

Cuisine facile



100 recettes inratables



Editions
marie claire

Cuisine facile

Cuisine facile

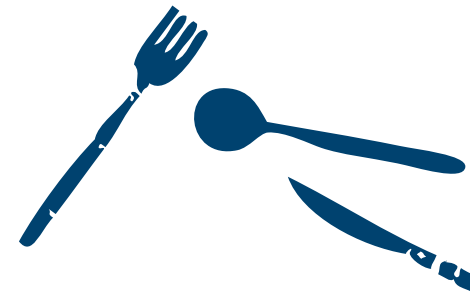
Éditions **marie claire**



sommaire

10 commandements pour se faciliter la vie	4
Les apéros & entrées légères	6
Les soupes	20
Les salades	34
Les tartes	48
Les gratins	64
Les poissons & coquillages	76
Les viandes	96
Les végétariens	118
Les desserts	142
Index	182

10 commandements pour se faciliter la vie en cuisine



- 1** Rangez la cuisine avant de commencer à cuisiner afin de disposer d'espace pour préparer les ingrédients et poser les ustensiles.
- 2** Avant de vous lancer dans l'exécution de la recette, lisez-la en entier pour repérer le matériel nécessaire et le sortir des placards.
- 3** Préparez les différents ingrédients de la recette et posez-les sur le plan de travail dans des petits bols pour les intégrer au moment optimum : oignon ou échalote ciselés, herbes ciselées, épices, eau mesurée, beurre pesé...
- 4** N'ayez pas peur de faire simple : mieux vaut une recette pas compliquée bien réalisée avec des produits de bonne qualité qu'une recette sophistiquée ratée. Une simple salade de carottes devient chic assaisonnée d'orange, de cannelle et parsemée de graines de grenade ou d'éclats d'amandes ; un riz au lait parfumé d'une excellente vanille peut combler des gourmets !
- 5** N'associez pas plus de trois saveurs différentes en plus de la viande, la céréale, le légume sec, le poisson, le légume ou le fruit qui compose la base du plat. Accumuler les goûts ne rend pas un plat plus goûteux, bien au contraire.
- 6** Privilégiez le plus possible les produits de saison. Ils sont plus savoureux donc demandent d'être peu cuisinés. Ils sont aussi moins chers.
- 7** Veillez à avoir dans vos placards des produits de base qui simplifient vraiment la vie : rouleaux de pâte toute prête ; herbes surgelées ; tablettes de bouillons ; tomates en conserve...
- 8** Pensez aux gestes qui donnent du goût : ayez toujours ail, échalote ou oignon en stock ; ajoutez les herbes ciselées en fin de cuisson plutôt qu'au début pour qu'elles gardent leur fraîcheur ; faites torréfier les fruits secs ; constituez-vous un petit assortiment d'épices (cannelle, muscade, gingembre, curcuma, badiane...) ; faites mariner les viandes et les poissons ; utilisez toujours du poivre du moulin.
- 9** Offrez-vous de bons ustensiles de base : des couteaux de cuisine efficaces ; une planche à découper de bonne taille ; un robot pour râper les légumes et préparer des pâtes à tarte ; un mixeur-plongeant pour faire des soupes ou émulsionner des sauces ; une mandoline ou râpe pour couper les légumes en fines rondelles ; une cocotte de qualité ; une sauteuse antiadhésive...
- 10** Adoptez quelques produits d'épicerie magiques : une petite bouteille d'huile de truffe pour transfigurer une salade de pommes de terre tiède, une poêlée de blettes, un velouté de légumes racines, des œufs brouillés ; une très bonne huile d'olive ou de noix à utiliser sur un carpaccio, les crudités, les poissons grillés... ; un vinaigre de xérès, de banyuls ou à la pulpe de fruit pour relever une vinaigrette ou déglacer les sucs de cuisson d'une viande ; une ou deux variétés de poivre...

Les apéros & entrées légères





LE CHORIZO, ALLIÉ DE LA CUISINE FACILE

Cette célèbre spécialité née en Espagne est fabriquée à base de viande maigre et de lard de porc parfumés d'ail, de sel, d'origan, d'épices et de piment rouge. Typique de la cuisine espagnole, ce piment rouge appelé *pimenton* est un genre de paprika. Il colore le chorizo et lui donne, selon le dosage, un goût doux ou fort.

Coupé en petits cubes ou en tranches fines, le chorizo donne une touche ensoleillée et du caractère à des plats même très simples :

Un velouté de céleri-rave, chou-fleur, courgette, tomate ou butternut.

Un filet de poisson blanc poêlé ou cuit au four : cabillaud, lieu noir...

Une queue de lotte cuite au four ou en brochettes.

Des œufs brouillés, cocotte ou en omelette.

Des légumes secs : lentilles, haricots secs ou pois chiches.

Du riz cuit avec des dés de poivrons et de la tomate.

Une sauce tomate pour garnir une pizza ou assaisonner des pâtes.

Des salades de riz, de boulgour, de quinoa ou d'endives.



clafoutis olives-chorizo

CONVIVAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

100 g d'olives vertes dénoyautées | 100 g d'olives noires dénoyautées | 100 g de chorizo fort | 2 œufs entiers + 2 jaunes | 20 g de chapelure | 25 cl de lait entier | 25 cl de crème liquide | 20 g de Maïzena | 20 g de beurre | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez un moule à manqué de 25 cm de diamètre et saupoudrez-le de chapelure, y compris sur les bords.

Ôtez la peau du chorizo et coupez-le en très fines rondelles. Coupez également les olives en rondelles. Au fond du moule, rangez d'abord les rondelles de chorizo, puis les rondelles d'olives.

Dans un bol, diluez la Maïzena dans le lait froid. Dans une jatte, fouettez au fouet à main les œufs et les jaunes avec la crème liquide. Ajoutez le lait à la Maïzena et fouettez encore pour obtenir une préparation homogène.

Salez et poivrez cette pâte, versez-la dans le moule sur le chorizo et les olives, enfournez pour 35 min environ.

Sortez le clafoutis du four. Laissez-le refroidir puis découpez-le en gros cubes. Plantez dedans des piques en bois et servez à l'apéritif.

L'ACCORD : un côtes-de-provence blanc



salade de courgettes au poulet & au parmesan

LÉGER - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 petites courgettes | 2 filets de poulet | 1 morceau de parmesan d'environ 50 g | 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée (fraîche ou surgelée) | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique | sel | poivre

Coupez le poulet en lanières. Faites chauffer 1 cuillerée d'huile dans une cocotte, saisissez-y le poulet 5 min à feu vif, en remuant souvent. Déglacez avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, détaillez le parmesan en copeaux avec un économe. Lavez et essuyez les courgettes, râpez-les dans la longueur (grille à gros trous) pour former des « spaghetti ». Faites blanchir 2 min à l'eau bouillante salée puis rafraîchissez dans de l'eau glacée.

Dans un saladier, émulsionnez à la fourchette du sel, du poivre, le reste de vinaigre et d'huile. Ajoutez les courgettes râpées, le poulet et la coriandre. Mélangez, parsemez la salade de parmesan et servez.

L'ACCORD : un coteaux-varois-en-provence rouge

bricks au cabécou & fondue de poireaux, carpaccio de champignons de Paris

BON MARCHÉ - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 feuilles de brick rondes | 200 g de champignons de Paris | 4 cabécous |
2 blancs de poireaux | 1 bouquet de persil plat | ½ citron | thym séché | 2 cuil. à
soupe d'huile d'olive | fleur de sel | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Émincez finement les poireaux, lavez-les, égouttez-les. Brossez les champignons, émincez-les en rondelles fines. Arrosez ces rondelles de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent. Ciselez le persil.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y les poireaux à revenir 3 min en remuant. Salez et couvrez. Laissez mijoter 5 min à feu doux. Hors du feu, ajoutez la moitié du persil et mélangez.

Sur chaque feuille de brick, disposez un quart des poireaux, 1 cabécou, saupoudrez de thym et poivrez. Refermez la feuille de brick en repliant chaque côté pour former un chausson. Huilez la plaque du four au pinceau. Disposez les bricks sur la plaque et huilez également le dessus des bricks au pinceau. Enfourez pour 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Disposez-les sur 4 assiettes et entourez-les d'une rosace de rondelles de champignons saupoudrées de fleur de sel et de persil. Servez aussitôt.

L'ACCORD: un saucerre blanc (vallée de la Loire)

cigares à la roquette

CHIC - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

100 g de Carré frais | 4 feuilles de brick | 80 g de roquette | 4 cuil. à soupe
d'huile d'olive | sel | poivre du moulin

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Coupez les feuilles de brick en deux. Hachez grossièrement la roquette au couteau. Mettez-la dans une jatte. Émiettez le Carré frais dans la jatte, salez, poivrez, ajoutez la moitié de l'huile d'olive et mélangez.

Répartissez la farce de roquette et Carré frais sur les demi-feuilles de brick, rabattez les grands côtés pour enfermer la farce et roulez les bricks en cigare. Badigeonnez les cigares au pinceau avec le reste d'huile d'olive, posez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé et enfourez-les pour 10 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez aussitôt.

L'ACCORD: un muscadet (blanc de Loire)



CHOISIR SON MOULE À CAKE

En silicone

Points forts : ne nécessite pas d'être beurré; facile à démouler; facile à nettoyer; existe en plaques de mini-cakes.

Points faibles : sa souplesse le rend difficile à manipuler lorsqu'il est rempli de la pâte avant cuisson; les performances de cuisson sont variables selon la qualité des modèles.

En acier à revêtement antiadhésif

Points forts : facile à manipuler; des cakes bien dorés à coup sûr; incassable; pas ou peu de beurrage nécessaire; entretien facile.

Point faible : le revêtement peut se rayer lorsqu'on plante le couteau dans le moule pour vérifier la cuisson ou qu'on utilise un couteau pour aider au démoulage.

En fer blanc

Points forts : très bonne conduction de la chaleur assurant une belle coloration de la pâte; prix bon marché; incassable.

Points faibles : doit être beurré ou chemisé pour un démoulage facile; le fer peut se piquer de rouille: mieux vaut huiler le moule avant de le stocker.

En verre ou céramique

Points forts : résistant à l'usage; ne se raye pas; facile à laver.

Points faibles : il faut bien beurrer le moule; cassable; pour cuire un gâteau, la conduction de la chaleur est moins bonne qu'avec le silicone ou le métal.



cake au maïs & magret fumé

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION: 10 MIN - CUISSON: 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

90 g de magret de canard fumé | 150 g de maïs en grains égoutté | 50 g de caviar de tomates confites | 6 œufs | 80 g de beurre | 10 cl de crème épaisse | 200 g de polenta précuite | 50 g de farine | 1 sachet de levure chimique | 1 dose de safran en poudre | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Coupez le magret en morceaux. Faites fondre le beurre dans un bol au micro-ondes ou dans une casserole.

Dans une jatte, battez les œufs au fouet électrique jusqu'à ce qu'ils moussent, ajoutez la polenta, la farine, la levure et le safran, mélangez. Incorporez le beurre fondu, la crème épaisse, le caviar de tomates, toujours en fouettant.

Salez, poivrez puis terminez par les dés de magret et le maïs. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez pour 40 min. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le cake, elle doit ressortir à peine humide. Laissez tiédir le cake, puis démoulez-le. Servez-le froid, coupé en tranches ou en gros cubes pour l'apéritif.

L'ACCORD: un côtes-de-duras rosé (Sud-Ouest)

Notre conseil: Remplacez le safran par du paprika ou du piment d'Espelette (dans ce cas, ne poivrez pas).

mini croque-monsieur brebis & tomate

FAMILIAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

8 grandes tranches de pain de mie blanc | 200 g de fromage de brebis (type ossau-iraty) | 3 tomates olivettes | 1 cuil. à soupe rase de concentré de tomates | 40 g de beurre mou | sel | piment d'Espelette

Éliminez la croûte des tranches de pain. Dans un bol, travaillez à la fourchette le beurre mou avec le concentré de tomates et une pointe de piment. Étalez cette préparation sur les tranches de pain.

Lavez et essuyez les tomates. Détaillez-les en très fines rondelles. Étalez-les sur un plat, poudrez-les légèrement de sel fin et laissez-les dégorger 5 min. Pendant ce temps, ôtez la croûte du fromage de brebis et émincez-le.

Épongez les rondelles de tomates dans du papier absorbant et répartissez-les sur 4 tranches de pain. Couvrez de tranches de fromage. Recouvrez des 4 autres tranches de pain, face tartinée contre le fromage.

Faites cuire les croque-monsieur dans un appareil spécial ou dans une poêle antiadhésive, à feu doux en les retournant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage soit fondant. Coupez chaque croque-monsieur en deux dans la diagonale et servez aussitôt.

L'ACCORD : un irouléguy blanc (vin du Pays basque)

rouleaux d'aubergines au basilic

CHIC - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 aubergines | 200 g de fromage frais type Carré frais | 100 g de tomates séchées confites à l'huile (en bocal) | 8 brins de basilic | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | poivre

Faites chauffer un gril en fonte. Lavez les aubergines, coupez-les en tranches fines dans la longueur (supprimez la première et la dernière qui ne sont que de la peau). Huilez-les et faites-les cuire sur le gril 2 min par face (procédez en plusieurs fois).

Ciselez le basilic. Égouttez les tomates, coupez-les en petits morceaux. Dans une jatte, mélangez à la fourchette le fromage, le basilic, les tomates et 1 cuillerée à soupe de l'huile de leur bocal, poivrez.

Tartinez les tranches d'aubergines de cette farce et roulez-les sur elles-mêmes sans serrer. Maintenez-les avec une pique en bois. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

L'ACCORD : un côtes-de-provence rosé



courgettes au chèvre façon makis

INVENTIF - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 2 MIN

POUR 20 MAKIS

200 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy, Chavroux, Vrai) | 3 fines courgettes longues | 1 bouquet d'aneth | 1 petit pot d'œufs de saumon | poivre du moulin

Rincez, épongez et ciselez l'aneth. Dans un bol, mélangez-le avec le fromage, poivrez. Lavez et essuyez les courgettes. Détaillez-les en lanières à l'aide d'un économe ou d'une mandoline. Faites-les blanchir 2 min à l'eau bouillante salée, puis plongez-les dans de l'eau glacée.

Sur l'extrémité de chaque lamelle, déposez une petite cuillerée de fromage et roulez la lamelle sur elle-même. Maintenez avec des piques en bois.

Rangez les « makis » sur un plat de service, puis déposez quelques œufs de saumon sur chaque maki. Recouvrez le plat de film étirable et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

L'ACCORD : un pays-d'oc rosé IGP

Notre conseil : Ajoutez des petits morceaux de fruits secs, figes ou noisettes dans la préparation au chèvre. Remplacez l'aneth par du cerfeuil.

Les soupes



soupe à l'alsacienne « griess »

RÉGIONAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

140 g de semoule de blé dur moyenne | 100 g de lardons fumés allumettes | 1 carotte | 1 blanc de poireau | 1 gros oignon | 1 petite branche de céleri | 15 cl de crème liquide | 40 g de beurre | 2 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre | sel | poivre

Pelez l'oignon et la carotte. Effilez le céleri, nettoyez le poireau. Coupez-les en tout petits dés (brunoise). Détaillez les lardons en très petits morceaux.

Faites chauffer le beurre dans une cocotte. Mettez-y la semoule à revenir en remuant jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée. Ajoutez alors les légumes, les oignons et les lardons. Mélangez encore 5 min, puis versez 1,5 l d'eau bouillante et le fond de volaille, mélangez et portez à ébullition.

Couvrez à demi et réglez le feu pour laisser frémir 40 min. Ajoutez la crème, salez, poivrez, mélangez et servez très chaud.

L'ACCORD : un alsace-pinot gris

velouté au stilton & au bacon

FAMILIAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de stilton | 4 grosses pommes de terre farineuses (type bintje) | 60 cl de lait | 50 cl de crème liquide | 12 très fines tranches de bacon | 8 brins de persil plat | poivre

Émiettez le stilton. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes et faites-les cuire 15 min à l'eau bouillante. Égouttez-les et mettez-les dans une casserole avec le lait, la crème et le stilton émietté. Mixez au mixeur-plongeant (ou versez le tout dans un blender) pour obtenir un velouté. Portez-le à ébullition 1 min, puis gardez-le au chaud sur un feu très doux.

Faites griller le bacon à sec dans une poêle antiadhésive, puis brisez-le en petits morceaux avec les doigts. Effeuillez et ciselez le persil. Versez le velouté dans des bols, répartissez les morceaux de bacon, ajoutez un peu de persil ciselé, poivrez et servez.

L'ACCORD : un condrieu (blanc de la vallée du Rhône)

Notre conseil : Le stilton est un fromage à pâte persillée anglais, assez facile à trouver chez les fromagers, mais vous pouvez le remplacer par de la fourme d'Ambert.



EXOTIQUE LAIT DE COCO

Facile à trouver au rayon des produits d'épicerie asiatiques en grandes surfaces, le lait de coco se présente en petite brique ou en conserve. Il s'appelle aussi crème de coco. Il est obtenu à partir de la pulpe de la noix de coco et d'eau. Il faut remuer la briquette ou la boîte avant de l'utiliser pour bien homogénéiser le liquide. Allié à du curry en poudre ou à de la pâte de curry, il permet de réaliser rapidement un délicieux curry de légumes, de blancs de poulet ou de crevettes. Il apporte une note douce et exotique à des soupes à base de crevettes, poireaux, oignons, carottes, courgettes, lentilles corail, potiron... En sucré, il se glisse dans la pâte à crêpes, le riz au lait, les clafoutis, les smoothies ou les cocktails. Il est riche en calcium, chlore, magnésium, cuivre, soufre, fer et vitamines du groupe B, C et E et ne contient pas de gluten. Seul défaut, il est composé d'une proportion non négligeable d'acides gras saturés.



velouté thai aux crevettes

EXOTIQUE - PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de crevettes roses moyennes crues (ou surgelées) | 30 cl de lait de coco | 20 cl de crème liquide | 2 carottes | 2 oignons | 2 gousses d'ail | 20 g de gingembre frais | 1 tige de citronnelle | 6 brins de coriandre | 2 cuil. à soupe de fumet de poisson en poudre | le jus de 1 citron | 2 cuil. à soupe d'huile | 2 petits piments rouges | sel

Décortiquez les crevettes (après les avoir fait décongeler si elles sont surgelées) et réservez-les au frais. Gardez têtes et carapaces (les parures) pour le bouillon. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Pelez et râpez le gingembre, émincez la citronnelle.

Dans une cocotte, faites colorer à l'huile les parures de crevettes, l'oignon et l'ail. Ajoutez le gingembre, la citronnelle, les piments, le lait de coco. Salez, mélangez, ajoutez 75 cl d'eau et le fumet. Laissez frémir 20 min.

