

regal.fr

# Régali

N°1 DE LA PRESSE CUISINE

5 CURRYS  
QUI  
RÉVEILLEN  
NOS  
PAPILLES

N°106 MARS AVRIL 2022

85  
RECETTES  
EXCLUSIVES

## MIJOTÉS DE PRINTEMPS POUR TOUS LES GOÛTS

OSEZ LES SAUCES

BEURRE BLANC,

SAUCE POIVRE,

MOUSSELINE...

MERINGUES  
EN FÊTE  
NID DE PÂQUES,  
MERVEILLEUX,  
PAVLOVA...

OIGNONS ET  
ÉCHALOTES:  
ON EN FAIT  
TOUT UN PLAT

AUBRAC,  
LA PASSION  
DE LA VIANDE

unimédias CPPAP

L 11616 - 106 - F: 3,95 € - RD





FRAIS & LÉGER  
9°

# ELIA

CÔTES DE GASCOGNE

NATURELLEMENT  
BAS EN ALCOOL



**PLAIMONT**  
VIGNERONS EN GASCOGNE  
& PIÉMONT PYRÉNÉEN

[www.plaimont.com](http://www.plaimont.com)

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

## Cueillez le jour

Dans la lucarne, un cuistot moustachu et rondouillard à l'accent provençal noie sa vinaigrette sous un « salagou » miracle qui promet de changer notre salade. On a intérêt à s'y mettre, sinon à quoi ça sert que cet homme-là « il se décarcasse » ! C'était il y a quarante ans. Ces poudres de toutes les couleurs, étiquetées dans leurs petits flacons, nous ont accompagnés pendant des années. Et avouez-le, vous en avez bien encore quelques-unes, planquées dans les tiroirs... Petit à petit, nous avons retrouvé le chemin des origines. Les racines fraîches de gingembre et de curcuma, les graines de cumin et la citronnelle sont entrées dans nos cuisines, avec leurs parfums frais et vifs extraits à la minute ! Ce mouvement de fond qui nous ramène à la nature passe aujourd'hui par une nouvelle étape. Dans nos prairies, à portée de main et en toutes saisons, poussent des fleurs et des herbes sauvages dont la palette aromatique rivalise amplement avec les épices du bout du monde. Nos campagnes sont un magnifique « bar à salades » pour qui sait les décrypter. Pierre-Édouard Robine, cueilleur professionnel, nous y invite dans les pages qui suivent. Plongeons avec lui dans les champs de matricaires odorantes au goût d'ananas, partons en quête de l'achillée millefeuille aux notes camphrées, embrassons les reines-des-prés au parfum d'amande... C'est le printemps, la nature s'éveille, nos assiettes vibrent de cent nuances de verts. *Carpe diem.*

**Eve-Marie Zizza-Lalu**  
Directrice de la rédaction



Voyage en Aubrac au pays de la viande p. 40



Cuisinez l'oignon et l'échalote comme des légumes p. 56



Ça mijote dans les cocottes et ça fait du bien p. 64



L'art de la sauce en 18 recettes p. 80



PHOTO DE COUVERTURE  
NAVARIN D'AGNEAU  
RECETTE PAGE 27  
© BERGERON / PHOTOCOISINE

**RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,  
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL  
SUR STORE.UNI-MEDIAS.COM**

Une partie de cette édition comprend : pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de confirmation d'abonnement, une lettre nouvelle formule à RÉGAL et un encart jeté vinroyal. Pour le kiosque : un supplément qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir (dans la limite des stocks disponibles) en écrivant au service abonnements, en indiquant leurs coordonnées et leur numéro d'abonné et un encart broché fiche recettes 131 à 134.

## Chaud

Vent de fraîcheur	6
Show, show, chocolat	8
Livres à croquer	10
On vous trouve formidable	12

## Saison

Cueillez le goût sauvage	14
--------------------------	----

## Le marché

Les épinards	20
L'agneau	24
Le sainte-maure de Touraine	28

## Courses en tête

<b>Enquête</b>	
Le cornichon français a besoin de vous	30
<b>Produits</b>	
Jambon cuit et jambon cru	34
<b>Shopping</b>	
À nous d'œufs...	36
Pâques attaque	37
Cocottes et compagnie	38

## Le reportage

Aubrac, l'effet bœuf	
Une région taillée pour les carnivores	40

## Régal en bouteilles

Sud-Ouest. Le panache de Bergerac	54
-----------------------------------	----

## Tous les jours

Oignons & échalotes. On en fait tout un plat!	
Plus que des condiments, ce sont des légumes à part entière. Cuisinez-les comme il se doit	56

## Bien dans mon assiette

Le renouveau des mijotés	
On laisse gentiment cuire ces ragoûts, pot-au-feu et autre blanquette revisités, qui mettent à l'honneur les premiers légumes du printemps	64

## Grand classique

Un fraisier, deux possibilités	76
--------------------------------	----

## Week-end

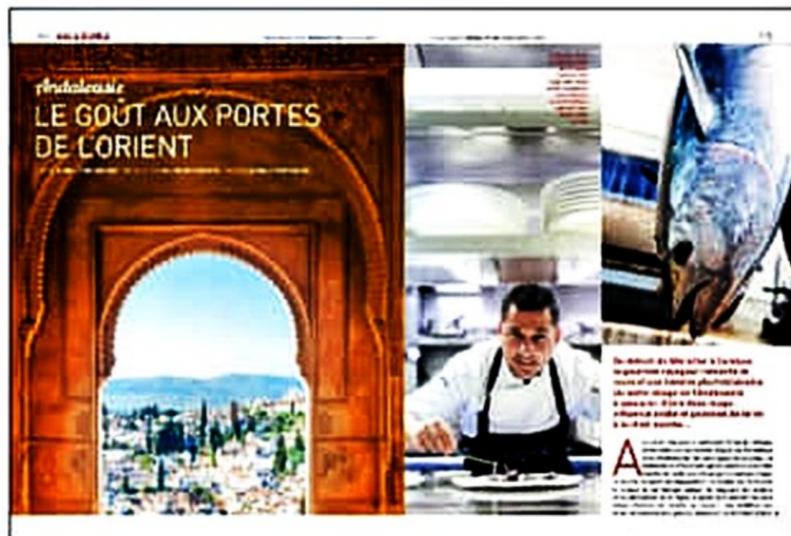
Ma saucière bien aimée	
Maîtrisez les sauces classiques comme un chef.	80

## Inspiration

La sauce, c'est la quintessence de la cuisine	
Rencontre avec Yannick Alléno, à l'origine d'un procédé qui change notre approche de la sauce	94



Française, suisse, italienne... la meringue n'aura plus de secret pour vous p. 100



L'Andalousie et sa cuisine à l'héritage ancestral p. 114

## Desserts

### Meringuez meringuez!

Apprenez à maîtriser les différentes techniques de la meringue en 11 recettes ultra-gourmandes **100**

## L'atelier Régal

- Les petits secrets du navarin d'agneau **110**
- Herbes aromatiques : les bonnes pratiques **111**
- Desserts de pâques : 3 grands classiques au chocolat **112**
- L'art de pocher les meringues **113**

## Ailleurs

Andalousie. Le goût aux portes de l'orient  
Voyage à travers l'histoire andalouse et ses héritages culinaires parfois millénaires **114**

- Actualités commerciales **127**
- Carnet d'adresses **128**
- Index **130**
- 9 recettes chocolat-café **131**
- 4 recettes de currys **133**

## Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 5 mai 2022



© CONSTANTINI / PHOTOCOISINE

### Exquises asperges

Vertes, blanches, violettes... c'est la pleine saison de ces légumes aux multiples facettes.



© ROULIER-TURIOT / PHOTOCOISINE

### Soufflés inspirés

Aux fruits et autres délices, mousseux et aériens comme une brise de printemps.



© BERGERON / PHOTOCOISINE

### Déjeuner sous le soleil de Sicile

Poissons, fruits de mer et légumes du soleil sont au menu de cette cuisine familiale, généreuse et attachante.

### SOS tartes salées

Elles sont de toutes les tablées dès les premiers beaux jours. Faites tourner!

### Balade bordelaise

La capitale de la Gironde fourmille d'adresses gourmandes et charmeuses.

# Vent de fraîcheur

**Nouvelles têtes, ouvertures, produits inédits et fêtes gourmandes: tout ce qui bouge dans la food, à picorer ou à dévorer...** TEXTE HÉLÈNE PIOT ET LOUISE DELAROA



## ENTRÉE DE COMPÉT'

Après le championnat du monde de pâté en croûte et celui de l'œuf mayo, voici venue, le 14 mars, la première coupe du monde de céleri rémoulade!

Du beau monde dans le jury: Jean-François Mallet, Emmanuelle Jary...



## DEUXIÈME ROUND

À tout juste 24 ans, Naïs Pirollet est la première femme à représenter la France aux sélections européennes du concours gastronomique Le Bocuse d'Or, les 23 et 24 mars, à Budapest. Sortie major de promo à l'Institut Paul Bocuse, la jeune prodige a notamment travaillé chez David Toutain à Paris (2 étoiles). Allez, Naïs!



© DR



## ▲ Peinture moderne à Barbizon

Haut lieu de la peinture impressionniste, Barbizon voit une nouvelle équipe redonner des couleurs à l'historique hôtellerie du Bas-Bréau. Au piano, le chef malouin **Morgan Perrigaud**, brillamment passé par les cuisines de Texture à Saint-Malo et des Premices à Bourron-Marlotte. En salle, le directeur et sommelier **Lionel Brauard**, qui a œuvré aux côtés de Joël Robuchon pendant plus de vingt ans. Cuisine inspirée, très belle cave, feu de cheminée, piscine et chambres Empire: le spot parfait pour respirer à une heure de Paris.

**HÔTELLERIE DU BAS-BRÉAU, 22 GRANDE-RUE, BARBIZON (77).**

## Le Ritz se féminise

On connaissait Eugénie Brazier, mère lyonnaise triplement étoilée en 1933, on découvre avec plaisir Eugénie Béziat qui prend le même chemin prestigieux. Après avoir tenu les cuisines de La Flibuste (1 étoile Michelin 2020), à Villeneuve-Loubet, dans les Alpes-Maritimes, elle prend, le 1<sup>er</sup> avril, les rênes de L'Espadon, la table gastronomique du Ritz, à Paris. Une révolution dans les palaces, où les cheffes sont hélas encore peu présentes.



© DR



## Fierté nationale

Créée en 2001, la journée nationale du fromage revient le 27 mars. Guettez l'affichette sur les vitrines des crémiers pour goûter des merveilles méconnues au lait cru, des assiettes à 1 €...

**WWW.FROMAGES-DE-TERROIRS.COM**

## FETE DE LA COQUILLE SAINT-JACQUES

30 avril - 1<sup>er</sup> mai 2022 - SAINT-QUAY-PORTRIEUX



Estève Grubelin

## Bol d'iode

Les 30 avril et 1<sup>er</sup> mai, on fonce à Saint-Quay-Portrieux, dans les Côtes-d'Armor, où la saint-jacques est à l'honneur.

**FETEDELACOQUILLE STJACQUES.FR.**

## Taste of Paris

Il est temps de s'inscrire aux ateliers du salon Taste of Paris qui aura lieu du 12 au 15 mai au Grand Palais éphémère, face à la Tour Eiffel.

**PARIS.TASTEFESTIVALS.COM**



© DR

### ▲ Déjeuner vitalité

Le Vitaliseur, vous connaissez ? Ce système de cuisson vapeur mis au point par Marion Kaplan pour préserver les éléments nutritifs les plus fragiles, comme la vitamine C, a fait bien des adeptes depuis sa création en 1985. L'entreprise s'est installée au sein du Télégraphe à Toulon, un ancien bâtiment des PTT à l'architecture industrielle étonnante. Elle y propose ateliers, conférences, expositions, lieu de vente... et, désormais, un restaurant et bar à cocktails, **Beam**, menés par le talentueux chef Arnaud Tabarec.

**BEAM, 2, RUE HIPPOLYTE-DUPRAT À TOULON (83).**

### Lentement mais sûrement

Le premier restaurant de street food dédié à la cuisson lente des viandes ouvre ses portes à Toulouse. Baptisé Poliki Poliki (« *lentement lentement* », en basque), il nous fait rêver d'un aller simple pour la Ville rose, juste pour tester son sandwich phare (pain bun au maïs artisanal, échine de porc confite au piment d'Espelette, poivrons et oignons fondants, sauce basque et tomme de brebis).

**POLIKI POLIKI, 49 RUE DES FILATIERES À TOULOUSE (31).**



### Mettez la gomme

Ah, ce cake moelleux ou ce cookie croquant acheté dans le commerce... Mauvaise nouvelle : si sa texture est liée à la présence de E466 – le doux nom de la gomme de cellulose utilisée dans l'industrie agroalimentaire – elle, est nocive pour la santé. Le substitut ? La gomme d'acacia bio. Produite au Sahel, 100 % naturelle, elle est riche en fibres, apporte du liant aux recettes et joue un rôle de prébiotique. Jusque-là réservée aux professionnels, elle est maintenant disponible pour le grand public.

**GOMME D'ACACIA ALLAND ET ROBERT, 8,50 € LES 150 G.**



### Week-end mousse

La 8<sup>e</sup> édition du salon Planète Bière se tiendra au Paris Event Center les 27 et 28 mars.

Des brasseurs du monde entier sont attendus. [PLANETE-BIERE.COM](http://PLANETE-BIERE.COM)

### Un dessin, 1 euro

Du 18 mars au 3 avril, les compagnons du goût s'engagent aux côtés de l'Association Tout le monde contre le cancer pour financer le tout premier food truck à l'hôpital. Retirez une planche à dessin chez votre boucher, dessinez votre recette salée préférée, rapportez-la en boutique et 1 euro sera alors reversé à la cause.



### Le Bibendum déménagement

Pour la première fois de son histoire, les étoiles Michelin ne seront pas annoncées à Paris, mais à Cognac, le 22 mars. Le suspense, lui, est national.

*Connaissez-vous les sunions ? Ce croisement de différentes espèces d'oignons a été élaboré pour éliminer le sulfoxyde de propyle, qui nous fait pleurer à chaque découpe. Vendus aux USA et en Grande-Bretagne, ils seraient sucrés... mais sans aucun autre goût. On en pleure de rire.*

# Show, show, chocolat

Les voyages recommencent à peine, mais le cacao, lui, assure le dépaysement à tous les coups. Portugal, Auvergne, Bretagne, Paris ou Franche-Comté... Jusqu'où vous mènera la passion?

TEXTE HÉLÈNE PIOT ET LOUISE DELAROA

## Durable adorable

Les Chocolatiers français engagés (une centaine d'artisans) ont signé l'Initiative française pour un cacao durable (IFCD). Pour que le chocolat soit aussi bon pour nous que pour la planète et les producteurs. Merci...



© DR



© DR

## ▲ Quand cacao rime avec Porto

Star du dernier Salon du Chocolat, la marque portugaise Vinte Vinte mérite à elle seule de délaissier un instant les chais lors de votre prochain voyage à Porto. Créée en novembre 2020, la manufacture de Pedro Araújo, située dans l'un des six musées Wow, à Vila Nova de Gaia, est ouverte au public pour se régaler des yeux... et des papilles.

Vinte Vinte. À partir de 4,15 € les 50 g.



© DR

## ▲ Tout plaquer

Scandaleusement belles et addictives, ces tablettes et barres chocolatées sont fabriquées à Paris, à partir de fèves sélectionnées par la chocologues Chloé Doutre-Roussel. Envie de tout goûter (malgré les prix élevés)? La manufacture de la rue du Nil, dans le 2<sup>e</sup> arrondissement, fait aussi boutique et salon de thé...  
Plaq. 8,50 € la barre de 45 g.

## Tu voudras voir Vesoul

Latitude Zéro, l'excellent chocolatier de Vesoul qui ne travaillait jusque-là que pour concevoir des cadeaux d'entreprise, s'ouvre enfin au grand public. Youpi!

À partir de 28 € le coffret de 20 chocolats.



© DR



## ▲ Croquis à croquer

Parce que ce qu'il y a de plus beau dans le chocolat, c'est sa terre d'origine, Cluizel met en avant les sept plantations avec lesquelles elle travaille sur ses dix tablettes. Prêts au décollage?  
Cluizel. À partir de 5,25 € les 70 g.



## ▲ Oacao, cacao bio

Il n'y a pas que de l'eau et des lentilles dans le Puy-de-Dôme! Il y a aussi les micalas, des chocolats bio extra-fins fourrés et déclinés en six recettes, élaborés par Pascal Brunstein, Meilleur Ouvrier de France et Champion du monde de chocolaterie.

Oacao. 13,80 € les 30 micalas.



© DR

## ▲ Bravo Antoine!

C'est Antoine Carréric, chocolatier chez Johann Dubois à Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor), qui portera les couleurs de la France au prochain concours des World Chocolate Masters. Il a remporté cet hiver les qualifications nationales qui ont eu lieu à l'école Lenôtre, à Rungis.

# ENSEMBLE ON Y ARRIVERA

Ça commence comme ça, par des gens qui veulent changer les choses.

Un couple qui éco-rénove sa maison.

Une famille qui choisit d'acheter des produits locaux directement au producteur.

Des gens qui créent des lieux pour faire vivre leur région et relier les générations.

Un jeune conducteur qui passe à l'électrique.

Et le Crédit Agricole qui leur en donne les moyens.

En éclairant et en accompagnant massivement la transition **énergétique** des individus et des entreprises.

En investissant dans ce qui est bon pour tous.

En creusant le sillon de **l'agriculture de demain** avec tous les acteurs de la filière agroalimentaire.

En rendant nos territoires plus forts et en favorisant l'inclusion **des populations les plus fragiles**, partout en France.

Au Crédit Agricole, on sait que seul on ne peut pas changer les choses, mais si on soutient un par un chacun de nos 25 millions de clients, **#ENSEMBLEONYARRIVERA**

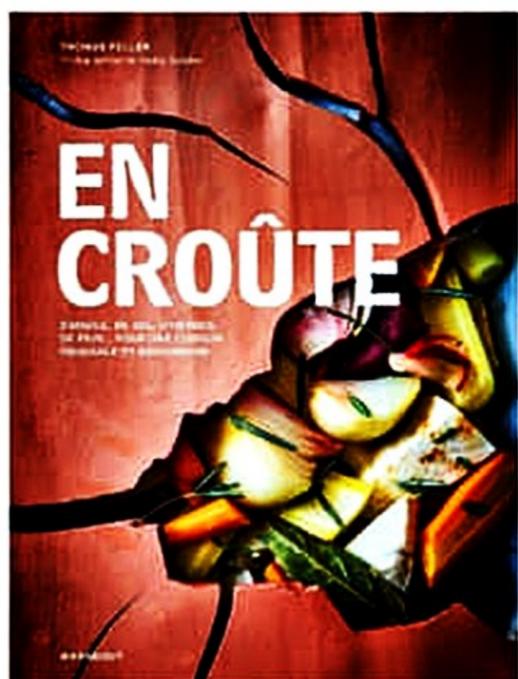
**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT  
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



# Livres à croquer

Beaucoup de femmes à l'honneur dans nos coups de cœur du moment. Celles qui cultivent, voyagent, observent, transmettent, recyclent... Et un homme, parce qu'il n'hésite pas à casser la croûte.

TEXTE HÉLÈNE PIOT



## Plat surprise

Il y a le sel et la pâte feuilletée, d'accord. Mais avez-vous déjà fait cuire un plat en croûte d'argile, de pain ou de... pamplemousse? Ces 70 recettes salées et sucrées explorent toutes les possibilités de la cuisson à l'étouffée. Du craquant d'amandes-cacahuètes à la feuille de bananier.

**ENCROÛTE**, DE THOMAS FELLER. MARABOUT, 160 PAGES, 19,90 €.



## Mamma mia!

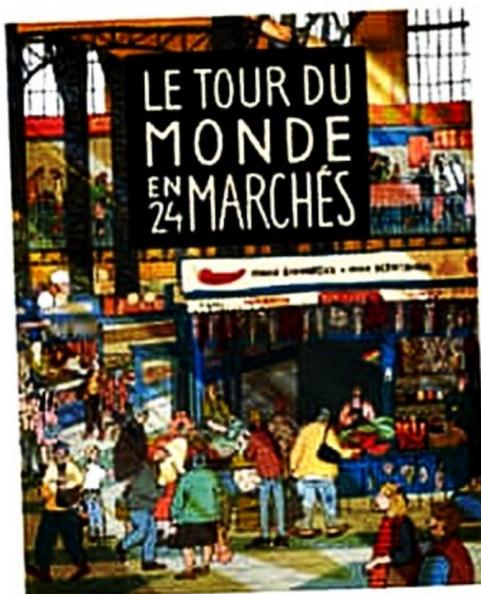
La vie très Instagram de cette jolie foodista, avec son mari photographe et leurs huit enfants bien peignés, peut prêter à sourire. Mais la description amusée des mœurs culinaires italiennes et le sérieux des 100 recettes proposées font tout le sel de ce nouvel ouvrage bien documenté.

**RECETTES ITALIENNES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI**, DE MIMI THORISSON. HACHETTE, 304 PAGES, 35 € >>>

## Panier garni

12 pays, 24 marchés, les spécialités et les meilleures adresses locales: un vrai guide de voyages (le métier de l'auteur), version gourmande. Un recueil joyeusement illustré, destiné aux enfants... qui plaira beaucoup aux adultes!

**LE TOUR DU MONDE EN 24 MARCHÉS**, DE MARIA BAKHAREVA, ILLUSTRATIONS D'ANNA DESNITSKAYA. ÉDITIONS LA PARTIE, 88 PAGES, 18,90 €.



## Canevas très bien

Ranger son frigo, utiliser 100 % des ingrédients, c'est bien, mais on connaît. L'originalité de ce livre, ce sont ses 30 « canevas » astucieux. Non pas des recettes, mais plutôt des principes d'assemblages pour confectionner des plats qui marchent à tous les coups: rillettes, poudings, tortillas...

**DÉFIS ZÉRO GASPI**, DE FLORENCE-LÉA SIRY. ÉDITIONS DE L'HOMME, 160 PAGES, 19,90 €.



## Femmes, je vous aime

Paysanne-boulangère pendant dix ans, Johanne Gicquel raconte, dessine et photographie le quotidien d'agricultrices bretonnes. Le travail, la misogynie, l'opiniâtreté, le découragement, le bonheur: ce coup de poing sur la table tient de la déclaration d'amour, de l'objet d'art et du cri de guerre. Un coup de projecteur rare sur celles qui nous nourrissent.

**PAYSÂMES**, DE JOHANNE GICQUEL. AUTOÉDITÉ, 244 PAGES, 29 €.



## Chine Chine

La Bao Family, c'est la famille de Céline Chung et ses trois restaurants parisiens: Petit Bao, Grand Bao et le tout nouveau Bleu Bao. Des temples de la cuisine chinoise comme on l'aime: raffinée, délicieuse et réconfortante. Soit 80 recettes, du petit déjeuner au dessert!

**BAO FAMILY**, DE CÉLINE CHUNG. ÉDITIONS HACHETTE, 256 PAGES, 35 €.

## Beignets à la sauge

POUR 20 À 30 BEIGNETS,  
SELON LEUR TAILLE  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 3 MIN PAR BEIGNET

### FACILE

300 g de farine tout usage • ½ c. à café de sucre • 1 c. à café de sel fin de mer + un peu pour servir • ¼ de c. à café de noix muscade, râpée • 25 cl de bière blonde très fraîche • Huile végétale, pour la friture (environ 1,5 l) • 20 à 30 feuilles de sauge, selon la taille.

- Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le sucre, le sel et la noix muscade. Incorporez la bière au fouet, jusqu'à ce que le mélange soit homogène et suffisamment épais pour napper le dos d'une cuillère.
- Versez 2,5 cm d'huile dans une grande casserole. Faites chauffer l'huile à 190 °C. Pour voir si l'huile est assez chaude, jetez une petite goutte de pâte dedans : si elle grésille et devient dorée et croustillante, l'huile est à bonne température.
- Travaillez en plusieurs fois : trempez une à une quelques feuilles de sauge dans la pâte, puis déposez-les dans l'huile chaude et laissez-les frire en les retournant souvent pour obtenir une cuisson uniforme. Comptez 3 min de cuisson pour des beignets croustillants et dorés.
- Disposez les beignets sur une grande assiette recouverte de papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.
- Transférez-les dans une assiette de service, salez et servez aussitôt ■



Mimi Thorisson sert souvent ces beignets quand elle reçoit beaucoup de monde dans sa maison de Turin. Une fois la pâte faite, elle laisse même parfois ses invités les cuire eux-mêmes !

RECETTE EXTRAITE DU LIVRE

RECETTES ITALIENNES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

20 min  
+12 min



© LORAN DHERINES



# DU CHOCOLAT DANS LES ROUAGES

**En s'installant volontairement dans une commune assoupie, Marie Boudouard entend conjuguer lien social, commerce équitable, zéro déchet, santé par les plantes... et délicieux chocolats.** TEXTE HÉLÈNE PIOT

Lecteurs bretons, ou vacanciers dans le Finistère, guettez l'ouverture. Celle de la boutique Marie et la Chocolaterie, ce printemps à Plomodiern, entre Quimper et la presqu'île de Crozon. Une petite commune un peu endormie, ce qui a justement motivé Marie Boudouard. La jeune Auvergnate a eu « un coup de cœur pour cette ville dont on sent qu'elle a été très vivante et qu'il faudrait peu de choses pour lui redonner de l'animation ». Arrivée un peu par hasard en Bretagne, « parce que c'est au bout du monde et que j'aime les extrêmes », cette chocolatière a tout de suite eu envie de s'y installer. À 31 ans, Marie a déjà eu plusieurs vies : chargée de mission au ministère de la Marine, sur le

porte-avions Charles-de-Gaulle ou en Irak ; travailleuse humanitaire, notamment pour Médecins sans frontières ; élève appliquée du CAP chocolatier-confiseur, aux côtés des Meilleurs ouvriers de France Christophe Rhedon et Serge Granger... Elle a de qui tenir : son père, Philippe, Compagnon du devoir, est un pâtissier-chocolatier reconnu dans l'Allier. « Mais à 16 ans, jamais de la vie je n'aurais voulu faire le métier de mes parents ! » Lorsqu'elle s'est décidée à embrasser ce métier, elle l'a démarré par un chemin de traverse : au volant d'une caravane ! « Ça m'a pris après le premier confinement. J'ai eu envie d'aller au-devant des gens, de créer du lien. J'ai fait aménager ma vieille caravane en foodtruck,

et je suis partie vendre mes chocolats et mes gâteaux sur les marchés de producteurs et sur la plage de Lestrevet. Mais sans le gaspillage de la vente à emporter : j'essaie de convaincre les gens de boire leur chocolat ou leur jus dans des verres que je lave sur place, par exemple, pas dans des gobelets en carton. » Elle espère bien pouvoir continuer cette vente itinérante le dimanche, même après l'ouverture de sa boutique-salon de thé rue de Pennalé. « C'est important pour créer une dynamique entre la plage et le bourg ; l'idée, c'est d'attirer vers les commerces du centre-ville. » Pour aller plus loin, elle compte accueillir dans son atelier « les enfants des écoles, les salariés handicapés de l'Esat, les personnes âgées... »

## QUAND LE BON FAIT DU BIEN

En attendant la fin des travaux (pour Pâques, si tout va bien), elle propose ses douceurs à La Crémaillère, le café-culture de la commune. À tous ses clients, elle raconte l'origine du cacao qu'elle travaille, les communautés d'agriculteurs avec qui elle a vécu pendant plusieurs mois au Pérou et en Équateur. Un circuit court malgré la distance, et la garantie que les producteurs soient payés à un prix décent, « avec un vrai respect de leur droit à la terre, de leur identité culturelle et de leurs savoir-faire ancestraux ». Elle explique aussi les bienfaits des plantes qu'elle cultive, cueille ou achète pour ses tisanes ou ses bonbons de chocolat. Olivier Bellin, propriétaire et chef deux étoiles de L'Auberge des Glazicks à Plomodiern, ne s'y est pas trompé en lui proposant à la location le commerce où elle va s'installer. Aussi convaincu par la démarche de Marie que par la qualité de ses chocolats ■

## À GOÛTER EN PRIORITÉ

- Les tablettes à 75 % de cacao
- Les Petits Menhirs aux amandes caramélisées
- L'infusion cacao-sarrasin torréfié
- La pâte à tartiner 100 % noisette et chocolat
- Les bonbons de chocolat à la verveine ou à la sauge-cassis
- Mais aussi les viennoiseries, les biscuits, le chocolat chaud...

**« Le droit à la terre, l'identité culturelle, les savoir-faire ancestraux : je veux mettre tout ça dans mes chocolats. »**

# AVEC LA FREIZH SAVEOL, SAVOUREZ LA BRETAGNE !

CHEZ SAVÉOL, NOS MARAÎCHERS CULTIVENT LA FAMEUSE  
FRAISE DE PLOUGASTEL GRÂCE À UNE TECHNIQUE CULTURALE  
APPELÉE "JARDIN SUSPENDU".

SELON UNE TRADITION TRANSMISE DE GÉNÉRATIONS EN GÉNÉRATIONS,  
LES FRAISES GARIGUETTES SONT SOIGNEUSEMENT CUEILLIES À LA  
MAIN ET À PLEINE MATURITÉ, PUIS LITÉES DANS UNE BARQUETTE  
OU UN COLIS.

LA SAISON DE LA GARIGUETTE BAT SON PLEIN AU PRINTEMPS.  
PROFITEZ-EN POUR DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR  
SA TEXTURE FONDANTE, SON GOÛT SUBTIL ET SON PARFUM INIMITABLE !

CATHERINE  
MARAÎCHÈRE

CULTIVÉES  
EN  
BRETAGNE



♥ DÉCOUVREZ LA  
RECETTE DE JUBILÉ  
DE FRAISES GARIGUETTES  
ICI →



FRAISES GARIGUETTES  
CUEILLIES À MATURITÉ

**Savéol**

Le meilleur nous unit

# Cueillez le goût sauvage

En quête de simplicité et d'originalité, les grands chefs se passionnent pour les plantes sauvages. Locales par excellence, complètement naturelles et souvent oubliées du grand public, ces herbes et fleurs aux saveurs rares nous font voyager sans quitter notre terroir. Arpentons les prés avec Pierre-Édouard Robine, cueilleur professionnel.

TEXTE ET PHOTOS CAMILLE OGER

**Pierre-Édouard Robine**  
noyé dans un champ  
de reines-des-prés.

Cette fleur, qui abonde en juin-juillet près des sources, présente un parfum d'amande amère et contient de l'acide salicylique, l'ingrédient actif de l'aspirine.





## BRUNO VERJUS LA VIE DANS L'ASSIETTE

« Avec ce plat de homard, tu manges la vie, tu manges l'énergie de la vague ; et tes condiments, ce sont ces herbes qui poussent autour. On recrée un petit chemin plein de cette vitalité aromatique propre aux plantes sauvages avec de l'oxalis, du lichen, ce que l'on trouve ce jour-là », nous dit Bruno Verjus, le regard brillant de passion pour ces plantes dénichées dans la nature : « Quand tu ramasses une fleur ou une plante sauvage, sitôt coupée, tu la vois commencer à dépérir. Aucune réserve d'énergie dans la plante dès que l'on a coupé son lien avec la racine. De quoi montrer l'expérience du vivant. Ce dépérissement, qui s'amorce rapidement après la cueillette, me touche profondément », explique-t-il dans son livre *L'art de nourrir*. (Éd. Flammarion, 2021).



Ce jour-là, comme toujours au restaurant Table de Bruno Verjus à Paris, les assiettes sont de toutes les couleurs. Une huile vert électrique, des pétales mauves ou rose bonbon, des ombelles garnies de fleurs jaune vif égayent une assiette où trône un homard sur un artichaut, « *comme s'il était accroché sur son rocher* », lance Verjus de sa voix puissante, ponctuant ses phrases d'un rire sonore. Toutes ces touches vibrantes sont issues de plantes sauvages. Le chef étoilé travaille avec plusieurs cueilleurs qui lui apportent chaque jour « *de nouvelles énergies et de nouvelles saveurs* », précise-t-il, fier de travailler avec ces producteurs d'un autre genre. Pierre-Édouard Robine est l'un d'entre eux. Il n'a rien d'un druide ou d'un ermite ; issu d'une famille d'agriculteurs, il occupait un poste de directeur de cabinet à la Mairie de Paris il n'y a pas si longtemps. « *Il y a trois ans, je suis revenu m'installer sur les terres familiales, aux portes de la Suisse normande. Au départ, je comptais produire du cidre, des pétillants naturels et élever des vaches* », se rappelle-t-il quand on le rejoint dans l'Orne, bottes aux pieds et serpette à la main. Mais rapidement, l'élevage bovin ne s'avère pas concluant : « *J'adore mes veaux. Je ne pourrais pas les faire abattre. Je crois que l'expérience de l'élevage va achever de me rendre végétarien...* » Ses cidres et « *pét'nat* », comme il dit, ont en revanche du succès. Alors qu'il livre un chef parisien, Pierre-Édouard lui offre un bouquet de plantes sauvages qui retient l'attention du cuisinier : « *C'est ça que tu devrais faire !* », s'enthousiasme le chef. C'est ainsi que Pierre-Édouard est devenu cueilleur professionnel. Il connaît sa vallée dans les moindres détails pour l'avoir arpentée adolescent, quand il pratiquait assidûment l'ornithologie en amateur. De ses études supérieures en environnement, il a gardé des notions de botanique fondamentales pour identifier les plantes sauvages, et continue à s'instruire sans cesse sur ce sujet. Il compte aujourd'hui parmi ses clients fidèles Mauro Colagreco, Atsushi Tanaka ou Mory Sacko.

## DOUX RÊVEURS S'ABSTENIR

La vie de cueilleur n'est pas forcément ce que l'on imagine. Bien sûr, on est séduit quand Pierre-Édouard nous emmène dans un coin qu'il est fier d'avoir trouvé : au petit matin, la brume s'est engouffrée dans une zone

dégagée, cernée de haies et de grands arbres, couvrant d'un voile blanc une nuée de reines-des-prés en fleurs et en boutons. Notre cueilleur s'y enfonce et commence à couper les tiges de cette plante au délicat parfum d'amande amère avec des gestes précis, rapides et élégants. De loin, il semble jouer du violon. En fouillant dans les herbes hautes, Pierre-Édouard trouve également de la menthe aquatique, à la saveur mentholée intense. Le sol inondé est meuble et collant. On y avance péniblement et les jambes fatiguent vite, mais il faut s'activer : ce n'est que le premier « spot » d'une journée qui sera longue.

### DANS LA ROSÉE DU MATIN

Tous les matins, Pierre-Édouard se lève à 5 h 15 ; il cueille jusqu'à la nuit, puis emballe ses commandes parfois jusqu'après minuit. Avant de se lever tout aussi tôt le lendemain et de prendre le train pour rejoindre Paris où il livre ses clients à vélo... Ce jour-là, nous le suivons d'un écosystème à l'autre sur les dizaines d'hectares des terres familiales hachées en parcelles. On n'est jamais loin de l'Orne, dont les méandres ont valu son nom à cette commune rurale : La Courbe. Dans une zone rocailleuse, Pierre-Édouard repère du sedum âcre, dont la tige et les feuilles charnues et croquantes ont un goût poivré ; à quelques mètres, il trouve de jolies petites feuilles d'oseille sauvage, merveilles acidulées très recherchées, même à prix d'or. C'est dans un sous-bois que les choses s'emballent : un parterre d'oxalis s'offre à nous. Pierre-Édouard, qui connaît pourtant bien le lieu, n'en a jamais vu autant. Il se met à cueillir frénétiquement, coinçant la tête des trèfles au goût citronné entre ses doigts et coupant les tiges d'un coup de serpette. « Beaucoup de gens s'imaginent les cueilleurs comme de doux rêveurs, des poètes tranquilles qui aiment s'allonger dans l'herbe. En réalité, il faut aller vite, être efficace...

**« Il faut aller vite, être efficace... C'est un métier, donc il faut envoyer ! »**

Pierre-Édouard Robine



### 5 PRÉCIEUX CONSEILS POUR UNE BONNE CUEILLETTE

- 1. Les bons coins.** Au bord des sentiers, ne cueillez pas au ras du sol, c'est là que l'on peut avoir des risques de contamination à l'échinococcose avec l'urine des animaux. Et évitez les abords des zones agricoles traitées.
- 2. Attention aux pieds.** Beaucoup de plantes sauvages sont sensibles au piétinement. Veillez à ne pas les écraser en cueillant.
- 3. N'arrachez rien.** On coupe, à la main ou à la lame, mais on n'arrache jamais une plante sauvage.
- 4. Cueillez avec modération.** Ne cueillez que ce qu'il vous faut ; inutile de ratisser le pré. Repérez le coin, vous y reviendrez plus tard selon vos besoins.
- 5. Rincez le plus tard possible.** Vous pouvez rincer les herbes à l'eau vinaigrée, mais à la dernière minute (elles pourrissent si elles sont trempées), et évitez même de le faire pour les fleurs afin de garder leur pollen.



*C'est un métier, donc il faut envoyer !* » lâche-t-il sans cesser de couper et sans quitter des yeux sa cueillette miraculeuse. Une autre scène d'abondance le met en joie dans son coin à matricaire odorante, que les chefs adorent pour son arôme étonnant d'ananas. On commence à comprendre à quoi ressemblent les journées d'un cueilleur, au grand air certes, mais recroquevillé durant des heures, au ras du sol, sur des terrains souvent accidentés, glissants...

## À LA RECHERCHE DU GOÛT

En passant sur un chemin, Pierre-Édouard tend la main et attrape quelques graines qu'il nous fait croquer. Le goût est sans équivoque celui de la mandarine. Il s'agit pourtant de graines de berce ! Ses plantes préférées sont la renouée poivre d'eau, estivale, piquante et poivrée ; la fleur de carotte, dont l'extrémité de la tige a selon lui un goût de gingembre confit ; et le myosotis scorpioïde, qui donne de grandes plantes élancées aux minuscules fleurs bleues. On continue à cueillir jusqu'au soir, d'achillée millefeuille en bulbilles d'ail des vignes, de bourgeons de sapin en fleurs de mauve, coquelicot ou marjolaine. Cette diversité de formes et de couleurs est magnifique, mais elle n'est pas simplement décorative. *« Ce qui me pousse à cueillir toujours plus d'espèces, c'est la recherche du goût, explique Pierre-Édouard. J'aime trouver de nouveaux arômes qui me plaisent, qui me surprennent, qui stimuleront la créativité des chefs. Les vertus médicinales des plantes sauvages comestibles m'intéressent, mais ce n'est pas ce que je souhaite mettre en avant, par souci d'éthique. »*



## PRÉPAREZ-VOUS !

- 1. Lisez.** Pour être sûr de cueillir des plantes comestibles, renseignez-vous en consultant des ouvrages spécialisés, comme le guide **Plantes sauvages comestibles et toxiques** de François Couplan et Eva Styner (Éd. Delachaux et Niestlé, 2020).
- 2. De bon matin.** Les plantes n'attendent pas : les fleurs s'ouvrent au petit matin et beaucoup se fanent dans la journée. Si vous souhaitez cueillir des fleurs comestibles, levez-vous très tôt !
- 3. Couvrez-vous bien.** Équipez-vous pour le froid et l'humidité bien sûr, mais aussi pour les tiques ! Ces parasites peuvent transmettre la maladie de Lyme. Rentrez votre chemise dans votre pantalon, votre pantalon dans vos chaussettes et portez des bottes.
- 4. Le bon matériel.** N'utilisez jamais de sac plastique. Vous pouvez utiliser une lame pour couper net les plantes. Idéalement, ne les gardez pas à la main en bouquet car elles vont s'oxyder. Conservez-les ensuite dans un lieu frais (une température de cave est idéale). Pour éviter le dessèchement et l'oxydation, placez-les dans une barquette en carton après les avoir enveloppées dans du papier absorbant légèrement humidifié avec un vaporisateur.

- 1. La menthe aquatique** se reconnaît à son arôme très mentholé et ses feuilles vertes teintées de pourpre.
- 2. Le sedum âcre**, aussi appelé poivre des murailles, aime les endroits secs. Les fleurs jaunes sont âcres, la tige et les feuilles sont croquantes et poivrées.
- 3. L'oseille sauvage**, avec ses feuilles tendres et acidulées, est très recherchée.
- 4. L'ail des vignes** est un ail sauvage aux feuilles particulièrement tendres. Ses fleurs et bulbilles relèvent les salades.
- 5. La matricaire odorante** possède un arôme distinctif rappelant à s'y méprendre l'ananas.
- 6. La mauve** séduit tout le monde avec ses fleurs très tendres, dépourvues de la moindre amertume.
- 7. L'oxalis des bois** est apprécié en cuisine pour son goût acidulé.
- 8. La marjolaine** se reconnaît à son goût évoquant l'origan et le thym.





### Lotte en cuisson douce, sapin douglas et achillée millefeuille

Arnaud Viel, chef du restaurant La Renaissance à Argentan

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN REPOS 2 H CUISSON 12 MIN

#### FACILE

4 pièces de lotte de 130 g • Quelques rameaux de sapin douglas • 3 belles achillées millefeuille • 1 l d'huile d'olive • Épices (facultatif) • Sel, poivre sauvage. **USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson.

- Salez et poivrez les morceaux de lotte (et ajoutez si vous le souhaitez des épices). Réservez-la au frais 2 h.
- Nettoyez, si nécessaire, le sapin et l'achillée millefeuille, de préférence à la main, sans les mouiller. Détaillez les rameaux de sapin. Ne gardez que les

têtes fleuries et les feuilles d'achillée millefeuille.

