Pour la ganache : • 10 cl de crème liquide • 200 g de chocolat noir à pâtisser

1. Travaillez le beurre en pommade. Ajoutez le sucre et l'arôme de vanille et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

2. Incorporez l'œuf battu. Versez la farine et le bicarbonate et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule et enveloppez-la dans un film alimentaire. Réservez au frais 2 heures.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné, sur environ 0,5 cm d'épaisseur. Découpez dedans des disques de 6 à 8 cm de diamètre avec un emporte-pièce rond et cranté. Déposez-les sur une plaque de cuisson couverte

de papier cuisson, piquez-les à la fourchette.

4. Enfourez les biscuits pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Laissez-les refroidir sur une grille.

5. Réalisez la ganache : concassez finement le chocolat au couteau et mettez-le dans un saladier. Portez à ébullition la crème liquide et versez-la sur le chocolat. Mélangez bien à la spatule pour obtenir d'une ganache bien lisse.

6. Déposez 1 cuillerée à café de ganache sur la moitié des biscuits puis recouvrez avec les biscuits restants. Dégustez sans plus attendre.



ASTUCE

Pour un joli résultat, mettez la préparation au chocolat dans une poche à douille munie d'une douille lisse pour garnir les sablés de façon régulière.

Les recettes du mois

ENTRÉE

SABLÉS À LA PURÉE DE CAROTTE NOUVELLE ET COCO

Pour 12 sablés **Préparation** 40 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 12 min

• 3 carottes nouvelles (environ 250 g) • 2 brins de ciboulette • 150 g de beurre demi-sel mou
• 150 g de parmesan fraîchement râpé • 180 g de farine • 15 cl de crème de coco • Fleur de sel • Sel et poivre

1. Mélangez à la main la farine, le parmesan, le beurre ramolli et 1 pincée de fleur de sel dans un saladier (si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu d'eau).

Malaxez-la bien et réservez 2 heures au réfrigérateur.

2. Coupez les fanes des carottes, frottez ces dernières sous l'eau puis coupez-les en dés et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Réduisez-les en purée au moulin à légumes ou au presse-purée. Faites chauffer la crème de coco dans une casserole, incorporez la purée de carotte. Mélangez, salez et poivrez. Laissez cuire 2 minutes en remuant sans cesse pour dessécher la purée, qui doit être assez ferme.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la finement. Détaillez dedans 24 disques à l'aide d'un emporte-pièce dentelé (5 à 6 cm de diamètre). Faites un trou au centre de 12 d'entre eux avec un emporte-pièce rond. Enfourez les sablés pour 7 à 8 minutes en surveillant la coloration. Laissez tiédir.

5. Déposez un peu de purée carotte coco froide au centre d'un biscuit sans trou, recouvrez avec un sablé troué et appuyez légèrement. Parsemez de ciboulette ciselée.





LE SAVIEZ-VOUS ?

La pancetta est une charcuterie italienne réalisée à partir de poitrine de porc, poivrée puis séchée pendant trois mois. Elle peut être épicée avec du clou de girofle, de la noix de muscade et de la cannelle.

Une envie express



PANCAKES SALÉS

• Mélangez dans un saladier 300 g de farine, 4 jaunes d'œufs, 1 sachet de levure, salez et poivrez. Ajoutez peu à peu 30 cl de lait. Montez 4 blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel, incorporez-les à la préparation. Coupez 4 tranches de jambon en quatre, râpez 150 g de fromage. Chauffez une poêle huilée, versez-y 1 louche de pâte. Déposez le jambon et 1 poignée de fromage. Cuisez 2 minutes et ajoutez de la pâte. Retournez et cuisez encore 2 minutes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

PLAT

ONE POT PASTA FAÇON CARBONARA AU SBRINZ

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min

- 200 g de pancetta • 100 g de petits pois frais écosés
- 5 champignons frais • 1 oignon • Brins de ciboulette • 2 œufs
- 4 c. à soupe de Sbrinz râpé • 2 c. à soupe de Sbrinz en copeaux
- 250 g de tagliatelles • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Gros sel • Poivre

- 1. Taillez** la pancetta puis faites-la revenir quelques minutes dans une poêle sans ajout de matières grasses. Réservez sur une assiette.
- 2. Nettoyez** les champignons, puis découpez-les en lamelles et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes. Épluchez l'oignon, émincez-le.
- 3. Versez** 75 cl d'eau avec l'huile d'olive et 1 cuillerée à café de gros sel dans une grande casserole ou marmite. Ajoutez les pâtes, l'oignon émincé, les œufs, les champignons ainsi que le Sbrinz râpé. Poivrez, couvrez et portez à ébullition.
- 4. Ôtez** le couvercle et laissez cuire 15 minutes environ, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Ajoutez les petits pois 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- 5. Ajustez** l'assaisonnement en poivre, puis répartissez les pâtes dans 4 assiettes. Parsemez de copeaux de Sbrinz, de pancetta grillée et de ciboulette ciselée avant de déguster.

Les recettes du mois

DESSERT

CHEESECAKE DE PÂQUES AU CHOCOLAT ET COULIS DE FRAISE

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 40 min **Repos** 5 min **Réfrigération** 12 h

Pour le fond de pâte : • 80 g de beurre fondu • 200 g de biscuits de Pâques au chocolat Delacre

Pour la crème : • 4 œufs • 500 g de fromage frais type Philadelphia • 20 cl de crème liquide entière • 180 g de sucre • 25 g de farine • 1 c. à café de vanille naturelle liquide

Pour le coulis de fraise : • 250 g de fraises • ½ citron vert (jus)

Pour la décoration : • 3 à 4 biscuits œufs de Pâques au chocolat Delacre • 1 sachet d'œufs en sucre multicolores

- 1. Préparez le fond de pâte la veille :** préchauffez le four à 180 °C. Tapissez un moule à charnières à fond amovible de papier sulfurisé.
- 2. Mixez** finement les étoiles au chocolat avec le beurre fondu, puis étalez cette pâte dans le fond du moule en tassant bien avec la base d'un verre. Enfourez pour 10 minutes.
- 3. Préparez la crème pendant ce temps :** détendez le fromage frais au fouet. Faites blanchir les œufs avec le sucre, puis ajoutez le fromage frais et la crème liquide. Ajoutez la farine, puis terminez par la vanille en mélangeant bien jusqu'à obtenir une préparation homogène (mixez le tout pour un mélange lisse).

- 4. Sortez** le fond de pâte du four, laissez refroidir 5 minutes, puis versez dessus la préparation précédente. Poursuivez la cuisson 30 à 40 minutes environ. Laissez refroidir et réservez toute une nuit au réfrigérateur.
- 5. Préparez le coulis le jour même :** lavez les fraises, équeutez-les et mixez-les avec le jus de citron vert.
- 6. Décorez le cheesecake :** démoulez-le délicatement sur une assiette de service, disposez les biscuits au chocolat à votre guise et parsemez d'œufs en sucre multicolores. Dégustez bien frais avec le coulis de fraise.



BON À SAVOIR

Dans un cheesecake cuit, le goût du fromage frais est moins prononcé et plus léger et fondant en bouche.

PRIX  2022
Gourmand



Finesse & Croustillance

depuis 1920

Farine, beurre, sucre
100% français



Farine issue de
l'agriculture durable



Le pliage en huit,
secret de notre croustillance !

Locale
Fabriquées à Dinan
dans notre biscuiterie labellisée
Entreprise du Patrimoine Vivant

À partager, à déguster en accompagnement café, glace et à pâtisser,

la Crêpe Dentelle réveille **les âmes créatives**



Réalisez une crème dessert croustillante ou bien assemblez-les pour créer un millefeuille original !



Envie d'inspirations? Rejoignez nos communautés !



Crédit photos : ©Aurélie Bresset, © Julien Mota

Pour votre santé pratiquez une activité physique régulière, www.mangerbouger.fr

ENTRÉE

TARTINES FRAÎCHEUR AUX RADIS

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min

• 1 botte de radis • 200 g de beurre très mou • 200 g de fromage frais • 12 tranches de pain • Sel et poivre

- 1. Lavez** les radis en conservant 5 cm de tige. Nettoyez soigneusement les fanes à l'eau froide, puis égouttez-les et séchez-les bien dans un torchon.
- 2. Mettez** les fanes de radis dans le bol d'un mixeur avec 1 demi-cuillère à café de sel et mixez quelques secondes. Ajoutez le beurre et continuez de mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3. Déposez** le beurre sur un morceau de film alimentaire et roulez en boudin. Réservez au réfrigérateur.
- 4. Réservez** quelques radis pour la déco et hachez le reste au couteau, mélangez dans un bol avec le fromage frais, 1 pincée de sel, du poivre et réservez au réfrigérateur.
- 5. Coupez** les radis réservés en fines rondelles. Faites griller des tranches de pain au moment de servir et tartinez-les de crème de fromage et de beurre de fanes. Terminez en déposant des rondelles de radis.



AMÉLIE ROCHE_CNIPT

PLAT

SALADE DE POMME DE TERRE, RADIS, AVOCAT, CŒUR D'ARTICHAUT ET ANANAS

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

• 500 g de pommes de terre primeur • 2 avocats • 125 g de jeunes pousses • Tranches d'ananas frais • 8 radis • 1 citron • 2 ciboules • Quelques feuilles de coriandre • 8 cœurs d'artichaut • Quelques baies roses • 3 c. à soupe d'huile de noix • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre

- 1. Lavez** les pommes de terre puis plongez-les dans une casserole d'eau salée et faites cuire 20 minutes après ébullition. Laissez-les refroidir puis coupez-les en dés.
- 2. Égouttez** les cœurs d'artichaut et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Pelez les ciboules puis émincez-les. Coupez les tranches d'ananas en petits morceaux. Taillez les radis en fines lamelles. Coupez les avocats en

deux, enlevez les noyaux puis taillez la chair en morceaux (arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent).

- 3. Mélangez** tous les ingrédients dans un saladier et servez votre salade accompagnée d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de cidre. Parsemez de baies roses concassées et de feuilles de coriandre juste avant de servir.



AMÉLIE ROCHE_INTERFEL

TORTILLAS AU POULET ÉPICÉ, AUX AVOCATS ET AUX RADIS

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 5 min

- 400 g de filets de poulet • 2 avocats • ½ botte de radis • 1 oignon rouge • 1 oignon cébette
- 1 citron vert • Quelques feuilles de coriandre • 8 tortillas de blé • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'épices mexicaines • 1 c. à café de paprika fumé • Sel et poivre

Pour la sauce : • ½ citron vert (jus) • 2 c. à soupe de crème fraîche

- 4 c. à soupe de mayonnaise • 1 filet d'huile d'olive

1. Coupez le poulet en lamelles, mélangez-le avec les épices, du sel, du poivre puis l'huile d'olive. Mélangez bien puis laissez macérer.

2. Épluchez les oignons pendant ce temps puis émincez le rouge en fines lamelles et la cébette en rondelles.

Lavez les radis, coupez les extrémités et détaillez en fines tranches. Coupez le citron en quartiers. Lavez la coriandre.

3. Faites chauffer une poêle à feu vif et faites revenir le poulet pendant 5 à 6 minutes en retournant à mi-cuisson. Réservez au chaud.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Enveloppez

les tortillas dans du papier aluminium puis enfournez pour 2 à 3 minutes.

5. Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau et retirez la chair à la cuillère puis coupez-la en fines tranches.

6. Préparez la sauce : mélangez la crème fraîche, la mayonnaise, le jus de citron, l'huile d'olive puis assaisonnez.

7. Composez les tortillas avec le poulet, les oignons, les radis, les avocats, la coriandre puis le citron vert coupé en tranches. Versez la sauce.



LA TOUCHE EN PLUS

Ajoutez aux tortillas un mélange de chou et de carotte râpés.

Les recettes du mois

PLAT

CAROTTES NOUVELLES ET POIS CHICHES RÔTIS AU MIEL

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 50 min

• 300 g de carottes nouvelles • ½ grenade • ½ betterave chioggia
• 50 g de mesclun • 1 burrata • 1 boîte de pois chiches, graines
de courge et touche de romarin Cassegrain • 1 c. à soupe de miel
de fleurs • Crème de balsamique • Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.
2. **Frottez** les carottes sous l'eau, coupez les plus grosses en quatre puis déposez-les dans un plat avec les pois chiches égouttés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
3. **Étalez** le tout sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 50 minutes en retournant les carottes à mi-cuisson. Ajoutez le miel et un filet de crème de balsamique 10 minutes avant la fin, puis mélangez.
4. **Prélevez** les graines de la grenade puis épluchez et tranchez finement la betterave chioggia.
5. **Déposez** les carottes et les pois chiches rôtis dans un plat, puis ajoutez les tranches de betterave chioggia, la burrata coupée en deux et les feuilles de mesclun. Parsemez des graines de grenade puis arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive.