Pelez et râpez les carottes (grille à gros trous). Filtrez le bouillon. Reversez-le dans la cocotte, ajoutez les crevettes décortiquées, les carottes, le jus de citron et la crème liquide. Laissez frémir 10 min.

Pour servir, versez la soupe dans des bols, parsemez de brins de coriandre et dégustez bien chaud.

L'ACCORD: un alsace-pinot blanc

soupe de pois cassés

CLASSIQUE - PRÉPARATION : 20 MIN - TREMPAGE : 1 H - CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

500 g de pois cassés | 200 g de jambon cru de montagne en une seule tranche | 2 tablettes de bouillon de volaille | 3 gousses d'ail | 1 feuille de laurier | 1 brin de sarriette | 2 tranches de pain de mie rassis | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Faites tremper les pois cassés à l'eau froide pendant 1 h. Passé ce temps, mettez les pois égouttés dans un faitout avec 2 l d'eau froide, 1 gousse d'ail pelée, le laurier, la sarriette et les tablettes de bouillon. Portez à ébullition, puis laissez frémir 45 min. En fin de cuisson, salez (peu), ôtez le laurier et la sarriette.

Pendant ce temps, coupez le jambon en fines lanières. Pelez et hachez 1 gousse d'ail, mélangez-la au jambon. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y blondir le jambon à l'ail. Égouttez sur du papier absorbant.

Mixez le contenu du faitout au mixeur-plongeant ou au blender, pour obtenir un velouté. Reversez dans le faitout et gardez au chaud.

Coupez le pain de mie en petits carrés. Frottez-les avec la dernière gousse d'ail épluchée, puis faites-les frire à l'huile d'olive dans une sauteuse.

Au moment de servir, poivrez la soupe et arrosez-la d'un mince filet d'huile. Répartissez-la dans des assiettes creuses. Parsemez de jambon et de dés de pain frit.

L'ACCORD : un beaujolais-villages rouge

velouté d'endives au magret fumé

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

6 endives | 2 pommes de terre | 90 g de magret de canard séché en tranches | 2 tablettes de bouillon de volaille | 10 cl de crème épaisse | 1 cuil. à café de sucre en poudre | ciboulette | sel | poivre

Mettez à bouillir 80 cl d'eau avec les tablettes de bouillon. Nettoyez les endives et coupez-les en rondelles. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés. Mettez les légumes dans l'eau bouillante et laissez frémir 20 min.

Pendant ce temps, déballez le magret, ôtez la graisse au bord des tranches. Hors du feu, versez la crème dans la soupe, ajoutez le sucre et mixez (au blender ou au mixeur-plongeant) pour obtenir un velouté. Salez et poivrez.

Répartissez le velouté dans des bols de service, parsemez de ciboulette finement ciselée, décorez avec les lamelles de magret et servez très chaud.

L'ACCORD : un bergerac blanc (Sud-Ouest)

Notre conseil : Vous pouvez remplacer le magret par de très fines tranches de lard fumé ou de bacon cuites à sec à la poêle.



REDÉCOUVRIR LES LENTILLES

Riches en fer et en fibres, en protéines et en minéraux, très digestes, les lentilles sont un aliment hautement recommandable ! Les légumes secs ont la réputation d'être compliqués à cuisiner, ce n'est pas le cas des lentilles. Elles n'ont pas besoin d'être trempées et cuisent rapidement. Les lentilles corail sont des lentilles rouges décortiquées, très utilisées en Afrique du Nord et dans la cuisine indienne. Elles cuisent en moins de 15 minutes. Elles permettent d'épaissir des soupes, des purées ou des farces. Les lentilles vertes sont cultivées dans plusieurs régions en France, notamment dans le Berry et en Auvergne. Elles sont excellentes en salade tiède, bien relevées d'échalotes, de lardons fumés et de persil, et servies avec un œuf poché. Une cuisson de 25 minutes leur suffit largement. Trop cuites, elles deviennent farineuses, se délitent et perdent leur finesse de goût. En soupe ou associées à une saucisse de Morteau ou du petit salé, elles sont également délicieuses.



velouté de lentilles corail & potiron

VITALITÉ - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

120 g de lentilles corail | 1 oignon | 1 tranche de potiron (400 g) | 10 cl de lait de coco | ½ tablette de bouillon de volaille | 2 cuil. à café d'huile d'olive | 1 pincée de cumin en poudre | 4 pincées de noix de coco râpée | 2 brins de coriandre | sel | poivre

Rincez les lentilles, égouttez-les. Pelez le potiron, coupez-le en cubes. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le fondre dans une sauteuse avec 1 cuillerée d'huile, puis saupoudrez-le de cumin.

Ajoutez le potiron et les lentilles, remuez 3 min à la spatule. Diluez la demi-tablette de bouillon dans 50 cl d'eau chaude, versez dans la sauteuse et portez à ébullition. Baissez le feu, ajoutez le lait de coco, du sel, remuez. Laissez cuire à couvert 15 à 20 min (les lentilles doivent s'écraser toutes seules).

Mixez la préparation au blender avec l'huile restante (allongez d'un peu d'eau si nécessaire). Poivrez, répartissez dans 4 bols, saupoudrez de noix de coco, décorez de coriandre et servez.

L'ACCORD : un côtes-de-gascogne blanc

velouté de potimarron

FAMILIAL - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES

1,5 kg de potimarron | 3 plaques de ravioles du Royans (fraîches ou surgelées) | 4 cuil. à soupe de mascarpone | 1 l de lait | 1 gousse d'ail | 1 clou de girofle | 1 brin de thym | 10 brins de ciboulette | 1 pincée de noix de muscade | sel | poivre

Retirez l'écorce et les graines du potimarron. Coupez la chair en cubes. Pelez l'ail et enfermez-le dans une gaze avec le thym et le clou de girofle.

Versez le lait dans un faitout, ajoutez la gaze d'aromates, le potimarron, la muscade, salez, poivrez. Portez à ébullition, mélangez, puis laissez cuire 30 min à feu doux et à couvert (mélangez de temps en temps).

Éliminez la gaze et versez le contenu du faitout dans le bol d'un mixeur. Faites-le fonctionner jusqu'à obtention d'un velouté. Remettez la soupe dans le faitout. Ajoutez un peu d'eau si la soupe est trop épaisse. Portez à ébullition. Jetez-y les plaques de ravioles. Laissez cuire 1 min.

Ciselez la ciboulette. Répartissez la soupe et les ravioles dans 4 assiettes creuses ou 4 bols, garnissez de ciboulette et d'une cuillerée à soupe de mascarpone. Servez.

L'ACCORD : un montlouis sec (blanc de Loire)

Notre conseil : Inutile de détacher les ravioles, jetez les plaques entières dans la soupe, elles se détacheront toutes seules.



velouté de champignons, châtaignes & noisettes au vacherin

VÉGÉTARIEN - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de champignons de Paris | 150 g de châtaignes pelées (surgelées ou en bocal) | 4 lamelles de vacherin | 1 échalote | 1 cuil. à soupe bombée de purée de noisettes (type Jean Hervé) | 12 noisettes | 8 cl de lait demi-écrémé | 1 tablette de bouillon de légumes | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Pelez et émincez l'échalote. Retirez les bouts terreux et brossez les champignons. Coupez-les en morceaux. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans un faitout à fond épais. Mettez-y l'échalote émincée et 1 pincée de sel, remuez jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez les champignons, faites revenir sans cesser de remuer environ 5 min. Réservez-en quelques-uns.

Versez de l'eau à hauteur dans le faitout, ajoutez les châtaignes et la tablette de bouillon, puis couvrez. Faites cuire à feu doux 10 min. Hors du feu, versez le lait, la purée de noisettes et poivrez. Mixez et rectifiez l'assaisonnement.

Faites torrifier les noisettes à sec, puis réduisez-les en grosse poudre.

Versez le velouté bien chaud dans 4 tasses (ou des assiettes creuses), déposez une lamelle de vacherin, décorez des champignons réservés et saupoudrez de noisettes.

L'ACCORD : un arbois blanc (Jura)

crème de champignons aux noix

VITALITÉ - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de champignons de Paris | 100 g de cèpes frais | 2 échalotes | 15 cl de crème légère | 2 tablettes de bouillon de volaille | 20 g de beurre allégé (pour cuisiner) | 20 g de cerneaux de noix | 1 cuil. à soupe d'huile de noix | sel | poivre

Coupez les pieds terreux des champignons, brossez-les rapidement sous l'eau froide et essuyez-les dans un torchon. Émincez-les. Pelez et hachez les échalotes. Concassez les cerneaux de noix. Diluez les tablettes dans 1 l d'eau bouillante.

Dans une poêle, faites chauffer le beurre et mettez les champignons à revenir. Salez et poivrez. Dès que leur eau de végétation s'est évaporée, retirez-les et, à leur place, faites dorer les échalotes.

Mixez les champignons, les échalotes, la crème et le bouillon chaud dans un blender (ou au mixeur) pour obtenir une préparation mousseuse. Répartissez dans des bols ou des assiettes à soupe, arrosez d'un filet d'huile de noix et saupoudrez de cerneaux concassés. Servez bien chaud.

L'ACCORD : un vin de savoie-chignin-bergeron

Les salades





LES ÉPICES STAR DE LA CUISINE FACILE

Quelques pincées d'une épice bien choisie donnent de la personnalité à un plat même simple. Voici quelques idées d'associations savoureuses :

Baies roses : en fin de cuisson sur poissons blancs, poulet, veau, magrets poêlés ou grillés; tartares de poissons et viandes; marinades des viandes et poissons.

Cannelle : desserts aux pommes, poires, fruits secs et au chocolat; riz au lait; crème brûlée; flan; tajines; farces à base de bœuf ou d'agneau; les sauces tomate et viande.

Cumin : plats à base de tomate cuite; viande de porc, bœuf ou agneau en boulettes grillées, en tajines ou braisées; lentilles; aubergines; carottes; choux; pommes de terre; fromages de chèvre.

Curcuma : riz; boulgour; légumes secs; poisson; coquillages; tajines; cuisine asiatique.

Curry : riz; lentilles; vinaigrette pour avocat; porc, poulet, dinde, agneau, veau, associés ou non à du lait de coco; lotte et autres poissons blancs; poireaux; carottes; potimarron; pommes de terre; courgettes.

Gingembre : poissons crus marinés ou en papillotes; poulet, canard et veau; poireaux, choux, oignons cuits à l'étuvée, au wok ou en soupe; fruits en compote, rôtis ou en salade; pain d'épice.

Muscade : dans tous les plats à base de pommes de terre, d'œufs ou de fromage fondu.

Paprika : panures d'escalopes de veau, de volaille ou de filets de poissons; moules; poêlées de gambas; crabes; sautés de veau ou bœuf; sur un poulet à rôtir; plats à la tomate crue ou cuite; ratatouille; salade de pommes de terre; œufs cocotte ou omelette; boulettes de viande; mayonnaise.

Piment d'Espelette : en remplacement du poivre dans les marinades et l'assaisonnement des viandes, fruits de mer et poissons; farces; avec tomates et poivrons cuits; feuilletés et sablés au fromage.

Safran : riz; pâtes; sauces des poissons blancs et coquilles Saint-Jacques; soupe de poissons; bouillons de crevettes au poulet; desserts aux poires; salades de fruits.

salade de lentilles au curry, œufs mollets & lardons

VITALITÉ - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de lentilles vertes du Puy | 6 œufs | 200 g de lardons fumés | 1 oignon | 1 gousse d'ail | 1 carotte | 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique | 2 pincées de curry en poudre | sel | poivre

Mettez les lentilles dans une passoire, rincez-les, égouttez-les, versez-les dans un faitout. Pelez l'ail et l'oignon. Pelez la carotte et coupez-la en rondelles. Ajoutez le tout avec le bouquet garni dans le faitout. Couvrez d'eau froide, laissez frémir 25 à 30 min.

Pendant ce temps, plongez les œufs délicatement dans une casserole d'eau frémissante. Comptez 7 min de cuisson s'ils sont froids, 6 min s'ils sont à température ambiante. Dès qu'ils sont mollets, rafraîchissez-les sous l'eau froide puis égouttez-les délicatement.

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les lardons 3 min à feu vif. Dans un bol, émulsionnez le vinaigre et l'huile avec du sel, du poivre et le curry.

Ôtez le bouquet garni, l'ail et l'oignon du faitout. Égouttez les lentilles et la carotte, mettez-les dans un saladier. Nappez de vinaigrette, mélangez, répartissez dans des assiettes. Posez un œuf mollet sur chacune, parsemez de lardons. Servez tiède.

L'ACCORD : un côtes-d'auvergne rouge

chief salade au gruyère suisse

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 blancs de poulet fermier | 200 g de gruyère suisse | 1 pomme granny-smith | 1 pied de céleri | 1 grappe de raisin blanc | 50 g de cerneaux de noix | 1 tablette de bouillon de volaille | ½ citron | sel | poivre

Pour la sauce: 1 jaune d'œuf | 15 cl d'huile d'arachide | 1 cuil. à café de moutarde | 1 cuil. à soupe de ketchup | Tabasco

Portez à ébullition ½ l d'eau avec la tablette de bouillon. Poivrez et mettez-y les blancs de poulet à cuire à couvert 10 min. Égouttez-les (réservez un peu de bouillon) et laissez-les refroidir.

Détaillez le gruyère en dés. Rincez le raisin, égrenez-le. Retirez les premières côtes du céleri. Coupez les tiges aux deux tiers pour ne garder que la partie tendre et détaillez le cœur en bâtonnets. Rincez la pomme, râpez-la à la grille moyenne. Citronnez-la pour éviter qu'elle ne noircisse.

Dans une poêle, faites torréfier à sec les noix. Réservez-les sur du papier absorbant.

Préparez la sauce: dans un bol, mettez la moutarde, le jaune d'œuf, du sel et du poivre. Mélangez au fouet et versez l'huile peu à peu, toujours en fouettant. Lorsque la mayonnaise est ferme, ajoutez le ketchup, le Tabasco et 2 cuillerées à soupe de bouillon de poulet.

Émincez les blancs de poulet, mettez-les dans un saladier. Ajoutez le gruyère, les noix, le raisin, le céleri et la pomme, puis la sauce, mélangez délicatement et servez frais.

L'ACCORD: un irancy (rouge de Bourgogne)

salade tiède de boulgour au poulet fumé

VITALITÉ - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 12 MIN

POUR 4 PERSONNES

200 g de boulgour | ½ poulet fumé | 1 boîte (½ format) de morceaux d'ananas au naturel | 1 petite branche de céleri | 100 g de mâche | le jus de 1 citron | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Faites revenir le boulgour dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez deux fois son volume d'eau. Dès l'ébullition, comptez 10 à 12 min jusqu'à évaporation complète de l'eau en remuant de temps en temps. Égrenez à la fourchette.

Égouttez l'ananas et coupez les morceaux en petits bâtonnets. Effilez la branche de céleri et détaillez-la en tout petits dés. Ôtez la peau et les os du poulet, effilochez la chair. Préparez la mâche.

Versez le boulgour dans un saladier. Salez, poivrez, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Ajoutez le céleri, l'ananas, la mâche et le poulet. Mélangez longuement et servez aussitôt.

L'ACCORD: un vouvray (Loire)



salade de fenouil au chèvre

LÉGER - PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 bulbes de fenouil | ½ bûche de fromage de chèvre | 1 petite grappe de raisin rouge ou noir | 75 g de noisettes mondées et salées | 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès | 1 cuil. à café de miel liquide | 2 cuil. à soupe d'huile de noisette | 2 cuil. à soupe d'huile neutre | sel | poivre

Lavez et essuyez les fenouils, ôtez les premières enveloppes. Coupez les bulbes en très fines lamelles, à la mandoline de préférence (conservez un peu de plumet vert pour le décor). Rangez-les dans un plat creux.

Rincez et épongez les grains de raisin. Concassez grossièrement les noisettes, coupez le chèvre en rondelles.

Dans un bol, émulsionnez à la fourchette le vinaigre, le miel, les deux huiles, du sel et du poivre. Versez cette vinaigrette dans le plat creux sur les fenouils et mélangez délicatement.

Au moment de servir, ajoutez le chèvre, les noisettes et les grains de raisin dans le plat, mélangez. Décorez avec les plumets du fenouil et servez.

L'ACCORD : un muscadet (blanc de la vallée de la Loire)

salade piémontaise

FAMILIAL - PRÉPARATION : 40 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

600 g de grosses pommes de terre (type charlotte) | 350 g de jambon blanc en tranches épaisses | 12 tomates cerise | 6 cornichons | 1 jaune d'œuf extra-frais | 1 cuil. à soupe de moutarde | 30 cl d'huile de pépins de raisin | 1 cuil. à café de vinaigre de vin | 2 brins de cerfeuil | sel | gros sel | poivre

Lavez les pommes de terre, mettez-les dans une grande casserole avec 1 cuillerée à soupe de gros sel. Couvrez largement d'eau froide et portez à ébullition. Réglez le feu pour que l'eau frémissse, puis comptez environ 25 min de cuisson (elles doivent être tendres à cœur). Égouttez-les, laissez-les tiédir, puis pelez-les et coupez-les en rondelles d'environ un demi-centimètre d'épaisseur.

Détaillez le jambon blanc en gros dés de 2 cm de côté. Lavez les tomates et coupez-les en deux. Effeuillez le cerfeuil. Coupez les cornichons en deux dans la longueur.

Préparez une mayonnaise : réunissez le jaune d'œuf et la moutarde dans une jatte. Salez et poivrez. Mélangez au fouet (à la main ou électrique), en incorporant l'huile petit à petit. Quand la mayonnaise est à bonne consistance, ajoutez le vinaigre.

Dans un saladier, mélangez longuement les pommes de terre et la mayonnaise. Ajoutez les dés de jambon, les cornichons et les tomates cerise. Parsemez de pluches de cerfeuil. Servez aussitôt.

L'ACCORD : un alsace-pinot-noir

salade aux ravioles croustillantes

RAPIDE - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 7 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 œufs extra-frais (à température ambiante) | 240 g de ravioles du Royans surgelées (en vrac, et non en plaques) | 150 g de mâche | 15 cl d'huile d'arachide | 3 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès | 1 échalote | ½ botte de ciboulette | sel et poivre du moulin

Plongez doucement les œufs dans une casserole d'eau bouillante salée et comptez 5 min de cuisson frémissante. Égouttez les œufs, rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis égalez-les délicatement sans les percer.