- Mettez-les dans une casserole à feu doux avec l'huile pour qu'elles infusent. Une fois à 56 °C, immergez-y la lotte pendant 8 min. Laissez-la dans ce bain hors du feu 4 min de plus.
- Égouttez soigneusement les filets et servez-les, comme Arnaud Viel, avec des petits pois, des carottes et quelques fleurs et feuilles d'achillée millefeuille fraîches. Filtrez l'huile et réutilisez-la pour cuire du poisson un autre jour ■

*Je ne suis pas pharmacien, et je ne me prétends pas guérisseur.* » Une démarche gastronomique épousée par Arnaud Viel, enfant du pays qui nous invite à goûter ses créations aux herbes sauvages à La Renaissance, restaurant étoilé et meilleure table d'Argentan. L'achillée millefeuille et le sapin apportent une belle fraîcheur à la lotte confite aux légumes printaniers; le dessert va encore plus loin, mêlant les fraises et le goût d'ananas de la matricaire odorante. On en sort les papilles troublées, mais avec une certitude: plutôt que d'importer des produits rares du monde entier, la haute gastronomie gagnera à se renouveler en misant sur nos bonnes vieilles plantes sauvages ■



#### ARNAUD VIEL LE GOÛT INTUITIF

Arnaud Viel est né à Argentan où il tient aujourd'hui une table étoilée, La Renaissance, avec sa femme Cécilia. Amoureux de son terroir, qu'il met en valeur dans son livre *Cuisine et intuition en Normandie* (Éd. Menu Fretin, 2019), et formé aux techniques de la haute gastronomie française, il sublime les herbes sauvages au même titre que les produits du chantier d'insertion *Jardins dans la ville*, qui se trouve juste à côté de son établissement. « *Nous avons la chance d'avoir un hectare de culture maraîchère à domicile. Les fruits, légumes et herbes cultivés ici sont extraordinaires, et je veux soutenir cette initiative populaire et solidaire* », dit-il en nous montrant les produits fraîchement récoltés sur place.

## UN PARFUM D'ANANAS EN NORMANDIE

Les plantes sauvages sont une mine d'inspiration en pâtisserie, comme en témoigne Arnaud Viel au restaurant La Renaissance à Argentan. Le parfum d'ananas de la matricaire odorante permet d'apporter de l'exotisme aux desserts sans quitter la Normandie. La texture peu fibreuse et croquante de cette cousine de la camomille se prête à toutes sortes d'usages. Dans cette recette de meringue vaporeuse à la fraise et matricaire odorante, le chef en fait un pesto au miel et aux amandes torréfiées ainsi qu'une garniture fraîche et juteuse aux fraises gariguettes qui vient napper un anneau de meringue vaporeuse. Un disque de meringue craquant, disposé par-dessus, referme cet écrin blanc rempli de fruits et d'herbes. Arnaud Viel y ajoute un sorbet d'un beau vert vif à la matricaire odorante et à la pulpe d'agrumes.



# Les épinards

## d'avril à novembre

Oubliez le cauchemar de la cantine et la caricature de Popeye! Ce trésor de chlorophylle est si savoureux qu'il faut prévoir large: il fond à la cuisson, et votre montagne verte va devenir une colline après trois minutes à la poêle.

TEXTE HÉLÈNE PIOT

### POINTS DE REPÈRE

- Ils font partie de la famille des chénopodes... comme le quinoa!
- Ils ne sont pas aussi riches en fer que la légende le prétend: seulement 2,14 mg pour 100 g d'épinards cuits, soit moins que le riz complet (18,5 mg) ou les lentilles (2,5 mg). Et il s'agit de fer non héminique, peu absorbé par l'organisme: il faut le compléter par une bonne dose de vitamine C pour favoriser son absorption. Prévoyez une salade tomates-poivrons, ou bien mettez des kiwis, agrumes ou fraises au dessert!
- C'est une excellente source de folates, de fibres, d'antioxydants et de bêtaïne (qui aide à la digestion). Le tout pour seulement 25 calories aux 100 g.
- Choisissez-les du vert le plus foncé possible, et consommez-les dans les deux jours pour conserver leurs vitamines (A, C et E principalement) et leurs minéraux (fer, mais aussi magnésium, zinc et calcium).

### TOUJOURS PRÊTS

Les épinards frais ne se conservent pas plus de 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais ils se congèlent très bien! Lavez-les, ôtez la nervure centrale, faites-les blanchir quelques minutes à l'eau salée puis séchez-les bien. Si vous le pouvez, disposez-les à plat dans le congélateur pendant 24 h avant de les mettre en sacs. Vous pouvez aussi les mettre directement en sacs congélation, mais les feuilles se détacheront moins bien quand vous les cuisinerez.

### >>> Crus ou cuits?

Les deux sont délicieux. Les variétés de printemps, bien tendres, font d'excellentes salades. Nul besoin de les blanchir, un lavage rapide suffit. Dès qu'il fait froid, on privilégiera les variétés comme le « géant d'hiver » ou le « monstrueux de Viroflay » pour des poêlées pleines de peps...

## <<< Perles de couscous aux épinards et champignons

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 25 MIN

**FACILE**

400 g de couscous perlé • 300 g de champignons (pleurotes, champignons de Paris, chanterelles) • 300 g d'épinards frais • 1 bouquet de basilic • 50 g de parmesan râpé + 30 g de copeaux de parmesan • 40 g de beurre • 2 c. à soupe de pignons de pin • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • Sel, poivre.

- Lavez le basilic et les épinards. Mixez les feuilles de basilic, une poignée d'épinards frais, les pignons, le parmesan râpé et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Faites cuire les perles de couscous dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 10 min. Égouttez-les.
- Lavez et émincez les champignons.
- Pelez et hachez l'ail puis faites-le chauffer avec le beurre dans une poêle. Ajoutez les champignons, salez, et faites-les cuire à feu moyen pendant 10 min. Ajoutez le reste des épinards et faites-les revenir pendant 5 min. Poivrez.
- Mélangez intimement les perles de couscous avec une partie du pesto d'épinards.
- Dressez le couscous perlé avec les légumes poêlés, quelques touches de pesto et les copeaux de parmesan ■

## Curry de pomme de terre et épinards >>>

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 35 MIN

**TRÈS FACILE**

500 g d'épinards frais • 600 g de pommes de terre • 1 oignon • 1 c. à soupe de pâte de curry vert (ou 1 c. à soupe de curry en poudre pour un plat moins pimenté) • 1 c. à café de graines de moutarde • 2 c. à soupe de lait de coco • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel.

- Lavez et séchez les épinards.
- Lavez les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau sur feu moyen. Laissez cuire pendant 20 min à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-les.
- Épluchez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites y revenir l'oignon, les graines de moutarde et une pincée de sel. Une fois les oignons translucides, ajoutez la pâte de curry et le lait de coco. Laissez mijoter 5 min.
- Ajoutez les épinards, poursuivez la cuisson 5 min puis mixez la préparation.
- Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Versez les épinards mixés par-dessus et mélangez-les soigneusement. Servez bien chaud ■

25 min  
+ 35 min



25 min  
+ 25 min

# 5 idées recettes pour cuisiner l'épinard

Classique en tarte ou en lasagne, l'épinard se fond avec bonheur dans de multiples recettes. Ses jeunes pousses fraîches sont également délicieuses dans un bouillon ou un risotto.



## 1. Tarte aux épinards et au fromage

Pour 6 pers. Faites revenir dans du **beurre** 2 **bulbes de fenouil** émincés avec quelques **graines d'anis**. Disposez-les sur 1 **pâte brisée** préalablement cuite à blanc. Ajoutez **300 g d'épinards** frais tombés à la poêle puis un mélange de **20 cl de crème liquide**, **3 œufs** et de **1 pincée de muscade**. Ajoutez les lamelles de **1/2 reblochon** et enfournez 30 min à **180 °C**.



5

## 5. Bouillon d'épinards au maïs et boulettes de polenta

Pour 6 pers. Faites cuire **250 g polenta**. Mélangez-la à **50 g de beurre doux**, **50 g de parmesan râpé** et **1 c. à soupe tomate concassée**. Faites suer **1 oignon blanc**, ajoutez **1,5 l d'eau**, **4 cubes de bouillon de légumes** et laissez mijoter 15 min. Ajoutez **500 g de pousses d'épinards**, **1 boîte de maïs** et des boulettes formées avec la polenta. Laissez cuire 5 min. Servez le bouillon et sa garniture.

## 2. Lasagnes saumon-épinards

Pour 6 pers. Montez vos lasagnes en alternant **50 cl de béchamel** (voir p. 92), **24 feuilles de lasagnes** préalablement cuites à l'eau, **600 g de filets de saumon** cuits à la vapeur et **800 g d'épinards** tombés à l'huile d'olive. Terminez par une couche de béchamel, **80 g de parmesan râpé** et **50 g de beurre coupé en dés** et réparti sur les lasagnes. Enfourez-les pour 20 min à **180 °C**.



2

## 3. Pizza aux poires, épinards et gorgonzola

Pour 6 pers. Garnissez 1 **pâte à pizza** avec **200 g d'épinards** frais tombés dans **10 g de beurre**, **150 g de gorgonzola** en fines tranches et **1 poire coupée** en lamelles. Parsemez de **40 g de pignon de pin**, de **1 c. à café de sucre roux** et de **piment d'Espelette**. Enfourez pour 20 min à **240 °C**.

## 4. Risotto de millet aux petits pois, épinards et chantilly au parmesan

Pour 4 pers. Faites revenir **2 échalotes** et **1 gousse d'ail ciselées**. Ajoutez **250 g de millet** et faites cuire 20 min en versant, au fur et à mesure de l'absorption, **1 l de bouillon de volaille** chaud. Mixez bien **300 g de petits pois**, **2 poignées de pousses d'épinards**, les feuilles de **5 brins de menthe** et un fond d'eau. Incorporez-les au millet. Servez avec **30 cl de crème fleurette** montée chantilly et agrémentée de **100 g de parmesan râpé**.



3



4

1h  
+ 50min



## Raviolis au blé complet, chèvre frais, épinards et graines torréfiées

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 1 H REPOS 30 MIN CUISSON 20 MIN

### ASSEZ FACILE

200 g de farine complète • 200 g de farine blanche • 4 œufs • 250 g de chèvre frais • 200 g d'épinards frais • 4 poignées de jeunes pousses d'épinards • 70 g de parmesan râpé • 1 échalote • 2 c. à soupe de graines de courge • 2 c. à soupe de pignons de pin • Huile d'olive • Sel, poivre.

● Mélangez les farines et une pincée de sel sur un plan de travail. Faites un puits, ajoutez les œufs et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez à la fourchette puis pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. Formez une boule et laissez-la reposer 30 min.

● Pelez, émincez l'échalote, et faites-la suer dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les épinards frais lavés, équeutés et grossièrement hachés. Salez et faites-les cuire 5 min.

● Mixez 1 c. à soupe de ces épinards et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez ce coulis.

● Torréfiez dans une poêle à sec les pignons et les graines de courge pendant 4 min. Réservez-les.

● Mélangez le chèvre avec le parmesan et le reste des épinards cuits. Poivrez.

● Passez plusieurs fois au laminoir la pâte afin d'obtenir des bandes.

Découpez des cercles avec un emporte-pièce ou un petit verre. Garnissez la moitié des cercles de farce puis recouvrez-les d'un autre cercle en ayant humidifié les bords. Soudez-les soigneusement.

● Plongez les raviolis en plusieurs fois dans de l'eau bouillante salée 3 à 4 min.

● Servez-les avec un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre si besoin. Parsemez-les des graines torréfiées et de pousses d'épinards. Terminez en disposant des touches de coulis d'épinards ■

# L'agneau

## star des menus de printemps

Que vous cuisiniez un navarin, un gigot de 7 heures ou une épaule d'agneau sur lit de pommes de terre, le choix de la viande mérite toute votre attention. Poids, nourriture, labels, terroir d'origine... suivez le guide.

TEXTE LOUISE DELAROA

### POINTS DE REPÈRE

Connaissez-vous les termes exacts qui permettent de définir l'âge d'abattage de l'agneau, son poids et le type de nourriture consommée ? Ces conditions influent sur le goût de la viande.

- **Agneau de lait** : nourri principalement au lait maternel et abattu jeune, entre 20 et 60 jours. Sa carcasse pèse de 6 à 9 kg. Il est disponible de décembre à la mi-mai.

- **Agneau blanc** : également désigné sous le nom d'agneau de 100 jours ou agneau laiton, il est nourri au lait maternel avec un complément de céréales. Il est abattu entre 80 et 130 jours selon les races et sa carcasse atteint entre 10 à 25 kg. Il est disponible toute l'année. Sa chair est plus colorée et plus prononcée en bouche.

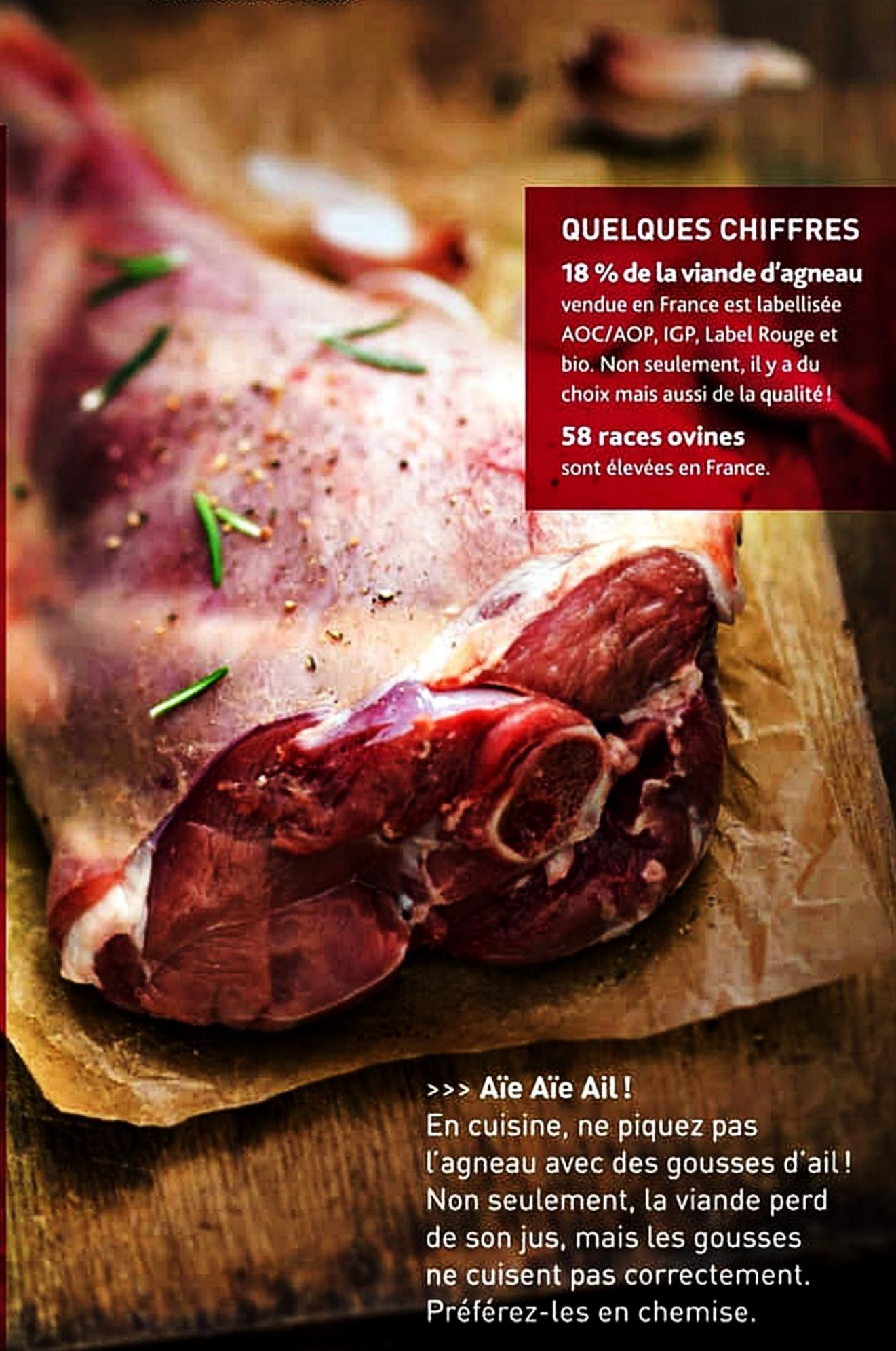
- **Agneau gris** : appelé aussi agneau pascal, broutard, agneau gris d'herbages. Il est nourri au lait maternel pendant 3 mois, sevré, puis il broute de l'herbe en pâture. Abattu entre 150 jours et 300 jours, il est disponible à Pâques, entre avril et la fin du mois de septembre. Sa carcasse pèse entre 25 et 30 kg. Sa chair est plus rouge, plus grasse et son goût plus marqué.

- **Le tardon** : agneau élevé à l'herbe en alpage. Abattu entre 240 et 300 jours. Entre 35 et 40 kg.

### QUELQUES CHIFFRES

**18 % de la viande d'agneau** vendue en France est labellisée AOC/AOP, IGP, Label Rouge et bio. Non seulement, il y a du choix mais aussi de la qualité !

**58 races ovines** sont élevées en France.



### >>> Aïe Aïe Aïl !

En cuisine, ne piquez pas l'agneau avec des gousses d'ail ! Non seulement, la viande perd de son jus, mais les gousses ne cuisent pas correctement. Préférez-les en chemise.



© TEIXEIRA / PHOTOCUISINE

## LES TROIS LABELS DE QUALITÉ

Les agneaux des prés-salés du Mont-Saint-Michel et ceux de la baie de Somme sont tous deux labellisés AOC/AOP. Ils ne sont en revanche pas disponibles pour Pâques car c'est la période où ils pâturent.

En mars-avril, tournez-vous plutôt vers d'autres ovins estampillés IGP et/ou Label Rouge, soumis à un cahier des charges strict. Les deux assurent une qualité régulière et supérieure de la viande et des conditions d'élevage spécifiques.

Le Label rouge garantit une supériorité gustative, les agneaux sont nourris au lait maternel pendant 60 jours minimum, puis aux céréales. L'IGP, comme l'AOC/AOP, désigne un terroir, un lieu d'élevage et d'abattage bien délimité.

## UNE MOSAÏQUE D'ÉLEVAGES DU NORD AU SUD

Du Limousin aux Alpes-de-Haute-Provence en passant par la Charente, la France regorge d'élevages d'agneaux aux qualités reconnues par les gourmets. Ses caractéristiques communes ? L'agneau est élevé sous la mère pendant 60 jours minimum. Il pâture ensuite dans les bocages ou les collines pendant un ou plusieurs mois. Les races, souvent rustiques, varient selon le terroir : mérinos d'Arles dans les Alpes, solognote en Sologne, blanche du Massif central en Lozère, limousine dans le Limousin, dans la Creuse et la Haute-Vienne... Le goût et la couleur de leur chair, la proportion de gras et la tendreté varient selon le terroir et l'alimentation des moutons. Faites confiance à votre boucher, qui travaille avec un ou plusieurs éleveurs de prédilection au plus près de sa région...

## CRAQUEZ POUR L'AGNEAU DE LAIT

Il tient son nom de son alimentation puisqu'il est exclusivement nourri « sous la mère », au lait de sa génitrice, dans une bergerie, et ne connaît pas les aliments de type fourrage ou céréales. Non sevré, il est abattu entre 20 et 60 jours. Sa nourriture lactée pauvre en fer, lui confère une chair de couleur blanche, nacrée à légèrement rosée. Son grain est serré et sa texture très tendre, onctueuse, grasse et juteuse. Quant à son goût, il n'est pas prononcé, comme celui des ovins plus âgés mais révèle de subtiles notes de noisette. Les labels de terroir et de race en font un choix de roi. « L'agneau de lait des Pyrénées », estampillé d'une IGP (2012) et d'un Label Rouge (1992) est élevé au Pays basque et dans le Béarn. Sa chair est particulièrement fondante et sa saveur exceptionnelle : douce et légèrement épicée.

# 5 idées recettes

## pour savourer l'agneau

...à retrouver  
en intégralité  
sur **regal.fr**

L'agneau de Pâques a la saveur des beaux jours. Cuit au foin, mijoté en navarin, en cocotte ou en croûte, il compose un duo parfait avec les premiers légumes du printemps.



### 1. Gigot d'agneau au foin

Pour 6 pers. Dans une cocotte, faites dorer **1 gigot d'agneau de 1,8 kg** et **4 gousses d'ail**. Ôtez le gigot, versez 10 cl d'eau, grattez les sucs et réservez la sauce. Ajoutez la moitié de **300 g de foin bio**, le gigot, du **thym**, du **romarin** et l'autre moitié du foin. Fermez la cocotte et lutez-la avec une pâte faite de **farine** et d'eau. Enfouez pour 50 min à 210 °C puis laissez reposer 15 min. Servez le gigot arrosé de jus.

### 2. Épaule d'agneau confite, oranges, navets et échalotes

Pour 6 pers. Enfouez **1 épaule d'agneau de lait de 1,2 kg** assaisonnée, 1 h à 150 °C. Ajoutez **2 bottes de navets nouveaux**, **1 poivron jaune** et **10 échalotes** coupés en morceaux, **2 gousses d'ail** écrasées, les suprêmes de **2 oranges**, du **thym**, du **cumin** et **60 cl de fond de veau**. Cuisez encore 1 h puis coupez la viande et faites réduire le jus avant de servir.



### 3. Épaule d'agneau de lait au citron et purée en cocotte

Pour 6 pers. Faites cuire, pendant 1 h 15, **1 épaule d'agneau de lait de 1,2 kg** avec de l'**huile d'olive**, des **rondelles de citron**, du **thym citron**, **1 tête d'ail**, du **sel** et du **poivre cinq-baies**. Ôtez-les de la cocotte, puis remettez l'ensemble sur un lit de **purée de pommes de terre à l'ail**. Badigeonnez l'agneau avec du **miel**, de la **moutarde** et des **zestes de citron**. Enfouez à nouveau.

### 4. Carré d'agneau en croûte de persil et moutarde

Pour 6 pers. Faites dorer **3 carrés d'agneau de 6 côtes**. Badigeonnez le côté gras avec de la **moutarde forte** et parsemez-le d'une chapelure faite de **pain**, de **persil** et d'**ail**. Appuyez dessus pour que la croûte accroche. Enfouez 15 min à 190 °C puis laissez la viande reposer 5 min sous une feuille de papier cuisson.



### 5. Souris d'agneau à l'orange et au safran

Pour 4 pers. Faites d'abord mariner **4 souris d'agneau** avec du **jus de citron** et du **sel**. Rincez-les, essuyez-les. Enrobez-les d'un mélange de **zestes d'orange**, d'**oignon**, de **cannelle**, de **cumin**, de **sucre** et d'**huile**. Faites-les revenir avec de l'**ail**. Déglacez au **jus d'orange** et laissez cuire 1 h 30. Ajoutez du **safran** et des **raisins secs**. Poursuivez la cuisson 30 min.



## Navarin d'agneau

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 2H10

FACILE

800 g d'agneau (collier ou épaule) coupé en gros cubes • 400 g de pommes de terre • 150 g de carottes • 150 g de navets • 150 g de haricots verts • 100 g de petits pois • 5 oignons nouveaux • 1 bouquet garni • 1 gousse d'ail • 50 cl de bouillon de volaille • 15 cl de vin blanc • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 40 g de beurre • 2 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de farine • Sel, poivre.

• Épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets. Coupez en 4

les pommes de terre, les navets et les oignons nouveaux. Taillez les carottes en bâtonnets. Écossez les petits pois.

• Dans une cocotte, faites revenir le beurre avec le sucre et un peu d'eau. Ajoutez les carottes, les navets et les oignons nouveaux et laissez-les sur feu doux pendant 10 min en remuant de temps en temps. Débarrassez-les.

• Dans la même cocotte versez l'huile d'olive et colorez uniformément la viande. Saupoudrez-la de farine.

• Versez le vin, grattez les sucs. Ajoutez

l'ail pelé et haché, le bouquet garni et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 1 h.

• Ajoutez alors les pommes de terre et poursuivez la cuisson encore 15 min.

• Incorporez les carottes, les navets et les oignons nouveaux. Couvrez et prolongez la cuisson 15 min.

• Faites cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée pendant 10 min. Puis les petits pois pendant 8 min.

• Ajoutez-les à la cocotte, salez, poivrez puis laissez cuire 5 min sur feu doux ■



30 min  
+ 2h10

Un vin rouge au caractère végétal et frais.  
Direction la Loire avec un saint-nicolas-de-Bourgueil ou un chinon.

>>> l'atelier RÉGAL

Découvrez tous nos conseils pratiques pour un navarin d'agneau de compétition dans l'atelier Régal page 110.

# Le sainte-maure de Touraine

de mars à décembre

Long cylindre troué par une paille, la bûche la plus célèbre des plateaux de fromages est de retour! C'est aussi la plus ancienne: ce fromage de chèvre né sur les terres de Ronsard est connu depuis le VIII<sup>e</sup> siècle...

TEXTE HÉLÈNE PIOT

## POINTS DE REPÈRE

- Il est fabriqué en Indre-et-Loire et dans quelques communes limitrophes du Loir-et-Cher, de l'Indre et de la Vienne, sur le territoire de la Touraine historique.
- AOC depuis 1990, il a été en 2019 le fromage de chèvre le plus vendu en France! 1 825 tonnes sont produites annuellement, soit plus de 6,3 millions de sainte-maure.
- Sa fabrication nécessite 2,5 l de lait, pour un poids final de 250 g. Seules trois races de chèvre sont admises dans l'appellation: alpine, saanen et poitevine.
- Une fois le lait caillé grâce à l'ajout de présure, il est versé dans des moules perforés en forme de bûche placés verticalement, où il s'égoutte naturellement pendant 24 h. Il est alors démoulé, percé d'une paille pour éviter qu'il ne se casse, et taillé pour mesurer 17 cm et offrir des bords impeccables.
- Recouvert de sel et de cendre de charbon de bois pour assurer sa conservation, il peut commencer son affinage, de 10 jours à 5 semaines.

## PAILLE TRAÇANTE

Cultivées, épluchées et calibrées localement par l'Esat (Établissement et services d'aide par le travail) de Bridoré, en Indre-et-Loire, les pailles de seigle de 16 cm qui traversent le fromage ne sont pas destinées à conférer un goût au sainte-maure, mais à assurer sa tenue et sa traçabilité: chacune porte le nom et les coordonnées du producteur. Pour faire de belles tranches, retirez-la avant de couper le fromage.

>>> **Pourquoi cette forme?** Le diamètre des moules est plus large à une extrémité qu'à l'autre. On retrouve cette différence dans le fromage fini: le diamètre du fromage apparaît nettement plus important (5,5 cm environ) d'un côté que de l'autre (4,5 cm).

# LE MEILLEUR DU GOÛT.

100% compensé en carbone\*.

**x18**  
BIG PACK

**CAFÉ ROYAL**  
SWITZERLAND

ESPRESSO  
5/10



ALUMINIUM  
CAPSULES  
100% RECYCLABLE

NESPRESSO™ ORIGINAL COMPATIBLE



**CAFÉ ROYAL**  
SWITZERLAND

CHOCOLAT NOIR  
INTENSITÉ  
4/10



ALUMINIUM  
CAPSULES  
100% RECYCLABLE

NESPRESSO™ ORIGINAL COMPATIBLE



# CAFÉ ROYAL

SWITZERLAND

\*Les émissions CO2 sont compensées de la culture du café à la fin de sa vie. Plus d'infos sur [www.cafe-royal.com/co2](http://www.cafe-royal.com/co2).

# courses en tête

ENQUÊTE • PLACARD • SHOPPING



## Le cornichon français a besoin de vous

CHAQUE ANNÉE, LES FRANÇAIS CONSOMMENT, SANS LE SAVOIR, DES CORNICHONS VENUS D'AILLEURS. 80 % D'ENTRE EUX SONT CULTIVÉS EN INDE, DEVENU EN 20 ANS LE PREMIER PRODUCTEUR MONDIAL. UN RETOURNEMENT DE SITUATION ALORS QUE NOUS JOUISSIONS D'UNE PRODUCTION 100 % LOCALE JUSQU'À LA FIN DES ANNÉES 1990. ON S'Y REMET ?

TEXTE ET PHOTOS SIRINE ERRAMMACH

**P**our comprendre les enjeux qui entourent la production du cornichon, il faut d'abord savoir d'où il vient. Originaire de l'Himalaya, cette cucurbitacée, cousine du concombre, « est une plante endémique qui vient du nord de l'Inde », explique Sébastien Assouad, maraîcher et cuisinier qui a lancé en 2016 sa propre ferme et conserverie de 3 500 m<sup>2</sup>, baptisée La Ferme de Bartusse, dans l'Aveyron. « C'est donc logique que le cornichon soit produit en masse là-bas. » C'est surtout là-bas qu'il pousse le plus vite. Si les grands groupes industriels, à l'instar d'Unilever (qui a racheté Amora-Maille en 1999), ont choisi

d'abandonner la culture du cornichon en France et de l'exporter totalement d'Inde, c'est parce que le climat y est plus propice et permet trois récoltes par an, contre une seule dans l'Hexagone. Sur place, la main-d'œuvre est également moins chère. Cette culture est donc très rentable pour les agriculteurs, qui délaissent les légumes traditionnels (tomates, oignons...) pour se lancer dans le cornichon.

### LA ROUTE DES PESTICIDES

Problème: la demande de cornichons indiens est tellement importante que les cultivateurs locaux n'hésitent pas à asperger leurs cornichons de pesticides en grande

quantité pour lutter contre des insectes ravageurs de plus en plus résistants: flubendiamide, métalaxyl ou encore néonicotinoïde, un insecticide systémique qui ne s'échappe pas des fruits et légumes, même après rinçage.

Mais ce n'est pas tout: une fois les cornichons récoltés, il faut les transporter jusqu'en France, un trajet qui dure parfois de très longues semaines. Pour que les fruits conservent leur belle tenue et soient assez croquants et fermes à l'arrivée, ils sont plongés dans une saumure contenant des additifs tout aussi néfastes pour la santé (acide acétique, chlorure de calcium, sulfites...).

## LA FRANCE RÉSISTE

Seule entreprise à avoir toujours cultivé ses cornichons en France, la maison Marc, en Bourgogne, assure « ne pas être contre les cornichons qui viennent d'Inde », via sa responsable des exports, Valérie Diotte. « Le problème, c'est surtout la manière dont c'est fait », pointant du doigt les fameux pesticides. Destinés aux épiceries fines, les condiments Marc se retrouvent dans les meilleurs restaurants, et jusque sur les tables de l'Élysée. D'autres marques, plus grand public, tentent également d'inverser la tendance. C'est le cas de Jardin d'Orante. L'entité française du groupe suisse Reitzel œuvre depuis 2016 pour relancer la filière du cornichon français. Certes, pour répondre aux besoins du marché, l'entreprise continue de cultiver des cornichons en Inde, mais elle y fait respecter le même cahier des charges que pour les cornichons français. Cette démarche permet d'approvisionner et de faire fonctionner les deux usines de Montrichard (Loir-et-Cher) et Connerré (Sarthe) toute l'année et de maintenir les emplois été comme hiver, quand la production française est au plus bas.

Parallèlement, la marque s'est lancée dans la culture en France avec deux agriculteurs partenaires il y a 6 ans. Ils sont aujourd'hui 21, installés dans la Sarthe, le Loir-et-Cher, l'Indre-et-Loire et le Cher. À eux tous, ils ont produit 343 tonnes de cornichons en 2021, soit plus d'un million de bocaux. Cette culture représente un

## EN ACHETANT 1 € PLUS CHER

un bocal de cornichons français, plutôt que le même venu d'Inde, c'est toute la filière qui pourrait être relocalisée dans l'Hexagone.

véritable tremplin pour les maraîchers, leur permettant – en plus de s'engager dans la relocalisation du cornichon français – de bénéficier d'un complément financier avantageux. Depuis 2016, Sylvain Tessier, installé à Cangey, près de Tours, est l'un d'entre eux. Pour lui et surtout son épouse Émilie, c'était une suite logique : « Mon papa faisait déjà partie de l'aventure du cornichon il y a 25 ans, c'est donc naturellement que l'on a voulu se lancer », confie l'agricultrice avant de poursuivre : « On avait envie de développer d'autres productions. » Sur leurs 20 ha de fruits et légumes (en plus des 250 dédiés aux céréales), trois sont aujourd'hui réservés aux cornichons, et nécessitent à eux seuls 45 cueilleurs en saison.

## CAPRICIEUX, LE CORNICHON ?

« Faire pousser du cornichon n'est pas donné à tout le monde », développe Sylvain. Car la cucurbitacée a besoin d'une température assez élevée pour pousser : entre 15 et 35 °C. La fenêtre est donc restreinte, imposant ainsi une seule récolte par an : de mai (date des premiers semis) à fin août (date des dernières récoltes possibles), pendant laquelle les cueilleurs



« Il y a très peu de postulants car, à l'inverse d'autres cueillettes, celle-ci nécessite beaucoup d'efforts. »

Sylvain Tessier



## DU CHAMP AU BOCAL

Les cornichons sont mis en bocaux entre 48 et 72 h maximum après la récolte. Le procédé dure 30 min, dont 26 dédiées à la pasteurisation et au refroidissement.



1. Les cornichons sont récoltés dans les champs.



2. Ils sont transportés jusqu'à l'usine, où ils sont triés selon le calibre : 120+ (le plus petit), 80, 60, 40 et 20+ pour le plus gros.



3. Les cornichons sont lavés à l'eau claire pour retirer les impuretés (insectes, fleurs de cornichons, terre...), avant d'être triés à nouveau à la main.

4. Les cornichons trop abîmés sont retirés. Le reste est envoyé sur le tapis pour être mis en bocal.

5. Ils sont tassés à la main, et leur poids contrôlé. Si nécessaire, des cornichons sont ajoutés ou retirés.

6. Le vinaigre et les aromates (selon les recettes) sont ajoutés aux bocaux par débordement.

7. Les bocaux sont ensuite encapsulés puis marqués pour la traçabilité, avant d'être pasteurisés.

8. Ils sont étiquetés puis conditionnés, déposés sur palettes et expédiés aux quatre coins de la France.

doivent redoubler d'efforts. Ils doivent en effet s'assurer de répondre au mode de consommation du cornichon préféré des Français, à savoir l'extra-fin. Si Jardin d'Orante s'engage à acheter tous les différents calibres à ses agriculteurs, il n'en reste pas moins que, dans les rayons, les cornichons de petite taille sont privilégiés. Malheureusement, « un cornichon peut doubler de volume en une journée, explique Sylvain Tessier. C'est une culture exigeante. Il faut s'adapter à la météo qui change vite, être précis, connaître son rang et souvent repasser plusieurs fois par jour sur le même pied pour récolter le maximum de fruits. »

### UNE CULTURE NON MÉCANISABLE

La récolte n'est donc pas mécanisable et, même si c'était le cas, il serait difficile d'y procéder sans endommager durablement les plants. Selon le maraîcher, « si on ramasse mal les cornichons, on abîme les feuilles qui servent à protéger et réguler la température au pied du cornichon. Une récolte mécanisée serait beaucoup trop agressive pour les cornichons qui ne se développeraient plus correctement. »

La relance du cornichon français n'est pas si simple. S'y ajoute encore le manque de main-d'œuvre : « il y a très peu de postulants car, à l'inverse d'autres cueillettes, celle-ci nécessite beaucoup d'efforts ». Une culture complexe donc, mais également risquée, la faute à une météo souvent capricieuse. Pour pallier ce facteur incontrôlable, les

maraîchers partenaires de Jardin d'Orante sont conseillés et guidés tout au long de l'année par Léopoldine Mathieu, ingénieure agronome au sein du groupe Reitzel. Un accompagnement indispensable car, à la suite de la disparition quasi-totale de la filière en France, c'est toute une génération d'agriculteurs qui n'a pas pu transmettre son savoir-faire.

### COMMENT REPÉRER L'ORIGINE FRANÇAISE ?

Pour l'heure, il n'est pas obligatoire d'indiquer la provenance des condiments sur les bocaux. Le simple fait de les conditionner en France suffit à inscrire la mention « fabriqué en France » ! Difficile donc pour les Français de s'y retrouver, alors même que consommer local et responsable n'a jamais été autant au cœur des préoccupations. D'autant plus que « la majorité d'entre eux ignore qu'ils achètent des cornichons venus de l'étranger », souligne Morgane Gaweda, cheffe de marque pour Jardin d'Orante. Avec ses étiquettes bleu-blanc-rouge, la marque en a fait le cœur de son combat, comme sur sa gamme bio Bravo Hugo, mais elle peine à s'imposer dans les rayons. Le prix des bocaux explique aussi en partie cette difficulté : il y a environ un euro d'écart entre les cornichons français et les autres. Sachant que chaque ménage français achète cinq pots de cornichons par an en moyenne, 5 € suffiraient à développer la filière française...

### le saviez-vous ?



## LE CORNICHON POURRAIT BIEN DEVENIR L'ALLIÉ BIEN-ÊTRE DES SPORTIFS

>>> Il permettrait en effet de soulager... les crampes. C'est du moins ce qu'a démontré Kevin Miller, docteur à l'Université Central Michigan en 2010. Après avoir réalisé une étude sur 100 volontaires, le chercheur en a conclu que le pickles juice réduirait les crampes, leur intensité et leur durée. Les plus grands sportifs, comme LeBron James ou Daniil Medvedev, en sont convaincus. De quoi y réfléchir à deux fois avant de vider la marinade dans l'évier la prochaine fois !

## JAMAIS AVEC LES DOIGTS

Utilisez une pince en bois pour saisir vos cornichons. Ne les attrapez pas avec les doigts sinon le vinaigre se couvre de fleurs. Bannissez aussi la fourchette qui le fait tourner.

### LA FIN DE L'EXTRA-FIN ?

« Un cornichon indien n'est pas meilleur ou plus mauvais qu'un cornichon français. Il n'a pas vraiment de goût », affirme Sébastien Assouad, le maraîcher-cuisinier. C'est surtout la recette utilisée qui fait la différence. « Les Français aiment les cornichons petits et très vinaigrés. Leurs chouchous, ce sont les extra-fins », constate Valérie Diotte de Maison Marc. Mais cela complique aussi la récolte et fait exploser les prix. En cessant de plébisciter l'extra-fin, les consommateurs encourageraient la production française à plus grande échelle... Reste à valoriser les autres calibres. Jardin d'Orante s'est associé à Marc Veyrat. Le chef étoilé a ainsi créé différentes recettes (aigre-doux, estragon, aneth...) adaptées à de plus gros cornichons. La solution serait que les consommateurs adaptent le calibre choisi à l'utilisation qu'ils souhaitent en faire (raclette, sandwiches, terrines, salades, burgers...). Éventuellement en s'inspirant de l'étranger : « En Allemagne, en Russie ou aux États-Unis, on raffole du malossol » [le plus gros calibre de cornichon, NDLR], révèle Valérie Diotte. Et outre-Atlantique, le cornichon se consomme sous bien d'autres formes : jus, glaces et même... macarons. De quoi nous donner des idées ! ■

« Les Français aiment  
les cornichons petits  
et très vinaigrés.  
Leurs chouchous, ce sont  
les extra-fins. »

Valérie Diotte



© CHAITH / THINKSTOCK

## Mon bocal de cornichons maison

POUR 4 BOCAUX DE 25 CL  
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 10 MIN

TRÈS FACILE

1 kg de petits cornichons fraîchement cueillis • 1 l de vinaigre blanc de qualité  
• 12 oignons grelots • 6 brins d'estragon  
• 3 feuilles de laurier • Grains de poivre  
• Graines de coriandre.

USTENSILES • 4 bocaux stérilisés.

● Brossez les cornichons à l'aide d'une brosse à poils doux. Essuyez-les avec un torchon afin d'éliminer le duvet qui les recouvre. Tranchez les pédoncules des cornichons. Enlevez la première

peau des oignons grelots.

● Mettez les cornichons dans les bocaux en les tassant bien et répartissez au fur et à mesure les oignons grelots et les aromates.  
● Faites chauffer le vinaigre blanc et couvrez-en les cornichons. Fermez hermétiquement les bocaux.  
● Placez les bocaux au frais pendant 3 semaines à 1 mois avant de consommer les cornichons. Ils se conservent 1 an à l'abri de la lumière ■

## CORNICHONS MAISON

Pour sensibiliser les consommateurs et les aider à se familiariser avec la culture du cornichon, Jardin d'Orante a imaginé depuis 2017 un kit do-it-yourself baptisé « Mon Cornichon Maison ». Vendu 3 € sur le site de la marque, celui-ci contient « l'essentiel pour semer, cultiver et préparer son propre cornichon français, du semis à la recette ».

**Le plus ?** Les acheteurs participent ainsi à soutenir les agriculteurs grâce aux bénéfices tirés du kit qui leur sont directement reversés (soit 12540 € depuis la création du kit).

# courses en tête

ENQUÊTE • PRODUIT • SHOPPING



## Jambon cuit et jambon cru

CES PRODUITS MULTIFACETTES, ISSUS DE LA MÊME PIÈCE DE VIANDE, OFFRENT LE PIRE COMME LE MEILLEUR. ENTRE ARTISANAT ET INDUSTRIE, CHOISISSEZ EN CONNAISSANCE DE CAUSE.

TEXTE ET PHOTOS CAMILLE OGER

Le jambon, c'est avant tout une pièce de boucherie : la cuisse ou l'épaule de porc entière. Les charcuteries variées qu'on en tire sont toutes appelées jambons, bien qu'elles aient des saveurs et apparences bien différentes. L'élevage porcin étant très répandu dans le monde, on produit depuis longtemps du jambon dans de nombreux pays, avec moult spécificités régionales. On peut toutefois les classer en deux grandes catégories : les jambons cuits et les jambons crus, aussi appelés jambons secs.

### CÔTÉ PRÉPARATION

#### L'épaule ou la cuisse

Le jambon est d'abord préparé en retirant les nerfs, certains petits muscles, les cartilages et l'excédent de gras. Il est ensuite saumuré et parfois désossé avant d'être rôti, braisé, grillé, cuit à la vapeur ou bouilli (au torchon ou non), comme le jambon blanc ou le jambon de Paris. Il est vendu désossé, ce qui permet de le trancher facilement et il est parfois découenné pour limiter la quantité de matière grasse dans le produit final. La version industrielle est en général faite à partir de pièces de viande agglomérées puis pressées dans un moule.