Une envie express



ASPERGES BLANCHES À LA VINAIGRETTE

• Épluchez 500 g d'asperges blanches et coupez les pieds. Cuisez-les à l'eau salée 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Emincez 1 échalote. Préparez la vinaigrette : fouettez 1 cuillerée à soupe de jus de citron avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillerée à soupe de moutarde et 1 cuillerée à café de miel. Salez, poivrez et émulsionnez avec 3 cuillerées à soupe d'huile de noix. Ajoutez l'échalote puis nappez-en les asperges.

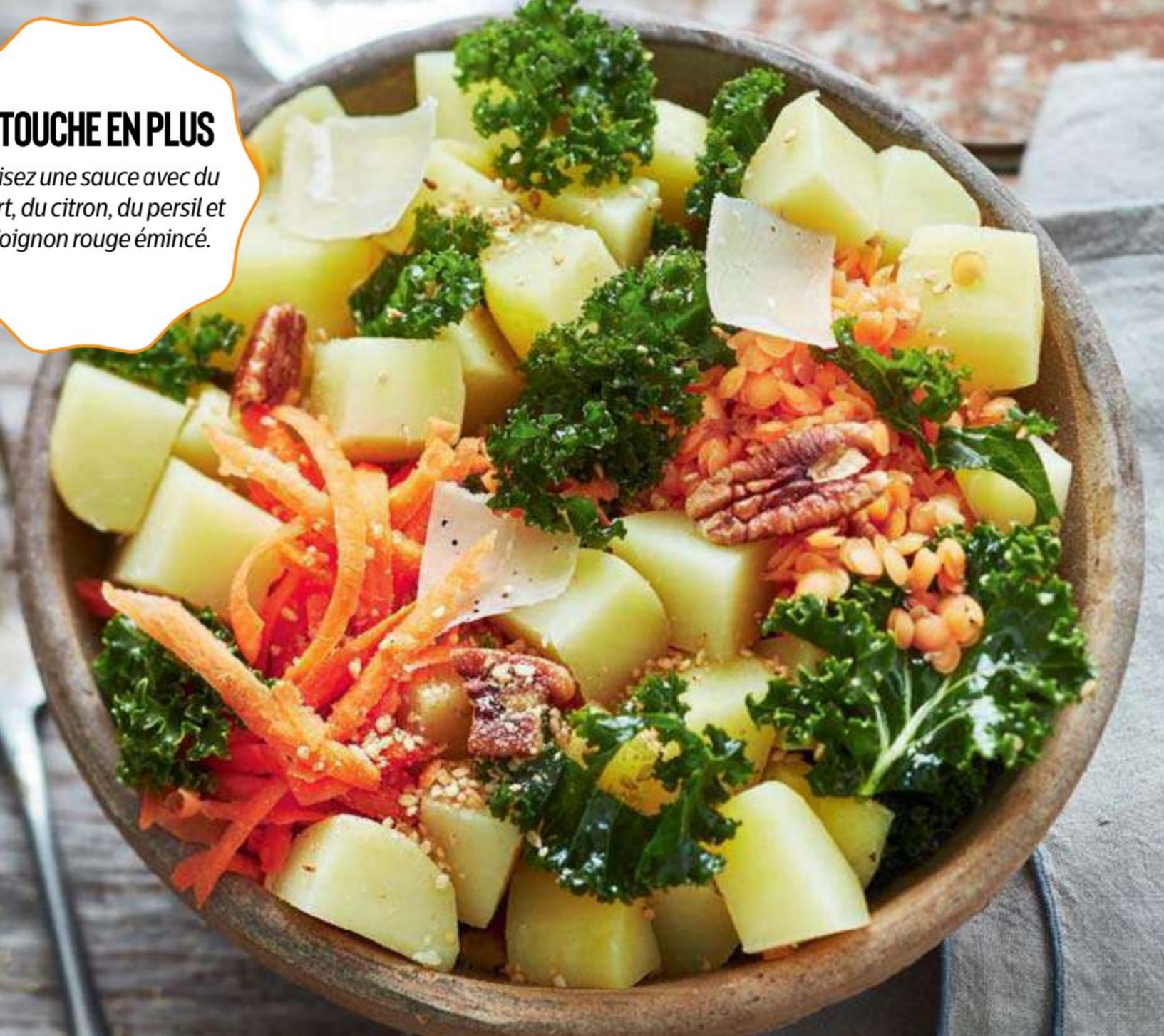
VARIANTE

À défaut de burrata, ajoutez quelques dés de fromage de chèvre frais.



LA TOUCHE EN PLUS

Réalisez une sauce avec du yaourt, du citron, du persil et de l'oignon rouge émincé.



UE/INTERFEL/AMÉLIE ROCHE

ENTRÉE

BOWL DE POMME DE TERRE ET CHOU KALE

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 20 min

- 600 g de pommes de terre pour salade (4 à 5 pièces) • 2 carottes
- 100 g de chou kale (environ 4 feuilles)
- Quelques feuilles de coriandre • 2 c. à soupe de copeaux de parmesan
- 80 g de noix de pécan • 50 g de lentilles corail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de gomasio • Sel

1. Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes après ébullition. Laissez refroidir.

2. Faites cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.

3. Lavez les feuilles du chou pendant ce temps et séchez-les. Ôtez la nervure centrale et ciselez les feuilles. Arrosez-les d'huile d'olive dans un saladier et salez-les légèrement. Mélangez.

4. Épluchez les carottes, lavez-les et râpez-les. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Égouttez les lentilles. Lavez la coriandre, séchez-la et ciselez-la.

5. Répartissez dans 4 bols des dés de pomme de terre, du chou kale, des lentilles corail et des carottes râpées. Parsemez, avant de servir, de noix de pécan, de copeaux de parmesan, de gomasio et de coriandre ciselée. Ajoutez un peu d'huile si nécessaire.

PLAT

CARPACCIO DE LOUP AU BASILIC ET CITRON

Pour 4 personnes

Préparation 15 min **Réfrigération** 2 h

- 500 g de filets de loup • ½ citron jaune • ½ citron vert • Quelques feuilles de basilic • 8 cl d'huile d'olive extra vierge • Fleur de sel • Poivre

1. Pressez les demi-citrons. Coupez les filets de loup en fines tranches et déposez-les dans un plat creux. Assaisonnez avec le jus des citrons, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Couvrez de film alimentaire puis laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

2. Égouttez les tranches de loup et disposez-les en rosace dans 4 assiettes (versez la marinade dans un bol). Ciselez le basilic et parsemez-en le carpaccio. Salez, poivrez et dégustez bien frais avec le restant de la marinade.



JULIE MECHALLON

SERVEZ AVEC...

*Des œufs au plat et
une salade de jeunes
pousses d'épinards.*

PLAT

GALETTES DE LÉGUMES AU COMTÉ

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

• 500 g de pommes de terre • 150 g de carottes • 1 échalote • 2 c. à soupe de persil haché
• 1 œuf • 150 g de comté • 3 c. à soupe d'huile • 1 c. à soupe de farine • Sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, les carottes et l'échalote puis râpez-les. Mélangez-les dans un saladier, déposez dans un torchon puis pressez très fort entre les mains pour éliminer le maximum de liquide.

2. Râpez 100 g de comté puis coupez le reste en petits cubes. Mélangez les légumes avec le comté, la farine, l'œuf, le persil haché, du sel et du poivre.

3. Faites chauffer de l'huile dans

une poêle. Versez des cuillerées de préparation et étalez-les légèrement pour former des galettes. Faites-les cuire 5 minutes de chaque côté. Procédez de même avec le reste de la préparation.

BŒUF CONFIT À LA BOURGUIGNONNE, GAUFRE DE CAROTTE NOUVELLE ET CRÈME ANETH CITRON

Pour 4 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 3 h 05

• 2 carottes nouvelles • 1 kg de bœuf pour bourguignon coupé en morceaux • 100 g de lardons • 1 gousse d'ail
• 50 cl de bourgogne rouge • 35 cl de bouillon de bœuf • 50 g de farine

Pour la garniture : • 10 oignons grelot • 30 g de beurre • 30 g de sucre • Sel

Pour les gaufres : • 150 g de carottes nouvelles • 3 œufs • 30 g de beurre • 250 g de farine

• 4 g de levure chimique • Cumin • Sel

Pour le dressage : • ½ botte d'aneth • 15 cl de crème liquide à 30 %

1. Retirez les fanes des carottes, brossez-les sous l'eau et taillez-les en cubes. Épluchez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Faites dorer les lardons dans une cocotte, puis ajoutez la viande et faites bien rissoler. Ajoutez l'ail et les carottes, faites revenir 1 minute. Saupoudrez de farine et laissez cuire en remuant encore 3 minutes. Versez le bouillon de bœuf avec le vin rouge. Laissez cuire 3 heures à frémissement.

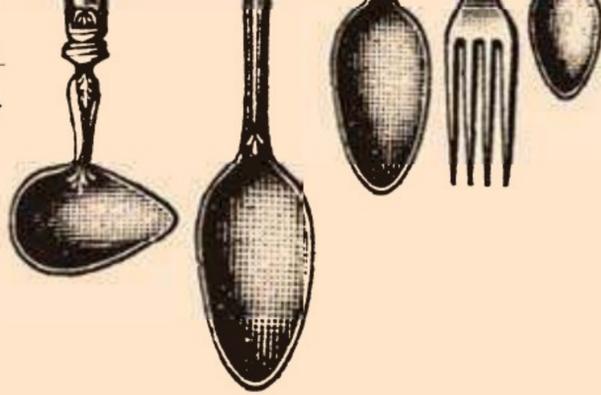
2. Préparez la garniture : pelez les oignons grelot, faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez-les avec 5 pincées de sel, le sucre et un fond d'eau. Cuisez à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau pour obtenir des oignons glacés.

3. Réalisez la pâte à gaufres : retirez les fanes des carottes, brossez-les sous l'eau et taillez-les en cubes

de taille moyenne. Faites-les cuire dans de l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Écrasez-les avec un presse-purée. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Versez la farine dans un bol, faites un puits et ajoutez les jaunes d'œufs, la levure chimique, 1 pincée de sel, 3 pincées de cumin, le beurre fondu et la purée de carotte. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte très épaisse. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les à la pâte. Versez une petite louche sur toute la surface d'un gaufrier préalablement graissé et laissez cuire 2 minutes. Réalisez ainsi 4 gaufres.

4. Procédez au dressage : montez la crème liquide au batteur puis ajoutez l'aneth haché. Dressez 1 gaufre de carotte sur chaque assiette, déposez du bourguignon avec 1 cuillerée de crème montée et des pluches d'aneth.





Les véritables lasagnes à l'italienne à la bolognaise

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Cuisson** 1 h 35

- 12 feuilles de lasagne fraîches • 200 g de parmesan fraîchement râpé • 20 g de beurre • Sel et poivre
- Pour la bolognaise :** • 800 g de bœuf haché • 200 g de pancetta • 1 oignon jaune • 1 carotte • 1 branche de céleri • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier frais • 800 g de pulpe de tomate • 10 cl de vin rouge • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Pour la béchamel :** • 50 cl de lait • 50 g de beurre • 40 g de parmesan fraîchement râpé • 50 g de farine • Noix de muscade

- 1. Préparez la bolognaise :** pelez l'oignon et l'ail puis hachez-les, épluchez la carotte et coupez-la en petits dés. Lavez le céleri et détaillez-le très finement. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez le hachis d'oignon et d'ail, faites revenir à feu moyen 5 minutes en remuant. Incorporez les dés de carotte et le céleri, laissez revenir quelques minutes puis ajoutez la pancetta et le bœuf haché. Mettez sur feu vif et laissez colorer 5 minutes.
- 2. Déglacez** avec le vin rouge, laissez réduire 2 minutes. Ajoutez les tomates et le laurier. Salez légèrement et poivrez. Laissez mijoter à feu doux 45 minutes. Retirez les feuilles de laurier à la fin de la cuisson.
- 3. Préparez la béchamel :** faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez au fouet pendant 2 minutes sur feu doux. Versez peu à peu le lait en fouettant. Laissez épaissir 5 minutes sur feu moyen. Salez, poivrez, parfumez de noix de muscade et ajoutez le parmesan.
- 4. Préchauffez** le four à 180 °C.
- 5. Répartissez** une fine couche de béchamel et de sauce bolognaise dans un plat à gratin. Tapissez-la de feuilles de lasagne. Recouvrez de bolognaise puis d'une fine couche de béchamel et d'une fine couche de parmesan. Continuez ainsi en terminant par une couche de feuilles de lasagne et une de béchamel. Parsemez les lasagnes de parmesan.
- 6. Enfournez** le plat et faites cuire 35 minutes. Servez dès la sortie du four.



Quel vin choisir ?

Pour accompagner ce grand classique de la cuisine italienne, choisissez un **côtes-de-provence rouge**, tendre et généreux, pour souligner le fondant des pâtes. Optez sinon pour un gamay, par exemple un **beaujolais**, aux tanins légers.