Émincez l'échalote. Mélangez-la dans un saladier avec du sel, du poivre, le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez la mâche, mélangez, puis répartissez la salade dans des assiettes ou des bols. Parsemez de ciboulette ciselée.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans une casserole large. Plongez les ravioles surgelées dans l'huile et laissez-les cuire environ 2 min, pour qu'elles soient dorées.

Égouttez les ravioles, disposez-les sur la salade ainsi que les œufs mollets, et entaillez-les au couteau au dernier moment.

L'ACCORD : un vin de Savoie jacquère



LES FROMAGES : UNE MINE D'IDÉES

Sortis du plateau, les fromages peuvent inspirer de nombreux plats faciles à réaliser.

Les fromages frais de chèvre ou de vache:

en feuilles de bricks, feuilletés ou farces de légumes; dans les tartes salées ou les cakes.

Le parmesan: en copeaux dans les salades de roquette, de mâche ou de pousses d'épinard; râpé mélangé à de la chapelure pour paner un poisson ou dans les pestos de basilic, roquette ou mâche; dans la pâte d'un crumble de tomates.

Le comté: en cubes parsemés de paprika pour l'apéritif; des muffins champignons et bacon; en crème brûlée au cumin.

La mimolette: dans les salades d'endives; dans les burgers.

Le cantal: en papillote de chou; en croque-monsieur; dans un blanc de poulet.

Le roquefort: pour des sauces de pâtes ou viandes; dans les salades d'endives ou de mâche; dans des œufs cocotte.



mini-brochettes tricolores

LÉGER - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES

150 g de chorizo fort | 24 boulettes de mozzarella (de bufflonne de préférence) | 24 tomates cerise (cœur de pigeon de préférence) | 1 bouquet de ciboulette | poivre du moulin

Ôtez la peau du chorizo et coupez-le en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Faites-les dorer dans une poêle en les retournant souvent, puis égouttez-les avec une écumoire. Laissez-les refroidir sur du papier absorbant.

Pendant ce temps, lavez et essuyez les tomates cerise. Rincez et épongez la ciboulette, puis hachez-la. Mettez-la dans une assiette creuse, poivrez, mélangez.

Égouttez les boulettes de mozzarella. Roulez-les dans le mélange ciboulette/poivre.

Composez des mini-brochettes en alternant les couleurs sur 24 piques: glissez 1 rondelle de chorizo, puis 1 boulette de mozzarella et 1 tomate cerise, terminez par une rondelle de chorizo. Servez les brochettes à température ambiante.

L'ACCORD : un patrimonio blanc (vin corse)

salade de légumes grillés aux cacahuètes

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

450 g de mélange de légumes grillés décongelés | 50 g de roquette | 150 g de fèves pelées (surgelées) | 60 g de cacahuètes salées | 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Plongez les fèves 7 à 8 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les et passez-les immédiatement sous l'eau froide (pour qu'elles gardent leur belle couleur). Coupez tous les légumes grillés en lamelles et épongez-les bien dans du papier absorbant.

Dans une poêle antiadhésive, faites un peu dorer à sec les cacahuètes, puis laissez-les refroidir sur du papier absorbant et concassez-les grossièrement.

Dans un saladier, mélangez du sel, du poivre, le vinaigre et l'huile, émulsionnez à la fourchette. Ajoutez les lamelles de légumes, les fèves et la roquette. Remuez délicatement, parsemez de cacahuètes concassées et servez aussitôt.

L'ACCORD : un costières-de-nîmes rosé (vallée du Rhône)



Les tartes



tarte fine aux oignons & au chèvre frais

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte feuilletée | 3 bottes d'oignons nouveaux | 200 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy ou Chavroux) | 1 cuil. à soupe de sucre en poudre | 1 bouquet de ciboulette | 3 brins de romarin | 3 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre du moulin

Pelez les oignons en gardant un peu de tige et coupez-les en tronçons. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile et faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les remuant souvent. Saupoudrez-les de sucre, salez, poivrez, ajoutez 10 à 15 cl d'eau et le romarin émietté, laissez mijoter 15 min à découvert pour que les oignons soient tendres et caramélisés.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 210°C (th. 7). Déroulez la pâte avec son papier de cuisson sur la plaque du four. Piquez-la de quelques coups de fourchette et badigeonnez-la avec le reste d'huile d'olive. Enfournez-la pour 20 min environ de cuisson à blanc jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Dans un bol, émiettez le chèvre à la fourchette. Mettez la tarte sur un plat de service, répartissez dessus le chèvre puis les oignons, parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt.

L'ACCORD : un vin-de-pays-d'oc-muscat





maxi pizza aux courgettes

FAMILIAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 pâte à pizza rectangulaire épaisse | 3 petites courgettes | 6 fines tranches de jambon de pays | 1 boule de mozzarella | 2 oignons blancs avec la tige | 12 tomates cerise | 1 bouquet de ciboulette | 3 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Pour le pesto : 50 g de parmesan | 50 g de pignons de pin | 1 bouquet de basilic | le jus de 1 citron | 10 cl d'huile d'olive

Préparez le pesto : mettez les feuilles de basilic dans le bol d'un robot avec le parmesan coupé en dés, les pignons, le jus de citron, du sel et du poivre. Mixez par à-coups en ajoutant de l'huile jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Étalez la pâte dessus. Lavez et essuyez les courgettes. Coupez-les en tout petits dés après avoir éliminé les extrémités. Faites-les sauter à la poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile à feu vif en remuant, pendant 3 min. Salez et poivrez.

Coupez la mozzarella en rondelles. Épluchez et hachez grossièrement les oignons avec leur tige. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en quatre.

Couvrez la pâte de pesto puis ajoutez, dans l'ordre, le jambon, la mozzarella, les dés de courgettes, les oignons et les tomates. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile et enfournez pour 10 à 12 min. Parsemez de ciboulette ciselée à la sortie du four, coupez la pizza en parts et servez aussitôt.

L'ACCORD : un côtes-de-duras rosé (vin du Sud-Ouest)

pies au saumon & à la coriandre

ORIGINAL - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de filet de saumon sans peau | 1 rouleau de pâte feuilletée | 3 cuil. à soupe d'échalotes ciselées (fraîches ou surgelées) | 20 g de beurre | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 bouquet de coriandre | 1 jaune d'œuf | sel | poivre

Laissez la pâte au réfrigérateur pour qu'elle soit très froide (c'est essentiel pour qu'elle gonfle à la cuisson). Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Faites chauffer le beurre dans une poêle, mettez les échalotes à revenir 5 min à feu doux.

Coupez le saumon en gros cubes et effeuillez la coriandre. Versez les échalotes dans une jatte, ajoutez le saumon et les feuilles de coriandre. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez.

Répartissez ce mélange dans quatre ramequins allant au four. Déroulez la pâte feuilletée bien froide, découpez dedans 4 disques un peu plus grands que le diamètre des ramequins.

Posez ces « couvercles » de pâte sur les ramequins, appuyez sur les bords pour les faire adhérer aux ramequins. Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf battu à l'aide d'un pinceau, enfournez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et gonflée. Servez aussitôt.

L'ACCORD : un graves blanc (vin du Bordelais)





LA PÂTE BRISÉE

La recette de la pâte brisée

Pour 300 g de pâte:

Mettez 200 g de farine, 100 g de beurre froid en dés et 1 pincée de sel dans un saladier. Émiettez le beurre du bout des doigts en le mélangeant à la farine. Versez un peu d'eau en filet, petit à petit, tout en pétrissant la pâte pour former une boule aplatie. Pour une texture optimum de la pâte, travaillez rapidement sans pétrir longtemps. Enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez au moins 30 min au réfrigérateur. Passé ce temps, sortez la pâte un peu à l'avance avant de l'étaler sur un plan de travail fariné.

Des pâtes brisées parfumées

Pour renouveler une tarte classique, pour apporter une autre saveur, de la couleur et une touche de fantaisie, ajoutez un ingrédient dans votre pâte brisée.

À la tomate: ajoutez, en fin de réalisation de la pâte, 50 g de tomates confites à l'huile bien égouttées et mixées.

Aux fines herbes: en fin de réalisation de la pâte, ajoutez un bouquet de persil, de basilic ou d'estragon finement ciselé.

À la tapenade: remplacez 40 g de beurre prévu par de la tapenade verte et supprimez le sel.

Au vinaigre balsamique: remplacez la moitié de l'eau par du vinaigre balsamique et supprimez le sel.



tarte aux légumes de printemps

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de pâte brisée ou 1 rouleau prêt à l'emploi | 400 g de petits pois écossés | 20 radis roses | 2 poignées de pousses d'épinard | 200 g de lardons fumés | 4 œufs | 50 cl de crème liquide | 15 g de beurre + 10 g pour le moule | 20 g de farine (pour le plan de travail) | 10 brins de cerfeuil ou d'aneth | sel | poivre du moulin

Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un moule à tarte. Nettoyez les radis et coupez-les en rondelles. Faites cuire les petits pois 5 min dans de l'eau bouillante salée, ajoutez les rondelles de radis et poursuivez la cuisson 2 min. Égouttez ces légumes et rafraîchissez-les sous l'eau froide (pour qu'ils gardent leurs couleurs).

Rincez, épongez, effeuillez et ciselez l'herbe choisie. Rincez et épongez les épinards. Mettez-les dans une poêle avec le beurre et laissez-les sur feu vif 2 min pour les faire « tomber ». Dans un saladier, battez (au fouet à main) les œufs entiers avec la crème, ajoutez l'herbe ciselée et les légumes, salez et poivrez.

Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte, piquez-la à la fourchette, posez le côté piqué contre le fond du moule, versez la préparation dedans, répartissez les lardons et enfournez pour 45 min environ. Servez chaud ou tiède.

L'ACCORD: un alsace-pinot blanc

calzone épinards-chèvre

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 rouleaux de pâte à pizza | 1 kg d'épinards en branches décongelés | 200 g de chèvre frais (type Soignon ou Petit Billy) | 250 g de mozzarella | 1 pincée de noix de muscade | sel | poivre

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Détaillez la mozzarella en dés. Pressez bien les épinards décongelés avec les mains pour en extraire l'eau. Hachez-les au couteau. Pressez-les encore. Mettez-les dans un saladier.

Ajoutez le chèvre émietté et les dés de mozzarella. Salez, poivrez et parfumez de muscade.

Déroulez les pâtes à pizza avec leur papier de cuisson sur la plaque du four. Répartissez la farce sur la moitié des disques de pâte, rabattez l'autre moitié pour former de gros chaussons. Pincez les bords entre 2 doigts mouillés.

Enfournez 10 min environ jusqu'à ce que les calzone soient dorés. Coupez-les en deux, servez aussitôt.

L'ACCORD : un saint-véran blanc (Bourgogne)



quiche aux champignons & aux magrets fumés

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

500 g de champignons de Paris | 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre |
6 tranches fines de magret fumé | 3 œufs | 20 cl de crème épaisse | 1 échalote |
1 petit bouquet de persil plat | 20 g de beurre | sel | poivre

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Étalez la pâte dans un moule à tarte (rond ou rectangulaire), en conservant son papier de cuisson. Piquez le fond à la fourchette et enfournez pour 10 à 12 min de cuisson « à blanc ».

Lavez, séchez et effeuillez le persil. Pelez l'échalote, hachez-la avec le persil. Brossez les champignons sous un filet d'eau. Essuyez-les, puis émincez-les après avoir éliminé le bout terreux.

Mettez les champignons émincés dans une poêle bien chaude avec le beurre. Mélangez, laissez cuire environ 5 min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez le hachis de persil et d'échalote. Mélangez.

Détaillez le magret fumé en lanières. Dans un saladier, fouettez les œufs et incorporez la crème. Ajoutez le magret, les champignons sautés, salez et poivrez. Versez sur la pâte et enfournez pour 35 min de cuisson après avoir baissé le four à 180°C (th. 6).

Servez chaud, avec éventuellement une salade d'herbes parfumées : roquette, cerfeuil, estragon, ciboulette, coriandre.

L'ACCORD : un santenay rouge (vin de Bourgogne)



quiche au lard, aux pommes & aux pruneaux

INVENTIF - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de pâte brisée (ou 1 rouleau) | 20 g de farine pour étaler | 12 très fines tranches de poitrine fumée | 500 g de pommes | 8 pruneaux dénoyautés | 60 g de beurre | 30 g de sucre en poudre | 2 œufs | 15 cl de crème épaisse | 15 cl de lait | 1 pincée de quatre-épices | sel | poivre

Pelez les pommes, éliminez les cœurs et les pépins, coupez la chair en cubes. Faites chauffer 50 g de beurre dans une sauteuse et mettez les cubes de pomme à cuire tout doucement avec le sucre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'il n'y ait plus de liquide. Salez, poivrez, parfumez de quatre-épices et réservez cette compote.

Faites dorer les tranches de poitrine fumée 2 min à sec à feu vif dans une poêle antiadhésive. Coupez les pruneaux en lamelles.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un moule à tarte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, garnissez-en le moule (si vous utilisez un rouleau de pâte, déroulez-le avec son papier de cuisson) et piquez la pâte de quelques coups de fourchette.

Fouettez les œufs avec la crème fraîche et le lait, salez (peu, à cause de la poitrine) et poivrez. Posez les tranches de poitrine fumée grillées sur le fond de tarte.

Recouvrez de compote de pommes, répartissez les lamelles de pruneau et nappez l'ensemble avec la préparation œufs/crème. Enfourez pour 35 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez chaud avec une salade batavia aux échalotes.

L'ACCORD: un cidre brut fermier



Les gratins



gratin de poireaux au jambon

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 gros poireaux (ou 12 moyens) | 6 tranches de jambon blanc | 40 cl de lait | 50 g de comté | 1 cuil. à soupe de farine | 40 g de beurre + 10 g pour le plat | 1 tablette de bouillon de volaille | noix de muscade râpée | sel | poivre

Épluchez les poireaux en éliminant les deux tiers du vert. Fendez-les en quatre sans aller jusqu'au bout, lavez-les dans plusieurs eaux. Faites bouillir de l'eau dans un faitout avec la tablette de bouillon. Mettez les poireaux dans le bouillon frémissant, laissez cuire 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau au centre du blanc (il doit être tendre). Égouttez longuement les poireaux cuits.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un plat à gratin. Râpez le comté. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, dès qu'il mousse, poudrez de farine, remuez 1 min, puis versez le lait peu à peu en remuant au fouet jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Salez, poivrez et parfumez de muscade. Hors du feu, ajoutez la moitié du fromage râpé.

Enroulez 1 poireau (ou 2, selon leur taille) dans chaque tranche de jambon. Étalez un peu de béchamel dans le plat, rangez-y les poireaux côte à côte, nappez du reste de béchamel, parsemez du reste de fromage. Faites gratiner 25 min au four, servez.

L'ACCORD : un coteaux-du-lyonnais blanc





CHOISIR LES BONNES VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE

Pour les gratins, les plats mijotés et les plats au four :

Utilisez **des pommes de terre à chair ferme** comme les variétés amandine, annabelle, charlotte, chérie, franceline, nicola, pompadour, ratte.

Prenez **des pommes de terre à chair fondante** comme les variétés agata, monalisa, samba.

Pour cuire des pommes de terre entières au four

Choisissez plutôt des **pommes de terre fondantes**.

Pour les frites, purées et soupes

Les variétés à chair farineuse s'imposent : artémis, bintje, caesar, marabel, melody, victoria...



gratin dauphinois aux cèpes

CHIC - PRÉPARATION : 40 MIN - CUISSON : 1 H

POUR 4 PERSONNES

250 g de cèpes frais | 400 g de pommes de terre à chair ferme (type charlotte, belle-de-fontenay) | 50 cl de crème épaisse | 100 g de beurre | ½ tête d'ail | 1 brin de thym | 1 feuille de laurier | 1 noix de muscade | sel | poivre

Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6). Grattez et lavez le pied des cèpes pour bien enlever la terre, puis essuyez-les soigneusement un à un. Séparez la tête et les pieds, émincez-les séparément en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

Dans une casserole, faites bouillir la crème avec la demi-tête d'ail, le thym, le laurier, quelques râpées de noix de muscade, le sel et le poivre. Laissez frémir à feu doux pendant 5 min. Passez la préparation au chinois (passoire très fine) pour ne conserver que la crème qui a infusé.

Dans une poêle, déposez une noix de beurre. Une fois que le beurre a fondu et qu'il a pris une couleur noisette, disposez les cèpes émincés bien à plat dans la poêle et faites-les revenir 2 min à feu assez vif. Veillez à réaliser cette opération en deux fois (d'abord les têtes émincées puis les pieds) pour éviter qu'il y en ait trop dans la poêle, ainsi tous les cèpes seront bien dorés.

Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en rondelles de 2 mm d'épaisseur.

Dans un plat à gratin, versez une fine couche de crème infusée. Intercalez ensuite une couche de pommes de terre, une couche de crème, une couche de cèpes et ainsi de suite, en veillant à ce que la dernière couche soit une couche de pommes de terre. Enfouez 1 h.

Sortez le gratin du four, servez aussitôt.

L'ACCORD : un pauillac (rouge du Bordelais)



gratin de macaronis comme à Lyon

BON MARCHÉ - PRÉPARATION: 10 MIN - REPOS: 10 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

500 g de macaronis | 200 g d'emmental ou de parmesan râpé | 60 cl de lait | 30 cl de crème liquide | 20 g de beurre | 1 pincée de noix de muscade | sel | poivre

Faites bouillir une grande quantité d'eau salée. À ébullition, plongez-y les macaronis et laissez-les cuire environ 8 min pour une cuisson al dente.

Pendant ce temps, faites bouillir le lait. Égouttez les pâtes, versez-les dans un saladier, arrosez-les aussitôt de lait bouillant, couvrez et laissez gonfler 10 min. Préchauffez le four à 210°C (th. 7).

Beurrez un plat à gratin, versez-y les macaronis, arrosez avec la crème, salez, poivrez, parfumez de muscade, ajoutez la moitié du fromage puis mélangez. Couvrez du reste de fromage et enfournez pour 20 min, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Servez très chaud.

L'ACCORD: un côtes-du-jura blanc

gratin florentin aux crevettes

CHIC - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 kg d'épinards en branches surgelés | 6 œufs | 24 grosses crevettes roses cuites | 50 g de beurre | 20 cl de crème épaisse | 30 g de farine | 40 cl de lait | 80 g de parmesan râpé | 1 pincée de noix de muscade | sel | poivre

Faites décongeler les épinards dans une casserole à feu doux, ou au micro-ondes. Dans le même temps, plongez les œufs 10 min dans une casserole d'eau bouillante avec 1 pincée de sel (ainsi, ils s'écaleront plus facilement) pour qu'ils soient durs. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Décortiquez les crevettes. Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un plat à four.