### CÔTÉ NUTRITION

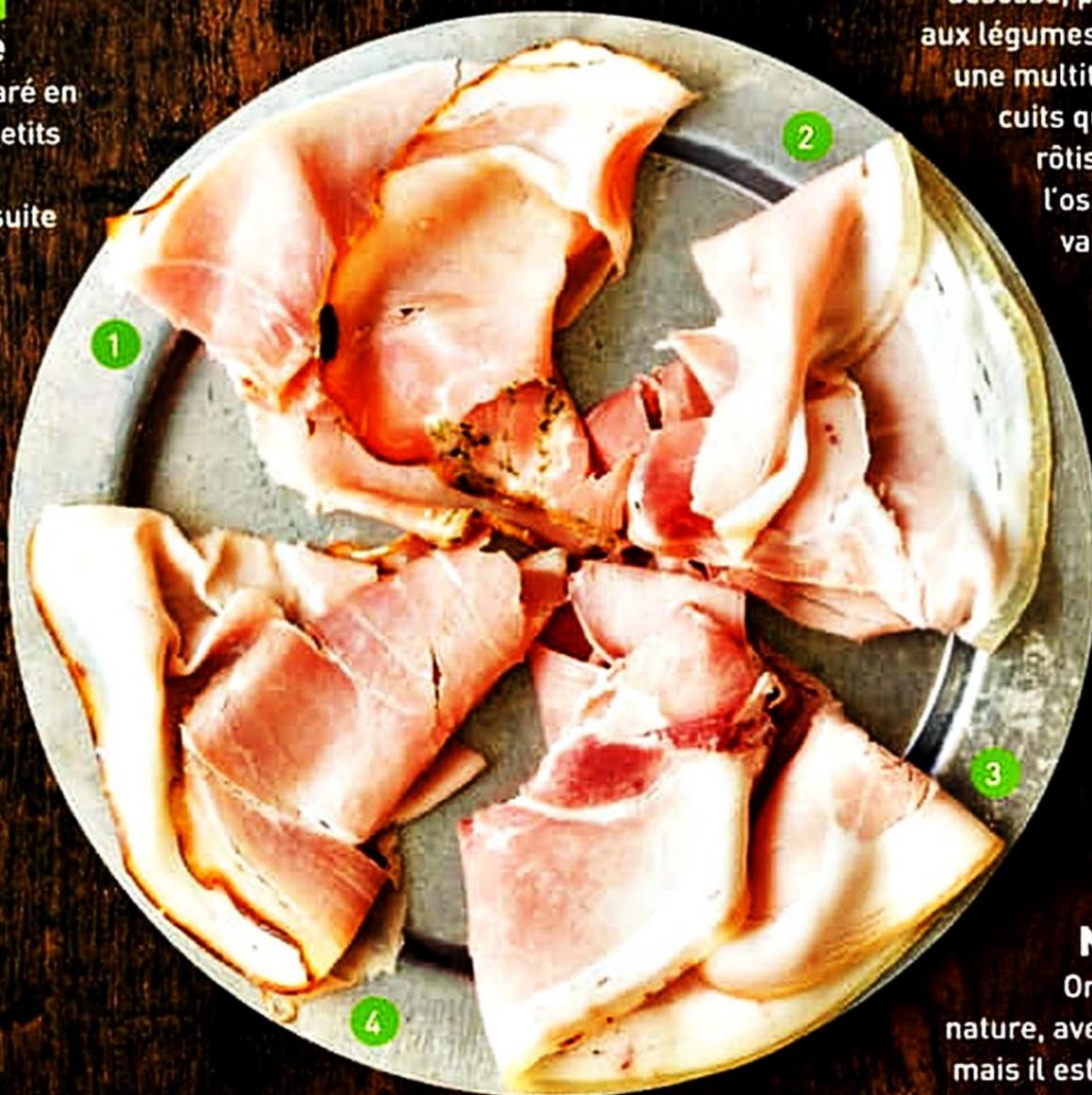
#### Peu de sel et peu de gras

Lorsqu'il est artisanal et sans additifs, c'est l'une des charcuteries les plus saines car il est peu salé et moins gras (125 calories et 1,8 g de sel pour 100 g en moyenne) que d'autres spécialités à base de porc (et c'est encore plus vrai sans couenne). Mais la quantité maximale recommandée n'est toutefois que de deux tranches par jour. Pour la version achetée en grande surface, attention à la teneur en additifs potentiellement nocifs, dont les nitrites qui lui permettent de rester rose ou les polyphosphates qui retiennent l'eau dans la viande. Ces jambons contiennent aussi du sucre, généralement du dextrose.

### CÔTÉ VARIÉTÉS

#### À l'os, fumé, aux herbes

Le jambon cuit, même artisanal, ne se prête pas aux AOC. L'appellation « jambon de Paris » est commerciale, sans lien avec le terroir. Elle désigne un jambon désossé, poché dans un bouillon aux légumes et aromates. Il existe une multitude d'autres jambons cuits qui peuvent être fumés, rôtis, aux herbes, cuits sur l'os... Leur qualité est très variable. Le Label Rouge garantit qu'il s'agit de jambon cuit « supérieur » (sans polyphosphates, ni gélifiant, et avec moins de 1 % de sucre) de porc fermier élevé en plein air.



### CÔTÉ CUISINE

#### Nature ou cuisiné

On le déguste volontiers nature, avec ou sans cornichons, mais il est aussi la base de plats emblématiques français : du croque-monsieur à la salade parisienne en passant par les endives au jambon, sans oublier le fameux jambon-beurre ! En Europe du Nord, en Australie et aux Philippines, le jambon cuit entier est le plat traditionnel de Noël. Il est poché, puis laqué ou couvert de panure et rôti au four.

**CÔTÉ PRÉPARATION****Un jambon de garde**

Le jambon cru demande du temps ! D'abord salé (et parfois épicé) quelques jours, éventuellement fumé, puis séché à basse température et affiné, suspendu à l'air libre durant des mois, voire des années. Il est gardé entier, on le coupe donc dans la longueur car il y a l'os au milieu. D'où la forme allongée des tranches. Et s'il est plus gras que le jambon cuit, avec une chair moins uniforme, c'est parce qu'on ne retire rien de la pièce de viande originelle. Le gras marbre l'intérieur du jambon, chaque muscle reste défini et les nerfs sont attendris par le long affinage.

**CÔTÉ NUTRITION****Le bon goût de l'exception**

En général, les AOP proscrivent l'usage de nitrites et autres additifs douteux. Ainsi, le jambon de Parme et les bons jambons ibériques ne contiennent aucun produit chimique. Ce n'est pas le cas des jambons crus industriels dont il faut toujours vérifier les ingrédients. Même 100 % naturel, le jambon cru n'est pas exactement un produit diététique avec en moyenne 235 calories et 5 g de sel pour 100 g. Il est préférable de ne pas en manger tous les jours.

**CÔTÉ VARIÉTÉS****Le terroir à l'honneur**

En France, même s'il en existe en Ardèche, Corse, Savoie ou encore dans les Ardennes, le grand public connaît surtout les jambons des Pyrénées.

Le jambon de Bayonne (IGP) se distingue par une saveur peu salée ; le jambon noir de Bigorre (AOP), issu de cochons de race gasconne, a des arômes forts et un petit goût de châtaigne grillée prisé des gourmets ; le jambon du Kintoa (AOP), issu de la race pie noir du Pays basque, est frotté au piment d'Espelette et révèle des notes de noix et d'épices grillées. En

Allemagne et dans le Tyrol, on trouve des versions fumées comme le jambon de la Forêt-Noire ou le speck. Quant aux grands jambons crus italiens (Parme, San Daniele...) et ibériques (jamón ibérico de bellota de Guijuelo, jabugo...), ils sont les plus recherchés au monde.

**CÔTÉ CUISINE****À bonne température**

Un bon jambon cru n'a pas besoin de grand-chose pour briller. Pour être agréablement fondant, il doit être servi chambré, c'est-à-dire à 20 °C environ et doit commencer à luire. On privilégie les produits de moindre qualité pour accompagner une raclette, en garniture de pizza ou pour envelopper du veau en saltimbocca. Particulièrement doux, le jambon de Parme se marie très bien avec le melon et les figues.

**BIEN CONSERVER SON JAMBON**

Le jambon à la coupe ne se garde pas plus de 3 jours au frais : achetez-le en petites quantités le jour J. Après ouverture, le jambon industriel doit être consommé sans délai. Le jambon cru entier doit idéalement être conservé suspendu dans un endroit propre, frais et sec. La zone de coupe doit être couverte avec l'excès de peau et de graisse du jambon (ou du saindoux) pour limiter l'oxydation. On l'emballe ensuite dans un torchon ou un sac à jambon. À chaque utilisation, l'entame doit être jetée.

**Jambons cuits**

1. Jambon rôti aux herbes
2. Jambon de Paris
3. Jambon fermier à l'os
4. Jambon fumé

**Jambons crus**

1. Jamón ibérico de bellota
2. Jambon de Parme
3. Speck
4. Jambon noir de Bigorre

# courses en tête

ENQUÊTE • PRODUITS • SHOPPING



## À nous d'œufs...

AU PLAT, MOLLET, POCHÉ, COCOTTE... QUELLE QUE SOIT LA CUISSON, DE TOUTES LES MANIÈRES, CE SONT EUX QU'ON PRÉFÈRE.

SÉLECTION ET TEXTE OLIVIER WACHÉ ET HÉLÈNE PIOT



^^

### COQUE, MOLLET OU DUR?

#### Cuisson parfaite

Ce cuit-œufs électrique prépare un ou deux œufs de taille S à XL. Il est équipé d'un doseur à eau pour adapter la bonne quantité selon la cuisson : à la coque, mollet ou dur.

KICHENMINIS CUIT-ŒUFS, 49,99 €, WMF.



^^

### TRANCHÉS

#### À la perfection

Réalisez des rondelles parfaitement uniformes avec ce tranche-œufs, équipé d'une fine grille en acier amovible.

SLÄT, 2,49 €, IKEA.

### PIQUÉS

#### Astuce de chef

Pour empêcher l'œuf d'éclater en cuisant, ce pique-œuf perce le bas de la coquille avant cuisson. Il dispose d'une position de sécurité.

PIQUE-ŒUF, 4,95 €, HEMA.

VV



^^

### COUPÉS

#### Le bon geste

Pour un œuf coque parfaitement découpé et sans éclat, adoptez cet ustensile au cylindre denté qui s'utilise comme une paire de ciseaux.

COUPE-ŒUF COQUE, 6,99 €, MATHON.



^^

### DÉGUSTÉS

#### Bon geste

En collaboration avec la firme Q de Bouteilles, ce coquetier en verre issu de bouteilles de vin recyclées offre un écrin parfait.

COQUETIER DANSER, 39 € LES 3, DEGRENNE.

### POCHÉS >>>

#### Ustensile malin

Cette pocheuse s'accroche à la casserole et permet de réaliser une cuisson parfaite. Ses trous permettent à l'eau de circuler autour de l'œuf.

POCHEUSE À ŒUFS, 19,90 € LES 2, CUISIPRO CHEZ MATHON.



### NAPPÉS >>>

#### Comme les pros

Ce modèle en silicone est idéal pour recouvrir ses préparations d'un jaune d'œuf et les faire dorer à la cuisson.

PINCEAU À PÂTISSERIE, 9,25 €, BRABANTIA.



# Pâques attaque

QUAND LES POULES SE PRENNENT POUR DES COQS, QUE LES POISSONS NOUS METTENT EN BOÎTE ET QUE LES LAPINS FUIENT DEVANT LES HOMARDS, LE CHOCOLAT NOUS EN FAIT VOIR DE TOUTES LES COULEURS...



^^

## PÊCHE miraculeuse

En partenariat avec L'Éclair de Génie de Christophe Adam, ces boîtes en chocolat nous donnent envie de mordre à l'hameçon! **MONOPRIX. NOIR, BLANC OU LAIT, 110 G, 9 €.**

## LA REVANCHE de l'œuf à plumes

Le poussin emplumé à la feuille d'or perce la coquille de cette pièce de musée de 45 cm de haut, au prix et au poids extravagants. **LA MAISON DU CHOCOLAT, EN ÉDITION LIMITÉE À PARTIR DU 15 MARS, 6 KG, 2500 €.**

VVV



## <<< ATTENTION, ça pince

Ce homard plein de friture a plusieurs copains tout aussi design, dont un crabe très royal.

**CHOCOLAT ALAIN DUCASSE. NOIR OU LAIT, 300 G, 39 €.**



## <<< ET QUE ÇA saute!

Inspiré par les sculptures de François Pompon, ce lapin a sa place au musée... et dans notre estomac!

**PIERRE HERMÉ. NOIR, LAIT OU BLOND CARAMÉLISÉ, 155 G, 29 €.**



## <<< CACHE Noisettes

Tout droit sorti d'une forêt enchantée, comme son amie la chouette en chocolat noir, cet écureuil arbore une queue aux éclats de nougatine derrière son ventre en demi-œuf blanc et lait. **LENÔTRE, 420 G, 55 €.**



## <<< TIROIR, MON BEAU TIROIR...

... tu renfermes 24 incroyables pralinés aux graines (sésame, tournesol, kinako...) et 30 délicieux animaux au caramel. **MARCOLINI. 69 €.**



^^

## COMME UN AIR de Madagascar

Réalisé en chocolat noir de la plantation malgache Mangaro, ce coq plein d'œufs pralinés est en couple avec une poule en chocolat au lait. **CLUIZEL. 310 G, 57 €.**

## DEDANS dehors

Croquant-fondant, cet œuf aux noisettes du Piémont caramélisées apparentes annonce la couleur: 100 % gourmandise.

**HUGO & VICTOR. DISPONIBLE EN DEUX FORMATS À PARTIR DE 19 €.**

VVV



# Cocottes et compagnie

ENVIE DE PRÉPARATIONS FONDANTES ET MIJOTANTES ? FAITES CHAUFFER LES FAITOUTS, CHANTER LES MARMITES ET METTEZ VOTRE IMAGINATION EN ÉBULLITION !



## <<< INDÉMODABLE Valeur sûre

Iconique dans sa catégorie, cette cocotte en fonte émaillée se décline dans de multiples formats et coloris subtilement dégradés, la signature de la marque, comme ici le délicieux Meringue. **COCOTTE RONDE Ø 20 CM, 239 €, LE CREUSET.**

## PERSONNALISABLE >>>

### Poids plume

En revêtement minéral, 4 fois moins lourde qu'un modèle traditionnel, cette cocotte propose 2 formats (Ø 24 ou 28 cm), le coloris, la poignée, les maniques et accessoires au choix, soit 448 possibilités ! **L'INCROYABLE COCOTTE, À PARTIR DE 124,90 €, COOKUT.**



## ACCESSIBLE

### Viser l'essentiel

Ce faitout en aluminium 2,8 mm gris offre un revêtement antiadhésif et un couvercle en verre transparent manche inox PVD noir titane, parfait pour surveiller la cuisson. Il est compatible tous feux. **Ø 20 CM, H 14 CM. ESCAL, 60 €, ALINEA.**

## GOURMANDE Nickel chrome

Idéale pour cuire uniformément au four sans le salir, cette brique à rôtir en céramique, couleur fusain, permet de cuire des volailles et des rôtis jusqu'à 5 kg. Élégante, elle passe de la cuisine à la table, **H 22 X L 22 X P 42 CM 114,90 €, ÉMILE HENRY CHEZ CAMIF.**

V  
V  
V



## RÉSISTANTE

### Chaud devant !

Avec son triple émaillage intérieur et extérieur, cette cocotte en fonte résiste à tout et est utilisable sur tous les feux y compris l'induction. Ronde, elle se décline aussi dans une version ovale. **Ø 26 CM, GARANTIE 25 ANS. NORI, 109 €, BEKA.**

V  
V  
V



## BIEN DESSINÉE >>>

### Plat signature

Ce faitout en fonte aux lignes sobres, imaginé par le chef néerlandais Sergio Herman, se décline en divers formats pour répondre à tous les besoins, **Ø 23 CM. SURFACE, 180 €, SERAX.**



## REPENSER LA CUISSON

Experte dans les produits en graphite de carbone, Anaori a imaginé cet « OCNI » (objet cuisant non identifié), qui allie résistance et conductivité quelle que soit la source de chaleur utilisée. Carré à l'extérieur, mais doté d'un contenant circulaire à l'intérieur pour répartir la chaleur, il a deux couvercles : l'un en cyprès « hinoki » pour contenir l'humidité, l'autre en graphite de carbone qui peut aussi servir de poêle. Il peut être posé sur la table comme n'importe quelle cocotte. Existe en 3,4 l ou 5,1 l. **KAKUGAMA, À PARTIR DE 2490 €, ANAORI.**



# Tous ensemble en cuisine pour fêter le printemps !



© PARÉ-LACHAÏME / PHOTOCOUCISINE



## RÉGAL ET WATSON CUISINE VOUS ATTENDENT POUR 4 LIVES GOURMANDS

Entre le 17 mars et le 13 avril, passez un moment convivial sur le site [watson-cuisine.com](http://watson-cuisine.com), en compagnie d'un coach culinaire et posez toutes vos questions.

**Il suffit de vous inscrire en scannant le QR Code.**

Et si vous avez manqué la date, pas de panique, les lives sont disponibles en replay.



© AMÉLIE ROCHE

**Le jeudi  
17 mars  
à 13 h 00**

Entrez dans le secret des sauces  
avec **Emmanuel Henry**,  
professeur à l'école Ferrandi.



© EMANUELA CINO

**Le lundi  
21 mars  
à 19 h 00**

Rejoignez **Alice Polack**  
pour tirer le meilleur parti  
de vos légumes en cuisine.



© CATHERINE MADANI

**Le samedi  
9 avril  
à 15 h 00**

Réalisez ce magnifique succès  
pistache en suivant les conseils  
de son auteure **Pauline Petillo**.



© ROULIER-TURIOT / PHOTOCOUCISINE

**Le mercredi  
13 avril  
à 16 h 00**

Rejoignez la chocologue **Victoire  
Finaz** pour partager avec elle  
votre passion du chocolat.



**FLYMENU**

### Faites vos courses en ligne

Vous êtes pressé ? Faites vos courses  
en un clic grâce à notre collaboration  
avec **Flymenu**. Commandez  
directement depuis la recette Régal  
que vous aurez sélectionnée.

## watson

**Watson Cuisine** est une plateforme d'expériences  
culinaires en ligne créée pour encourager le « fait  
maison ». Avec sa trentaine de chefs, la Watson  
family propose de nouveaux cours chaque semaine  
en live et en replay. Alimentaire mon Cher Watson...

# Aubrac, l'effet bœuf

Excursion au pays d'une race bovine d'excellence: l'Aubrac. Dans les restaurants de ce plateau montagneux hors du temps, tous les excès sont permis: viande rouge, fromages, vins... des menus hyperprotéinés en harmonie parfaite avec leur terroir.

REPORTAGE CHLOÉ DESCHAMPS PHOTOS AURÉLIO RODRIGUEZ



Au sud du Massif central se trouve un plateau céleste, l'Aubrac. À cheval sur les trois départements du Cantal, de l'Aveyron et de la Lozère, ses paysages émerveillent les marcheurs de Compostelle et les citadins aspirant à une parenthèse verte. L'hospitalité des habitants de ces hautes terres humides est notoire depuis que la famille Bras, dans les années 90, y fit jaillir une étincelle gastronomique.



## Maité Tichet le bonheur est dans le pré

Rencontre avec une jeune éleveuse pétillante qui a redonné vie à un buron en ruine, où elle sert les viandes de sa propre production. Un cocon de douceur loué dans un tableau sauvage à 360°C.

**C**ap sur le Cap Combattut ! Destination coup de cœur sur le plateau de l'Aubrac, à 7 km du village de Nasbinals. Ce restaurant surmonté de ses chambres d'hôtes est tenu par Maité, une petite dame à la grande âme. Levée à l'aube pour s'occuper de ses vaches, elle a encore le feu sacré au moment d'accueillir ses hôtes dans son restaurant du bout du monde. Elle papote avec vous comme une amie de toujours. Vous apprendrez que les foins sont en retard cette année ou qu'elle a découvert un shampoing sec extraordinaire. Elle vous racontera l'histoire de sa voiture tombée en panne alors qu'elle partait accoucher à 40 km. Les mille et une aventures d'une femme du pays au sourire contagieux.

Maité vit au rythme de l'Aubrac. L'hiver, elle bichonne ses vaches qui, aussi extraordinaires soient-elles, ont besoin d'un peu d'aide pour véler. Et l'été, elle est aux petits soins pour ses hôtes. Ses coquettes chambres et son restaurant sont nichés sous les lauzes d'un toit pentu, celui d'un buron qui appartenait à ses ancêtres. Ces refuges de pierre servaient à la fabrication et à l'affinage des fromages de mai à octobre, lorsque les

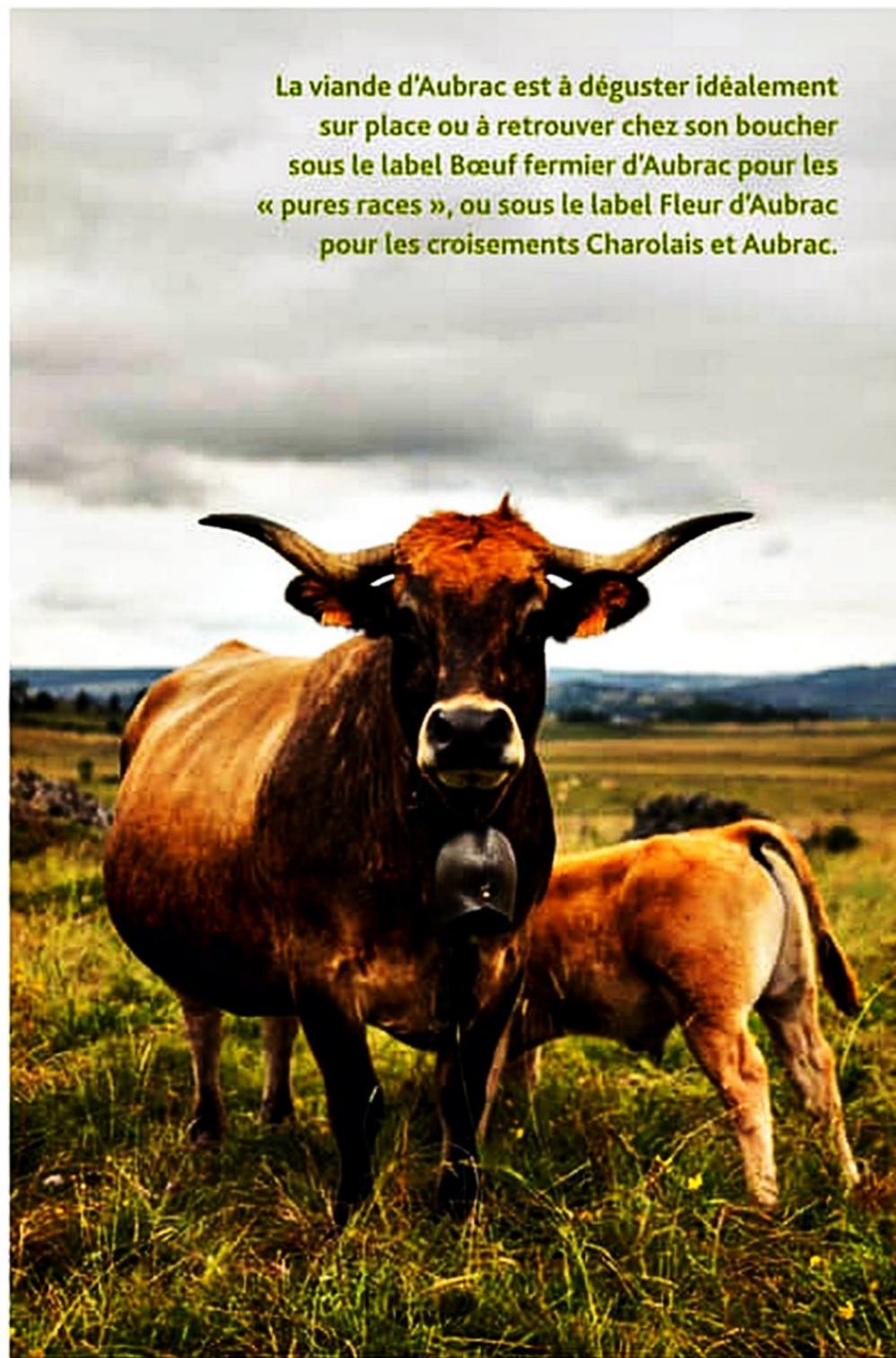
éleveurs montaient leurs troupeaux en estive. Jusqu'à la seconde guerre mondiale, de nombreux burons étaient en activité en Aubrac. Le métier de buronnier s'est raréfié au fur et à mesure que les normes d'hygiène et de travail se sont modernisées.

Au buron de Cap Combattut, le menu unique comblera les appétits solides. La pièce de bœuf grillée race Aubrac, directement produite à la ferme, vaut à elle seule le détour. Elle est accompagnée d'un aligot, la fameuse purée à la tome fraîche et à l'ail, ou d'un retortillat, sa version à base de pommes de terre rissolées. Ceux qui, comme la maîtresse des lieux, ont « horreur d'avoir faim en sortant d'un restaurant » peuvent se laisser tenter par une planche de charcuterie. De généreuses tranches de pâté de bœuf à la moutarde à l'ancienne côtoient un filet de porc séché, du saucisson, de la saucisse sèche, un pâté de campagne fourré au foie gras, sans oublier le jambon de pays. Des assiettes hyperprotéinées qui n'ont pas peur du gras, « là où se logent la plupart des arômes », assure l'éleveuse. Toujours partante, elle accepte de nous emmener à la rencontre de son troupeau. Rendez-vous est pris pour le lendemain à 9 h, à Nasbinals, route de la Rosée du Matin. ▶

**Maité se penche sur les plants de thé d'Aubrac ou calament à grandes fleurs.** Les racines de la précieuse herbe aux fleurs mauves ont besoin d'espace, il faut désherber tout autour pour les aider à se défendre. Contrairement à ce que suggère son nom, le thé d'Aubrac ne contient pas de théine. Ses feuilles au goût de menthe, traditionnellement consommées en tisane, embaument maintenant les cuisines et aromatisent les menus des gourmets. Au buron de Cap Combattut, on l'infuse à froid pour assaisonner la citronnade maison, les cocktails à base de vin blanc ou les desserts.



**Ici, les prairies sont caillouteuses.** Il est impossible de labourer et de semer. Au XVII<sup>e</sup> siècle, des moines bénédictins de l'abbaye d'Aubrac commencèrent à sélectionner des vaches pour créer une race adaptée à ces montagnes ingrates pour l'agriculture. « On a besoin d'une race rustique qui soit capable de valoriser l'herbe dure et de supporter de grandes amplitudes de températures », explique l'éleveuse Maïté Tichet. On a beau être à deux heures de Montpellier, il peut geler au mois de mai!



La viande d'Aubrac est à déguster idéalement sur place ou à retrouver chez son boucher sous le label Bœuf fermier d'Aubrac pour les « pures races », ou sous le label Fleur d'Aubrac pour les croisements Charolais et Aubrac.

Un parfum d'authenticité plane sur la ferme du Soldadier. L'austérité de l'activité agricole tranche avec l'ambiance douillette du Cap Combattut. N'imaginons pas faire des câlins aux vaches. L'éleveuse poids plume doit se faire respecter de ses animaux. Les bêtes de 500 à 1000 kg gardent un caractère sauvage, savourant une vie de quasi-liberté. Aujourd'hui, elles pâturent à leur guise dans d'immenses prés. Chaque vache dispose d'un hectare de prairie, de quoi pâture à volonté!

Ne sachant pas tout à fait où ses bêtes ont choisi d'aller, Maïté nous invite à grimper dans sa 308. Il faudra serpenter un bon quart d'heure sur des petites routes étroites pour les repérer. L'éleveuse-restauratrice-mère-de-famille s'excuse de ne pas avoir trouvé le temps de passer l'aspirateur dans sa voiture. « Ce n'est pas le même standing que dans les limousines des grands restaurants », sourit-elle, en désignant ses bottes couvertes de boue. Rouler sur une route déserte au milieu de prairies à perte de vue: le vrai luxe...

On croit apercevoir les vaches au loin dans les prairies, confondant parfois leur tache beige avec un gros caillou. Puis voilà qu'apparaissent les « *mistinguettes* »! L'éleveuse se glisse dans le parc et s'approche de sa préférée. « Regardez comme elle est belle! Elle le sait qu'elle est belle! » Un dos bien droit,

des cornes en forme de lyre qui s'ouvrent vers le ciel, blanches à la base et noires aux extrémités, des yeux maquillés de khôl, une langue ardoisée à noire aux deux tiers... voici quelques-uns des standards de la véritable vache Aubrac.

### La généalogie, c'est sérieux

La question n'est pas à prendre à la légère! Dans les journaux, on trouve parfois des photos de vaches croisées, voire de limousines, qui tirent la langue de surcroît. Un comble pour ces éleveurs passionnés qui s'évertuent à sélectionner une famille de race la plus pure! Pour qu'une vache soit inscrite au livre généalogique de la race Aubrac, l'appartenance doit être démontrée sur 5 générations. Au-delà de la grande fierté que cela confère à l'éleveur, la race apporte la garantie que la vache sera adaptée à la géographie du plateau. Pour se déplacer sur les pentes montagneuses, les pures races ont besoin d'aplombs solides: elles doivent être trapues, courtes sur pattes, avec le poitrail et les reins larges. Cette morphologie leur permet aussi d'avoir un rumen – le premier estomac des ruminants – adapté au fourrage grossier qui pousse ici. Et celui-ci est particulièrement volumineux chez l'Aubrac. Cela lui permet de valoriser l'herbe coriace qui a besoin d'être ruminée de nombreuses fois pour devenir digeste. Sur le ►

**L'Aubrac est un pays d'élevages naisseurs,** avec des vaches qui font un veau chaque année. Ces petits broutards s'exportent ensuite dans le monde entier, vers des régions riches en céréales. L'Italie souvent, mais aussi l'Allemagne, la Belgique ou l'Espagne. Certains partent vers des contrées plus lointaines encore comme le Kazakhstan ou les États-Unis. Les veaux maigres sont engraisés et consommés selon la culture locale. Tout le monde n'affectionne pas, comme les Français, la viande rouge provenant de femelles. Les Italiens préfèrent par exemple une viande claire, issue de jeunes taureaux qu'ils engraisent rapidement.



**30 min**  
+ **35 min**



Un vin d'Auvergne, un saint-pourçain : en blanc, floral et fruité ou en rouge, gentiment tannique et charmeur.

## Aligot

Recette de Maité Tichet, restaurant Le Buron de Cap Combattut.

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 35 À 40 MIN**

**FACILE**

600 g de pommes de terre Agata ou Monalisa (surtout pas de pommes de terre nouvelles) • 400 g de tome fraîche de l'Aubrac • 25 cl de crème fraîche (ou de lait) • 1 ou 2 gousses d'ail, selon votre goût • Sel, poivre. **USTENSILE** • 1 presse-purée.

- Coupez la tome en dés. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux. Épluchez l'ail et dégermez-le.

- Plongez les pommes de terre et l'ail dans une casserole d'eau tiède salée et faites-les cuire 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Passez les pommes de terre et l'ail égouttés au presse-purée. Salez, poivrez.
- Incorporez la crème progressivement jusqu'à obtenir une purée souple.
- Transvasez-la dans une casserole. Incorporez la tome sur feu très doux, en

mélangeant énergiquement avec une spatule en bois pendant environ 15 min. Lorsque l'aligot forme un ruban, c'est prêt ! Servez-le immédiatement avec une saucisse de porc ou une pièce de bœuf ■

### ASTUCE

La purée se réchauffe mal. Pour obtenir une texture onctueuse, préparez-la juste avant le repas.



Sur le plateau de l'Aubrac se niche le buron de la Treille, où Ugo Diaz produit du fromage laguiole fermier AOP.

À 1333 mètres d'altitude, le fromage est transformé entre juin et septembre, avant de passer l'hiver dans une cave semi-enterrée. Il s'affine sous un épais manteau de neige.

Ugo Diaz doit continuer de broser, retourner et surveiller les grosses tomes de 40 cm de diamètre tout l'hiver. Les années les plus rudes, il faut fraiser des congères pour réussir à atteindre le buron. Toute une expédition!



« *Les Aubrac sont des vaches rustiques, des vraies battantes.* »

Maïté Tichet, éleveuse à Nasbinals

plateau, près de 200 espèces de plantes cohabitent sur une même parcelle de prairie permanente. En attestent les tapis de fleurs multicolores au printemps. Cette biodiversité exceptionnelle apporte des arômes typiques à la viande, plus complexes que si les prairies étaient ensemencées. Parmi les plantes sauvages qui diffusent leur parfum, la cistre ou fenouil des montagnes est emblématique de l'Aubrac. Les vaches en raffolent dans les foins... et les gourmets aussi! La cistre est connue pour être le blason végétal du Suquet, le restaurant légendaire de Michel et Sébastien Bras. Cette plante peut agrémenter des salades, des soupes, des sauces... leur apportant une note végétale légèrement anisée.

#### La ferme aux 110 vaches

Comme la plupart des éleveurs du plateau de l'Aubrac, Maïté est une fille du pays. Elle a grandi avec ses sœurs au milieu des vaches et a appris le métier avec son père. Le week-end, elle surveillait les vêlages pendant qu'il se reposait. Elle s'est mariée

avec un éleveur du pays, Florian. Leurs deux troupeaux réunis forment un cheptel de 110 vaches. Dans le creux de l'hiver, lorsque le froid s'installe, la saison touristique laisse place à la saison des vêlages. Après neuf mois de gestation, une centaine de vaches mettent bas chaque hiver, souvent la nuit. « *Les Aubrac sont des vaches rustiques, des vraies battantes* », dit Maïté avec admiration. L'Aubrac est réputée pour vêler facilement. Pour autant, il faut se relever toutes les trois heures pour voir si tout va bien. « *Un soir de jour de l'An, on a un peu accéléré un vêlage pour ne pas rater le réveillon. La vache s'est vexée! C'est dans ces moments durs que vous connaissez vos vaches. Certaines ont la niaque, d'autres paniquent vite...* » Olympe, Héritière, Gladysce, Héroïne... L'éleveuse parle de ses vaches comme de ses propres filles. On aurait envie de tout savoir sur chacune de « ces dames ». Mais voici venue l'heure de redescendre du plateau. On emporte avec nous la conviction qu'un élevage respectueux de l'animal et de la nature est possible ■

Ugo travaille le lait entier directement après la traite dans une grande gerle en bois de châtaigner. À la différence du salers et du cantal, le laguiole se passe d'écémage et de pasteurisation. Lorsque le lait est naturellement tombé à 31 °C, le fromager verse la présure de caillette de veau. Le lait caille, puis il est égoutté. Le petit-lait, le liquide résiduel après le caillage du lait, est donné aux vaches. Dans les années 1960, 50 cochons vivaient au buron et consommaient tout le petit-lait du troupeau. Un cochon pour trois vaches!



### *Flans au fromage*

*Recette de Maité Tichet, restaurant Le Buron de Cap Combattut.*

**POUR 6 FLANS PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 25 MIN**

**TRÈS FACILE**

**100 g de fromage (cantal ou bleu) • 2 œufs • 15 cl de crème liquide à 35 % MG • 1 petit oignon • Beurre • Sel, poivre.**

**USTENSILE • 6 ramequins de 8 cm de ø.**

- Préchauffez le four à 170 °C. Épluchez et ciselez l'oignon. Faites-le suer avec une noix de beurre puis réservez-le.
- Mélangez les œufs et la crème fraîche. Salez, poivrez. Coupez le fromage en cubes.
- Beurrez les ramequins. Mettez une belle cuillère à café d'oignons dans chaque ramequin. Répartissez le fromage et versez l'appareil par-dessus.
- Enfournez les ramequins au bain-marie pour environ 20 min, jusqu'à ce que le flan fige ■



## Cyril Attrazic pour l'amour de la bonne viande

Rencontre avec le chef étoilé d'Aumont-Aubrac. Sa vision d'une cuisine à la fois carnivore et écoresponsable rend un hommage sincère à son terroir et à la viande d'Aubrac.

La façade du restaurant de Cyril Attrazic arbore une photo de famille grand format. Un hommage à ses aïeux, qui, voilà près de 100 ans, démarrèrent l'aventure familiale à Aumont-Aubrac. Linette, Camilou... des figures qui continuent de vivre à travers les noms des différents établissements qui se regardent d'un côté et de l'autre de la route du Languedoc. Quatrième génération de restaurateurs, Cyril Attrazic a prolongé la vocation familiale en créant un restaurant gastronomique qui porte son nom. Un nom sur lequel brille une étoile Michelin. « J'ai toujours été amoureux de ma maison, je savais que je reviendrais ici », raconte le quarantenaire. Après une formation à l'école supérieure Ferrandi à Paris, il intègre la brigade d'Alain Ducasse. « Je n'ai pas beaucoup burliné à l'étranger », tout juste une année passée à Londres et très vite, il revient aux sources. Il faut dire qu'à la fin des années 90, l'Aubrac est en train de prendre un tournant. « Michel a fait un travail formidable à Laguiole, il l'a rendu attractif. » Michel, c'est Michel Bras, l'immense chef qui a révélé ce territoire en voie de désertification aux gastronomes. Avec son aura mondiale, il a ouvert les montagnes lunaires de l'Aubrac à une clientèle pointue. C'est dans ses cuisines que Cyril Attrazic atterrit, au retour

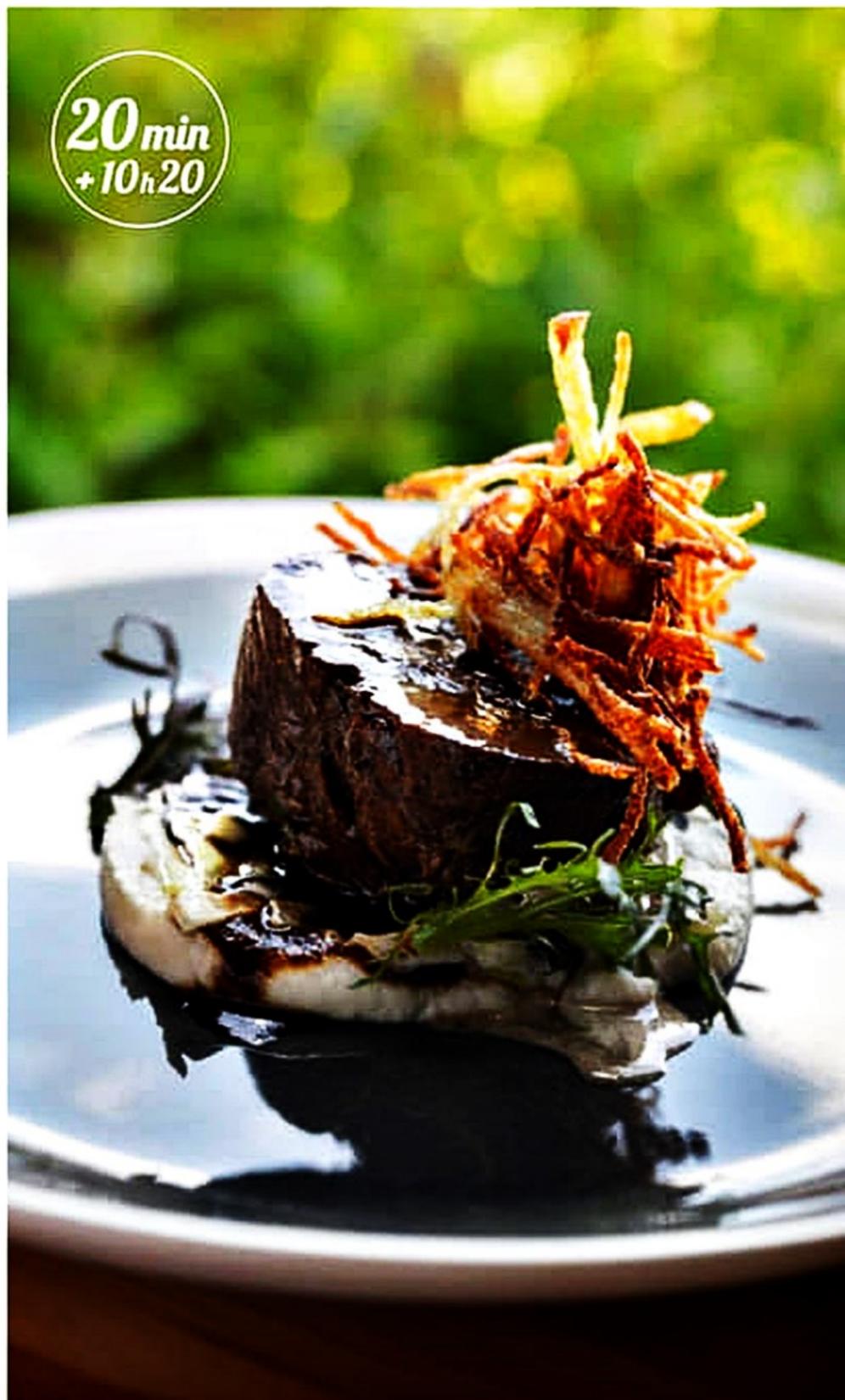
de Londres. Il y consolide sa formation, apprend à travailler les légumes, les jeunes pousses et les fleurs qui composent le fameux « gargouillou » de Michel Bras. Puis il rentre à Aumont-Aubrac.

Le jeune homme forge alors sa propre identité culinaire. Son produit fétiche est vite trouvé: le bœuf! Tant pis si la tendance est à la cuisine végétale. Il revendique une cuisine de viande. « On est très fiers de la race Aubrac », clame-t-il. « Les éleveurs ont énormément de respect pour leurs animaux. Ce sont de toutes petites exploitations. Ils font ça avec passion, ils connaissent leurs bêtes par cœur. » Ici, viande rouge rime avec éthique et écoresponsabilité. Pour manger de façon responsable, Cyril Attrazic défend une consommation intelligente. Il faut s'intéresser au terroir. S'il y a bien un endroit au monde où les gens peuvent manger de la viande les yeux fermés, c'est ici. Ce produit d'excellence réconcilie tout le monde, et ferait même vaciller certains végétariens!