Un peu d'histoire

Déjà dans l'Antiquité romaine, on dégustait des lasagnes, qui ne ressemblaient en rien à ce que l'on connaît aujourd'hui. Les « lasana », comme on les appelait, étaient de fines pâtes cuites à la vapeur avec une farce tendre et moelleuse.



LA BOUCLE DU RECYCLAGE DES PAPIERS

20 kg : c'est le poids moyen des papiers triés par habitant et par an. Cahiers, papiers brouillon, catalogues, enveloppes, magazines... tous les papiers se recyclent. Pour leur donner une nouvelle vie, il suffit de bien les trier. Découvrez les grandes étapes de la boucle de recyclage des papiers.

1. LE TRI

À la maison, au bureau, en vacances, nous déposons tous nos papiers dans le bac ou le point de collecte le plus proche. Pas besoin de les froisser, de les déchirer, ni d'enlever les agrafes ou les spirales.



Près de 3 millions de tonnes de papiers graphiques sont commercialisées en France, fabriquées à partir de pâte à papier vierge ou de papiers recyclés.



5. L'IMPRIMERIE

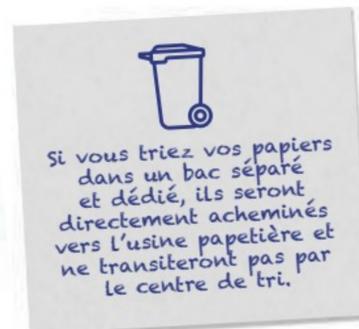
Le papier recyclé est utilisé notamment pour fabriquer de nouveaux supports : journaux, livres, cahiers...



TRIER,
C'EST
DONNER
UNE NOUVELLE
VIE À TOUS
NOS PAPIERS

2. LA COLLECTE

Les papiers et les emballages recyclables sont collectés par les ripeurs et transportés jusqu'au centre de tri le plus proche.



3. LE CENTRE DE TRI

Les papiers sont séparés des emballages recyclables manuellement et à l'aide de machines qui détectent les différents matériaux.



4. L'USINE PAPETIÈRE

En les mélangeant à de l'eau, les papiers deviennent de la pâte à papier. Nettoyée, étalée puis séchée, cette pâte est transformée en feuille géante de papier recyclé et enroulée en bobine.



LES INFOS **QUI NOUS FONT DU BIEN**

Retrouvez, dans nos tendances nutrition, notre sélection de produits pour bien manger ce mois-ci. Par Margot Dobrska

GOOD NEWS

UN KIT POUR DE L'EAU PURIFIÉE MADE IN FRANCE

Revendeur de carafes vintage en ligne, Rezo décide de concevoir sa propre carafe, fabriquée dans la plus grande tradition du savoir-faire de potier par la Manufacture de Digoin. Ce pot mêle tradition et modernité grâce à ses couleurs et finitions brutes, et s'accompagne d'un bâton de charbon français afin de purifier et minéraliser l'eau du robinet chez soi. Une alternative 100 % française



pour lutter contre les bouteilles en plastique et soutenir les produits labellisés Entreprise du patrimoine vivant.

Pot à eau de Paris, 69 € (capacité 1,3 l), duo avec un bâton de charbon français, 75 €, Rezo.



L'UPWASTING, UNE NOUVELLE TENDANCE ZÉRO GASPI

Bombo, une start-up marseillaise fabriquant des sous-vêtements pour femme, utilise les épluchures et les déchets alimentaires, collectés à travers le réseau des restaurateurs et primeurs

marseillais, afin d'obtenir des teintures végétales. Bombo propose des ateliers découverte ainsi que des tutos pour apprendre à teindre et pratiquer l'upwasting chez soi. Fini de jeter les noyaux d'avocat, les peaux d'oignon ou de betterave, ils ont tellement à nous offrir !

Les ateliers de teinture végétale à Marseille, à partir de 35 €, le kit de teinture, 34 €, les sous-vêtements, à partir de 29 €, Bombo.

LES NOUVEAUTÉS



ENGLISH MUFFINS MADE IN FRANCE

Fabriqués dans un fournil implanté dans les Pays de la Loire, ces english muffins sont élaborés selon une recette traditionnelle anglaise, mais avec de la bonne farine de blé bio française. On adore leurs notes authentiques issues de la fermentation naturelle au levain. Ils se dévorent toastés au grille-pain, croustillants sur le dessus et moelleux à l'intérieur.

English muffins au blé nature, 2,70 € (le paquet de 4), au blé complet, 2,80 €, L'Angélus.



NOUVEAUX YAOURTS VÉGÉTAUX

On quitte les sentiers battus avec ces nouveaux brassés à base de lait de coco. Déclinées en version mangue, framboise ou vanille, ces recettes végétales onctueuses et peu sucrées se dégustent telles quelles ou se prêtent parfaitement à la préparation de pâtisseries maison.

Crèmeux coco nature, vanille de Madagascar, mangue, framboise, 1,99 € (le pot de 200 g, 2 portions), Vivre vert.



LE CROQUANT QUI FAIT CRAQUER

Qui n'a pas envie d'un peu de craquant pour varier les plaisirs au petit déjeuner ? Le petit pain suédois Krisprolls est une alternative saine et gourmande : il est composé de peu d'ingrédients et confectionné sans huile de palme, conservateur ni additif. Il se décline désormais en deux recettes adaptées aux régimes spéciaux : complet sans sucres ajoutés et complet réduit en sel

Pains complets réduits en sel et complets sans sucres ajoutés, 2,59 € (le paquet de 425 g), Krisprolls.

Le top 10 des **FRUITS LES PLUS VITAMINÉS**

Les beaux jours reviennent, et avec eux une multitude de fruits qui redonnent de la couleur à nos assiettes ! L'occasion de faire le plein de vitamines et d'énergie. Par Céline Roussel



Lorsqu'on parle de vitamine, on pense en général à la vitamine C, ce graal que l'on recherche toute l'année pour rester en bonne forme et booster son système immunitaire, mais aussi pour ses vertus antioxydantes. Elle se trouve en quantité dans les végétaux, notamment dans les fruits, même si certains légumes en affichent quantité très honorable. C'est le cas des choux, de la tomate et du poivron, qui d'ailleurs sont botaniquement des fruits. Et c'est tant mieux, car les fruits se dégustent surtout crus, un mode de consommation qui permet de profiter de la vitamine C de façon optimale. Car, rappelons-le, cette dernière se dégrade très vite au contact de la lumière, de l'air et de la chaleur. On vous dévoile dans ce classement les 10 fruits les plus riches en vitamine C, dotés bien évidemment d'autres vertus !



1. LE CASSIS

Sa saison approche, alors ne le ratez pas car il s'agit du fruit

le plus riche en vitamine C, avec 181 mg pour 100 g, soit la totalité des apports recommandés pour une journée. Sa teneur appréciable en potassium (330 mg pour 100 g), fer, magnésium et vitamine E (2,1 mg pour 100 g) ne gâche rien non plus ! Quant à sa couleur presque noire, elle ne trompe pas sur sa richesse en anthocyanes, antioxydants super puissants et excellents pour l'acuité visuelle.

2 LE KIWI



Fruit globe-trotteur, il a d'abord été cultivé en Chine, s'est implanté ensuite

en Nouvelle-Zélande puis a gagné l'Europe. Et aujourd'hui, il pousse très bien chez nous ! On peut donc le déguster sans culpabilité écologique, pour son goût tonifiant

et sa haute teneur en vitamine C, de l'ordre de 81,9 mg pour 100 g de fruit. Et croquez bien ses pépins, car ils renferment la précieuse vitamine E (1 mg pour 100 g), antioxydante, que l'on trouve davantage dans les oléagineux.



3. LA FRAISE

Très attendue, elle fait une arrivée en grande pompe sur les étals, et elle n'a rien à envier aux agrumes question vitamine C, avec 54 mg pour 100 g. Grâce à son pouvoir drainant, on pourra également compter sur elle pour un petit nettoyage de printemps. La fraise contient par ailleurs de l'acide ellagique, aux vertus antivirales et au fort pouvoir antioxydant.

4. L'ORANGE

Elle est un peu moins de saison, certes, mais demeure incontournable



pour nos petits jus du matin, ou pour une collation saine dans l'après-midi. Dans l'imaginaire collectif, elle reste le fruit le plus riche en vitamine C. Ce n'est pas tout à fait vrai, comme l'atteste ce classement, mais elle renferme de façon très honorable 47,5 mg de vitamine C pour 100 g et une bonne teneur en potassium. On peut également miser sur sa cousine l'orange sanguine, dont la saison se prolonge jusqu'au printemps. Côté vitamine C, c'est du pareil au même, mais côté antioxydants, la sanguine a une longueur d'avance.

5. L'ANANAS

Pour une envie d'évasion, rien de tel qu'une bonne tranche d'ananas pour faire le plein de vitamine C (46,1 mg pour 100 g),



RAPPELS

Nos besoins journaliers en vitamine C

- Adolescents (à partir de 13 ans) et adultes : 110 mg.
- Seniors et femmes enceintes : 120 mg.

À noter que les fumeurs ont des besoins en vitamine C majorés, car les composants des cigarettes les exposent davantage au stress oxydatif. Idem pour les sportifs, chez qui le travail musculaire accroît la production de radicaux libres.

Source : table Ciqual, Anses.



ANA TEIXEIRA_INTERFEL



une teneur qui reste bien stable grâce à l'épaisseur de son écorce. On l'apprécie également pour la bromélaïne qu'il contient, une molécule à laquelle on a souvent attribué un pouvoir brûle-graisse. En réalité, il s'agit surtout d'une substance anti-inflammatoire, et anti-œdémateuse. À noter que l'ananas est un fruit qui favorise la digestion des protéines et stimule le transit en douceur.



6. LE CITRON

Ultra vitaminé, c'est notre agrume préféré car il est tout terrain !

À déguster à volonté, en fruit, en citronnade, dans un assaisonnement ou juste en

filet pour pimper un poisson. Comptez 45 mg de vitamine C pour 100 g de citron, de bons taux de potassium et de vitamine B9, et une multitude de vertus (détoxifiantes, alcalinisantes et digestives).



7. LA MANGUE

Fruit gourmand par excellence, elle renferme 25 mg de vitamine C pour 100 g. Son autre grand atout est sa forte teneur en bêta-carotène, un pigment de la famille des caroténoïdes (qui lui donne cette belle couleur orange), précurseur de la vitamine A, aux vertus antioxydantes et importante pour la santé oculaire et cérébrale. La mangue présente

également une belle palette d'oligoéléments et minéraux, en particulier du potassium et du fer. Seul point de vigilance, elle est particulièrement sucrée avec 13 g de sucres pour 100 g de fruit.

8. LA FRAMBOISE

Elle arrive doucement mais sûrement sur les étals avec un taux de vitamine C de 18,7 mg pour 100 g et une bonne teneur en antioxydants de types anthocyanes, aux vertus anti-inflammatoires. Bon à savoir, la framboise est aussi le fruit rouge le moins sucré (avec la cranberry crue), avec 5,4 g de sucres pour 100 g de fruit.





ANA TEIXEIRA_INTERFEL



9. LA GRENADE

Riche en potassium, ce fruit couleur rouge vif renferme aussi un joli cocktail vitaminé, composé essentiellement de vitamine C (9 mg pour 100 g) et des vitamines B5, B6 et B9. Ces dernières, mêlées à de nombreux antioxydants, constituent un véritable bouclier antifatigue et antivirus. Une de ces molécules, la punicalagine, aurait même une action antigrippale. On lui reconnaît par ailleurs, grâce à sa teneur en antioxydants, un effet anti-âge et belle peau.



vue des vitamines, avec jusqu'à 11 mg de vitamine C pour 100 g de fruit, selon la variété (noir, blanc, chasselas...). Ses pépins et sa peau renferment, de plus, des antioxydants de type polyphénols notamment du resvératrol, bouclier anti-stress oxydatif et anti-inflammatoire, très utilisé dans les cosmétiques. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire pour avoir une jolie peau ! Mais attention, le raisin est un fruit très sucré, avec en moyenne 15 g de sucres pour 100 g.



10. LE RAISIN

Super juteux et rafraîchissant, il est une valeur sûre du point de

LES DÉFIS MINCEUR SONT UNE VÉRITABLE CATASTROPHE!