Préparez la béchamel : faites fondre le reste de beurre dans une casserole, jetez la farine et remuez vivement avec une spatule pour former une boule. Faites-la cuire 1 min en la déplaçant sans cesse avec la spatule, puis délayez petit à petit avec le lait en remuant avec un fouet pour obtenir une sauce homogène. Salez, poivrez, parfumez de muscade et réservez.

Égouttez à fond les épinards et hachez-les grossièrement au couteau. Mélangez-les avec la crème, salez, poivrez et disposez-les dans le plat beurré. Écalez les œufs, coupez-les en rondelles épaisses, répartissez-les sur les épinards, ajoutez les crevettes et nappez de béchamel. Poudrez le tout de parmesan et faites gratiner 20 min au four. Servez très chaud.

L'ACCORD : un côtes-de-blaye blanc (Bordelais)





gratin d'endives à la crème de maroilles

RÉGIONAL - PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 1 H

POUR 4 PERSONNES

1 kg d'endives | 200 g de maroilles | 40 g de beurre + 10 g pour le plat | 20 g de farine | 1 cuil. à soupe de sucre en poudre | 30 cl de lait | sel | poivre

Ôtez les premières feuilles des endives si nécessaire, creusez un cône à leur base pour enlever les côtes dures. Coupez-les en deux dans la longueur.

Dans une sauteuse, faites fondre 20 g de beurre avec le sucre. Dès que de petites bulles se forment, rangez les endives dans la sauteuse. Salez, poivrez, retournez-les pour qu'elles soient entièrement beurrées, couvrez et laissez mijoter 20 min. En fin de cuisson, ôtez le couvercle pour faire évaporer l'eau.

Dans le même temps, faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, remuez au fouet, puis incorporez le lait en filet sur feu doux, sans cesser de fouetter, pour obtenir une béchamel. Salez, poivrez.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez un plat à four. Rangez les endives dans le plat, couvrez de béchamel. Coupez le fromage en très fines lamelles, puis disposez-les sur la béchamel. Enfournez le plat pour 30 min environ, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Servez très chaud.

L'ACCORD: une bière d'abbaye

Les poissons & coquillages





ZOOM SUR LES MOULES

Elles sont principalement issues d'élevage. Sur la côte Atlantique, du Cotentin à la Charente, elles sont élevées sur des pieux de bois appelés bouchots. Bretagne, Normandie, mer du Nord, Pays de la Loire et Poitou-Charentes fournissent le plus gros de la production. Les moules de bouchots de la baie du Mont-Saint-Michel bénéficient d'une appellation d'origine protégée (AOP). Elles sont élevées aussi en Méditerranée. Sur les étals, on trouve également des moules d'Espagne, des Pays-Bas, d'Irlande ou du Portugal. Achetées vivantes, les moules doivent être bien fermées ou si elles sont entrouvertes, se refermer quand on fait pression dessus. Les moules doivent être grattées, débarrassées de leurs filaments (byssus), lavées plusieurs fois mais pas trempées dans l'eau. Comptez 700 à 800 g, soit 1 litre de moules, par personne.



cocotte de moules aux lardons

CONVIVAL - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

600 g de moules marinière décoquillées (type Picard) | 150 g de lardons-allumettes fumés | 2 échalotes | 1 gros oignon | 15 cl de vin blanc sec | 15 cl de crème liquide entière | 10 cl de crème liquide légère | ½ bouquet de persil | sel | poivre

Pelez et émincez séparément l'oignon et les échalotes. Mettez le vin blanc et les échalotes dans une petite casserole. Placez sur feu doux et faites réduire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.

Faites dorer les lardons à sec dans une cocotte puis, au bout de 5 min, ajoutez les oignons et laissez revenir 5 min dans le gras des lardons. Versez alors les 2 crèmes et la réduction d'échalotes, portez à ébullition en remuant, baissez le feu.

Lavez, séchez et ciselez le persil. Ajoutez les moules dans la cocotte, salez, poivrez, laissez réchauffer 5 min en remuant. Parsemez de persil ciselé et servez très chaud.

L'ACCORD : un patrimoine blanc (Corse)

moules au lait de coco

INVENTIF - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 kg de moules | 30 cl de lait de coco | 1 bouquet de coriandre | 1 oignon | 1 cuil. à soupe de curry en poudre | 1 tablette de bouillon de légumes (ou de volaille) | 10 g de beurre | sel | poivre

Brossez plusieurs fois les moules sous l'eau froide pour les nettoyer (si nécessaire, car elles sont le plus souvent vendues propres). Dans un faitout, faites bouillir 50 cl d'eau avec la tablette de bouillon et le lait de coco.

À l'ébullition, versez les moules dans le faitout et laissez cuire environ 10 min en remuant souvent, jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes. Pendant la cuisson des moules, pelez et émincez l'oignon. Effeuillez et ciselez la coriandre.

Égouttez les moules en filtrant le liquide de cuisson, réservez les moules au chaud. Dans une casserole, faites chauffer le beurre, ajoutez l'oignon et faites-le fondre sans colorer. Versez le liquide de cuisson des moules, salez (peu), poivrez et parfumez de curry. Laissez frémir 10 min environ pour que le liquide épaississe un peu.

Répartissez les moules dans 4 grands bols, nappez-les de sauce coco, parsemez de coriandre et servez aussitôt. Accompagnez éventuellement de riz blanc.

L'ACCORD : un vouvray sec (blanc de Loire)





blanquette de lotte au citron vert

CHIC - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

600 g de médaillons de lotte | 20 oignons grelots | 1 carotte | 300 g de champignons de Paris | 5 cl de noilly-prat (ou de vin blanc sec) | 1 sachet d'infusion coquillages Ariaké (ou 1 cuil. à soupe de fumet de poisson) | 3 cuil. à soupe de persil plat ciselé | 1 cuil. à café de jus de citron vert | 8 cl de lait demi-écrémé | 1 cuil. à soupe de fécule (Maïzena ou arrow-root) | 2 cuil. à soupe de farine | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Pelez et lavez la carotte, puis coupez-la en rondelles. Brossez les champignons sous un filet d'eau froide, puis émincez-les. Épluchez les oignons. Mettez les morceaux de lotte dans un plat creux. Salez-les et farinez-les, puis tapotez-les pour faire tomber l'excédent de farine.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen. Faites-y dorer le poisson de tous côtés. Ajoutez les oignons, les rondelles de carotte et les champignons. Versez le noilly-prat, mélangez et donnez un bouillon.

Versez 10 cl d'eau et déposez le sachet d'infusion (ou le fumet de poisson) dans la cocotte. Salez, poivrez et couvrez. Baissez le feu et laissez mijoter 10 min.

Dans un bol, délayez la fécule dans le lait froid, puis versez ce mélange dans la cocotte en remuant. Retournez les morceaux de lotte et ajoutez le jus de citron. Continuez à remuer sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirez du feu et parsemez de persil ciselé. Servez la blanquette de lotte avec du riz semi-complet.

L'ACCORD : un vouvray sec (blanc de Loire)

filets de merlan cuits au gros sel

RAPIDE - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 7 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 filets de merlan de 200 g avec la peau | 1 kg de gros sel | 1 brin de thym (frais de préférence) | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez le gros sel en une couche uniforme dans un plat allant au four.

Disposez les filets de merlan dans le plat, côté peau contre le sel. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de thym effeuillé. Enfourez 7 min.

À l'aide d'une spatule, sortez les filets de merlan cuits rosés et enlevez délicatement la peau en prenant la précaution de ne pas laisser de gros sel sur la chair du poisson. Servez aussitôt avec une poêlée de pois gourmands.

L'ACCORD : un saucerre blanc (Loire)

parmentier de saumon-céleri au chorizo

CONVIVAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES

900 g de filet de saumon sans peau ni arêtes | 150 g de chorizo | 2 pommes de terre bintje | 1 boule de céleri | 3 cuil. à soupe de chapelure | 10 cl de crème liquide | 10 cl de lait | 50 g de beurre | 2 oignons | 2 échalotes | 1 bouquet de cerfeuil | sel | poivre

Épluchez la boule de céleri et les pommes de terre, coupez-les en cubes et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée 25 min.

Pendant ce temps, pelez et hachez les échalotes et les oignons. Faites-les fondre dans une poêle avec une noisette de beurre sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides (environ 15 min). Découpez le chorizo en fines rondelles, faites-les un peu revenir à sec dans une poêle, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Égouttez les cubes de céleri et de pommes de terre, passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée. Détendez-la avec la crème et le lait, salez, poivrez, réservez. Effeuillez et ciselez le cerfeuil.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un plat à four. Coupez le saumon en lamelles, mettez-les dans le plat. Couvrez avec les oignons et les échalotes revenus, les tranches de chorizo, la moitié du cerfeuil, puis la purée. Parsemez le dessus de chapelure et du reste de cerfeuil, puis du reste de beurre en noisettes. Enfourez pour 35 min et servez très chaud.

L'ACCORD : un languedoc blanc

Photo p. 188



ZOOM SUR LA SARDINE

La saison de la sardine s'étale de mai à octobre. Sa chair est fragile. Sa fraîcheur doit être exemplaire. À éviter : les sardines dont les écailles tombent, ayant les ouïes brunes plutôt que rouges, dégageant une odeur forte et n'ayant pas un corps luisant et ferme. Elle est abondante sur la façade atlantique, du sud de l'Angleterre au sud du Maroc. Elle est aussi pêchée en Méditerranée. Au barbecue, elle est savoureuse si l'on veille à ne pas la brûler et à la cuire vite (2 min de chaque côté suffisent). Pour diminuer les odeurs, cuisinez-la sans tête, vidée et frottée de laurier. Ses filets s'accommodent à la plancha, à la poêle, au four ou marinés.



sardines farcies à l'italienne

CHIC - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

6 grosses sardines fraîches (ou 12 filets décongelés, type Picard) | 1 gros oignon | 2 cuil. à soupe de pignons de pin | 2 cuil. à soupe de raisins secs blonds | 6 cuil. à soupe de chapelure | 1 orange bio | 6 feuilles de laurier | 2 anchois à l'huile | 8 brins de persil plat | 10 cl d'huile d'olive | sel | poivre

Rincez et ététez les sardines. Ouvrez-les par le ventre et ôtez l'arête centrale sans séparer les filets. Râpez la moitié du zeste de l'orange et pressez le fruit. Ciselez le persil. Pelez et hachez l'oignon, coupez les anchois en morceaux.

Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7). Dans une poêle, faites fondre l'oignon 5 min avec la moitié de l'huile. Ajoutez anchois, pignons, raisins et chapelure. Remuez 7 min sur feu doux. Hors du feu, ajoutez le persil et le zeste, salez et poivrez cette farce.

Posez les sardines dans un plat à four huilé (peau au-dessous), répartissez la farce et le laurier dessus. Arrosez du reste d'huile et du jus d'orange. Enfourez pour 4 à 5 min, et servez tiède.

L'ACCORD : un bergerac sec (blanc du Sud-Ouest)

maquereaux au vin blanc

CLASSIQUE - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN - RÉFRIGÉRATION : 24 H

POUR 4 PERSONNES

8 petits maquereaux | 2 carottes | 4 échalotes | 3 oignons | 2 citrons bio | 40 cl de vin blanc sec | 15 cl de vinaigre de vin blanc | 1 bouquet garni | 1 cuil. à soupe de graines de coriandre | 1 clou de girofle | sel | poivre

Demandez à votre poissonnier de vider les maquereaux et de couper leur tête. Rincez et épongez-les. Épluchez les oignons, les échalotes et les carottes. Coupez les carottes en rondelles, émincez les échalotes et les oignons.

Réunissez ces trois ingrédients dans une casserole avec le vin, le vinaigre, le bouquet garni, le clou de girofle et la coriandre. Mouillez avec 1 l d'eau, portez à ébullition, puis réglez le feu pour que le liquide frémit pendant 20 min, à demi couvert.

Lavez les citrons, coupez-les en fines rondelles. Rangez-les dans une cocotte, posez les poissons dessus, salez et poivrez. Versez la marinade bouillante, laissez frémir 4 à 5 min selon la taille des poissons.

Laissez refroidir les maquereaux dans la cocotte puis versez-les dans un plat creux avec leur jus et laissez mariner 24 h au frais. Pour servir, sortez le plat 30 min à l'avance et accompagnez de pain de campagne grillé et de beurre salé.

L'ACCORD : un muscadet-sèvre-et-main

filets de maquereaux grillés, salsa à l'avocat

INVENTIF - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 6 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 filets de maquereaux | 2 citrons verts bio | 2 avocats | ½ oignon rouge | 8 brins de coriandre | quelques gouttes de Tabasco | sel

Lavez et essuyez les citrons. Râpez finement le zeste de l'un d'entre eux, puis pressez les 2 citrons pour recueillir leur jus. Mettez les filets de maquereaux dans un plat creux, faites-y quelques entailles côté peau. Salez les filets, arrosez-les avec la moitié du jus de citron, réservez.

Faites chauffer un gril en fonte. Épluchez et dénoyotez les avocats, coupez-les en tout petits dés, mettez-les dans une jatte avec les zestes et le reste de jus de citron. Hachez finement le demi-oignon rouge, effeuillez et ciselez la coriandre. Ajoutez-la avec l'oignon dans la jatte, salez, relevez d'un peu de Tabasco, mélangez délicatement et réservez au réfrigérateur.

Posez les maquereaux sur le gril bien chaud, côté peau d'abord, comptez 4 min de cuisson, retournez-les délicatement, éteignez le feu et laissez-les cuire encore 2 min.

Servez les filets de maquereaux très chauds avec la salsa à l'avocat bien fraîche. Accompagnez éventuellement d'un riz blanc.

L'ACCORD : un touraine-sauvignon (blanc)

spaghettis aux pétoncles, chips d'ail & pecorino

CHIC - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

400 g de spaghettis | 10 gousses d'ail | 1 ficelle de pain | 500 g de noix de pétoncles (frais ou décongelés) | 150 g de pecorino au poivre | 6 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Épluchez et émincez les gousses d'ail. Râpez le pecorino. Taillez le pain en croûtons. Faites chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle, faites frire les tranches d'ail dedans 1 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant. Mettez les croûtons à dorer dans la même poêle contenant l'huile aillée.

Faites cuire les spaghettis 8 à 11 min (selon la marque) dans un faitout rempli d'eau bouillante salée. Dans le même temps, mettez à cuire les pétoncles dans une grande poêle 3 à 4 min sur feu vif avec le reste d'huile d'olive, salez et poivrez.

Égouttez rapidement les spaghettis et mettez-les dans une jatte. Versez aussitôt les pétoncles et leur jus de cuisson, mélangez. Répartissez le contenu de la jatte dans des assiettes creuses. Parsemez de croûtons dorés et de chips d'ail, dégustez aussitôt.

L'ACCORD : un saumur blanc (vallée de la Loire)



cabillaud moutarde-tomate

FAMILIAL - PRÉPARATION: 15 MIN - CUISSON: 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 pavés de cabillaud épais (environ 120 g pièce) | 1 boîte de pulpe de tomates (½ format) | 4 cuil. à soupe d'échalotes ciselées (fraîches ou surgelées) | 2 cuil. à soupe de persil ciselé (frais ou surgelé) | 3 cuil. à soupe de vin blanc sec | 4 cuil. à soupe de moutarde | 4 cuil. à soupe de chapelure | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | 20 g de beurre | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th 6). Beurrez un plat à four. Disposez les échalotes dans le plat. Tartinez les pavés de cabillaud avec la moutarde, salez, poivrez, posez-les sur les échalotes.

Versez la pulpe de tomates sur le poisson. Arrosez avec le vin blanc et la moitié de l'huile, parsemez de chapelure et enfournez pour 15 min.

Servez très chaud dans le plat de cuisson, après avoir arrosé le poisson du reste de l'huile et l'avoir parsemé de persil. Accompagnez éventuellement de cocos frais cuits dans un bouillon ou d'une purée de pommes de terre.

L'ACCORD: un graves blanc (vin du Bordelais)

risotto au crabe

CHIC - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

250 g de riz à risotto (arborio ou carnaroli) | 200 g de chair de crabe (en boîte ou décongelée) | 1 morceau de parmesan de 50 g | 2 oignons | 2 tablettes de bouillon de volaille | 80 g de beurre | 10 cl de vin blanc sec | sel | poivre

Diluez les tablettes dans 1 l d'eau bouillante. Réservez au chaud. Pelez et émincez les oignons. Faites fondre 50 g de beurre dans une cocotte. Mettez les oignons à fondre doucement en remuant pendant 10 min, puis ajoutez le riz et remuez-le pendant 2 min pour qu'il soit bien enrobé de beurre. Salez, poivrez, versez le vin, mélangez jusqu'à ce qu'il soit évaporé.

Versez alors tout le bouillon chaud, couvrez et comptez 18 min de cuisson à feu moyen. Durant ce temps, râpez le parmesan et émiettez le crabe égoutté. Lorsqu'il ne reste plus que 1 cm de bouillon dans la cocotte, éteignez le feu, ajoutez le reste de beurre et le parmesan, mélangez et laissez reposer 2 min.

Disposez le risotto dans un plat de service chaud, disposez les miettes de crabe dessus et servez aussitôt.

L'ACCORD: un alsace-pinot blanc

Notre conseil: Pour une touche épicée, pelez et hachez 3 cm de gingembre frais, faites-le fondre doucement en même temps que les oignons.



crevettes sautées au jus de mangue

EXOTIQUE - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 2 MIN

POUR 4 PERSONNES

20 grosses crevettes crues (décongelées ou fraîches) | 1 mangue | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | 30 feuilles de coriandre | 1 cuil. à café de vinaigre de xérès | sel | poivre

Décortiquez les crevettes. Épluchez la mangue, puis récupérez la chair autour du noyau. Mixez-la au blender (ou dans le bol d'un mixeur), ajoutez le vinaigre et 1 à 2 cuillères à soupe d'eau afin de donner une consistance bien homogène et nappante, en mixant de nouveau.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Salez et poivrez les crevettes. Faites-les sauter à la poêle à feu vif, 1 min de chaque côté. Hors du feu, ajoutez les feuilles de coriandre.

Répartissez le jus de mangue dans des assiettes creuses. Disposez 5 crevettes et les feuilles de coriandre dans chaque assiette et servez.

L'ACCORD : un montlouis-sur-loire sec

Notre conseil : Lorsque vous décortiquez les crevettes, enlevez le boyau de couleur noir présent sur le dos de la crevette pour éviter un goût amer. Pour cela, aidez-vous d'un pique-olive.