### Qui tue un bœuf mange un bœuf

Cyril Attrazic tient à valoriser toutes les viandes, depuis les abats jusqu'aux pièces de première catégorie. Pour cela, il achète uniquement des bêtes entières sur carcasse. Une démarche rare car elle exige du chef davantage de travail et de créativité. « Aujourd'hui, ►

**L'Aubrac a longtemps été pauvre.** « Dans les familles nombreuses, il y avait un enfant qui gardait l'exploitation, et souvent, un autre qui se sacrifiait en partant travailler à Paris. » Ces Auvergnats de Paris connus sous le nom de bougnats formaient une communauté très soudée, qui est devenue influente dans le monde de la restauration. Certains ont bien réussi leur vie, tenant des cafés et brasseries prestigieuses: le Lipp, le Café de Flore, Les Deux Magots... et bien d'autres.



20 min  
+ 10h20

**Cyril Attrazic et son équipe s'attendent à construire une cave.** « On a 600 références, on commence tout juste », dit humblement le chef dont le père n'avait pas la culture du vin. Les Terrasses du Larzac sont ses crus préférés. Pour accompagner la viande rouge, il penche pour un Clos Maïa aux notes de cistre, tandis qu'un Mas Haut-Buis arrosera le poisson. 95 % de la cave est produite en biodynamie.



### Fondant de bœuf confit

Recette de Cyril Attrazic, brasserie Le Gabale

POUR 10 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 H 20

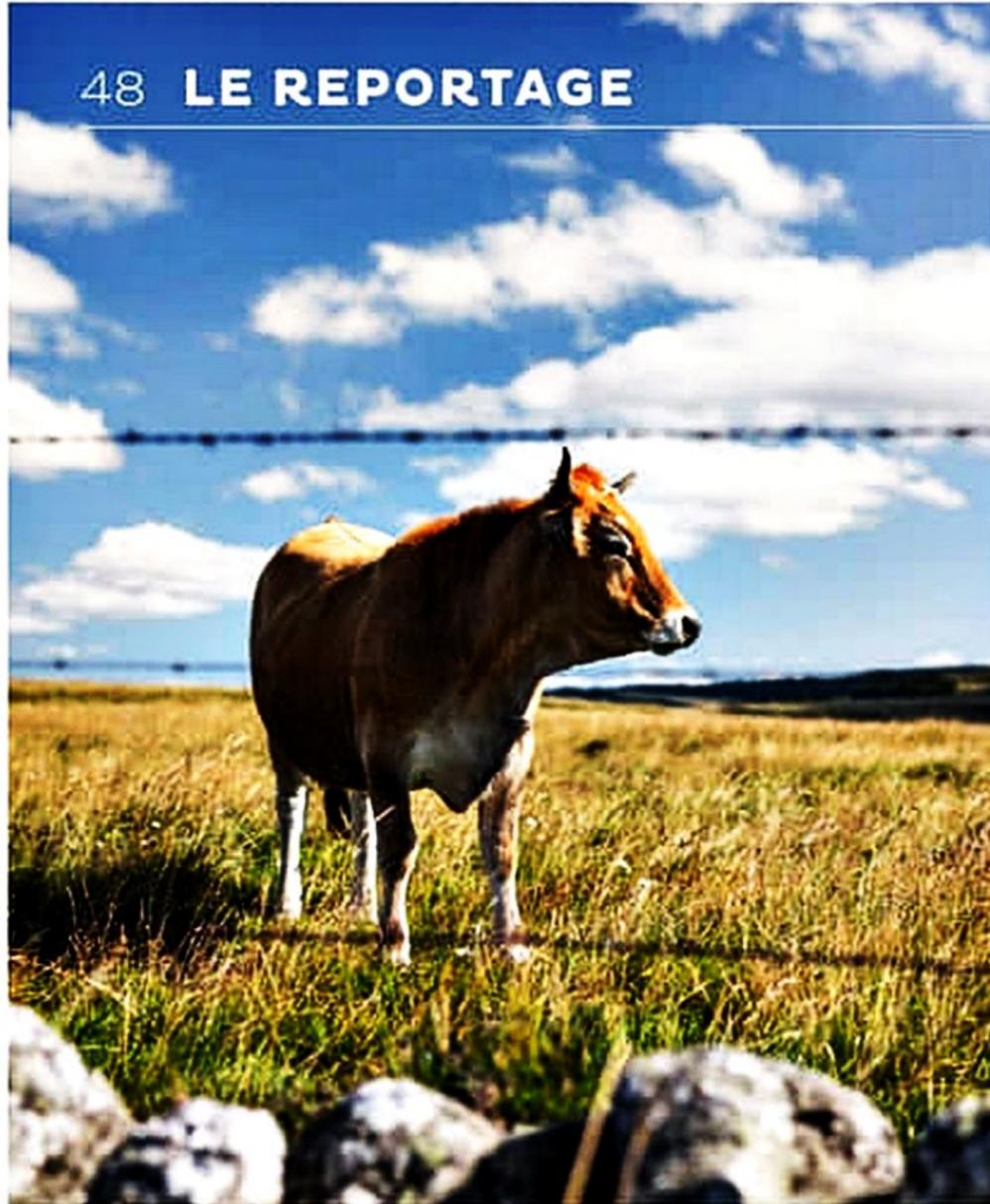
**ASSEZ FACILE**

**POUR LA VIANDE** • 1 paleron de bœuf de 2 kg • 1 carotte  
• 1 branche de céleri • 1 oignon • 1 tête d'ail • 1 l de vin rouge  
• Beurre • Huile d'olive. **POUR LE DRESSAGE** • Aligot, pommes paille.

- **La veille.** Préchauffez le four à 120 °C. Épluchez la carotte, le céleri, l'oignon et l'ail. Coupez-les grossièrement. Coupez le paleron en deux et saisissez-le à la poêle avec du beurre et 1 filet d'huile. Ajoutez le vin rouge, portez à ébullition, et flambez-le. Débarrassez la viande et le vin dans un plat haut allant au four. Ajoutez les légumes, salez et poivrez. Enfournez 10 h.

- **Le jour J.** Réservez au chaud les deux morceaux de paleron et faites réduire le jus de cuisson dans une casserole pour qu'il devienne sirupeux.

- Au moment de servir, coupez des morceaux de paleron et dressez-les dans les assiettes sur un aligot. Versez la sauce réduite sur le dessus. Décorez de pommes paille ■



« *Je ne peux pas tuer une bête de 800 kg juste pour prendre les filets de bœuf!* »

Cyril Attrazic

beaucoup de restaurants servent du pigeon. Tu prends l'oiseau, tu le partages en deux, ça fait une portion pour deux. Tu ne t'embêtes pas! » La viande de bœuf est beaucoup plus compliquée à travailler car elle représente des volumes très importants. « *Je ne peux pas tuer une bête de 800 kg juste pour prendre les filets de bœuf!* » explique-t-il. Avec ses trois établissements, le restaurant routier, la brasserie, et le restaurant gastronomique, le chef réussit à valoriser tous les morceaux. Les avants servent à faire les burgers, pour les menus ouvriers Chez Linette. Les morceaux nobles sont réservés au restaurant gastronomique. Vous pouvez y déguster un cœur de rumsteck par exemple. Mais le chef ose aussi des pièces moins populaires, comme le cuir de veau, une partie riche en collagène dans la tête de veau, qui va apporter une texture fondante à un poisson de Méditerranée. Avec les morceaux moins nobles, « *il faut s'organiser, prendre le temps de faire mûrir la viande, pour arriver à un résultat aussi savoureux qu'un filet de bœuf* ».

L'autre marque de fabrique de Cyril Attrazic tient aux bêtes qu'il sélectionne. Il ne travaille que du bœuf au sens strict. Entendez des mâles castrés et non des vaches. Le chef remet au goût du jour cette viande qui n'est plus dans les habitudes de consommation

des Français. La castration était très courante jusqu'à la moitié du XX<sup>e</sup> siècle, notamment car elle permettait de réduire l'agressivité des taureaux et de favoriser leur engraissement. Elle est aujourd'hui quasiment tombée aux oubliettes. Peut-être parce que c'est une viande plus chère à produire, et parce que le gras animal pâtit d'une mauvaise réputation.

#### Du bœuf, du vrai

Pourtant, les connaisseurs vous diront que la viande de bœuf est la meilleure. La castration des taureaux a pour effet de stopper la production de testostérone. Les taureaux privés de leurs hormones mâles développent ainsi une morphologie avec moins de muscle et plus de gras. La matière grasse, lentement accumulée, s'infiltré dans le muscle, ce qui donne la fameuse viande persillée au goût savoureux. La texture sera, elle aussi, améliorée: on obtient une viande plus fondante que celle des vaches. Ces dernières développent plutôt un gras de couverture, cette couche épaisse qui entoure le muscle, particulièrement en cas d'engraissement dopé par des céréales. En Aubrac, il existe encore la tradition du bœuf de Pâques: certains bouchers engraisent un bœuf l'hiver qu'ils sacrifient pour célébrer la fin du carême. Chez Cyril Attrazic, c'est Pâques tous les jours... ■

#### PETIT GLOSSAIRE DU CARNIVORE

**Veau:** mâle ou femelle de moins de 8 mois.

**Broutard:** veau élevé par sa mère qui, au sevrage, part à l'engraissement, le plus souvent à l'étranger.

**Génisse:** femelle adulte n'ayant jamais vêlé.

**Vache:** femelle adulte ayant vêlé.

**Jeune boulin:** mâle abattu avant 24 mois

**Bœuf:** mâle adulte castré.

**Taureau:** mâle adulte non castré.

**Sur les étiquettes,** la dénomination « viande de bœuf » est autorisée pour désigner toutes ces catégories d'animaux.

En majorité, ce sont des vaches de réforme que l'on consomme en France. Ce sont des vaches laitières ou reproductrices arrivées au terme de leur période productive.

**Cyril Attrazic, lui, ne sert que du bœuf, du vrai.**

20 min  
+ 5h30



Un vin du Languedoc,  
puissant et structuré mais flatteur,  
comme un pic-saint-loup.



## Pansettes de veau de Lozère

Recette de Cyril Attrazic, brasserie Le Gabale

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 5 H 30

**FACILE**

500 g de pansettes de veau • 250 g d'un mélange de céleri-rave, carotte, navet • ½ oignon • 1 l de vin blanc • 40 g de chapelure • 2 c. à soupe de feuilles de persil • 1 noisette de beurre • Farine • Fleur de sel, poivre du moulin. **USTENSILES** • 4 cassolettes.

● Pelez et ciselez l'oignon. Faites-le

caraméliser dans une cocotte dans le beurre. Ajoutez 1 c. à soupe de farine, remuez et déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire 5 min.

● Épluchez et coupez les légumes en gros morceaux. Coupez les pansettes en morceaux, ajoutez-les dans la cocotte avec les légumes. Salez, poivrez. Laissez

cuire 5 h à frémissements.

● Préchauffez le four en mode grill. Mixez la chapelure et le persil. Disposez les pansettes, les légumes et un peu de bouillon dans les cassolettes. Couvrez de chapelure et faites gratiner sous le grill quelques minutes.

● Parsemez de fleur de sel et de poivre ■



### Tonnato de bœuf, sucrine

Recette de Cyril Attrazic, brasserie Le Gabale

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 25 MIN REPOS 45 MIN

**FACILE**

1 kg de rond de gîte de bœuf.

**POUR LA SAUCE TONNATO** • 300 g de mayonnaise • 100 g de thon en conserve • 40 g de filets d'anchois • 20 g de câpres • 1 citron • Sel, poivre. **POUR LE DRESSAGE** • 1 sucrine • Quelques câpres fraîches • Des toasts de pain • Huile d'olive.

**LE TONNATO** • Hachez le thon, les anchois, les câpres. Mélangez-les avec la mayonnaise. Ajoutez le jus du citron. Salez, poivrez.

**LE BŒUF** • Préchauffez le four à 180 °C. Salez le rond de gîte puis colorez-le dans une poêle dans un filet d'huile. Enfournéz-le ensuite pour 15 min. Sortez la viande du four, emballez-la 15 min dans du papier aluminium, puis enlevez-le et laissez la viande complètement refroidir avant de la couper en tranches fines.

• Dressez les assiettes en disposant d'abord de la sucrine taillée en tranches. Arrosez-la de sauce tonnato puis ajoutez les tranches de bœuf. Terminez en ajoutant les câpres fraîches et un filet d'huile d'olive. Décorez éventuellement de fleurs comestibles et servez avec des toasts de pain ■



### Terre d'Aubrac

Cyril Attrazic s'attache à valoriser les abats et les pièces de basse catégorie, quitte à dérouter les clients. Sa préférée ? La joue de bœuf, qui compose cette entrée intitulée « Terre d'Aubrac ». Cette assiette, c'est son « gargouillou » à lui. Une version protéinée du plat signature de Michel Bras qui a été revisité par des chefs du monde entier.

## Bœuf dans son écosystème

Cyril Attrazic, soucieux de l'équilibre nutritionnel des bêtes et de la santé de ses clients, s'attache à mettre dans ses assiettes des acides gras de qualité. Avec sa recette de « bœuf fermier d'Aubrac dans son écosystème », il met en avant les oméga 3 dont se nourrissent les bêtes qu'il achète à ses cousins. Le dressage des assiettes met la viande au centre, un cœur de rumsteck de 6 semaines. Autour, tous les bons acides gras qui ont nourri le bœuf : de l'herbe, avant tout, représentée ici par la cistre, qui pousse abondamment en Aubrac, mais aussi de l'huile de colza, de l'huile de foie de morue, et des graines de lin à la mélasse. Voilà le menu gourmet qui, au lieu de maïs et soja trop largement donnés en élevage intensif, permet de redonner l'avantage aux oméga 3 par apport aux oméga 6.





## Forge de Laguiole, lame de l'Aubrac

Visite de la Forge de Laguiole, où une centaine de salariés fabriquent d'authentiques laguioles dans le village du même nom, à 1100 mètres d'altitude.

**D**ès le Moyen-Âge, les paysans de l'Aubrac utilisent un couteau local, le capuchadou. Outil multifonction, il sert à fabriquer des paniers, se défendre contre les loups, tailler des branches pour en faire des bâtons de berger, ou trancher un pain dur comme du bois. Au XIX<sup>e</sup> siècle, l'activité coutelière prend son essor à Laguiole. Le couteau pliant devient un objet rituel, que l'on offre aux enfants lors de leur première communion, et que l'on garde sur soi toute une vie. À table, les Aveyronnais sortent leur couteau pliant de leur poche. Ils l'es-suient simplement sur le pantalon à la fin du repas. Le fameux 3 pièces apparaît en 1880 : la lame s'enrichit d'un poinçon, pour dégonfler la panse des vaches frappées d'indigestion d'herbe fraîche, et d'un tire-bouchon, qui accompagne les Aveyronnais partis à la conquête des bistrotis parisiens. Au tournant du XX<sup>e</sup> siècle, la laguiole à la silhouette cambrée gagne sa réputation en obtenant la médaille d'or à l'exposition universelle de Paris. Aujourd'hui, c'est un objet d'art qui inspire des designers contemporains.

Il a été adopté par les plus grands chefs comme Sébastien Bras, qui est l'un de ses meilleurs ambassadeurs, mais aussi Gérard Passédat ou Anne-Sophie Pic...

### Une production 100 % locale

À Laguiole, on ne fait pas d'assemblage ! Le processus de fabrication tout entier a lieu dans le village. Il commence à la forge : c'est l'étape de façonnage des pièces métalliques, en particulier des lames. La Forge de Laguiole utilise un acier T12 exclusif. C'est un compromis entre l'acier carbone, qui présente l'inconvénient de s'oxyder, et l'acier inoxydable, difficile à affûter. Vient ensuite le sciage des matériaux qui composent le manche : bois, cornes de vache salers, voire molaire de mammoth pour les plus originaux. Le montage de chaque couteau est ensuite réalisé à la main par un même coutelier : assemblage, polissage, ciselage, affûtage de la lame... Enfin, rien de tel qu'un petit bain à ultrasons qui en générant des bulles microscopiques, achève de détacher les impuretés du couteau. Et le petit bijou est prêt à être vendu ! ■

**Dans un bâtiment conçu par le designer Philippe Starck, la Forge de Laguiole (prononcez layole) est une superbe manufacture de couteaux ouverte au public. On y découvre le savoir-faire d'une entreprise vieille de deux siècles. La forge, le sciage puis le montage se déroulent sous les yeux des visiteurs. La transparence est la meilleure façon de montrer que chaque couteau qui sort de la Forge est un produit intégralement fabriqué à Laguiole. Car le couteau, dont l'abeille est imitée partout dans le monde, peine hélas à faire valoir ses origines devant les tribunaux.**

# Les bons plans

approuvés par  **BOTTIN GOURMAND**

Vous ne trouverez pas ici de petite salade qui ne soit couverte de jambon de pays, tranches de fromage et autres bonheurs des montagnes. Réservation recommandée, les horaires d'ouverture sont un peu difficiles à suivre!

## AUBERGE DE LA TOURRE

Dans un ancien corps de ferme, cette auberge propose des fondues d'Aubrac à la viande ou au fromage. Des produits locaux de qualité, cuisinés maison et servis en toute simplicité. L'accueil est aux petits soins, les familles sont les bienvenues. Portions copieuses, cela va sans dire. Réservation obligatoire.

**LE BOURG,**  
**48260 MARCHASTEL,**  
**TEL. 04 66 45 68 73**



## RESTAURANT LE BURON DU CHÉ

Des assiettes ici aussi très protéinées: tête de veau sauce ravigote, t-bone de veau (une découpe spécifique de la côte de veau), filet de bœuf aux pépites de foie gras... Chez ce maître restaurateur, toutes les viandes sont nées, élevées et préparées en Aubrac. Gibier à la saison de la chasse. Belle carte de vins bio et locaux.

**LE CHÉ, 48260 NASBINALS,**  
**TEL. 04 66 32 55 72**  
**BURONDUCHE.COM**

## LE RELAIS DE L'AUBRAC

Le relais se situe tout près d'un pont qui enjambe le Bès, une rivière prisée des amateurs de truites. Au menu de ce maître restaurateur: viandes de race Aubrac, truite au lard, tête de veau sauce ravigote, tarte aux myrtilles sauvages... Jolie boutique de charcuteries maison à emporter.

**PONT DE GOURNIER,**  
**48260 RECOULES-D'AUBRAC,**  
**TEL. 04 66 32 52 06**  
**RELAIS-AUBRAC.COM**

## BOUCHERIE CHARCUTERIE BOULET & FILS

4<sup>e</sup> génération de bouchers, Yannick Boulet est le fournisseur de viande de Cyril Attrazic. C'est aussi son beau-frère, qui ne travaille qu'avec la viande de Patrice Laporte, son cousin. Une affaire de famille donc, avec pour ADN commun une qualité impeccable du champ à l'assiette.

**5 ROUTE D'AUBRAC,**  
**48130 PEYRE EN AUBRAC,**  
**TEL. 04 66 42 80 32**

## LE BURON DE BORN

Au bout du bout d'une petite route, ce buron sert dans un esprit convivial les quelques spécialités locales: planche de charcuterie, saucisse, pavé de bœuf, entrecôte, aligot, retortillat. Personne ne sortira d'ici avec la faim.

**BORN, 48260 MARCHASTEL,**  
**TEL. 04 66 32 52 20**  
**BASTIDE-NASBINALS.COM**

## L'ANNEXE D'AUBRAC

Si nombre de célébrités font le chemin jusqu'au village d'Aubrac, c'est parce qu'il règne à L'annexe une atmosphère unique en son genre. Une décoration savamment



surchargée, mi-rustique mi-chic, austère et élégante comme le chien-loup qui rôde dans la salle. Une expérience à vivre, que ce soit du côté du bar, du restaurant ou des chambres d'hôtes.

**PLACE DES FÊTES, 12470 AUBRAC,**  
**TEL. 06 75 88 41 19**  
**LANNEXEDAUBRAC.COM**

## CHAMBRES D'HÔTES LA BORIE DE L'AUBRAC

5 chambres et tables d'hôtes de grand confort sur le chemin de Compostelle. Dans une maison centenaire rénovée dans un style contemporain, La Borie permet de goûter au plaisir d'une nuit reposante, chez des hôtes charmants, dans un lieu ressourçant.

**LA GRANGE DES ENFANTS,**  
**48260 NASBINALS, TEL. 04 66 45 76 97**  
**BORIE-AUBRAC.COM**

## BAR RESTAURANT DE LA ROUTE D'ARGENT

Sur la place du village, dans une salle au mobilier authentiquement vintage, à côté de villageois accoudés au comptoir, vous serez épaté par le petit-déjeuner titanesque qu'on vous sert comme si vous partiez chasser le mammoth.

**LA ROUTE D'ARGENT,**  
**48260 NASBINALS, TEL. 04 66 32 50 03**  
**BASTIDE-NASBINALS.COM**

## RESTAURANT CHEZ REMISE (1)

Le restaurant Chez Remise est une institution locale, qui se cache dans un recoin du très beau village de Saint-Urcize. La 5<sup>e</sup> génération propose une cuisine de saison moderne qui change de l'aligot-saucisse-côte de bœuf, avec parfois même... des légumes!

**HOTEL REMISE, LE BOURG,**  
**15110 SAINT URClZE, TEL. 04 71 23 20 02**  
**AUBRAC-CHEZREMISE.COM**

## RESTAURANT LE SUQUET (2)

Le restaurant gastronomique Le Suquet est un des grands établissements français qui a renversé le destin de l'Aubrac lorsqu'il était menacé de désertification. Michel puis aujourd'hui Sébastien Bras écrivent une cuisine contemporaine de haute volée au rythme de la nature environnante.

**LE SUQUET, ROUTE DE L'AUBRAC,**  
**12210 LAGUIOLE,**  
**TEL. 05 65 51 18 20. BRAS.FR**

## Carnet d'adresses

**BURON DE CAP COMBATTUT**  
Chambres d'hôtes, gîte et restaurant. De 95 € à 120 € la nuitée. Menu à 22 € ou 28 €. Livraison une fois par mois de viande d'Aubrac en point relais à Rodez, Albi, Toulouse, Clermont-l'Hérault, Saint-Pons de Thomières, Béziers, Montpellier, Nîmes, Salon-de-Provence et Cavaillon.  
**COMBATTUT, ROUTE DES LACS,**  
**48260 MARCHASTEL**  
**MAÏTÉ TICHET: 06 74 81 89 19**  
**BURON-AUBRAC.FR**

**BURON DE LA TREILLE**  
Vente directe de fromage laguiole, tome et beurre. De juin à septembre.  
**SALLES BASSES, 48100 LES SALCES.**  
**UGO DIAZ: 06 86 35 62 69.**

**CHEZ CAMILLOU**  
Restaurant gastronomique Cyril Attrazic, menu de 40 € à 120 €. Brasserie Le Gabale, menu de 17 € à 32 €. Restaurant routier Chez Linette, plats de 15 € à 19 €. 10 ROUTE DU LANGUEDOC. 48130 AUMONT-AUBRAC. TEL: 04 66 42 86 14

**FORGE DE LAGUIOLE**  
Manufacture de couteaux. Visites de l'atelier toute l'année. Visites guidées l'été. Boutique. ROUTE DE L'AUBRAC, 12210 LAGUIOLE. TEL: 05 65 48 43 34  
**FORGE-DE-LAGUIOLE.COM**

## SUD-OUEST LE PANACHE DE BERGERAC

Avec dix-sept appellations en tout, la destination viticole Bergerac-Duras offre une vaste palette de vins qui, tels Cyrano, ne demandent qu'à être découverts.

Verre à la main, à l'assaut du roc et de la péninsule! TEXTE HÉLÈNE PIOT



© VICTORIA HARDINA

**D**evinette : quel est l'excellent vignoble du quart sud-ouest, en sept lettres, qui commence par un B ? La question, en forme de boutade, avait fait l'objet d'une campagne publicitaire, il y a quelques années. Cette provocation lancée au concurrent bordelais, voisin d'à peine 90 kilomètres à vol d'oiseau, Bergerac l'assume pleinement. Beaucoup de choses les rassemblent : même latitude, même orientation, souvent mêmes cépages, même rôle de porte-drapeau... Tout comme la capitale des Girondins sert souvent de prête-nom à toute la région, saint-émilion et médoc compris, « Bergerac » symbolise en effet à lui seul ses six terroirs satellites : duras, monbazillac, saussignac, montravel, rosette et pécharmant. Un vrai capitaine des mousquetaires, entraînant toute sa compagnie derrière lui ! Avec une armée de vignerons aussi pléthorique, la région produit tous les types de vins, blanc (sec, moelleux ou liquoreux), rouge et rosé, à l'exception des bulles.

### >>> LES ROUGES

Parfait pour les côtes de bœuf et les salades composées.

- **Bergerac**, l'appellation phare et la plus étendue, donne des vins qui, dans leur jeunesse, sont fruités et assez souples. S'ils sont élevés en barrique, parce que leur charpente le permet, ils nécessitent un peu plus de patience et s'avèrent plus tanniques. Les **côtes-de-duras** et les **pécharmant** sont dans la même veine.

**Côtes-de-bergerac**. C'est la version « haut de gamme » des bergeracs. Ils sont un peu plus costauds, épicés, avec des notes de sous-bois.

**Montravel**, où le merlot est majoritaire sur des sols calcaires, conjugue souplesse et élégance.

### >>> LES ROSÉS

Frais et élégants, ce sont des vins plaisirs, plutôt secs, impeccables avec les charcuteries.

- **Bergerac et côte-de-duras**.

### >>> LES BLANCS SECS

Tartines au fromage frais, poissons, plateau de fruits de mer...

- **Bergerac, côte-de-duras, montravel**. Jeunes et pleins de tonus, ou élevés en barriques pour plus d'ampleur (à attendre alors 3 ou 4 ans).

### >>> LES BLANCS DOUX

Fromages ou dessert ? Les deux, mon capitaine : ces cuvées tout en rondeur aiment autant le roquefort que les tartes aux abricots...

**Côtes-de-bergerac, côte-de-duras, côte-de-montravel et rosette**.

Des moelleux floraux, à savourer pour eux-mêmes, ou en cocktail avec une touche de fruits jaunes ou blancs.

**Monbazillac, saussignac et haut-montravel**. Issus de botrytis, comme à Sauternes ou dans les Coteaux du Layon, ces vins liquoreux sont riches, avec de belles notes miellées soutenues par un acidulé subtil.

## LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION


**Clos d'Yvine  
Princesse de Clèves  
2019**
**Bergerac blanc sec**

Très acidulé, ce sauvignon fruité et joyeux sera parfait à l'apéritif. 7,50 €.

**Accord :** une terrine et un bon pain de campagne.

**Château La Renaudie  
2018**
**Pécharmant, rouge**

Florale et tout en rondeur, une cuvée facile d'accès à la touche boisée ultra-légère. 10 €.

**Accord :** une pièce de bœuf aux champignons.

**Vignobles Gazzola  
Château Seignoret  
Les Tours**
**Séduction 2016**
**Bergerac rouge**

Du poivre et de la framboise au nez comme en bouche, et des tanins arrondis. 15 €.

**Accord :** un magret de canard, pommes sarladaises.

**Cave de Monbazillac  
Château Monbazillac  
2014**
**Monbazillac**

Bel équilibre sucre-acidité dans ce liquoreux classique et efficace. 18,50 €.

**Accord :** une tarte au citron généreusement beurrée.

**Château La Ressaudie  
Réserve 2020**
**Montravel blanc sec**

Très belle vivacité, de l'équilibre et du fruit dans la cuvée haut de gamme du domaine. 23 €.

**Accord :** un beau plateau de fruits de mer.

**Domaine  
Mouthes Le Bihan  
Pérette et les  
noisetiers 2011**
**Côtes-de-duras  
blanc sec**

Le 2011 est minéral et poivré, le 2015 plus ample et solaire: deux très beaux millésimes. 29 €.

**Accord :** un risotto de lotte et champignons.

**CARTE D'IDENTITE**

- 7 terroirs
- 17 AOC
- 11 300 hectares (2,8 % des vignobles français en AOC)
- 800 viticulteurs
- 5 caves coopératives
- 70 millions de bouteilles par an
- 70 sites labellisés Vignoble et découvertes.

- 53 % des exploitations sont certifiées AB et HVE, soit 66 % de la surface totale du vignoble.
- Principaux cépages : merlot, cabernet franc, cabernet-sauvignon et malbec en rouge (avec un peu de côtes en AOP pécharmant) ; sauvignon blanc et gris, sémillon et muscadelle en blanc. Mauzac, chenin blanc et ugni blanc peuvent intégrer les cuvées moelleuses des côtes-de-duras.


**CÔTÉ BALADE**

• **Arrêt obligatoire à Quai Cyrano**, la maison des vins de Bergerac ouverte en juillet 2019 face à l'ancien port et à la Dordogne. Modernisé juste ce qu'il faut, l'ancien cloître des Récollets abrite désormais un espace d'accueil pour le tourisme présentant l'offre de 128 domaines et de 4 caves coopératives, une cave de 150 références, un bar à vins « atelier sensoriel » avec vue imprenable sur la ville et le fleuve... Bref : le point de départ idéal pour découvrir avant de partir en balade. Un bon plan à retenir toute l'année : c'est ouvert 7 jours sur 7.

• **Encore un peu de patience pour visiter le château de Monbazillac** : entièrement rénové, il devrait être fin prêt pour accueillir les visiteurs à partir du mois de juin. Au programme : 250 m<sup>2</sup> de scénographie consacrée au vin, des expos d'art contemporain, des jeux de piste pour les familles... Le tout, dans un château de conte de fées, entre Moyen Âge et Renaissance, doté d'un parc somptueux pour découvrir le vignoble alentour à 360°.





# Oignons & échalotes

## On en fait tout un plat !

Très souvent utilisés comme des condiments, ces deux alliacés sont aussi des légumes à part entière qui peuvent structurer une recette. Confits, rissolés, caramélisés, dorés au four... ils se montrent sous un nouveau jour.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME MANUELLA CHANTEPIE PHOTOS FABRICE BESSE

### DEUX ALLIÉS DU GOÛT

>>> Il existe de nombreuses variétés d'oignons : jaune, blanc, rouge, grelot, doux des Cévennes, sans oublier l'oignon vert ou cébette à savourer tout frais. Jouez avec leur palette en fonction des recettes...

>>> L'échalote, très utilisée au nord de la France, est trop souvent oubliée au profit de l'oignon. Choisissez des variétés traditionnelles (grises ou de Jersey). Elles peuvent être longues, demi-longues ou rondes (celle de Busnes).



25 min  
+ 1h15

## CONFIT MAISON

Avec 600 g d'oignons rouges vous obtiendrez environ 300 g de confit. Conservez-le dans un bocal bien fermé au réfrigérateur. À déguster avec du foie gras, un reste de viande froide, dans vos sandwichs maison, etc.

### La base



600 g d'oignons rouges



4 pains à burger



4 steaks hachés



8 tranches de fromage type emmental



4 feuilles de salade verte

## Burger au confit d'oignon rouge

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1H15 À 1H25

FACILE

... **ET AUSSI** • 60 g de sucre • 40 g de beurre • 15 cl de vin blanc • 5 cl de vinaigre de cidre • 1 c. à café de cannelle moulue • ½ c. à café de gingembre moulu • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Moutarde • Sel, poivre.

● **Commencez par préparer le confit d'oignons.** Pelez et émincez les oignons, salez-les légèrement. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez les oignons et laissez-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants (entre 35 et 45 min), sans coloration. Mélangez

régulièrement pendant la cuisson.

● **Ajoutez le sucre dans la casserole,** mélangez et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir un début de caramélisation. Déglacez avec le vinaigre tout en remuant puis incorporez le vin blanc et les épices. Mélangez et laissez réduire à feu doux environ 30 min, jusqu'à évaporation du liquide.

● **Réservez les oignons dans un bocal.**

● **Fendez les pains en deux,** puis faites-les légèrement griller dans une poêle. Tartinez la base des pains

de moutarde, ajoutez une tranche de fromage puis une feuille de salade.

● **Faites fondre le beurre dans une poêle** et faire cuire les steaks rapidement, environ 1 min de chaque côté à feu vif pour une cuisson saignante. Salez et poivrez.

● **Disposez les steaks sur la salade,** ajoutez une autre tranche de fromage et 1 belle cuillère à soupe de confit d'oignons. Refermez le burger et dégustez sans attendre ■

20 min  
+1 h

## La base



1 côte de veau de 800 g

450 g d'oignons grelots  
(ou 1 botte d'oignons  
nouveaux)

150 g de betterave crue

1 petite botte  
de radis ronds

## LA BONNE CUISSON

La côte de veau se mange rosée, éventuellement à point. Il faut compter 20 à 25 minutes de cuisson par livre selon l'épaisseur.

## Côte de veau aux oignons grelots, radis et betterave

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1 H

FACILE

... **ETAUSSI** • 30 g de beurre • 1 orange • 1 c. à soupe de miel • Huile d'olive • Sel, poivre.

● **Préchauffez le four à 180 °C.** Nettoyez les radis et les oignons. Ôtez les fanes (et les tiges s'il s'agit d'oignons nouveaux). Pelez la betterave, coupez-la en cubes,

et les radis en 2. Pressez l'orange.

● **Faites fondre le beurre à feu vif** dans une poêle. Saisissez la côte de veau 2 min par face. Transvasez la viande dans un plat à four et enfournez-la pour 30 min.

● **Dans la même poêle,** ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et grattez les suc

de cuisson de la viande. Faites-y revenir les oignons, les radis, et les dés de betterave. Ajoutez le jus d'orange et le miel, mélangez et poursuivez la cuisson à couvert, 20 à 25 min à feu doux.

● **Servez la viande** accompagnée des légumes ■

25 min  
+40 min

### VERSION EXPRESS

Vous voulez gagner du temps ? Au lieu d'enrouler les échalotes dans des tranches de lard, poêlez-les rapidement avec des lardons fumés. Répartissez le tout dans votre plat à gratin, parsemez de crumble, et enfournez !

### La base



10 grosses échalotes



10 tranches de lard fumé



60 g de flocons d'avoine



70 g de beurre



40 g de parmesan râpé

## Crumble d'échalotes au lard fumé

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 40 MIN

TRÈS FACILE

... **ET AUSSI** • 2 c. à soupe de farine.

- Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante.
- Préparez le crumble en mélangeant du bout des doigts la farine, les flocons d'avoine, 40 g de beurre coupé en cubes

et le parmesan pour obtenir un sable grossier.

- Pelez les échalotes et fendez-les en deux dans la longueur. Faites-les dorer à feu moyen 5 min dans une poêle avec les 30 g beurre restant.
- Coupez les tranches de lard en deux

et le parmesan pour obtenir un sable grossier. Réservez le beurre de cuisson. Enroulez chaque demi-échalote dans une demi-tranche de lard et disposez-les dans un plat à gratin.

- Arrosez avec le reste du beurre de cuisson et parsemez de crumble. Enfourez pour 35 min ■



**POISSON DURABLE**  
 Vous pouvez bien sûr utiliser des filets de poisson, et choisir d'autres espèces de saison. Le lieu jaune est un poisson intéressant, car moins pêché et moins cher que le cabillaud et le saumon.

*La base*

4 darnes de lieu jaune

2 échalotes

25 g de câpres

**15 min**  
+ 6 min

### Lieu jaune et sauce à l'échalote

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 6 MIN

**TRÈS FACILE**

... **ET AUSSI** • 1 citron • Quelques brins d'aneth • Huile d'olive • Piment d'Espelette • Sel.

● Pelez les échalotes et hachez-les

grossièrement au couteau. Pressez le jus du citron.

● Dans un bol, mélangez les échalotes hachées, les câpres, le jus de citron, les feuilles d'aneth, du piment d'Espelette

et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez.

● Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, faites revenir le poisson 3 min de chaque côté à feu moyen.

● Servez-le sans attendre avec la sauce ■

25 min  
+1h25

### ÇA MARCHE AUSSI...

Adaptez cette recette au fil de vos envies... Incorporez par exemple à la farce un reste de plat mijoté ou de viande hachée, et remplacez l'eau de cuisson par un bouillon de légumes ou de volaille maison.



### La base



4 gros oignons



80 g d'un mélange  
de céréales à cuisson  
rapide



20 g de raisins  
secs



40 g d'amandes



8 brins de menthe

## Oignons farcis aux céréales

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1H25

**FACILE**

... **ET AUSSI** • 40 g de beurre • 1 belle gousse d'ail • 1/3 de bouquet de persil • Huile d'olive • Sel et poivre.

● **Préchauffez le four à 200 °C.** Pelez les oignons et coupez-les en haut de façon à faire un petit chapeau. Évidez les oignons sans les percer. Réservez-les.

● **Faites blanchir la chair des oignons**

prélevée à l'eau bouillante salée pendant 7 min. Égouttez-les ensuite sur du papier absorbant. Hachez grossièrement la chair des oignons avec les herbes, l'ail pelé et les amandes.

● **Dans une casserole,** faites revenir le mélange haché environ 5 min à feu moyen dans le beurre, ajoutez les céréales, les raisins secs et versez 50 cl

d'eau. Couvrez et laissez cuire 15 min environ, jusqu'à ce que les céréales soient tendres, salez et poivrez.

● **Remplissez les oignons évidés avec les céréales,** couvrez-les de leur chapeau et disposez-les dans un plat à gratin. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez 25 cl d'eau dans le fond du plat et enfournez pour 1 h ■

15 min  
+1h40

## La base

4 souris  
d'agneau600 g  
d'échalotes265 g de pois chiches  
cuits2 c. à soupe  
de sirop d'érable

## TOP CHRONO

Une variante orientale du traditionnel gigot aux flageolets... La préparation est facile et rapide, mais prévoyez suffisamment de temps pour la cuisson de ce plat mijoté.

## Souris d'agneau aux échalotes confites

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 1 H 40

TRÈS FACILE

... **ETAUSSI** • 20 g de beurre • 20 cl de cidre • 1 c. à café de quatre-épices • ½ c. à café de gingembre moulu • 1 c. à café de graines de coriandre • Huile d'olive • Sel et poivre.

● **Pelez les échalotes**, gardez-les entières.

● **Dans une cocotte, faites dorer les souris d'agneau** de chaque côté dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Retirez la viande, ajoutez le beurre et faites revenir les échalotes 5 min à feu vif, ajoutez les épices et mélangez.

● **Versez le cidre et le sirop d'érable.** Mélangez et remettez la viande. Couvrez et laissez cuire à feu doux 1 h 20. Ajoutez les pois chiches (égouttés s'ils sont en boîte) et poursuivez la cuisson 10 min de plus. Salez, poivrez et dégustez! ■

## BONS RÉFLEXES

Tailler les échalotes à la mandoline évite de les précurer. Si vous n'êtes pas équipé : coupez-les en 4, puis faites-les revenir 10 min à la poêle dans le beurre au miel, avant de les disposer sur la pâte.



20 min  
+25 min

### La base



1 pâte feuilletée



5 belles échalotes



150 g de bûche de chèvre



1 c. à soupe de miel



Thym

## Tartelettes feuilletées aux échalotes et au chèvre

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 MIN

### FACILE

... **ET AUSSI** • 20 g de beurre salé • 20 g de cerneaux de noix • Poivre.

- Préchauffez le four à 190 °C. Faites fondre le beurre avec le miel et le thym.
- Pelez les échalotes et émincez-les

finement, si possible à la mandoline. Incorporez-les dans le beurre au miel.

- Hachez grossièrement les noix. Coupez le fromage de chèvre en rondelles.
- Taillez 4 disques de pâte d'environ 12 cm de Ø. Placez-les sur la plaque du

four couverte de papier cuisson.

- Disposez les rondelles de chèvre sur chaque disque, ajoutez les pétales d'échalotes et les noix. Arrosez du reste de beurre. Enfouez pour 25 min environ. Poivrez avant de servir ■

# LE RENOUVEAU DES MIJOTÉS

À l'orée du printemps, le climat hésite encore entre frimas et redoux. Nos recettes s'inspirent des traditionnels pot-au-feu, blanquette et ragoût, tout en faisant la part belle au végétal. En attendant les légumes nouveaux, savourez ces élégants mariages de la mi-saison.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME AUDREY COSSON ASSISTÉE D'ALICIA MORET  
PHOTOS EMANUELA CINO



25 min  
+1h20

*Pot-au-feu au miso*

RECETTE PAGE 66

## ZÉRO GASPI

Ne jetez pas les feuilles  
du céleri-branché : elles se  
congèlent très facilement pour  
vos prochains bouquets garnis.  
Vous pouvez également en  
ajouter à votre pistou  
maison au basilic.

25 min  
+ 1 n10



RECETTE À COMMENCER...  
*la  
veille!*

*Soupe au pistou  
de printemps*

RECETTE PAGE 66

## Pot-au-feu au miso

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN  
TREMPAGE ENTRE 20 MIN ET 1 H  
CUISSON 1 H À 1 H 15

**FACILE**

300 g de poitrine fumée • 1 os à moelle  
• ¼ de céleri-rave • 3 carottes multicolores  
• 2 navets • 1 poireau • ½ botte d'asperges  
• 10 radis ronds multicolores • 6 shiitakés  
séchés • 1 oignon rouge • 1 bouquet garni  
• 6 clous de girofle • 1 bâton de cannelle  
• 1 étoile de badiane • 6 baies de genièvre  
• Quelques feuilles de sauge • 20 cl de vin  
blanc • 2 c. à soupe de miso • 2 c. à soupe  
de sauce soja • Sel, poivre du moulin.