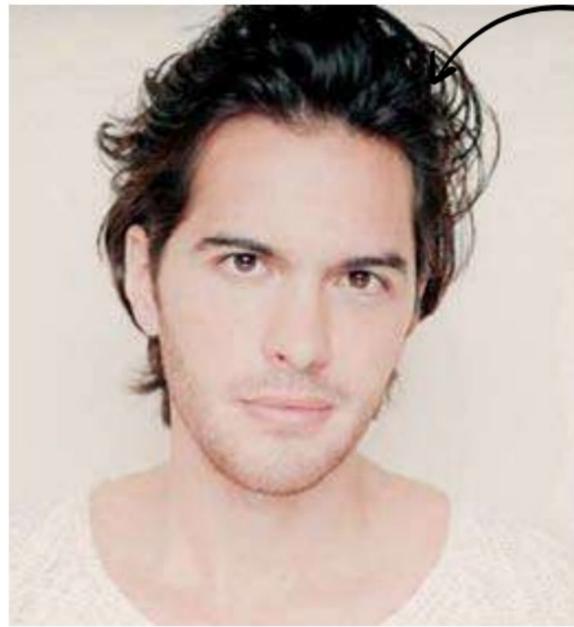
Alors que le discours ambiant invite aujourd'hui les femmes à s'accepter comme elles sont, le culte de la minceur et la course aux régimes restent encore bien vivaces... Surtout à l'approche des beaux jours ! Analyse du phénomène avec Charles Brumauld, diététicien et psychonutritionniste. Par Céline Roussel

IL EST ENCORE DIFFICILE POUR BEAUCOUP DE FEMMES DE PRIVILÉGIER LEUR BIEN-ÊTRE PLUTÔT QU'UNE PERTE DE POIDS, COMMENT L'EXPLIQUER ?

Probablement parce que notre société valorise un type de corps, plutôt jeune, mince, musclé. Avec une taille fine et un fessier fort concernant les femmes, et une hypertrophie musculaire, tout du moins des muscles « volumineux et secs », pour les hommes. Ces corps sont souvent associés à des modèles de réussite, chez les acteurs, mais aussi chez les influenceurs. On se dit donc que pour mieux réussir dans la vie, il faut tendre vers ce type de corps.

ON VOIT FLEURIR NOTAMMENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX DES CHALLENGES MINCEUR EN TOUT GENRE (FEUILLE A4, ETC.). QUELLES SONT LES DÉRIVES POSSIBLES DE CES « DÉFIS » ?

Ces défis minceur, type « -9 kilos en 3 semaines », sont une véritable catastrophe, car ils mettent le corps en état de déséquilibre et parfois l'exposent à des risques de carences, à force de se priver de tout. Les ados sont plus perméables face à ce type de désinformation, compte tenu des changements physiques, psychiques et émotionnels de cette période de construction.



CHARLES BRUMAULD, diététicien et psychonutritionniste, créateur du podcast « Dans la poire ! », le podcast pour mieux manger. Retrouvez-le sur FB ou sur Instagram : @CharlesBrumauld

QUE FAIRE POUR LES PROTÉGER DE CE CULTE DE LA MINCEUR ?

On ne peut contrôler ce qu'ils font et voient sur les réseaux. C'est leur génération. Néanmoins, on peut « rouler avec » leurs préoccupations, poser des questions en mode « curiosité bienveillante » et pourquoi pas, ouvrir la discussion à trois avec un professionnel de santé formé sur ces questions.

OBSERVEZ-VOUS TOUJOURS CETTE COURSE À LA MINCEUR GÉNÉRALE, DÈS QUE LES BEAUX JOURS APPROCHENT ? COMMENT CELA SE TRADUIT-IL EXACTEMENT ?

Quand on est insatisfait de son corps, ça dure souvent toute l'année. On vit « avec », au mieux. Mais avec l'augmentation des températures, fini les gros pulls et les longs manteaux, le corps se montre davantage et cela peut nous rendre plus vulnérables.

Certain(e)s rentrent alors dans une course, dès les mois de mars ou avril, pour paraître, selon leurs mots, le « moins pire » possible sur les plages ou au bord des piscines : je vois moins des gens qui sautent des repas que des personnes qui s'adonnent à une reprise accrue du sport pour « brûler », et des catégories d'aliments dont on se méfie, par exemple les féculents ou les matières grasses comme l'huile (pourtant indispensables au bon fonctionnement du corps).

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ NE VEULENT PLUS PARLER AUJOURD'HUI DE « RÉGIME », MAIS DE « RÉEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE ». QUELLE EST EXACTEMENT LA NUANCE ENTRE LES DEUX ?

Elle est mince. Le principe est le même : un ensemble de règles pour maigrir ou ne pas grossir. Néanmoins, la mise en œuvre est plus souple dans le rééquilibrage alimentaire, car il s'agit plus de repères que de règles (manger moins transformé, cuisiner plus...) et il y a plus de place pour l'écoute de soi et des sensations alimentaires (faim, rassasiement, satiété).

COMPLÈTEMENT TARTES

10 douceurs aux fruits
surprenantes



73

Tarte pannacotta
à la framboise et à la rose



76

Tarte aux fraises, pâte
de pistache et mascarpone



80

Tarte amandine
à la rhubarbe

Avec les beaux jours, on a une irrésistible envie de fraîcheur et de légèreté. Quoi de mieux que de belles tartes aux fruits de saison ? On sort des sentiers battus et on ose l'originalité ! Pour changer des traditionnelles tartes à la crème pâtissière, on vous a concocté de jolies recettes surprenantes, mais toujours simples à réaliser : à la pannacotta, façon banoffee, au limoncello... Elles sont en plus pleines de vitamines avec des fraises, du citron, de la rhubarbe ou encore de la mangue ! Elles ne sont pas tartes, ces tartes !

LES STARS DE LA SAISON



La fraise,
reine des tartes
et du printemps



La rhubarbe,
au bon goût
fruité et acide



La pistache,
fruit sec plein de croquant

ET AUSSI

- Tarte citron meringuée au limoncello
- Tarte façon banoffee

4 PÂTES POUR DES TARTES IRRÉSISTIBLES

Brisée, sablée, sucrée, feuilletée... Elles sont la clé de la réussite pour de belles tartes gourmandes. Suivez le guide. Par Émilie Jamgotchian

LA PÂTE BRISÉE

Elle se caractérise par sa texture lisse et sa grande simplicité. La règle de base : 2 doses de farine pour 1 dose de beurre, auxquelles on incorpore du sel (du sucre éventuellement) et un peu d'eau froide. La pâte doit être pétrie, jusqu'à ce qu'elle soit homogène, mais pas trop longtemps, au risque qu'elle durcisse. On forme 1 boule et on la réserve au minimum 30 minutes au réfrigérateur avant de l'utiliser. Son avantage, c'est qu'elle peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur, car elle est exempte de jaune d'œuf.

Astuce : l'eau est importante, car c'est elle qui va favoriser la formation du gluten et donc rendre la pâte plus souple.

Utilisation : des tartes à la garniture particulièrement sucrée (tarte au citron meringuée) et de fruits juteux, car la pâte ne se détrempe pas.

LA PÂTE SABLÉE

Elle est reconnaissable à sa fameuse consistance sableuse, qui a donné son nom à la pâte. Elle est constituée de farine, de beurre, de sucre (glace pour plus de fondant), de sel et d'un jaune d'œuf. Elle se mélange du bout des doigts, jusqu'à obtenir un mélange sablé. On la réserve 1 heure au minimum au frais, afin qu'elle raffermisse et devienne plus facile à abaisser, voire 15 minutes supplémentaires, une fois la pâte étalée dans le moule, pour éviter que les bords s'affaissent pendant la cuisson. Elle est sèche et contient une quantité importante de beurre, donc elle se manipule délicatement une fois cuite.

Astuce : le beurre doit être bien froid, c'est ce qui va permettre à la pâte d'être friable et croustillante.

Utilisation : elle peut être cuite à blanc, pour servir de fond de tarte et réaliser des tartes aux fruits rouges et au chocolat.

LA PÂTE SUCRÉE

Elle est plus croustillante et résistante que la pâte sablée. Elle est préparée à partir des mêmes ingrédients, mais dans des proportions différentes (moins de beurre et plus de sucre). Elle se diffère surtout par le mode d'incorporation du beurre, dit par crémage, mélangé avec le sucre dans un premier temps, puis émulsionné ensuite avec l'œuf. Le beurre ici doit être plutôt mou. On la réserve 1 heure au minimum au frais avant de l'étaler. Pour apporter une touche gourmande, il est possible d'ajouter de la poudre d'amande ou de noisette.

Astuce : il faut travailler la pâte le moins possible une fois la farine incorporée, pour éviter qu'elle devienne friable.

Utilisation : tout type de tartes sucrées.

LA PÂTE FEUILLETÉE

Elle se distingue par son feuilletage incroyable, sa légèreté et sa richesse en beurre qui lui confère son côté croustillant. Elle est obtenue à partir d'une détrempe (farine, eau et sel) et d'une matière grasse (beurre), pliées successivement ensuite selon la technique du tourage, pour obtenir plusieurs couches de pâte. Sa réalisation est assez délicate : elle demande de la patience (plusieurs heures de repos à ne pas négliger !) et un sacré tour de main. Une fois cuite, la pâte gonfle et dévoile ses nombreuses couches de feuilletage.

Astuce : pour empêcher qu'elle se développe trop lors de la précuisson, déposez-la entre deux plaques de cuisson.

Utilisation : pour des tartes fines aux fruits.



DE SAISON

La framboise revient sur les étals dès le mois de mai. Vous pouvez très bien réaliser cette tarte avec des fruits surgelés, qu'il faudra penser à faire décongeler quelques heures au réfrigérateur, disposés bien séparés sur une plaque de cuisson.

Tarte pannacotta à la framboise et à la rose

Pour 6 personnes **Préparation** 35 min

Cuisson 40 min **Réfrigération** 5 h

Difficulté 🍰🍰🍰🍰

- 1 œuf • 95 g de beurre (+ pour le moule)
- 185 g de farine (+ pour le plan de travail)
- 95 g de sucre semoule • Sel

Pour la garniture : • 250 g de framboises

- 40 cl de crème liquide entière
- 200 g de lait concentré sucré
- 5 cl d'eau de rose
- 2 c. à soupe de boutons de roses séchées
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à café d'agar-agar

1. Préparez la pâte sablée. Mélangez la farine, le sucre, l'œuf, 3 cl d'eau et 1 pincée de sel dans le bol d'un robot muni d'un pétrin. Incorporez le beurre en parcelles et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et placez-la pour 1 heure au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné et foncez-la dans un moule à tarte beurré de 20-22 cm de diamètre. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson sur la pâte et disposez des poids par-dessus. Enfouez pour 20 minutes, puis retirez les poids et le papier et prolongez la cuisson pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée et croustillante. Laissez-la complètement refroidir.

3. Versez la crème dans une casserole avec l'agar-agar et portez à ébullition. Fouettez pendant 1 minute, puis hors du feu, versez l'eau de rose.

4. Transférez la crème dans le bol d'un mixeur avec 200 g de framboises et le lait concentré sucré. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

5. Versez l'appareil sur le fond de tarte froid. Entreposez au réfrigérateur pour 4 heures.

6. Décorez les bords de la tarte avec le reste de framboises, au moment de servir, et dispersez les boutons de rose émiettés en partie. Saupoudrez d'un voile de sucre glace et servez sans attendre.

Tarte aux roses de pomme

Pour 8 personnes

Préparation 40 min **Cuisson** 45 min

Difficulté 🍷🍷🍷🍷

- 900 g de pommes à la peau rose
- 1 citron • 10 g de beurre pour le moule
- 500 g de pâte sablée
- 6 c. à soupe de sucre complet rapadura
- 2 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de farine

1. Lavez les pommes et coupez-les à l'aide d'une mandoline en contournant le trognon, pour obtenir des lamelles de 1 à 2 mm d'épaisseur avec de la peau en périphérie. Citronnez-les au fur et à mesure, pour éviter qu'elles s'oxydent.

2. Étalez la pâte sablée au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée, sur 5 mm d'épaisseur. Foncez-la dans un grand moule à tarte rectangulaire beurré d'environ 22 x 35 cm (*conservez les chutes de pâte*). Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez une grande feuille de papier cuisson sur la pâte avec des billes de céramique ou des légumes secs. Enfourez-la à blanc pour 10 minutes, puis retirez les poids et le papier et poursuivez la précuisson pour 10 minutes.

Laissez refroidir avant de saupoudrer le fond de pâte de poudre d'amande et de la moitié du sucre complet.

4. Juxtaposez quelques lamelles de pomme, en formant une grande ligne, puis roulez-les pour obtenir une rose. Rangez-la debout sur le fond de pâte et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des pommes, en réalisant des roses de différentes tailles. Saupoudrez-les de sucre restant.

5. Réalisez des feuilles de différentes tailles avec les chutes de pâte, puis disposez-les sur les roses de pomme.

6. Enfourez la tarte pour 25 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four, avant de déguster.



TOUT CE QUI BRILLE

Pour un joli visuel, réalisez un sirop de sucre infusé à la vanille, puis nappez la tarte au pinceau, une fois refroidie.

BON À SAVOIR

Le banoffee est une pâtisserie anglaise à la banane et au toffee (confiserie sucrée à la forme de caramel), souvent présentée sous forme de tarte.



DESLANDES_SUCRÉ SALE

Tarte façon banoffee

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min

Cuisson 35 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 5 bananes • 3 œufs • 50 g de beurre (+ pour le moule)
• 350 g de pâte brisée • 150 g de chocolat noir
• 50 g de sucre semoule • 35 g de farine (+ pour le plan de travail) • 16 caramels mous • Fleur de sel

1. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre en parcelles au four à micro-ondes ou au bain-marie.

2. Fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange double de volume.

Incorporez le chocolat et le beurre fondus. Ajoutez la farine et 2 pincées de fleur de sel en fouettant.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

Étalez la pâte brisée sur une surface farinée avec un rouleau et foncez-la dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre préalablement beurré. Ourlez les bords vers l'intérieur de la tarte. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.

4. Pelez les bananes et coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur. Rangez-en 1 couche bien serrée pour recouvrir complètement la pâte. Coupez les caramels en petits cubes et répartissez-les sur les bananes.

5. Versez la pâte au chocolat dans le moule et disposez encore des rondelles de banane sur le dessus.

Enfournez pour 40 minutes environ, en surveillant bien la coloration. Laissez tiédir et dégustez avec un peu de chantilly ou 1 boule de glace vanille.

VELSBERG_SUCRÉ SALE



PÂTE DE PISTACHE MAISON

Faites torréfier 150 g de pistaches pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 150 °C. Préparez un sirop avec 12,5 g d'eau et 75 g de sucre, jusqu'à ce qu'il atteigne 121 °C. Versez-le sur les pistaches dans un saladier. Mixez avec 30 g de poudre d'amande, ½ cuillerée à soupe d'huile et quelques gouttes d'extraits d'amande amère, jusqu'à obtenir une pâte.

Tarte aux fraises, pâte de pistache et mascarpone

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 30 min **Refrigération** 30 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 500 g de fraises du Périgord IGP • 2 œufs • 200 g de mascarpone • 100 g de beurre mou • 100 g de poudre d'amande • 100 g de sucre semoule • 40 g de sucre glace • 4 c. à soupe rase de pâte de pistache • Quelques pistaches non salées

Pour la pâte sablée : • 1 œuf • 100 g de beurre mou

• 200 g de farine (+ pour le plan de travail) • 80 g de sucre glace • Sel

1. Préparez la pâte sablée : mélangez dans la cuve d'un robot le beurre mou et le sucre glace, jusqu'à la formation d'une crème. Incorporez l'œuf puis la farine et 1 pincée de sel. Pétrissez rapidement pour obtenir une pâte molle et homogène. Formez 1 boule aplatie et laissez-la reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.

2. Étalez la pâte sablée sur un plan de travail fariné, puis placez-la dans un moule à tarte idéalement à fond amovible. Piquez le fond de pâte, puis réservez au frais.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez dans un saladier le beurre mou avec le sucre semoule et 3 cuillerées à soupe

rases de pâte de pistache. Ajoutez les œufs et la poudre d'amande en continuant de mélanger. Versez sur le fond de pâte, lissez le dessus et enfournez pour 30 minutes de cuisson.

4. Sortez la tarte du four, laissez-la tiédir avant de la démouler sur une grille, puis laissez complètement refroidir.

5. Rincez rapidement les fraises sous l'eau, équeutez-les et coupez-les en deux.

6. Mélangez le mascarpone avec le sucre glace et la pâte de pistache restante. Étalez sur la tarte, puis disposez les fraises en rosaces. Parsemez de pistaches concassées et servez.

Tarte à la mangue, crème pâtissière et purée de framboise

Pour 6 personnes **Préparation** 40 min **Réfrigération** 2 h **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

• 2 mangues bien mûres • 350 g de framboises • 4 jaunes d'œufs • 50 cl de lait • 10 g de beurre (pour le moule)
• 400 g de pâte sablée • 125 g de sucre semoule • 70 g de farine (+ pour le plan de travail) • 1 gousse de vanille

1. Préparez la crème pâtissière. Portez à frémissement le lait avec la gousse de vanille fendue et ses graines raclées.

2. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez la farine. Versez peu à peu le lait très chaud sur les jaunes, tout en fouettant. Remplacez le tout dans la casserole sur le feu et mélangez avec une cuillère en bois, jusqu'au premier bouillon. Passez la crème au chinois au-dessus d'un saladier et laissez refroidir complètement. Entreposez au réfrigérateur pour 2 heures.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur 8 mm d'épaisseur sur une surface farinée et foncez-la dans un moule

à tarte beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson avec des poids et enfournez pour 15 minutes. Retirez les poids et le papier, puis prolongez la cuisson pendant 20 minutes. Laissez complètement refroidir.

4. Écrasez les framboises avec une fourchette. Pelez les mangues et à l'aide d'un Économe, réalisez des rubans en contournant les noyaux.

5. Étalez la purée de framboise sur le fond de pâte cuite. Fouettez la crème pâtissière pour bien la lisser et garnissez-en la pâte.

6. Réalisez des fleurs en juxtaposant des rubans de mangue et en les roulant sur eux-mêmes. Placez-les debout dans la crème. Dégustez sans trop attendre.



ASTUCE DE CHEF

Filmez la crème pâtissière au contact, afin qu'une croûte ne se forme pas sur le dessus.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pomélo est un agrume souvent confondu avec le pamplemousse. À l'inverse de son cousin, il est originaire d'Amérique, sa peau est plus fine et sa pulpe sucrée.

KLAMBT STYLE-VERLAG / HOERSCHJULIA, STOCKFOOD

Tarte fondante à l'amande et au pomélo

Pour 6 personnes **Préparation** 45 min **Repos** 30 min **Cuisson** 35 min **Réfrigération** 2 h **Difficulté** 🍳🍳🍳🍳

Pour la pâte : • 75 g de beurre (pour le moule) • 200 g de farine • 50 g de poudre d'amande • 50 g de sucre • Sel

Pour la crème : • 1 gros pomélo bio • ½ citron (jus) • 4 œufs • 75 g de beurre • 125 g de sucre • 15 g de fécule de maïs

Pour la décoration : • ½ pomélo bio • Quelques minimeringues • 1 c. à soupe de pistaches concassées

1. Préparez la pâte : mettez la farine, le sucre, la poudre d'amande et 1 pincée de sel dans un saladier. Faites fondre le beurre avec 7,5 cl d'eau et versez dans le saladier, mélangez bien. Tassez à la main la pâte obtenue dans un moule à tarte préalablement beurré, en la faisant bien remonter sur les bords. Placez au réfrigérateur pour 30 minutes minimum.

2. Préchauffez le four à 180 °C.

Recouvrez la pâte de papier cuisson, placez des billes de cuisson ou des haricots secs par-dessus et enfournez à blanc pour 20 minutes. Retirez le papier et les poids, puis laissez cuire la pâte encore pour 5 minutes. Laissez refroidir.

3. Préparez la crème : zestez le pomélo et pressez-le. Récupérez son jus, ainsi que celui du citron.

4. Mettez le sucre et la fécule de maïs dans un saladier, ajoutez le zeste du pomélo et les œufs entiers, puis fouettez.

5. Versez le jus du pomélo et du demi-citron dans une casserole et portez à ébullition. Versez le jus bouillant dans le saladier en fouettant, puis reversez dans la casserole et portez à ébullition sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez hors du feu, le beurre coupé en petits dés et fouettez pour les incorporer. Versez la crème obtenue sur le fond de pâte et laissez complètement refroidir avant de réserver au frais pour 2 heures minimum.

6. Réalisez la décoration : avant de servir, posez sur la tarte des minimeringues, des pistaches concassées et des quartiers de pomélo préalablement coupés.

Tarte citron meringuée au limoncello

Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 40 min

Difficulté 🍰🍰🍰🍰

- 4 citrons bio non traités
- 3 œufs entiers + 4 blancs
- 30 g de beurre (+ pour le moule)
- 350 g de pâte sablée
- 185 g de sucre semoule
- 125 g de sucre glace
- 5 cl de limoncello • Sel

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré au préalable. Piquez le fond avec une fourchette. Disposez une feuille de papier cuisson et des poids puis enfournez pour 10 minutes. Retirez le papier cuisson et les poids, puis prolongez la cuisson de 10 minutes.
- 2. Pressez** 3 citrons pour obtenir 10 cl de jus. Placez-le dans une casserole avec le limoncello, les œufs entiers, 60 g de sucre semoule et le beurre en parcelles. Fouettez sans cesse sur feu moyen jusqu'à épaississement notable et l'obtention d'une crème.
- 3. Versez** la crème sur le fond de tarte précuit et enfournez pour 20 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.
- 4. Montez** les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel au batteur. Incorporez à la fin le reste de sucre semoule en fouettant plus doucement. Ajoutez enfin le sucre glace et mélangez avec une spatule.
- 5. Recouvrez** la tarte de meringue et passez la flamme d'un chalumeau au-dessus pour la faire caraméliser. Râpez le zeste du citron restant par-dessus et servez sans trop attendre.

SURPRENANTE ALLIANCE

Et si l'on ajoutait encore plus de soleil à ce dessert avec de la lavande ? Elle apporte un côté floral en bouche et forme un duo gagnant avec le citron.



SERVEZ AVEC...

Une cuillerée à soupe
de mascarpone montée
en chantilly ou avec
1 boule de glace
à la vanille.

THYS_SUCRÉ SALE

Tarte amandine à la rhubarbe

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 55 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 8 tiges de rhubarbe rose • 1 rouleau de pâte sablée • 200 g de sucre semoule • 2 c. à soupe d'amandes effilées
- Pour la crème d'amande :** • 2 œufs • 100 g de beurre mou • 100 g de lait concentré sucré
- 100 g d'amandes entières émondées • 20 g de fécule de maïs • ¼ de sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe de rhum ambré • 1 c. à café d'extrait d'amande amère

1. Rincez la rhubarbe, effilez-la puis coupez-la en deux dans l'épaisseur. Taillez-la en bâtonnets d'environ 10 cm. Versez le sucre dans une casserole avec 1 litre d'eau bouillante. Mélangez puis ajoutez les tronçons. Faites-les cuire 15 minutes en remuant souvent. Laissez refroidir puis égouttez.

2. Préparez la crème d'amande : travaillez le beurre et le lait concentré au batteur, jusqu'à obtenir une crème. Incorporez-y les œufs. Mixez les amandes, puis ajoutez-les avec l'extrait d'amande, le rhum et la fécule additionnée de la levure. Réservez.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte sablée avec son papier cuisson dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre. Piquez le fond, puis versez la crème d'amande. Posez un verre au centre de la tarte puis arrangez harmonieusement les bâtonnets de rhubarbe en rosace, en les enfonçant légèrement. Retirez le verre.

4. Parsemez la tarte d'amandes effilées, puis enfournez-la pour 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Laissez-la complètement refroidir avant de la déguster.

Tarte aux fraises, mascarpone et lait ribot

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Réfrigération** 2 h 30 **Cuisson** 40 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 250 g de fraises • 3 œufs • 20 cl de lait ribot ou lait fermenté • 250 g de mascarpone
- 90 g de beurre (+ pour le moule) • 190 g de farine de sarrasin (+ pour le plan de travail)
- 150 g de sucre semoule • 5 sachets de sucre vanillé • Sel

1. Préparez la pâte Brisée : dans le bol d'un robot muni d'un pétrin, mélangez la farine de sarrasin avec le beurre en parcelles, jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez 1 pincée de sel et 5 cl d'eau froide, puis pétrissez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez-la pour 30 minutes au réfrigérateur.

2. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné et foncez-la dans un moule à tarte beurré de 22 cm de diamètre. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les fraises et équeutez-les. Coupez-les en deux.

4. Fouettez les œufs avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Fouettez

le mascarpone avec le lait ribot au batteur, puis incorporez le sucre vanillé et les œufs blanchis.

5. Répartissez les fraises sur le fond de tarte, puis versez l'appareil au mascarpone. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien cuite et bien dorée. Laissez-la complètement refroidir et placez-la au réfrigérateur pour 2 heures avant de déguster.



JUBALT_SUCRÉ SALE

LA TOUCHE EN +

Spécialité bretonne, le lait ribot (issu du barattage de la crème lors de sa transformation en beurre) va apporter de l'onctuosité et du moelleux à cette tarte aux fraises.



ZOOM SUR...

La confiture de lait, ou dulce de leche, est une préparation crémeuse, à base de sucre et de lait, cuite à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une jolie couleur de caramel.

Tarte chocolat aux noix, confiture de lait et fruits rouges

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 35 min **Difficulté** 🍰🍰🍰🍰

- 125 g de fraises • 125 g de framboises • 3 œufs • 225 g de beurre • 1 rouleau de pâte feuilletée
- 250 g de confiture de lait • 225 g de chocolat noir pâtisseries • 150 g de cerneaux de noix
- 100 g de sucre semoule • 100 g de noix de macadamia • 20 g de chocolat blanc

1. Préchauffez

le four à 180 °C. Cassez le chocolat et coupez le beurre en morceaux. Faites-les fondre au four à micro-ondes ou au bain-marie. Mixez les cerneaux de noix en poudre et concassez les noix de macadamia au couteau.

2. Ajoutez le sucre dans le beurre et le chocolat fondus. Fouettez, puis incorporez les œufs un à un, en mélangeant entre chaque ajout. Incorporez les noix mixées en poudre, tout en fouettant, puis ajoutez les noix de macadamia concassées. Mélangez à l'aide d'une spatule.

3. Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte, avec son papier cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. Versez-y la pâte au chocolat et aux noix. Enfourez pour 30 minutes. Laissez refroidir.

4. Lavez les fraises et coupez-les en deux. Rincez les framboises. Mélangez-les ensemble. Réalisez des copeaux de chocolat blanc à l'aide d'un Économe.

5. Fouettez la confiture de lait dans un bol, puis nappez-en la tarte, lorsqu'elle est complètement froide. Garnissez le centre de fruits rouges et parsemez de copeaux de chocolat blanc.

- BIEN CHEZ MOI -

ON SE FAIT une pause café ?

Avec sa douce odeur qui vient titiller nos narines et son côté savoureux en bouche, il nous réveille au saut du lit ou nous reconforte à la fin d'un repas. Une vraie passion française !

Par Gwenaëlle Conraux



REINE-MÈRE

REINE MÈRE P. 86

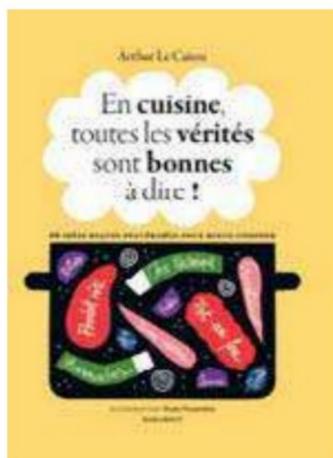
Direction la Ville rose à la rencontre de Stéphane Clavier, fondateur de Reine mère, qui crée des objets en bois durables et désirables.

MALONGO_AMBIANCE



COULEUR CAFÉ P. 84

Nos idées shopping pour maîtriser l'art de faire couler notre boisson chaude préférée, pour une pause détente bien méritée.



ET AUSSI... P. 88

Nos 3 livres coups de cœur pour se faire plaisir en cuisine.

- SHOPPING -

L'ART D'ÊTRE BARISTA À LA MAISON

Bu tranquillement chez soi ou sur le trajet du bureau, court ou allongé, le café accompagne notre journée. Notre sélection pour le déguster comme il se doit. Par Gwenaëlle Conraux



AMÉRICAIN OU LATTE ?

Les macchiatos, cappuccinos et autres cafés allongés de votre barista maison seront sublimés dans cette tasse transparente. Sa double paroi permet d'éviter de se brûler.

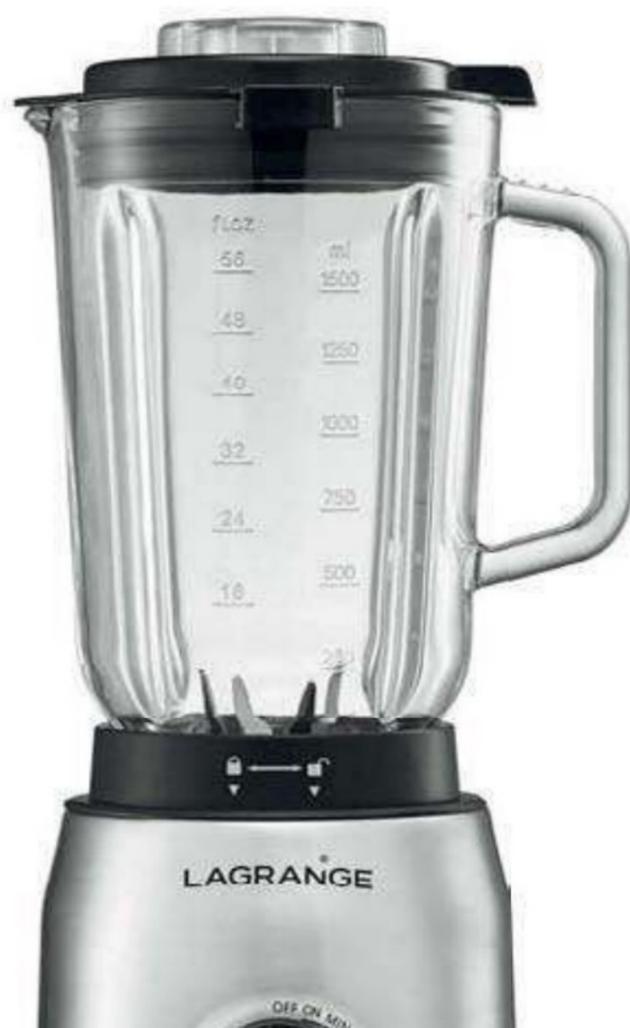
Lot de deux tasses Café long, 27,95 € (35 cl), gamme Sorrento plus, Zwilling.



Ingénieux

Ce blender se transforme en moulin à grains pour moudre le café et révéler ainsi au mieux les arômes de votre nectar. Entièrement en Inox, il est à la fois puissant et simple d'utilisation.

Blender et moulin à grains, 99,99 € (puissance 1200 W), Lagrange.



PROTÉGÉ

Cette boîte hermétique est indispensable pour conserver tous les arômes de votre café moulu. Elle le protège de l'humidité et de la chaleur qui altèrent le goût de votre précieux breuvage.

Boîte à café en métal, 8 € (h. 18 cm), Comptoirs Richard.

GAIN DE PLACE

Pour avoir son café préféré à portée de main sans encombrer le plan de travail, ce porte-capsules est idéal grâce à sa forme tout en hauteur.

Porte-capsules en métal noir, 12,90 € (32 capsules), Point virgule.



COCORICO

La PME niçoise Malongo défend le made in France avec cette machine entièrement fabriquée dans l'Hexagone. Cerise sur le gâteau, le service après-vente du torréfacteur propose un échange à domicile et une réparation en 48 à 72 heures en cas de problème.

Machine à café EOH, 119,90 €, Malongo.

Sobre et élégante

Cette chic tasse à café s'associe à tous les services de table pour un effet « mix and match » très tendance.

Tasse à café Iza en verre, 4,90 € (20 cl), Côté table.



Écoresponsable

La marque Reversible offre une nouvelle vie aux sacs utilisés pour le transport des grains de café à travers le monde en les transformant en housses de coussin, trousse ou sacs. Chaque exemplaire est unique et fabriqué en France.

Coussin en toile de jute Dékostyle, 45 € (40 x 40 cm), Reversible.



Slow life

Avec cette cafetière design, la marque japonaise Kinto nous incite à prendre le temps de voir s'écouler une à une les gouttes de notre or noir.

Infuseur à café verseur avec tasse et support en métal noir, SCS-S04, 170 €, Kinto.

COMME AU CAFÉ

Avec son superbe design imaginé par Luca Trazzi, cette machine évoque les gestes du barista, mais avec la facilité d'utilisation d'une capsule.

Machine à café X7.1 Iperespresso, 199,50 € (existe en blanc, rouge et noir), Illy.



REINE MÈRE

VEUT RÉGNER SUR LA DÉCO ÉCODESIGN

En s'inspirant de la nature, cette « maison d'édition d'objets » toulousaine conçoit des petites séries au design responsable, made in France et abordables ! Par Gwenaëlle Conraux



Vous avez certainement déjà vu l'arbre à bijoux de la marque Reine mère, un superbe portant en bois pour accrocher colliers, bracelets et bagues. Mais saviez-vous qu'au-delà de sa démarche de designer, son fondateur défend une fabrication française, par des artisans aux savoir-faire parfois en cours de disparition ?

Une marque d'objets décoratifs

L'aventure de Reine mère démarre en 2006 à Toulouse, quand Stéphane Clavier fonde la marque qui est à la fois un studio de design et une « maison d'édition d'objets ». « J'avais des idées dans mon carton à dessin et j'ai voulu éditer mes propres objets », raconte celui qui a une double



formation de designer et d'ébéniste. Naturellement, il commence par du bois, un matériau qu'il affectionne particulièrement et qui offre la possibilité de moduler la production, en créant aussi bien des petites séries (autour de 50 exemplaires) que des séries plus importantes qui peuvent aller jusqu'à un millier d'objets. Aujourd'hui, 85 % de la collection est encore en bois.

Cocorico!

Stéphane Clavier se lance en 2006 avec cinq ou six créations qu'il présente au salon Maison & objet, événement référence du design d'intérieur en France. Ses produits séduisent les clients, mais aussi des artisans, des petites entreprises de production et des fabricants partout en France, qui lui proposent de travailler avec lui. Ils sont conquis par la démarche à la fois sociale et écologique de la marque, soucieuse de proposer des objets au design responsable. « Dès le début, je voulais que la production soit réalisée en intégralité en France. Ce n'était pas gagné car, à cette époque, le made in France n'avait pas le vent en poupe », se rappelle Stéphane Clavier. Certains lui conseillent même d'aller produire en Chine ! Une solution impossible à envisager pour celui qui veut aider

à sauvegarder les savoir-faire locaux et qui s'applique à limiter l'impact environnemental de ses créations.

S'engager pour l'environnement

La marque cherche alors des partenaires qui utilisent des ressources naturelles présentes dans les régions françaises. Le bois, traité à l'huile naturelle, est issu des forêts du Jura gérées durablement, la porcelaine provient de Limoges ou du Lot. Les papiers et emballages sont intégralement recyclés et les colles sont à base d'eau. D'ailleurs, le cycle de vie des produits est étudié dans sa globalité, de la conception au recyclage. Mais la démarche se heurte parfois aux aléas climatiques, comme les récentes tempêtes qui ont induit une rupture de stock du pin des Landes ou à la disparition de certaines filières. Le feutre, par exemple, vient d'Allemagne car il a disparu de France.

Un design responsable

« Les fabricants sont très importants dans notre démarche qui consiste à faire du made in France abordable », poursuit le créateur. Avec ses fournisseurs, qui sont pour lui de véritables partenaires, Stéphane Clavier cherche des astuces : il utilise notamment des chutes de laine en mohair inutilisées pour rembourrer les coussins. Il prend aussi à cœur de développer des nouveautés en fonction du savoir-faire des fabricants, avec lesquels « une confiance s'est instaurée ». Et sa démarche ne s'arrête pas là : il s'engage à respecter la nature, mais aussi l'être humain. Pour l'assemblage de ses créations, Reine mère a recours à des Entreprises et services d'aide par le travail (ESAT). Le designer n'hésite pas non plus à faire déboucher ses coups de cœur amicaux sur des collaborations entre deux marques. C'est le cas, par exemple, de la collection de torchons développée avec la marque bretonne Pied de poule ou des bijoux en

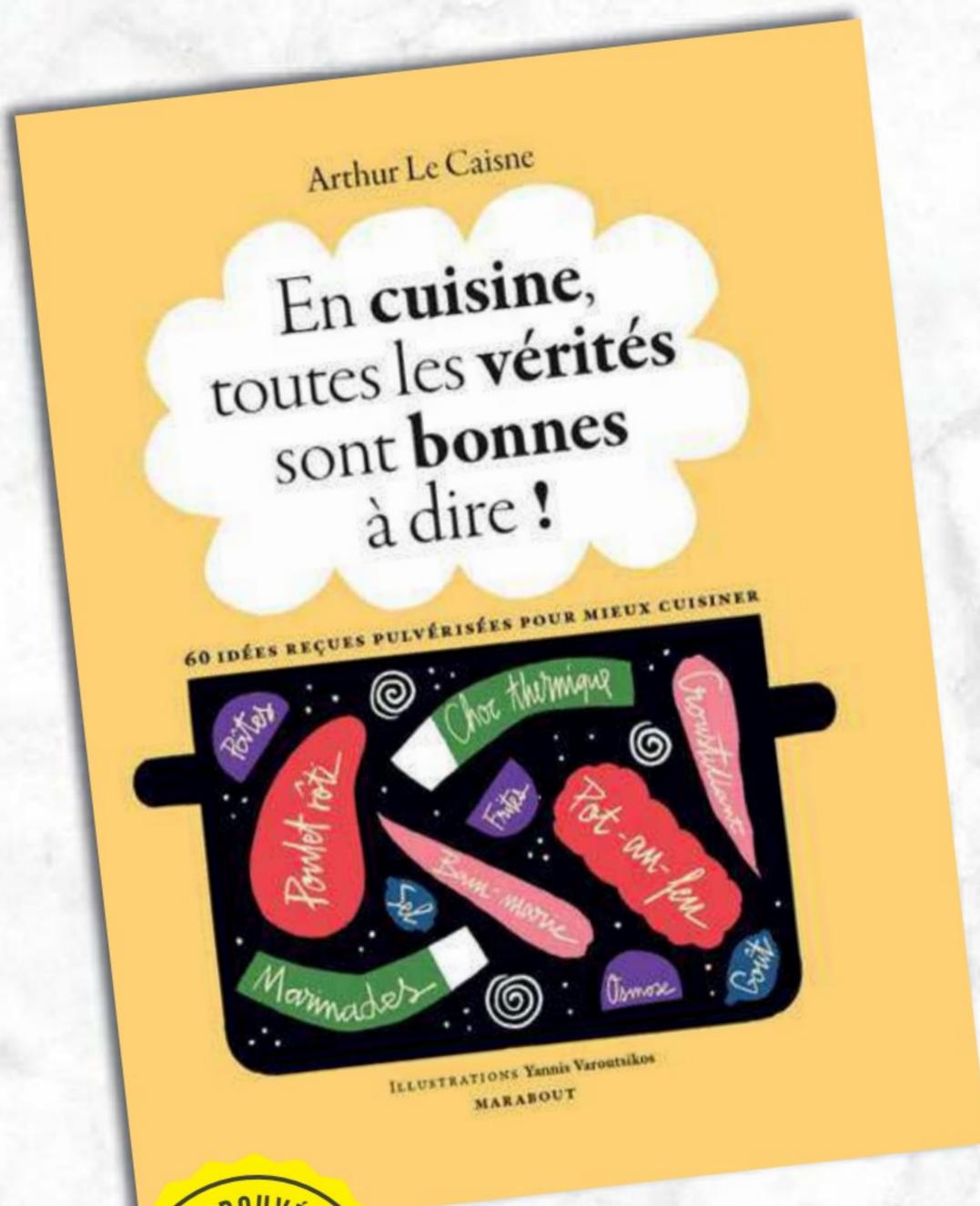
cuir recyclé et bois écoresponsable conçus avec les créatrices parisiennes de Ni une ni deux.