Les viandes



poulet surprise

FAMILIAL - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de poulet | 2 fines tranches de jambon blanc | 4 tranches de fromage de brebis (type ossau-iraty) | 2 cuil. à soupe de persil ciselé (frais, sec ou surgelé) | 1 tablette de bouillon de volaille | 20 g de beurre | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). À l'aide d'un bon couteau, coupez les escalopes en deux dans l'épaisseur pour les ouvrir en portefeuille sans séparer les 2 morceaux.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Saisissez-y les « portefeuilles » ouverts sur les deux faces, rapidement à feu vif, juste pour les colorer. Sortez-les de la poêle, salez et poivrez-les.

Refermez les escalopes en glissant à l'intérieur de chacune d'elles une demi-tranche de jambon blanc, une tranche de fromage de brebis et du persil. Appuyez un peu pour les maintenir fermées.

Posez les escalopes garnies dans un plat à four, émiettez-y la tablette de bouillon, versez 15 cl d'eau et enfournez pour 15 min en arrosant de temps en temps.

Servez très chaud, avec une purée de pommes de terre ou une salade de mâche.

L'ACCORD : un touraine rouge (vallée de la Loire)

Notre conseil : Remplacez le jambon blanc par une fine tranche de jambon cru et le fromage de brebis par du gruyère.





BIEN CHOISIR LE GIGOT

Pièce noble, le gigot est issu de la jambe arrière de l'agneau. Son nom lui vient de sa forme qui rappelle la forme d'un instrument ancien appelé gigue. Le gigot est dit entier s'il comprend aussi la selle ou partie haute de la hanche. Sinon, il s'agit d'un gigot raccourci. Un gigot de 1,5 kg convient pour 6 personnes. De forme courte et ronde, il sera plus savoureux que s'il est long et fin. Pour une cuisson rosée, comptez 15 min par livre en l'enfournant à four chaud (210°C, th. 7). Il peut aussi être désossé et farci. Dans ce cas, sa cuisson est plus longue. Elle est encore plus longue lorsqu'il est cuisiné en gigot de 7 heures, un plat fameux de la cuisine française qui le rend particulièrement fondant. Les connaisseurs se régaleront de la souris, partie à la chair très moelleuse située en haut du manche du gigot.



gigot rôti piqué de pistaches, abricots moelleux

CHIC - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 gigot d'agneau d'environ 1,3 kg | 60 g de pistaches salées décortiquées | 12 abricots secs moelleux | 100 g de beurre | 2 cuil. à soupe de miel | 2 brins de romarin | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). À l'aide d'un petit couteau pointu, incisez le gigot. Introduisez-y les pistaches. Massez la viande avec 50 g de beurre ramolli, salez et poivrez-la. Mettez le gigot dans un plat à four et enfournez pour 50 min.

Environ 20 min avant la fin de la cuisson du gigot, préparez la garniture : versez le miel et le reste de beurre en parcelles dans un petit plat à four avec les abricots et le romarin effeuillé. Couvrez d'une feuille de papier cuisson et enfournez pour 15 min puis versez les abricots et leur jus sur le gigot. Laissez cuire encore 5 min.

Une fois le gigot cuit, couvrez-le de papier alu et laissez reposer 10 min dans le four éteint et ouvert avant de servir.

Pour servir, dressez le gigot et sa garniture dans un plat de service préchauffé, versez 10 cl d'eau bouillante dans le plat de cuisson, grattez les sucs de cuisson à la spatule, filtrez et versez en saucière.

L'ACCORD : un saint-julien (rouge du Bordelais, Médoc)

brochettes de boulettes de viande épicée, salade de carottes au cumin

EXOTIQUE - PRÉPARATION : 40 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

200 g de bifteck haché | 4 merguez | 1 œuf | ½ botte de coriandre | 1 tranche de pain de mie sans croûte | 2 cuil. à soupe de Maïzena | 10 cl d'huile

Pour la salade: 10 cl d'huile | 500 g de jeunes carottes | 3 gousses d'ail | 1 cuil. à café de cumin en poudre | 10 cl d'huile d'olive | sel | poivre

Faites tremper 4 brochettes en bois dans de l'eau (pour qu'elles ne collent pas aux aliments et ne brûlent pas à la cuisson). Émiettez le pain dans un bol d'eau. Ciselez la coriandre. Ôtez la peau des merguez. Mettez-les dans une jatte avec le bifteck haché, la coriandre, l'œuf, le pain essoré, du sel et du poivre. Mélangez à la main pour que la farce soit homogène. Formez des boulettes.

Roulez les boulettes dans la Maïzena. Faites-les dorer à la poêle avec l'huile en les faisant rouler (10 min environ). Égouttez-les sur du papier absorbant. Enfilez-les 3 par 3 sur les brochettes. Pelez les carottes, coupez-les en rondelles (1 cm d'épaisseur). Pelez et émincez l'ail. Faites-le fondre dans une sauteuse avec l'huile d'olive, puis versez 75 cl d'eau chaude. Portez à ébullition, ajoutez les carottes, le cumin, du sel et du poivre. Faites cuire 20 min, jusqu'à ce que le jus soit réduit.

Allumez le gril du four. Mettez les brochettes dans un plat à four et enfournez pour 5 min (retournez une fois les brochettes). Servez avec la salade de carottes tiède.

L'ACCORD : un côte-de-brouilly (rouge du Beaujolais)

hachis parmentier aux patates douces

FAMILIAL - PRÉPARATION : 40 MIN - CUISSON : 1 H 30

POUR 6 PERSONNES

1 queue de bœuf coupée en tronçons | 25 cl de vin rouge | 5 cl de cognac | 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre | 1 bouquet garni | 1 clou de girofle | 1 bouquet de persil plat | 1 cuil. à soupe d'huile | sel | poivre

Pour la purée: 600 g de patates douces | 300 g de pommes de terre | 50 g de beurre | 3 cuil. à soupe de crème épaisse | 1 tasse à café de chapelure

Dans un autocuiseur, faites colorer la queue de bœuf à l'huile chaude 5 min. Ajoutez le bouquet garni et le clou de girofle, versez le cognac, le vin, 1 l d'eau, poudrez de fond de veau et mélangez. Mettez l'autocuiseur sous pression et faites cuire 45 min. Passé ce temps, laissez reposer 15 à 20 min. Ouvrez la cocotte, égouttez la viande, puis effilochez-la avec une fourchette dans un saladier. Ajoutez 20 cl de jus de cuisson dégraissé, le persil ciselé, salez, poivrez, mélangez et réservez.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Pelez les pommes de terre et les patates douces, rincez-les. Faites cuire 25 min dans une casserole d'eau froide salée. Égouttez-les, passez au moulin à légumes et mélangez au beurre et à la crème. Salez et poivrez.

Étalez la queue de bœuf dans un plat à gratin. Recouvrez de purée, saupoudrez de chapelure, enfournez pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que le hachis soit bien doré. Servez dans le plat de cuisson, accompagné d'une salade verte.

L'ACCORD : un bergerac rouge (Sud-Ouest)

Notre conseil : Pour une cuisson en cocotte, comptez 1 h 30 à feu doux.



À CHAQUE MORCEAU DE VEAU, SA CUISSON

À griller

Épaule, ris, foie, tendron, quasi, paleron, onglet, escalope, noix, côte.

À braiser en cocotte

Basse côte, paleron, épaule, tendron, joue, collier, jarret, quasi, onglet, poitrine, noix, côte.

À bouillir

Basse côte, paleron, épaule, tendron, joue, collier, jarret, quasi, onglet, poitrine.



tendrons de veau aux jeunes carottes confites

CONVIVAL - PRÉPARATION: 30 MIN - CUISSON: 2 H

POUR 4 PERSONNES

1 kg de tendrons de veau coupés en morceaux d'environ 120 g chacun | 8 carottes nouvelles | 1 botte de petits oignons blancs | 15 cl de vin blanc sec | 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre | le jus de 1 citron | 1 cuil. à soupe de graines de cumin | 1 cuil. à soupe de miel liquide | 50 g de beurre | 2 cuil. à soupe d'huile | 1 bouquet garni | 1 bouquet de persil plat | sel | poivre

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez-y les tendrons à dorer des 2 côtés. Égouttez-les et jetez l'huile. Remettez la cocotte sur le feu avec une noisette de beurre. Versez le vin, le jus de citron et le fond de veau, ajoutez 20 cl d'eau chaude et le bouquet garni, remuez, puis remettez la viande. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 2 h.

Pendant ce temps, grattez les carottes, coupez-les en tronçons si elles sont grosses. Pelez les oignons. Faites chauffer le reste de beurre dans une sauteuse. Mettez les carottes et les oignons dans le beurre moussé, ajoutez le miel, le cumin et 10 cl d'eau. Salez, poivrez, remuez et couvrez. Laissez cuire tout doucement 30 min, en remuant de temps en temps.

Ciselez le persil. Égouttez la viande et disposez-la dans un plat de service, entourez-la des légumes, nappez de sauce, décorez de persil et servez.

L'ACCORD: un chinon (rouge de Loire)

Notre conseil: Si vous avez un bon boucher, demandez-lui de vous réserver des travers de veau, morceaux rares et savoureux, superbes dans cette recette.

filets mignons au chorizo

CHIC - PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 filets mignons de porc | ½ chorizo fort | ½ bouquet de persil plat | 1 oignon | 1 gousse d'ail | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 5 cl de vin blanc sec | sel | poivre

Enlevez la peau du chorizo et coupez-le en cubes. Mettez-les dans une sauteuse et faites-les rendre leur graisse à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail, épluchez et émincez l'oignon. Rincez, effeuillez, épongez et ciselez le persil.

Mettez les filets mignons sur le plan de travail, fendez-les sur toute la longueur. Dans un bol, mélangez les dés de chorizo et le persil ciselé, salez. Glissez cette farce dans les filets mignons, refermez-les sans serrer puis ficellez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Mettez l'ail et l'oignon à revenir sans colorer, puis égouttez-les à l'écumoire. À leur place, saisissez les filets à feu vif pour qu'ils colorent. Baissez le feu, remettez l'ail et l'oignon. Ajoutez le vin, salez et poivrez (légèrement à cause du chorizo), couvrez et laissez mijoter pendant 25 min. Servez les filets mignons très chauds, avec par exemple une purée de pommes de terre.

L'ACCORD : un côtes-du-rhône-villages-cairanne rouge

omelette au boudin

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de boudin noir | 8 œufs | 200 g d'oignons émincés (surgelés) | 2 cuil. à soupe de persil ciselé (surgelé) | 30 g de beurre | 1 sachet de salade frisée | 1 cuil. à soupe de vinaigre | 3 cuil. à soupe d'huile | sel | poivre du moulin

Dans un saladier, émulsionnez à la fourchette le vinaigre et l'huile avec du sel et du poivre. Ajoutez la salade, mélangez et réservez.

Cassez les œufs dans un saladier, salez, poivrez, battez à la fourchette. Faites revenir les oignons 5 min au beurre dans une grande poêle antiadhésive. Ôtez la peau du boudin et coupez-le en fines rondelles. Ajoutez-les dans la poêle, faites dorer 10 min à feu vif en remuant. Parsemez de la moitié du persil, mélangez, versez les œufs.

Avec une spatule, ramenez les bords de l'omelette vers le centre, jusqu'à ce qu'elle prenne mais reste moelleuse. Faites-la glisser sur un plat de service, parsemez du reste de persil et servez très chaud avec la salade.

L'ACCORD : un touraine gamay (rouge de Loire)

carré d'agneau tandoori

ORIGINAL - PRÉPARATION : 40 MIN - MARINADE : 12 H - CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 carré d'agneau de 8 côtes | 1 boîte (400 g) de lait de coco | 50 g d'épices tandoori | 50 g de beurre | 1 kg de patates douces | ½ bouquet de coriandre | sel | poivre

Pour accompagner: 1 pot de chutney de mangue (fait maison ou au rayon produits exotiques)

Environ 12 h à l'avance, mélangez au fouet à main le lait de coco et les épices tandoori. Déposez le carré d'agneau dans un plat à four, salez-le, puis badigeonnez-le du mélange tandoori. Couvrez de film étirable et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.

Passé ce temps, pelez les patates douces, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 25 à 30 min à la vapeur, puis écrasez-les à la fourchette (ou au presse-purée). Ajoutez le beurre et la coriandre fraîchement ciselée. Salez et poivrez la purée.

Dans le même temps, préchauffez le four à 180°C (th. 6). Enfournez le carré et sa marinade et faites cuire 25 à 30 min, selon que vous aimez la viande rosée ou à point. Arrosez-la régulièrement avec la marinade pendant la cuisson. La peau doit devenir rouge et croustillante.

Une fois cuit, laissez le carré reposer 15 min sous une double feuille d'aluminium, hors du four. Filtrez le jus de cuisson et mettez-le en saucière. Servez le carré avec la purée de patates douces et le chutney de mangue.

L'ACCORD: un minervois-la livinière rouge (Languedoc)



brochettes de porc au chorizo & à la sauge

ESTIVAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 12 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 filet mignon de porc | 200 g de chorizo doux ou fort | 1 bouquet de sauge | 12 tomates cerise | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | le jus de 1 citron | 1 cuil. à soupe d'origan | sel | poivre

Faites tremper 8 brochettes en bois dans de l'eau (pour leur éviter de brûler à la cuisson et d'attacher aux aliments). Coupez le filet mignon en cubes. Mélangez-les dans un saladier avec le jus de citron, l'huile et l'origan. Salez, poivrez et laissez mariner.

Pendant ce temps, effeuillez la sauge. Lavez et essuyez les tomates cerise, coupez les plus grosses en deux.

Coupez le chorizo en gros tronçons, ôtez la peau et découpez-les en rondelles pas trop fines (environ 1 cm).

Égouttez les brochettes en bois et composez-les en alternant cubes de viande, feuilles de sauge, tranches de chorizo et tomates cerise.

Posez les brochettes sur les braises d'un barbecue ou sur un gril en fonte chaud. Comptez environ 12 min de cuisson en retournant les brochettes régulièrement.

L'ACCORD : un ventoux rouge (vallée du Rhône)





colombo de porc aux légumes

CONVIVIAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 1 H 40

POUR 4 PERSONNES

800 g d'échine de porc désossée | 500 g de petites pommes de terre à chair ferme (charlotte, roseval...) | 1 aubergine | 2 courgettes | 2 carottes | 1 oignon | 3 gousses d'ail | 1 petit piment | le jus de 1 citron vert | 2 cuil. à soupe rases de poudre de colombo (mélange d'épices antillais) | 2 cuil. à soupe d'huile | sel | poivre

Lavez l'aubergine et les courgettes. Coupez-les en gros cubes. Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en deux. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Détaillez la viande en morceaux.

Dans une cocotte, faites rissoler les morceaux de viande à l'huile 5 min sur feu vif. Ajoutez ensuite l'oignon et l'ail, laissez blondir 3 min, puis parfumez avec le colombo. Salez et poivrez. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte, couvrez largement d'eau. Couvrez la cocotte, laissez cuire sur feu moyen.

Au bout de 1 h de cuisson, ajoutez le piment haché dans la cocotte et poursuivez la cuisson 30 min. Au moment de servir, versez le jus de citron dans la sauce, mélangez et servez très chaud.

L'ACCORD : un crozes-hermitage rouge (vallée du Rhône)

Notre conseil : À défaut de colombo, utilisez du curry.

souris d'agneau confites à l'ail

CLASSIQUE - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 2 H

POUR 4 PERSONNES

4 souris d'agneau | 20 gousses d'ail | 600 g de rattes | 1 bouquet de thym frais | 1 branche de romarin | 2 cuil. à soupe de miel liquide | 10 cl de vin doux (type muscat) | 3 cuil. à soupe d'huile d'olive | 30 g de beurre | sel | poivre

Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6). Dans un bol, émiettez le thym et le romarin, versez le miel et mélangez. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer les souris d'agneau. Salez, poivrez, arrosez-les avec le miel aux herbes. Laissez-les légèrement caraméliser sur feu doux. Versez le muscat et 20 cl d'eau dans la cocotte.

Couvrez et enfournez pour 2 h. Retournez plusieurs fois les souris durant la cuisson, en les arrosant souvent de leur jus de cuisson. À mi-cuisson, ajoutez les gousses d'ail « en chemise » (non pelées).

Dans le même temps, brossez les rattes sous un filet d'eau, plongez-les dans un faitout d'eau froide salée et comptez 15 min de cuisson après ébullition. Égouttez-les, puis faites-les sauter à la poêle avec le beurre, salez, poivrez.

Pendant ce temps, égouttez les souris et gardez-les au chaud. Faites réduire le jus de cuisson quelques minutes à feu vif pour qu'il soit sirupeux. Servez les souris confites avec les gousses d'ail, les pommes de terre sautées et le jus de cuisson réduit.

L'ACCORD : un saint-émilion Grand Cru (rouge du Bordelais)





magret de canard laqué & choucroute

ORIGINAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 magrets de canard | 650 g de choucroute cuite (chez le charcutier) | 10 cl de sauce soja | 2 cuil. à soupe de miel liquide | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Entaillez la partie grasse des magrets avec la pointe d'un couteau pour former des croisillons. Posez les magrets côté gras dans une poêle chaude et saisissez-les pendant 5 min à feu vif (attention aux projections de graisse chaude).

Pendant ce temps, mettez le soja et le miel dans une petite casserole, faites chauffer sur feu doux en mélangeant pour obtenir un liquide sirupeux.

Posez les magrets dans un plat à four (sans leur gras de cuisson), salez, poivrez, arrosez avec le sirop de la casserole. Enfourez-les pour 10 min à 15 min. Faites réchauffer la choucroute dans une cocotte.

À la sortie du four, posez une double feuille d'aluminium sur les magrets pour les laisser reposer sans refroidir 7 à 8 min environ, puis tranchez-les.

Disposez la choucroute dans un plat de service, placez les lamelles de magret dessus, nappez avec la sauce et servez aussitôt.

L'ACCORD : un pinot noir d'Alsace

Les végétariens



champignons façon Stroganov

CONVIVAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

350 g de coquillettes | 500 g de champignons de Paris | 2 échalotes | 10 cl de crème liquide | 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne | 1 cuil. à soupe de paprika | 2 cuil. à soupe de cognac | 1 bouquet de persil plat | 40 g de beurre | sel | poivre

Coupez le pied terreux des champignons, rincez-les et coupez-les en lamelles. Pelez et émincez finement les échalotes. Dans un bol, mélangez la moutarde, la crème et le paprika. Ciselez le persil.

Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée (environ 8 min, selon les marques). Dans le même temps, faites fondre les échalotes 5 min sans colorer avec le beurre dans une grande poêle. Ajoutez ensuite les champignons et montez le feu pour les faire dorer. Quand il n'y a plus d'eau, arrosez-les avec le cognac réchauffé et faites flamber.

Égouttez les pâtes et ajoutez-les dans la poêle avec le contenu du bol. Salez, poivrez, mélangez 5 min sur feu doux. Parsemez de persil et servez aussitôt.