- Faites tremper les shiitakés selon les instructions du paquet, puis égouttez-les.
- Épluchez le céleri, les carottes, les navets et l'oignon. Coupez-les en morceaux. Retirez la racine du poireau puis taillez-le en tronçons. Réservez les légumes.
- Placez les clous de girofle, la cannelle, la badiane et les baies de genièvre dans une mousseline de cuisine (ou dans 1 compresse de gaze que vous fermez avec de la ficelle de cuisine ou encore dans un filtre à café que vous agrafez).
- Dans une cocotte, portez à ébullition le vin et 1 l d'eau. Ajoutez la poitrine fumée coupée en tranches et l'os à moelle. Portez à nouveau à ébullition tout en écumant pour retirer les impuretés. Ajoutez les légumes réservés, les shiitakés, le bouquet garni et la mousseline fermée. Poivrez et portez à nouveau à ébullition tout en écumant. Laissez ensuite mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres (entre 45 min et 1 h). Écumez régulièrement.
- Filtrez le bouillon, réservez la garniture. Incorporez le miso et la sauce soja au bouillon. Rectifiez l'assaisonnement.
- Retirez la mousseline et le bouquet garni. Ajoutez les légumes et l'os à moelle au bouillon et portez de nouveau à ébullition.
- Ajoutez les asperges fendues en deux dans la longueur. Laissez-les cuire 5 min.
- Ajoutez les radis coupés en deux ou en quatre selon leur taille, parsemez de feuilles de sauge et servez ■

## Soupe au pistou de printemps

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1 H 10

**FACILE**

200 g de haricots blancs secs • 100 g de coquillettes • 20 g de parmesan  
• 2 l de bouillon de légumes • 1 botte d'asperges • 3 carottes • 1 branche de céleri  
• 1 oignon • 3 gousses d'ail • 1 bouquet garni  
• 2 bouquets de basilic + quelques feuilles pour servir • 10 g de pignons de pin • 20 cl d'huile d'olive + un peu pour la cocotte et les croûtons • 4 tranches de pain de campagne • Fleur de sel, poivre du moulin.

- La veille. Mettez à tremper les haricots secs dans de l'eau.
- Le jour J. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez la branche de céleri, retirez ses feuilles et taillez-la en tronçons. Pelez l'oignon et l'ail. Émincez l'oignon.
- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Une fois qu'il est translucide, ajoutez 1 gousse d'ail pelée, le céleri et les carottes, faites-les suer 5 min.
- Égouttez les haricots et ajoutez-les dans la cocotte avec le bouillon et le bouquet garni. Salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez sur feu moyen et laissez mijoter pendant 45 min.
- Râpez le parmesan et mixez-le avec les feuilles de basilic, 1 gousse d'ail pelée et dégermée, les pignons de pin et 20 cl d'huile d'olive, sans trop insister pour garder de la texture. Salez, poivrez et réservez le pistou au frais.
- Taillez le pain en gros cubes et faites-les dorer dans une poêle avec un filet d'huile et la dernière gousse d'ail coupée en deux. Salez, retirez la gousse d'ail et réservez.
- Épluchez la partie basse des asperges, coupez-les en deux. Une fois les haricots cuits, ajoutez les asperges et laissez-les cuire 5 min. Ajoutez les coquillettes faites-les cuire 2 min de moins que le temps indiqué sur le paquet.
- Versez la moitié du pesto dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez quelques feuilles de basilic et servez la soupe accompagnée des croûtons et du reste de pesto ■

## Chili de cabillaud aux haricots rouges, yaourt au tahini

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 20 MIN

**FACILE**

400 g de dos de cabillaud • 500 g de haricots rouges cuits • 500 g de yaourt  
• 200 g de pulpe de tomate • 1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • 1 piment vert (ou plus selon les goûts) • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de paprika • 1 c. à café de cannelle moulue  
• 2 c. à soupe de tahini (purée de sésame)  
• ½ citron vert • Quelques feuilles de menthe • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Pelez et ciselez l'oignon. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Coupez le piment en rondelles.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y suer l'oignon et l'ail. Ajoutez les haricots (égouttés s'ils sont en boîte), la pulpe et le concentré de tomate, le piment, le paprika, la cannelle et 20 cl d'eau. Faites revenir à feu doux et à couvert pendant 5 min en remuant de temps en temps.
- Coupez le cabillaud en tronçons, ajoutez-le aux haricots et pochez-le doucement à couvert pendant 10 min.
- Prélevez le zeste et le jus du citron vert. Mélangez-les au yaourt et au tahini. Salez, poivrez.
- Une fois le chili prêt, rectifiez l'assaisonnement et servez parsemé de feuilles de menthe et accompagné de la sauce au yaourt ■

## L'ATOUT SANTÉ

Les haricots secs sont une mine d'antioxydants. Ils contribuent à protéger les cellules des radicaux libres. Pensez à les faire tremper la veille, et comptez 40 min à 1 h de cuisson.

15 min  
+ 20 min

## Chili de cabillaud aux haricots rouges, yaourt au tahini

RECETTE CI-CONTRE





*En cuisine*

### TRUCS & ASTUCES

Pour obtenir des boulettes bien rondes et régulières : avant de les faire dorer à feu vif, plongez-les 2 à 3 min dans une grande casserole d'eau bouillante pour les précuire, puis égouttez-les.

## Mijoté de boulettes d'agneau à la ricotta, artichauts, citron confit et olives

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN REPOS 30 MIN

CUISSON 40 MIN

**ASSEZ FACILE**

500 g d'agneau haché • 6 artichauts poivrade • 250 g de ricotta • 60 g de parmesan • 1 œuf • 100 g de pain au levain en morceaux • 20 olives vertes • 1 citron • 1 gros citron confit • ½ oignon • 1 gousse d'ail • 5 tiges de menthe + quelques feuilles pour le service • 5 tiges de persil • 1 l de bouillon de légumes • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Pelez et ciselez finement l'oignon. Hachez finement le pain et les herbes effeuillées. Mélangez-les dans un saladier avec l'agneau, la ricotta, le parmesan et l'œuf. Salez, poivrez et mélangez. Formez des boulettes de 35 g avec vos mains. Posez-les sur une assiette sans les déformer. Filmez-les et placez-les au frais pendant 30 min.
- Tournez les artichauts : retirez les premières feuilles et l'extrémité des tiges. Épluchez la tige et la base de l'artichaut. Puis ôtez toutes les feuilles en tournant tout autour avec un couteau d'office, afin de ne garder que la partie blanche : le cœur. Coupez la partie haute des feuilles, puis tranchez les artichauts en 4 dans leur longueur. Retirez le foin. Placez les artichauts dans un bol d'eau citronnée et réservez.
- Coupez le citron confit en quartiers et épépinez-le. Pelez et coupez l'ail en 2.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y dorer uniformément les boulettes à feu vif. Procédez en plusieurs fois s'il n'y a pas assez de place pour toutes les boulettes.
- Une fois qu'elles sont bien dorées, placez-les toutes dans la sauteuse, ajoutez les artichauts, le bouillon de légumes, les olives, le citron confit et l'ail. Salez, poivrez et couvrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 25 min. Ajoutez un peu d'eau si besoin ou à l'inverse, faites un peu réduire le bouillon s'il y en a trop.
- Parsemez de feuilles de menthe et accompagnez ce plat de semoule ■

## CÔTÉ BIENFAITS

La menthe est une source de vitamines A et B, de fer et de manganèse. Elle favorise la digestion. Le persil est aussi un réel atout dans l'assiette, notamment pour sa richesse en vitamines C et en antioxydants.



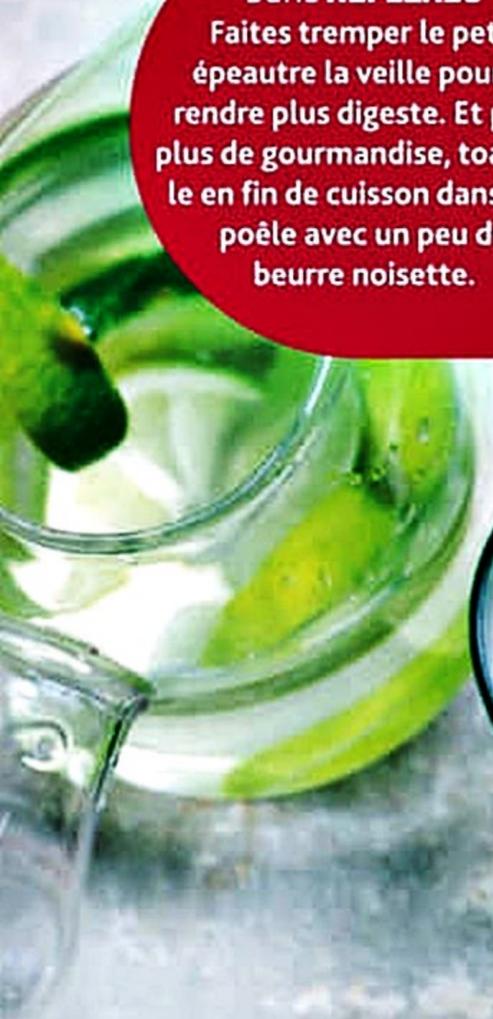
**35 min**  
+ 1h10

*Mijoté de boulettes d'agneau à la ricotta,  
artichauts, citron confit et olives*

RECETTE CI-CONTRE

**BONS RÉFLEXES**

Faites tremper le petit épeautre la veille pour le rendre plus digeste. Et pour plus de gourmandise, toastez-le en fin de cuisson dans une poêle avec un peu de beurre noisette.

**25 min**  
**+ 1h05**

*Bourguignon de betterave,  
carotte et navel aux épices*

RECETTE PAGE 72

30 min  
+ 1h40

*Couscous de la mer à la lotte  
et aux palourdes*

RECETTE PAGE 72



**ASTUCE DÉCO**

Au fil des saisons, cueillez au jardin quelques fleurs comestibles pour apporter à vos assiettes une touche fraîche et colorée : bourrache, souci, pensée, capucine, oxalis ou pourpre, par exemple



### Bourguignon de betterave, carotte et navet aux épices

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1 H 05

**FACILE**

6 à 8 betteraves crues variées (chiogga, crapaudine, rouge, jaune, blanche)  
• 4 carottes • 4 petits navets • 1 branche de céleri • 1 oignon • 2 gousses d'ail  
• 1 bouquet garni + quelques branches de thym pour le service • 200 g de petit épeautre • 1 l de bouillon de légumes  
• 25 cl de vin rouge • 4 clous de girofle  
• 1 c. à soupe de quatre-épices • 2 bâtons de cannelle • 1 c. à soupe de farine • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Épluchez les betteraves et les navets puis découpez-les en morceaux de tailles égales. Épluchez les carottes et taillez-les en biseaux un peu épais. Épluchez la branche de céleri et coupez-la en tronçons. Pelez et coupez l'oignon en quartiers et piquez-les avec 1 clou de girofle. Pelez l'ail.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte ou une sauteuse et faites suer tous les légumes pendant 5 min en remuant régulièrement. Ajoutez la farine, mélangez et laissez torrifier 3 min. Versez le bouillon et le vin. Ajoutez le bouquet garni, le quatre-épices, la cannelle, salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 35 à 40 min, le temps que les betteraves soient tendres. Écumez le bouillon tout au long de la cuisson pour retirer les impuretés.
- Faites cuire le petit épeautre le temps indiqué sur le paquet dans de l'eau bouillante salée (entre 20 et 30 min). Égouttez-le et maintenez-le au chaud.
- Retirez la cocotte du feu, filtrez pour récupérer le bouillon d'un côté et les légumes de l'autre. Retirez le bouquet garni, l'oignon, les clous de girofle et les bâtons de cannelle. Remettez le bouillon et les légumes dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement. Servez le plat parsemé de thym effeuillé et accompagné du petit épeautre ■

### Couscous de la mer à la lotte et aux palourdes

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 40

**ASSEZ FACILE**

750 g de queue de lotte sans la peau • 500 g de palourdes nettoyées • 500 g de semoule fine • 6 petites pommes de terre • 2 petits navets • 1 belle poignée de pousses d'épinards • 15 abricots secs • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 20 g de beurre • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de harissa • 2 c. à soupe de ras el-hanout • 1 c. à soupe de graines de coriandre • 5 cl de vin blanc • Quelques fleurs de bourrache • Huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Pelez et ciselez les échalotes. Dans une cocotte ou un couscoussier, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes. Ajoutez le concentré de tomate, la harissa, le ras el-hanout et les graines de coriandre. Faites revenir 2 min en remuant. Versez 1,5 l d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 1 h.
- Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles. Épluchez les navets et coupez-les en quartiers. À l'issue de l'heure de cuisson, ajoutez les pommes de terre et les navets dans le bouillon et faites cuire encore 20 min environ.
- Taillez les abricots secs en petits dés. Dans un bol, versez 60 cl d'eau bouillante sur la semoule et couvrez. Laissez gonfler 10 à 15 min, puis égarez. Ajoutez le beurre, les abricots, salez et poivrez. Mélangez et réservez au chaud.
- Pelez l'ail et hachez-le, faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Versez les palourdes et le vin blanc. Couvrez et retirez du feu une fois que toutes les palourdes sont ouvertes (environ 5 min), réservez au chaud.
- Coupez la lotte en médaillons, pochez-les dans la cocotte entre 5 et 10 min selon leur taille. La lotte doit être à peine cuite, sa chair doit se détacher facilement. Rectifiez l'assaisonnement du bouillon. Ajoutez les épinards et les palourdes.
- Répartissez les légumes, la lotte, les palourdes et le bouillon dans des assiettes creuses, parsemez de fleurs de bourrache et servez avec la semoule ■

### Ragù italien végétarien aux lentilles vertes et tofu fumé

POUR 6 À 8 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 55 MIN

**FACILE**

800 g de pulpe de tomate • 400 g de lentilles vertes cuites • 300 g de linguines • 200 g de tofu fumé • 1 branche de céleri • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail  
• 30 g de champignons séchés mélangés  
• 15 cl de vin rouge • 5 branches de romarin  
• 5 tiges de persil • 2 feuilles de laurier  
• 1 c. à soupe de paprika doux • Quelques feuilles de basilic • Huile d'olive • Sel, poivre du moulin.

- Mettez les champignons à tremper dans 30 cl d'eau bouillante. Épluchez le céleri, coupez le bout de la branche et ôtez ses feuilles. Découpez-le en petits dés. Épluchez la carotte et découpez-la également en petits dés. Pelez l'oignon et ciselez-le. Pelez l'ail et hachez-le.
- Faites revenir l'oignon dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le céleri, la carotte et l'ail et faites suer 5 min. Versez le vin rouge et laissez réduire presque à sec. Ajoutez 20 cl d'eau, les champignons avec leur eau, la pulpe de tomate, les lentilles, les herbes (sauf le basilic), le laurier et le paprika. Salez, poivrez et laissez mijoter 30 min à feu doux. Mélangez régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement à la fin de la cuisson. Si la sauce réduit trop, ajoutez un peu d'eau.
- Égouttez et effritez le tofu. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites-y revenir le tofu jusqu'à ce qu'il devienne doré et légèrement croustillant. Retirez du feu et réservez au chaud.
- Une fois le ragù prêt, faites cuire les linguines selon les indications du paquet.
- Mélangez les linguines avec la sauce. Répartissez le tofu dessus, parsemez de feuilles de basilic et servez ■

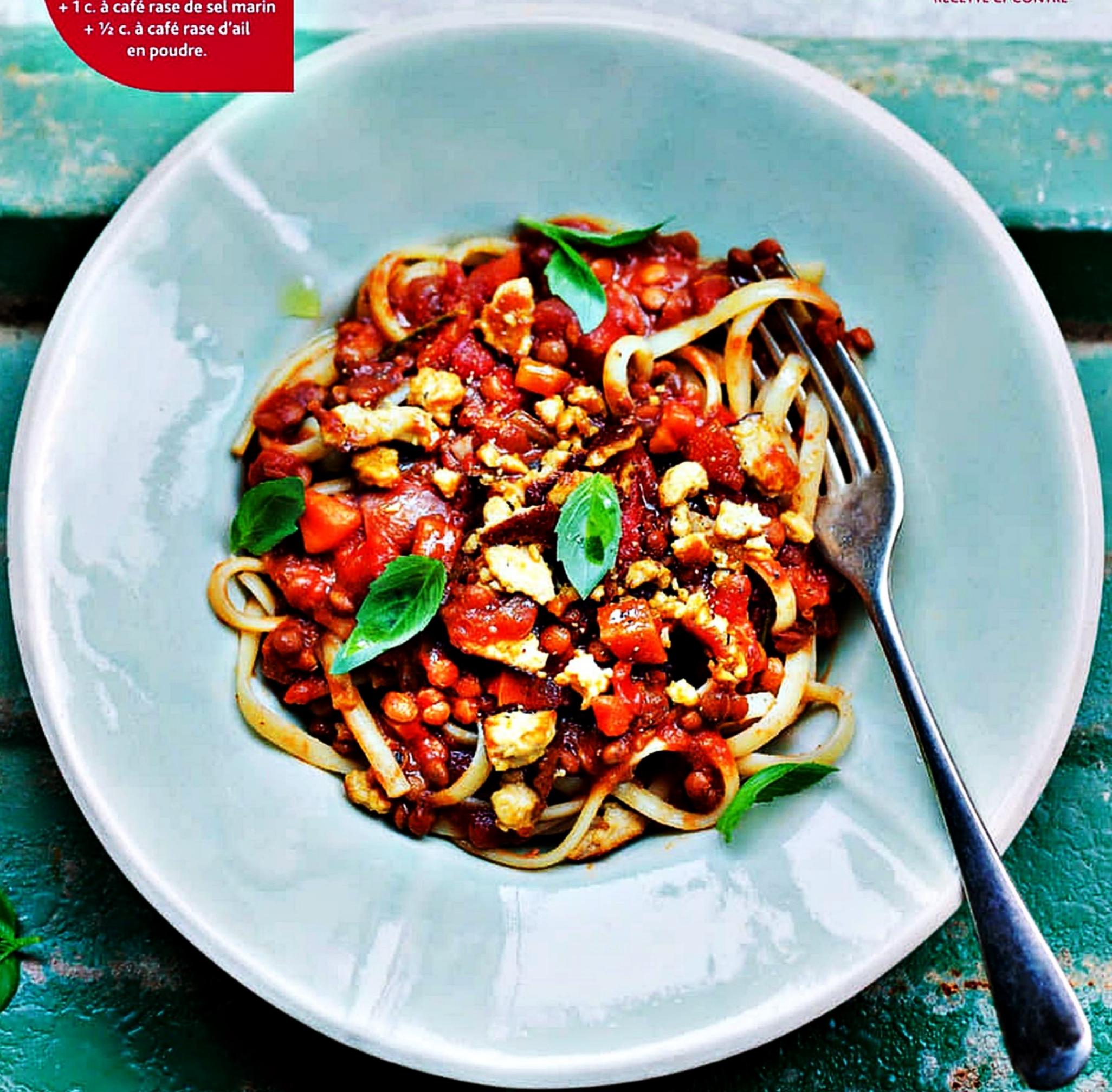
20 min  
+ 55 min

**PARMESAN VEGAN**

Mixez par à-coups  
90 g de noix de cajou  
+ 3 c. à soupe de levure  
maltée (en magasin bio)  
+ 1 c. à café rase de sel marin  
+ ½ c. à café rase d'ail  
en poudre.

*Ragù italien végétarien  
aux lentilles vertes et tofu fumé*

RECETTE CI-CONTRE





### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le radis demi-long bicolore est une spécificité française. Ailleurs, le radis est très souvent rond et tout rose. Il en existe de multiples variétés : radis noir, daikon blanc, zlata jaune, blue ou red meat...

## Blanquette exotique au lait de coco

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 55 MIN

**FACILE**

400 g de tofu soyeux • 250 g de champignons de Paris • 70 g de beurre • 50 g de farine • 4 carottes (jaunes et blanches) • 2 poireaux • 1 branche de céleri • ¼ de radis blue meat • ¼ de radis red meat • 1 gros oignon • 4 cm de gingembre • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 2 feuilles de combawa • Quelques feuilles de coriandre • 10 cl de vin blanc sec • 75 cl de bouillon de légumes • 70 cl de lait de coco • 4 clous de girofle • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Épluchez les carottes et découpez-les en rondelles épaisses. Retirez les racines des poireaux et un peu de leur vert, coupez-les en tronçons. Coupez la branche de céleri en 4. Pelez l'ail et l'oignon. Coupez ce dernier en 4 et piquez chaque quartier avec un clou de girofle. Épluchez le gingembre et taillez-le en tranches. Froissez les feuilles de combawa.
- Faites fondre 20 g de beurre dans une cocotte. Faites-y suer les carottes, les poireaux, le céleri, l'oignon, l'ail et le gingembre. Versez le vin blanc, portez à frémissements et laissez réduire presque à sec. Versez le bouillon, ajoutez le bouquet garni et les feuilles de combawa. Salez, poivrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 à 35 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Filtrez le bouillon d'un côté et les légumes de l'autre. Retirez le bouquet garni, le céleri, l'oignon, le gingembre, les feuilles de combawa.
- Dans une autre casserole, faites fondre le reste de beurre. Hors du feu, ajoutez la farine en une fois, fouettez aussitôt pour mélanger. Remettez la casserole sur feu doux et faites cuire 2 min. Versez un peu du bouillon et délayez avec le fouet. Ajoutez encore un peu de bouillon et laissez épaissir, puis ajoutez le reste du bouillon en procédant ainsi, petit à petit. Une fois que tout le bouillon est totalement incorporé et que la sauce est nappante, ajoutez le lait de coco. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la sauce et les légumes dans la cocotte. Ajoutez les champignons coupés en 2 ou en 4 selon leur taille. Faites-les cuire 10 min. Détaillez les radis en fines tranches, si possible à l'aide d'une mandoline, et ajoutez-les dans la cocotte.
- Parsemez la blanquette de feuilles de coriandre et servez-la avec le tofu soyeux à part ■

En cuisine

30 min  
+ 55 min

*Blanquette exotique  
au lait de coco*

RECETTE CI-CONTRE



**FOCUS SUR LE TOFU**

En Asie, on trouve des centaines de tofus aux formes variées. Le tofu soyeux est très riche en eau et peu calorique. Il doit son nom à sa texture, qui peut être d'une exquise finesse.

**FLASHEZ ET CUISINEZ !**

Astuces conso, anti-gaspi, qualités nutritionnelles... Pour tirer partie de tous les bienfaits des légumes de printemps, rejoignez Alice Polack de la Crème de Paris le lundi 21 mars à 19 h. Inscrivez-vous en flashant le QR Code. En replay sur [regal.fr](http://regal.fr).



# Un fraisier, deux possibilités

Vous l'achetez chez votre pâtissier préféré? Et si, cette année, vous le réalisez vous-même? Ces jolies fraises alignées comme des fleurs dans un jardin annoncent le printemps. Choisissez votre version, classique ou de poche et lancez-vous!

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME JULIE SCHWOB PHOTOS JEAN-BLAISE HALL



1h30  
+2h10

*Le fraisier classique*  
>>> recette page 78

## NAPPAGE COULIS DE FRUITS OU PÂTE D'AMANDE ?

Un nappage au coulis est « bien plus frais et plus proche du fruit » pour certains, « la pâte d'amande c'est le goût de l'enfance » pour d'autres ! Le débat fait rage, question de goût ! La littérature pâtissière nous apprend qu'en plus de ces deux possibilités, une troisième finition est devenue classique : une légère couche de meringue italienne apposée sur la dernière génoise. Les textes restent plutôt flous sur les origines du fraisier mais c'est en 1966 que Gaston Lenôtre commercialise son premier entremets aux fraises composé d'une génoise imbibée au kirsch et d'une crème mousseline qu'il appelle alors Bagatelle. Il a la structure et le goût de notre fraisier actuel.

## LE FRAISIER SELON...

**Pierre Hermé** (meilleur pâtissier du monde en 2016 selon le World's fifty best restaurants) ajoute, dans son *Larousse des desserts*, un peu de liqueur de framboise à son sirop pour imbiber la génoise, en plus du kirsch.

**Arnaud Lahrer** (MOF pâtissier 2007), mélange sa crème pâtissière avec une crème au beurre et finit son fraisier par une fine couche de meringue italienne.

**Yann Couvreur** coupe les fraises en rondelles, qu'il plaque sur le cercle à entremets, mais avec lesquelles il recouvre aussi intégralement le dessus de sa dernière couche de génoise.

**Mercotte** ne recouvre son fraisier de pâte d'amande qu'à moitié, la coupant en forme de « croissant », pour éviter de trop le sucrer.

Si vous avez envie de vous affranchir des règles et techniques, laissez-vous tenter par ce fraisier « pique-nique », vite fait bien fait, facile à transporter !

*Le fraisier*  
« pique-nique »  
>>> recette page 79

20 min





### Le fraisier classique

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 1 H 30 CUISSON 10 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 2 H MINIMUM**

**DÉLICAT**

300 g de fraises.

**POUR LA GÉNOISE** • 2 œufs • 50 g de sucre  
 • 40 g de farine • 20 g de fécule de maïs.

**POUR LE SIROP** • 150 g de sucre • 10 g de kirsch (optionnel).

**POUR LA CRÈME MOUSSELINE** • 35 cl de lait entier • 100 g de beurre pommade + 25 g de beurre en morceaux • 3 jaunes d'œufs (60 g) • 50 g de sucre • 40 g de fécule de maïs • ½ gousse de vanille.

**POUR LA FINITION** • 80 g de pâte d'amande (blanche ou rose).

**USTENSILES** • Un cercle à pâtisserie de 18 cm de ø et de 4,5 cm de haut • 1 bande de rhodoïd (sur mathon.fr ou meilleurchef.com).

- **Le sirop.** Mélangez 15 cl d'eau et le sucre dans une casserole à feu très doux, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Retirez du feu et ajoutez éventuellement le kirsch. Versez le sirop dans un bol et laissez-le refroidir.

- **La crème.** Fouettez énergiquement les

jaunes d'œufs et 40 g de sucre dans un cul-de-poule, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule de maïs et fouettez.

- Versez le lait dans une casserole avec les 10 g de sucre restant et les graines grattées de la gousse de vanille. Portez doucement à ébullition.

- Versez le lait bouillant sur les œufs, mélangez bien puis reversez l'ensemble dans la casserole. Chauffez à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et bouillonne légèrement. Retirez du feu, ajoutez le beurre en morceaux. Mélangez pour qu'il fonde et s'incorpore.

- Versez la crème dans un plat à gratin, filmez-la au contact et laissez-la refroidir complètement.

- **La génoise.** Préchauffez le four à 180 °C. Montez au batteur les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une consistance homogène qui forme un ruban. Tamisez ensemble la farine et la fécule de maïs, versez-les en pluie sur le mélange d'œufs et incorporez-les délicatement à la maryse.

- Humidifiez légèrement votre plaque de cuisson, plaquez-y une feuille de papier sulfurisé. Versez l'appareil à génoise sur la plaque et répartissez-la délicatement sur toute sa surface de façon homogène avec une spatule ou une maryse. Enfouez pour 5 min environ (surveillez bien car vu son épaisseur, la génoise colorera très vite).

- Retirez la plaque du four, versez quelques gouttes d'eau entre la plaque et la feuille de papier sulfurisé pour créer de la vapeur et aider à décoller la feuille de la génoise par la suite. Placez la génoise et sa feuille sur une grille. Lorsqu'elle est froide, retournez-la sur le plan de travail, retirez délicatement la feuille de papier sulfurisé puis découpez 2 cercles de 18 cm de ø en vous aidant des cercles à pâtisserie.

- Terminez la crème en travaillant le beurre pommade. Fouettez doucement au batteur la crème refroidie puis ajoutez le beurre pommade. Fouettez bien jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Conservez la crème à température ambiante.

- Rincez les fraises sous l'eau fraîche, équeutez-les puis coupez-les en deux dans la longueur ■

## LE MONTAGE



**1.** Placez une bande de rhodoïd à l'intérieur du cercle à gâteau (le rhodoïd doit légèrement se superposer aux extrémités)

**2.** Placez le cercle sur un plat de service.

### CERCLE & RHODOÏD

Le cercle sert à contenir l'entremets pour éviter qu'il ne s'effondre durant le montage. Et pour éviter que la préparation ne colle au cercle, on recouvre l'intérieur du cercle d'une bande de rhodoïd rigide. Le cercle doit être suffisamment haut (généralement 4,5 cm) pour contenir au minimum toute la hauteur des fraises.

Si vous n'avez pas de rhodoïd, faites une bande de papier sulfurisé que vous déposerez également à l'intérieur du cercle. Vous pouvez légèrement humidifier l'intérieur du cercle avant de placer le papier pour qu'il adhère mieux.

## EN PAS À PAS...



3. Placez-les demi-fraises contre le rhodoïd en les plaquant bien.



4. Disposez un cercle de génoise au fond du cercle en poussant un peu pour qu'il rentre.



5. Avec un pinceau, imbinez la génoise de sirop.



6. Versez la moitié de la crème sur la génoise, à l'aide d'une palette ou d'une spatule plate, plaquez bien la crème sur les fraises en faisant le tour du cercle puis au centre du gâteau.



7. Coupez les fraises restantes en petits cubes et ajoutez-les dans la crème. Versez le reste de crème, répartissez-la bien.



8. Disposez le second cercle de génoise pour remplir totalement le cercle.



9. Imbinez la génoise de sirop. Filmiez au contact et placez le fraisier au réfrigérateur au minimum 30 min.



10. Retirez le film. Étalez la pâte d'amande très finement (2 mm maxi) au rouleau à pâtisserie. Placez-la sur le fraisier, aidez-vous du rouleau à pâtisserie pour appuyer sur le pourtour du cercle et ainsi découper la pâte d'amande. Retirez le cercle à gâteau et réfrigérez. Avant de servir, retirez délicatement le rhodoïd.

**Conseil de dégustation**  
Sortez le fraisier du réfrigérateur 20 min avant le service, il sera moins froid et plus savoureux. Sinon, la crème mousseline risque d'être trop figée.



### *Le fraisier « pique-nique »*

POUR 4 POTS

PRÉPARATION 25 MIN SANS CUISSON

**TRÈS FACILE**

4 madeleines • Une douzaine de fraises  
• 250 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide bien froide • 25 g de sucre semoule  
• ½ gousse de vanille fendue • Quelques feuilles de basilic frais. **USTENSILES** • 4 pots en verre avec couvercle de 12,5 cl de volume.

- Fouettez la crème liquide, les graines de la gousse de vanille et le sucre en chantilly. Lorsque la crème est bien ferme, incorporez le mascarpone petit à petit en continuant à fouetter jusqu'à obtenir une consistance homogène bien ferme.
- Rincez et équeutez les fraises, réservez 2 fraises pour faire un coulis en les mixant finement avec 2 c. à soupe d'eau froide. Si les fraises sont peu sucrées, n'hésitez pas à ajouter un peu de sucre. Coupez le reste des fraises en lamelles dans la hauteur. Disposez des lamelles de fraises contre les parois des bocaux. Coupez les madeleines en tranches et imbinez-les dans le sirop de fraise. Disposez une couche de madeleine au fond de chaque pot. Complétez avec la moitié de la crème vanillée.
- Répartissez le reste des fraises, coupées en petits dés, et terminez avec le reste de crème vanillée. Disposez une ou deux feuilles de basilic frais sur la crème avec les lamelles de fraises qu'il vous reste. Refermez bien les pots jusqu'à la dégustation ■

### PLUS DE GOÛT

Si vous souhaitez donner au basilic une saveur plus prononcée, faites infuser les feuilles dans la crème avant de la fouetter.

# Ma saucière bien aimée

Renouez avec le geste et le savoir-faire qui font le génie de la cuisine française. Une casserole, une cuillère, un chinois étamine et un peu d'attention suffisent pour que la magie opère. L'art de la sauce n'est pas sorcier quand on est motivé.

RECETTES, STYLISME ET RÉALISATION JULIE SCHWOB  
PHOTOS AMÉLIE ROCHE

## MOUSSELINE OU HOLLANDAISE ?

La sauce mousseline est une hollandaise montée à la crème fouettée. Son ébauche apparaît pour la première fois dans *Le Cuisinier françois*, de François Pierre de la Varenne, en 1651. À l'époque, c'est le vinaigre, et non le jus de citron, qui apporte l'acidité.

## UNE SAUCE QUI TUE...

N'hésitez pas à être généreux avec ce type de sauce. Pour le maître du suspense, Alfred Hitchcock, le manque de sauce est carrément un crime : « *Un meurtre sans des ciseaux qui brillent est comme des asperges sans sauce hollandaise : sans goût* » !

45 min  
+ 35 min

Asperges vertes, œufs mollets et  
sauce mousseline

>>> recette page 90

Un sauvignon de Loire (plus acidulé  
que ceux du Sud) : sancerre  
ou chateaumeillant

## SAUCES MÈRES, SAUCES FILLES

Au XIX<sup>e</sup> siècle, pour Antonin Carême, il existait quatre sauces-mères, d'où découlaient toutes les sauces-filles: la béchamel, l'espagnole (essentiellement un fond brun aromatisé), le velouté (roux blond et fond de veau), et l'allemande (dite « parisienne » plus tard): un velouté lié aux jaunes d'œuf. Au XX<sup>e</sup> siècle, Auguste Escoffier y adjoint la sauce tomate et remplace l'allemande par les émulsions (béarnaise, mayonnaise...).

### Le beurre blanc

Dégustez cette sauce au goût délicat avec un poisson à chair fine et plutôt maigre comme la sole, le turbot ou le bar. Dans ce cas, vous pouvez faire cuire le poisson détaillé en filets dans un court-bouillon aux herbes ou faire cuire les filets quelques instants dans un beurre moussé.

>>> recette page 89

### La sauce vierge

Cette marinade de légumes crus à l'huile d'olive est le plus souvent servie avec du poisson, mais elle fait aussi merveille sur des œufs mollets ou pour transformer un reste de riz en salade. Pour la rendre encore plus sudiste, on peut y ajouter des olives noires concassées.

>>> recette page 87

### La rémoulade

Ancêtre de la mayonnaise, elle tire son nom du mouvement répétitif qui vise à l'émulsionner: comme le rémouleur qui fait toujours le même geste.

>>> recette pages 88

### La sauce poivre

C'est la meilleure amie des viandes au goût relevé comme la hampe ou l'onglet de bœuf. Avec le porc ou le poulet, elle risque d'être trop puissante.

>>> recette page 90



### La béchamel

Hommage au marquis de Béchameil, cette variante de sauce crémée fut probablement inventée par son cuisinier, La Varenne, au XVII<sup>e</sup> siècle.

>>> recette page 94



### L'armoricaine

Cette sauce maritime, réduction de crustacés dans un fumet de poisson, apparaît dans une version plus simple dès le XVII<sup>e</sup> siècle. Mais sans la tomate, considérée à l'époque en Europe comme un poison...

>>> recette page 92

### La sauce chien

Un aller simple pour les Antilles ! La sauce chien tire son nom de la marque de couteau Chien, qui sert à ciseler les ingrédients. Elle assaisonne les poissons entiers (daurade notamment) et les crustacés grillés.

>>> recette page 92



### La mousseline

Plus subtile et mousseuse que la hollandaise dont elle est issue, elle se marie parfaitement à une simple assiette de cèpes ou de girolles.

>>> recette page 90

### AVEC OU SANS MOUTARDE ?

En matière de sauce, la présence d'un élément peut tout changer. Une liaison de jaune d'œuf, d'huile et de vinaigre est une mayonnaise. Si vous y mettez de la moutarde, c'est une rémoulade !

## TOUT EN SOUPLESSE

Réservez cette sauce dans un bain-marie pendant la cuisson du poisson ou du homard avec lequel vous la servirez.

Pour éviter que la surface de la sauce ne sèche, tamponnez-la avec un petit morceau de beurre.



Un blanc du Sud en écho à la tomate, et de bord de mer pour renforcer la salinité du plat: cassis ou bandol blanc.

35 min  
+1h

*Homard au barbecue et sauce à l'armoricaine*

>>> recette page 92

## La sauce vierge

POUR 25 CL DE SAUCE PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 15 SECONDES

TRÈS FACILE

5 tomates • 2 gousses d'ail pelées • 10 graines de coriandre • 30 g de feuilles de basilic • 30 g de feuilles d'estragon • 30 g de cerfeuil • 20 cl d'huile d'olive vierge extra • Sucre (facultatif) • Jus de citron (facultatif) • Sel, poivre fin.

● Mondez les tomates. Ôtez les

pédoncules, faites une incision en croix sur l'extrémité opposée et plongez-les 5 à 10 s dans l'eau bouillante. Retirez les tomates avec une écumoire et placez-les immédiatement dans l'eau froide. Pelez-les, épépinez-les puis taillez-les en petits dés réguliers.

● Hachez l'ail, écrasez la coriandre à

l'aide d'un mortier ou avec le plat de la lame d'un couteau chef, et ciselez les herbes. Mélangez-les à l'huile d'olive. Ajoutez les tomates.

● Salez, poivrez. Si besoin, rectifiez l'acidité en ajoutant un peu de sucre ou au contraire de jus de citron ■



### DOS DE CABILLAUD À L'UNILATÉRAL ET SAUCE VIERGE

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu doux dans une poêle. Ajoutez 4 dos de cabillaud côté peau. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que la partie supérieure du filet soit nacrée. La peau protège le filet de cabillaud d'une surcuisson. Servez immédiatement les filets nappés de sauce vierge.



Ensoleillez encore un peu plus le repas avec un rosé de Provence ou du Languedoc-Roussillon.

15 min

## CÉLERI ET POMMES RÉMOULADE

Pour 4 personnes.

Pelez 2 pommes acidulées et râpez-les au robot. Râpez ½ boule de céleri. Mélangez le céleri, les pommes et la sauce rémoulade. Servez ces crudités en entrée. Vous pouvez remplacer les pommes par des carottes ou des panais râpés.



Le côté piquant de la sauce sera adouci par la fraîcheur minérale d'un riesling, ou la rondeur d'un pinot gris alsacien.

5 min

### La sauce rémoulade

POUR 50 CL DE SAUCE PRÉPARATION 5 MIN SANS CUISSON

FACILE

40 g de moutarde forte (ou 20 g de moutarde forte et 20 g de moutarde à l'ancienne) • 2 jaunes d'œufs • 30 cl d'huile d'arachide • 1 c. à soupe de vinaigre • 1 citron • Sel, poivre.

● Dans un bol, mélangez la moutarde avec les jaunes d'œufs et le vinaigre. Salez, poivrez. Ajoutez l'huile en filet et montez lentement la rémoulade en mélangeant continuellement

jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Vous pouvez mélanger avec un petit fouet. ● Pressez le jus du citron puis incorporez-le dans la rémoulade ■

## L'ÉCHALOTE QUI DÉPÔTE

Au lieu de retirer les échalotes, on peut les mixer vigoureusement au mixeur plongeant, ce qui ajoutera du liant à la sauce. Dans ce cas, réduisez de moitié la quantité d'échalotes au départ (40 g).

10 min  
+ 10 min

### La sauce au beurre blanc

POUR 25 CL DE SAUCE ENVIRON PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 10 MIN

#### ASSEZ FACILE

200 g de beurre doux • 80 g d'échalotes pelées • 10 cl de vin blanc • 5 cl de vinaigre de vin blanc • Sel, poivre. **USTENSILE** • 1 chinois étamine.

● Coupez le beurre en petits cubes. Réservez-le au frais.

● Ciselez les échalotes. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre et le vin blanc. Chauffez jusqu'à petite ébullition puis faites réduire à feu doux jusqu'à ce que l'ensemble soit réduit aux  $\frac{3}{4}$ . Il doit rester un peu de liquide.  
● Retirez du feu et incorporez le beurre

bien froid coupé en petits cubes, tout en fouettant énergiquement. Lorsque le beurre est incorporé, portez à légère ébullition pour stabiliser l'émulsion.  
● Passez la sauce au chinois étamine pour retirer les échalotes puis vérifiez l'assaisonnement ■



### La sauce mousseline

POUR 50 CL DE SAUCE  
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 15 MIN

**DÉLICAT**

250 g de beurre • 4 jaunes d'œufs • Le jus de 1 citron • 10 cl de crème liquide bien froide • Sel fin, poivre.

**USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson • 1 chinois étamine.

- Coupez le beurre en petits cubes. Faites-le fondre au bain-marie. Retirez l'écume et le petit-lait en le passant à l'étamine ou dans une passoire fine. Réservez-le.
- Mettez les jaunes dans une petite casserole, ajoutez 2,5 cl d'eau froide. Faites chauffer très doucement en fouettant énergiquement en formant des 8 avec votre fouet jusqu'à obtenir la consistance d'un sabayon. Retirez la casserole du feu dès que la température de 60 °C approche et que chaque coup de fouet laisse apparaître le fond de la casserole.
- Hors du feu, ajoutez progressivement le beurre décanté en fouettant. Salez puis ajoutez le jus de citron. Si au cours

de la préparation la sauce épaissit trop, ajoutez un peu d'eau tiède.

- Passez la sauce mousseline au chinois étamine. Réservez-la dans un bain-marie à 50 °C.
- Fouettez fermement la crème liquide. Hors du feu, incorporez-la petit à petit à l'aide d'une maryse (la crème fouettée permet de stabiliser la texture de la sauce mousseline et de la rendre encore plus aérienne). Poivrez. Salez à nouveau si besoin. Votre sauce est prête ! ■

### Asperges vertes, œufs mollets et sauce mousseline

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 20 MIN

**FACILE**

20 asperges vertes • 4 œufs extra-frais • 2 muffins anglais • 30 cl de bouillon de légumes • 20 cl de sauce mousseline • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Coupez la base des asperges vertes, retirez au couteau les petits picots entre la pointe et la queue et épluchez finement à l'économe leurs parties basses.
- Dans une grande sauteuse, versez un filet d'huile. Ajoutez les asperges, salez et remuez pour qu'elles se nappent d'huile. Ajoutez le bouillon de légumes à hauteur. Portez à ébullition et couvrez. Après 7 à 8 min, découvrez et laissez le bouillon s'évaporer jusqu'à ce que les asperges soient bien glacées (environ 7 à 8 min de plus). Couvrez-les et réservez-les hors du feu.
- Faites cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 5 à 6 min, refroidissez-les rapidement sous l'eau froide puis écalez-les délicatement.
- Faites griller vos muffins et taillez-les en mouillettes.
- Servez les asperges avec les œufs mollets, les mouillettes grillées et la sauce mousseline ■

### BOUILLON TOUT BON

Vous pouvez aromatiser le bouillon de cuisson des asperges avec une demi-gousse d'ail, de l'anis ou du romarin. Attention toutefois à ne pas gâcher leur goût subtil...