À dévorer des yeux

(Ré)apprendre à cuisiner sans se fier aux traditions, découvrir la France sous un nouvel angle en faisant voyager ses papilles et se lancer dans la confection de conserves pour revivre une saison passée... Découvrez la sélection de livres coups de cœur de la rédaction.

Par Émilie Jamgotchian



On veut la vérité !

« Oh là là, le croustillant, c'est bon, mais c'est gras ! », « Les frites sont grasses si l'huile n'est pas assez chaude », bla-bla-bla... Arthur Le Caisne dit stop aux idées reçues en cuisine dans son nouvel ouvrage. Cet « auteur de cuisine » autoproclamé déconstruit 60 de nos croyances culinaires et pulvérise nos « automatismes inefficaces » par une approche scientifique. Car ce qui était vrai autrefois ne l'est plus forcément aujourd'hui. Grâce à ce changement de paradigme, il nous explique que saler ou ne pas saler une viande avant la cuisson n'a aucun intérêt. C'est tout un (ré)apprentissage de la cuisine dont il nous fait part, afin d'obtenir des plats plus savoureux et satisfaisants. En bonus, retrouvez à la fin du livre un cahier recettes avec des emblématiques de la cuisine comme le pot-au-feu, le bœuf bourguignon, le rôti du dimanche ou encore les frites.

« En cuisine, toutes les vérités sont bonnes à dire ! », d'Arthur Le Caisne, éd. Marabout, 19,90 €.



Les + : c'est un livre brillamment pensé, où l'auteur pose un regard nouveau sur la cuisine avec humour et impertinence. Mention spéciale pour les illustrations, qui amènent de la couleur et de la vie à cet ouvrage. Tout simplement bravo !

Les - : difficile de trouver quelque chose à redire. On vous a dit que ce livre était génial ?

Des bocaux toute l'année

Pour assouvir son irrésistible envie de tomates en hiver ou de châtaignes en été, et si on les conservait ? En fermentation, au sel, au vinaigre, au sucre... Il y a autant de possibilités que de fruits et de légumes à mettre en bocal. Du sirop fermenté de cerise en passant par le tartare d'algues au citron confit, ce sont plus de 110 recettes à découvrir pour profiter des saveurs et bénéficier des bienfaits des fruits et légumes au fil des saisons.

« **Conserver les saisons** », de **Christine Legeret**, éd. **First**, 19,95 €.

Les + : quelle belle idée de nous inciter à faire des bocaux maison ! C'est relativement simple à réaliser et c'est aussi écologique puisqu'ils vont nous éviter de gaspiller. Les recettes sont très originales et promettent des saveurs intenses. L'auteure nous livre en plus des astuces pour les réussir à tous les coups !

Les - : peut-être un manque de couleur et de fantaisie dans la mise en page ?



Voyage, voyage...

Embarquement immédiat pour un tour du monde gastronomique... en France ! L'auteur des célèbres livres de cuisine « Simplissime » fait voyager nos papilles de Paris à Marseille en passant par Rennes ou Toulouse, à la découverte des plus grands classiques de la cuisine du monde. Il y intègre une sélection de restaurants et aussi des conseils et astuces recettes. Dépaysement garanti sans quitter son canapé !
« **Voir le monde dans son assiette** », de **Jean-François Mallet**, éd. **Hachette**, 19,90 €.

Les + : c'est un véritable guide des meilleures adresses de cuisine du monde en France. Les photos nous mettent l'eau à la bouche et sont une invitation au voyage, qui ne se refuse pas. C'est un livre indispensable lors d'un road trip dans notre cher pays !

Les - : honnêtement, c'est génialissime !



L'AGNEAU

ET SES MEILLEURES

cuissons

Pâques approche, l'occasion de sublimer cette viande d'exception qui trône en star sur de nombreuses tables. Gigot, poitrine, souris, côtelettes... ses différents morceaux se prêtent à de nombreuses cuissons, de quoi vous révéler nos précieux conseils pour un agneau tendre et fondant à souhait.

Par Aurélie Michel





LES CÔTELETES PASSENT AU GRIL

Rien de tel que le grill du four à vive température pour sublimer les côtelettes : ainsi, elles vont être saisies et garderont leur jus. L'idéal est de les faire mariner avant la cuisson, dans un mélange d'huile d'olive, d'ail écrasé et d'herbes aromatiques (thym, romarin, origan...), voire un peu de jus de citron. On les masse bien avec les doigts puis on laisse reposer une petite heure au réfrigérateur. On préchauffe ensuite le four à 200 °C, et lorsqu'il est bien chaud, on les place sous le grill pour environ un quart d'heure de cuisson (à adapter selon l'épaisseur des côtelettes). À mi-cuisson, il faut penser à les retourner pour qu'elles cuisent des deux côtés ; mais attention, pas avec une fourchette, pour ne pas perdre le précieux jus. On n'oublie pas de saler au moment de servir.

Le conseil en + : selon le même principe, on peut les faire griller dans une poêle bien chaude (environ 4 minutes de chaque côté). L'été, on pense au barbecue ! La viande d'agneau cuite ainsi se déguste rosée ; trop cuite, elle risque de se dessécher et de perdre sa finesse.

LE GIGOT ENTIER RÔTI AU FOUR

Pour le cuisiner de façon traditionnelle, le four est notre allié ! La préparation est toute simple : on le place dans un grand plat huilé et on y insère plusieurs gousses d'ail épluchées et dégermées. Le gigot doit ensuite être enduit entièrement d'huile d'olive, puis assaisonné de sel fin (ou de fleur de sel), de thym et de quelques noisettes de beurre doux. Pour renforcer les saveurs, on ajoute des gousses d'ail entières (elles vont cuire en chemise) autour du gigot. On enfourne la viande dans un four préchauffé à 240 °C. Pour une cuisson rosée, il faut compter 15 minutes de cuisson pour 500 g. On n'oublie surtout pas d'arroser avec le jus de cuisson, toutes les 10 à 15 minutes.

Secrets de Gourmand

Le conseil en + : après la cuisson, il faut laisser reposer la viande avant de la déguster, pendant un quart d'heure environ, afin qu'elle se détende. Elle sera alors bien tendre et rosée de façon homogène. Pour ce faire, il suffit de laisser le plat dans le four éteint, porte entrouverte.

POITRINE, COLLIER... ON LAISSE MIJOTER

Les morceaux moins nobles de l'agneau, à l'image de la poitrine et du collier, ont l'avantage d'être moins coûteux, tout en étant très goûteux ! Il faut simplement leur laisser le temps de cuire longuement : ils conviennent alors parfaitement

pour préparer des ragoûts, type navarin. Dans une sauteuse, on fait d'abord revenir les morceaux quelques minutes avec de l'huile d'olive, afin de les colorer légèrement. On réserve la viande sur une assiette puis on fait suer les oignons émincés dans la même sauteuse. À cette étape, des épices peuvent être les bienvenues, afin de donner un bon petit goût en plus. Enfin, on déglace avec un verre de vin

LES ACCOMPAGNEMENTS
L'agneau se marie aussi bien avec les pommes de terre (entières, en cubes, en purée...) que les traditionnels flageolets et poêlées de légumes. Le printemps arrive, on en profite !

blanc sec, on ajoute un peu de concentré de tomates et on y redépose la pièce de viande. On ajoute des herbes aromatiques (thym, laurier...), des gousses d'ail épluchées, du sel, du poivre et de l'eau à niveau avant de laisser mijoter le tout à feu moyen, pendant une heure.

Le conseil en + : à mi-cuisson, on glisse dans le plat des pommes de terre entières (les charlottes, à la chair ferme, sont idéales) et des navets épluchés et coupés en morceaux.



L'ÉPAULE, DOUCEMENT CONFITE AU FOUR

Plus grassouillette que le gigot, l'épaule est un morceau délicieux, très goûteux. On demande à son boucher de la couper en deux ou trois morceaux, en conservant l'os, bien sûr ! Côté préparation, rien de plus simple : il faut placer les morceaux dans un plat puis les masser à la main avec de l'huile d'olive. Place à l'assaisonnement avec du sel, du piment d'Espelette et de la persillade (mélange d'ail écrasé et de persil ciselé) avant de masser à nouveau pour bien faire pénétrer les arômes. La cuisson se déroule en deux étapes : on enfourne pour 30 minutes

à 180 °C puis 45 minutes à 150 °C. Le changement de température va permettre de décoller les sucs qui caramélisent au fond du plat. Résultat de cette cuisson confite : une viande savoureuse, très moelleuse et merveilleusement effilochée !
Le conseil en + : tous les quarts d'heure, il faut penser à retourner les morceaux d'épaule et en profiter pour les arroser de jus de cuisson. L'idéal est d'utiliser un jus réalisé au préalable avec des os d'agneau (à demander à son boucher). Pas d'os sous la main ? Pas de panique : on verse directement un peu de vin blanc et un verre d'eau au fond du plat, puis on s'en sert pour arroser.



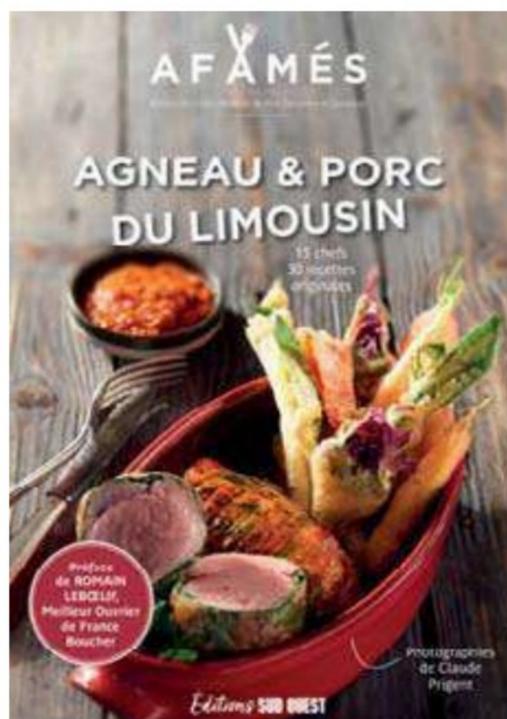
Shopping

C'est un investissement qui nous lie pour la vie ! Cette cocotte en fonte émaillée est notre alliée pour les plats mijotés, notamment pour préparer ragoûts et autres souris d'agneau. Elle passe partout, aussi bien sur les plaques de cuisson (gaz, vitrocéramique, induction, électriques...) qu'au four.

Cocotte ronde en fonte émaillée, à partir de 209 € (18 cm-1,8 l), différents coloris, Le Creuset.

SOURIS D'AGNEAU DÉLICIEUSES CONFITES AU MIEL, DANS UNE COCOTTE !

Dans une cocotte, on commence par les faire revenir dans de l'huile d'olive pour les faire dorer sur toutes les faces, puis on ajoute des échalotes ou des oignons, du miel, des herbes aromatiques (thym, romarin...), du vinaigre balsamique, un peu d'eau et on laisse le tout mijoter à feu doux, pendant 2 heures-2 heures 30. On peut – et c'est même encore meilleur – préparer ce plat à l'avance.



À bouquiner

L'Alliance de friands amateurs de mets épicuriens et savoureux (Afamés) nous dévoile ici 30 recettes délicieuses, autour de l'agneau et du porc du Limousin IGP, deux produits du terroir d'exception.
« Agneau & Porc du Limousin », Les Afamés, éd. Sud-Ouest, 15 €.