L'ACCORD : un pinot noir rouge (Alsace)



cake au potiron & au comté

CHALEUREUX - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de chair de potiron | 100 g de farine | 3 œufs | 75 g de comté râpé | 30 g de cerneaux de noix | 2 oignons | 1 sachet de levure chimique | 60 g de beurre mou | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre du moulin

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Coupez la chair du potiron en cubes. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes (ou au mixeur) pour les réduire en purée.

Pelez les oignons et émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile en remuant souvent, environ 10 min.

Préparez la pâte à cake: dans une jatte, mélangez le beurre mou avec les œufs battus, ajoutez la farine, la levure, la purée de potiron, les noix concassées, les oignons et le comté râpé. Salez, poivrez, mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

Huilez un moule à cake au pinceau avec le reste d'huile et garnissez-le de la préparation (elle doit arriver aux deux tiers de la hauteur du moule). Enfourez pour 35 à 40 min. Dégustez tiède avec une salade verte.

L'ACCORD: un côtes-du-jura blanc

cake feta & courgettes

ESTIVAL - PRÉPARATION: 15 MIN - CUISSON: 50 MIN

POUR 6 PERSONNES

180 g de farine | 3 œufs | 10 cl de lait | 10 cl d'huile d'olive + 2 cuil. à soupe | 100 g de parmesan râpé | 100 g de feta | 2 courgettes | 1 petit bouquet de menthe | 20 g de pignons de pin | 1 sachet de levure chimique | 20 g de beurre (pour le moule) | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé beurré (sauf si vous utilisez un moule en silicone). Rincez, épongez et ciselez la menthe. Coupez la feta en dés.

Lavez et essuyez les courgettes (éliminez les extrémités) et coupez-les en dés. Faites chauffer les 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les courgettes à feu vif 5 min.

Cassez les œufs dans un saladier, puis battez-les légèrement avec 10 cl d'huile et le lait. Ajoutez alors la farine, la levure, la feta, le parmesan, les dés de courgette, la menthe et les trois quarts des pignons sans cesser de remuer. Salez, poivrez et mélangez pour obtenir une préparation homogène.

Versez cette préparation dans le moule et répartissez le reste des pignons sur le dessus. Enfourez pour environ 45 min. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir à peine humide.

Laissez tiédir le cake avant de le démouler. Laissez-le ensuite refroidir et coupez-le en tranches ou en cubes.

L'ACCORD: un vin de Corse blanc



QUELLES PÂTES POUR QUELLE SAUCE ?

Pâtes longues et fines type spaghetti, spaghetti, linguine: sauce assez liquide; sauce crémeuse; sauce aux champignons ou aux fruits de mer; pesto; sauce huile, ail et piment; sauce bolognaise; sauce au thon et tomate; sauce aux œufs (type carbonara).

Pâtes longues, larges et épaisses type tagliatelle, mafaldine, pappardelle: sauce tomate; sauce bolognaise; sauce au fromage; sauce avec des fruits de mer ou des crustacés.

Les pâtes courtes torsadées ou striées, ou orecchiette: sauce épaisse, riche qui s'accrochera aux pâtes; sauce avec des petits morceaux de viande ou de légumes; sauce à la ricotta.

Pâtes aux épinards: sauce aux légumes.

Pâtes à l'encre de seiche: sauce aux poissons ou aux crustacés.



spaghettis tomate & piments

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

500 g de spaghettis | 1 grosse boîte de tomates pelées | 1 oignon | 1 piment rouge frais (ou 1 piment sec type piment oiseau) | 100 g de pecorino ou de parmesan râpé | 3 cuil. à soupe d'huile d'olive | 30 g de beurre | 1 pincée de sucre en poudre | sel | poivre

Pelez et émincez finement l'oignon. Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre et l'huile et faites-y blondir l'oignon. Salez, poivrez, ajoutez le piment épépiné, la pincée de sucre et les tomates pelées avec leur jus. Laissez 15 min sur feu moyen en écrasant les tomates à la fourchette.

Dans le même temps, plongez les spaghettis dans un faitout d'eau bouillante salée et laissez cuire 10 à 12 min (selon les indications de l'emballage).

Quand les spaghettis sont cuits, égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Nappez de sauce et parsemez de fromage râpé. Servez aussitôt en ne mélangeant qu'à table (la sauce va imprégner les pâtes peu à peu, c'est bien meilleur !).

L'ACCORD : un barbara d'Asti (rouge du Piémont, Italie)

sandwichs aux légumes grillés

SUR LE POUCE - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES

8 tranches de pain de mie aux céréales | 50 g de roquette prête à l'emploi | 1 pot de pesto | 600 g de légumes grillés (décongelés, type Picard) | 50 g de parmesan fraîchement râpé | 3 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 cuil. à soupe de jus de citron | sel | poivre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Épongez soigneusement les légumes décongelés dans du papier absorbant, puis recoupez les plus gros morceaux, en deux ou trois.

Éliminez la croûte du pain de mie. Tartinez les 8 tranches de pain de pesto, répartissez généreusement les légumes sur 4 d'entre elles, poivrez et saupoudrez de parmesan. Recouvrez avec les 4 autres tranches de pain (pesto vers les légumes).

Enfournez les sandwichs pour environ 5 min jusqu'à ce que le pain soit juste doré. Pendant ce temps, préparez une sauce dans un saladier avec sel, poivre, citron et huile. Émulsionnez à la fourchette. Ajoutez la roquette, remuez. Servez la salade avec les sandwichs chauds, coupés en triangles.

L'ACCORD : un chevrny blanc (vallée de la Loire)

lasagnes aux légumes grillés

FAMILIAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES

400 g de feuilles de lasagnes | 3 courgettes | 3 aubergines | 1 oignon | 2 gousses d'ail | 250 g de mozzarella | 30 cl de coulis de tomates (en bocal) | 1 cuil. à soupe d'origan séché | 10 cl d'huile d'olive | sel | poivre

Lavez les courgettes et les aubergines. Coupez-les en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur (éliminez les extrémités). Badigeonnez d'huile les 2 faces (au pinceau) et posez-les sur un gril en fonte.

Faites-les griller 1 min de chaque côté, salez et poivrez (procédez en plusieurs fois). Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Dans une casserole, faites-les fondre avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez le coulis de tomates et l'origan, salez, poivrez, laissez réduire sur feu doux 10 min.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Huilez un plat à four. Alternez les couches de lasagnes, de légumes grillés et de coulis de tomates, en terminant par des lasagnes.

Détaillez la mozzarella en fines tranches, couvrez-en les lasagnes et enfournez pour 30 min. Servez très chaud.

L'ACCORD : un côtes-de-provence rosé



LES TROIS COULEURS DES ASPERGES

Lorsque les asperges sont blanches, c'est qu'elles ont poussé entièrement sous terre ; leurs pointes se colorent de pigments roses, voire violacés, si elles prennent le soleil ; elles deviennent vertes lorsqu'elles s'étirent hors de terre et synthétisent de la chlorophylle. Plus fines et tendres, les vertes n'ont pas besoin d'être pelées et peuvent être poêlées. Les blanches s'épluchent de la pointe vers le talon à l'aide d'un économe. Elles cuisent à la vapeur ou à l'eau bouillante. Toutes se conservent deux à trois jours dans un linge humide, dans le bas du réfrigérateur. Au-delà, elles deviennent fibreuses.



asperges sautées au beurre balsamique

LÉGER - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

24 asperges vertes | 2 gousses d'ail | 120 g de beurre | 5 cuil. à soupe de vinaigre balsamique | sel | poivre

Grattez un peu les asperges, rincez-les et épongez-les. Coupez-les en deux dans la longueur. Pelez et hachez finement l'ail.

Faites fondre une noisette de beurre dans une grande poêle. Mettez l'ail à revenir doucement sans colorer 3 min, puis ajoutez le vinaigre, le reste de beurre et 4 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez 2 min sur feu moyen.

Mettez les asperges dans la poêle et comptez environ 5 min de cuisson en remuant sans cesse, pour qu'elles soient tendres. Salez (très légèrement), poivrez.

Répartissez les asperges dans des assiettes de service, nappez de beurre balsamique et servez aussitôt.

L'ACCORD : un saint-joseph blanc (vallée du Rhône)

Notre conseil : Pour cette recette, utilisez impérativement des asperges vertes dont la texture est idéale pour ce mode de cuisson.

cake au chèvre, à la menthe & aux raisins secs

CONVIVAL - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

200 g de chèvre frais | 100 g de comté râpé | 60 g de raisins secs blonds |
10 feuilles de menthe | sel | poivre du moulin

Pour la pâte : 3 gros œufs | 220 g de farine | 10 cl de lait | 1 sachet de levure
chimique | 10 cl d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et tapissez un moule à cake de papier sulfurisé.
Mettez les raisins secs dans une casserole avec un peu d'eau et faites bouillir à feu vif
jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

Mélangez dans une jatte, au fouet électrique ou au robot, les œufs entiers avec la
farine, la levure, l'huile, le lait, du sel et du poivre.

Émiettez le chèvre au-dessus de la pâte, ajoutez la menthe ciselée, les raisins, le
comté râpé et, éventuellement, un peu de sel et de poivre. Mélangez délicatement,
versez la pâte dans le moule et enfournez pour 45 min. Servez tiède ou froid.

Notre conseil : Pour découper les cakes sans qu'ils s'émiettent, utilisez plutôt un
couteau électrique. Coupez les tranches un peu épaisses, c'est meilleur.

L'ACCORD : un menetou-salon blanc (Loire)





LES RIZ À RISOTTO

Le risotto réclame des variétés de riz spécifiques, qui sont cultivées en Italie. Le grain doit être riche en amidon pour devenir très tendre en absorbant le liquide de cuisson tout en restant ferme sous la dent. Les variétés arborio et carnaroli sont les plus connues et se trouvent assez facilement en France. La variété vialone nano est aussi réputée mais elle plus rare sur les étals. Comptez 70 g de riz par personne.



risotto verde au mascarpone

CHIC - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

300 g de riz à risotto (arborio ou carnaroli) | 150 g de mascarpone | 100 g de roquette | 1 bouquet de basilic | 1 bouquet de persil plat | 1 bouquet d'estragon | 40 g de parmesan fraîchement râpé | 1 cuil. à soupe de pignons de pin | 1 oignon | 2 gousses d'ail | 15 cl de vin blanc sec | 2 tablettes de bouillon de poule | 30 g de beurre | sel | poivre

Triez, lavez et essorez la roquette. Faites-la blanchir 1 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-la bien. Pelez l'ail. Rincez, épongez et effeuillez toutes les herbes. Mettez-les dans le bol d'un robot avec la roquette, l'ail, le parmesan et les pignons. Mixez le tout, puis réservez.

Diluez les tablettes de bouillon dans 1,2 l d'eau bouillante. Pelez et émincez l'oignon. Dans un faitout, mettez l'oignon à fondre 5 min avec le beurre en remuant. Versez le riz et remuez à la spatule jusqu'à ce que les grains soient translucides. Mouillez avec le vin, remuez pour laisser évaporer (1 min), puis versez tout le bouillon chaud, salez et poivrez. Couvrez, baissez le feu et laissez frémir 18 min.

La cuisson terminée, ajoutez le mélange aux herbes et le mascarpone, mélangez énergiquement à la spatule. Laissez reposer 3 à 5 min à couvert, puis servez.

L'ACCORD : un alsace-pinot blanc

aubergines en éventail au sainte-maure

CLASSIQUE - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES

6 longues aubergines | 4 tomates rondes mûres à point | 2 gros oignons doux | 150 g de fromage de chèvre type sainte-maure-de-touraine | 100 g d'olives noires de Nice | 15 cl d'huile d'olive | 6 brins de thym frais | sel | poivre

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Lavez et essuyez les aubergines, coupez-les en tranches dans le sens de la longueur, sans aller jusqu'au bout pour que les tranches restent solidaires au niveau du pédoncule.

Détaillez les tomates en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Pelez les oignons et émincez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Coupez le fromage en rondelles fines. Insérez des rondelles de tomate, d'oignon et de fromage entre les tranches d'aubergine.

Huilez un plat à four, posez dedans les éventails garnis, salez, poivrez, ajoutez les olives et parsemez de thym émietté. Arrosez du reste d'huile et glissez au four. Laissez cuire 15 min, puis baissez le four à 150°C (th. 5) et prolongez la cuisson 45 min. Servez chaud, tiède ou froid.

L'ACCORD : un lillac rouge (vallée du Rhône)





pappardelle à la roquette & à l'orange

PARFUMÉ - PRÉPARATION: 20 MIN - CUISSON: 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de pappardelle (ou à défaut de tagliatelles) | 2 oranges bio | 50 g de roquette | 30 cl de crème liquide | sel | poivre du moulin

Lavez et essuyez les oranges. Prélevez le zeste de l'une d'elles, coupez-le en fins bâtonnets. Faites-les blanchir : mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, portez à ébullition, égouttez, recommencez l'opération 2 fois (pour enlever l'amertume).

Râpez finement la moitié du zeste de l'autre orange. Mettez les pâtes à cuire dans un faitout rempli d'eau bouillante salée, 8 à 10 min selon les marques.

Pendant ce temps, hachez grossièrement la roquette. Faites chauffer la crème dans une casserole, ajoutez la roquette et les zestes râpés. Salez, poivrez. À l'ébullition, éteignez le feu et mixez.

Égouttez les pâtes, versez-les dans un plat chaud, nappez-les de sauce à la roquette, mélangez, décorez de zestes blanchis et servez aussitôt.

L'ACCORD: un languedoc blanc

spaghettis façon niçoise

FAMILIAL - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

350 g de spaghettis | 300 g de thon au naturel | 1 petit bocal de tomates confites à l'huile | 100 g de haricots verts surgelés | 2 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées | 2 cuil. à soupe de câpres | 1 petit bouquet de basilic | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 cuil. à soupe de jus de citron | sel | poivre

Plongez les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée (environ 10 min, vérifiez le temps indiqué sur l'emballage).

Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les haricots 12 min. Pendant ce temps, égouttez le thon à fond en le pressant entre vos mains et émiettez-le. Égouttez les tomates en réservant 2 cuillerées à soupe de leur huile et coupez-les en fines lanières.

Dans un bol, préparez une sauce avec du sel, du poivre, le jus de citron, l'huile des tomates réservée et l'huile d'olive. Émulsionnez à la fourchette.

Égouttez les spaghettis et les haricots, mettez-les dans un grand saladier préchauffé. Ajoutez le thon, les olives, les tomates et les câpres. Versez la sauce, mélangez, parsemez de basilic ciselé à la dernière minute et servez.

L'ACCORD : un coteaux-d'aix-en-provence rosé



omelette soufflée au roquefort

FAMILIAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

8 œufs | 125 g de roquefort | 50 g de cerneaux de noix | 1 cœur de salade frisée | 1 grosse cuil. à soupe de crème épaisse | 25 g de beurre | 1 échalote | 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique | 3 cuil. à soupe d'huile | sel | poivre

Pelez et hachez finement l'échalote. Lavez et essorez la salade. Dans un bol, préparez une vinaigrette avec du sel, du poivre, l'échalote hachée, le vinaigre et l'huile. Réservez. Faites un peu torrifier les noix à sec dans une poêle, réservez.

Cassez 4 œufs dans un saladier. Cassez les 4 autres en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez ces derniers dans le saladier et battez légèrement à la fourchette. Montez les 4 blancs en neige ferme.

Dans le saladier, ajoutez le roquefort émietté et la cuillerée de crème. Poivrez, mélangez à la fourchette sans fouetter, puis incorporez délicatement les blancs en neige, en soulevant la masse.

Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Versez-y les œufs au roquefort. Faites cuire à feu doux (en ramenant les bords vers le centre au début) 7 à 8 min : l'omelette doit rester très souple.

Faites glisser l'omelette sur un plat de service et servez aussitôt avec la salade assaisonnée de vinaigrette et parsemée de noix.

L'ACCORD : un montlouis effervescent (pétillant naturel de Loire)



Les desserts





BIEN FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT

La réussite d'un dessert au chocolat se joue en grande partie au moment de la fonte du chocolat. Si la fonte est trop brutale, le chocolat devient granuleux et difficile à travailler. Ainsi, rien ne vaut le bain-marie. Pour accélérer la fonte, cassez le chocolat en petits morceaux ou hachez-le grossièrement à l'aide d'un couteau. Maintenez l'eau à petits bouillons pour qu'elle n'entre pas dans le récipient où fond le chocolat, afin qu'il ne subisse pas de choc de température. Remuez régulièrement à l'aide d'une spatule pour homogénéiser. Lorsque le chocolat est fondu aux trois quarts, stoppez la cuisson et continuez de remuer hors du feu. Si vous utilisez un micro-ondes, arrêtez le four toutes les 20 secondes pour remuer le chocolat. Procédez ainsi jusqu'à fonte complète.



carrés fondants choco-coco

CHIC - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN - RÉFRIGÉRATION : 1 H

POUR ENVIRON 30 CARRÉS

350 g de chocolat noir amer | 100 g de beurre | 100 g de sucre glace | 200 g de lait concentré sucré | 220 g de noix de coco râpée | 1 cuil. à café d'huile

Huilez un plat rectangulaire d'environ 30 x 20 cm. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Versez-le dans le plat et mettez-le au réfrigérateur, pour qu'il durcisse.

Pendant ce temps, réunissez dans une jatte le sucre glace, le lait concentré, le beurre mou et la noix de coco. Fouettez (au batteur électrique de préférence) pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Dès que le chocolat a durci dans le plat, versez dessus le mélange à la noix de coco, lissez à la spatule et faites de nouveau durcir au frais.

Pour servir, démoulez et retournez l'ensemble pour que le côté noix de coco soit au-dessus. Détaillez en carrés à l'aide d'un grand couteau. Servez frais.

L'ACCORD : un single malt whisky

minitatis d'ananas

EXPRESS - PRÉPARATION: 15 MIN - CUISSON: 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 boîte d'ananas en tranches au sirop (½ format) | 12 galettes bretonnes type Traou Mad | 20 g de beurre | 50 g de sucre en poudre | 1 gousse de vanille | 40 cl de glace à la vanille

Égouttez les tranches d'ananas et détaillez-les en petits triangles. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau.

Dans une poêle, faites chauffer le beurre, ajoutez les triangles d'ananas, le sucre et les graines de vanille. Laissez caraméliser sur feu moyen en retournant les tranches régulièrement et avec délicatesse.

Répartissez les galettes bretonnes sur des assiettes de service et recouvrez chaque gâteau avec les triangles d'ananas. Arrosez avec le caramel provenant de la poêle et servez aussitôt accompagné d'une boule de glace à la vanille.

L'ACCORD: un crémant-du-jura blanc



cake café-noix

CHALEUREUX - PRÉPARATION: 15 MIN - CUISSON: 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

150 g de cerneaux de noix | 250 g de farine | 200 g de sucre en poudre | 180 g de beurre salé mou | 3 œufs | ½ sachet de levure chimique | 2 cuil. à soupe d'extrait de café

Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6) et tapissez un moule à cake (de 18 à 20 cm de long) de papier sulfurisé, beurré sur les 2 faces. Réservez au frais.

Faites un peu griller les noix à sec dans une poêle, réservez. Dans le bol d'un robot, fouettez longuement les œufs avec 150 g de sucre et la levure. Incorporez peu à peu le beurre mou, la farine et l'extrait de café. Faites fonctionner l'appareil jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Ajoutez 100 g de noix grossièrement concassées, mélangez à la spatule. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 min.

Pendant ce temps, faites un caramel blond avec le reste de sucre à sec dans une petite casserole. Hors du feu, plongez les 50 g de cerneaux de noix restants dans le caramel et égouttez-les avec une pique. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé.

Démoulez le cake. Décollez délicatement les cerneaux de noix caramélisés, posez-les sur le cake et laissez refroidir sur une grille.

L'ACCORD: un vin de paille (Jura)

marquise chocolat-spéculos

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION: 20 MIN - RÉFRIGÉRATION: 6 H - CUISSON: 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

200 g de spéculos | 350 g de chocolat noir (au moins 52% de cacao) | 30 cl de crème épaisse | 80 g de beurre | 1 grosse pincée de cannelle en poudre

Hachez grossièrement le chocolat au couteau. Concassez les biscuits avec les doigts pour les réduire en grosses miettes (surtout pas en poudre). Réservez-les. Coupez le beurre en dés. Tapissez de film étirable (ou de papier sulfurisé) un petit moule à cake.

Dans une casserole, versez la crème, ajoutez le beurre et portez doucement à ébullition. Ajoutez le chocolat et remuez sur feu doux, à la spatule, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez alors la cannelle et les biscuits. Mélangez.

Versez la préparation chocolat/spéculos dans le moule, laissez refroidir, puis réservez pendant au moins 6 h au réfrigérateur.

Le moment venu, démoulez la marquise et coupez-la en tranches. Servez très frais avec une crème anglaise ou une boule de glace à la vanille.

L'ACCORD: un cognac XO

figues à la crème d'amandes

CLASSIQUE - PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 grosses figues ou 12 petites | 125 g de poudre d'amandes | 4 œufs | 125 g de beurre mou + 20 g pour les moules | 100 g de sucre glace | 1 cuil. à soupe de sucre en poudre | 2 cuil. à soupe de rhum | 2 cuil. à soupe d'amandes effilées | 125 g de groseilles

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez 6 ramequins allant au four. Rincez et essuyez les figues, fendez-les en croix et mettez-les dans les ramequins.

Dans le bol d'un robot, réunissez les œufs entiers, le beurre mou, le sucre glace, la poudre d'amandes et le rhum. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une crème lisse. Répartissez-la sur les figues et parsemez d'amandes effilées. Enfourez 25 min.

Pendant ce temps, faites bouillir 10 cl d'eau avec le sucre en poudre. Ajoutez les groseilles égrappées et laissez frémir pendant 5 min. Filtrez ensuite ce sirop dans une passoire fine et laissez-le refroidir. Servez les crèmes tièdes nappées d'un peu de sirop de groseilles.

L'ACCORD : un rivesaltes ambré (vin doux naturel du Roussillon)

gratin d'abricots à la frangipane

ESTIVAL - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 kg d'abricots (surgelés) | 100 g de beurre | 100 g de sucre en poudre | 100 g de poudre d'amandes | 1 œuf | 8 petits macarons secs (type amaretti)

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Faites chauffer 1 noix de beurre dans une sauteuse. Ajoutez les abricots (encore surgelés), poudrez-les de 2 cuillerées à soupe de sucre et faites-les sauter à feu vif en les remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Versez-les ensuite dans un plat à four beurré.

Faites fondre le reste de beurre dans une petite casserole, puis laissez-le refroidir. Dans un saladier, mélangez le reste de sucre, la poudre d'amandes et le beurre fondu. Ajoutez l'œuf entier et mélangez encore pour obtenir une crème homogène.

Nappez les abricots de cette crème d'amandes, enfourez pour 20 min, jusqu'à ce que la crème commence à colorer. Écrasez grossièrement les macarons. Sortez le plat, parsemez de la chapelure de macaron. Remettez au four pour 5 à 10 min. Laissez tiédir avant de servir.

L'ACCORD : un muscat-de-beaumes-de-venise (vin doux naturel de la vallée du Rhône)



LA RECETTE DE LA PÂTE SABLÉE

250 g de farine | 125 g de beurre | 100 g de sucre en poudre | 1 œuf | sel | sachet de sucre vanillé

Travaillez le sucre, le sel et l'œuf dans une terrine. Ajoutez la farine et le sucre vanillé. Frottez la pâte entre vos mains pour obtenir une texture sableuse.

Ajoutez alors le beurre en petits morceaux. Pétrissez rapidement pour obtenir une pâte homogène. Vous pouvez utiliser du sucre roux, remplacez un cinquième de la farine par le même poids de poudre d'amandes ou baissez la quantité de sucre si la garniture de la pâte est très sucrée.



tarte au fromage blanc

FAMILIAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

230 g de pâte brisée (maison ou en rouleau) | 500 g de fromage blanc à 30% de MG | 6 œufs | 6 cuil. à soupe de crème épaisse | 120 g de sucre en poudre | 1 cuil. à soupe rase de Maïzena | 1 gousse de vanille | ½ citron bio | sel

Râpez finement le zeste du demi-citron et pressez le fruit. Dans un bol, mélangez le jus et la Maïzena. Séparez les blancs des jaunes.

Dans une jatte, mettez les jaunes avec le fromage blanc, le sucre, le zeste râpé, la Maïzena diluée, 1 petite pincée de sel, la crème épaisse et les graines de la gousse de vanille fendue. Mélangez énergiquement, au batteur électrique de préférence.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Tapissez de pâte brisée un moule à tarte. Piquez la pâte avec une fourchette. Montez les blancs en neige ferme. À la spatule, mélangez délicatement les blancs en neige et la préparation au fromage blanc. Versez ce mélange dans le moule, à ras bord.

Enfournez la tarte pour 15 min, puis entrebâillez la porte du four pour laisser échapper la vapeur pendant 5 min. Refermez la porte et poursuivez la cuisson 20 min. Sortez la tarte du four et laissez-la refroidir sur une grille. Servez à température ambiante.

L'ACCORD : un vouvray moelleux (vallée de la Loire)

tarte sablée aux noix

PRÊT D'AVANCE - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 rouleau de pâte sablée (ou maison) | 150 g de noix et quelques cerneaux | 2 œufs | 2 cuil. à soupe de miel liquide | 75 g de sucre en poudre | 40 g de Maïzena | 2 sachets de sucre vanillé | 50 g de beurre + 10 g pour le moule | sel

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Déroulez la pâte sablée et garnissez-en un moule à tarte préalablement beurré. Réservez quelques cerneaux de noix pour le décor et mixez le reste.

Faites fondre le beurre au micro-ondes ou dans une casserole. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Mettez les jaunes dans une jatte avec les 2 sucres et le miel. Fouettez pour que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena, le beurre fondu et les noix mixées.

Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel, incorporez-les délicatement à la préparation aux noix. Versez sur la pâte, répartissez dessus les cerneaux réservés et enfournez pour 30 min. Servez tiède.

L'ACCORD : un maury (vin doux naturel du Roussillon)

poires rôties au crumble de noix

CHIC - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 poires mûres à point | 50 g de noix | 2 cuil. à soupe de farine | 2 cuil. à soupe de sucre roux | 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée | 50 g de beurre

Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Rincez les poires, sans les peler et en gardant leurs queues.

Concassez les noix. Dans une jatte, mélangez-les au sucre, à la farine, à la noix de coco et à 40 g de beurre ramolli. Travaillez du bout des doigts pour obtenir une pâte à crumble « sableuse ».

Coupez les poires en trois à l'horizontale. Placez les bases dans un plat à four beurré (coupez la base pour la rendre plate et stable). Parsemez de pâte à crumble, couvrez d'une tranche de poire et répétez l'opération jusqu'au sommet des fruits.

Enfournez pour 25 min, jusqu'à ce que les poires soient dorées et le crumble croustillant. Servez tiède accompagné d'une crème anglaise ou d'un sorbet aux poires.

L'ACCORD : un jurançon (vin liquoreux du Sud-Ouest)

Notre conseil : Si les poires sont très fermes, faites-les pocher 10 min dans un sirop composé de 50 cl d'eau et de 200 g de sucre.



LA POIRE, UN FRUIT DE SAISON

Les poires d'été: guyot, williams. Ces poires juteuses et sucrées sont cueillies en août.

Les poires d'automne: beurré hardy, louise-bonne, doyen né du comice.

Les poires d'hiver: cueillies à l'automne, elles sont entreposées dans des chambres froides pour être vendues tout au long de l'hiver: conférence, passe-crassane.



tarte aux poires & au pain d'épice

CHALEUREUX - PRÉPARATION: 25 MIN - CUISSON: 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 rouleau de pâte sablée | 4 poires mûres | 75 g de beurre mou | 10 cl de crème liquide | 75 g de sucre en poudre | 2 œufs | 50 g de pain d'épices | 1 cuil. à soupe rase de Maïzena | 2 cuil. à soupe d'amandes effilées

Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Posez la pâte, avec son papier de cuisson, dans un moule à tarte, piquez le fond. Badigeonnez la pâte de blanc d'œuf au pinceau. Placez au frais.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Mixez le pain d'épice pour le réduire en chapelure. Dans une jatte, travaillez le beurre avec le sucre, les jaunes d'œufs, la chapelure de pain d'épice, la Maïzena et la crème, pour obtenir une crème lisse. Pelez les poires, coupez-les en quatre, éliminez le cœur et les pépins.

Sortez le moule à tarte. Étalez la crème au pain d'épice sur la pâte, puis posez les quartiers de poires, côté bombé vers le haut. Enfournez pour 25 à 30 min.

Pendant ce temps, torréfiez légèrement les amandes à sec dans une poêle et laissez-les refroidir. Servez tiède ou froid, après avoir parsemé la tarte d'amandes.

L'ACCORD: un mauzac effervescent (Sud-Ouest)

mousse au chocolat & au gingembre confit

ÉPICÉ - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN - RÉFRIGÉRATION : 3 H

POUR 6 PERSONNES

80 g de chocolat noir amer (au moins 52% de cacao) | 60 g de gingembre confit au sucre (épicerie asiatiques) | 15 cl de crème liquide | 1 jaune d'œuf + 4 blancs | 20 g de sucre en poudre

Coupez le gingembre confit en petits cubes. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier supportant la chaleur et posé sur une casserole d'eau bouillante et laissez-le fondre sans remuer.

Portez la crème à ébullition. Retirez le saladier de chocolat du bain-marie. Versez la crème dessus en remuant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Laissez tiédir, puis incorporez le jaune d'œuf et le sucre. Ajoutez les cubes de gingembre confit et mélangez bien.

Montez les blancs en neige ferme. Incorporez un tiers des blancs dans la préparation au chocolat. Versez ensuite l'ensemble dans le reste des blancs en neige, en soulevant délicatement la masse de bas en haut.

Transvasez la mousse dans une coupe ou dans des verres. Réservez au moins 3 h au réfrigérateur avant de servir.

L'ACCORD : un rhum de Jamaïque





pastillas aux pommes, beurre demi-sel

CHIC - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES

8 feuilles de brick | 5 pommes boskoop | 125 g de beurre demi-sel | 100 g de sucre en poudre | 20 cerneaux de noix | 1 pincée de cannelle

Concassez grossièrement les noix. Épluchez les pommes, éliminez le cœur et les pépins et taillez-les en cubes de 1 cm. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Dans une poêle, faites fondre 75 g de beurre. Ajoutez ensuite les cubes de pommes et le sucre. Faites sauter le tout 10 min à feu vif en remuant souvent. Ajoutez les noix et la pincée de cannelle. Réservez.

Faites fondre les 50 g de beurre restant dans une casserole. Posez une feuille de brick sur une plaque à four. Beurrez-la au pinceau. Posez une autre feuille dessus, beurrez-la, recommencez l'opération avec 2 autres feuilles, pour en superposer 4.

Répartissez le contenu de la poêle sur les feuilles de brick en vous arrêtant à 3 cm du bord. Remontez ces bords sur la farce. Couvrez le tout avec les 4 autres feuilles de brick également beurrées une à une. Bordez le tout pour former la pastilla. Enfourez pour 10 min environ, jusqu'à ce que la pastilla soit bien dorée. Servez aussitôt.

L'ACCORD : un cidre brut fermier

crumble aux fruits rouges & noirs

RAPIDE - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

125 g de myrtilles | 25 g de mûres | 125 g de groseilles | 125 g de framboises |
75 g de poudre d'amandes | 150 g de sucre en poudre | 125 g de beurre froid |
100 g de farine | 3 pincées de cannelle en poudre | 2 pincées de sel

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Enduisez le fond et les bords d'un plat à four d'environ 25 cm de diamètre avec une noix de beurre.

Rincez et égrappez les groseilles. Mettez tous les fruits dans une jatte et parsemez-les de 50 g de sucre. Mélangez bien, puis versez les fruits sucrés dans le moule en une couche, bien serrés les uns contre les autres.

Coupez le reste de beurre en parcelles, mettez-les dans le bol d'un robot. Ajoutez le reste de sucre, la poudre d'amandes, la farine, la cannelle et le sel. Mixez par à-coups pour obtenir un sable grossier.

Couvrez les fruits de cette préparation et glissez le moule au four. Laissez cuire 30 à 35 min, jusqu'à ce que la pâte du crumble soit dorée. Servez chaud ou tiède, accompagné de crème fraîche ou de crème anglaise.

L'ACCORD: un pineau-des-charentes rosé



tarte au citron

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 20 MIN - REPOS DE LA PÂTE : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 œufs | 3 citrons non traités | 300 g de sucre en poudre | 100 g de beurre + 1 noix pour le moule

Pour la pâte: 250 g de farine | 30 g de poudre d'amandes | 125 g de beurre | 80 g de sucre glace | 1 œuf | 1 pincée de sel

Mettez les ingrédients de la pâte dans le bol d'un robot, et actionnez-le par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. À défaut de robot, mélangez le tout rapidement dans une jatte. Enveloppez la pâte de film alimentaire et mettez au réfrigérateur 30 min.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Rincez les citrons, râpez leurs zestes et pressez les fruits. Faites fondre le beurre. Fouettez les œufs entiers avec le sucre, le jus de citron et les zestes râpés, puis le beurre fondu. Réservez.

Beurrez un moule à tarte, étalez la pâte et garnissez-en le moule. Piquez le fond avec une fourchette et enfournez pour 15 min de cuisson à blanc.

Passé ce temps, versez la préparation au citron sur la tarte et poursuivez la cuisson encore 25 min (si vous faites des tartelettes individuelles, réduisez cette deuxième cuisson à 15 min). Sortez la tarte du four, démoulez-la et laissez-la refroidir sur une grille. Dégustez froid.

L'ACCORD : un jurançon (vin doux du Sud-Ouest)

Notre conseil : Décorez la tarte de rondelles de citron cuites 25 min dans un sirop composé de 20 cl d'eau et 200 g de sucre.

pêches Melba

ESTIVAL - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 2 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 pêches (blanches de préférence) mûres à point | ½ l de glace à la vanille | 20 cl de crème liquide très froide | 3 cuil. à soupe d'amandes effilées | 6 cuil. à soupe de gelée de groseille | ½ citron | 1 cuil. à soupe de sucre glace

Mettez la crème liquide et les fouets d'un batteur quelques minutes au congélateur. Plongez 30 secondes les pêches dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis pelez-les (la peau s'enlèvera facilement).

Coupez-les en deux, retirez le noyau. Posez-les dans 6 coupelles. Montez la crème liquide très froide en chantilly, en incorporant le sucre glace en fin de parcours. Faites dorer à sec dans une poêle les amandes effilées, en les surveillant bien car elles peuvent brûler en quelques secondes. Faites tiédir la gelée de groseille avec le jus du demi-citron dans une petite casserole.

Dans chaque coupelle, ajoutez 1 boule de glace à la vanille. Nappez le tout de gelée fondue et décorez de chantilly (à la poche à douille, c'est plus joli) et d'amandes.

L'ACCORD : un vouvray demi-sec (blanc de Loire)



fraîcheur de poire à la verveine

LÉGER - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 5 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

POUR 4 PERSONNES

2 poires (type conférence) | 4 grosses cuil. à soupe de compote pomme-poire (au rayon frais ou maison) | 1 bouquet de menthe | 2 cuil. à soupe de verveine séchée | 50 g de sucre blond de canne | 2 g d'agar-agar (1 cuil. à café) ou 2 feuilles de gélatine

Déposez 1 cuillerée à soupe de compote dans 4 verrines. Pelez et épépinez les poires. Coupez-les en dés.

Dans une casserole, portez 30 cl d'eau et le sucre à frémissement avec les dés de poire, la verveine et la moitié de la menthe, pendant 5 min.

Retirez du feu et laissez infuser à couvert encore 5 min. Filtrez le sirop et versez l'agar-agar. Portez à ébullition et mélangez pendant 1 min. Remettez les dés de poires et ajoutez le reste de menthe ciselée, puis versez dans les verrines sur la compote. Laissez refroidir, puis laissez prendre au réfrigérateur environ 2 h. Servez frais.

L'ACCORD : un champagne brut

Notre conseil : Si vous utilisez de la gélatine, faites ramollir les feuilles dans de l'eau froide; essorez-les entre vos mains puis faites-les fondre dans le sirop filtré bouillant hors du feu avant d'ajouter les dés de poire.



LES TYPES DE BEURRE

Beurre cru : à base de crème crue, non pasteurisée. Riche en goût mais de conservation moins longue.

Beurre extra-fin : sa mise en fabrication a lieu 72 h après la collecte du lait, le barattage est effectué dans les 48 h maximum.

L'utilisation de crème congelée est interdite, alors qu'elle est permise à hauteur de 30 % pour le beurre fin.

Beurre allégé et léger : à partir de crème allégée et pasteurisée. Certains contiennent des additifs comme de l'amidon ou de la fécule. Le beurre allégé est composé de 60 à 65 % de matière grasse, alors que le beurre dit léger en contient de 39 à 41 %. Ils supportent très mal la cuisson, du fait de leur haute teneur en eau. À utiliser cru ou à basse température.

Beurre doux : il est obtenu après barattage de la crème.

Beurre salé : il contient 3 % de sel. Il s'agit le plus souvent de sel fin mais certains beurre intègrent des cristaux de sel pour donner du croquant.

Beurre demi-sel : il contient entre 0,5 et 3 % de sel. Il est salé au sel fin ou à l'aide de cristaux de sel.

Le beurre AB : il est issu du lait de vaches élevées selon les règles de l'agriculture biologique et dont l'élevage est certifié AB.



far breton au beurre salé

RÉGIONAL - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 30 MIN

POUR 6 À 8 PERSONNES

400 g de pruneaux | 75 cl de lait entier | 50 g de beurre demi-sel mou | 130 g de sucre en poudre | 5 œufs | 1 sachet de sucre vanillé | 220 g de farine

Préchauffez le four à 180°C (th. 6) et beurrez un moule à manqué. Dénoyautez les pruneaux.

Cassez les œufs dans une jatte, ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé. Fouettez (au batteur électrique de préférence) en ajoutant, petit à petit, la farine, puis le lait et enfin la moitié du reste de beurre. Fouettez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Disposez les pruneaux dans le moule beurré, versez la pâte, enfournez pour 30 min.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, répartissez sur le far le reste du beurre en parcelles. Piquez un couteau pour vérifier la cuisson. La lame doit ressortir à peine humide. Laissez refroidir avant de déguster.

L'ACCORD : un pineau-des-charentes blanc

tarte fondante au Nutella

FAMILIAL - PRÉPARATION : 20 MIN - RÉFRIGÉRATION : 30 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 6 À 8 PERSONNES

200 g de Nutella | 200 g de chocolat noir à plus de 52% de cacao | 1 œuf + 2 jaunes | 100 g de beurre | 20 g de sucre en poudre

Pour la pâte: 200 g de farine | 100 g de beurre | 1 œuf | 50 g de sucre glace | 30 g de poudre d'amandes | 1 pincée de sel

Préparez la pâte: faites fondre le beurre. Mettez-le dans une jatte avec le sucre glace, la poudre d'amandes, le sel, l'œuf et la farine. Mélangez rapidement du bout des doigts sans trop travailler la pâte, pour qu'elle reste « sablée ». Formez une boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez reposer au moins 30 min au frais.

Passé ce temps, préchauffez le four à 150°C (th. 5). Étalez la pâte en la travaillant le moins possible dans un moule à tarte. Couvrez le fond de papier sulfurisé puis de haricots secs et enfournez pour 10 min de cuisson à blanc. Sortez le moule du four et retirez papier et haricots.

Faites fondre le chocolat noir et le beurre au micro-ondes ou au bain-marie. Dans un saladier, mélangez-les avec le Nutella, le sucre, l'œuf entier et les jaunes. Quand la préparation est homogène, coulez-la sur le fond de tarte. Glissez au four à 180°C (th. 6) pendant 10 à 12 min. Servez tiède.

L'ACCORD: un crémant-du-jura (effervescent)

barquettes bananella

BON MARCHÉ - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 rouleau de pâte feuilletée | 2 bananes | 20 g de beurre | 50 g de sucre en poudre | 4 cuil. à soupe de Nutella | fleur de sel

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Garnissez 4 moules à tartelette avec la pâte feuilletée. Piquez le fond et faites-les cuire « à blanc » environ 10 min. Laissez refroidir.

Coupez les bananes en rondelles. Faites-les dorer à la poêle avec le beurre et le sucre. Disposez-les dans les tartelettes, couvrez d'une couche de Nutella et parsemez de quelques grains de fleur de sel. Servez à température ambiante.

L'ACCORD: un rhum ambré

panna cotta au café

CHIC - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN - RÉFRIGÉRATION : 4 H

POUR 6 PERSONNES

50 cl de crème liquide | 30 cl de lait entier | 80 g de sucre en poudre | 2 cuil. à soupe d'extrait de café liquide | 3 feuilles de gélatine (3 x 2 g)

Pour la crème: 25 cl de lait | 2 jaunes d'œufs | 40 g de sucre en poudre | ½ cuil. à café de Maïzena | 1 étoile de badiane | quelques gouttes d'extrait de café

Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Portez le lait, la crème, le sucre et l'extrait de café à ébullition 3 min. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée entre vos mains, remuez bien. Si vous souhaitez démouler les panna cotta, utilisez des moules en silicone souple (type Flexipan). Sinon, prenez 6 coupelles ou des verres à pied. Répartissez-y la préparation, laissez refroidir et réservez au frais au moins 4 h.

Préparez la crème: dans une casserole, faites chauffer le lait et la badiane, puis laissez infuser 5 min à couvert. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez la Maïzena puis la moitié du lait chaud en filet (ôtez la badiane) en remuant sans faire mousser.

Reversez dans la casserole contenant le reste de lait, faites cuire en remuant sans cesse et sans jamais laisser bouillir jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. Laissez tiédir, ajoutez l'extrait de café et réservez aussi au frais. Servez les panna cotta fraîches (démoulées ou non), accompagnées de la crème en saucière.

L'ACCORD: un rasteau (vin doux naturel de la vallée du Rhône)



linzertorte

RÉGIONAL - PRÉPARATION : 30 MIN - REPOS : 1 H - CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

350 g de confiture de framboises | 140 g de poudre d'amandes | 2 jaunes d'œufs | 1 cuil. à soupe rase de cacao en poudre | 140 g de beurre mou + 15 g pour le moule | 140 g de sucre en poudre | 280 g de farine + 30 g pour étaler la pâte | 1 cuil. à café de cannelle en poudre | sel

Préparez la pâte: dans le bol d'un robot, mélangez longuement le beurre mou et le sucre, puis incorporez petit à petit, sans cesser de mélanger, la farine, la cannelle, la poudre d'amandes, le cacao, les jaunes d'œufs et 1 pincée de sel. Faites une boule avec la pâte, emballez-la dans du film étirable et réservez-la au moins 1 h au frais.

Passé ce temps, beurrez un moule à tarte de 28 cm de diamètre. Sortez la pâte du réfrigérateur. Prélevez-en les trois quarts. Posez cette boule de pâte dans le moule et étalez-la avec la paume de la main pour le garnir. Étalez la confiture sur la pâte.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez le reste de pâte sur un plan de travail fariné. À l'aide d'une roulette crantée de préférence, découpez des bandes de pâte d'environ 1 cm de large. Déposez-les sur la tarte pour former des croisillons. Soudez-les en les pinçant entre les doigts pour les fixer au bord de la tarte.

Enfournez pour environ 45 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Sortez la tarte du four, démoulez-la sur une grille, laissez refroidir.

L'ACCORD: un maury (vin doux naturel du Roussillon)



tartelettes express aux fraises & à la menthe

RAPIDE - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 rouleau de pâte sablée | 200 g de mascarpone | 500 g de petites fraises |
3 cuil. à soupe de liqueur de menthe (type Get 27 ou Menthe Pastille) | 4 cuil. à
soupe de sucre glace

Sortez le mascarpone à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit souple. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Déroulez la pâte, formez 4 disques de pâte (à l'aide d'un bol retourné) et garnissez-en 4 moules à tartelette en conservant le papier de cuisson. Piquez les fonds avec une fourchette et enfournez pour 12 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Dans un saladier, fouettez le mascarpone, 2 cuillerées à soupe de sucre glace et la liqueur de menthe. Réservez au frais. Nettoyez les fraises, coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Sortez les tartelettes du four, démoulez-les, laissez-les refroidir sur une grille.

Au moment de servir, garnissez les tartelettes de mascarpone, puis « plantez » les morceaux de fraises bien serrés. Décorez de sucre glace tamisé à travers une petite passoire et servez aussitôt.

L'ACCORD : un vouvray moelleux (Loire)

Notre conseil : Parsemez les tartelettes de pistaches décortiquées non salées, grossièrement concassées.

riz au lait aux fraises & aux épices

PARFUMÉ - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

300 g de fraises gariguettes | 150 g de riz rond | 1 l de lait entier | 1 orange bio | 1 citron bio | 1 gousse de vanille | 100 g de sucre en poudre | ½ cuil. à café de grains de poivre noir | 1 brin de romarin | 1 bâton de cannelle | 2 gouttes d'extrait d'amande amère | sucre glace

Lavez et essuyez l'orange et le citron. À l'aide d'un économe, prélevez leur zeste sans prendre la partie blanche. Fendez la gousse de vanille et sortez les graines avec la pointe d'un couteau.

Dans une mousseline, réunissez le romarin, la gousse de vanille et ses graines, le poivre, la cannelle et les zestes. Fermez avec du fil de cuisine. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la mousseline. Ajoutez le riz et l'extrait d'amande.

Faites cuire à petits frémissements sans laisser bouillir, en remuant toutes les 5 min. Au bout de 30 min, ajoutez le sucre en poudre et mélangez. Au bout de 15 min de cuisson supplémentaires, quand le riz est cuit, retirez la mousseline. Versez le riz dans un plat creux et laissez refroidir à température ambiante.

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux. Au moment de servir, disposez les fraises sur le riz comme pour une tarte et saupoudrez de sucre glace.

L'ACCORD : un alsace-gewurztraminer



Nems de poires à la crème d'amandes

CHIC - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 feuilles de brick | 8 demi-poires en boîte | 1 jaune d'œuf | 100 g de beurre mou | 70 g de poudre d'amandes | 70 g de sucre en poudre

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Réservez 30 g de beurre pour badigeonner les nems. Mettez le reste dans une jatte avec le jaune d'œuf, le sucre et la poudre d'amandes. Mélangez au batteur pour obtenir une crème d'amandes homogène.

Épongez bien les poires et détaillez-les en dés. Coupez les feuilles de brick en deux. Tartinez chaque demi-feuille de crème d'amandes, sans aller jusqu'au bord. Répartissez les dés de poires au centre et rabattez les grands côtés des feuilles avant de les rouler en nems.

Posez les nems de poires sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé, badigeonnez-les au pinceau avec le reste de beurre, puis enfournez-les pour 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Servez les nems chauds, éventuellement accompagnés d'une quenelle de glace au lait d'amandes ou de sorbet à la poire.

L'ACCORD : un coteaux-du-layon (moelleux de Loire)

tarte fine aux figues & aux pistaches

CLASSIQUE - PRÉPARATION : 10 MIN - REPOS : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

8 figues fraîches | 100 g de farine | 80 g de beurre | 120 g de sucre en poudre + 1 cuil. à soupe | 1 œuf | 1 cuil. à soupe de lait | 30 g de beurre | 50 g de pistaches décortiquées non salées | sucre glace

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Mettez la farine, le beurre et les 20 g de sucre en poudre dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que le mélange soit sableux. Ajoutez l'œuf entier et le lait et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Enveloppez-la de film étirable et réservez au réfrigérateur 30 min.

Étalez ensuite finement la pâte et disposez-la dans un moule à tarte, piquez-la de plusieurs coups de fourchette. Lavez et essuyez les figues, coupez-les en quartiers. Disposez-les sur la pâte, parsemez de noisettes de beurre, saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 25 min.

Passé ce temps, sortez la tarte du four, démoulez-la et laissez-la tiédir sur une grille. Faites caraméliser les pistaches dans une poêle antiadhésive avec la cuillerée de sucre en mélangeant, puis laissez-les refroidir et concassez-les grossièrement.

Pour servir, mettez les pistaches sur la tarte et saupoudrez de sucre glace.

L'ACCORD : un maury (vin doux naturel du Roussillon)



Index



A

Asperges sautées au beurre balsamique	129
Aubergines en éventail au sainte-maure	134

B

Barquettes bananella	171
Blanquette de lotte au citron vert	83
Bricks au cabécou & fondue de poireaux, carpaccio de champignons de Paris	12
Brochettes de boulettes de viande épicée, salade de carottes au cumin	102
Brochettes de porc au chorizo & à la sauge	110

C

Cabillaud moutarde-tomate	92
Cake au chèvre, à la menthe & aux raisins secs	130
Cake au maïs & magret fumé	15
Cake au potiron & au comté	122
Cake café-noix	148

Cake feta & courgettes	123
Calzone épinards-chèvre	58
Carré d'agneau tandoori	108
Carrés fondants choco-coco	145
Champignons façon Stroganov	120
Chief salade au gruyère suisse	38
Cigares à la roquette	13
Clafoutis olives-chorizo	9
Cocotte de moules aux lardons	79
Colombo de porc aux légumes	113
Courgettes au chèvre façon makis	19
Crème de champignons aux noix	33
Crevettes sautées au jus de mangue	95
Crumble aux fruits rouges & noirs	162

F

Far breton au beurre salé	169
Figues à la crème d'amandes	150
Filets de maquereaux grillés, salsa à l'avocat	89

Filets de merlan cuits au gros sel	84
Filets mignons au chorizo	106
Fraîcheur de poire à la verveine	167

G

Gigot rôti piqué de pistaches, abricots moelleux	101
Gratin d'abricots à la frangipane	151
Gratin d'endives à la crème de maroilles	75
Gratin dauphinois aux cèpes	69
Gratin de macaronis comme à Lyon	71
Gratin de poireaux au jambon	66
Gratin florentin aux crevettes	7

H

Hachis Parmentier aux patates douces	103
---	-----

L - M

Lasagnes aux légumes grillés	127
Linzertorte	174

Magret de canard laqué & choucroute	117
Maquereaux au vin blanc	88
Marquise chocolat-spéculos	149
Maxi pizza aux courgettes	53
Mini croque-monsieur brebis & tomate	16
Mini-brochettes tricolores	45
Minitatins d'ananas	146
Moules au lait de coco	80
Mousse au chocolat & au gingembre confit	158

N

Nems de poires à la crème d'amandes	179
--	-----

O

Omelette au boudin	107
Omelette soufflée au roquefort	140

index (suite)

P

Panna cotta au café	172
Pappardelle à la roquette & à l'orange	137
Parmentier de saumon-céleri au chorizo	85
Pastillas aux pommes, beurre demi-sel	161
Pâte brisée	56
Pâte sablée	152
Pêches Melba	165
Pies au saumon & à la coriandre	54
Poires rôties au crumble de noix	155
Poulet surprise	98

Q

Quiche au lard, aux pommes & aux pruneaux	62
Quiche aux champignons & aux magrets fumés	61

R

Risotto au crabe	93
------------------------	----

Risotto verde au mascarpone	133
Riz au lait aux fraises & aux épices	177
Rouleaux d'aubergines au basilic	17

S

Salade aux ravioles croustillantes	43
Salade de courgettes au poulet & au parmesan	11
Salade de fenouil au chèvre	41
Salade de légumes grillés aux cacahuètes	46
Salade de lentilles au curry, œufs mollets & lardons	37
Salade piémontaise	42
Salade tiède de bœuf au poulet fumé	39
Sandwichs aux légumes grillés	126
Sardines farcies à l'italienne	87
Soupe à l'alsacienne « griess »	22
Soupe de pois cassés	26
Souris d'agneau confites à l'ail	114

V

Spaghettis aux pétoncles, chips d'ail & pecorino	90
Spaghettis façon niçoise	138
Spaghettis tomate & piments	125

Tarte au citron	164
Tarte au fromage blanc	153
Tarte aux légumes de printemps	57
Tarte aux poires & au pain d'épice	157
Tarte fine aux figues & aux pistaches	180
Tarte fine aux oignons & au chèvre frais	50
Tarte fondante au Nutella	170
Tarte sablée aux noix	154
Tartelettes express aux fraises & à la menthe	176
Tendrons de veau aux jeunes carottes confites	105

Velouté au stilton & au bacon	23
Velouté d'endives au magret fumé	27
Velouté de champignons, châtaignes & noisettes au vacherin	32
Velouté de lentilles corail & potiron	29
Velouté de potimarron	30
Velouté thaï aux crevettes	25



crédits & remerciements

PHOTOGRAPHIES

Couverture: Amélie Roche

Christine Fleurent: p. 63, 131; Valéry Guedes: p. 10, 44, 55, 70, 73, 78, 91, 99, 111, 116, 128, 139, 147, 178, 188; Valérie Lhomme: p. 14; Catherine Madani: p. 18, 160, 166, 168, 175; Jean-François Mallet: p. 24, 152; Alain Muriot: p. 47; Loïc Nicoloso: p. 51, 52, 56, 67, 81, 94, 100, 132, 173, 181; Amélie Roche: p. 28, 68; Laurent Rouvrais: p. 31, 40, 60, 104, 109, 124, 135, 163; Pierre-Louis Viel: p. 2, 8, 59, 74, 81, 86, 112, 115, 121, 136, 141, 144, 156; Bernard Winckelmann: p. 159.

RECETTES

Solveig Darrigo: p. 29, 32, 83, 127, 167; Valéry Drouet: p. 90, 113, 114; Éric Frechon: p. 69, 84, 95, 161; Coco Jobard: 158; Irène Karsenty: p. 26, 30, 38, 41, 61, 72, 85, 88, 101, 103, 105, 122, 133, 154, 155, 162, 165, 177; Irène Karsenty et Pascale Mosnier: p. 25; Marie Leteuré: p. 15, 33, 50, 53, 57, 66, 130, 150, 172, 180; Catherine Madani: p. 12, 19, 102, 123, 125, 134, 170; Corinne Morin: p. 42, 87; Pascale Mosnier: p. 9, 11, 13, 16, 17, 22, 43, 45, 46, 54, 58, 62, 71, 75, 79, 80, 89, 93, 98, 106, 110, 117, 120, 129, 137, 138, 140, 145, 146, 148, 153, 157, 169, 174, 176, 179; Emmanuel Renault: p. 23 et Karine Valentin pour ses accords vin.

FONDS ET ILLUSTRATIONS

Fotolia/Aleksandra Novakovic; Fotolia/ivaleksa.

Direction d'édition : Thierry Lamarre
Responsable d'édition : Adeline Lobut
Textes et adaptation des recettes : Catherine Gerbod
Recherche iconographique : Sylvie Creusy
Correction-révision : Isabelle Misery
Conception graphique et mise en pages : Either Studio
Couverture : Régine Janvier
Éditions Marie Claire
Publiées par Société d'Information et de Créations - SIC
Une société de Marie Claire Album
10, bd des Frères-Voisin 92792 Issy-les-Moulineaux CEDEX 9 - France
Tél. : 01 41 46 88 88
RCS Nanterre 302 114 509
SARL au capital de 3 822 000 euros
© 2015, Éditions Marie Claire - Société d'Information et de Créations - SIC

ISBN : 978-2-84831-851-6

N° Éditeur : 38369

Imprimé par G. Canale, Bucarest (Roumanie)

Dépôt légal : août 2015



www.editionsmarieclaire.com