### La sauce poivre

POUR 20 CL DE SAUCE ENVIRON  
PRÉPARATION 5 MIN  
CUISSON 15 MIN

**FACILE**

20 cl de fond de veau • 20 g de beurre doux • 10 cl de crème liquide • 10 cl de cognac • 1 c. à soupe de très bon poivre noir • Sel.

- Écrasez grossièrement le poivre dans un mortier ou avec le plat de la lame d'un couteau chef.
- Faites fondre le beurre dans une casserole chaude jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajoutez le poivre et laissez torréfier 2 min environ en mélangeant régulièrement.
- Déglacez au cognac, faites flamber (facultatif) et laissez réduire la sauce de moitié puis ajoutez le fond de veau. Portez à ébullition puis faites réduire à nouveau la sauce de moitié et terminez en ajoutant la crème liquide. Salez et contrôlez l'onctuosité. Vous pouvez filtrer la sauce pour retirer les gros morceaux de poivre ■

### ASTUCES

Pour apporter encore plus de moelleux à la sauce, vous pouvez la monter au beurre, en incorporant 50 g de beurre coupé en morceaux après avoir ajouté la crème liquide.



## IL Y A POIVRE ET POIVRE

Connue dès l'époque romaine sous le nom de *piperata*, cette sauce gagne en modernité et en originalité selon le poivre que vous utilisez: long, à queue, de Kampot, du Sichuan, de Penja...

5 min  
+ 15 min



Un vin rouge au caractère marqué, comme une syrah de la vallée du Rhône aux notes poivrées.

*La sauce poivre*

>>> recette page ci-contre



### La sauce armoricaine

POUR 50 CL DE SAUCE  
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 30 MIN

**DÉLICAT**

400 g d'étrilles (ou de petits crabes ou de pattes et carapaces d'araignées) • 125 g de tomates très mûres concassées (ou de tomates concassées en boîte) • 60 g de carotte épluchée • 50 g d'oignon pelé • 25 g d'échalote pelée • 2 gousses d'ail • 25 g de beurre doux + 25 g de beurre doux pommade pour le beurre « manié » • 1 bouquet garni • 15 g de concentré de tomate • 75 cl de fumet de poisson (ou de crustacés) • 10 cl de vin blanc sec • 3 cl de cognac • 10 cl d'huile d'olive • 25 g de farine • 1 pointe de piment d'Espelette • Sel. **USTENSILE** • 1 chinois étamine.

- Taillez la carotte en petits cubes, ciselez l'échalote et hachez l'oignon.
- Dans une sauteuse, laissez fondre le beurre dans l'huile. Ajoutez les étrilles et faites-les revenir à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient bien rouges. Ajoutez la carotte, l'oignon et l'échalote. Laissez-les suer pendant quelques minutes sans qu'ils ne colorent.
- Ajoutez le cognac et le vin blanc puis laissez réduire à feu doux. Mouillez avec le fumet de poisson. Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, les gousses d'ail pelées et écrasées et le bouquet garni. Salez, ajoutez le piment et mélangez. Laissez cuire à feu doux pendant 10 min environ.

- Égouttez les étrilles. Broyez-les bien au mixeur ou avec un pilon puis remettez-les à cuire 10 min. Passez la sauce au chinois étamine.
- Préparez le beurre « manié » : mélangez la farine et le beurre pommade.
- Portez la sauce à ébullition dans une petite casserole. Ajoutez petit à petit le beurre manié en fouettant la sauce entre chaque ajout ■

### Homard au barbecue et sauce à l'armoricaine

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CONGÉLATION 15 MIN CUISSON 15 MIN

**DÉLICAT**

2 homards • 50 g de beurre salé • 30 cl de sauce armoricaine • Quelques brins de cerfeuil frais • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Faites chauffer votre barbecue.
- Placez les homards 15 min au congélateur. Ressortez-les et placez la pointe d'un couteau à la base de la tête des homards (il y a comme une petite croix) puis tranchez-les rapidement dans la longueur, côté tête puis côté queue. Retirez les intestins, les parties verdâtres et l'éventuelle poche de graviers. Cassez grossièrement les pinces avec un sécateur ou le dos d'un gros couteau.
- Faites fondre le beurre et badigeonnez-en la chair du homard. Placez les homards côté chair sur le barbecue chaud, laissez-les dorer 5 min environ avant de les retourner côté carapace. Laissez cuire 10 min de plus environ, si possible en cuisson indirecte (en refermant votre barbecue) jusqu'à ce que la carapace soit bien rouge.
- Servez les homards parsemés de cerfeuil avec la sauce à l'armoricaine ■

### VERSION COCKTAIL

En sautant la dernière étape (montage au beurre manié), la sauce armoricaine peut devenir un cappuccino de crustacés, simplement versée chaude dans des verrines. En touche finale, surmontez-la d'une chantilly salée bien froide, parfumée au safran ou à la vanille.

### La sauce chien

POUR 6 À 8 PERSONNES  
OU 40 CL ENVIRON  
PRÉPARATION 10 MIN  
MARINADE 1 H  
SANS CUISSON

**TRÈS FACILE**

3 ciboules • 15 g de feuilles de persil • 2 gousses d'ail • 4 g de piment lanterne vert ou rouge (ou d'un autre piment frais) • ½ c. à café de sel fin • 1 citron vert • 4 cl d'huile neutre (tournesol ou arachide) • Poivre.

- Hachez les ciboules. Hachez grossièrement le persil. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Hachez le piment. Pressez le citron vert.
- Mélangez tous ces ingrédients dans un bol. Ajoutez le sel et versez 10 cl d'eau chaude et le jus du citron. Ajoutez l'huile, poivrez, mélangez et laissez mariner au moins 1 h ■

### Cuisses de poulet grillées sauce chien

POUR 4 À 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
MARINADE 1 NUIT  
CUISSON 20 MIN

**FACILE**

4 cuisses de poulet (cuisses et hauts de cuisse) coupées en morceaux • 4 citrons verts bio • 4 gousses d'ail pelées • 1 échalote pelée • 1 piment • 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de thym frais effeuillé • 1 feuille de laurier.

- Hachez l'ail, l'échalote et le piment. Zestez les citrons et prélevez leur jus. Placez le poulet dans un saladier (ou dans un sac plastique) avec tous les ingrédients. Mélangez bien et laissez-le mariner 12 h.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Retirez le poulet de la marinade et faites-le griller au four ou au barbecue pendant 20 min environ (selon la taille des cuisses), en le retournant régulièrement.
- Servez le poulet grillé arrosé de sauce chien. Comme la sauce est relevée, accompagnez votre viande de riz blanc ou de patates douces ■

## QUEL BOUCAN !

Pour une version traditionnelle des Antilles, faites « boucaner » votre poulet : faites-le fumer et griller en même temps en le plaçant dans un fumoir ou un barbecue fermé à 135 °C pendant 1 h 30 environ. Le boucan étant à l'origine un grill en bois utilisé pour fumer le gibier.

25 min  
+ 1h20

RECETTE À COMMENCER...  
**la veille!**

*Cuisses de poulet grillées  
sauce chien*

>>> recette page ci-contre

## FLASHEZ ET CUISINEZ !

Comment réussir vos sauces à tous les coups ?  
Emmanuel Henry, professeur à l'école de cuisine  
Ferrandi vous répond en live le jeudi 17 mars à 13 h.  
Inscrivez-vous en flashant le QR Code.  
En replay sur [regal.fr](http://regal.fr).



Un vin blanc sec, frais et fruité (pouilly fumé, saint-véran) ou... un ti-punch pour voyager sans quitter la table !

## LA BÉCHAMEL ET SES VARIANTES

### Version classique

POUR 50 CL DE BÉCHAMEL  
PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 7 MIN

**FACILE**

50 cl de lait demi-écrémé • 40 g de beurre  
• 40 g de farine • 1 pincée de muscade  
râpée • Sel.

- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Dès qu'il est fondu, versez la farine en une fois. Mélangez avec une cuillère en bois, laissez sécher 1 à 2 min sans coloration. Toujours à feu doux, ajoutez le lait froid petit à petit en mélangeant avec un fouet.
- Mélangez ensuite avec le fouet à feu moyen jusqu'à ce que la béchamel épaississe (5 min environ).
- Salez et ajoutez la muscade ■

### Version légère

POUR 50 CL DE BÉCHAMEL LÉGÈRE  
PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 5 MIN

**FACILE**

50 cl de lait écrémé • 2 c. à soupe de fécule  
de maïs • Sel, poivre (ou muscade râpée).

- Prélevez 2 c. à soupe de lait froid et délayez la fécule.
- Portez le reste de lait à ébullition. Versez-y la fécule délayée et laissez cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la béchamel épaississe.
- Salez, poivrez et ajoutez une pincée de muscade selon votre goût ■

### La sauce Mornay

POUR 50 CL DE SAUCE  
PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 7 MIN

**FACILE**

50 cl de lait demi-écrémé • 30 g de beurre  
• 30 g de farine • 150 g d'emmental râpé  
• 4 jaunes d'œufs • 2 pincées de muscade  
râpée • Sel.

- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Dès qu'il est fondu, versez la farine en une fois. Mélangez avec une cuillère en bois, laissez sécher 1 à 2 min sans coloration.



### La sauce Mornay

Baptisée en hommage  
aux marquis de  
Mornay, cette variante  
serait une création du  
restaurant huppé  
Le Grand Véfour,  
à Paris.



### Au curry

Naturellement plus jaune  
que la version classique,  
cette version exotique  
convient aux gratins de  
crevettes et donne un twist  
indien aux lasagnes  
végétariennes.

### La béchamel classique

La note de muscade  
s'assortit bien avec les  
gratins de fruits de mer  
ou de poissons.  
Intéressante aussi pour  
relever des gratins  
de légumes.



*Au chorizo*

Parfaite pour réveiller des gratins de légumes un peu fades (brocolis, chou-fleur, poireaux...), elle est aussi délicieuse pour les gratins de poissons, en association terre-mer...

- Toujours à feu doux, ajoutez le lait froid petit à petit, mélangez avec un fouet.
- Mélangez avec le fouet à feu moyen jusqu'à ce que la béchamel épaississe (5 min environ).
- Hors du feu, ajoutez sans attendre les jaunes d'œufs, mélangez et ajoutez rapidement le fromage râpé. Salez puis ajoutez la muscade ■

**CONSEILS**

Cette sauce béchamel améliorée est idéale pour les gratins de pâtes et de légumes. Adaptez la recette en variant les fromages au fil des envies : raclette, comté, pecorino, etc.

*Au chorizo*

POUR 50 CL DE SAUCE

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 12 MIN

**FACILE**

- Préchauffez le four à 180 °C. Placez 8 tranches fines de chorizo sur une plaque de cuisson et laissez-les griller 5 min. Retirez-les du four puis laissez-les complètement refroidir. Réduisez alors le chorizo en poudre au mixeur ou au couteau.
- Remplacez la muscade râpée dans la recette de sauce béchamel classique par du chorizo en poudre. Ajustez les proportions selon vos goûts ■

*Au curry*

POUR 50 CL DE SAUCE

PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 7 MIN

**FACILE**

- Remplacez la muscade râpée dans la recette de sauce béchamel classique par 1 c. à café de curry en poudre ■

*À la moutarde*

POUR 50 CL DE SAUCE

PRÉPARATION 5 MIN CUISSON 7 MIN

**FACILE**

- Remplacez la muscade râpée dans la recette de sauce béchamel classique par 2 c. à soupe de moutarde (à l'ancienne si vous préférez) ■

*À la moutarde*

Délicieuse avec un gratin de céleri. Pour une version plus onctueuse et toujours relevée, vous pouvez remplacer la moitié du lait par de la crème liquide entière.

# « La sauce, c'est la quintessence de la cuisine »

À Cognac, Yannick alléno, le chef aux treize étoiles, a trouvé la clef qui lui a permis d'atteindre son but : remettre la sauce au cœur de la gastronomie française. Une sauce du XXI<sup>e</sup> siècle : concentrée, technique, légère et ultra-goûteuse.

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS AURELIO RODRIGUEZ





Is entrent dans le jardin d'hiver noyé du soleil pâle de l'hiver charentais, et le symbole du yin-yang saute aux yeux. L'un, bouillonnant, en veste blanche, a l'habitude d'attirer les regards, d'être celui qui régale. L'autre, posé, en costume noir, travaille dans l'ombre, s'active pour la postérité. Les deux ont l'exigence du détail et une obsession commune: le goût juste. Entre le chef multiétoilé Yannick Alléno et Renaud Fillieux, le maître de chai des cognacs Hennessy, la complémentarité est évidente. Et quand on leur en demande la raison, la réponse fuse dans un éclat de rire: « Si on vous dit qu'entre nous, la sauce a pris, c'est cliché ? » Ça l'est, mais rien ne correspond davantage à la réalité. Car c'est grâce aux maîtres assembleurs d'Hennessy que Yannick Alléno a trouvé la pièce du puzzle qui lui manquait pour parachever sa toute nouvelle conception des sauces.

## LA RÉVÉLATION ÉTAIT DANS LA TERRINE

Retour en arrière. En 2013, Yannick Alléno dirige brillamment les cuisines de l'hôtel Meurice, à Paris, mais il ne s'y sent plus à son aise. « J'avais l'impression d'être arrivé au bout d'un cycle. Je travaillais bien, les clients étaient ravis, mais moi je ne m'amusais plus. » Jusqu'au jour où il goûte le fond d'une terrine de grouse qu'il vient de terminer. S'y mêlent un peu de gelée et de jus, dont la force de goût le sidère. « Cette matière, on ne la sert jamais aux clients d'habitude. Visuellement c'est un peu brouillon, à la limite du "sale". Mais gustativement, c'était dingue. Ce n'est pas trop fort de parler de révélation. Je me suis dit: "C'est ça que je veux." Cette pureté, cette puissance, ce goût cristallin, presque tranchant. » Il quitte le Meurice, propriété de LVMH, et part, avec l'accord de Bernard Arnault, peaufiner cette inspiration dans un autre palace du groupe, l'hôtel Cheval Blanc de Courchevel, dont il supervise les cuisines depuis 2008. Désormais, cette quête du jus idéal, de la sauce parfaite, sera son Graal. ►

## UNE ADRESSE, TROIS RESTAURANTS

De toute la flotte de restaurants dirigée dans le monde par Yannick Alléno, le Pavillon Ledoyen, sur les Champs-Élysées, est le navire amiral.

Un paquebot qui se décline en trois établissements distincts: le trois étoiles Alléno Paris, le « comptoir à sushis » (de luxe) L'Abysses, qui a deux étoiles, et le plus décontracté Pavillon (une étoile). Si chacun a son identité, la technique des sauces, jus et bouillons mise au point par le chef et son équipe, se retrouve sur les trois tables.



Quelque temps plus tard, toujours en balade à travers les différentes entités LVMH, il passe quelques jours chez Hennessy, à Cognac. Chaque jeudi, les dix dégustateurs maison se réunissent pour goûter des centaines d'échantillons, les évaluer, mais surtout les mémoriser. Assis dans le fond de la salle pour ne pas déranger, le cuisinier assiste, éberlué, à ce recensement. Au déjeuner, la discussion s'engage avec Yann Fillioux, le maître de chai. Le chef parle des sauces, sa nouvelle marotte, et de la difficulté à laquelle il se heurte : ses préparations manquent de régularité. Aussi talentueux soit-il, impossible de produire à chaque fois un goût identique. La réponse du maître de chai fuse, comme une évidence : *« C'est parce que vous n'assemblez pas. »* Assembler ? *« Assembler les différents produits que vous utilisez pour faire votre sauce. Au lieu de tout mettre dans une casserole et de faire réduire, faites cuire les différents éléments à part et assemblez ensuite. C'est ce que vous avez vu ce matin. 90 % de mon travail, c'est la sélection des produits. L'assemblage, ce n'est que 10 %. »*

### UN ASSEMBLAGE À BASSE TEMPÉRATURE

Eurêka ! Alléno se consacre à la cause, contacte Bruno Goussault, le directeur scientifique du Centre de Recherche et Étude Alimentation (CREA). L'homme est considéré comme le père de la cuisson sous vide. Ensemble, ils mettent au point un procédé d'extraction novateur en deux temps. D'abord, une cuisson très lente de chaque aliment, sous vide et à basse température, pour produire un jus très parfumé ; puis une concentration par le froid, via un « essorage » dans une centrifugeuse, afin d'enlever l'eau pour ne garder que l'exsudat. Le résultat est à la hauteur de l'effort : puissant. Il ne reste « plus qu'à » assembler ces quintessences, entre elles ou avec d'autres ingrédients non extraits, pour produire les sauces voulues, avec une régularité enfin atteinte. Désormais installé dans ses propres murs, chez Ledoyen, sur les Champs-Élysées, Yannick Alléno s'y consacre avec jubilation et succès. Le temps passe, et en 2017, Yann Fillioux cède sa place à son neveu, Renaud. À distance, le dialogue entre Hennessy et Yannick Alléno se poursuit. Jusqu'au jour où, en 2021, le Charentais contacte le Parisien pour imaginer la cuisine qui sera servie au château de Bagnolet. Cet hôtel particulier, à Cognac, est l'écrin où séjournent les grands acheteurs d'Hennessy et les célébrités du monde entier.



### À LIRE

**Sauces.**  
*Réflexions  
d'un cuisinier,*  
de Yannick  
Alléno et  
Vincent Brenot.  
Hachette  
Cuisine,  
80 pages. 12 €.



Paru en 2014, ce petit livre un peu austère, sans photo, est une bible qui retrace les grandes étapes de l'histoire saucière depuis l'Antiquité, les recettes classiques type Escoffier, et les prémices de la réflexion de Yannick Alléno.



« **Le métier de maître assembleur et celui de saucier ont en commun la concentration des ingrédients qu'on utilise.** »

Yannick Alléno

Luxe, calme et volupté. Fillioux plante le décor: « *La nouvelle pièce phare du château, c'est le jardin d'hiver, qui vient d'être entièrement redécoré. Il nous faut la cuisine végétarienne qui va avec. Légère, mais avec la puissance nécessaire pour mettre en valeur nos cognacs. Dans cette région traditionnellement "viandarde", c'est un sacré pari!* »

## BOIRE LE BOUILLON À L'APÉRO

Pari: le mot magique pour motiver le cuisinier. Top là! Pour faire le lien entre cognac et légumes, un autre se serait contenté de déglacer un fond de casserole au cognac. Pas Alléno. Pour commencer le repas, il fait, littéralement, boire le bouillon (de légumes) aux invités, en le versant dans le verre, tandis que le VSOP Privilège vient agrémenter les ravioles de topinambour à l'extraction de céleri et de navet. Dans le plat suivant, la connaissance héritée du nouveau traitement des sauces permet au plat de jouer les transformistes. Visuellement, on dirait des sushis. Pas très végétarien... En fait, le poisson est remplacé par de l'aloë vera confit dans le jus de raisin, ou par un « sashimi d'asperge » cuit sous vide. Le tout, avec un cognac X.O. Bluffant! « *Tout ça, c'est mon travail sur les textures des sauces, et bien sûr, les discussions avec Yann et Renaud, qui me l'ont inspiré, détaille Alléno. Le métier de maître assembleur et celui de saucier ont en commun la concentration des ingrédients qu'on utilise. Pour le cognac, c'est la distillation des vins qui concentre leurs parfums. Pour les sauces modernes telles que je les conçois, ce sont la cuisson sous vide et le passage par le froid.* » Un cran de plus a été franchi. Alléno et Fillioux avaient raison: la sauce a pris ■



## QUAND LES MOLÉCULES S'AGITENT... PAR ANNE CAZOR

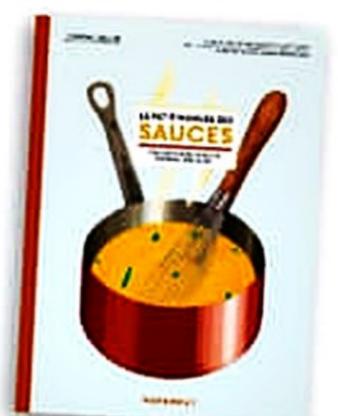


Anne Cazor est ingénieure en agroalimentaire, docteur en gastronomie moléculaire et fondatrice du Scinnov, une entreprise française de « foodtech ».

« Lorsque vous faites une sauce, avant de penser à son goût, pensez à la texture que vous voulez obtenir. **Crémeuse ? Onctueuse ?** Voulez-vous qu'elle "tienne" à chaud ? La bouche étant un milieu humide, si vous voulez une sauce dont le goût explose tout de suite, il vous faut une **consistance aqueuse, hydrophile, comme un bouillon très corsé.** Si vous souhaitez au contraire que les **arômes se libèrent** progressivement pour donner de l'ampleur, **mieux vaut ajouter un corps gras, hydrophobe :** beurre, crème, huile... Quant à savoir quelle technique de sauce est la meilleure, celle de Yannick Alléno ou la traditionnelle, il n'y a pas lieu de trancher : les deux sont intéressantes. Le plus important, c'est de transmettre des connaissances. Savoir pourquoi on ajoute de la farine (parce que les grains d'amidon vont se gorger d'eau, exploser et libérer des molécules qui vont encombrer la préparation, donc l'épaissir) ou ce qui se passe quand on ajoute un œuf (les protéines tensio-actives vont lier la phase aqueuse et la phase grasse de la sauce). »

**Le petit manuel des sauces,** de Thomas Feller et Anne Cazor, éditions Marabout, 144 pages, 15,90 €.

40 sauces détaillées en pas à pas, avec l'éclairage scientifique qui explique le rôle de tel corps gras, du vinaigre ou de la farine dans une préparation.





## « LA SAUCE, C'EST 80 % D'UNE RECETTE » LES CONFIDENCES D'UN SAUCIER DU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE

### POURQUOI CETTE PASSION POUR LES SAUCES ?

Parce qu'elle seule apporte de la cohérence à un plat. Elle seule peut unir dans un rapport d'harmonie deux produits aussi différents qu'un filet de bœuf et une botte d'asperges. La sauce, c'est 80 % d'une recette.

### POURQUOI AUCUNE GRANDE RECETTE DE SAUCE N'A-T-ELLE ÉTÉ INVENTÉE DEPUIS DES SIÈCLES ?

Parce qu'au XX<sup>e</sup> siècle, l'industrie agroalimentaire a réussi à faire croire que les fonds de sauce étaient interdits... alors que c'est parfaitement faux ! Ce mensonge a bloqué la créativité des chefs pendant près d'un siècle. Des décennies de savoir-faire, de transmission, ont été perdues. J'appelle ça un crime contre l'humanité !

### EN QUOI VOS SAUCES SONT-ELLES RÉVOLUTIONNAIRES ?

Elles tranchent avec le procédé des siècles précédents qui visait à accumuler les ingrédients dans une casserole et à les dégrader par la chaleur. Comme ma technique utilise le froid, elle évite ces pertes d'arômes. On est sur un procédé physique et non chimique, qui permet d'atteindre une pureté des goûts inédite. Ce faisant, on élimine les trois reproches qui ont mené à la disparition des sauces à partir des années 1970 : trop grasses, trop salées, avec des goûts indéterminés de fonds cuits trop longtemps.

### VOIENT-ELLES À REMPLACER LES GRANDS CLASSIQUES ?

Non, parce que ce sont des monuments de notre culture, parfaits en l'état. Ces sauces ont fait l'objet de tellement de travail de la part des grands cuisiniers, que ce serait une insulte à leur mémoire de prétendre les retoucher. Je prends toujours un grand plaisir à cuisiner les classiques du répertoire, une suprême, une béarnaise, une Albuféra, une Périgieuse... L'idée n'était pas de les remanier, mais d'inventer quelque chose de complètement nouveau.

### SONT-ELLES RÉSERVÉES AUX PROFESSIONNELS ?

Pour le moment, oui : les outils nécessaires sont difficilement accessibles pour les particuliers. Mais on peut reproduire sans matériel spécial une partie de ce procédé pour se donner une idée du résultat : placez 150 g de saumon et 150 g d'huile dans un sac à cuisson sous vide, que vous faites cuire (sous vide ou non) au bain-marie à 52 °C pendant 4 h. En récupérant le « lait » après une période de repos, vous aurez un bon aperçu du principe d'extraction.

### LA TECHNIQUE PEUT AUSSI S'APPLIQUER AUX DESSERTS ?

Bien sûr ! À la chocolaterie Alléno & Rivoire, que j'ai ouverte avec Aurélien Rivoire en décembre à Paris, je la décline dans des ganaches sans beurre ni crème : on va chercher le goût à l'état pur ■



### OBSESSION TRANSMISSION

*« Je suis très admiratif de la façon dont les artisans du cognac, comme les Fillioux et bien d'autres, ont su transmettre leur savoir-faire, confie Yannick Alléno. Nous, en cuisine, nous avons failli perdre le nôtre dans les années 1990. Le coup d'arrêt, ça a été la guerre du Golfe. Les palaces, qui étaient les derniers bastions des grandes brigades saucières, se sont vidés, et ça a été la fin d'une époque. Chef saucier, commis, apprentis : c'était fini. Il est essentiel aujourd'hui que la jeune génération se réapproprie tout ça. »*



# En panne d'une idée cadeau ou envie de se faire plaisir ?

Bénéficiez d'offres  
d'abonnement exclusives!

sur [store.uni-medias.com](https://store.uni-medias.com)

ou scannez le **QR code** >



Abonnements

Magazines  
au numéro

Hors-séries

Produits dérivés

...



# Meringuez meringuez !

Française, italienne, suisse; avec ou sans sirop, au four ou au chalumeau...  
On s'y perd. Découvrez les bonnes techniques pour parfaire ces mythiques volutes  
aux textures changeantes. Peu d'ingrédients, un thermomètre et un batteur,  
c'est tout ce qu'il faut pour atteindre des sommets.

RECETTES ET RÉALISATION PAULINE PÉTILLO STYLISME ET PHOTOS CATHERINE MADANI



**1h**  
**+3h20**

**Succès à la pistache**

>>> recette page 104

**FLASHEZ ET CUISINEZ !**

Pour réaliser ce succès pistache à la perfection,  
rendez-vous en live avec son auteure, Pauline  
Petillo, le samedi 9 avril à 15 h. Inscrivez-vous en  
flashant le QR Code. Replay disponible sur [regal.fr](http://regal.fr).



## CHACUN SA COQUE

Colorés et parfumés, les merveilleux se déclinent à l'infini. Aromatisez la crème fouettée et jouez avec les *toppings*. Essayez chantilly au café et spéculoos émietté, ou chantilly caramel et noisettes grillées...



RECETTE À COMMENCER...  
la  
veille!

1h  
+ 2h20

Mini-merveilleux  
>>> recette page 104

**LES TROIS TECHNIQUES DE BASE****La meringue française**

**POUR 30 PETITES MERINGUES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISSON 1H15 À 2H30 REPOS 6H**

**FACILE**

2 blancs d'œufs (60 g) à température ambiante • 60 g de sucre en poudre • 60 g de sucre glace.

- Préchauffez le four à 90 °C. Fouettez les blancs à vitesse moyenne. Lorsqu'ils deviennent mousseux, incorporez en 3 fois le sucre en poudre en continuant à fouetter. Poursuivez plusieurs minutes jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.
- Lorsque la meringue forme un bec d'oiseau, ajoutez en 3 fois le sucre glace tamisé avec une maryse.
- Formez vos meringues à l'aide d'une poche à douille ou à la cuillère sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfournez les meringues 1 h 15 (ou jusqu'à 2 h pour de grosses pièces).
- Laissez-les sécher plusieurs heures dans le four éteint, porte fermée ■

**LES BONS RÉFLEXES**

- Préparez les meringues la veille, elles sécheront mieux et seront moins fragiles.
- Utilisez des œufs à température ambiante. Les œufs froids rendent de l'humidité et abîment les meringues pendant la cuisson.
- Disposez un peu de meringue fraîche à chaque coin de la plaque pour maintenir le papier sulfurisé à la cuisson.
- Vous pouvez aromatiser la meringue après avoir ajouté le sucre en poudre. Pour faire des meringues chocolatées, ajoutez du cacao en poudre tamisé en même temps que le sucre glace.

**La meringue suisse**

**POUR 30 PETITES MERINGUES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON DE 1H30 À 2H30 POUR DES GROSSES PIÈCES**

**ASSEZ FACILE**

2 blancs d'œufs (60 g) à température ambiante • 120 g de sucre glace.  
**USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson.

- Faites chauffer de l'eau dans une casserole. Versez les blancs d'œufs et le sucre glace tamisé dans un cul-de-poule. Placez-le sur la casserole sans que le fond ne touche l'eau. L'eau ne doit pas bouillir.
- Fouettez les blancs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange atteigne 55 °C. Puis transvasez-le dans le bol du robot et fouettez à vitesse moyenne jusqu'à ce que la meringue revienne à température ambiante (une dizaine de minutes).
- Préchauffez le four à 90 °C. Formez immédiatement les meringues (elle risquerait sinon de retomber) à l'aide d'une poche à douille ou à la cuillère, sur une plaque couverte de papier cuisson.
- Enfournez entre 1 h 30 pour des meringues de petite taille, 1 h 45 pour des mini-pavlovas, ou 2 h à 2 h 30 pour des grosses pièces.
- Une fois le temps de cuisson écoulé, éteignez le four mais laissez sécher les meringues dedans porte fermée ■

**UTILISEZ DU SUCRE GLACE**

Il s'incorpore mieux à la meringue. Il va se dissoudre et lui apporter de la tenue, car il contient de l'amidon. Vous pouvez colorer votre meringue suisse une fois finie, en la mélangeant délicatement.

**La meringue italienne**

**POUR 2 TARTES MERINGUÉES**  
**PRÉPARATION 15 À 20 MIN SANS CUISSON**

**DÉLICAT**

4 blancs d'œufs (120 g) à température ambiante • 240 g de sucre en poudre.  
**USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson.

- Faites chauffer 12 cl d'eau et 200 g de sucre dans une casserole. Lorsque le sirop atteint 110 °C, commencez à battre les blancs d'œufs à vitesse rapide. Une fois mousseux, ajoutez 40 g de sucre en trois fois. Fouettez jusqu'à ce que les blancs soient montés.
- Lorsque le sirop atteint 118 °C, ôtez-le du feu et réduisez à la vitesse moyenne le batteur. Versez délicatement le sirop sur les blancs en filet. Continuez à fouetter pour obtenir une meringue ferme, lisse, et jusqu'au refroidissement complet de la cuve (5 à 10 min) ■

**TRUCS & ASTUCES**

- Un thermomètre est indispensable pour contrôler et réussir la cuisson du sirop.
- Vous pouvez aromatiser la meringue après avoir incorporé le sirop.
- Une fois dressée à la poche à douille ou à la cuillère, caramélisez la meringue à l'aide d'un chalumeau, ou bien passez-la quelques minutes sous le gril du four.



## UN JEU D'ENFANT

Personnalisez vos meringues. Divisez-la dans plusieurs bols pour créer une palette de teintes gourmandes. Avant d'enfourner, pensez aux *toppings* craquants... Et après cuisson, n'oubliez pas la touche finale avec du chocolat fondu et des billes de sucre colorées...

*Doigts de fée chocolat-coco*

>>> recette page 104

30 min  
+ 1 h 40

### QUELLE MERINGUE POUR QUEL USAGE ?

La meringue française est idéale pour réaliser des merveilleux, une pavlova ou un biscuit dacquoise...

La meringue suisse, c'est la recette classique des grosses meringues du boulanger... Elle peut prendre toutes sortes de formes craquantes : mini-champignons, bâtonnets, doigts de fée, etc.

La meringue italienne est la reine des tartes sucrées et se glisse aussi dans d'autres pâtisseries, comme les macarons.





### Mini-merveilleux

**POUR 12 MINI MERVEILLEUX**  
**PRÉPARATION 1 H CUISSON 1 H 20**  
**REPOS 12 H + 1 H**

**FACILE**

**2 blancs d'œufs à température ambiante**  
 • 60 g de sucre • 60 g de sucre glace tamisé  
 • 20 cl de crème liquide entière bien froide  
 • 100 g de mascarpone • 1 gousse de vanille.  
**POUR LE DÉCOR** • 40 g de copeaux de chocolat blanc • 40 g de copeaux de chocolat noir • 80 g de pralines roses concassées • 60 g de pistaches grillées concassées. **USTENSILE** • 1 poche munie d'une douille ronde.

**La veille** • Préchauffez le four à 90 °C. Fouettez les blancs. Lorsqu'ils deviennent mousseux, ajoutez le sucre en poudre en 3 fois tout en fouettant. Le sucre doit être bien dissous. Une fois le bec d'oiseau formé, ajoutez à la maryse le sucre glace.

• Versez la meringue dans la poche à douille. Sur une plaque couverte de papier cuisson, dessinez 12 cercles d'environ 5 cm de ø en réalisant des spirales avec la meringue. Puis faites 12 dômes : maintenez la poche à la verticale, pressez pour former la base, remontez un peu la poche et arrêtez.

• Enfourez pour 1 h 20 et laissez sécher et refroidir les meringues dans le four éteint et fermé jusqu'au lendemain.

**Le jour J** • Fouettez dans la cuve du robot la crème, le mascarpone et les graines de la gousse de vanille fendue et grattée pour obtenir une chantilly.

• Disposez 1 c. à café de crème fouettée sur chaque cercle de meringue. Puis couvrez-les avec les dômes. Recouvrez ensuite l'ensemble de crème et placez au frais pendant 1 h.

• Roulez les dômes dans le décor de votre choix pour les enrober de chocolat, de pralines ou de pistaches... ■

### Succès à la pistache

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 1 H CUISSON 20 MIN**  
**REPOS 3 H**

**ASSEZ FACILE**

**5 blancs d'œufs** • 250 g de crème liquide entière bien froide • 130 g de mascarpone bien froid • 150 g de sucre glace • 35 g de farine • 40 g de sucre • 275 g de pistaches hachées • 50 g de pâte de pistache • 75 g de poudre d'amande.

**USTENSILES** • 1 poche munie d'une douille ronde • 1 cercle à pâtisserie de 18 cm de ø • 1 bande de rhodoïd (sur Internet, chez Alice Délice ou Du Bruit Dans La Cuisine).

**Le biscuit** • Préchauffez le four à 170 °C. Mixez 75 g de pistaches et la poudre d'amande, puis tamisez ce mélange.

• Fouettez les blancs d'œufs en neige. Lorsqu'ils deviennent mousseux, ajoutez le sucre en trois fois. Fouettez jusqu'à ce qu'il soit bien dissous. Incorporez délicatement à l'aide d'une maryse la farine tamisée puis 100 g de sucre glace et enfin le mélange amande-pistache en 3 fois. Transvasez cet appareil dans la poche à douille.

• Couvrez la plaque du four de papier cuisson. Tracez 2 cercles de 15 cm de ø. Remplissez ces 2 cercles en dessinant une spirale avec la pâte. Saupoudrez de sucre glace et enfourez pour 20 min. Laissez ensuite les biscuits refroidir.

**La crème** • Torréfiez à sec 80 g de pistaches dans une poêle, réservez-les. Fouettez le mascarpone, la crème et 30 g de sucre glace au batteur. Une fois le mélange légèrement monté, ajoutez-y la pâte de pistache et fouettez jusqu'à ce que la crème soit onctueuse. Versez-la dans la poche à douille.

• Placez un disque de biscuit au fond du cercle à pâtisserie et la bande de rhodoïd sur le pourtour. Appliquez à l'aide de la poche la crème au bord du rhodoïd et faites-la remonter sur les bords à l'aide d'une spatule. Couvrez le fond avec la moitié de la crème restante. Répartissez par-dessus les pistaches torréfiées. Couvrez du reste de crème et terminez par l'autre cercle de biscuit. Placez le succès au frais au moins 2 h.

• Retirez le cercle et le rhodoïd. Lissez les bords du gâteau avec une spatule puis couvrez-les du reste de pistaches hachées. Saupoudrez de sucre glace. Placez au frais jusqu'à la dégustation ■



### Doigts de fée chocolat-coco

**POUR UNE DOUZAINES DE MERINGUES**  
**PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 40**

**ASSEZ FACILE**

**3 blancs d'œufs** • 160 g de sucre glace • 20 g de noix de coco râpée • 200 g de chocolat noir • Colorant alimentaire rose (ou autre couleur de votre choix).

**USTENSILES** • 1 thermomètre de cuisson • 1 poche munie d'une douille ronde.

• Préchauffez le four à 90 °C. Chauffez au bain-marie les blancs d'œuf mélangés au sucre glace jusqu'à 55 °C. Versez-les alors dans la cuve du robot et fouettez pendant 10 min à vitesse moyenne.

• Teintez la meringue avec quelques gouttes de colorant (quantité à doser selon l'intensité de la couleur souhaitée) et mélangez.

• Versez la meringue dans la poche à douille. Formez des bâtonnets de 12 cm de long sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfourez les doigts de fée pour 1 h 30.

• Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Trempez les extrémités des meringues. Saupoudrez-les de noix de coco râpée. Laissez sécher avant de manipuler les doigts de fée ■

## Crèmeux au chocolat meringués

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 40 À 45 MIN CUISSON 10 MIN

ASSEZ FACILE

140 g de chocolat noir • 12,5 cl de crème liquide • 12,5 cl de lait • 2 jaunes d'œufs • 2 blancs d'œufs (60 g) • 150 g de sucre • 4 sablés bretons • 1 gousse de vanille.

USTENSILES • 1 thermomètre de cuisson • 1 poche munie d'une douille étoilée.

- Émiettez les sablés bretons dans 4 ramequins. Concassez le chocolat dans un bol. Fouettez les jaunes d'œufs avec 30 g de sucre.
- Chauffez le lait, la crème et la gousse de vanille fendue et grattée.

À la première ébullition, versez-en une petite partie dans les jaunes d'œufs en fouettant. Retirez la gousse de vanille puis versez le mélange avec les jaunes dans la casserole. Laissez frémir à feu doux pendant 4 min tout en remuant pour éviter les grumeaux.

- Versez cette crème anglaise sur le chocolat et remuez pour qu'il fonde et s'incorpore. Répartissez le crèmeux dans les ramequins. Placez-les au frais.
- Faites chauffer 6 cl d'eau et 90 g de sucre dans une casserole. Vérifiez la

température ; lorsqu'elle atteint 110 °C, commencez à monter les blancs d'œufs au robot. Une fois qu'ils deviennent mousseux, versez les 30 g de sucre restant en 3 fois.

- À 118 °C, versez doucement le sirop sur la meringue à vitesse moyenne. Continuez à fouetter 5 à 10 min jusqu'à ce qu'elle refroidisse complètement.
- Mettez-la dans la poche à douille et dressez la meringue sur les crèmeux. Colorez-la avec un chalumeau ou rapidement sous le gril du four ■



40 min  
+ 10 min



**30 min**  
+ 1h55

**>>> l'atelier RÉGAL**  
Découvrez les bons gestes  
pour pocher parfaitement  
vos meringues dans l'atelier  
Régal page 112.

## Mini-Pavlova nid de Pâques

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 1 H 55**

**ASSEZ FACILE**

**8 blancs d'œufs • 180 g de sucre glace tamisé • 200 g de chocolat noir**

**• 1 vingtaine de petits œufs en sucre**

**USTENSILES • 1 thermomètre de cuisson**

**• 1 poche munie d'une douille cannelée.**

- Préchauffez le four à 90 °C. Faites chauffer au bain-marie jusqu'à 55 °C, 90 g de blancs d'œufs (soit 3 blancs) mélangés au sucre glace. Puis versez-les dans la cuve d'un robot et fouettez pendant 10 min à vitesse moyenne.
- Pochez les nids de pavlova à l'aide d'une douille cannelée sur une plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfournez-les pour 1 h 45. La meringue doit être ferme et se décoller facilement.
- Faites fondre au bain-marie le chocolat. Montez les 5 blancs restants en neige. Fouettez un peu de blanc dans le chocolat tiédi puis incorporez le chocolat aux blancs en 3 fois à la maryse en veillant à ce que la mousse soit lisse.
- Garnissez les nids de meringue de mousse et décorez avec les petits œufs ■

### VARIANTE

La pavlova peut également être réalisée à base de meringue française.



## Tarte rhubarbe-fraise meringuée

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION 30 À 35 MIN CUISSON 35 MIN REPOS 30 MIN

ASSEZ FACILE

1 pâte sablée • 3 tiges de rhubarbe • 350 g de fraises • 1 orange bio • 2 blancs d'œufs (60 g) • 150 g de sucre • Un peu de beurre pour le moule.

USTENSILE • 1 thermomètre de cuisson.

● Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à tarte et garnissez-le avec la pâte. Couvrez-la d'un papier sulfurisé et de billes de cuisson ou de haricots secs. Faites-la cuire à blanc 20 min.

● Zestez la moitié de l'orange puis

pressez-la. Épluchez et taillez la rhubarbe en petits tronçons. Faites-les cuire à feu doux 10 min dans une casserole avec 30 g de sucre, les zestes et le jus de l'orange.

● Une fois la rhubarbe cuite, ajoutez les fraises équeutées et coupées en morceaux. Laissez compoter 5 min puis laissez refroidir.

● Étalez la compotée dans le fond de tarte froid. Réservez au frais.

● Faites chauffer 6 cl d'eau et 90 g de

sucre. Lorsque la température atteint 110 °C, commencez à monter les blancs d'œufs au robot. Une fois qu'ils deviennent mousseux, versez les 30 g de sucre restant en 3 fois.

● Quand le sirop atteint 118 °C, versez-le doucement sur la meringue à vitesse moyenne. Laissez-la refroidir pendant 5 à 10 min tout en fouettant.

● Dressez la meringue à la cuillère et faites des vagues. Colorez-la avec un chalumeau ou sous le gril du four ■



### LES BONS USTENSILES

Pour réussir une meringue italienne sans prise de tête ; équipez-vous ! Un robot pâtissier vous facilitera la tâche pour monter les blancs, tandis que le thermomètre vous permettra de contrôler la cuisson du sirop comme un pro. Enfin, le chalumeau vous permettra de caraméliser en un geste la meringue.

30 min  
+ 1h05

## Macarons de Pâques

POUR UNE VINGTAINE DE MACARONS PRÉPARATION 1 H À 1 H 05 REPOS 30 MIN + 1 NUIT CUISSON 14 MIN

**DÉLICAT**

75 g de blancs d'œufs (environ 2 blancs de gros œufs) • 100 g de sucre en poudre • 100 g de sucre glace • 100 g de poudre d'amande • 60 g de crème liquide entière • 75 g de chocolat noir • 10 g de beurre doux • 2,5 g de miel liquide • 1 goutte d'extrait de vanille.

**POUR LE DÉCOR** • Glace royale rose et/ou feutres alimentaires.

**USTENSILES** • 1 thermomètre de cuisson • 1 poche munie d'une douille ronde.

**La veille** • Hachez le chocolat. Chauffez la crème, le miel et l'extrait de vanille. Dès la première ébullition, versez-le mélange en 3 fois sur le chocolat en

remuant avec une maryse en partant du centre vers le bord. Une fois la ganache lisse, ajoutez le beurre. Mélangez puis filmez-la au contact. Laissez refroidir la ganache et réservez-la au frais.

• Dans une casserole, chauffez le sucre en poudre avec 2,5 cl d'eau. Une fois 110 °C atteint, fouettez 38 g de blancs d'œufs au batteur. Lorsque le sirop atteint 118 °C, versez-le en filet sur les blancs montés en fouettant à petite vitesse. Augmentez à vitesse moyenne et fouettez encore 5 à 10 min.

• Mixez le sucre glace et la poudre d'amande. Tamisez-les et mélangez-les au restant de blanc d'œuf.

• Incorporez-y ensuite la meringue italienne à l'aide d'une maryse.

• Versez le mélange dans la poche à douille et formez une vingtaine de disques et de têtes de lapin sur une plaque couverte de papier cuisson.

• Laissez sécher à température ambiante pendant 30 min.

• Préchauffez le four à 150 °C. Enfournes pendant 14 min.

• Laissez tiédir puis décollez délicatement les macarons du papier. Laissez-les reposer au moins 12 h.

**Le jour J** • Décorez les lapins. Garnissez-les de ganache. Si vous les dégustez plus tard, réservez au frais ■



RECETTE À COMMENCER...  
**la veille!**

### TRUCS & ASTUCES

- >>> Tamisez bien la poudre d'amande et le sucre glace.
- >>> Tapotez la plaque sur le plan de travail afin d'uniformiser la surface des coques.
- >>> Découvrez notre recette de glace royale pour le décor des macarons sur [regal.fr](http://regal.fr).

**1h**  
+45min

RECETTE À COMMENCER...  
**la veille!**

**25 min**  
+ 40 min



### Gâteau nuage glacé à la fraise

POUR 8 PERSONNES PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 12 MIN REPOS 30 MIN + 12 H

**FACILE**

350 g de fraises • 2 blancs d'œufs • 60 g de beurre doux fondu • 120 g de sucre • 1 c. à soupe de jus de citron • 100 g de biscuits type petit-beurre. **USTENSILE** • 1 moule à charnière de 22 cm de ø.

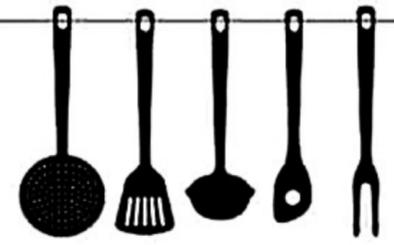
**La veille** • Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les biscuits puis mélangez-les au beurre fondu.

• Chemisez de papier cuisson le fond du moule. Puis étalez une couche de biscuits mélangés au beurre en tassant un peu. Enfouez pour 12 min. Puis laissez le biscuit totalement refroidir.  
• Dans la cuve d'un robot, mettez les blancs d'œufs, le sucre, 200 g de fraises équeutées et coupées en morceaux et le jus de citron. Fouettez

à vitesse maximale [attention aux éclaboussures], pendant 8 min.

• Versez la mousse sur le biscuit froid et lissez le dessus. Filmez le gâteau. Placez-le au congélateur pendant 12 h.  
**Le jour J** • Décorez avec de petites meringues suisses [voir recette p 102] et le reste des fraises équeutées et coupées en lamelles ■

# L'atelier Régal



## LES PETITS SECRETS DU NAVARIN D'AGNEAU

Le navarin d'agneau est ce que l'on appelle un ragoût cuit à brun : l'agneau est tout d'abord découpé en morceaux, puis rissolé dans la matière grasse, et enfin lié avec une sauce tomatée et aillée. Nos bons conseils pour préparer votre navarin dans la grande tradition classique.

TEXTE JULIE SCHWOB



### QUELLE CUISSON PRIVILÉGIÉE POUR LES LÉGUMES ?

En théorie, dans le navarin traditionnel, seules les pommes de terre, préalablement blanchies, sont cuites dans la sauce. Les légumes primeurs sont, quant à eux, cuits à part, soit à l'anglaise, c'est-à-dire dans de l'eau bouillante légèrement salée, soit glacés à blanc dans du beurre fondu avec un peu de sucre. Si vous n'avez pas le temps, limitez le nombre de légumes ou optez pour la version express, comme dans notre recette page 27. Choisissez des légumes aux textures variées. Associez le croquant des haricots au moelleux des petits pois et des fèves.

### POURQUOI « TOURNER » LES LÉGUMES ?

Non, il ne s'agit pas de tourner et retourner les légumes dans le faitout pendant la cuisson ! Mais bel et bien de donner à tous les légumes la même forme et la même taille. Cette présentation vous semble un peu désuète ? Elle a pourtant un intérêt fondamental : assurer une cuisson homogène de tous les légumes.



#### La technique est simple.

Pelez tout d'abord les légumes, puis taillez les extrémités au couteau d'office et donnez-leur un aspect régulier. On taille généralement les pommes de terre en « ballon de rugby » de 5 à 7 cm, avec 7 facettes et des extrémités planes. Si vos carottes sont trop grandes, faites-en plusieurs tronçons.

Pas d'inquiétude pour les parures (découpes restantes) qui seront forcément nombreuses : elles feront une excellente purée, ou une soupe pour les soirées encore fraîches du printemps.

Très utile pour les légumes d'hiver, le tournage l'est un peu moins pour les légumes primeurs, dont la cuisson est rapide. Vous pouvez alors choisir de leur laisser leur forme initiale et de conserver les fanes, pour un effet « juste cueillis ».



### POURQUOI AJOUTER UNE GARNITURE AROMATIQUE ?

Dans la plupart des plats à cuisson lente ou en cocotte, après avoir fait rissoler les viandes, on ajoute une garniture aromatique. En plus de parfumer la sauce, cela permet d'ajouter des sucres, provenant des glucides caramélisés des légumes.

Une garniture aromatique se compose généralement d'oignons, de carottes, parfois de céleri ou de poireaux.

Dans le cas du navarin, la garniture se compose en premier lieu d'oignons et de carottes. Puis l'ail, le concentré de tomate et le bouquet garni sont ajoutés avec le bouillon pour infuser lentement. Pour cuire de façon homogène, les légumes de la garniture doivent être coupés en morceaux ou en dés réguliers.

Pour une sauce bien lisse, on filtre généralement au chinois les éléments de la garniture aromatique qui se sont peu à peu désagrégés pendant la cuisson. Mais c'est une affaire de goût et de présentation. Saucer son assiette constellée de petits morceaux de légumes constitue pour bien des gourmands un plaisir inoubliable !

> Recette Navarin d'agneau, p. 27



## HERBES AROMATIQUES : LES BONNES PRATIQUES

Elles apportent une fraîcheur et un parfum inégalé à nos recettes. Pourtant, on ne maîtrise pas toujours leur usage. Pour les apprivoiser, les conserver, les accorder, faites le plein de bonnes idées.

### COMMENT LES CONSERVER ?

Après avoir lavé et essuyé les herbes, enveloppez-les dans du papier absorbant humidifié, placez-les dans un sac en plastique ou une boîte hermétique et rangez-les dans le bac à légumes. N'hésitez pas à mouiller le papier tous les jours pour garder vos herbes plus longtemps. Vous pouvez aussi les congeler (en branches, hachées ou effeuillées) en petites doses très pratiques, elles se garderont un à deux ans. Ou bien faites sécher vos bouquets d'herbes dehors, tête en bas, ou à l'intérieur, en les étalant sur une claie dans un endroit bien sec. Au four, c'est encore plus rapide : réglez-le au minimum et ouvrez la porte pendant le séchage. Retournez les herbes régulièrement et retirez-les dès qu'elles ont un aspect

croquant. Conservez-les jusqu'à un an (elles perdent ensuite leurs arômes) dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. Vous pouvez les réduire en paillettes ou en poudre pour créer un sel ou un beurre aromatisé par exemple.

### LES BONS ACCORDS

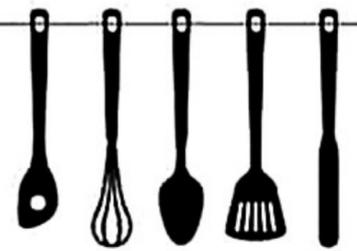
N'hésitez pas à marier les herbes entre elles ! Le bouquet garni (romarin, laurier, thym) a fait ses preuves, tout comme l'association aneth-menthe du tzatziki. En cuisine, toutes les herbes vont avec les bases neutres comme le yaourt ou le riz, mais certaines associations fonctionnent particulièrement bien : Poulet rôti romarin-citron, carottes râpées-orange-menthe, concombres-aneth-huile d'olive, agneau-

coriandre. Jouez avec les parfums et pensez aux substitutions quand une herbe vient à manquer !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'existe aucun index bien arrêté des « fines herbes ». Tout au plus le Comité des plantes à parfum aromatiques et médicinales (CPPARM) nous apprend-il que les plantes aromatiques couvrent, en France, 2 100 hectares. Et que la dénomination « herbes de Provence » répond à un dosage bien précis : 26 % de romarin, 26 % de sarriette, 26 % d'origan, 19 % de thym et 3 % de basilic. Assurez-vous qu'elles portent la mention « produit en Provence », « Origine Provence garantie » ou « Label Rouge » pour certifier leur provenance !

# L'atelier Régal



DESSERTS DE PÂQUES : 3 GRANDS CLASSIQUES AU CHOCOLAT



1

## Coulant au chocolat

POUR 8 PERSONNES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 15 À 20 MIN

**TRÈS FACILE**

200 g de chocolat noir pâtissier • 120 g de beurre + un peu pour les moules  
• 4 œufs • 120 g de sucre semoule + un peu pour les moules • 60 g de farine  
• Sel. **USTENSILES** • 8 moules à muffins.

- Préchauffez le four à 190 °C.
- Faites fondre le chocolat avec le beurre et une pincée de sel au bain-marie. Fouettez les œufs et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez-y le mélange beurre-chocolat, puis la farine tamisée.
- Mélangez bien puis versez la pâte dans les moules beurrés et sucrés.
- Enfourez pour 10 à 12 min, selon la taille des moules. Laissez refroidir 5 min avant de démouler les coulants au chocolat sur les assiettes de service. Vous pouvez également verser la préparation dans de petites tasses à café en porcelaine. Dans ce cas, diminuez le temps de cuisson (6 à 8 min) et dégustez directement dans la tasse ■



2

## Moelleux au chocolat

POUR 8 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 25 À 30 MIN

**FACILE**

200 g de chocolat noir pâtissier • 200 g de beurre demi-sel • 5 œufs • 150 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe bombée de farine • Sucre glace (facultatif).

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre et le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le sucre et mélangez.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Ajoutez les jaunes au mélange chocolat-beurre. Mélangez bien et incorporez ensuite la farine.
- Montez les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique. Ajoutez-les délicatement, à l'aide d'une maryse, au mélange précédent.
- Versez la pâte dans un moule à manqué tapissé de papier sulfurisé. Enfourez pour 20 à 25 min. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau, elle doit ressortir humide mais pas collante.
- Laissez tiédir le moelleux avant de le démouler sur un plat. Vous pouvez le saupoudrer de sucre glace au moment de servir ■



3

## Mousse au chocolat

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 5 MIN

REPOS 3 H

**ASSEZ FACILE**

220 g de chocolat noir • 6 œufs extra-frais • 30 g de beurre doux • 15 g de sucre.

- Faites fondre 200 g de chocolat avec le beurre au bain-marie puis laissez refroidir hors du feu.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige et ajoutez le sucre avant qu'ils ne soient trop fermes. Fouettez à nouveau.
- Ajoutez avec un fouet les jaunes d'œufs au mélange beurre-chocolat.
- Avec une maryse, incorporez délicatement et en trois fois les blancs en neige au mélange précédent.
- Versez la mousse au chocolat dans des coupelles et réservez-les au frais pendant 3 h.
- Au moment de servir, râpez les 20 g de chocolat restant sur le dessus ■

PLUS DE RECETTES ET DE CONSEILS SUR REGAL.FR

## L'ART DE POCHER LES MERINGUES &gt; Recettes Dossier meringues, p. 100 à 109



© GARNIER / PHOTOCUISINE - AMIEL / PHOTOCUISINE - AMIEL / PHOTOCUISINE

## 5 CONSEILS POUR ASSURER COMME UN PRO

## &gt; Installer la douille

• Les poches jetables sont fermées. Placez la douille au fond en laissant dépasser la pointe en plastique. Vous couperez l'extrémité ensuite. Après remplissage, prenez garde de ne pas couper trop haut pour que la douille soit bien maintenue.

• Les poches réutilisables en silicone ou en nylon sont ouvertes. Placez la douille, puis utilisez une pince à linge pour fermer la poche au-dessus de la douille ou faites un bouchon avec la poche en la tournant d'un quart de tour sur elle-même, puis bloquez-la dans la douille.

## &gt; Remplir la poche

Rabattez largement les bords de la poche sur votre main gauche. Prélevez l'appareil avec une corne ou une maryse et remplissez la poche petit à petit en poussant la masse progressivement vers le fond. Ne dépassez pas les deux tiers de la poche.

## &gt; Tenir la poche

Refermez le haut de la poche en la tournant sur elle-même et poussez l'appareil jusqu'au bord de la douille. Maintenez la poche, douille vers le haut et tenez-la serrée entre le pouce et la paume de la main droite. Placez la main gauche au niveau de la douille pour la guider.

## &gt; Prêt à dresser ?

Enlevez la pince à linge ou débloquez la douille. Placez la poche à 45°, puis pressez pour faire glisser l'appareil vers le bas. Utilisez toujours la main droite pour faire pression et conserver le même débit, la main gauche doit simplement guider le dressage.

## &gt; Astuces

• Maintenez toujours le haut de la poche bien serré pour exercer une pression sur l'appareil et le faire descendre, quitte à redonner un quart de tour au fur et à mesure.  
• Pour être plus à l'aise, fermez la poche en faisant un nœud.



## FLASHES ET CUISINEZ EN LIVE !

<<< Rejoignez la chocologue Victoire Finaz, le mercredi 13 avril à 16 h, pour partager avec elle votre passion du chocolat.

Découvrez les bons gestes et toutes nos astuces pour réaliser des meringues parfaites avec Pauline Petillo, le samedi 9 avril à 15 h. >>>

Inscrivez-vous en flashant le QR Code. Replays disponibles sur regal.fr.



*Andalousie*

# LE GOÛT AUX PORTES DE L'ORIENT

TEXTE AURELIO RODRIGUEZ TRADUIT PAR CHLOÉ DESCHAMPS PHOTOS AURELIO RODRIGUEZ



**À Barbate, dans la province de Cadix, Julio Vázquez cuisine le thon rouge sous toutes ses formes, puisant son inspiration dans les traditions culinaires, de la Méditerranée à l'Asie.**



**Du détroit de Gibraltar à Cordoue, le gourmet voyageur remonte le cours d'une histoire plurimillénaire. Un autre visage de l'Andalousie à savourer. Entre thon rouge, influence arabe et pommes de terre à la chair sucrée...**

**A**u sud de l'Espagne, à seulement 14 km de l'Afrique, l'Andalousie est un carrefour baigné par l'Atlantique et la Méditerranée. Un melting-pot de produits, de techniques et d'influences qui ont donné à cette terre inondée de soleil une culture gastronomique unique. Le touriste en quête de dépaysement ne mesure pas forcément la richesse de cet héritage culturel. En dégustant les produits et les plats phares de la région, il ignore qu'il parcourt quelques siècles d'histoire de l'entrée au dessert... Les Andalous ont hérité des Romains leur goût du jambon cru et de l'huile d'olive. ►



### AU PORT, LE BALLET DES THONS SUSPENDUS

À l'issue de la pêche, les thons sont entreposés dans les chambres frigorifiques des bateaux, puis acheminés jusqu'au port. Là, les colosses sont suspendus par la queue et tractés par une sorte de grue jusqu'aux installations de Gadira, l'entreprise qui commercialise la pêche des quatre madragues.



*Les droits de pêche dans la madrague sont hérités de père en fils, ce qui contribue à sauvegarder cette technique de pêche ancestrale.*



Les Arabes et les Juifs, fuyant le désert, ont trouvé sur ces terres fertiles un lieu où planter oranges, citrons et cannes à sucre. Les explorateurs ont rapporté du Nouveau Monde la tomate, la pomme de terre ou le cacao. Quant à la pêche au thon rouge, elle représente une tradition plurimillénaire héritée des Phéniciens. Les pêcheurs du port de Barbate, tout près du détroit de Gibraltar, renouent ainsi avec les gestes d'autrefois pour préserver cette ressource hautement menacée dans les années 90.

### RENOUER AVEC LA PRÉCIEUSE MADRAGUE

Au solstice de printemps, un rayon de soleil s'introduit par une fente dans une falaise qui surplombe la mer, à côté du village de Barbate. Il vient très précisément illuminer des peintures rupestres dans la grotte des orques. Il s'agissait sans doute d'un signal que les hommes du Néolithique utilisaient pour déterminer la date d'arrivée des orques dans le détroit de Gibraltar. L'arrivée de ce cétacé, prédateur du thon, signifiait aux pêcheurs qu'il était temps d'installer leurs filets. Car, chaque année, à la fin du mois d'avril, les thons reviennent des eaux froides de l'Atlantique Nord vers les eaux chaudes de la Méditerranée pour pondre leurs œufs.

Au port de Barbate, la biologiste Ana Santos travaille avec les pêcheurs à la protection du thon rouge. Pour elle, la meilleure façon de le protéger est de préserver la madrague, une pratique de pêche introduite par les Phéniciens. « *La madrague est la forme de pêche la plus durable qui existe. Sinon, dit-elle, on n'aurait pas pu la pratiquer pendant plus de 3 000 ans!* » Cette série de filets verticaux, maintenue au sommet par des flotteurs, est fixée au sol par quelque 500 ancres de 400 kg chacune. C'est une structure colossale qui forme des galeries complexes pouvant atteindre 3 km de long. La particularité de ce filet réside dans ses mailles, qui font plus d'un mètre de large! Si bien que les jeunes thons passent aisément à travers. Ils ont ainsi la possibilité de s'en échapper, de poursuivre leur route et de se reproduire. Seuls les adultes, âgés de 15 à 20 ans, sont capturés.

La madrague fait intervenir des hommes-grenouilles qui ont la tâche difficile de rabattre les thons vers l'extrémité des filets. José-Maria a les jambes criblées de cicatrices. Voilà 7 ans qu'il nage au milieu de poissons qui pèsent jusqu'à 300 kg. « *Le thon rouge est la formule 1 de la mer. C'est un prédateur vorace et rapide, il est capable d'atteindre une vitesse de 80 km/h.* »



Une fois les thons rassemblés en bout de galerie, les « grenouilles » préviennent les pêcheurs à la surface que les poissons sont pris au piège. Depuis leurs bateaux, ils lancent alors des filets blancs qui effrayent les thons (ils les prennent pour des orques) qui nagent alors vers le *copo*, une chambre que les pêcheurs referment sur eux. À la fin de cette pêche spectaculaire, 4 bateaux encerclent les poissons puis lèvent petit à petit les filets. Autrefois, la pêche se terminait par l'asphyxie des poissons. Dans les années 80, les Japonais, grands consommateurs de thon rouge de madrague, ont introduit la technique *ikejime* et depuis, les hommes-grenouilles tuent les thons sous l'eau à l'aide d'une arme à feu, limitant le stress subi par l'animal.

### LA RENAISSANCE DU THON ROUGE

« Depuis quelques années, les filets remontent plus remplis que jamais », se félicite Rafael Márquez, 4<sup>e</sup> génération de pêcheurs. Il a vu les stocks s'effondrer brutalement dans les années 90. Tous les jeunes thons étaient en effet capturés pour être engraisés dans des élevages industriels au large de l'Espagne, de l'Italie, de Malte... Les habitants du détroit de Gibraltar ont alors lutté. En 2009, l'espèce a été déclarée en danger critique d'extinction. Grâce à un système international de quotas, elle s'est régénérée petit à petit. Pour Rafael Márquez et les habitants de la région, la survie de l'espèce ne sera durable qu'en sauvegardant la madrague. « Si on continue à pêcher de cette manière, on pourra peut-être vivre du thon pendant encore 3 000 ans. » ▶



### LE PATA NEGRA DE LA MER

Le poisson est traditionnellement découpé en 25 pièces ! La culture de la découpe du thon est aussi précise que celle du porc ibérique. Voilà pourquoi le thon rouge de madrague est surnommé le pata negra de la mer. Les meilleurs morceaux sont expédiés vers les restaurants de la région. Pour pouvoir être consommés toute l'année, les autres sont mis en boîte dans les conserveries ou congelés à -60 °C.





### CE POISSON QU'ON CUISINE COMME UN STEAK

Le chef Julio Vázquez (El Campero, à Barbate) loue les mérites du thon de madrague. « Notre thon n'a rien à voir avec ceux provenant de fermes piscicoles, ni avec les thons pêchés en automne. » Quand les thons sont capturés dans les madragues, ils ont des réserves de gras importantes car ils sont au début de leur parcours de migration en Méditerranée. Leur chair persillée n'est pas sans rappeler le porc ibérique ou le wagyu japonais. En regardant certains plats comme la ventrèche au miso et moutarde (ci-dessous), la similitude saute aux yeux.



*Julio Vázquez cuisine le thon depuis plus de 30 ans et se félicite que tous les spécimens passés par sa cuisine soient des thons sauvages de madrague, sans exception.*



En mai, le village de pêcheurs de Barbate se transforme en capitale internationale du thon rouge et ses rues étroites et blanches sont envahies de gourmets. Demandez à un Barbateño où manger le meilleur thon, il vous recommandera probablement El Campero. Institution locale, ce restaurant a construit sa renommée sur sa carte étourdissante, qui propose plus de soixante recettes à base de thon rouge.

### CRU, SÉCHÉ, EN SOUPE, EN CARPACCIO...

L'histoire débute il y a plus de 40 ans avec Pepe et Pepi, les propriétaires, qui furent les premiers à acheter les morceaux les moins nobles du thon dont les Japonais ne voulaient pas. Notamment la joue, qui se vendait pour trois fois rien, car elle noircit en quelques heures. Ils ont commencé à la servir en tapas, simplement grillée avec un filet d'huile d'olive. Puis Pepe a embauché Julio Vázquez, un jeune du village fraîchement diplômé de l'école hôtelière. Avec le temps, le restaurant est devenu la référence ibérique en matière de thon rouge. Passionné par ce carnivore exceptionnel, Julio propose un menu dégustation autour du thon rouge. À la saison de la pêche, le chef confectionne un menu de 14 plats, tous à base de thon, à l'exception des desserts. Ce voyage culinaire passe en revue les différentes parties du poisson, mais aussi les pays qui le consomment. Il commence par une soupe traditionnelle andalouse à base d'amandes (*ajoblanco*) parsemée de thon séché comme du jambon (*mojama*). Il nous mène ensuite au Japon, berceau du thon cru avec un poisson à peine saisi, agrémenté de vinaigre et de gingembre (*tataki*), puis des tranches de thon cru extrêmement fines (*usuzukuri*). Ensuite, le Pérou est mis à l'honneur, avec sa cuisine froide. On déguste une sorte de carpaccio de thon dans une sauce épicée (*tiradito*), puis du thon cru mariné dans du jus de citron (le fameux *ceviche*). Le voyage nous ramène en Andalousie avec de traditionnels ragoûts, dans lesquels les morceaux de basse catégorie sont sublimes.

Le menu du bar, dans un esprit plus décontracté, est tout aussi succulent. On y sert des recettes anciennes qui ont rendu ce restaurant célèbre, comme le thon aux oignons. « On continue de faire la recette de la mère de Pepe, qui remplaçait le vin blanc par du vinaigre de xérès. Chaque fois qu'un thon aux oignons sort de ma cuisine, c'est un hommage à la mère de Pepe. » Et un hommage au thon rouge de Méditerranée, devenu l'emblème de cette région. ►



## Atún encebollado / Thon aux oignons

Recette de Julio Vázquez, du restaurant El Campero

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

250 g de thon rouge • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive • 1 petit bouquet d'origan • ½ c. à soupe de piment doux moulu • 2 c. à soupe de vinaigre de xérès • Sel, poivre.

- Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Mettez-les dans une poêle chaude avec l'huile et l'origan. Faites-les suer à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, sans le laisser colorer.
- Coupez le thon en gros cubes. Ajoutez dans la poêle le piment et le vinaigre, puis le thon. Assaisonnez et laissez cuire le thon 5 min. Il doit rester rouge et juteux au centre.
- Servez sans attendre en arrosant le poisson d'un filet d'huile d'olive vierge extra ■



## DES TAPAS D'AUJOURD'HUI AUX RAGOÛTS D'HIER

Dans un esprit plus décontracté qu'en salle, le menu servi au bar et en terrasse d'El Campero est également succulent. On y sert les dernières créations du chef, comme le cœur de thon à la plancha (*ci-dessus*) mais aussi de vieilles recettes qui ont rendu ce restaurant célèbre, comme le thon aux oignons, *atún encebollado* (*ci-dessus, à gauche*) cuisiné selon la recette de la mère de Pepe, le propriétaire des lieux.





### L'ART DE CUISINER À MÁLAGA

Bienvenue à la table d'Arte de Cozina, chez Charo Carmona et son fils Francisco. À Antequera (*ci-dessous*), l'une des plus anciennes villes de la province de Málaga, l'adresse vaut le détour et la cheffe séduit par son approche culinaire originale. « *Les marchés sont des musées du paysage. Les couleurs et les odeurs changent au fil des saisons* », dit-elle avec poésie. Sa carte aussi évolue au rythme de l'élevage bio et de son potager.



*Façade renaissance et tour baroque... l'église San Sebastián est un repère au cœur de la ville d'Antequera. Le parfum des orangers n'est jamais loin.*



À 200 kilomètres de là, à Antequera, au nord de Málaga, Charo Carmona œuvre également pour la mémoire culinaire oubliée. Elle épluche les livres d'histoire et fait le tour des maisons pour sauver de l'oubli les recettes traditionnelles des grands-mères de la région de Málaga. Au fil des années, elle a accumulé des connaissances encyclopédiques qu'elle met au goût du jour dans son restaurant Arte de Cozina. « *La connaissance commence par le produit* », dit cette archéologue du goût qui a grandi sur l'étal de légumes de son père, au marché d'Antequera.

### À LA RECHERCHE DES SAVEURS PERDUES

Charo puise dans un répertoire vaste et étonnant de recettes. Des soupes au choix infini : ragoût de châtaignes, soupe de laitue, gaspacho d'asperges... qui racontent une tranche d'histoire, comme le *tarator*, une soupe au concombre que les Juifs, chassés d'Espagne au XV<sup>e</sup> siècle, emportèrent dans les Balkans. Les recettes de viande sont également nombreuses : la perdrix cuite dans un bouillon au safran (*caldo-gaspacho*), le porc confit dans des pots en argile (*pelona de lomo*), ou encore le chevreau de Málaga aux amandes sont surprenants. Sans oublier les desserts d'influence arabe et séfarde tels que les petits pains au fromage de chèvre (*almojábanas*) ou le gâteau aux amandes des couvents d'Antequera (*bienmesabe*). Si l'on ne devait retenir qu'un plat, ce serait le trio de soupes froides (*trio de porras*, voir page de droite) qui raconte les trois grands moments de l'histoire de l'Andalousie. La soupe blanche, à base de pain, d'ail et d'huile d'olive, était déjà consommée à l'époque romaine. Les soupes froides andalouses étant les héritières de cette époque. La soupe à l'orange (*porra de naranja*), d'inspiration arabe, fut miraculeusement retrouvée chez une vieille dame d'Antequera qui expliqua qu'autrefois « *en hiver, il n'y avait pas de légumes. La soupe était faite avec ce qu'on avait sous la main, notamment des oranges* ». Enfin, la délicieuse soupe rouge (*salmorejo*) est préparée avec la tomate découverte en même temps que le Nouveau Monde. Partageant son savoir, Charo accompagne ses assiettes d'une recette à refaire à la maison et d'une explication historique. « *La philosophie de cette maison est de donner à la cuisine de nos grands-mères la reconnaissance qu'elles méritent.* » Le travail de préservation et de transmission accompli par cette femme est d'une générosité rare. ▶



## UNE HISTOIRE HAUTE EN COULEUR

Dans le décor typiquement andalou d'Arte de Cozina, les gourmets se régaleront de plats historiques aux saveurs intactes. Ci-contre, le trio de soupes froides évoque les trois grands moments de l'histoire de l'Andalousie. La soupe rouge à la tomate, la soupe blanche à base de pain et d'ail, et la soupe orange, préparée avec des... oranges, une ressource toujours disponible dans la région.

### Trio de soupes froides >>>

Recette de Charo Carmona, du restaurant Arte de Cozina

POUR 4 PERSONNES

**PRÉPARATION** 15 MIN (PORRA BLANCA), 20 MIN (PORRA NARANJA) ET 30 MIN (SALMOREJO) **REPOS** 2 H

**ASSEZ FACILE**

**POUR LE SALMOREJO** • 500 g de pain sec • 1 kg de tomates bien mûres • ½ poivron vert • ¼ de poivron rouge • 1 ou 2 gousses d'ail • 25 cl d'huile d'olive vierge extra • Vinaigre de xérès (selon votre goût). **Pour le dressage** • Du jambon cru, du thon, de l'œuf dur...

**POUR LA PORRA BLANCA** • 500 g de pain sec • 4 à 5 gousses d'ail • 2 à 3 c. à soupe de vinaigre de xérès • 25 cl d'huile d'olive vierge extra. **Pour le dressage** • 1 œuf dur et des feuilles de menthe.

**POUR LA PORRA NARANJA** • 500 g de pain sec • 1 petite gousse d'ail • 5 à 6 oranges (50 cl de jus) • 12,5 cl d'huile d'olive vierge extra. **Pour le dressage** • De l'œuf dur émietté et du jambon cru.

• **Préparez les ingrédients selon la variante choisie** : pelez l'ail, pressez les oranges (porra naranja), pelez les tomates, épépinez-les ainsi que les poivrons (salmorejo). Réhydratez le pain avec de l'eau ou avec du jus d'orange (porra naranja). Égouttez-le et mixez-le au blender avec les ingrédients précédemment préparés. Quand le mélange est homogène, versez petit à petit l'huile en continuant à mixer. Salez et ajoutez le vinaigre (porra blanca et salmorejo). Continuez à mixer jusqu'à obtenir une soupe onctueuse et brillante à la surface. Réservez-la au frais au moins 2 h.

• **Le dressage** : servez la soupe dans des bols. Versez un petit filet d'huile d'olive et parsemez des ingrédients indiqués pour chaque variante, coupés en petits morceaux ■





### PLEINS FEUX SUR CORDOUE

Obtenir deux étoiles au guide Michelin en seulement trois ans est une prouesse dont peu de chefs peuvent se vanter. C'est pourtant ce qu'a fait Paco Morales à Cordoue, avec son restaurant Noor, un mot qui signifie « lumière » en arabe. Cette table relève l'exploit de nous régaler avec une cuisine inspirée du Moyen Âge.



*Avec ses 1300 colonnes en marbre, jaspe et granit, la mosquée-cathédrale de Cordoue est classée au Patrimoine mondial de l'humanité.*



Remontons dans les terres beaucoup plus au nord, à la rencontre de Paco Morales, installé à Cordoue. Depuis sa plus tendre enfance auprès de son père rôtisseur de poulets, jusqu'à son poste de chef de rang chez El Bulli où il a pris goût à la perfection, ce cuisinier hors normes a tout connu... Les joies du succès, avec son premier restaurant à Valence, où il décrochait une étoile Michelin avant ses 30 ans, comme la douloureuse déception d'une fermeture précipitée par les problèmes financiers de son associé. Onze ans après avoir quitté Cordoue, le chef revient dans la ville qui l'a vu naître. Il l'observe avec un regard neuf et est émerveillé par son passé. Il nourrit une fascination pour l'époque médiévale, dont la ville conserve des merveilles architecturales. Lorsque l'Andalousie était sous domination musulmane, en particulier lorsqu'elle était capitale du califat au X<sup>e</sup> siècle, Cordoue rivalisait de pouvoir avec Bagdad ou Constantinople. Berceau de la haute culture en Europe, la ville fut aussi, bien sûr, l'épicentre de la culture culinaire.

### LES RECETTES DES PALAIS ARABES

Pour retrouver le goût de cette époque, Paco Morales s'est plongé dans des livres anciens. Avec l'aide de l'historienne Rosa Tovar et de traités de gastronomie médiévale qui comptent parmi les plus anciens livres de cuisine d'Europe, le jeune chef a commencé à faire revivre les recettes médiévales des somptueux palais arabes.

*« J'ai passé près de 2 ans à suivre strictement les recettes de ces livres, et à chaque fois, le résultat était horrible. Personne ne voulait les manger! », se souvient Paco en riant. « Jusqu'à ce que je comprenne que je devais m'éloigner du texte littéral pour le considérer davantage comme une source d'inspiration. »* Le chef a gardé du Moyen Âge les ingrédients très restreints qui étaient disponibles avant la découverte de l'Amérique. La liste des ingrédients interdits dans sa cuisine est interminable : tomate, cacao, pomme de terre, oignons, poivrons, cucurbitacées, maïs, tournesol, arachide... Cette contrainte attise chez lui une créativité épatante.

*« Je récupère des ingrédients que nous avons abandonnés, comme la coriandre, introduite par les Arabes et que nous, Espagnols, avons apportée en Amérique latine. Nous avons arrêté de la consommer en Espagne à cause de l'Inquisition, qui l'associait aux Maures. J'essaie aussi de travailler des goûts, par exemple le rance, qui ont aujourd'hui une image négative. À l'époque, c'était un goût du quotidien. »*



### LA CUISINE SUR LE FIL DE L'HISTOIRE ANDALOUSE

Paco Morales accorde sa cuisine à l'un des sept siècles d'histoire de l'Andalousie arabe. Le califat de Cordoue, les royaumes de Taïfa ou la dynastie nasride sont déjà passés sous ses couteaux. Ainsi, le karim, une soupe froide à base de fruits secs, change chaque année: Paco l'a déjà préparé à base de pignons de pin, d'amandes, ou encore de pistaches (*ci-dessus*).

Le thème médiéval de Noor ne se limite pas à la cuisine. L'expérience entière du client doit être fidèle à l'Andalousie arabe, à commencer par le rituel du lavage des mains. Avant d'entrer dans le restaurant, des serveurs versent de l'eau parfumée à la fleur d'oranger sur les mains des convives. Dans la salle, le client est plongé dans une atmosphère spéciale, mêlant splendeurs d'architecture arabe et moderne. Les couverts dorés, mosaïques patinées, serveurs déguisés nous invitent au théâtre. Mais l'humeur redevient vite sérieuse, dès lors qu'on goûte à la cuisine du chef.

Les assiettes, d'une originalité rare, sont magistrales. Les crevettes simplement crues, au goût iodé et à la texture beurrée laissent un souvenir impérissable. Alain Passard lui-même serait bluffé par son assiette de petits pois au sapin! Au dessert, la caroube mime parfaitement le chocolat interdit. Les associations de goûts anciens réveillent nos palais avec des sensations oubliées.

Paco Morales change son menu chaque année pour accorder sa cuisine à l'un des sept siècles d'histoire de l'Andalousie arabe. Le califat de Cordoue, les royaumes de Taïfa ou la dynastie nasride sont déjà passés sous ses couteaux. Naviguant dans des périodes sombres, on ne pouvait espérer une cuisine plus éblouissante. ▶



### DE SURPRENANTS PLATS D'ARCHITECTE

La géométrie des assiettes rappelle la beauté mathématique de l'architecture andalouse. Le dessert aux fruits rouges (*ci-dessus*) rappelle les façades des palais arabes. Les crevettes simplement crues (*ci-dessous*) s'inspirent, quant à elles, des mosaïques de la mosquée de Cordoue.





### Petits pois au sapin

*Recette de Paco Morales, du restaurant Noor*

**POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 5 MIN INFUSION 30 MIN**

**FACILE**

- 200 g de petits pois écosés
- 200 g de crème fraîche de chèvre
- 120 g de fromage frais de brebis
- 12 cl d'huile de pépins de raisin
- 50 g de pousses de sapin
- 1 c. à café de bicarbonate.

**USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson.

- Chauffez l'huile de pépins de raisin à 70 °C et ajoutez les pousses de sapin. Laissez-les infuser 30 min à 70 °C.
- Ébouillantez les petits pois 5 min dans de l'eau salée avec le bicarbonate puis plongez-les dans l'eau glacée. Ils doivent être croquants.

- Égouttez-les et disposez-les dans une assiette creuse. Ajoutez la crème fraîche et le fromage frais.
- Assaisonnez avec l'huile infusée au sapin et du sel. Décorez de quelques pousses de sapins ciselées.
- Servez à température ambiante ■

*Au creux des dunes sèches, les racines des plantations de Rafael Monge parviennent à trouver de l'eau grâce à un système d'irrigation ingénieux.*



Retour dans le Province de Cadix, à Sanlúcar de Barrameda. Le vendredi, l'activité de Rafael Monge est frénétique. Le jour se lève à peine et, déjà à pied d'œuvre avec sa mère, il prépare des commandes pour des restaurants et des particuliers de tout le pays. Sous la marque Cultivo desterrado, « la culture déterrée », ils envoient des plantes aromatiques, blettes de toutes sortes, arachides fraîches, petits pois, concombres, fleurs de courgette et, bien sûr, les fameuses pommes de terre de Sanlúcar. Elles sont ramassées et emballées dans une course contre la montre avant que la chaleur de midi ne s'installe.

Habillé d'un jean, d'un polo de marque et d'une barbe parfaitement taillée, Rafael ne renvoie pas l'image d'un agriculteur ordinaire. Cet ancien dessinateur industriel a quitté les bureaux climatisés d'IBM pour retourner dans la chaleur torride de Sanlúcar et reprendre l'exploitation de son père. « Je me suis rendu compte que pendant des années, j'avais travaillé à trouver des solutions pour d'autres entreprises. J'ai eu envie de trouver une solution pour mon entreprise familiale. » Son but, sauver le navazo, un système de jardin littoral presque perdu dont son père était le dernier gardien.

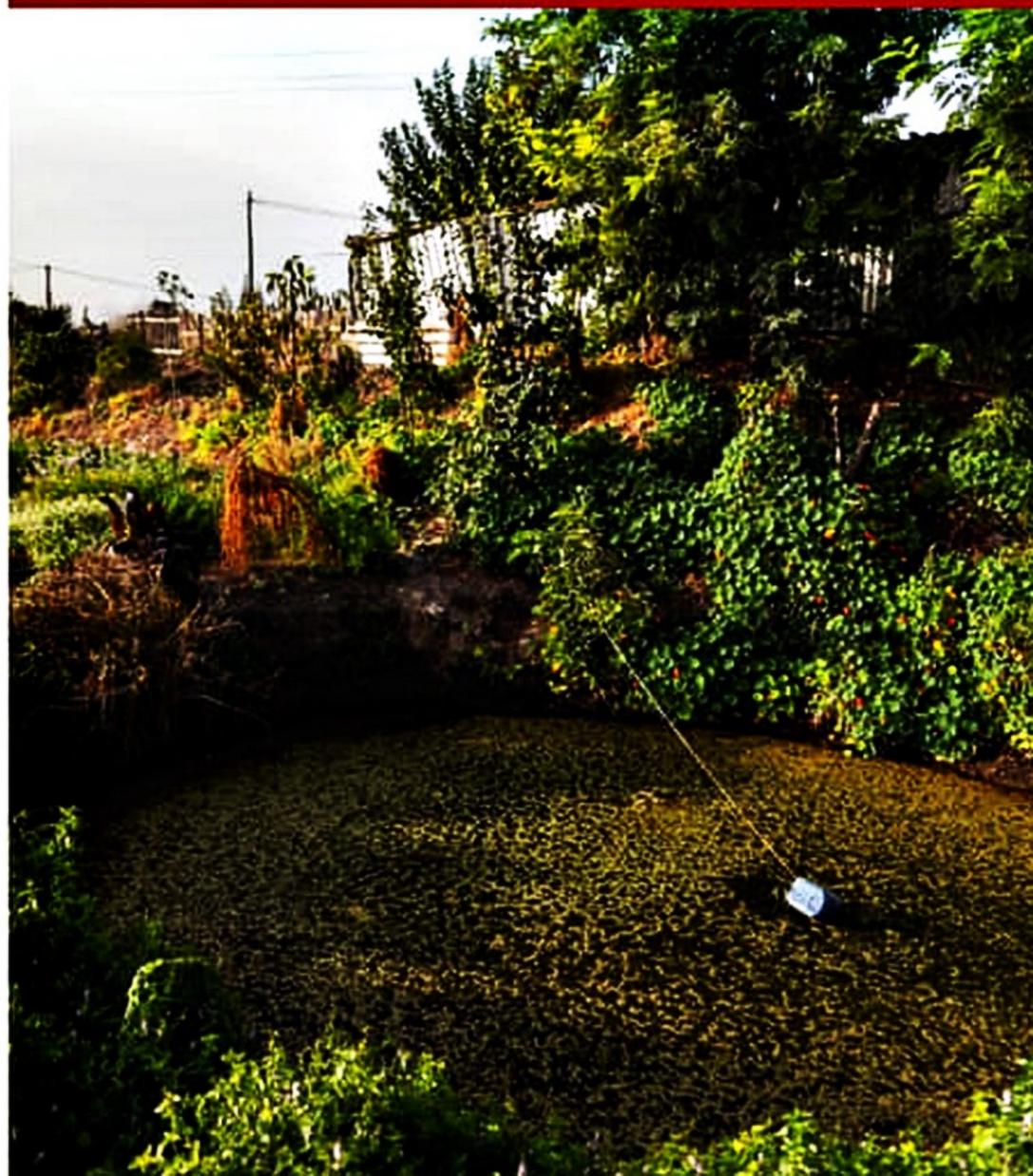
### ENTRE EAU DOUCE ET EAU DE MER

Les navazos ont été créés dans des marais salants à l'embouchure du fleuve Guadalquivir. Ils reproduisent un système naturel d'irrigation par le sol que les habitants ont toujours remarqué : dans le creux des dunes de cette région où il pleut rarement, une végétation luxuriante pousse miraculeusement. Le creux des dunes est un lieu de culture parfait pour deux raisons. D'une part, les plantes sont protégées des vents forts. D'autre part, elles bénéficient d'un apport hydrique par le sol, grâce à la nappe phréatique toute proche et l'influence souterraine des marées. Le système des navazos repose aussi sur l'irrigation avec de l'eau puisée dans les tollos, des trous dans lesquels des réserves d'eau se forment. L'eau de la nappe phréatique toute proche affleure dans ces larges puits creusés à même le sable. « Celui que vous voyez ici a été foré par mon arrière-grand-père avec l'aide d'une mule. Cette eau nous permet encore d'irriguer nos légumes. » L'eau qui affleure ici est saumâtre, c'est-à-dire que sa salinité est intermédiaire entre l'eau douce et l'eau de mer. C'est précisément cette eau saumâtre qui, pour Rafael, rend ses légumes uniques. « Lorsque la plante fait face à un excès de sel, deux options sont possibles : soit l'éliminer, en expulsant de l'eau, ce qui l'amène à mourir de déshydratation ; ▶



### CUEILLETTE SUR LES SABLES FERTILES

À Sanlúcar, Rafael Monge a repris l'exploitation agricole de son père. À l'embouchure du fleuve Guadalquivir, ses légumes et ses plantes aromatiques poussent miraculeusement sur une terre sèche... Les produits qu'il cultive sont arrivés pour la première fois dans les ports andalous grâce à Christophe Colomb. Le port de Sanlúcar de Barrameda, près de Cadix, est devenu célèbre pour ses délicieuses pommes de terre sucrées-salées.





soit créer plus de sucres pour établir un équilibre avec le sel. » C'est cette dernière situation que Rafael recherche. Chaque plante réagit à sa manière. Alors le maraîcher tente des essais et fait de belles découvertes. « Par exemple, la tomate verte mexicaine est très acide. Habituellement, il faut la cuire et ajouter un peu de sucre pour contrebalancer son acidité. Plantée ici et irriguée à l'eau saumâtre, elle devient sucrée et peut être mangée crue ! » Rafael a réussi à cultiver plus de cent plantes différentes dans cet écosystème.

### UN EXEMPLE POUR LES RÉGIONS SÈCHES

L'utilisation du *navazo* a été abandonnée au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, avec l'arrivée des techniques d'agriculture industrielle. Rafael regrette que les cultivateurs de Sanlúcar arrosent maintenant leurs pommes de terre à l'eau douce. Elles perdent leur note sucrée ! Il ne reste que lui et ses deux puits d'eau salée, vestiges d'une technique agricole ancienne qui pourraient être le salut de nombreuses régions du monde en manque d'eau douce.

Son double héritage agricole et industriel amène le maraîcher atypique à faire des expériences en cuisine avec ses produits, pour découvrir des textures et saveurs nouvelles. Il innove par exemple avec la cacahuète, qu'il cuisine fraîche. Il la fait cuire comme une légumineuse en ragoût, plutôt que comme un fruit sec. Il redécouvre aussi la fleur de tournesol. À force de vendre ses pétales pour décorer les plats des restaurants, il s'est rendu compte que le cœur pouvait être consommé comme un artichaut. « Mon père ne m'a pas laissé un terrain ou un puits, mais un grand trésor qui, je l'espère, brillera grâce à mon travail ». À en croire la liste des chefs étoilés qui se battent pour ses légumes, on peut dire qu'il a réussi ■

### DES POMMES DE TERRE ADOUCIES PAR L'EAU SALÉE

L'utilisation du *navazo*, cette technique d'irrigation traditionnelle qui puise dans des réserves l'eau saumâtre présente sous le sable a été abandonnée au milieu du XX<sup>e</sup> siècle. Elle transforme une terre sèche en zone fertile. À l'ère industrielle, les cultivateurs de Sanlúcar se sont mis à arroser leurs pommes de terre à l'eau douce. Elles en ont perdu leur note sucrée et une partie de leur réputation de produit d'exception.



## Lapin malin

À Pâques, direction la campagne ! Nos guides ? Les lapins en chocolat du Comptoir de Mathilde ! En tracteur ou à moto, ils prennent la tête de la chasse aux œufs et nous présentent leur grande famille : poules, oursons... tous fabriqués en France. À moins qu'on ne leur préfère la pâte à tartiner ou les œufs pralinés à décorer avant de les dévorer ?

**Comptoir de Mathilde. Lapin en tracteur 15 € les 190 g. Lapin à moto 23 € les 340 g. En GMS.**



## Croquant craquant

Pour un petit déj' qui réveille ou un goûter qui requinque, vous allez adorer les nouveaux mueslis bio croustillants Charles Vignon. Sans conservateur, colorant ni arôme artificiel, ils sont fabriqués dans le Massif Central. Le plus dur va être de choisir : 3 chocolats, Amande-vanille, Caramel au beurre salé, Chocolats-fruits rouges ou Superfruits (cassis-myrtille-cranberry) ?

**Charles Vignon, muesli bio croustillant, de 3,99 € à 4,65 € les 375 g. En GMS et magasins bio.**



## Place aux plantes !

Qui a dit que la Savoie allait vous faire prendre du poids ? Dites merci aux 2 Marmottes et à leurs tisanes 100 % plantes et sans arômes ajoutés. Au programme : Détox & Vous (curcuma, romarin et citronnelle), Retour à la ligne (thé vert et pétales de rose), ou le tout nouveau Cacao Malin pour le plaisir du chocolat sans culpabiliser !

**Les 2 Marmottes, tisanes Cacao Malin, Retour à la ligne et Détox & Vous, 4,95 €, 5,10 € et 5,39 € la boîte de 30 sachets. En GMS et sur [www.les2marmottes.fr](http://www.les2marmottes.fr)**



## Courge toujours

La dernière-née des purées d'oléagineux de Jean Hervé marie 60 % de graines de courge française à 40 % de noisettes italiennes. Le résultat ? Une crème vert vif aux notes délicieusement torréfiées, qu'on a envie de glisser partout : dans les empanadas, une quiche, une vinaigrette... ou sur une tartine crouillante pour faire le plein d'omégas, de fer, de vitamines et de protéines (27,7 g pour 100 g).

**Jean Hervé, crème de pépins de courge, 9,90 € les 350 g. En magasins bio.**



## Un design très hotte

Cette hotte édition Blackboard est notée A+++ pour sa consommation énergétique mais on lui donne volontiers la même note pour son design élégant et épuré. Son format plat et peu profond (elle se déploie de 10 cm à l'allumage pour une efficacité optimale) lui permet de s'intégrer dans les cuisines les plus design. Ultra-moderne, elle réagit automatiquement aux réglages que vous effectuez sur le plan de cuisson grâce à la fonction connectivity du système Miele@home !

**Miele, hotte DA 9 298 W Screen, 1 529 €. [www.miele.ch/fr](http://www.miele.ch/fr)**



## Du rhum bio dans vos shakers

Sortez vos shakers et préparez (avec modération) tous vos cocktails à base de rhum blanc en version bio ! Saint James lance en effet le premier rhum bio à cocktails, distillé à partir de pur jus de canne biologique. On y retrouve une fraîcheur végétale de canne préservée, ponctuée de notes d'agrumes confits. Et cerise sur le cocktail : elle bénéficie de l'AOC Martinique !

**Saint James, Rhum agricole blanc bio, 40°, 24,50 € les 70 cl. Chez les cavistes.**



**Chaud !**

Vent de fraîcheur p. 6

- **Alland et Robert.** [www.allandetrobert.com/fr](http://www.allandetrobert.com/fr)
- **Beam.** [beam.letelegraphe.org](http://beam.letelegraphe.org)
- **Hôtellerie du Bas-Bréau.** 22 Grande Rue, Barbizon (77). [www.hotelleriedubasbreau.fr](http://www.hotelleriedubasbreau.fr)
- **Ritz Paris.** [ritzparis.com](http://ritzparis.com)
- **Poliki.** <https://poliki-poliki.fr>

Show, show, chocolat p. 8

- **Les Chocolatiers français engagés.** [www.chocolatiers-engages.com](http://www.chocolatiers-engages.com)
- **Cluizel.** [www.cluizel.com](http://www.cluizel.com)
- **Latitude Zéro.** <https://latitudezero.fr>
- **Oacao.** [www.oacao.fr](http://www.oacao.fr)
- **Plaq.** <https://plaqchocolat.com>
- **Vinte vinte.** <https://vintevintechocolate.pt>

Livres à croquer p. 10

- **Éditions de l'homme.** [www.editions-homme.fr](http://www.editions-homme.fr)
- **Éditions La Partie.** [www.lapartie.fr](http://www.lapartie.fr)
- **Hachette.** <https://www.hachette.fr>
- **Johanne Gicquel.** [www.johannegicquel.com](http://www.johannegicquel.com)
- **Marabout.** [www.marabout.com](http://www.marabout.com)

Ils sont formidables p. 12

- **Marie et La Chocolaterie.** Rue de Pen Allée, 29550 Plomodiern. [www.facebook.com/Marie-et-la-Chocolaterie](https://www.facebook.com/Marie-et-la-Chocolaterie)

**Saison**

Cueillez le goût sauvage p. 14

- **La Renaissance.** 20 av. de la 2E DB, 61200 Argentan. [www.arnaudviel.com](http://www.arnaudviel.com)
- **Pierre-Édouard Robine.** [www.pierrobine.fr](http://www.pierrobine.fr)
- **Table.** 3, rue de Prague, 75012 Paris. <https://table.paris>

**Courses en tête**

À nous d'œufs... p. 36

- **Brabantia.** [www.brabantia.com/fr](http://www.brabantia.com/fr)
- **Degrenne.** [www.degrenne.fr](http://www.degrenne.fr)
- **Hema.** [www.hema.com](http://www.hema.com)
- **Ikea.** [www.ikea.com/fr](http://www.ikea.com/fr)
- **Mathon.** [www.mathon.fr](http://www.mathon.fr)
- **WMF.** [www.wmf.fr](http://www.wmf.fr)

Pâques attaque p. 37

- **Chocolat Alain Ducasse.** [www.lechocolat-alainducasse.com](http://www.lechocolat-alainducasse.com)
- **Cluizel.** [www.cluizel.com](http://www.cluizel.com)
- **Hugo & Victor.** <https://hugovictor.com>
- **La Maison du Chocolat.** [www.lamaisonduchocolat.com](http://www.lamaisonduchocolat.com)
- **Lenôtre.** [www.lenotre.com](http://www.lenotre.com)
- **Marcolini.** <https://eu.marcolini.com/fr>
- **Monoprix.** [www.monoprix.fr](http://www.monoprix.fr)
- **Pierre Hermé.** [www.pierreherme.com](http://www.pierreherme.com)

Cocottes et compagnie p. 38

- **Le Creuset.** [www.lecreuset.fr](http://www.lecreuset.fr)
- **Alinea.** [www.alinea.com](http://www.alinea.com)
- **Anaori.** <https://anaori.com>
- **Beka.** [www.beka-cookware.com/fr-fr](http://www.beka-cookware.com/fr-fr)
- **Cookut.** [www.cookut.com](http://www.cookut.com)
- **Émile Henry.** <https://www.camif.fr>
- **Serax.** [www.serax.com/fr](http://www.serax.com/fr)

**Régal en bouteilles**

Sud-Ouest. Le panache de Bergerac p. 54

- **Cave de Monbazillac.** [www.cave.chateau-monbazillac.com](http://www.cave.chateau-monbazillac.com)
- **Château La Renaudie.** [www.chateaurenaudie.com](http://www.chateaurenaudie.com)
- **Château La Ressaudie.** [www.laressaudie.fr](http://www.laressaudie.fr)
- **Clos d'Yvigne.** [patricia.atkinson@wanadoo.fr](mailto:patricia.atkinson@wanadoo.fr)
- **Domaine Mouthes Le Bihan.** <https://mouthes-le-bihan.fr>
- **Vignobles Gaziola.** <http://www.vignobles-gaziola.com>
- **Vins de Bergerac.** [www.vins-bergeracduras.fr](http://www.vins-bergeracduras.fr)
- **Maison des vins.** [www.quai-cyrano.com](http://www.quai-cyrano.com)
- **œnotourisme.** [www.pays-bergerac-tourisme.com/fr](http://www.pays-bergerac-tourisme.com/fr)

**Inspirations**

« La sauce c'est la quintessence de la cuisine » p. 94

- **Yannick Alléno.** Pavillon Ledoyen, 8, avenue Dutuit, Paris 8<sup>e</sup>. [www.yannick-alleno.com](http://www.yannick-alleno.com)

**Ailleurs**

Le goût aux portes de l'Orient p. 114

- **Arte de Cozina.** <https://artedecozina.com>
- **Cultivo Desterrado.** Camino Mariano 5, Sanlúcar de Barrameda, [cultivodesterrado@gmail.com](mailto:cultivodesterrado@gmail.com).
- **El Campero.** Av. Constitución, Local 5 C, Barbate. <https://restauranteelcampero.es>
- **Noor.** C. Pablo Ruiz Picasso, 8, Cordoue. <https://noorrestaurant.es>



**DOS DE CABILLAUD  
À L'UNILATÉRAL  
ET SAUCE VIERGE**  
recette page 85



**Entrées**

Asperges vertes, œufs mollets et sauce mousseline 88  
 Beignets à la sauge 11  
 Bouillon d'épinards au maïs et boulettes de polenta 22  
 Céleri et pommes rémoulade 86  
 Flans au fromage 45  
 Tarte aux épinards et au fromage 22  
 Tartelettes feuilletées aux échalotes et au chèvre 63  
 Tonnato de bœuf, sucrine 50  
 Trio de soupes froides 121

**Plats**

Atún encebollado / Thon aux oignons 119  
 Burger au confit d'oignon rouge 57  
 Carré d'agneau en croûte de persil et moutarde 26  
 Chili de cabillaud aux haricots rouges, yaourt au tahini 66  
 Coques marinières, lait de coco et curry 134  
 Côte de veau aux oignons grelots, radis et betterave 58  
 Couscous de la mer à la lotte et aux palourdes 72  
 Cuisses de poulet grillées sauce chien 90  
 Curry de poulet à l'ananas 134  
 Curry vert de poisson 134  
 Dos de cabillaud à l'unilatéral et sauce vierge 85  
 Épaule d'agneau confite, oranges, navets et échalotes 26  
 Épaule d'agneau de lait au citron et purée en cocotte 26  
 Gigot d'agneau au foin 26  
 Homard au barbecue et sauce à l'armoricaine 90  
 Lasagnes saumon-épinards 22  
 Lieu jaune et sauce à l'échalote 60  
 Lotte en cuisson douce, sapin douglas et achillée millefeuille 18  
 Mijoté de boulettes d'agneau à la ricotta, artichauts, citron confit et olives 68  
 Navarin d'agneau 27  
 Pansette de veau de Lozère 49  
 Pot-au-feu au miso 66  
 Ragù italien végétarien aux lentilles vertes et tofu fumé 72  
 Soupe au pistou de printemps 66  
 Souris d'agneau à l'orange et au safran 26  
 Souris d'agneau aux échalotes confites 62

**Plats végétariens et accompagnements**

Aligot 43  
 Blanquette exotique au lait de coco 74  
 Bourguignon de betterave, carotte et navet aux épices 72  
 Crumble d'échalotes au lard fumé 59  
 Curry de pomme de terre et épinards 21  
 Oignons farcis aux céréales 61  
 Perles de couscous aux épinards et champignons 21  
 Petits pois au sapin 124  
 Pizza aux poires, épinards et gorgonzola 22

Raviolis au blé complet, chèvre frais, épinards et graines torréfiées 23  
 Risotto de millet aux petits pois, épinards et chantilly au parmesan 22  
 Tikka masala veggie 134

**Desserts**

Brookies chocolat-café 132  
 Café liégeois 132  
 Cake à la cardamome, au chocolat blanc et au café 132  
 Coulant au chocolat 112  
 Crèmeux au chocolat meringués 105  
 Croquants au chocolat et noisettes 132  
 Doigts de fée chocolat-coco 104  
 Gâteau nuage glacé à la fraise 109  
 La meringue française 102  
 La meringue italienne 102  
 La meringue suisse 102  
 Le fraisier « pique-nique » 79  
 Le fraisier classique 78  
 Le grenoblois 132  
 Macarons de Pâques 108  
 Mini-merveilleux 104  
 Mini-Pavolva nid de Pâques 106  
 Moelleux au café, chocolat et noix de pécan 132  
 Moelleux au chocolat 112  
 Mousse au chocolat 112  
 Mug cake au biscuit et à la chantilly au chocolat et café 132  
 Semifreddo au café 132  
 Succès à la pistache 104  
 Tarte rhubarbe-fraise meringuée 107  
 Tiramisu traditionnel 132

**Sauces**

La béchamel à la moutarde 93  
 La béchamel au chorizo 93  
 La béchamel au curry 93  
 La béchamel version classique 92  
 La béchamel, version légère 92  
 La sauce armoricaine 90  
 La sauce au beurre blanc 87  
 La sauce chien 90  
 La sauce Mornay 92  
 La sauce mousseline 88  
 La sauce poivre 88  
 La sauce rémoulade 86  
 La sauce vierge 85

**Conserves**

Mon bocal de cornichons maison 33

**LES PRODUITS**

Abats 49 Agneau 26, 27, 62, 68 Ail 121 Ananas 134 Artichauts 68 Asperges 66, 88 Basilic 66 Betterave 58, 72 Bœuf 47, 50, 57 Cabillaud 66, 85, 134 Café 132 Cardamome 132 Carotte 72 Céleri-rave 85 Céréales 61 Champignons 21 Chocolat 104, 105, 106, 108, 112, 113, 132 Chou-fleur 134 Citron 26 Citron confit 68 Coques 134 Cornichons 33 Échalotes 26, 59, 60, 62, 63 Épinards 21, 22, 23 Foin 26 Fraises 78, 79, 107, 109 Fromages 22, 23, 43, 45, 63 Haricots blancs 66 Haricots rouges 66 Homard 88 Lait de coco 74, 134 Lard fumé 59 Lentilles 72 Lieu jaune 60 Lotte 18, 72 Maïs 22 Millet 22 Miso 66 Navet 26, 72 Noisettes 132 Noix de coco 104 Noix de pécan 132 Œufs 88, 102, 104, 105, 106, 107, 108, 109 Oignons 57, 58, 61, 119 Orange 26 Os à moelle 66 Palourdes 72 Pâtes de curry 134 Perles de couscous 21 Petits pois 22, 124 Pistaches 104 Poire 22 Polenta 22 Pommes 85 Pommes de terre 22 Porc 66 Poulet 88, 134 Radis 58 Ricotta 68 Rhubarbe 107 Safran 26 Sapin 18, 124 Sauge 11 Saumon 22 Sucrines 50 Tahini 66 Thon 50, 119 Tofu 72, 74 Tomate 85, 121 Veau 49, 58

**Régal**uni  
medias

Bimestriel n°106 - mars avril 2022

Une publication du groupe

Président Michel Ganzin

Directrice générale, directrice de la publication  
Nicole Derrien

Assistante Marine Lalire

Contactez  
le service clients abonnement

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi

Par e-mail : service.clients@uni-medias.com

Par courrier : Uni-médias - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner : store.uni-medias.com

**RÉDACTION**

Directrice de la rédaction Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Chef de rubrique Hélène Piot

Rédactrice Louise Delaroa

Rédactrice - styliste Pauline Guillet

Secrétaire de rédaction Marion Bonnet

Social media editor Suzanne Méthé

A collaboré Pauline Péttilo

DÉVELOPPEMENT Jean-Michel Maillat

Directeur commercial réseau Jean-Luc Samani

**RÉGIE PUBLICITAIRE**

Anne-Cécile Aucomte

La Compagnie Media

Christian Tribot - chtribot@lacompaniemediamedia.fr

Marine Weiss - marine@comccom.fr

la compagnie media

AUDIOVISUEL - COMMUNICATION Farid Adou

VENTE AU NUMÉRO Xavier Costes

NUMÉRIQUE MARKETING Perrine Albrieux

Développement technique Mustapha Omar

Insight data Alain Languille

MARKETING CLIENT Carole Perraut

Responsable relation clients Delphine Lerochereuil

RESSOURCES HUMAINES Christelle Yung

FINANCES Nadine Chachuat

Comptabilité Nacer Ait Mokhtar

ADMINISTRATION, ACHATS Jean-Luc Bourgeas

Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau

Supply chain Patricia Morvan

Informatique et moyens généraux

Nicolas Pigeaud, Damien Thizy

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Tél : 070/233 304

abonne@edigroup.be, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP Tél : 022/860 84 01

abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS SAS

Directrice de la publication Nicole Derrien

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél : 01 43 23 45 72

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

Imprimeur AGIR GRAPHIC

BP 52 207, 53022 Laval Cedex 9 - www.agir-graphic.fr

Pays d'origine : Autriche - Ville d'origine : Bruck

Taux de fibres recyclées : 30 %

Certification : PEFC 75 %

Eutrophisation fabrication de la pâte et du papier,

Ptot : 0,008 kg/tonne de papier

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1123 K 85734

Dépôt légal février 2022

Distribution MLP



© Uni-médias 2022. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-médias 2022, sauf indication contraire.



CROQUANTS AU CHOCOLAT  
ET NOISETTES

© THYS / PHOTOCUISINE



CAFÉ LIÉGEOIS

© SYLD'AB / PHOTOCUISINE



BROOKIE CHOCOLAT-CAFÉ

© SYLD'AB / PHOTOCUISINE

## CAFÉ & CHOCOLAT



MOELLEUX AU CAFÉ, CHOCOLAT  
ET NOIX DE PÉCAN

© CONSTANTINI / PHOTOCUISINE



LE GRENOBLOIS

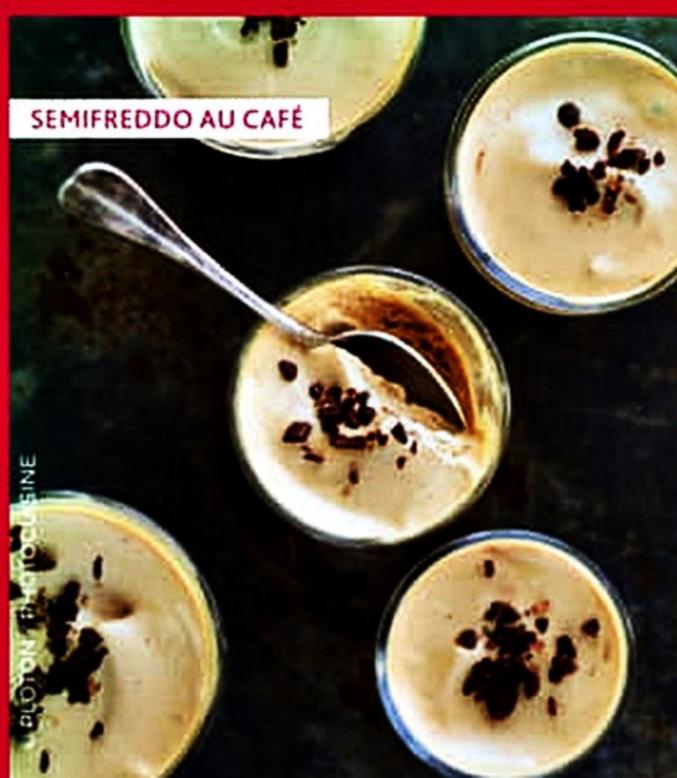
© BARRET / PHOTOCUISINE



TIRAMISU TRADITIONNEL

© ANNAPUSTYNIKOVA / ISTOCK

## DUO DE CHOC EN 9 RECETTES



SEMIFREDDO AU CAFÉ

© PLOTON / PHOTOCUISINE



CAKE À LA CARDAMOME, AU CHOCOLAT  
BLANC ET AU CAFÉ

© DESLANDES / PHOTOCUISINE



MUG CAKE AU BISCUIT ET À LA CHANTILLY  
AU CHOCOLAT ET CAFÉ

© RADVANER / PHOTOCUISINE

## Brookies chocolat-café

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 20 MIN

### POUR LA PÂTE À BROWNIES

• 75 g de farine • 125 g de sucre • 75 g de beurre • 125 g de chocolat • 2 œufs • 50 g de noix de pécan hachées.

### POUR LA PÂTE À COOKIES

• 220 g de farine • 1 œuf • 110 g de beurre mou • 120 g de sucre roux • 1 sachet de sucre vanillé • 100 g de pépites de chocolat • ½ c. à café de levure chimique • ½ c. à café de bicarbonate de soude • ½ c. à café de sel • 2 c. à café d'extrait de café.  
**USTENSILES** • 6 moules à tartelettes de 10 cm de ø.

## LA PÂTE À BROWNIES

• Faites fondre le beurre coupé en dés et le chocolat haché jusqu'à obtenir une préparation lisse. Ajoutez le sucre, la farine et les œufs un par un. Mélangez et incorporez les noix de pécan. Versez la pâte dans les moules.

## LA PÂTE À COOKIES

• Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le beurre mou et les sucres à la fourchette. Incorporez l'œuf et l'extrait de café. Ajoutez la farine, la levure et le bicarbonate tamisés ensemble, puis le sel et les pépites de chocolat. Mélangez soigneusement, puis émiettez cette pâte sur la pâte à brownies.  
• Enfourez les brookies pour 20 min. Laissez-les refroidir et dégustez ■

Régal n° 106

## Café liégeois

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 20 MIN  
RÉFRIGÉRATION 1 H  
TURBINAGE 30 À 40 MIN

**POUR LA GLACE** • 50 cl de lait entier • 6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 3 c. à soupe de café soluble. **POUR LA GANACHE** • 150 g de chocolat noir haché • 15 cl de crème liquide. **POUR LE DÉCOR** • 15 cl de crème liquide bien froide • 150 g de mascarpone • 2 c. à soupe de sucre glace • 3 c. à soupe de pralin. **USTENSILE** • 1 sorbetière • 1 poche à douille.

**LA GLACE** • Chauffez le lait dans une casserole. Ajoutez le café. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur pour qu'ils blanchissent. Versez peu à peu

le lait chaud en fouettant. Reversez dans la casserole. Faites épaissir à feu doux, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Filtrez le mélange, laissez-le refroidir puis réservez-le 1 h au frais.

• Versez l'appareil dans une sorbetière et turbinez le temps indiqué par votre machine (30 à 40 min). Réservez au congélateur. **LA GANACHE** • Chauffez la crème, versez-la sur le chocolat. Mélangez pour que la ganache soit lisse.

**LE DÉCOR** • Montez au batteur la crème, le mascarpone et le sucre glace en chantilly. Réservez-la dans la poche à douille.

• Disposez 2 boules de glace dans chaque verrine. Ajoutez la ganache. Décorez de chantilly et de pralin ■

Régal n° 106

## Croquants au chocolat et noisettes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN  
CUISSON 45 MIN

280 g de farine • 50 g de cacao en poudre • 90 g de beurre pommade • 200 g de sucre • 2 œufs • 125 g de noisettes grillées et concassées • 80 g de pépites de chocolat • 1 c. à café de bicarbonate • 1 pincée de sel.

• Préchauffez le four à 180 °C.  
• Mélangez la farine avec le cacao en poudre, le sel et le bicarbonate.  
• Fouettez le beurre avec le sucre, puis incorporez les œufs un par un.

• Ajoutez le mélange de poudres puis ajoutez les noisettes et les pépites de chocolat. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte homogène.

• Disposez la pâte sur une plaque couverte de papier cuisson en formant un boudin de 30 cm environ.  
• Enfourez pour 35 min. Sortez le biscuit du four. Baissez la température à 150 °C.  
• Laissez refroidir le biscuit 5 min puis détaillez-le en tranches en biseau et disposez les morceaux sur la plaque. Enfourez à nouveau pour 10 min.  
• Laissez les biscuits refroidir sur une grille ■

Régal n° 106

# CAFÉ & CHOCOLAT

## Tiramisu traditionnel

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN  
REPOS 12 À 24 H

25 biscuits à la cuillère • 250 g de mascarpone • 3 œufs extra-frais • 50 g de sucre • 25 cl de café fort froid • 3 cl d'amaretto • Cacao amer en poudre.

• Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes et le sucre au batteur jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.  
• Ajoutez le mascarpone et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Fouettez les blancs en neige, puis incorporez-les à la crème

en soulevant délicatement la masse à l'aide d'une maryse.  
• Mélangez le café et l'amaretto dans une assiette creuse.

Trempez-y rapidement la moitié des biscuits. Rangez-les dans le fond d'un plat rectangulaire (ou de coupes individuelles). Recouvrez de la moitié de la crème au mascarpone puis d'une nouvelle couche de biscuits trempés. Terminez par le reste de crème.

• Filmez le plat et réservez-le entre 12 h et 24 h au réfrigérateur.  
• Au moment de servir, saupoudrez le dessus du tiramisu de cacao ■

Régal n° 106

## Le grenoblois

POUR 8 À 10 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 35 À 40 MIN

5 œufs • 250 g de cerneaux de noix • 250 g de sucre semoule • 100 g de féculé de maïs • 5 cl de café noir • 20 g de beurre pour le moule • Sel.

**POUR LE DÉCOR** • 12 cerneaux de noix • 150 g de sucre glace • 2 c. à soupe d'extrait de café. **USTENSILE** • 1 moule à manqué de 26 cm de ø.

• Mixez les cerneaux de noix. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez au batteur le sucre et les jaunes dans un saladier jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez le café noir, les noix mixées et la féculé, puis mélangez.

• Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les blancs en neige avec une pincée de sel dans un autre récipient. Incorporez-les délicatement au mélange précédent à l'aide d'une maryse.  
• Beurrez le moule et versez-y la préparation. Enfourez pour 35 à 40 min.

• Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir, puis démoulez-le sur une grille pour le faire refroidir.

**LE DÉCOR** • Fouettez le sucre glace avec l'extrait de café. Nappez le gâteau de glaçage et décorez-le de cerneaux de noix ■

Régal n° 106

## Moelleux au café, chocolat et noix de pécan

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN

200 g de chocolat noir • 200 g de beurre demi-sel • 5 œufs • 150 g de sucre • 60 g de farine • 1 café expresso • 70 g de noix de pécan • Sucre glace. **USTENSILE** • 1 moule à manqué de 24 cm de ø.

• Préchauffez le four à 180 °C.  
• Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le café puis le sucre. Mélangez bien.  
• Incorporez les œufs un par un, puis ajoutez la farine.  
• Réservez 6 noix de pécan entières. Concassez le reste et ajoutez-les à la préparation.

• Versez l'appareil dans le moule beurré et fariné. Disposez 6 noix de pécan sur le dessus et enfourez pour 25 min.  
• Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir puis saupoudrez de sucre glace ■

Régal n° 106

## Mug cake au biscuit et à la chantilly au chocolat et café

POUR 2 MUG CAKES  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 5 MIN

100 g de chocolat noir • 40 g de beurre • 15 cl de crème fleurette bien froide • 10 cl de lait • 2 œufs • 60 g de farine • 2 sachets de sucre vanillé • 2 gouttes d'extrait de café • 2 pincées de levure chimique • Quelques grains de café en chocolat pour le décor. **USTENSILE** • 1 four micro-ondes.

• Faites fondre 20 g de beurre dans chaque mug au micro-ondes pendant 30 secondes. Ajoutez ensuite, dans chaque

mug 1 œuf, 1 sachet de sucre vanillé et 5 cl de lait. Fouettez.  
• Puis incorporez dans chaque mug 30 g de farine et 1 pincée de levure. Mélangez le tout et cuisez au micro-ondes pendant 1 min. Laissez refroidir.

• Faites fondre au bain-marie le chocolat. Fouettez la crème fleurette au batteur, avec l'extrait de café. Ajoutez ½ de la chantilly dans le chocolat fondu en fouettant. Puis incorporez le restant de chantilly délicatement à la maryse.

• Mettez la chantilly au café et au chocolat dans une poche munie d'une douille et dressez sur chaque mug cake refroidi.  
• Décorez de grains de café en chocolat ■

Régal n° 106

## Cake à la cardamome, au chocolat blanc et au café

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 45 MIN

250 g de farine • 150 g de sucre • 180 g de beurre mou • 3 œufs • 2 c. à soupe d'extrait de café • 1 c. à café rase de graines de cardamome moulues • ½ sachet de levure. **POUR LE NAPPAGE** • 200 g de chocolat blanc pâtissier • 20 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 50 g d'amandes concassées.

• Préchauffez le four à 160 °C. Fouettez les œufs, le sucre et la levure au batteur jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez-y petit à petit le

beurre mou, la farine, l'extrait de café et la cardamome. Travaillez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

• Versez la pâte dans un moule à cake beurré et enfourez pour 40 min. Démoulez-le aussitôt et laissez-le refroidir sur une grille.

**LE NAPPAGE** • Râpez le chocolat dans un saladier. Faites chauffer la crème.

Aux premiers frémissements, versez la crème sur le chocolat en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajoutez le beurre et mélangez bien pour l'incorporer complètement.

• Versez le nappage au chocolat sur le cake refroidi, parsemez d'amandes et laissez durcir le nappage avant de servir ■

Régal n° 106

## Semifreddo au café

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 25 MIN  
CUISSON 4 MIN  
REPOS 4 H

3 jaunes d'œufs • 200 g de crème fleurette bien froide • 100 g de sucre • 4 cl de café froid. **USTENSILE** • 1 thermomètre de cuisson

• Versez dans une casserole le sucre et 5 cl d'eau. Portez à ébullition jusqu'à 121 °C.  
• Fouettez les jaunes d'œufs au batteur, puis incorporez délicatement le sirop de sucre cuit. Continuez à fouetter jusqu'à refroidissement. Ajoutez le café.

• Fouettez la crème fleurette bien froide en chantilly puis incorporez-la délicatement à la maryse au précédent mélange.

• Versez la préparation dans 6 tasses, filmez au contact et placez-les 4 h au congélateur.  
• Au moment de servir, ajoutez des copeaux de chocolat ■

Régal n° 106

# DUO DE CHOC EN 9 RECETTES

Régal

COQUES MARINIÈRES,  
LAIT DE COCO ET CURRY

© ALICE / PHOTOCOUISINE



*À nous les currys !*

Régal

TIKKA MASALA  
VEGGIE

© THYS / PHOTOCOUISINE



*À nous les currys !*

Régal

CURRY DE POULET  
À L'ANANAS

© THYS / PHOTOCOUISINE



*À nous les currys !*

Régal

CURRY VERT  
DE POISSON

© CONSTANTINI / PHOTOCOUISINE



*À nous les currys !*

## TIKKA MASALA VEGGIE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 30 À 40 MIN

1 chou-fleur • 4 carottes • 1 patate douce • 2 poivrons rouges • 300 g de tomates concassées • ½ bouquet de coriandre • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 c. à café de gingembre frais râpé • 30 cl de lait de coco • 1 c. à café de concentré de tomate • 2 c. à soupe de mélange garam masala • 1 c. à soupe de cumin moulu • 1 c. à soupe de coriandre moulue • 1 c. à café de piment moulu • 1 c. à soupe de graines de moutarde • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel.

- Épluchez les carottes et la patate douce. Coupez-les en morceaux. Épépinez les poivrons puis taillez-les en lanières. Détaillez le chou-fleur en fleurettes. Placez les légumes dans un grand plat et saupoudrez de garam masala, de cumin, de coriandre et de piment en poudre. Versez par dessus le lait de coco, mélangez et réservez.
- Pelez les oignons et l'ail. Émincez les oignons et hachez l'ail.
- Faites chauffer l'huile et les graines de moutarde dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites-les suer quelques minutes puis ajoutez le concentré de tomates et le gingembre. Versez les tomates concassées. Mélangez et laissez mijoter 5 min.
- Ajoutez les légumes avec la marinade, salez et laissez-les cuire sur feu doux pendant 20 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Servez ce curry avec du riz et parsemez-le de coriandre fraîche ciselée au moment de servir ■

*À nous les currys !*

## COQUES MARINIÈRES, LAIT DE COCO ET CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 MIN TREMPAGE 2 H CUISSON 20 MIN

2 kg de coques • 3 branches de céleri • 2 bottes d'oignons nouveaux • 2 gousses d'ail • 20 g de beurre • 30 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de curry en poudre • 10 cl de vin blanc • 3 brins d'aneth • Sel.

- Faites tremper les coques dans de l'eau froide salée pendant au moins 2 h en les brassant régulièrement. Mettez-les dans une passoire posées dans un récipient rempli d'eau, le sable tombera ainsi au fond du récipient. Retirez les coques qui flottent. Rincez-les ensuite plusieurs fois à l'eau claire afin d'ôter les grains de sable.
- Épluchez les gousses d'ail et le céleri. Taillez celui-ci en morceaux. Coupez les oignons en quatre dans le sens de la longueur et pressez l'ail.
- Plongez le céleri dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 min puis réservez-le.
- Dans une cocotte, faites chauffer le beurre puis faites revenir les oignons et l'ail avec le curry pendant 5 min. Versez les coques égouttées et le vin blanc. Portez à ébullition à couvert pendant 5 min le temps que les coques s'ouvrent.
- Ôtez les coques à l'aide d'une écumoire et réservez-les dans un plat. Versez le lait de coco dans la cocotte, salez et laissez mijoter 5 min.
- Remettez les coques ainsi que le céleri dans la cocotte et parsemez de brins d'aneth au moment de servir ■

*À nous les currys !*

## CURRY VERT DE POISSON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 30 À 35 MIN

400 g de cabillaud • 1 brocoli • 150 g de pois gourmands • 3 carottes • 1 citron vert • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de gingembre frais râpé • 3 feuilles de combawa • 60 cl de lait de coco • 10 cl de bouillon de légumes • 2 c. à soupe de pâte de curry vert thaï (à doser selon les goûts) • 60 g de cacahuètes grillées non salées • 3 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel.

- Pelez et émincez l'oignon. Faites-le suer quelques minutes dans une sauteuse avec l'huile. Une fois translucide, ajoutez l'ail pelé puis pressé, le gingembre et la pâte de curry. Remuez pendant 2 min le temps que les parfums se libèrent.
- Versez le lait de coco et le bouillon et portez à ébullition. Salez et ajoutez les feuilles de combawa. Laissez mijoter 15 min.
- Détaillez le brocoli en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites cuire le brocoli, les pois gourmands et les carottes dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Égouttez-les.
- Ajoutez les légumes et le cabillaud dans le curry au lait de coco et laissez mijoter 8 min à feu doux jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Arrosez d'un filet de jus de citron vert au moment de servir et parsemez de cacahuètes concassées ■

*À nous les currys !*

## CURRY DE POULET À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN

4 blancs de poulet • 1 ananas Victoria • 1 citron vert • 20 cl de lait de coco • 20 cl de bouillon de volaille • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 à 2 c. à soupe de pâte de curry jaune (à doser selon les goûts) • 1 c. à café de curcuma en poudre • 6 brins de coriandre • Huile de pépin de raisin • Sel.

- Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail et pressez-le.
- Coupez les blancs de poulet en morceaux et faites-les colorer dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile pendant 4 min. Réservez-les.
- Dans la même sauteuse, ajoutez 2 c. à soupe d'huile et faites revenir l'oignon, l'ail, la pâte de curry, le curcuma et du sel pendant 2 min.
- Versez le bouillon de volaille et grattez les sucs. Ajoutez ensuite le lait de coco puis laissez mijoter à feu doux pendant 10 min.
- Épluchez l'ananas, retirez les « yeux » puis taillez-le en tranches puis coupez-les en deux.
- Ajoutez l'ananas et les morceaux de poulet dans le curry puis poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 5 min.
- Pressez le jus du citron vert, ajoutez-le et mélangez.
- Servez le curry parsemé de feuilles de coriandre et accompagné de riz ■

*À nous les currys !*

petitsplats

# les petits plats

de Laurent Mariotte

MARS - AVRIL 2022 - 3,95 €

NOUVEAU  
N°3  
TOUS LES  
2 MOIS

**MON MENU  
VITAMINÉ  
EN 24 MINUTES  
CHRONO**

MAMMA MIA

**LA PASTA,  
on n'y résiste pas !**

# CUISINONS le PRINTEMPS



*Pays basque*

*Des produits, des saveurs, des rencontres*



**60  
RECETTES  
FACILES  
ET PLEINES  
DE PEP'S**

JOYEUSES PÂQUES

*L'agneau de  
nos régions*

ON EST ADDICT

**TOUT CHOCO**  
Mousse, fondant,  
moelleux...

**MON MARCHÉ  
DE SAISON  
RADIS ET  
ASPERGES  
À CROQUER**

AVEC

**Europe 1**

uni-médias

L 14481 - 3 - F: 3,95 € - RD



# Actuellement en kiosque !

ou sur

[store.uni-medias.com](https://store.uni-medias.com)

# L'OR

*Un plaisir infini*

DANS UNE CAPSULE EN ALUMINIUM 100% RECYCLABLE



En plus de préserver efficacement les arômes du café, l'aluminium est 100% recyclable. C'est pourquoi L'OR s'engage à accélérer le recyclage des capsules usagées en développant leur collecte.



SCANNEZ-MOI

Découvrez si votre commune est éligible au recyclage des capsules aluminium en bacs de tri sélectif ou retrouvez les points de collecte proches de chez vous en scannant ce QR code ou en vous rendant sur [www.lorespesso.com](http://www.lorespesso.com)

SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE



NESPRESSO FRANCE A CRÉÉ LA FILIÈRE DE RECYCLAGE JOE FRANCE A ÉTÉ LE PREMIER ACTEUR À S'ENGAGER AUX CÔTÉS DE NESPRESSO