MIMI CUISINE

Grâce à la cuisine, Marine Rolland a découvert une passion qui lui a ouvert les portes du succès. Avec la création de son compte Facebook en 2012, la jeune femme ignorait que ses recettes publiées sur son blog « Mimi Cuisine » totaliseraient, en 2022, plus de cinq millions de vues par an. Par Nicole Réal

COMMENT EST NÉE VOTRE PASSION POUR LA CUISINE ?

Jusqu'en 2012, je n'avais jamais cuisiné et pour éviter de perdre mon temps derrière les fourneaux, je remplissais mon frigo de plats préparés ou je commandais du fast-food. Comme mon mari adore manger, de sa passion est née la mienne. Un jour, il a eu l'idée de m'offrir le nouveau robot culinaire qui a révolutionné aussi bien ma vie personnelle que professionnelle. Je me suis amusée à tester l'appareil en réalisant

plusieurs recettes, ce qui m'a donné l'idée de créer un groupe Facebook dont le succès a été immédiat. L'année suivante, je l'ai complété par le blog Mimicuisine.fr et je me suis aussi lancée sur les réseaux sociaux (@mimicuisine sur Instagram). Après avoir passé un master de communication, j'ai monté mon entreprise dans le marketing digital. Aujourd'hui, il est très important pour moi de rester proche de ma communauté, en prenant le temps de répondre, chaque jour, à un maximum de personnes.

POURQUOI NE PAS AVOIR CHERCHÉ À VOUS PERFECTIONNER EN PASSANT UN CAP CULINAIRE ?

Mon dada, c'est la cuisine du quotidien, accessible à tout le monde. Je veux rester sur ce créneau de recettes simples avec des ingrédients que l'on peut acheter partout. Je n'aime pas prévoir des menus à l'avance, je suis plutôt du genre à préparer le repas avec ce que je trouve dans le frigo. Cela me permet de tester en permanence de nouvelles recettes pouvant plaire à toute ma famille.

OÙ TROUVEZ-VOUS LES IDÉES POUR INVENTER VOS NOUVEAUX PLATS ?

Chaque jour, je lis des magazines, des livres culinaires et je consulte des sites Internet qui vont de la France aux États-Unis, en passant par le Canada. J'adore voyager et parcourir le monde est, pour moi, une source d'inspiration inépuisable, car je note tous les détails.

AIMEZ-VOUS FAIRE VOS COURSES AU MARCHÉ ?

Non, car même si j'avoue que les produits sur le marché sont plus souvent de saison et plus frais, je n'y vais pratiquement jamais, par manque de temps. J'évite les hypermarchés et je préfère me ravitailler dans le magasin situé à côté de chez moi.

QUELS PRODUITS AIMEZ-VOUS CUISINER ET MANGER ?

J'ai renoncé à faire des gâteaux car, pour moi, pâtisser est trop technique. J'adore le fromage et les pommes de terre mais, hélas, je ne peux pas me limiter à ça ! À mes débuts, je cuisinais essentiellement des pâtes, du riz et de la viande, mais j'ai remarqué que, plus le temps passe,

plus je varie mon alimentation. Aujourd'hui, côté viande, je ne consomme que de la qualité, et en quantité réduite. En revanche, je cuisine énormément de légumes et je mange aussi plus souvent du poisson.

« JE VEUX RESTER SUR CE CRÉNEAU DE RECETTES SIMPLES AVEC DES INGRÉDIENTS QU'ON PEUT ACHETER PARTOUT. »

DANS VOTRE FAMILLE, QUELLES ÉTAIENT VOS HABITUDES ALIMENTAIRES ?

Mes enfants ne mangent que du fait maison, contrairement à moi, car ma mère n'a jamais cuisiné de sa vie. Lorsque j'ai commencé à apprendre sur le tas, j'ai progressé doucement, en ratant beaucoup de plats. Grâce à ma persévérance, petit à petit, j'ai acquis de l'expérience et un savoir-faire qui me permet, aujourd'hui, de réussir pratiquement tous mes plats.

AVEZ-VOUS UN PLAT FÉTICHE ?

Le seul plat que je savais préparer, sans aucune notion culinaire, c'était les lasagnes. Jusqu'en 2012, je me contentais de mettre de la sauce bolognaise et de la béchamel achetées en conserve entre deux feuilles de lasagne, dont une partie n'arrivait jamais à cuire correctement. Aujourd'hui, tout est fait maison. Toute ma famille plébiscite ce plat que je suis contente de leur servir régulièrement.

QUELLE RECETTE A REMPORTE UN GRAND SUCCÈS AUPRÈS DE VOS INTERNAUTES ?

Pour les fêtes de fin d'année, la vidéo de ma couronne feuilletée au saumon et au chèvre a cartonné en totalisant plus d'un million de vues.

COMMENT RÉPARTISSEZ-VOUS VOS CONTENUS ENTRE BLOG ET INSTAGRAM ?

C'est très simple : sur le blog, je ne publie que des recettes, alors que sur Instagram, à la demande de ma communauté, c'est plutôt du lifestyle.



MARINE ROLLAND



L'index des recettes



Merlu poché au lait de coco, curry de légumes

27



ENTRÉES

- Asperges blanches à la vinaigrette 58
- Asperges blanches façon fish and chips, sauce aux herbes 48
- ● Bowl de pomme de terre et chou kale 59
- Flan au parmesan, coulis de roquette 48
- Sablés à la purée de carotte nouvelle et coco 52
- Pancakes salés 53
- Tarte fraîche aux carottes nouvelles et brousse aux herbes 49
- Tartines fraîcheur aux radis 56

PLATS

- Blanquette de poulet aux lardons, petits pois et pommes de terre nouvelles 22

- Blanquette de veau aux herbes 31
- Bœuf confit à la bourguignonne, gaufre de carotte nouvelle et crème aneth citron 61
- ● Carottes nouvelles et pois chiches rôtis au miel 58
- Carpaccio de loup au basilic et citron 59
- Cocotte d'agneau aux légumes et au riz 30
- Cocotte de cuisses de poulet aux petits légumes 34
- Curry d'agneau aux petits pois et aux pistaches 29
- ● Galettes de légumes au comté 60
- Lapin à la moutarde 35
- Les véritables lasagnes à l'italienne à la bolognaise 62
- Merlu poché au lait de coco, curry de légumes 27
- Mijoté de poisson aux asperges, sauce à l'aioli 24
- Mijoté de poulet au lait de coco, au chorizo et aux légumes de printemps 7
- Mijoté de veau aux 2 carottes, navets et citron confit 28



46
Pizza blanche
et pesto printanier

Cheesecake de Pâques au chocolat et coulis de fraise	54
Gâteau marbré au yaourt, glaçage au chocolat	50
Tarte à la mangue, crème pâtissière et purée de framboise	77
Tarte amandine à la rhubarbe	80
Tarte aux fraises, pâte de pistache et mascarpone	76
Tarte aux fraises, mascarpone et lait ribot	81
Tarte aux roses de pomme	74
Tarte chocolat aux noix, confiture de lait et fruits rouges	82
Tarte citron meringuée au limoncello	79
Tarte façon banoffee	75
Tarte fondante à l'amande et au pomélo	78
Tarte pannacotta à la framboise et à la rose	73
●● Verrine au kiwi et granola au chocolat	47



82
Tarte chocolat aux noix,
confiture de lait
et fruits rouges

Navarin d'agneau printanier	33
One pot pasta façon carbonara au Sbrinz	53
Pizza blanche et pesto printanier	46
Pommes de terre à la libanaise	15
● Poulet au matcha et lait coco	23
Poulet en cocotte rôti à l'ail	15
Quasi de veau braisé au lait et petits légumes	36
● Salade de pomme de terre, radis, avocat, cœur d'artichaut et ananas	56
Tajine de veau au citron confit et aux fèves	32
Tortillas au poulet épicé, aux avocats et aux radis	57
Waterzoï de poulet	26

DESSERTS

● Babka à la pâte à tartiner	50
Biscuits fourrés au chocolat	51

● Sans gluten	● Végétarien	● Vegan
● Sans œufs	● Sans lactose	

• NOS JOLIS CLAFOUTIS AUX FRUITS (MAIS PAS SEULEMENT !)

• LA TRUITE FUMÉE EST AU MENU

EMILIE LARAISON_PASSION CÉRÉALES



PROCHAIN
NUMERO

LE 3 MAI

Gourmand

est une publication
du Groupe Reworld Media



ÉDITEUR

LES PUBLICATIONS GRAND PUBLIC (PGP) - SAS
8 rue Barthélémy-Danjou
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00.

Actionnaire : Président Reworld Media - SA
(RCS Nanterre 439 546 011)

Directeur de la publication : Gautier Normand

DIRECTION PGP

Directeur : Bertrand Clavières
Directrice des rédactions : Marie Vendittelli
Manager éditoriale : Élisabeth Venturini

RÉALISATION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Émilie Jamgotchian
Directeurs artistiques :
Olivier Lemesle, Thomas Durio
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteur-graphiste : Bastien Ribot
Secrétaires de rédaction : Amélie Borgne,
Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon,
Carole Gerothwohl, Marion Pires, Charlène Torres,
Michèle Vaillant, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro,
Quentin Huriez, Mathilde Loncle

PUBLICITÉ

Directrice exécutive régie :
Élodie Bretaudeau-Fontailles
Directrice commerciale : Catherine Mireux
Directrice conseil : Nathalie Depret

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Direction commerciale : Loïc Le Gallais
**Directrice de la relation client
et du recouvrement :** Pauline Faure
Directrice diffusion : Dorothée Roure
Chefs de produit abonnement :
Marine Le Lay, François Poiraud

FABRICATION

**Directeur des Opérations
Industrielles :** Bruno Matillat
Chefs de fabrication : Nadine Chatry
et Hélène Bernardi
Photogravure : COM'Presse, Point 11
Impression : Maury Imprimeur,
45300 Manchecourt (France)
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
Logistique : OSL, 95220 Herblay

GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

RELATION ABONNÉS

**Gérez vos abonnements, abonnez-vous
ou posez-nous vos questions :**
Par Internet : Kiosquemag.com
ou via le formulaire de contact en ligne
Serviceabomag.fr
Par téléphone : 01 46 48 48 31
Par courrier : Gourmand
Service Abonnements - CS 90125
27091 Évreux Cedex 9

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

Origine du papier : Allemagne
Taux de fibres recyclées : 100 %
Certification : PEFC
Impact sur l'eau : Ptot 0,005 kg/tonne

Date de parution : 5 avril 2022

CPPAP : 0322 K 85643.

ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution.

Tarif abonnement 1 an - 13 numéros : 51,87 €



Audience mesurée par
AUDIPRESSE

Carnet d'adresses

- Belledonne : Belledonne.bio
- Bombo : Bombo.love
- Comptoirs Richard : Comptoirsrichard.fr
- Comtesse du Barry : ComtesseDUBarry.com
- Côte table : Cote-table.com
- Illy : Illy.com
- Jean Hervé : Jeanherve.fr
- Kinto : Kinto-europe.com
- Krisprolls : Krisprolls.fr/la-gamme-krisprolls
- Lagrange : Lagrange.fr
- L'Angélus : Boulangerielangelus.com
- Leroux : Leroux.fr
- Malongo : Malongo.com
- Monbana : Monbana.com
- Place du marché : Placedumarche.fr
- Reversible : Reversible.fr
- Rezo : Rezo.eu
- Tanoshi : Tanoshi.fr
- Vivre vert : Vivrevert.com
- Zwilling : Zwilling.com

NOUVEAU

HORS-SÉRIE
Gourmand

SANS GRAS*

DES RECETTES • DES EXPERTS • DES CONSEILS NUTRITION

+ de 70 RECETTES
ORIGINALES

Entrées, plats, desserts...

Régalez-vous sans prendre
un gramme!

Burger au bœuf persillé
sauce fromagère au bleu et noix



16 DESSERTS
GÉNÉREUX
zéro beurre
ni huile

Les conseils
nutrition

- ✓ Chasser les lipides :
au printemps,
c'est le moment !
- ✓ Fromages :
faites les bons choix

* SANS GRAS SUPER-LU. RECETTES ALLÉGÉES

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

TESTEZ-NOUS !
1 COMMANDE OFFERTE
POUR 3 COMMANDES LIVRÉES*

**SURGELE, FRAIS
ET EPICERIE
LIVRES CHEZ VOUS
CHAQUE SEMAINE**

Place
DU MARCHÉ

PLACEDUMARCHE.FR

**LA SOLUTION PRATIQUE POUR VOUS FAIRE
LIVRER VOS COURSES ALIMENTAIRES**

 **COMMANDE
PAR INTERNET**

Disponible sur
 

 **PRIX
MAGASIN**

 **LIVREURS
ATTITRES**

 **LIVRE MEME
A LA CAMPAGNE**

* Offre réservée à tout nouveau client inscrit sur www.placedumarche.fr ou sur l'application mobile Place du Marché à partir du 21 février 2022 - Pour les 3 premières commandes achetées et livrées, la valeur moyenne des 3 premières commandes sera déduite du montant de votre 4^e commande. Voir conditions et modalités sur le site www.placedumarche.fr

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr