

GOUR METS DE FRANCE EDITION GIRONDE

PORTRAIT
L'association
des Afamés

BEAU ET BON
Cuisinez
les fleurs

ESCAPADE
La Haute Gironde
du chef Descas

45

RECETTES FACILES

12
bouteilles
Sélection d'été

*Chic,
on pique-nique*
Tendances et idées

C'EST FAIT MAISON !

Confitures, glaces,
vins d'apéritif et bocaux...



la fraise



Intenses, sucrées, savoureuses...
Gariguettes, Ciflorettes, Charlottes **Label Rouge** !



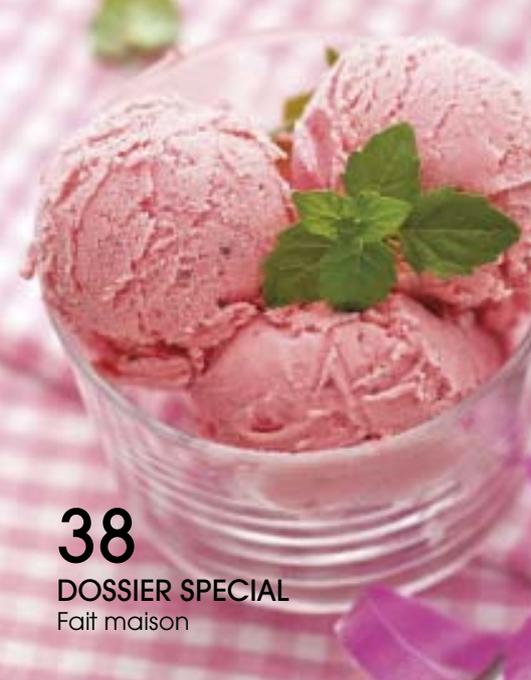
NEWTON

LE GRAND MAGASIN CAPITAIRE DE LA MODE



G A L E R I E S
Lafayette

BORDEAUX
11-19 rue Sainte Catherine



38

DOSSIER SPECIAL
Fait maison



56

TENDANCES
Pique-nique à l'anglaise



34

BEAU ET BON
La cuisine des fleurs



13

SAVEURS
Le veau sous la mère



08

PORTRAIT DE CHEFS
L'association des Afamés

Sommaire

SAVEURS

- 06 **DE SAISON**
Actus à dévorer
- 08 **PORTRAIT DE CHEFS**
L'association des Afamés
- 10 **C'EST LE MOMENT**
Panier de saison
- 12 **LE GOÛT DU TERROIR**
La tomate
Le veau sous la mère
Le lapin
Le melon
La cerise
- 18 **BIO**
Le chèvre frais
- 22 **LA RECETTE ILLUSTRÉE**
Aleksandre Oliver revisite
la charlotte aux fruits
- 25 **GRAND ANGLE : VINS**
Château Closiot :
le sauternes se fait léger
- 30 **CONFIDENCES DU SOMMELIER**
Sélection d'été

IDEES NEWS

- 34 **BEAU ET BON**
La cuisine des fleurs
- 56 **TENDANCES**
Pique-nique à l'anglaise

DOSSIER FAIT MAISON

- 38 **CONFITURES**
Les mariages de saison
- 40 **GLACES ET SORBETS**
Avec ou sans sorbetière
- 42 **MENU BEBE**
Petits plats pour grands gourmets
- 44 **TERRINES ET BOCAUX**
L'été conservé
- 46 **BAGELS**
Un petit pain qui tourne rond
- 47 **VINS PARFUMES**
Des apéritifs ensoleillés



62

ARTS DE LA TABLE
Pique-nique au parc

ESCAPADE GOURMANDE

50 **LA HAUTE GIRONDE**
Avec Franck Descas

MATERIEL

62 **ARTS DE LA TABLE**
Pique-nique au parc

70 **CARNET D'ADRESSES**

72 **AGENDA**

RECETTES

75 **FICHES RECETTES**



Recettes

SPECIAL PIQUE-NIQUE

- 14 Salade de quinoa et de légumes croquants au lapin grillé
- 17 Tarte caramélisée aux cerises
- 19 Muffins chèvre et bacon croustillant
- 35 Volaille en gelée de fleurs
- 44 Terrine de lapin aux pruneaux
- 58 Salade de pousses d'épinard, mangue et feta
- 59 Salade fraîche de courgettes, menthe et parmesan

ENTREES/PLATS

- 19 Tourteau fromager au chèvre
- 29 Saumon fumé mariné au sauternes
- 35 Consommé de fleurs de pensées rouge velours
- 53 Anguilles au four
- 77 Crumble glacé au roquefort
- 79 Râble de lapin relevé au chorizo fort et soupions
- 79 Tourte au veau sous la mère et aux légumes

DESSERTS

- 22 Charlotte aux fruits d'été : recette illustrée
- 35 Gâteau yaourt aux pétales de rose
- 53 Sablés à la farine de lentilles
- 54 Mousse au fromage blanc
- 75 Gaspacho de fraise, chantilly basilic
- 79 Madeleines au miel
- 81 Clafoutis aux cerises

Gourmets de France est une publication bimestrielle gratuite, avec 5 numéros par an, éditée par la SAS Comenvents, siège social 11 rue Lt Paul Dhalluin 19100 Brive. Dépôt légal à parution. La rédaction décline toute responsabilité pour tous les documents, quel qu'en soit le support, qui lui seraient spontanément confiés. Droits réservés, toute reproduction, même partielle interdite.

Gourmets de France - édition Gironde
81 Bd Pierre 1^{er} 33110 Le Bouscat
0 556 424 433 - www.gourmetsdefrance.fr

Directrice de la publication : Françoise Malafosse
Responsable de rédaction : Michel Malafosse
Conseillers éditoriaux :
Juliette Crémoux - Pauline Haussard
Responsable artistique : Pauline Haussard

Journaliste : Audrey Marret - 0 556 424 433
redaction@gourmetsdefrance.fr

Web éditorial et publiportages : Céline Cordeau - 0 556 424 432
webmaster@gourmetsdefrance.fr

Abonnement gratuit : abonnement@gourmetsdefrance.fr

Publicité Gironde : Brigitte Giraudeau 06 80 17 10 15

Maquette : Pauline Yonnet - 0 556 424 431
studio@gourmetsdefrance.fr

Impression : Campher Artes Graficas
ISSN : 2258-8655
Distribution : 3JDistribution

Crédits photos

Portrait de chefs : Marie Dallot. Le goût du terroir : Tomodori.com, jardinsdetomates.fr, Pauline Masgnaux. La recette illustrée : Audrey Marret. Grand angle : Bernard Sirot. Beau et Bon : les Sens Ciel. Dossier fait maison : Philippe Le Jeune. Escapades gourmandes : Philippe Roy, Audrey Marret, Association des Amis du Moulin du Grand Puy, DR. Arts de la table : Marie Dallot. Fiches recettes : AAPrA, Lenôtre, Ladurée, CLIPP, Benoît Molin, Vincent Angouilliant, Vincent Thibert, Frédéric Arnaud.



Directrice de Régie
Brigitte GIRAudeau

Mail regiepub@gourmetsdefrance.fr
Mobile 06 80 17 10 15

www.gourmetsdefrance.fr



Actus

à dévorer...

Les châteaux en ligne

Créé par deux Bordelaises, le site WineTourBooking permet désormais de réserver les visites de châteaux et dégustations en quelques clics : le service est gratuit et offre la possibilité de payer en ligne sa réservation. Une trentaine de propriétés du Bordelais y sont déjà répertoriées.

www.winetourbooking.fr



Les chocolats de Capy

à Bordeaux

Cet été sera celui de toutes les tentations à Bordeaux avec la réouverture de la pâtisserie Antoine et l'arrivée de David Capy, aux allées de Tourny, rue Michel de Montaigne. Le pâtissier-confiseur aux desserts « finger » à emporter ouvre également son atelier au public : un espace de 90 m2 situé rue la Faurie de Monbadon, où David Capy veut partager son univers gourmand avec des cours sur le chocolat, sa spécialité.



Jock

ouvre un magasin

PME familiale dont la crème dessert a marqué des générations de Bordelais, l'entreprise Jock a ouvert une boutique sur le site de son usine, quai de Brazza, sur la rive droite de Bordeaux. Ce magasin d'usine propose toute la gamme de la marque, qui s'est lancé en 2006 dans les pâtes à gâteau déjà prêtes, dont une pâte à cannelés.



Le meilleur apprenti de la région



L'ICFA Restauration de Bordeaux-Lac a accueilli le 27 avril dernier la finale régionale du concours du meilleur apprenti de France. Sous l'œil d'un jury composé de chefs étoilés (dont Philippe Etchebest, Thierry Renou, Nicolas Magie, Nicolas Frion, Christophe Girardot, Jean-Luc Rocha, Vincent Poussard, François Adamski et Sébastien Antoine, de la pâtisserie Antoine), c'est le jeune Yann Adingra, du lycée professionnel de Camblandes (au centre de la photo), qui a obtenu la médaille d'or. Il participera à la suite du concours pour essayer de décrocher le titre de meilleur ouvrier de France.

2 clics pour des milliers d'offres, promos dans les boutiques tout près de chez moi !

Retrouvez tous vos avantages malins sur BORDEAUX et son agglomération !

reducavenue.com

Professionnels, proposez dès à présent votre offre ! Contactez-nous par téléphone au 05 56 51 02 02 ou courriel : annonceurs@reducavenue.com.





Ne me parlez plus

de régimes !

Et c'est un diététicien nutritionniste bordelais qui le (re)dit. Spécialiste de la diététique du sport, Stéphane Delage prépare, entre autres, les danseuses de l'opéra. Pour lui, il n'y a pas de régime miracle. Surveiller son poids, d'accord, mais avec du bon sens et en arrêtant de penser uniquement calories. Pas de privation, donc, mais une meilleure connaissance du fonctionnement de son organisme... et du sport !

« Ne me parlez plus de régimes ! », de Stéphane Delage, éd. Du dauphin, 128 p., 14,20 €.



Un chef

à la maison

Plus la peine de stresser avant l'arrivée des invités : les Diners d'Éloïse s'occupent de tout ! Créée à Paris, l'entreprise propose désormais à Bordeaux un service de chef à domicile digne d'un grand restaurant. Le chef arrive en cuisine deux heures avant et gère même le service.

www.lesdinersdeloise.fr

C'est de la tarte !

Tarte aux mûres ou à la mousse de fraise ? Dans ce livre tout rond, beau à croquer : 57 recettes de tartes classiques ou surprenantes, ainsi que les bons gestes détaillés pour préparer des pâtes parfaites.

« Tartes maison » de Carla Bardi, éd. Larousse, 128 p., 10,50 €.



Beaux bocaux

Parmi les derniers titres sortis dans la collection Java des éditions Sud Ouest, « La java des bocaux » livre les secrets des bonnes conserves comme celle de nos grand-mères, avec des explications à chaque recette.

« La java des bocaux » de Marie-France Chauvière, éd. Sud Ouest, 80 p., 7,90 €.



Le guide de l'agneau

Que faire avec un collet d'agneau ? Et avec des mignonnettes ? D'où vient la souris ? Et comment lire l'étiquette des morceaux achetés en grande surface ? A l'heure des grillades et barbecues, le livre de Blandine Vié se fait guide pratique avec quinze recettes pour tout connaître sur l'agneau, de la barquette à l'assiette.

« L'agneau passe à table », de Blandine Vié, éd. de l'Épure, 88 p., 10,20 €.

GOURMETS
DE FRANCE
ÉDITION GIRONDE



Retrouvez nos recettes
en flashant ici

Retrouvez-nous sur
www.gourmetsdefrance.fr



LE NOUVEAU MAGAZINE de la gastronomie et de l'art de vivre en Gironde

Les Afamés

de Gironde

*Le combat des chefs n'aura pas lieu !
L'association des Afamés regroupe
une dizaine d'entre eux, autour
d'une même vision enthousiaste
de la gastronomie bordelaise*

C'est peut-être parce que la télé fait son beurre de leur (prétendu) mauvais caractère : quand les chefs ne sont pas à l'écran, dans le rôle du jury assassin ou du coach musclé, on les imagine retranchés en cuisine, prêts à tout pour se tailler la meilleure réputation (et clientèle) face aux concurrents. Une vraie guerre des fourneaux où chacun roule pour sa pomme, avec coups bas et coups d'éclat. Grandes gueules colériques isolées chacun dans leur bastion, les chefs français ? L'image est dépassée. De 30 ans à 40 ans et plus encore, la nouvelle génération (c'est l'esprit qui compte !) préfère se serter les coudes à Bordeaux dans une nouvelle approche du métier, faite d'émulation, d'accord, mais surtout d'échanges enthousiastes.

Dans cette effervescence, l'association des Afamés, l'Alliance de friands amateurs de mets épicuriens et savoureux, regroupe ainsi une dizaine de chefs autour de José Ruiz. C'est d'abord, explique le journaliste gastronomique de France Bleu Gironde, une bande de copains qui partagent la même conception de la cuisine. Et se retrouvent à chaque fois autour d'une nouvelle table, lors de déjeuners qui finissent souvent en franche partie de rigolade.

Des Afamés de rencontres en somme, qui s'échangent bonnes adresses de fournisseurs, s'appellent en cas de besoin d'un « extra » pour le service, discutent métier et organisent des visites chez les producteurs.

...





José Ruiz
Président des Afamés



• • •
*Bordeaux fête le vin.
Et la gastronomie ?*

A l'origine de l'association, dont les statuts ont été déposés en décembre dernier, il y a un constat : Bordeaux brille avec ses vins mais quid de sa gastronomie ? Il y a quelques années, la ville posait sa candidature pour être capitale européenne de la culture en 2013. José Ruiz avait imaginé pour l'occasion un événement gastronomique rassemblant les grands noms de la région. Marseille a gagné. La même idée avait ensuite rassemblé Michel Portos, Nicolas Magie, Pascal Nibaudeau et d'autres chefs : pourquoi ne pas faire le pendant de la manifestation Bordeaux fête de vin, version gastronomie ? Là aussi, le projet reste endormi.

Mais les contacts étaient noués, et les Afamés ont depuis creusé leur sillon. Ni cercle fermé, ni machine à recruter, c'est en quelque sorte une peña ouverte à tous les cuisiniers invités, avec une règle principale : faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux. ♦

Les membres de l'association

(de gauche à droite)

- Nicolas Masse, *aux Sources de Caudalie*, à Marillac
- Frédéric Lafon, *l'Oiseau Bleu*, à Bordeaux
- Christophe Girardot, *ex de la Table de Montesquieu*
- Thomas L'Hérissou, *l'Auberge Saint Jean*, à Saint-Jean de Blaignac
- Pascal Nibaudeau, *le Pressoir d'argent*, à Bordeaux
- Franck Descas, *Au serment*, à Saint-Gervais
- Aurélien Crosato, *le Soléna*, à Bordeaux
- Thierry Renou, *le Patio*, à Arcachon
- Pierrick Célibert, *le C'Yusha*, à Bordeaux
- José Ruiz, **président** (allongé)

Également membres : Sophie Lafon et Anne Descas

Panier de *saison*

L'été offre abondance de saveurs au sommet, à condition de les choisir en pleine maturité



◀ *La sardine*

Du banc au barbecue

Elle remonte d'avril à novembre les côtes atlantiques avec un passage obligé sur le barbecue chaque été. Riche en oméga-3, la sardine fraîche est un poisson gras mais fragile, à manipuler délicatement. Sur le grill, inutile de vider les plus petites, mais mieux vaut cuisiner les plus grosses en filet.



▲ *La pêche de vigne*

Blanche, jaune ou rouge

C'est plutôt un type de pêche qu'une variété précise : à l'origine, les pêcheurs plantés au pied des vignes alertaient les vignerons aux premiers signes de maladies. Sucrées et acidulées, les pêches de vigne actuelles arrivent en fin d'été avec une chair parfumée, délicieuse à rôtir avec un magret.



◀ *Le piment doux*

Comme un poivron

Contrairement à son cousin d'Espelette, ce piment-là est un doux, long et courbé, cultivé dans les terres sableuses des Landes et du Pays basque. Sur les marchés dès le mois de juin, il passe du vert au rouge en fin de saison ; et coupé en rondelles, il épice délicatement les salades ou les omelettes.

*Groseilles, airelles, myrtilles, cassis
aideraient à
baies*



Les prunes

Brunes ou dorées

Reine-claude et prune d'ente sont les favorites du grand Sud-Ouest : la première, verte à dorée, tient son nom de la première épouse de François 1er. La seconde, jolie brune tirant sur le violet, se ramasse fin août en Lot-et-Garonne pour finir séchée en pruneau d'Agen. Les deux, fraîches, font merveille en tarte et confitures.



Pastèque et melons

Sources d'eau

Regorgeant d'eau (à plus de 90 % pour la pastèque), ce sont les fruits de l'été par excellence, parfaits pour compléter une bonne hydratation. La saison est l'occasion de tester les autres variétés en dehors du melon charentais : melon vert ou jaune canari d'Espagne, à la chair douce et moins colorée.



ou framboises :
et fruits rouges, riches en antioxydants,
ralentir le vieillissement du cerveau.

Encore un peu de tarte ?

L'oseille

Vert acidulé

Une saveur pointue qui réveille les salades, pommes de terre et cakes salés. Riche en vitamines C et E, en fer et en minéraux, l'oseille favorise la digestion et se marie très bien avec crèmes et fromages frais. Avant toute préparation, elle peut cependant s'adoucir en étant blanchie à l'eau bouillante.



La pomme de terre d'Eysines

Patate et confrérie

Récoltée en primeur dès le mois de juin, la petite pomme de terre d'Eysines garde un léger goût sucré, simplement sautée à la poêle avec sa peau. La très sérieuse confrérie de la pomme de terre la célèbre chaque année, lors de la nuit de la patate, pendant les Festifolies, du 22 au 25 juin.



Des tomates

de toutes les saveurs

Rouge, noire, orangée, blanche ou verte : la tomate est un fruit qui nous en fait voir de toutes les couleurs !



Orange Bourgoin

Une ancienne variété ronde et orangée, au goût parfumé très sucré. Idéale en salade mais surtout en confiture, à déguster avec des fromages à pâte sèche.



Grandma's Oliver Green

Douce et épicée à la fois, elle s'apprécie en salade ou en beignet : cette belle américaine est plutôt acidulée, comme la plupart des tomates vertes.



Ananas

Cette grosse tomate bigarrée offre des tranches charnues, juteuses et sucrées, à déguster en salade pour le plaisir des yeux et du palais.



Cœur de bœuf

Sous ce nom se cache une multitude de variétés en forme de cône, comme la cœur d'Albenga (ou cœur de bœuf de Ligurie) parfaite en coulis ou farcie.



Douce de Picardie

Petite tomate ronde, la blanche ou douce de Picardie a la douce saveur des tomates à chair blanche, et se fait surtout remarquer par sa couleur.



Italienne noire

Une tomate cocktail ovale, idéale à faire confire : coupez-les et recouvrez-les d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'herbes aromatiques. Laissez au four 3 heures à 150°C, en chaleur ventilée, avec la porte entrouverte. A conserver dans de l'huile d'olive pour déguster sur des toasts à l'apéritif ou dans des cakes et tartes salés.



Noire de Crimée

Originaires d'Ukraine, cette tomate allant du pourpre foncé au vert sombre surprend avec une saveur douce et sucrée, sans aucune acidité.



La tomate de Marmande

C'est la tomate de l'Agenais, obtenue à force de croisements au XIXe siècle. Sa peau fine et sa chair juteuse la rendent facile à cuisiner farcie ou en coulis. ♦

Où les trouver ?

Elles sont difficiles à trouver sur les marchés ? Cultivez-les ! A Landiras, l'association Jardins de Tomates collectionne plus de 2000 variétés et distribue graines et plants.



Ségolène Lefèvre
Historienne de l'alimentation

Le veau,

tendresse au lait
ou à l'herbe

*Broutard ou de veau de lait ?
Tout dépend si l'on préfère une viande
blanche ou rosée*

Le veau de lait ou veau sous la mère est un très jeune veau, cinq mois maximum, qui n'a connu pour toute nourriture que le lait. Du Limousin aux Pyrénées, l'élevage des veaux sous la mère dans le Sud-Ouest concerne les races bazadaises, limousines et blondes d'Aquitaine, races rustiques qui vivent au pré toute l'année. La viande du veau de lait est blanche comme la perle, tendre et juteuse grâce à son alimentation exclusivement lactée qui provoque une carence en fer et empêche toute coloration de la chair. Dès sa naissance, le veau boit deux à trois fois par jour, 10 litres de lait. Du lait tété au pis de sa mère ou d'une « tante », une autre vache, ou du lait en poudre donné au biberon. Durant

la journée, les veaux restent à l'étable, deux par box entourés de cloisons ajourées qui évitent une impression d'enfermement et donc de stress, très mauvais pour la qualité de la viande. Parfois, l'alimentation des veaux est complétée par des œufs frais, six par tétée à la fin de leur élevage où ils boivent 25 litres par jour.

Sevré entre sept et neuf mois, le broutard, lui, boit le lait de sa mère mais commence très vite à brouter dans les prés, d'où son nom. Cet apport d'herbe donne à sa chair une couleur rosée et un goût plus marqué mais toujours très fin.

Broutard ou veau de lait, les recettes de veau sont nombreuses et se marient très bien avec les petits légumes nouveaux. ♦

Les astuces de préparation

La viande de veau se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur et sera plus tendre sortie une demi-heure avant sa cuisson. Un peu de jus de citron l'aide à conserver sa couleur claire.

Grillée. Pour rester moelleuse, la viande (côtes, tendrons ou escalopes) doit d'abord être saisie à feu vif sur les deux faces puis cuite à feu doux.

Rôti. Toutes les viandes cuites doivent reposer quelques minutes avant d'être servies : la chair se détend et relâche les sucs concentrés lors de la cuisson. Un rôti gagne ainsi en saveur, laissé au repos 10 minutes enveloppé dans du papier aluminium, à l'entrée du four encore chaud.

Marinée. Les morceaux comme le quasi peuvent passer à la marinade avant leur préparation : un mélange de vin blanc et d'huile d'olive, aromatisé d'un bouquet garni leur ajoute une subtile saveur.

Mijotée. Il n'y a pas que la poitrine pour la blanquette ! Optez pour un mélange de morceaux différents, avec et sans os : épaule, flanchet, poitrine ou basse côte...

Le lapin

en toute légèreté



Salade fraîche, barbecue ou papillotes : le lapin se fait l'allié léger des menus d'été

Lièvre ou lapin ?

On les confond en général à tort, alors que ce sont deux espèces génétiquement différentes que l'on ne peut croiser. Réservé aux chasseurs, le lièvre vit à l'état sauvage. Plus facile à trouver, notre lapin domestique grandit dans les grands élevages professionnels : les clapiers des fermes ou des jardins ouvriers sont hélas de moins en moins utilisés.

La production

La Bretagne, les Pays de la Loire et le Poitou-Charentes concentrent 80 % de la production. Rares sont les élevages sous label rouge et en plein air ; la filière bio (sur parcours herbeux) reste quasi-inexistante. Et il faut bien l'avouer, la Gironde n'est pas terre de clapiers.

Une viande peu grasse

Côté nutrition, le lapin est l'allié des régimes pauvres en sel avec une viande comptant peu de sodium, de lipides (12 % de lipides pour 100 g environ pour le râble et l'épaule) et facile à dégraisser.

Les morceaux :

L'épaule

Sa chair est particulièrement moelleuse. Elle se mijote à la cocotte ou simplement grillée au barbecue à la moutarde ou au four.

La gigolette

Composée de l'épaule et des côtes totalement désossées qui lui sont rattachées, la gigolette a une chair persillée qui se prête à toutes les marinades.

Le râble

C'est le dos du lapin à la chair charnue, qui peut être farci, rôti au four ou cuit à la cocotte. Tranché fin, il est parfait pour la sauteuse et le wok.

Les filets

Levés à partir du râble, les tendres filets conviennent à toutes les cuissons rapides, à la poêle, au wok, en sauteuse, ou même à la vapeur.

La cuisse

Partie maigre et très charnu, la cuisse tolère toutes les cuissons au four, à la cocotte ou en papillote. Elle se savoure aussi sautée à la poêle ou confite.



RECETTE

Salade de quinoa et de légumes croquants au lapin grillé



Les Ingrédients

Pour 4 personnes

Marinade : 4 épaules de lapin • Le jus d'un citron • 10 cl d'huile d'olive • Quelques aiguilles de romarin • 1 cuillère à soupe bombée de graines de sésame •

Salade : 200 g de fèves écossées • 200 g de petits pois écossés • Une demie botte de radis • 1 botte d'asperges • 150 g de quinoa • 30 g de pistaches • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • Le jus d'un citron

1/ Faites mariner le lapin : mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le romarin et le sésame. Recouvrez le lapin avec et placez au frais au moins 1 heure. **2/** Faites cuire les fèves et les petits pois 5 à 7 min dans de l'eau bouillante salée. **3/** Après cuisson, passez les légumes sous l'eau froide et réservez. **4/** Coupez les radis en tranches fines et épluchez

les asperges. **5/** Faites cuire les asperges 10 min dans de l'eau bouillante salée. **6/** Passez-les ensuite sous l'eau froide et coupez-les en trois tronçons. Réservez. **7/** Préparez le quinoa : rincez-le à l'eau et faites-le cuire 15 min dans de l'eau bouillante. Egouttez. **8/** Déposez dans une poêle chauffée à sec les épaules de lapin avec un peu de marinade et faites-les griller sur toutes les faces. Laissez refroidir. **9/** Mélangez le quinoa froid avec les légumes égouttés. Ajoutez les pistaches et les épaules de lapin. **10/** Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Salez et poivrez.



L'agneau à savourer



Marque certifiée par le Label Rouge

Les éleveurs d'agneaux ont voulu en créant Pays d'Oc faire reconnaître la qualité de leur produit traditionnel,

“ l'agneau élevé sous la mère ”.

D'abord, il sera allaité le plus longtemps possible au lait de sa mère, puis, il aura accès à une ration à base de céréales et de minéraux qui lui permettra d'avoir une croissance rapide et régulière.

L'Agneau Fermier des Pays d'Oc Label Rouge participe ainsi à l'activité économique rurale et entretient les paysages de nos campagnes.

Retrouvez toutes nos recettes et nos informations sur notre site
www.agneaufermierdespaysdoc.com



Ségolène Lefèvre
Historienne de l'alimentation

Comment choisir un bon melon ?

*Chaque été c'est la même question :
faut-il lui tirer la queue ?*



D'abord, une autre interrogation : est-ce un fruit ou légume ? Les botanistes font une réponse de Normand : c'est un légume-fruit qui appartient à la famille des cucurbitacées. Le melon est une plante annuelle, rampante, commune dans les potagers en Egypte, dès 2500 ans avant J.-C. Sa culture s'étend ensuite en Grèce et Perse puis les colonisateurs de la Méditerranée en répandent l'usage en Europe. Là, les jardiniers peu à peu en améliorent le goût qui devint plus sucré et la taille plus grosse et régulière. Les Italiens prisèrent le melon et les papes les faisaient cultiver par des moines à Cantalupo, d'où dérive le nom de cantaloup, variété cultivée en Comtat après le départ des papes. Cavaillon est actuellement le premier centre producteur français de melon, à la chair rouge orangée, si succulente. Mais le cantaloup trouve la terre charentaise très à son goût.

Choisir au nez et au toucher

Pour trouver l'élus de votre menu, il est préférable de laisser faire votre marchand de primeurs : c'est son métier et vous serez rarement déçu. Il est quasiment impossible de choisir un melon en grande surface, car leur conservation en chambre très froide leur ôte toute odeur et leur queue, fort sollicitée, se détache toute seule. Si vous opérez seul : le melon doit être lourd et sa queue doit se détacher. L'odeur doit être sucrée et agréable et l'écorce, à l'opposé du pédoncule, doit s'enfoncer légèrement. Les meilleurs sont craquelés. N'hésitez surtout pas à en manger, car il contient de la vitamine A et C et de la carotène antioxydante, il est peu calorique, rafraîchissant, et très riche en potassium. ♦

Différentes variétés

Parmi la multitude de variétés trouvées sur les étals des marchés, plusieurs grands types commerciaux de melons se distinguent :

Le melon charentais.

Rien à voir avec une quelconque origine géographique ! Le melon charentais a la peau lisse ou brodée et se fait jaune (comme le cantaloup) ou vert (il est alors moins parfumé).

Le melon galia.

Sous sa peau dentellée de couleur verte qui évolue au jaune à sa maturité, ce melon hybride cache une chair blanche un peu verte et crémeuse, finement sucrée.

Les melons jaunes ou verts.

Principalement cultivés en Espagne et au Maroc, ces melons ont une chair verte ou blanche (pour le melon "jaune canari") très juteuse mais un peu fade.

Le melon de Lectoure-Nérac.

Cultivé dans le Gers et le Lot-et-Garonne, ce melon attend son IGP. Il se définit d'abord sa zone de production, sur des sols argilo-calcaires exposés plein sud.



La cerise,

un cœur à croquer

Sans elle, pas d'été. Mais la cerise n'a qu'un temps, jusqu'en juillet

Deux arbres sont à l'origine de nos cerises actuelles. D'un côté, le *Prunus avium*, le merisier ou cerisier doux, dont les variétés de guignes ou de bigarreaux font d'excellentes cerises de table. De l'autre, le *Prunus cerasus*, ou cerisier acide, donnant des arbres portant l'amarelle ou la griotte, préférant l'eau-de-vie et les conserves. Mais en majorité, les cerises proviennent de croisement de ces deux espèces domestiquées : le conservatoire végétal régional d'Aquitaine recense ainsi plus de vingt-six variétés de cerisiers, originaires de la région ou d'ailleurs, du gros guin noir de Gironde à la geresi belxa, la cerise noire basque d'Ixassou. **Les bigarreaux.** On les imagine forcément noirs, juteux et sucrés, cerises de table par excellence. Mais le bigarreau se fait aussi crème ou blanc (comme le bigarreau Napoléon, le trompe-géai des Landes ou le cœur de

pigeon blanc) et même acidulé, comme le jaune de Doenissen. Préférez cependant les variétés rouges ou noires en confiture.

Les guignes. D'un plus petit calibre, la guigne sucrée fait merveille en pâtisserie : en conserve, dans des tartes et gâteaux et forcément en confiture, comme la cerise noire d'Ixassou. En Gironde on trouve la beliquette orangée ou la mourette (ou amourette) à jus très noir.

Les griottes et amarelles. Plus acidulées, mais pas forcément moins sucrées, ces cerises s'accommodent à l'eau-de-vie, en liqueur (irrésistibles dans les chocolats !), à l'aigre-doux ou au vinaigre aux côtés, par exemple, d'un gibier ou d'un magret. Parmi les stars, la Montmorency (une amarelle) ou la griotte de Moissac, également fondante en confiture. Aigrelette et translucide, la cerise anglaise se préfère à l'eau-de-vie. ♦

Guins et guindoles

Dans de nombreuses régions, les cerisiers se nomment encore « guin » et les cerises « guines ». Si les fruits sont doux, ils deviennent « guindoux » ou « guindoles », et l'arbre un « guindolier ». A l'origine, le mot viendrait du bas breton « guoin » qui signifie vin, sans doute parce qu'on fabriquait une forte liqueur avec les cerises.

La « guine » est devenue « guigne » mais rien à voir avec l'expression « avoir la guigne » qui vient de l'ancien verbe « guigner », qui signifie loucher, faire un signe de l'œil, et par extension porter malchance.

TARTE CARAMÉLISÉE aux cerises

Les Ingrédients

pour 6 personnes

• 250 g de pâte brisée • 500 g de cerises • 4 cuillères à soupe de kirsch • 80 g de sucre en poudre • 80 g de poudre de noisette • 80 g de beurre ramolli • 100 g de sucre roux en poudre • 3 blancs d'œufs

Pour la crème pâtissière : 0,5 l de lait • 2 cuillères à soupe de kirsch • 2 œufs • 150 g de sucre en poudre • 80 g de farine •

1/ Dénoyautez les cerises, et laissez-les macérer dans un saladier avec 4 cuillères à soupe de kirsch. **2/** Préchauffez le four à 180°C, th 6. **3/** Etalez la pâte brisée dans un moule à tarte beurré et faites-la précuire 10 mn. La pâte doit rester blanche. **4/** Préparez la crème, faites bouillir le lait avec 2 cuillères à soupe de kirsch. **5/** Fouettez dans un saladier le sucre et les œufs entiers, ajoutez la farine puis versez le lait tiédi. **6/** Reversez dans la casserole et portez à ébullition à feu moyen, tout en remuant. Réservez. **7/** Mélangez à la fourchette le beurre, le sucre et la poudre de noisette. **8/** Etalez cette préparation sur le fond de pâte. **9/** Recouvrez avec les cerises égouttées. **10/** Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les à la crème pâtissière et versez sur les cerises. **11/** Saupoudrez généreusement de sucre roux et mettez au four. **12/** Faites cuire 20 à 25 min jusqu'à ce que le dessus soit caramélisé. **13/** Démoulez sur une grille et laissez refroidir.



Les douces variations du *chèvre* frais



Le fromage de chèvre au lait cru est un produit vivant, qui s'affirme avec le temps

C'est un chèvre frais aussi doux... qu'un agneau. Danièle Teulé connaît son effet : sur les marchés, elle faisait goûter les premiers fromages de février sans les nommer. « C'est vraiment du chèvre ? », s'étonnaient les clients, gardant le souvenir de fromages « faits » trop piquants ou frais mais fades.

Un bon fromage de chèvre, c'est d'abord un bon lait. Dès le début, les saveurs varient : des conditions d'élevage de la biquette au foin ou à l'herbe broutée, tout influe sur le goût. Au domaine de Gourdin, à Fargues-Saint-Hilaire, pas question de pasteurisation. Le lait des chèvres, une cinquantaine d'alpines chamoisées, élevées sans que soit forcé leur cycle de reproduction, est un grand cru et il le reste. Tout l'art de Christian Teulé est ensuite de le faire cailler avec ferments et présures, de « bonnes » bactéries. 24 heures après, le lait devient une faisselle au doux goût de noisette, long en bouche avec une pointe d'acidité.

Sec en copeaux

A ce stade le fromage en devenir peut déjà être savouré : ajoutez-y du miel ou de l'ail, une pointe de sel et des herbes fraîches ; la faisselle est une base « nature » qui ne demande qu'à se marier. Egouttée pendant un jour ou deux, elle prendra la forme du fromage qui sera salé, séché, puis prêt à consommer frais ou lentement affiné pendant plusieurs semaines.

De mémoire, Christian Teulé énumère les chefs de la région qui ont un jour travaillé ses fromages frais. Du lait cru à la faisselle, de la faisselle au fromage, c'est une évolution de la matière et du goût, qui se poursuit à l'affinage, à condition d'être bien maîtrisée. Un jour, Christian a « tenté » un chèvre sec de près d'un an : excellent en copeaux dans une salade au vinaigre balsamique ! ♦

MUFFINS CHÈVRE et bacon croustillant

Par la blogueuse Pauline Masgnaux

Les ingrédients

Pour 6 muffins



- 150 g de farine • 150 g de fromage de chèvre frais • 4 cuillères à soupe de lait • 1 œuf • 1/2 sachet de levure chimique
- 50 g de beurre • 4 tranches de bacon

1/ Préchauffez le four à 200°C. **2/** Faites fondre le beurre, puis ajoutez le lait et l'œuf. **3/** Dans un saladier à part, mélangez la farine, la levure. Salez, poivrez. Ajoutez la préparation précédente et mélangez bien. **4/** Faites griller votre bacon à la poêle. Coupez-le grossièrement. **5/** Rajoutez le bacon puis le fromage dans la pâte. Mélangez bien. **6/** Remplissez les moules à muffins à moitié et enfournez pendant 20 minutes.

TOURTEAU FROMAGER au chèvre

Les ingrédients

- 1 pâte brisée sucrée • 200 g de fromage ou faisselle de chèvre frais • 150 g de sucre • 4 œufs • 60 g de farine • Levure chimique

1/ Etalez la pâte brisée dans un moule à manqué beurré. **2/** Mélangez le fromage ou la faisselle avec le sucre. **3/** Ajoutez les jaunes d'œufs. **4/** Ajoutez 60 g de farine et 2 pincées de levure chimique. **5/** Battez les blancs en neige et incorporez-les au mélange. **6/** Versez sur le fond de pâte brisée. **7/** Faites cuire à four chaud 45 min à 180°C. La croûte doit être bien foncée.

Conseil : Si vous utilisez de la faisselle, travaillez-la toujours délicatement avec une fourchette (jamais au fouet ou au mixer) pour ne pas « casser » sa texture.

Buvez du petit lait !

Dans son moule, la faisselle en pot est toujours entourée d'un liquide transparent, le « petit lait ».

Faut-il le boire ? Tout le monde n'apprécie pas... Pourtant, le petit lait (ou lactosérum) est bourré de protéines, calcium, vitamines B et acides aminés, et mérite de ne pas être jeté.

On peut le mélanger à la faisselle, ou l'utiliser à la place de l'eau dans les recettes de pâtes : pâte à pain, pâte brisée, brioche...

Frais mais pas froid

Le chèvre frais au lait cru se passe de réfrigérateur.

On peut le garder jusqu'à une semaine dans un endroit sec et frais, dans son papier d'emballage.

L'idéal serait un garde-manger, parfait pour bien laisser évoluer les fromages...

france
bleu
gironde

Tous les matins
10h - 10h30
les conseils
de Chef Oliver

100.1 Bordeaux **vu d'ici**





Pauline Masgnaux
 Blogueuse
happy-food.over-blog.com



Made in *terroir!*

Par Pauline Masgnaux

*Qui a dit que nouvelle génération et produits du terroir
 étaient incompatibles ?*

Certainement pas notre blogueuse foodista

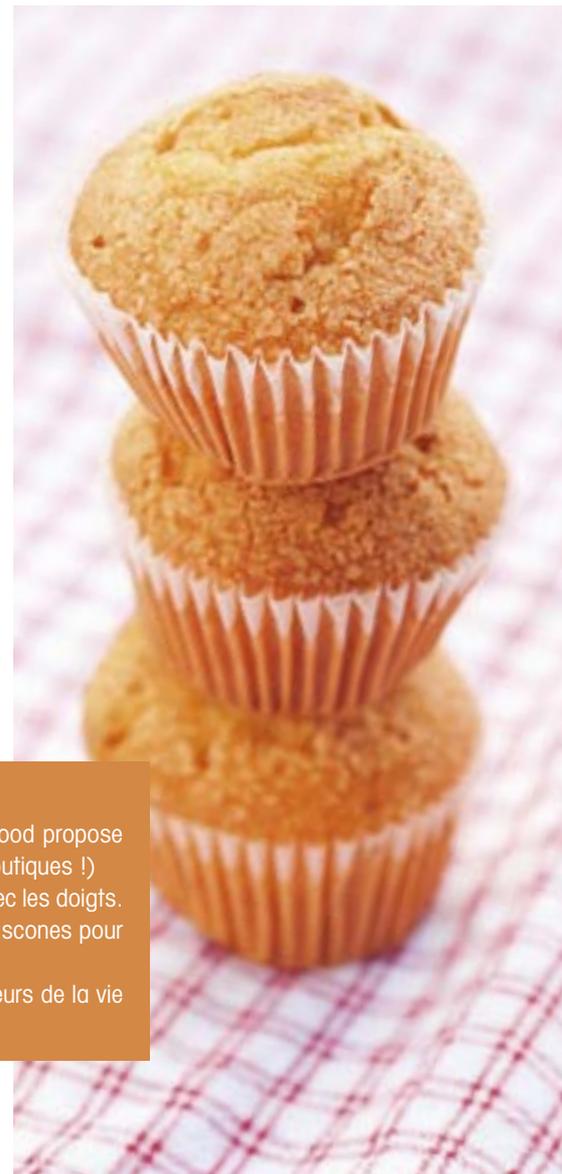
Comment vous dire que le jour où mon frère a refusé de déguster un magret cuisiné par sa sœur chérie, préférant aller manger au MacDo, j'ai été traumatisée ? Plus le temps et plus l'envie de se cuisiner « de bons petits plats » quotidiens : les habitudes alimentaires des Français ont bien changé !

Aujourd'hui, la cuisine est un loisir ludique, créatif et interactif. C'est ainsi que notre très chère gastronomie française a trouvé LA combine pour allier tendances et traditions : pourquoi ne pas proposer du magret dans un hamburger ? Et notre foie gras dans des sushis ? Sans parler du fromage de chèvre dans des muffins ! A l'heure où la gastronomie se démocratise, c'est au tour de nos

chers produits made in terroir de suivre la mode.

Blogueurs, restaurateurs, grands chefs ou filières agro-alimentaires surfent sur la tendance : street food, finger food, world food, slow food... Partout de la « food » en veux-tu en voilà !

La mondialisation a ouvert nos frontières gustatives : bonjour les brochettes de poulet au curry, au revoir mon chapon longuement rôti au four. Les chefs s'initient à la fast food, les burgers « home made » font fureur, et même à Bordeaux, snacks à bagels ou cuisine nomade bien de chez nous nous invitent à manger local, tendance et à bas prix. Bref, comment vous dire que mes papilles, mon portefeuille et ma conscience sont aux anges ? ♦



La « food » pour les nuls :

Street food : cuisine de rue ou cuisine nomade. Venue tout droit des Etats-Unis, la street food propose des recettes inventives que l'on peut déguster facilement en marchant (ou en faisant les boutiques !)

Finger food : tapas contemporaines. Ce terme désigne tout ce que nous pouvons picorer avec les doigts.

World food : du curry dans mon gratin dauphinois, une marinade à la sauce barbecue, des scones pour accompagner ma confiture... Autant d'exemples plus parlants qu'une longue définition !

Slow food : mouvement créé pour « combattre » les fast-foods et revenir aux « vraies » valeurs de la vie (soit faire des longs repas chez mamie notre quotidien).

Recettes de chefs



Appellation d'ORIGINE Protégée AUVERGNE

Cantal • Saint-Nectaire • Fourme d'Ambert • Bleu d'Auvergne • Salers



Nicolas Maglie
La Cape

CROMESQUIS DE FOURME D'AMBERT, CARPACCIO DE POIRE CRUE ET JEUNES POUSSÉS

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 5 min

Cromesquis : 200 g de Fourme d'Ambert • 50 g de crème • 30 g de poire en brunoise (coupée en dés) • 100 g de blanc d'œuf • 100 g de farine • 200 g de chapelure de noix

Carpaccio : 2 poires crues • jeunes pousses (ou mesclun) • ficoïde glaciale • ficoïde • poiret • oxalis vert • oxalis rouge • réduction de balsamique • huile de noix

1/ Cromesquis : incorporez la brunoise de poire, la crème et la Fourme d'Ambert. Confectionnez des boules de 3 cm de diamètre et mettez-les au congélateur durant 2 heures. Panez les boules dans la farine, blanc d'œuf et chapelure de noix, puis faites-les frire à 180°C.

2/ Carpaccio : taillez à la mandoline un carpaccio de poire, assaisonnez d'huile de noix et de fleur de sel. Assaisonnez les jeunes pousses et dressez selon la suggestion de présentation.



François ADAMSKI
Le Gabriel

CRUMBLE AUX NOIX, POMMES-POIRES EN CHUTNEY, MOUSSE AU BLEU D'Auvergne ET GLACE AU MIEL

Pour 4 personnes - Préparation : 1h45 - Cuisson : 1h

Crumble : 180 g de farine • 100 g de beurre • 150 g de sucre • 90 g de noix - **Chutney** : 300 g de pommes golden • 200 g de poires William • 300 g de vinaigre de cidre • 200 g de cassonade • 1 cuillère à café de cannelle • muscade - **Mousse** : 150 g de crème • 75 g de chocolat blanc • 60 g de Bleu d'Auvergne • 350 g de crème fouettée • 1 feuille 1/2 de gélatine ramollie dans l'eau - Ingrédients glace : 125 g de lait • 125 g de crème • 60 g de jaunes • 60 g de miel

1/ Crumble : ramollissez le beurre et incorporez-le aux autres éléments. Étalez la pâte sur une plaque et faites-la cuire jusqu'à obtenir une coloration dorée. Laissez refroidir, puis émiettez. **2/** Chutney : épluchez et taillez les fruits. Faites-les caraméliser avec du beurre et de la cassonade. Déglacez au vinaigre, puis, réduisez. **3/** Mousse : faites bouillir la crème et versez-la sur le chocolat et le bleu d'Auvergne. Faites dissoudre la gélatine dans ce mélange encore chaud. Refroidissez et incorporez la crème fouettée. **4/** Glace : réalisez une anglaise avec le lait, les jaunes et le miel. Refroidissez et incorporez la crème. Turbinez quelques minutes. **5/** Dressage : dans un verre mettez une couche de chutney, une couche de crumble, la mousse puis encore une couche de crumble et finir avec une quenelle de glace.



François ADAMSKI
Le Gabriel

DOS DE BAR EN ÉCAILLÉS DE CANTAL, ÉPINARDS SAUTÉS AU BEURRE, SAUCE VIN BLANC

Pour 4 personnes - Préparation : 1h - Cuisson : 1h15

Ingrédients : 2 bars de 600 g • 1,5 kg d'épinards • 50 g de beurre • 1 échalote ciselée • 10 cl de vin blanc • 20 cl de crème liquide • 10 cl de fumet de poisson • 200 g de Cantal

1/ Écaillez, levez et retirez les arêtes des bars. Enlevez-leur la peau d'un côté seulement. **2/** Taillez le Cantal en copeaux. **3/** Faites sauter les bars côté peau puis, retournez au bout de 2 minutes et disposez sur ce côté les copeaux de cantal. **4/** Équeutez les épinards et lavez-les. Faites suer l'échalote au beurre et tombez les épinards. **5/** Faites réduire séparément et de moitié le vin blanc, le fumet, et la crème. Réunissez-les et rectifiez la liaison et l'assaisonnement, puis passez au dressage.

RETROUVEZ LES FROMAGES AOP D'Auvergne

www.fromages-aop-auvergne.com



Aleksandre Oliver

LA CHARLOTTE D'ÉTÉ D'ALEKSANDRE

Le pâtissier Aleksandre Oliver revisite la charlotte à sa version : fruits rouges, chocolat blanc et biscuit croquant !

Les ingrédients

Pour 6 à 8 verrines

• 300 g de purée de fraises (fraises mixées) • 200 g de fraises • 200 g de framboises • 1 feuille de gélatine • 1 jus de citron vert • Quelques fruits pour la décoration • 20 g de sucre • Sucre glace • Quelques pistaches hachées natures

La crème au chocolat blanc

225 g de chocolat blanc • 450 g de crème fraîche liquide • 1 feuille de gélatine

Le biscuit

5 œufs • 300 g de sucre • 125 g de farine • Sucre glace



1 Commencez par hacher le chocolat blanc en copeaux avec un couteau. Gardez dans un grand saladier.



2 Laissez tremper une feuille de gélatine dans un bol d'eau froide. Faites bouillir dans une casserole 200 g purée de fraise avec 20 g de sucre et la moitié du jus de citron. Incorporez la gélatine essorée et fouettez pour la dissoudre. Coulez le mélange dans les verrines. Et au réfrigérateur en attendant la suite !



3 Coupez les fraises et les framboises en quatre. Versez une pointe de sucre glace sur les fruits et réservez à température ambiante pour ne pas casser les saveurs. **L'astuce :** Une pincée de poivre ou un trait de vinaigre de Modène relèveront les fraises.



4 On attaque le biscuit : séparez les blancs des jaunes des œufs. Montez les blancs en neige en y ajoutant 200 g sucre en trois fois. Ajoutez 100 g de sucre aux jaunes d'œufs et fouettez aussitôt : avec un mélange bien mousseux, le biscuit se tiendra mieux ! Mélangez délicatement les jaunes avec les blancs. Ajoutez 125 g de farine tamisée. Et gare aux grumeaux. **L'astuce :** Bien battus, les blancs doivent former un bec d'oiseau au bout du fouet.



5
Étalez grossièrement la pâte sur 1 cm d'épaisseur sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de sucre glace qui caramélisera au four. Au four : 10 à 12 minutes à 180°C. Le biscuit doit être caramélisé clair. Profitez du four chaud pour torréfier les pistaches hachées. **L'astuce :** La feuille se soulève avec la soufflerie du four ? Collez les coins du papier à la plaque avec une goutte de pâte.



6
Aussitôt cuit, sortez le biscuit de sa plaque et recouvrez-le d'une autre feuille de papier sulfurisée. Retournez-le et retirez la feuille de dessous. Laissez refroidir.



7
On revient à la crème au chocolat : faites tremper une feuille de gélatine dans de l'eau froide. Faites bouillir 150 g de crème fraîche dans une casserole. Ajoutez la gélatine essorée pour la dissoudre et versez sur les copeaux de chocolat blanc. Mélangez au fouet, laissez refroidir.

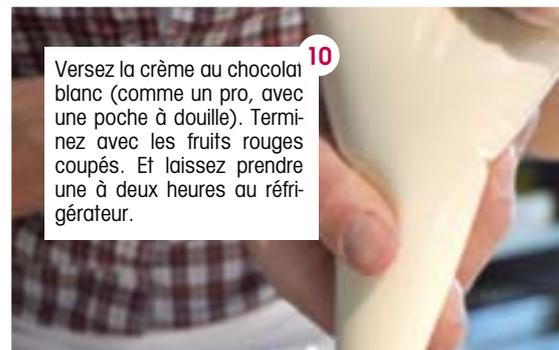


8
Fouettez les 300 g de crème fraîche bien froide en chantilly. Mélangez la chantilly et le chocolat blanc refroidi délicatement pour garder le mélange aéré.



9
Coupez le biscuit en petits dés, à disposer au fond des verrines. Décorez de rondelles de fraises coupées. Parsemez avec les pistaches.

Une crème fraîche bien froide foisonne mieux. Mettez-la la veille au réfrigérateur.



10
Versez la crème au chocolat blanc (comme un pro, avec une poche à douille). Terminez avec les fruits rouges coupés. Et laissez prendre une à deux heures au réfrigérateur.

Réalisé au centre de formation de la CCI, à Bordeaux-Lac
Merci à BEST Ecole Supérieure de la Table.



11
Au moment de servir, ajoutez le reste de purée de fraises avec quelques gouttes de citron. Il vous reste des biscuits ? Parfait pour le café !



Expérience Cognac

Arôme
de grands week-ends



Une terre qui conjugue passion et talent, audace et expérience(s) !

Cognac est une **AOC d'exception** : 79.600 hectares de vignobles répartis en six crus, situé à une heure de Bordeaux. La douceur et le charme de cette région en font l'une des premières destinations de **l'art de vivre à la française et de la qualité de vie** au pays du cognac.

Qualifié de « **liqueur des Dieux** » par Victor Hugo, le cognac se distingue par sa spécificité : une **double distillation de vin (blanc)**, réalisée en alambic charentais depuis plus de 400 ans, et **un long vieillissement en fûts de chêne**. Le maître de chai procède à **l'assemblage des eaux-de-vie, un instant magique et subtil**. L'évaporation des eaux-de-vie lors de leur vieillissement se nomme **la part des anges**.

A mi-chemin entre tradition et modernité, le cognac sait s'habiller de fantaisie et d'originalité. **Tendances ou classiques**, les cocktails sont sublimes et tonifiés par la jeunesse des cognacs VS (Very Special ou ***), ou la maturité des cognacs VSOP (Very Superior Old Pale). Grâce à une palette aromatique incomparable, une petite quantité de cognac est suffisante pour bénéficier d'une richesse de goût surprenante. **Le cocktail Summit**, créé en 2008 par les plus grands mixologistes du monde, **représente le cocktail emblématique de la catégorie**.

Expérience n°1 :

s'initier à la liqueur des Dieux

Œil, nez, bouche... **Chaque cognac est un produit unique**. La nature précise du terroir du vignoble, les stades de son élaboration, la qualité des chênes qui constituent les fûts pour le vieillissement, l'expérience et le talent du maître de chai sont autant de facteurs qui influent sur les arômes et leur équilibre. **Apprenez les notions essentielles pour apprécier le cognac à l'occasion de visites d'exploitation ou de maisons de négoce prestigieuses.**

Expérience n°2 :

explorer un monde de saveurs

Produits savoureux d'un terroir généreux, rendez-vous gourmands : le pays du vignoble du cognac a le goût du bien vivre et du bien manger, et aime le faire partager ! **Invitez-vous à la table des grands chefs qui vous feront partager leurs secrets de fabrication le temps d'une leçon**, rencontrez les producteurs locaux, poussez la porte des bouilleurs de cru et viticulteurs pour déguster le cognac, flânez sur les marchés de pays... **Et si c'était ça, la recette du bonheur ?**

Le Cognac

Voyage au cœur du vignoble

www.experience-cognac.fr





Françoise et Bernard Sirot

Château Closiot,

Le liquoreux en tout légèreté

Dites « sauternes », et l'on pense aussitôt « foie gras », un mariage plus que consommé dont tente de se défaire le château Closiot, de Françoise et Bernard Sirot-Soizeau

Quand il était petit, Bernard Sirot voulait être pilote d'avion, agriculteur, journaliste et vigneron. Il s'est contenté de journaliste -spécialisé dans les vins- et vigneron dans le Sauternais, loin de sa Belgique natale. L'homme est d'abord un observateur curieux, co-initiateur en 2010 du concours mondial du sauvignon, et à l'écoute des avis extérieurs qu'il juge les bienvenus dans un terroir assis sur sa réputation.

Paradoxe tout français, l'appellation mondialement connue peine à trouver de nouveaux amateurs, effrayés par son nom prestigieux ou prisant des blancs moins capiteux. « Offrez un vin de Sauternes à vos amis. Ils le garderont pour Noël ». Inutile, pourtant, de surenchérir à table sur la richesse de ces grands liquoreux qui bien souvent se suffisent à eux-même, en vin de plaisir et de méditation. Mais le vin reste dans son rôle de cru d'exception, forcément relégué aux grandes occasions.



Ramassage grain par grain

Dès 2002, le château Closiot ose alors un cru plus léger, moins concentré en sucre. Avec le Caprice, du château Bastor-Lamontagne, les Premières Brumes de Closiot imposent un profil de sauternes précurseurs, au fruité plus accessible (en prix surtout), destinés à séduire une clientèle plus jeune. Le cru ne comprend « que » 75 grammes de sucre résiduel, le sucre non transformé en alcool pendant la fermentation, quand le sauternes « classique » du château atteint les 145 grammes par litre.

Vendu hors négoce, le vin de Françoise et Bernard Sirot-Soizeau s'impose d'abord à Paris et en Belgique. « Ici, on nous disait qu'il n'était pas assez riche pour être un sauternes. » Hélène Darroze, marraine choisie par les vigneron de Sauternes-Barsac, l'a pourtant retenu sur un maquereau juste raidi, avec poirettes grillées, gingembre et mangue verte. Un liquoreux pas cérémonieux, en somme, à boire frais à l'apéritif ou tout au long d'un repas d'été.

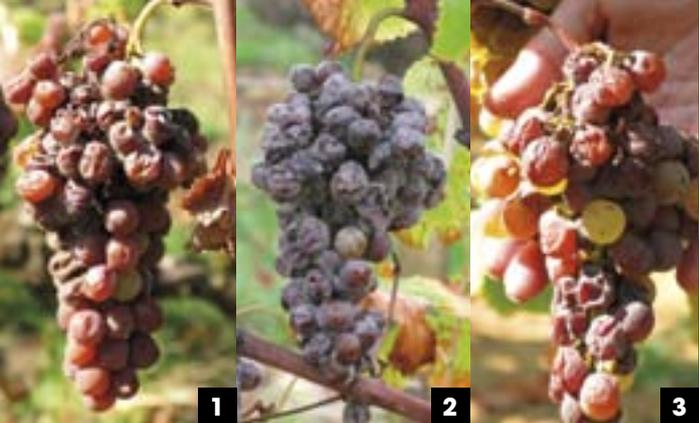
Mais c'est aussi un liquoreux au savoir-faire astucieux, inspiré par l'approche du voisin Denis Dubourdieu, dont

*« Un cru pas cérémonieux,
à boire frais tout au long
d'un repas d'été »*

Bernard Sirot observait intrigué les vendanges précoces depuis son bureau. Le sauternes est un vin délicat à réaligner, d'où son prix : le rendement du vignoble reste faible et les vendanges tardives sont risquées, car menacées à la moindre mauvaise pluie. La richesse de ce terroir tient à un champignon microscopique, le *Botrytis cinerea*, la fameuse « pourriture noble » qui concentre le sucre dans

les grains du raisin. Un sauternes « classique » exige les baies les plus « botrytisées », ramassées à la main grain par grain, en plusieurs passages, à un stade de maturité plus qu'avancé.

Le château Closiot, lui, lance ses vendanges plus tôt, et en fonction de l'état de maturité des baies, trois vins différents sont réalisés, dont la concentration en sucre varie. En Sauternais, l'accueil de cette façon de faire a plus qu'été mitigé, même si l'arrivée de nouveaux propriétaires (comme Bernard Magrez), augure une ouverture du terroir, espère-t-on au château Closiot. « Demandez à un viticulteur du Sauternes quel est son vin préféré. Il répondra toujours le sien », soupire Bernard Sirot. ♦



Un terroir d'exception

Sur une petite superficie de 2 228 hectares, à une quarantaine de kilomètres au sud de Bordeaux, le terroir du Sauternes couvre cinq communes : Sauternes, Barsac, qui a également sa propre appellation, Fargues de Langon, Bommes et Preignac.

En automne, la rivière du Ciron porte les brumes matinales auxquelles succède un ciel ensoleillé. Ce microclimat permet le développement d'un champignon microscopique, le *Botrytis cinerea* ou « pourriture noble », qui concentre le sucre dans les baies de raisin ramassées au-delà de leur maturité. L'équipe des vendangeurs du château Closiot, une quinzaine, se plie au rythme minutieux du ramassage grain par grain : dans un autre terroir, cinq à sept jours leur suffiraient à vendanger à la main huit hectares quand il faut compter en Sauternais quatre à huit semaines de travail patient, parfois interrompu le temps de laisser *Botrytis* faire son effet. Mais de là vient la concentration en sucre de ces grands liquoreux, dont le célèbre château d'Yquem, qui a obtenu le rang unique de premier cru supérieur, lors du classement de 1855 réalisé à l'occasion de l'exposition universelle de Paris.

Plus il est ridé et violacé, plus le grain, atteint par le *Botrytis* (4), est concentré en sucre. C'est à ce stade qu'il sera ramassé à la main sans couper la grappe (1, 2 et 3), pour laisser les autres grains mûrir.

Les Premières Brumes de Closiot

Terroir : sables fauves, argilo calcaire, caillouteux par endroits sur dalle calcaire

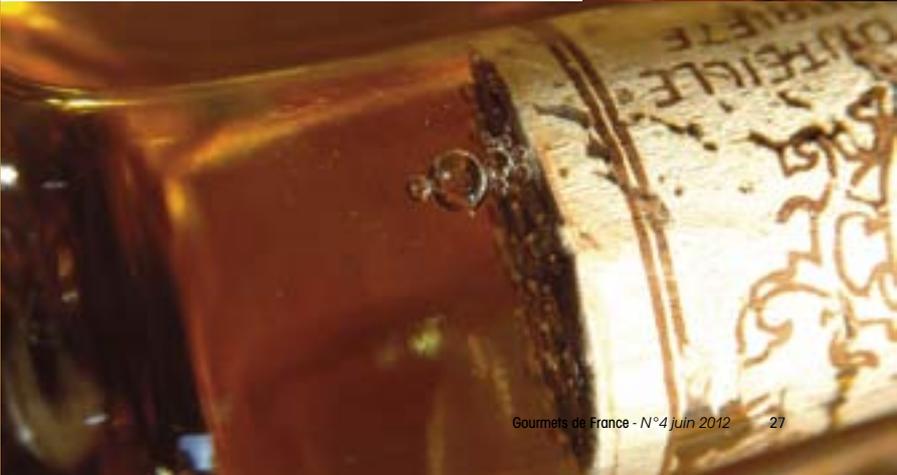
Encépagement : 90 % sémillon, 5 % sauvignon gris et 5 % muscadelle

Age des vignes : 49 ans de moyenne

Elevage : 10 mois en cuve ciment

Equilibre recherché : 13,2°C et 75 g de sucres résiduels pour le millésime 2005

Prix de vente : 14,80 €



En cocktail aussi

Du sauternes en cocktail ? Et pourquoi pas ? Les blancs liquoreux veulent se boire de façon beaucoup plus simple et décontractée. C'est d'ailleurs tout l'enjeu du regroupement Sweet Bordeaux, créé en 2009, et qui rassemble onze appellations de vins « botrytisés », le long de la Garonne. Méconnus des plus jeunes ou catalogués comme « vins de tradition », Cadillac, Loupiac, Barsac ou encore Graves supérieures mettent désormais en avant de nouveaux équilibres, plus fruités et moins concentrés.

« Les crus prestigieux resteront toujours prestigieux, assure Virginie Tinon, membre des Sweet Bordeaux et viticultrice à Sainte-Croix du Mont, mais le savoir-faire du liquoreux permet de proposer toute une gamme de vin ». Rares sont ceux cependant à avoir créé de nouveaux crus, comme le château Closiot. Les cocktails décomplexés imaginés avec l'Atelier des Chefs de Bordeaux révèlent une autre façon, fraîche et frappée, de déguster ces vins blancs.



SAUTERNES et cannelle exotique

Les ingrédients

Par personne

• 4 cl de sauternes jeune • 2 cl de nectar de fruits de la passion • 1 cl de crème de mûres • Une pincée de cannelle en poudre

1/ Choisissez un grand verre à cocktail, pour long drink. **2/** Versez-y le sauternes bien frais, le nectar de fruit et la crème de mûres préalablement gardés au réfrigérateur. **3/** Mélangez doucement tous ces éléments avec une grande cuillère. **4/** Ajoutez la pincée de cannelle en poudre. **5/** Mélangez une nouvelle fois à la cuillère. **6/** Dégustez bien frais...

CONCOMBRE et sauternes frappé

Les ingrédients

Par personne

• 4 cl de sauternes léger • 6 cl de limonade • 5 g de concombre • 5 g de citron vert (une demi-tranche)

1/ Epluchez le concombre, enlevez les pépins et coupez-le en morceaux. **2/** Versez le sauternes dans un verre à cocktail assez large. **3/** Ajoutez-le concombre, et écrasez-le à l'aide d'un pilon. **4/** Versez la limonade puis ajoutez la demi-rondelle de citron vert. **5/** Ajoutez un peu de glace pilée (facultatif) et mélangez dans ce cas au shaker.



Frais et épicés, des accords à oser

N'en déplaise aux inconditionnels de l'accord foie gras-sauternes, le liquoreux mérite parfois un contraste épicé ou une pointe d'acidité qui révélerait sa complexité. « Il faut oser », assure Françoise Sirot-Soizeau, qui, parmi ses recettes, marie ses crus à un tartare de saumon ou un gaspacho andalou bien frais sans poivron mais avec une pointe de vinaigre de Xérès. « Une merveille sous la tonnelle l'été ».

SAUMON FUMÉ MARINÉ *au sauternes*

Les ingrédients

Pour 4 personnes

• 500 à 600 g de tranches de saumon fumé • 30 cl de sauternes jeune et frais, de concentration moyenne • 2 cuillères à café de crème fraîche légère • 6 branches de ciboulette • Poivre blanc, sel • 2 citrons

1/ Dans un plat creux, laissez mariner les tranches de saumon fumé au moins 1 heure dans le sauternes. **2/** Découpez-les ensuite en fines bandes. **3/** Mélangez le saumon avec la crème fraîche, la ciboulette et les échalotes hachées. **4/** Ajoutez un trait de jus de citron. Salez, poivrez. **5/** Disposez dans des ramequins et laissez au moins 2 heures au frais. Démoulez, si vous le souhaitez, pour servir.





Emmanuel Vaysse
sommelier et caviste

Bouteilles

*Toutes les couleurs vont à
Trois sélections*

Rouges fruités



Abouriou 2010

Elian Da Ros
CÔTES DU MARMANDAIS
100 % abouriou

Élian Da Ros produit de véritables pépites bio à prix raisonnables. Malheureusement, les bouteilles sont rares ! La vinification, semi-carbonique, est identique à celle du beaujolais. La robe et le nez sont agréables, sur des notes de cerise noire. La bouche est ronde, chaleureuse, avec des notes de fruits rouges bien mûrs. La finale est épicée.

A servir entre 14 et 16 degrés, avec des grillades ou des viandes blanches.

9,75 € prix distributeur

Magnus 0102

Dominique Andiran
VIN DE TABLE DES CÔTES
DE GASCOGNE
Merlot (80 %), tannat (20 %)

Dominique Andiran est un des rares vigneron des Côtes de Gascogne à travailler en bio depuis son installation. Ses vins sont francs, complexes et d'un excellent rapport qualité/prix dans toutes les couleurs. Le nez de ce Magnus porte sur des fruits rouges légèrement fumés. La bouche est délicate et équilibrée sur des notes de fruits noirs mûrs. Une belle fraîcheur aromatique se dégage.

A servir entre 14 et 16 degrés, avec des grillades de canard.

7,50 € prix distributeur

Château Plaisance, Alabets 2010

Louis et Marc Penavayre
FRONTON
100 % négrette

Près de Toulouse, la famille Penavayre cultive la vigne sur Vacquiers depuis plusieurs générations. Voici leur dernière cuvée. Après un carafage d'une heure, on adore ! A comparer à des syrahs de caractère. Un nez de myrtille, de mûre et de poivre. La bouche est sanguine, fraîche, originale et très croquante avec un final minéral et épicé.

A servir entre 16 et 17 degrés, sur des viandes rouges, grillades, fromages de brebis ou plats poivrés.

www.chateau-plaisance.fr

11,50 € prix distributeur

Soif de Tendresse

Domaine de Noiré
CHINON
100 % cabernet franc

Odile et Jean-Max Manceau, propriétaires depuis 10 ans, s'engagent dans une démarche bio avec respect et conviction. Et ce Soif de Tendresse n'en manque pas !

Une robe rubis foncé et un nez de framboise bien mûre qui met en avant le fruit et le terroir. En bouche, le vin est délicat sur des fruits frais avec une fin de bouche réglissée.

A servir entre 16 et 17 degrés, sur des viandes ou des poissons grillés.

www.domainedenoire.com

8 € prix distributeur

d'été

*l'été !
fraîches à essayer*



Pauline Robin-Champeil
œnologue

Rosés *ensoleillés*



Le Rosé de la Graside

BORDEAUX ROSÉ
Cabernet sauvignon (90%), merlot (10%)

A Cadarsac, près de Libourne, ce rosé ne représente qu'une toute petite production de la propriété familiale des Robin, acquise en 1991. Vinifié de façon traditionnelle en cuves inox, ce vin est à la fois très fruité et floral, avec des arômes doux tirant sur la violette. Mais sa longueur et sa structure en font un très bon compagnon pour tout un repas. A boire jeune et frais, entre 12 et 13 degrés, sur des poissons, paëllas ou tout simplement en pique-nique.

www.lesvinsrobin.fr
7,30 € à la propriété

Château de la Clapière

Cuvée la Violette 2011
CÔTES DE PROVENCE CRU
CLASSÉ

Grenache (40 %), cinsault (40 %),
syrah (20 %)

La maison Fabre possède plusieurs domaines en Provence, dont ce château de la Clapière à la robe rose pâle aux reflets orangés. Peu vineux, les rosés de Provence sont typiquement désaltérants et faciles à boire comme cette cuvée pleine de finesse : le nez frais est dominé par des arômes subtils de pêches, la bouche est soyeuse et pleine de complexité.

A servir frais entre 12 et 13 degrés, lors d'un apéritif entre amis.

www.sa-fabre.com
8,55 € à la propriété

Château de l'Aumérade

Seigneur de Piegros 2011
CÔTES DE PROVENCE CRU
CLASSÉ

Syrah (20 %), grenache (20 %),
cinsault (60 %)

Autre cru classé de Provence de la maison Fabre, ce Seigneur de Piegros montre puissance et élégance, sur un nez également dominé par des arômes de pêches. Sa bonne persistance aromatique en fin de bouche invite à l'essayer sur des volailles, des poissons et même des desserts à base de crème ou de chocolat. Servi frais entre 12 et 13 degrés, il accompagne également les viandes blanches comme le veau.

www.sa-fabre.com
9,80 € à la propriété

Domaine des Bohues 2011

CABERNET D'ANJOU
Cabernet franc (70 %), cabernet
sauvignon (30 %)

Avec le cabernet d'Anjou, voilà un autre style de rosé : le rosé sucré. La technique de vinification arrête sa fermentation à 11,5 % d'alcool, restent les sucres résiduels du raisin, sans aucun ajout (pas de chaptalisation). Le domaine de Denis Retailleau offre ainsi un vin très fruité, avec des notes de cassis et de fraises, parfait pour les après-midi d'été entre amis.

A servir entre 8 et 12 degrés à l'apéritif ou au dessert, sur des salades de fruits frais ou des saveurs citronnées.

denisretailleau.bohues@orange.fr
5 € à la propriété



Jean-Marc Quarin
critique indépendant

Blancs

élégants



Lafont Fourcat 2011

BORDEAUX BLANC
Muscadelle (85 %), sauvignon (15 %)

Pierre-Marie Morillon est un conseiller viticole au service des plus grands crus de Saint-Emilion. Par ailleurs, il possède quelques hectares de vignes à Pujol qu'il vinifie avec un soin fou. Et parmi elles, se trouvent des pieds de muscadelle de cent ans. Voici donc ce vin extrêmement fruité et parfumé à l'expression originale, tant ces vieux pieds sont rares et précieux. 15 % de sauvignon blanc donnent une colonne vertébrale à l'assemblage de ce vin délicieux, très pur et fondant en bouche.

9,50 € prix distributeur

Château Reynon 2011

BORDEAUX BLANC
100 % sauvignon blanc

C'est la Rolls des bordeaux blancs avec une expression du sauvignon affirmée sentant les fruits exotiques, le pamplemousse, mais aussi la pêche de vigne. En bouche, le fruité et la nervosité très savoureuse sont ourlés par une nuance suave. Un vin signé par le célèbre œnologue Denis Dubourdieu, dont c'est la propriété. Idéal avec des fruits de mers.

www.denisdubourdieu.fr
9 € à la propriété

Le Cygne 2010

Château FONRÉAUD
BORDEAUX BLANC
Sauvignon (65 %), sémillon (20 %),
muscadelle (15 %)

Peu de gens savent que sur les terroirs frais et calcaire de Listrac, en plein Médoc, toutes les conditions naturelles sont réunies pour produire de grands vins blancs secs. La famille Chanfreau le démontre depuis moins de dix ans. De plus, ce vin connaît les bienfaits de la barrique comme les plus grands. Bilan, une caresse cristalline, un goût de poire mûre, une allonge remarquable, une finale parfumée et beaucoup de classe.

www.chateau-fonreaud.com
14,50 € à la propriété

Clos Floridène 2009

GRAVES BLANC
Sémillon (51 %), sauvignon (47 %),
muscadelle (2 %)

Surprenez les amateurs de bourgognes blancs ! Voici le seul cru de Graves à tenir la dragée haute aux crus classés de blanc de l'appellation Pessac-Léognan, en particulier après dix ans de bouteille. Raffiné et gras à la fois, très parfumé, très pur, fruité et truffé, doté d'un corps soyeux, fondant, dynamique et suave, il s'achève long et séveux. Idéal à l'apéritif et sur les poissons et crustacés en sauce.

www.denisdubourdieu.fr
18 € à la propriété

HÔTEL DE L'IMAGE

Saint-Rémy de Provence



une évasion gourmande pour votre prochain été

Le Groupe Hôtel Spa Signature propriétaire des hôtels 5 étoiles Le Vallon de Valrugues, Les Bories et l'Auberge de Cassagne, exploite depuis le 6 avril dernier, un bijou hôtelier situé dans un magnifique parc en plein cœur de Saint-Rémy de Provence.

L'hôtel de l'Image est un hôtel 4 étoiles de 32 chambres dont 16 suites. Situé au cœur du village de Saint-Rémy de Provence, dans un magnifique parc de 2 hectares, face aux Alpilles, l'hôtel de l'Image vous fera fondre par son charme contemporain, respectueux du passé.

Pour vos papilles, le restaurant « Un coin en ville » propose une cuisine française simple et de qualité. Venez apprécier les saveurs locales dans la salle intérieure casual chic, où vous pourrez vous restaurer à toute heure de

la journée, ou sur la grande terrasse ombragée par un platane bicentenaire et donnant sur le magnifique jardin de l'hôtel. Le bar à cocktails et son patio, seront également à votre disposition pour de délicieux brunchs ou apéritifs sur les plages de la piscine, dans une ambiance cosy.

Proche de l'hôtel, le spa La Maison d'Ennea est un espace de 500 m² entièrement dédié à votre bien-être et à la détente. Il est équipé d'une piscine intérieure, d'un jacuzzi, d'un hammam, d'un sauna, d'un spa de nage à contre-courant, d'une salle de fitness et de six cabines de massages dont une duo. Les thérapeutes utilisent principalement les produits Anne Sémonin. Une navette est à votre disposition pour vous conduire au spa, situé à 900 mètres de l'hôtel de l'Image.



Plat à la carte à partir de 25 €
Plat du jour le midi à 15 €

Hôtel de l'Image****
36, boulevard Victor Hugo
13210 Saint-Rémy de Provence
tel. : 04 90 92 51 50

www.hoteldelimage.com

Elles sont aussi belles que bonnes à manger. La plupart des fleurs de nos jardins se consomment entièrement ou en partie (fleurs, feuilles, racines ou bulbes), et réservent d'étonnantes surprises au palais : leurs saveurs sont poivrées, acidulées, sucrées, épicées et même au léger goût de viande fumée comme certaines tulipes ! Si leurs pétales peuvent être séchés, les fleurs révèlent leurs parfums en cuisine crues ou cuites à conditions d'être cueillies très odorantes, et bien sûr non traitées.

Mode d'emploi

La plupart des petites fleurs se mangent entières équeutées (capucine, primevères, chèvrefeuille...). Pour les plus grandes, mieux vaut ne garder que les pétales (œillet, dahlia, iris, hibiscus...) en enlevant le pistil. Les feuilles aussi se cuisinent (pélargonium dit géranium, chrysanthème, impatientes...) mais attention, selon les fleurs, certaines parties sont toxiques. N'utilisez pas les fleurs traitées chimiquement ou achetées chez le fleuriste.

Et avant toute préparation, passez sous l'eau ou tamponnez délicatement vos fleurs avec un papier absorbant humide.

Où les trouver

Dans votre jardin, séchées en épiceries fines et bio ou fraîches sur commande. A Biganos, le Jardin des Senteurs propose une multitude de plants en pot : alysse au goût de miel et pélargoniums de toutes les saveurs...

La bonne adresse

Quand Jean-Gabriel Lambert ne travaille pas avec une vingtaine de variétés d'agrumes (et autant de tomates anciennes !) il propose une cuisine aussi fleurie que son jardin, dans son restaurant Les Sens Ciel, à Bordeaux.

A lire

« Cuisinons les fleurs », de Pierrette Nardo, aux éditions Terre Vivante. ♦

Faites-le avec *des* fleurs

*Si désormais on vous offre
une fleur, ce sera en salade.
C'est le bouquet !*





Les pensées

Une fleur au toucher velours et au cœur un peu sucré : ses pétales comestibles au goût très doux accompagnent les salades vertes ou mélanges de fruits.



Les bégonias

Les fleurs, les feuilles et les tiges épluchées : tout est comestible dans les bégonias dont le petit goût acidulé va à merveille avec les salades et crudités.



La rose

A condition d'être très odorante, la reine des jardins parfume toutes les recettes, cuite ou en infusion. Retirez la base blanche des pétales, pleine d'amertume.



CONSOMMÉ DE FLEURS de pensées rouge velours

1/ Laissez infuser une quinzaine de fleurs de pensées rouges dans 1 litre de bouillon clair de volaille tiédi. Le bouillon ne doit pas être assaisonné ou aromatisé. **2/** Laissez mûrir quelques heures. **3/** Filtrez et servez réchauffé avec quelques pétales colorés et du cerfeuil musqué.



BEURRE FLEURI au bégonia

1/ Lavez et ciselez trois cuillères à soupe de pétales de bégonia. **2/** Mélangez-les bien à 250 g de beurre salé ramolli. **3/** Gardez au frais, dans de petits pots individuels. **4/** Un beurre à servir tartiné avec des crudités, et à décliner avec des fleurs de bourrache, capucine ou souci.



GÂTEAU YAOURT aux pétales de rose

1/ Prélevez et lavez les pétales de 15 roses très parfumées. **2/** Mélangez dans un plat creux 1 yaourt, 3 œufs, 2 pots à yaourt de sucre blanc, 1 sachet de sucre vanillé et 1/2 pot à yaourt d'huile. **3/** Ajoutez 3 pots à yaourt de farine et 1 sachet de levure. **4/** Incorporez les pétales de rose. **5/** Versez la préparation dans un moule beurré. **6/** Laissez cuire à 180°C, 40 min.

VOLAILLÉ en gelée de fleurs

Les ingrédients

pour 4 à 6 pers

- 1 litre de bouillon de volaille
- 1 poulet cuit d'environ 1,3 kg en morceaux
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 10 g d'agar agar
- 1 rose très parfumée
- 10 fleurs de capucines
- 12 feuilles de capucines
- 2 cuillères à soupe de fleurs de bourrache
- 10 jeunes feuilles de bourrache
- 4 fleurs de tagètes (Tagetes lucida)
- Basilic frais



1/ Faites mijoter à feu doux le bouillon avec le bouquet garni et la coriandre pendant 15 min. **2/** Filtrez. Ne gardez que 750 ml de liquide. Salez et poivrez légèrement. **3/** Délayez l'agar agar dans le bouillon (chauffez à nouveau sans faire bouillir si nécessaire). Laissez refroidir. **4/** Ciselez le basilic, les feuilles de capucines et de bourrache. Coupez en deux ou trois les fleurs de capucines et les pétales de rose. Gardez les tagètes et les capucines entières. **5/** Ajoutez les morceaux de poulet, les fleurs et les feuilles au bouillon refroidi, avant qu'il ne se solidifie. **6/** Faites prendre la préparation une nuit au réfrigérateur, dans un moule à cake. **7/** Servez démoulé avec une salade.

Découvrez

*la première radio
dédiée à la cuisine*



au Menu

"La Table de Gilles"
tous les jours de 10h à 12h30

des recettes

l'actualité culinaire

des conseils pratiques

des chroniques
culture et découverte

 Cuisine Radio

 @CuisineRadio



www.cuisineradio.com



DOSSIER

C'est fait maison !

Facile et à faire soi-même,
pour garder le meilleur de l'été

Les mariages de saison en **confitures**

Des **glaces** avec ou sans sorbetière

Mes **petits pots** au menu de bébé

Bagel, un petit pain qui tourne rond !

Terrines et bocaux conservent l'été

Des **apéritifs** ensoleillés avec les vins parfumés



Frédéric Coiffé

CONFITURES, *les mariages de saison*

Des fruits, du sucre, un peu d'amour et d'inspiration : voilà du bonheur mis en pot par Frédéric Coiffé



Avec Frédéric Coiffé, les confitures, c'est que du bonheur. Le Maître cuisinier de France a imaginé une gamme de confitures artisanales baptisée « Que pour les Gourmands », distribuée à Bordeaux, au Bon Marché à Paris, et même au Japon. A vos tartines !



Les ingrédients

D'abord de l'amour : on fait rarement des confitures pour soi, mais surtout pour les partager.

Ensuite, des fruits bien mûrs : on peut choisir les invendus un peu abîmés (mais pas trop !) en fin de marché.

Après, à chacun selon son inspiration en ajoutant écorces d'agrumes, épices (fraise-curry ou tandoori-abricot), alcools, fruits secs...

La base

50 % de fruits pour 50 % de sucre. Les fruits très sucrés en tolèrent un peu moins mais attention, c'est le sucre cuit qui garantit la bonne conservation des confitures.

Pour commencer, le mieux est de se limiter à un total de 5 kg (sucre plus fruits) pour une meilleure cuisson.

Les indispensables

Une casserole à fond épais (en cuivre, c'est l'idéal) et une cuillère en bois. Si la confiture brûle et accroche, elle est fichue !

Le conseil

Si possible, mélangez les fruits préparés au sucre la veille : le sucre fondra naturellement avec les fruits pour plus de saveurs.

La cuisson

Faites monter doucement à ébullition et laissez mijoter environ 30 minutes à feu doux, selon les fruits, en remuant régulièrement.

Ecumez après ébullition : les dépôts formés en surface concentrent les impuretés des fruits et ne sont pas du meilleur effet en pot.

L'astuce

Une fois la confiture écumée, ajoutez 20 à 30 g de beurre pour 5 kg de préparation afin d'empêcher de nouveaux dépôts de se former.

Le test

Testez la cuisson de la confiture en versant une petite cuillère sur une assiette. Une fois refroidie, vous pouvez vérifier la bonne tenue de la confiture, plus ou moins solide.

La mise en pot

La paraffine fondue à verser sur la confiture refroidie reste la solution la plus hermétique. Sinon, fermez et retournez les pots aussitôt remplis. Laissez refroidir les pots à l'envers, il se créera un vide qui assurera leur conservation. ♦

Sans sucre ?

C'est le sucre qui assure la texture et surtout la bonne onservation des confitures.

Les édulcorants artificiels : Ils sont réglementés mais restent issus de modifications chimiques. Dans le commerce, on en trouve certains qui résistent à la cuisson mais ils ne garantissent ni la bonne tenue des confitures, ni leur conservation. Il faudra leur ajouter des épaississants (comme l'agar-agar) et consommer rapidement vos pots une fois ouverts.

Les alternatives naturelles : La Stévia, édulcorant naturel, n'apporte ni sucre ni calories mais garde son fort goût de réglisse. Doté d'un haut pouvoir sucrant et d'un faible index glycémique, le fructose reste une bonne solution pour les gourmands désireux de contrôler leur taux de glucose, comme le sirop d'agave, neutre en goût. Mais là aussi il faudra ajouter des épaississants. Reste un inconvénient majeur à tous ces remplaçants : leur prix !

LES RECETTES



CONFITURE de fraises et miettes de truffes

Pour 4 pots de 500 g

Les Ingrédients :

• 2 kg de fraises bien mûres • 2 kg de sucre semoule • 2 cuillères à soupe de tapenade de truffes (dans la gamme « Que pour les Gourmands »)

1/ Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux. **2/** La veille, mélangez les fraises avec le sucre et la tapenade de truffes et laissez macérer toute une nuit. **3/** Dans une bassine en cuivre, faites cuire doucement jusqu'à légère ébullition. **4/** A ébullition, laissez frémir pendant 30 min à feu doux. **5/** Testez la consistance en versant quelques gouttes de confiture dans une assiette bien froide. **6/** Versez chaud dans les pots bien propres et retournez aussitôt le pot. Laissez refroidir à l'envers.



CONFITURE de melon et abricots au romarin

Pour 8 pots

Les Ingrédients :

• 1 kg d'abricots • 1 kg de melon charentais bien mûr et épluché • 1,8 kg de sucre semoule • 1 branche de romarin

1/ La veille, mélangez les fruits coupés en cubes avec le sucre. Laissez macérer toute la nuit. **2/** Versez dans une bassine en cuivre et ajoutez le romarin. **3/** Faites cuire doucement jusqu'à légère ébullition. **4/** A ébullition, laissez frémir pendant 15 à 20 min à feu doux. **5/** Testez la consistance en versant quelques gouttes de confiture dans une assiette bien froide. **6/** Retirez la branche de romarin et versez chaud dans les pots bien propres. Retournez aussitôt le pot. Laissez refroidir à l'envers.



CONFITURE de cerises et Lillet rouge

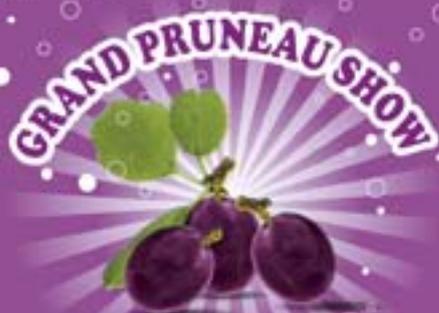
Pour 4 pots de 500 g

Les Ingrédients :

• 2 kg de cerises fraîches dénoyautées • 2 kg de sucre semoule • 1 écorce d'orange non traitée • 3 dl de Lillet rouge

1/ La veille, mélangez les cerises dénoyautées avec le sucre et l'écorce d'orange. Laissez macérer toute la nuit. **2/** Dans une bassine en cuivre, faites cuire doucement jusqu'à légère ébullition. **3/** A ébullition, ajoutez le Lillet et laissez frémir pendant 30 min à feu doux. **4/** Testez la consistance en versant quelques gouttes de confiture dans une assiette bien froide. **5/** Si besoin, laissez mijoter 10 à 15 min de plus. **6/** Versez chaud dans les pots bien propres et retournez aussitôt le pot. Laissez refroidir à l'envers.

Plus de recettes de confitures sur www.gourmetsdefrance.fr



DU 31 AOÛT AU 2 SEPTEMBRE 2012 À AGEN

NOLWENN LEROY • PONY PONY RUN RUN
GÉRARD LENORMAN

CONCERTS GRATUITS • SPECTACLES DE RUE ET FANFARES
DÉMONSTRATION SPORTIVES • DÉGUSTATION ET MARCHÉ GOURMAND

+ d'infos sur : www.agen.fr et www.grandpruneaushow.fr



GLACES & SORBETS, *L'été à tous les degrés*

Pas besoin d'une sorbetière pour fondre de plaisir avec les recettes de Stéphane Augé, meilleur ouvrier de France glacier

Dans le commerce

« Sorbets » et « crèmes glacées » sont des appellations réglementées : une crème glacée doit contenir au moins 5 % de matière grasse (un produit laitier) et un sorbet « plein fruit » minimum 45 % de fruits doux ou 20 % de fruits acides. Les glaces sont les moins réglementées. Autant les faire maison !

Les ingrédients

Les fruits frais doivent être bien mûrs et le plus sains possible : évitez les parties abîmées.

Pour les sorbets exotiques, les purées de fruits déjà congelées font merveille.

La base

Les sorbets maison peuvent aller jusqu'à 90 % de fruits ! En général, on peut ajouter jusqu'à 30 % du poids des fruits en sucre. Le sucre diminue le point de congélation : en gros, il évite aux sorbets et aux glaces de « pailleter » et de fondre prématurément.

L'astuce

Pour accentuer les saveurs d'un sorbet à la fraise, à la framboise ou fait avec un autre fruit frais qui ne s'oxyde pas à l'air, mixez les fruits la veille avec la moitié du sucre. Couvrez au plus près avec un film alimentaire et réservez au frais.

Un jus de citron relèvera encore plus les parfums des fruits rouges.

Avec ou sans turbine ?

Ni cassante, ni trop molle, sans cristaux mais pas trop foisonnée... Une bonne glace, c'est surtout une bonne texture. Sans sorbetière, pas de miracle, il faut incorporer de l'air avec une crème fouettée ou de la meringue italienne. Et on mise sur les épaississants (agar-agar, Caroube, pectine...) contre les cristaux.

Le conseil

Le meilleur compromis actuel sur le marché reste la turbine à glace Magimix. On trouve cependant de nombreuses offres de sorbetières d'occasion sur les sites d'enchères en ligne. ♦



Pour Stéphane Augé, les meilleures glaces artisanales se trouvent à Soulac-sur-Mer. Le professeur du lycée hôtelier de Talence avoue un faible pour les sorbets de Judici, dont le duo fraise plus citron dans une gaufre à l'ancienne. Imparable...



Stéphane Augé

LES RECETTES

PARFAIT au Lillet

Le parfait est le mélange d'une pâte à bombe et de crème fouettée, parfumé avec des arômes naturels ou de l'alcool.

Les Ingrédients :

Pour 4 personnes

Sans sorbetière

• 160 g de jaunes d'œufs • 145 g d'eau • 175 g de sucre • 250 g de crème liquide à 35 % de matière grasse • 80 g de Lillet blanc • Zestes d'un citron jaune, d'un citron vert et d'une orange

1/ Réalisez un sirop : portez à ébullition l'eau et le sucre, laissez tiédir. **2/** Ajoutez les jaunes battus et placez le mélange au bain-marie à 65°C pour le faire épaisir, mais sans bouillir. Fouettez au batteur pour refroidir et aérer le mélange. **3/** Fouettez la crème en mousse, à vitesse modérée au batteur. Parfumez avec le Lillet en l'ajoutant petit à petit et les zestes. **4/** Mélangez en trois fois la crème fouettée aromatisée à la pâte à bombe. **5/** Moulez dans des ramequins et congelez.

MOUSSE à la fraise

Sans sorbetière

La mousse glacée aux fruits s'obtient en mélangeant des fruits (jus ou pulpe), du sirop de sucre et de la crème fouettée. L'addition d'un épaississant (Caroube ou sirop de glucose) limite la formation de cristaux de glace (respectez les doses indiquées sur l'emballage du produit).

SORBET pêche - verveine

Les Ingrédients :

• 250 g d'eau • 450 g de sucre • 3 g de stabilisant naturel (gélatine, agar-agar, Xanthane ou pectine...) • Verveine fraîche (facultatif) • 1 kg de pêches (blanches ou jaunes) épluchées •

Matériel

Une turbine à glace

1/ La veille, réalisez un sirop à sorbet : mélangez le stabilisant au sucre, ajoutez l'eau et portez à ébullition en fouettant doucement pour éviter la formation de grumeaux. **2/** Ajoutez la verveine fraîche et mixez. **3/** Versez dans un grand bol, couvrez d'un film alimentaire et laissez au réfrigérateur. **4/** Le jour J, préparez les pêches : coupez-les en morceaux dans le sirop, mixez pour bien homogénéiser l'ensemble. **5/** Versez dans la turbine à glace et laissez prendre.

Astuces :

Le stabilisant n'est pas indispensable mais il permet d'obtenir un sorbet avec moins de cristaux.

Les Ingrédients :

Pour 4 personnes

• 250 g de fraises • 40 g d'eau • 90 g de sucre • 250 g de crème liquide à 35 %

1/ Réalisez un sirop : portez à ébullition l'eau et le sucre, laissez refroidir. **2/** Rincez sans laisser tremper les fraises, équeutez-les et réduisez-les en purée dans le sirop froid. **3/** Fouettez la crème en mousse, à vitesse modérée au batteur. **4/** Mélangez en trois fois la crème fouettée à la purée de fraise sucrée. **5/** Versez dans des ramequins et congelez.



PETITS PLATS de bébé

pour grands gourmets

Purées, compotes et petits pots maison font découvrir aux bébés les plaisirs des saveurs variées

La base :

Fait maison ou acheté tout prêt ? Là est la question pour les parents souvent inquiets (et débordés), au moment où commence la diversification alimentaire de leur bébé (conseillée à partir de 6 mois). Purées et compotes maison sont plus économiques, vous y maîtrisez les saveurs, les textures (plus ou moins de morceaux), la quantité de sucre, de sel, de matières grasses. Un seul inconvénient : il faut du temps. Les petits pots achetés, dont la composition est réglementée, dépannent facilement. A vous de voir comment alterner les deux au mieux.

Les ingrédients :

Des légumes et des fruits bien mûrs et pleins de saveurs : ils nécessitent moins d'ajouts en sucre ou sel. Bio, ils peuvent garder leur peau (c'est là que se concentrent vitamines et minéraux).

La préparation :

Le Programme national nutrition-santé préconise de limiter le sel (pas avant 1 an), le sucre (miel et chocolat également) et les matières grasses (pas avant 6 mois et pas plus d'une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre à chaque repas). Mais l'apprentissage à long terme d'une alimentation équilibrée passe aussi par le plaisir des saveurs : à force, c'est un peu lassant la purée de carotte nature, non ? La découverte du goût se fait aussi avec des épices, des herbes, des mélanges d'ingrédients, des morceaux à croquer...

La cuisson :

Toujours avec un minimum de matière grasse. Si la friture est à éviter, il y a des alternatives aux cuissons à la vapeur et à l'eau, comme les bouillons aromatisés ou les papillotes au four.

Les indispensables :

Un bon mixeur ! Certains robots font office de mixeur et de cuiseur vapeur mais leur capacité (un ou deux repas) ne permet pas de faire de grandes quantités d'avance.

L'astuce :

Les soupes et purées supportent très bien la congélation, les compotes peuvent être stérilisées en petits bocal de 125 g.

Vous pouvez aussi congeler en sachet pesé (pour un ou plusieurs repas) des légumes ou des fruits déjà préparés, prêts à être mixés ou cuisinés. ♦

LES RECETTES

oh des courgettes !
et des poires...

miam
miam



BÉCHAMEL verte au cresson

Dès 9 mois

Préparation : 10 min / Cuisson : 20 min

Les Ingrédients :

• 5 g de beurre • 1 cuillère à soupe rase de farine • 10 cl de lait • Noix de muscade • 1 poignée de feuilles de cresson

1/ Lavez le cresson, coupez les queues et faites-le doucement chauffer dans une casserole sans eau ni matière grasse. **2/** Couvrez et laissez cuire 5 minutes : le cresson va rendre de l'eau. **3/** Egouttez le cresson et mixez-le. Réservez. **4/** Faites bouillir le lait et réservez. **5/** Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la farine, lissez le mélange à la spatule sans le laisser colorer. **6/** Versez aussitôt le lait encore chaud, et mélangez. **7/** Ajoutez une pincée de noix de muscade. **8/** Laissez réduire 5 minutes sur feux doux, sans cesser de mélanger avec un fouet. **9/** Retirez du feu et ajoutez le cresson mixé.

Astuces : Cette béchamel peut se congeler en petite portion et accompagner le jambon, les poissons, ou les blancs de poulet.

Vous pouvez remplacer le cresson par des épinards, des feuilles de blettes, des fanes de radis...

SOUPE de courgette au parmesan

Dès 6 mois

Préparation : 15 min / Cuisson : 1h20

Les Ingrédients :

• 1 courgette • 1 tomate • Persil plat (2 branches) • Cerfeuil (2 branches) • 10 g de semoule de blé • 1 cuillère à café de parmesan râpé

1/ Lavez la courgette et coupez-la en morceaux (inutile de la peler). **2/** Lavez et coupez la tomate en quartier, retirez les pépins. **3/** Mettez les légumes avec le cerfeuil et le persil dans une casserole avec 75 cl d'eau (vous pouvez ajouter une pincée de sel si vous le souhaitez). **4/** Laissez frémir à feu doux pendant 1 heure environ. **5/** Laissez tiédir et mixez les légumes cuits. **6/** Reversez les légumes dans la casserole et refaites chauffer. **7/** Aux premiers signes de frémissement, jetez la semoule et laissez cuire quelques minutes. **8/** Hors du feu, ajoutez le parmesan.

Astuces : Cette soupe se congèle également très bien. Pensez à la tétine à large débit pour la donner en biberon.

POIRES au tilleul

Dès 4 mois

Préparation : 10 min / Cuisson : 10 min

Les Ingrédients :

• 1 poignée de tilleul séché • 2 poires bien mûres

1/ Préparez une infusion avec le tilleul et 20 cl d'eau chaude. **2/** Pelez les poires, enlevez les pépins et les parties dures et coupez les poires en morceaux. **3/** Placez les poires dans un saladier, versez l'infusion de tilleul tamisée, recouvrez d'un film alimentaire et laissez macérer au moins 2 heures au frais. **4/** Versez les poires égouttées dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'infusion. **5/** Chauffez jusqu'à frémissement et laissez cuire 10 minutes. **6/** Dès que les poires sont tendres, passez-les au mixeur.

Astuce : Versée dans des bocaux de 125 g, cette compote peut se stériliser 40 minutes à 100°C dans un autocuiseur (dans notre dossier Fait Maison, voir article sur les bocaux).

TERRINES & BOCAUX,

les saveurs conservées

LES RECETTES

TERRINE de lapin aux pruneaux



Les Ingrédients

(1 grande terrine)

• 1 lapin désossé et découpé • 10 pruneaux dénoyautés • 300 g de lardons • 300 g de barde de lard • 1 œuf • 3 biscottes • 10 cl de lait • 1 petit verre d'Armagnac • 1 brin de romarin • 1 brin de thym • 1 pincée de carvi • 1 pincée de 4 épices • 1 cuillère à café de fleur de sel • 1 cuillère à café de poivre

1/ Prélevez quelques beaux morceaux dans les blancs du lapin. **2/** Faites-les revenir au beurre dans une poêle. **3/** Coupez les pruneaux en petits morceaux. **4/** Dans un mixeur, hachez finement le reste du lapin avec tous les ingrédients (sauf les pruneaux et les blancs). Salez, poivrez. **5/** Ajoutez les pruneaux et mélangez. **6/** Versez la moitié du mélange dans un bocal. Recouvrez avec les morceaux de blanc. Versez le reste du mélange. Fermez le bocal. **7/** Faites chauffer de l'eau dans l'autocuiseur. **8/** Dès qu'elle frémit, plongez le bocal en plaçant un torchon au fond de la cocotte. Calez avec des bocaux vides pour éviter les chocs. Recouvrez d'eau. Fermez l'autocuiseur. **9/** Dès que la soupape chuchote, faites cuire 50 minutes. **10/** Laissez refroidir dans l'eau de cuisson. **11/** Attendez un mois avant d'ouvrir la terrine.

CORNICHONS au vinaigre

Les Ingrédients

• 1 kg de cornichons • 1 litre de vinaigre blanc de qualité • 12 oignons grelot • 6 brins d'estragon • 3 feuilles de laurier • Grains de poivre • Graines de coriandre • 250 g de gros sel

1/ Choisissez de petits cornichons tout juste cueillis. **2/** Coupez-les et éliminez le duvet qui les recouvre sans les écorcher. Utilisez un torchon épais. **3/** Mettez-les à macérer 24 h avec le gros sel. **4/** Egouttez-les. **5/** Refaites-les macérer 5 min dans de l'eau froide avec quelques cuillères de vinaigre. **6/** Mettez-les en bocal en répartissant les oignons grelots épluchés et les aromates. **7/** Recouvrez de vinaigre, fermez, gardez au réfrigérateur et patientez un mois avant de goûter.

Astuces

Avec le vinaigre, pas besoin de cuisson pour conserver ces cornichons. Vous pouvez aussi ajouter de petites carottes pour un mélange croquant.

L'abondance de l'été
augure un hiver gourmand :
il suffit de quelques bocaux
et d'un autocuiseur

La base

Évincés par la congélation, les bocaux de saison n'ont plus vraiment la cote. D'accord, ils n'apportent pas grand chose aux légumes nature, mais ils permettent aux plats en sauce, confits, préparations à l'huile ou mélanges aux aromates de bien sagement « maturer » à la cave.

L'astuce

L'été, c'est aussi la saison des terrines et pâtés à stériliser : moins consommés lorsqu'il fait chaud, abats, foies gras et pièces de charcuterie sont à leur plus bas prix.

Les indispensables

Un autocuiseur et plusieurs bocaux : au choix, la version avec capsule et couvercle à vis ou celle avec monture métallique et rondelle en caoutchouc orange. La rondelle est toujours à usage unique.

La technique

Plongés dans l'eau frémissante, les bocaux sont stérilisés dans l'autocuiseur fermé, de 30 minutes à plus d'une heure. Pour éviter qu'ils ne s'entrechoquent et ne se brisent, placez toujours un torchon dans le fond de la cocotte et entre les bocaux.

Le conseil

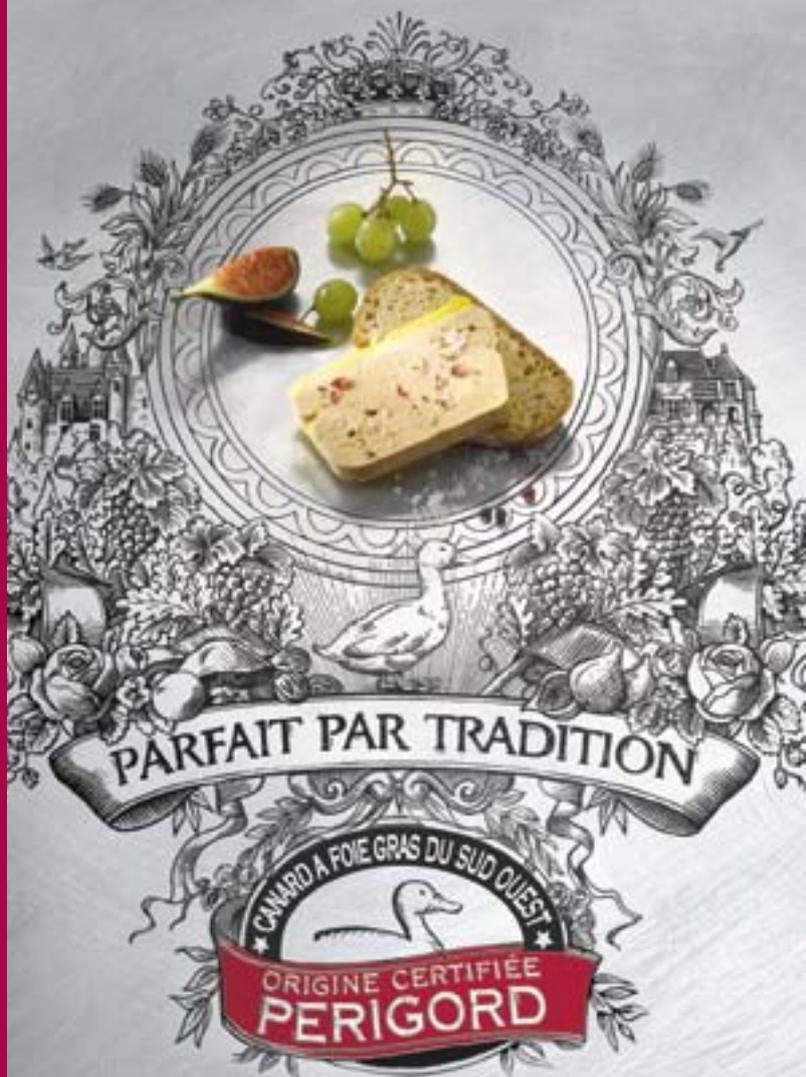
N'attendez pas pour stériliser vos bocaux : l'idéal est de remplir les bocaux et de les passer à la cocotte avec des légumes ou une préparation encore chauds, tout juste réalisés.

Bocaux et terrines se gardent ensuite à l'abri de la lumière, jusqu'à plus d'une année. ♦

Et sinon...

Cèpes, gibier, lamproie et foie gras : à l'Atelier Gourmand de Villenave d'Ornon, Christian Menant donne des cours de mise en boîte, pour apprendre à mettre en conserve vos meilleures recettes.

www.foiegras-perigord.com



Rejoignez-nous
en Périgord sur la



iPhone est une marque déposée d'Apple Inc.
Tous droits réservés.

BAGELS, *des pains qui tournent rond*

Pas besoin de se mettre dans le pétrin pour faire soi-même ces petits pains !

L'origine

Ces petits pains ronds au levain ont suivi les premiers immigrés d'Europe centrale aux Etats-Unis où ils sont maintenant à Manhattan ce qu'est la baguette à Paris.

La garniture

Salé ou sucré, chaud ou froid, le bagel ne connaît aucune limite question garniture, mais c'est avec une base de cream cheese (style Philadelphia) qu'il se marie le mieux.

Les variantes

Avant cuisson, la pâte peut être aromatisée (herbes, épices...) ou parsemée de graines de pavot, de sésame ou de gruyère avant d'être enfournée.

Le conseil

Bien laisser lever la pâte : oui, c'est long, mais cela évitera un pain à bagels trop dense.

L'astuce

Version mini, c'est une alternative originale pour les pique-niques ou l'apéro ! ♦

Et sinon...

Bordeaux aussi s'est mise aux bagels : rive droite, le Bagel & Goodies, salon de thé-sandwicherie, propose les fameux pains ronds au sésame, cheddar, tomates séchées et même sucrés au chocolat !



LA RECETTE

LES BAGELS de Pauline,
blogueuse de happy-food.over-blog.com

Les Ingrédients

(6 bagels)

• 550 g de farine • 1 cuillère à café de sucre • 2 sachets de levure boulangère • 2 cuillères à café de sel • 2 cuillères à café d'huile • 5 cl de lait • 1 œuf battu • Graines de pavot

1/ Délayez la levure boulangère avec 20 cl d'eau tiède puis mélangez-la dans un saladier avec le sucre et un tiers de la farine. **2/** Laissez lever 25 min. **3/** Ajoutez ensuite le reste de la farine, le sel, l'huile et l'œuf battu : la pâte doit être bien souple et un peu collante, tout en se détachant de la paroi du saladier. **4/** Laissez de nouveau la pâte lever une heure sous un torchon sec, dans un endroit tiède. La pâte va presque doubler de volume. **5/** Façonnez des bagels de la taille souhaitée : pour des bagels basiques, formez des boudins de 20 cm de long et reliez les bouts avec du lait. Si vous voulez des mini bagels, confectionnez une petite boule et faites un trou au milieu. **6/** Mettez les bagels sur la plaque du four, sur du papier sulfurisé, puis laissez reposer de nouveau 20 min. **7/** Dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez les bagels et faites-les pocher 2 min en les retournant. **8/** Préchauffez le four à 240°C, badigeonnez les bagels de lait puis parsemez de graines de pavot. **9/** Enfourez pendant une dizaine de minutes. Retournez les bagels et laissez dorer encore 2 à 3 min.



LES VINS PARFUMÉS,

apéritifs ensoleillés

Frais et aromatisés, les vins d'apéritifs maison sont aussi plaisants à offrir qu'à déguster

Les ingrédients

La plupart des recettes de vins parfumés ont pour mélange de base un vin, un alcool fort (eau de vie, alcool de fruit ou « marc » de la coopérative voisine), du sucre et des aromates. Avec quelques épices, des fruits de saison, des herbes et des produits naturels, voilà un apéritif maison frais, excellent sujet de dissertation pour les longues soirées d'été !

La base

On commence donc par choisir un vin : rouge, blanc ou rosé, le vin doit être bon, mais pas nécessairement fort.

On imagine ensuite les accords et les arômes à ajouter. A ce stade, le mélange peut être bouilli. En fin de préparation, on ajoute le sucre et l'alcool fort qui garantiront la conservation. Enfin, dans la mesure du possible, on laisse les bouteilles vieillir plusieurs semaines à quelques mois pour en apprécier tous les arômes.

Les indispensables

Une cuillère en bois pour les mélanges, de grands bocaux ou des bonbonnes qui serviront à la macération, avant la mise en bouteille. Et bien sûr, des bouteilles propres et des bouchons toujours neufs.

L'astuce

Toutes les préparations doivent être soigneusement filtrées : le filtre à café est efficace mais assez long d'utilisation (et se déchire parfois), un filtre en plastique dans un entonnoir fait très bien l'affaire.

Le conseil

Mieux vaut commencer par des essais en petites quantités. ♦

LES RECETTES

RATAFIA d'abricots

Les Ingrédients

• 2 litres de vin blanc • Une vingtaine d'abricots bien mûrs • 300 g de sucre • 2 g de cannelle en bâton • 0,75 litre d'eau de vie de fruits

1/ Mettez les abricots dénoyautés dans une grande casserole avec le sucre, la cannelle, et le vin blanc. **2/** Amenez à ébullition. Dès les premiers bouillons, baissez le feu et laissez frémir 15 à 20 min. **3/** Retirez du feu et ajoutez l'alcool. **4/** Laissez refroidir, couvrez et laissez reposer ainsi plusieurs jours. **5/** Goûtez et ajoutez du sucre si besoin. **6/** Filtrez et mettez en bouteille.

VIN de cerises

Les Ingrédients

• 3 litres de vin rouge ou rosé • 1 kg de cerises noires (cœur de bœuf par exemple) • 0,5 litre d'eau de vie à 50° • 500 g de sucre

1/ Ecrasez les cerises avec leurs noyaux : ce sont les noyaux qui donneront leur goût. **2/** Mettez-les dans un grand bocal (ou une bonbonne à gros goulot). **3/** Versez-y le vin, l'alcool et le sucre. **4/** Remuez tous les jours pendant 15 jours de macération. **5/** Filtrez, mettez en bouteille et laissez vieillir quelques mois.



Vincent Poussard
Chef ambassadeur
des produits d'Aquitaine

L'HUMEUR *du chef* *Fait au logis !*

« Home made » ou fait maison, quel plaisir de pouvoir dire « c'est moi qui l'ai fait » !

On se sent tout de suite rassuré de savoir que ce que l'on mange chez son hôte est le fruit d'une préparation maison.

Faire soi-même, malaxer, pétrir, cuire, mijoter, mariner, infuser, sécher, fumer, stériliser, déshydrater, conserver, et parfois même stocker, c'est partager, découvrir, expliquer, inventer, expérimenter, copier une vieille recette, l'adapter, la personnaliser, créer... Quel univers !

Votre maison devient alors l'ancre de la liberté d'expression culinaire et vos étagères s'illuminent de votre savoir-faire. Une véritable manufacture familiale est en ébullition l'espace d'un été. Ouvrez les portes de votre propre atelier à la maison.

Fruits, légumes, herbes, aromates cueillis au jardin, offerts par un voisin fier de sa récolte ou achetés avec envie au marché, voilà du pain sur la planche !

A vos casseroles, en couple, entre copains, copines ou en famille avec les enfants. L'aventure commence. Alors, amusez-vous et détendez-vous avec toutes ces préparations. Il suffit juste de mettre de bons ingrédients, un peu d'amour et d'imaginer un instant le sourire de tous ceux que vous allez régaler. Le plaisir est au rendez-vous et la confiance grandit naturellement au fil des dégustations. Une étagère remplie de toutes ces gourmandises ensoleillera l'hiver suivant. Il vous suffira de regarder vos petits trésors, l'envie et la bonne occasion feront le reste.

Mais avant de stocker, croquez, mixez, râpez, shakez, poêlez, grillez, passez au wok ou à la plancha, boucanez et partagez tout ce que le soleil est capable de mettre dans votre assiette. Que de pique-niques ou déjeuners au jardin à préparer, avec chutneys, confitures, fruits au sirop, compotes et marmelades, purées, petits pots, vraies macédoines, ratatouilles ou soupes glacées...

Pour les salades ? La plus belle des recettes : composer, décomposer et recomposer. Couleurs, formes, textures et assaisonnements offrent des milliers de combinaisons pour se surprendre tout le temps. Le soleil dans une assiette peut à lui seul réchauffer bien des cœurs. ♦

Cuisine pratique

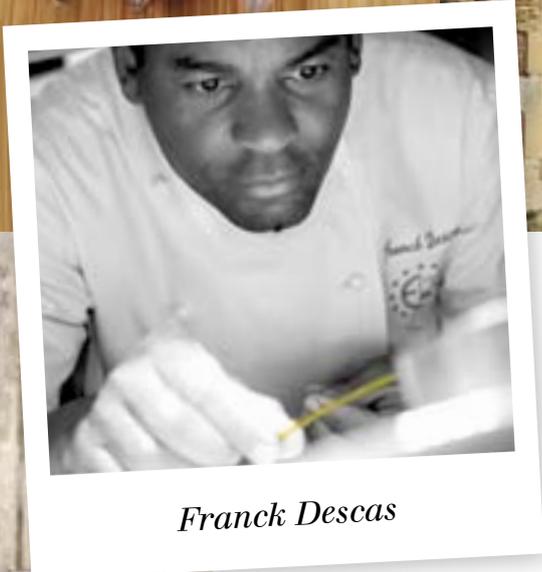


1/ Coupé collecté. Une planche avec un tiroir pratique pour ne rien perdre des aliments coupés. Cut & Collect, de Joseph Joseph, à partir de 30 € aux Galeries Lafayette. **2/ Bien versé.** L'indispensable entonnoir à confiture, pour une mise en pot sans bavure. Entonnoir Groseille en inox, 12,60 € chez Geneviève Lethu. **3/ Sans sorbetière.** Au rayon des sucres, la préparation d'Alsa s'ajoute simplement aux fruits pour une glace à la texture fondante, sans turbine. Ma glace Maison aux fruits, 2,50 € prix indicatif en grandes surfaces. **4/ Des noyaux ?** Pas de pépin pour les enlever avec ce dénoyauteur spécial prune. Dénoyauteur Oullins, 16,80 € chez Geneviève Lethu. **5/ Ça fleure bon !** Hibiscus, rose, pomme reinette et cannelle dans un mélange séché qui se boit même en infusion. Florale à la reinette, de Terre Exotique, 7 € les 70 g chez Ma part des Anges. **6/ Givré.** Des moules en silicone faciles à enlever pour les glaces et sorbets maison. Manège à glace, Mastrad, 16,50 € aux Galeries Lafayette. **7/ Bassine d'antan.** Parce que le cuivre répartit la chaleur sans brûler les confitures. Bassine Prunelle de 38 cm, 45 € chez Geneviève Lethu. **8/ Sucre épicé.** Un sucre roux... au poivre qui ajoute une touche de relief aux fraises et aux ananas. Sucre roux au poivre du Penja, de Terre Exotique, 6 € les 250 g chez Ma part des Anges.

LA HAUTE GIRONDE

de Franck Descas





Franck Descas



Entre vignobles vallonnés et élevages étendus dans les marais, la rive droite de l'estuaire de la Gironde compose avec un paysage encore préservé, une terre entre campagne et mer, au goût déjà iodé. Comme la cuisine de Franck Descas, qui ramène au terroir des influences cherchées au-delà des océans. De son auberge de Saint-Gervais jusqu'aux limites du département, le chef nous dévoile ses horizons gourmands, à bord d'une authentique DS Pallas blanche de 1973.



• • •
*Les moulins des terres :
 cafés et farines*

A 20 minutes de Bordeaux, Saint-André de Cubzac compte au moins un moulin encore actif : celui du Caféier où Elisabeth Bloch propose une quinzaine de cafés torréfiés et plus de 200 thés. Franck Descas vient y puiser ses eaux de fruits à infuser. A quelques kilomètres de là, l'autre moulin actif domine les vignobles des Côtes de Bourg. Le vénérable aux ailes déployées, à Lansac, moud toujours du blé et innove même avec une farine de lentilles.

La pêche sur la corniche

Retour au plus près de l'estuaire, où les pâtisseries de Bourg-sur-Gironde s'enorgueillissent de spécialités à la figue. Mais où sont donc les figuiers ? Ciel bleu et pierres blanches, la route de la corniche se donne pourtant des airs du sud en longeant le fleuve à travers les vignobles, les villages aux maisons troglodytes et les petits ports où l'on se souvient encore de pêche à l'esturgeon. A l'époque, les œufs du poisson étaient vendus pour appâter les sardines... Désormais, c'est la chevrette, petite crevette blanche délicieuse jetée dans un bouillon d'anis et de fenouil, qui occupe les pêcheurs des cabanes sur le fleuve, les carrelets. On les retrouve sur le marché de Blaye, avec les autres prises de l'estuaire, aloses, anguilles ou maigres.



1



2

3



5



6



1, 2, 3 et 8. Le Caféier, dirigé par des femmes depuis plus de 20 ans, déniche les spécialités d'ici et d'ailleurs : bouchon bordelais, thé des vignes ou confitures de la région.
 4 et 7. A Lansac, Jean Menaud fait visiter le petit musée du moulin du Grand-Puy, entièrement restauré. Le canton comptait plus d'une trentaine de moulins.
 5 et 6. Un carrelet est un coin de paix où se pêche à la balance la chevrette, petite crevette blanche, qu'on retrouve au marché de Blaye.



7



8



RECETTES

ANGUILLES au four

Les ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 kg d'anguilles • 50 g de beurre
- 3 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier
- 3 gros oignons • Chapelure
- 3 verres de vin blanc sec

1/ Videz les anguilles, coupez-les en tronçons épais. **2/** Faites-les revenir à la poêle avec le beurre. **3/** Disposez les morceaux dans un plat à four. **4/** Parsemez d'ail haché, salez, poivrez, ajoutez le laurier et le vin. **5/** Coupez les oignons en rondelles et recouvrez le plat avec. **6/** Saupoudrez de chapelure. Laissez au four 30 min à 180°C.

SABLÉS

à la farine de lentilles

Les ingrédients

Pour 15 sablés

- 3 jaunes d'œufs • 80 g de sucre
- 80 g de beurre • 110 g de farine de lentilles
- 7 g de levure chimique
- 1 trait de vanille liquide

1/ Battez les jaunes d'œufs avec le sucre. **2/** Ajoutez le beurre mou, la farine, la levure et la vanille. Mélangez bien. **3/** Formez des petites boules sur une feuille de papier sulfurisée déposée sur une plaque à pâtisserie. **4/** Enfournez à 170°C pendant 8 min. **5/** Dégustez froid ces étonnants sablés dont le goût est proche de la poudre de thé vert, le matcha.

➔ Carnet d'adresses

FRANCK ET ANNE DESCAS
Au sarment - 50 route de la Lande
33240 Saint-Gervais
05 57 43 44 73
www.au-sarment.com

LE CAFÉIER
152 rue Nationale
33240 Saint-André de Cubzac
05 57 43 07 87

MOULIN DU GRAND PUY
33710 Lansac
05 57 68 25 99

ELEVAGE DE MAGUETTE DUFAY
Vente directe viande bovine
La Peyronne - 4 rue des Esteyss
33240 Saint-Gervais
www.lapeyronne.fr

ELEVAGE DE THIERRY &
FRANCE DELOTTIER
Accueil paysan - La Montagne
33390 Anglade
05 57 64 40 74
www.agneaudestuaire.com

DOMAINE DE TOUT-L'Y-FAUT
Ferme pédagogique et visite
Lardiere - 33 820 Marcillac
05 57 32 48 30
www.blaye-asperges-vins.com

CHÂTEAU LA ROSE BELLEVUE
Visite de chai, dégustation et pique-nique
5, Les Mourriers - 33820 Saint-Palais
05 57 32 66 54
www.chateau-larosebellevue.com



Moutons et vaches des marais

Avec la route, la DS s'enfonce dans les marais de Braud-et-Saint-Louis vers deux élevages sauvages, dont les viandes sont vendues sur commande aux particuliers. Maguette Dufay élève ses Herefords, vaches rustiques à la viande bien rouge, qu'elle rassemble à cheval : un air de western qui va avec les grillades de cow-boy qu'elle propose parfois dans sa tonne de chasse. Sur ces prairies humides, il suffit d'aller d'un éleveur à l'autre pour changer d'horizon : à Anglade, François Delottier défend l'agneau de l'Estuaire et accueille le visiteur avec une terrine maison, dans deux yourtes des steppes.

Le jardin secret de la Rose

Plus au nord, encore, place aux champs d'asperges. La belle blanche du Blayais est mise en conserve au domaine de Tout-l'y-Faut, à Marcillac. Nous voilà dans les Côtes de Blaye, dont les vins rouges n'ont pas peur des grillades. Franck Descas choisit ses vins après une dégustation à l'aveugle. Au diable l'étiquette ! Tant mieux, car à Saint-Palais, le château la Rose Bellevue livre aux pique-niqueurs son jardin secret avec des paniers garnis et même un barbecue à leur disposition.

La route leur aura donné tout le temps de faire leurs provisions. ◇

1 et 3. Maguette Dufay, éleveuse de Hereford, donne un air de far-west aux marais.

3 et 4. Cinq moutonniers seulement élèvent l'agneau de l'Estuaire, dont France Delottier propose des terrines maison.

5. L'asperge du Blayais, à pointe violette, attend toujours son IGP.

6. Dans les premières côtes de Blaye, le jardin secret du château la Rose Bellevue accueille les pique-niqueurs.



RECETTE express du chef

MOUSSE au fromage blanc

Les ingrédients

Pour 4 personnes

• 250 g de fromage blanc • 150 g de crème fraîche • 50 g de sucre glace • Le jus d'un citron vert

1/ Mélangez le jus et le fromage au fouet : battez bien. **2/** Monter la crème fraîche en chantilly avec le sucre glace. **3/** Mélangez délicatement la crème fraîche et le fromage frais. **4/** Réservez 30 min au frais avant de servir. **5/** Accompagnez de fruits rouges et de sablés bretons.



6



Escapade dans les Landes

Sur la route du terroir,
saveurs
& nature réunies

Le restaurant Les Roseaux est idéalement situé au bord de l'étang Blanc à Seignosse, dans un cadre enchanteur et sauvage à quelques kilomètres de l'océan. Fondé en 1926 par la famille Lesbats, c'est aujourd'hui Christophe et son épouse Pascale, 4^{ème} génération, qui officient derrière les fourneaux. Confident des recettes familiales largement inspirées par la proximité de l'étang Christophe

Lesbats vous offre toute l'année une cuisine aussi simple que savoureuse, respectueuse du terroir. Amateurs de poisson ou de gibier, vos envies seront satisfaites sur cette terre de gastronomes. Venez appréciez la vue depuis la terrasse, en dégustant la poêlée d'anguilles à la persillade, une escalope de sandre ou encore un caneton demi-sauvage confits par les soins de vos hôtes. Vous en garderez un souvenir ému !



PUBLI-GOURMIETS



Le restaurant Les Roseaux

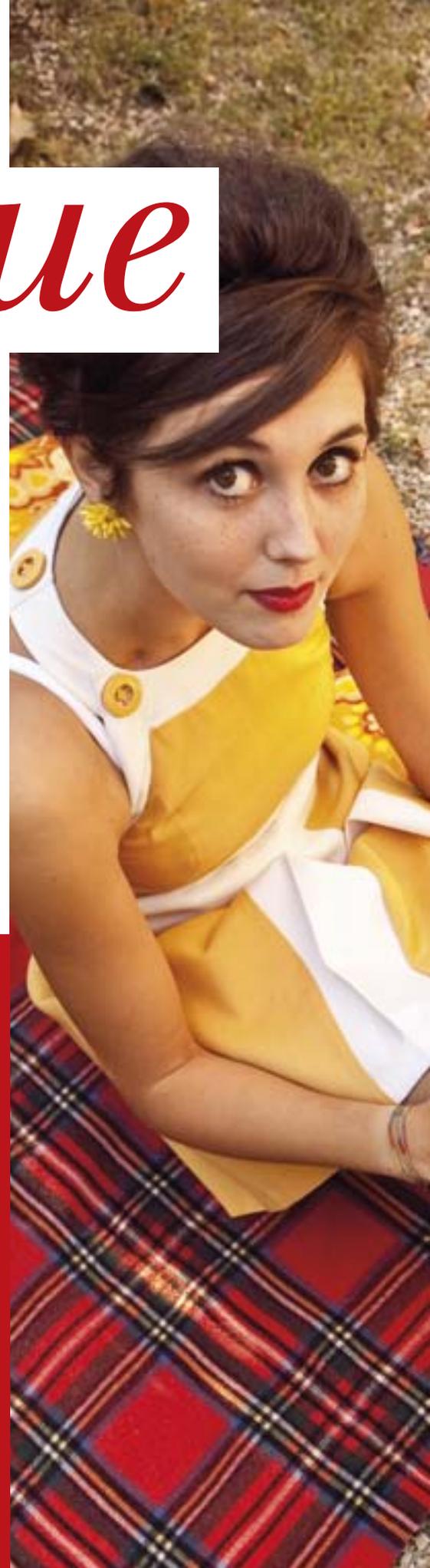
Route Louis de Bourmont - 40510 SEIGNOSSE - Tél. 05 58 72 80 30

Pique-nique

à l'anglaise

Ce sont les rois du déjeuner sur l'herbe. Tendances et manies des Anglais à prendre... et à laisser

Chic, on pique-nique ! Et on a bien raison de s'inspirer des tendances d'outre-Manche, quand version française, camembert et saucisson s'imaginent déjà côte à côte sur une nappe à carreau. D'abord parce que c'est à un lord anglais que l'on doit l'invention du sandwich, qui fête cette année ses 250 ans, avec, forcément, un « big picnic » national organisé en mai. Ensuite parce qu'à l'occasion du « diamond jubilee » de la reine, après 60 ans de règne, ces champions du gazon parfait ont organisé un pique-nique géant pour 12 000 invités dans les jardins du palais de Buckingham, en revisitant les classiques britanniques : saumon écossais fumé au thé et poulet du jubilé avec mayonnaise aux épices indiennes, entre autres. Enfin, parce qu'il faudra vous y faire : à la veille des jeux olympiques de Londres, l'été sera anglais.



Bons plans en Gironde

Un panier local.

Une envie de pique-nique en cours de balade ? Les producteurs (domaines, châteaux viticoles ou fermes) du réseau Bienvenue à la ferme proposent des paniers garnis de produits locaux, souvent à savourer sur place. www.bienvenue-a-la-ferme.com

Sur les marchés.

Les marchés d'été des producteurs de pays offrent la possibilité de composer son repas et de le déguster sur place. Ce n'est plus tout-à-fait du pique-nique, mais c'est tout aussi bon !

www.marches-producteurs.com

Les grands rendez-vous

Le banquet de Bacchus à Bordeaux

Un pique-nique géant organisé sur la Garonne, à l'occasion de Bordeaux fête le vin. Rendez-vous le samedi 30 juin rive gauche, à Bordeaux.

www.bordeaux-fete-le-vin.com

La fête de la mer à Arcachon

Entre feu d'artifice et régates de pinasses, Arcachon invite les pique-niqueurs à s'installer sur le front de mer pour un grand repas, les 14 et 15 août.

www.arcachon.com

Pique-nique et ciné

Jusqu'en septembre, on peut profiter de certaines projections en plein air organisées en soirée par Cinésites pour pique-niquer, avec la fête déjà dans les étoiles du grand écran.

www.jeanvigo.com



On leur prend :

L'art de la table. Au sens propre, puisque les Anglais se font fort de déplier partout tables et chaises patiemment trimbalées pour manger assis. On peut se rabattre sur des coussins avec poignée, pour faire plus léger, et l'indispensable plaid, à l'origine couverture de voyage à carreaux écossais.

L'équipement chic. Oubliés, les assiettes en carton et les quarts en fer-blanc des années scout. En acrylique, la vaisselle d'extérieur se fait colorée, pratique et réutilisable. Le must : les verres à vin avec pied.

Le high tea. Pris entre 17 et 19 heures, cet en-cas copieux servi avec du thé fait office de dîner. Il devient un pique-nique de petits sandwiches et tartelettes parfait pour les enfants... et les grands qui auront toute leur soirée.

La souplesse. Ce n'est pas parce que le menu est déjà prêt qu'il faut renoncer au beau poulet fermier rôti repéré sur le marché. Dans un pique-nique, même anglais, c'est l'occasion qui fait l'inspiration.

Les influences mixées. D'origine indienne, le sandwich poulet-curry est un classique de la gastronomie britannique. De notre côté, l'esprit tapas si convivial des Espagnols peut largement dépoussiérer nos menus froids, avec tortillas, gaspacho, anchoïades

ou piquillos. Si en plus on s'inspire des rouleaux de printemps chinois ou des sushis japonais, génialement pratiques...

Pas question de :

Tout faire en mini. Non seulement ça prend un temps fou, mais en plus le pique-nique, c'est l'esprit de partage. Mieux vaut un gros gâteau maison que des cupcakes un brin mesquins.

Ne jurer que par la mayonnaise. Indispensable des œufs mimosas, elle noie souvent le coleslaw, cette traditionnelle salade de chou cru râpé. On mise plutôt sur la sauce soja, les huiles d'olive

« C'est à un lord anglais que l'on doit le sandwich »

ou de noix, qui au moins ne tournent pas. Ou on emmène un citron à presser sur place.

Oublier son couteau. Ou n'avoir que des couteaux en plastique. Outre-Manche, la mie est déjà tranchée. Mais comment on fait, nous, avec cette belle miche de pain ?

Préparer ses sandwiches à l'avance. Effet ramolli garanti. On multiplie plutôt les baguettes, les pains spéciaux et les rillettes, terrines et pâtés à tartiner sur place, selon ses envies.

Boire du thé. Plutôt un verre de vin bien frais. Thank you, sir. ♦



CONSERVERIE
ARTISANALE

Ch. Bégards

SOUSTONS

Escapade dans les Landes

Au cœur de la tradition et du terroir

FOIE GRAS DE CANARD à la gelée de Sauternes

Recette par Pascale Bégards - Pour 8 personnes

Un foie gras de canard frais de 600 g • 15 g de sel • 3 g de poivre noir • 2 g de muscade • un pot de gelée de Sauternes • feuilles de gélatine.

Macération : 12h / Préparation et Cuisson : 40min / Réfrigération : 48h

1/ La veille, dénez et assaisonnez le foie gras. Gardez-le au frais dans du film alimentaire toute la nuit. **2/** Le lendemain, laissez votre foie gras prendre la température ambiante. Tranchez-le en escalopes de 4 à 5 cm dans le sens de la largeur pour une terrine de 250 g. Faites-les cuire dans une poêle chaude. Réservez sur du papier absorbant. **3/** Épaississez votre gelée en rajoutant la gélatine à température douce. Tapissez votre terrine d'un peu de gelée et laissez prendre. Quand les escalopes sont froides, moulez-les en terrine en rajoutant un peu de poivre. Versez le reste de la gelée et faites la pénétrer entre les couches de foie gras. **4/** Laissez prendre et tassez légèrement. Recouvrez votre terrine d'un film alimentaire et laissez reposer au moins 48h avant de la consommer.



IDEES NEWS TENDANCES

→ SALADE DE POUSES D'ÉPINARD, mangue et feta



Les Ingrédients

4 personnes

• 1 mangue bien mûre coupée en fines bandes • 200 g de pousses d'épinard • 200 g de feta • 1 petit oignon rouge • 2 piments basques doux (rouges) • 1 cuillère à café de graines de sésame grillées • Un petit bouquet de basilic et de coriandre • La vinaigrette • 6 cuillères à soupe d'huile d'olive • 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuillère à café de moutarde

1/ Coupez finement l'oignon, les piments épépinés et les herbes fraîches, détaillez la feta en cubes. **2/** Lavez les pousses d'épinard. **3/** Mélangez délicatement tous les ingrédients dans un saladier. **4/** Mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Salez, poivrez. **5/** Versez sur la salade et servez aussitôt.

Astuces : Préparez la vinaigrette dans un shaker à emporter en pique-nique, et ajoutez-la au dernier moment à la salade.



Conserverie artisanale Ch. Bégards

3, place Sterling - 40140 SOUSTONS - Tél. 05 58 41 11 54

Point de vente à Anglet, place Lamothe - www.begards.com



SALADE FRAÎCHE DE COURGETTES, menthe et parmesan

Ingédients - 4 personnes



• 350 g de pâtes style farfalle • 150 g de petits pois frais
 • 4 courgettes • 70 g de parmesan râpé • 2 piments basques doux (rouges) • Menthe et basilic frais (un petit bouquet) • Un zeste de citron • Une poignée de pignons de pins grillés • Huile d'olive

1/ Faites cuire les petits pois frais 10 à 15 minutes à la vapeur. Réservez. **2/** Pendant ce temps, épépinez et coupez en petits dés les piments rouges. **3/** Coupez les courgettes en fines tranches avec un économiseur (inutile de les pelez ou d'enlever les pépins). **4/** Faites-les revenir avec de l'huile d'olive dans une poêle bien chaude, une minute de chaque côté. Réservez sur du papier absorbant. **5/** Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée. Une fois cuites, passez-les sous l'eau froide et égouttez. **6/** Versez aussitôt les pâtes dans un saladier, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Laissez refroidir. **7/** Une fois les pâtes froides, ajoutez les petits pois, les piments et le parmesan râpé. Salez, poivrez. **8/** Servez mélangé avec les herbes fraîches hachées à la dernière minute, les pignons grillés et une pincée de zeste de citron, coupé finement.

Astices : Vous pouvez utiliser des petits pois surgelés, à faire cuire 3 minutes à l'eau bouillante, et garder les courgettes crues.

planchas



PLANCHAS GAZ

*modèle LAPEQUEÑA

Nos planchas préservent les qualités des aliments, même les plus fragiles.

Notre plaque de cuisson est recouverte de céramique pour un entretien plus facile.

Intégralement en acier inoxydable

100% compatible alimentaire



disponibles en 4 versions

- LAMICRA : 1 brûleur - 2 à 3 convives
- LAPEQUEÑA : 1 brûleur - 4 à 6 convives
- LAFAMILIA : 2 brûleurs - 6 à 8 convives
- LAMASGRANDE : 2 brûleurs - pour les grandes tablées

Conception et fabrication françaises



pour passer commandes :

EUREM tel: 05 49 32 18 77 - fax: 05 49 32 07 60 - email: information@eurem.fr

Déjeuner

sur l'herbe



1

2

3

7

4

5

6

8

1/ Toutou terrain.

Un bol en polyester facile à ranger pour les balades et pique-niques des toutous. Bol en balade, Derrière la Porte, 9,50 € chez PicNic.

2/Un vrai tube.

Skoff met en tubes moutardes, tapenades d'olive noire et un caviar de cornichon inédit à presser sur les sandwiches. 7 € chez Ma Part des Anges.

3/Kit de table.

Plus pratique qu'un couteau suisse, car une fois dépliés, le couteau et la fourchette se séparent. Couverts pliables et détachables, 9,95 € chez Nature & Découvertes.

4/Chic et choc.

Baroque et colorée, la nouvelle gamme de Bathroom Graffiti résiste à tout. Coupelle à fruit, 11,90 €, verre à eau, 6,90 €, verre à vin, 9,90 €. Sur internet.

5/Sans tâches.

Quelque soit le temps, aucune crainte de salir ces nappes en plastique réutilisables. Duo de nappes Sorbet Polka, de Coolmovers, 4,60 € chez PicNic.

6/Bonne assise.

En coton bio, un coussin pliable avec poignée qui va sur l'herbe ou contre les troncs d'arbre. Coussin demi-lune, 29,95 € chez Nature & Découvertes.

7/Panier rétro.

Mais il est entièrement équipé pour deux, avec même un compartiment isotherme. Panier pique-nique deux personnes, 69 € chez La Chaise Longue.

8/Design.

D'accord, les serviettes sont jetables, mais la boîte en carton recyclé est rechargeable. Napkiss, 6,50 € chez Bob Corner.

9/A emporter.

Halte aux cubitainers peu élégants ! Ce sac habille les fontaines à vin de 3 litres tirées de leur carton. Baggy Winecoat, de Menu. 50 € prix indicatif sur internet.

10/Frappés.

Quatre couleurs acidulées pour ce pichet isotherme d'un litre, au bouchon vissé. 12 € chez la Chaise Longue.



Faites de vos réceptions,
des jours d'exception !

amb&lys
LIBOURNE
SAINTES
CHAMBRAY-LES TOURS

Profitez de notre offre exceptionnelle,
pendant tout l'Été !

10% de remise*

www.ambelys-store.com

*sur présentation de ce coupon. Offre non cumulable.



Eloïse Puech

décoratrice d'intérieur, réinterprète les classiques du pique-nique. Vaisselle chic ou plastique pratique, le déjeuner sur l'herbe se fait art de vivre, mis en scène dans le parc du château Pape Clément, à Pessac, sous l'œil de la photographe Marie Dallot.

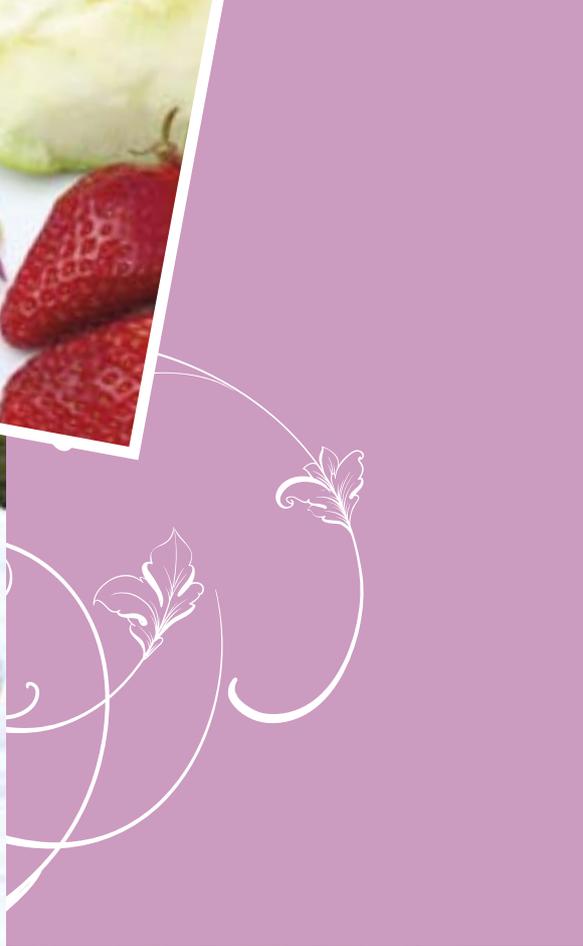


Pique-nique au parc



Esprit Anglais





Tendre duo à l'heure du thé

Galleries Lafayette :

nappe blanche en satin, Absolument Maison, 180x300 cm, 99,99 €. Chemin de table avec dentelles Pip Home, 60x180 cm, 56,60 €. Jeu d'assiettes Pip Home, modèle kaki 21 cm : 9,30 € ; modèle bleu 26,5 cm : 11,90 € ; grand modèle bleu 32 cm : 30,50 €. Bol Pip Home : rose ou kaki, 10,90 € ; petit bol à motifs, 7,80 €. Saladier Pip Home, 41 €. Tasse et soucoupe Pip Home, 12,90 €. Couverts Couzon, 169 € les 24 pièces.

Coffret G.H. Mumm

Légende de Rosé, avec flûtes à champagne et mini biscuits roses Fossier, 70 € sur www.ghmumm.com.

PicNic :

porte-fruit Babell, de Koziol, 12,50 €.



Tendance Chic

Partie de campagne entre amis

PicNic :

Ice Bag modèle Leather like chocolate 12,40 €. Verres à pied en acrylique, Kitchen Craft, 21,90 € les 4. Gobelets en acrylique, Kitchen Craft, 11,90 € les 4. Cabas vert, Diezun, 31,50 €. Couverts couleur unie, 36,50 € les 24 pièces. Saladier blanc avec couverts, Zak !, 31,50 €.



Galleries Lafayette :

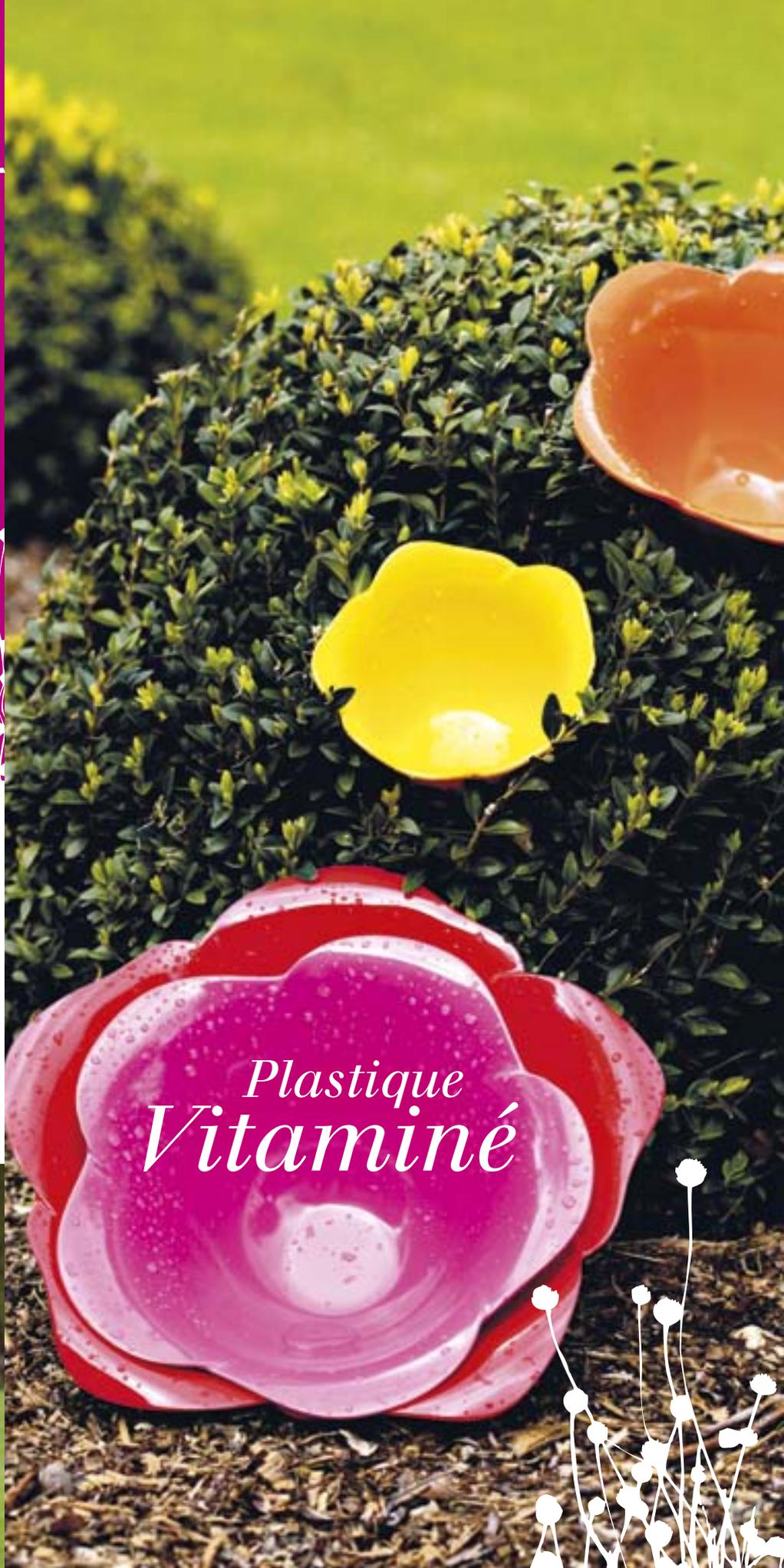
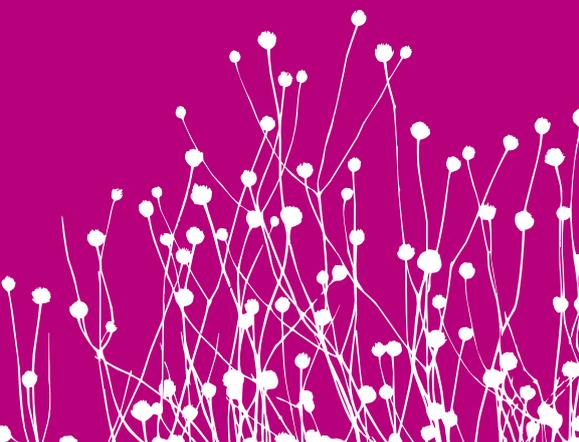
Assiettes carrées Modulo, Guy Degrenne, 10,50 € et 11,50 €. Set de table en bambou, Villeroy & Boch, 13,80 €. Thermos 0,35 l, Alfi, 24,90 €. Planche à découper en bambou, Totally Bamboo, 25 €. Moulin à poivre Peugeot, 39 €







*Jeux de famille
pour journée colorée*



*Plastique
Vitaminé*





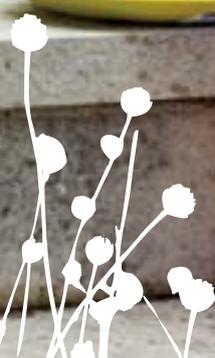
Galeries Lafayette :

ensemble de saladiers emboîtables Zak !, 30,60 €. Thermos 0,35 l, Alfi, 24,90 €.

PicNic :

sac de courses, Derrière la Porte, 6,90 €. Assiettes blanches à motif, Kitchen Craft, 18 € les 4. Assiettes couleur unie Zak !, 8,20 € et 8,80 € la paire. Duo salière et poivrière kokeshi en céramique, 9,90 €. Verres en acrylique, Kitchen Craft, 19,65 € les 4. Couverts couleur unie, 36,50 € les 24 pièces. Porte-fruit Babell, de Koziol, 12,50 € et 26,50 €. Planche à découper Signes-Grimalt, 9,90 €. Ice Bag modèle Freez rouge, 7,90 €.

Champagne G.H.Mumm brut rosé dans son étui fraîcheur, 45 € sur www.ghmumm.com



Remise des prix *Meilleurs* *apprentis de France*

Le jeudi 24 mai se tenait à Bordeaux la remise des prix du concours départemental « Un des Meilleurs Apprentis de la Gironde » session 2012, au sein du Conseil général de la Gironde. La cérémonie s'est déroulée sous la présidence de Philippe Madrelle, en présence de Régis Roux, Michel Tarquini, et Isabelle Dutel.

Vingt établissements scolaires ont concouru et près d'une trentaine de spécialités ont ainsi représentées les métiers de boulanger, pâtissier, peintre carrossier automobile et coiffeur entre autres, avec cette année une nouveauté : la tonnellerie. La Société Générale, partenaire de l'événement, était représentée par Ikram Fouad et Jérôme Delagnes, qui ont remis à chaque lauréat un conférencier.



Michel Tarquini, Président de Région Administrative Aquitaine des Meilleurs Ouvriers de France, responsable du concours Meilleurs Apprentis de France



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'EQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

En veste rose Isabelle Dutel, Déléguée du Groupement de la Gironde de la Société des Meilleurs Ouvriers de France



36 médailles de bronze, 30 médailles d'argent et 27 médailles d'or ont été attribuées lors de cette cérémonie

Etaient présents : Le Centre de Formation du Bâtiment et des Travaux Publics de Blanquefort, la Chambre des métiers et de l'artisanat de la Gironde, le Centre de Formation aux Métiers de l'Industrie Aquitaine, le lycée professionnel Le Mirail de Toulouse et le lycée polyvalent d'hôtellerie et de tourisme de Gascogne, à Talence



Philippe Madrelle, Sénateur de la Gironde, Président du Conseil général, conseiller général du canton de Carbon-Blanc

Régis Roux, Président Délégué du Groupement Départemental de la Société des Meilleurs Ouvriers de France, organisatrice du concours « Un des Meilleurs Apprentis de France »

PORTRAIT DE CHEFS

Les AFAMES :

► José Ruiz

afames@netcourrier.com

► Pierrick Célibert

Le C'Yusha
12 rue Ausone
33000 Bordeaux
05 56 69 89 70

www.cyusha.com

► Aurélien Crosato

le Soléna
5, rue Chauffour
33000 Bordeaux
05 57 53 28 06

www.solena-restaurant.com

► Franck et Anne Descas

Au sarment
50 route de la Lande
33240 Saint-Gervais
05 57 43 44 73

www.au-sarment.com

► Christophe Girardot

<http://christophegirardot.blogspot.fr>

► Sophie et Frédéric Lafon

L'Oiseau Bleu
127 avenue Thiers
33100 Bordeaux
05 56 81 09 39

www.loiseaubleu.fr

► Thomas L'Hérissou

l'Auberge Saint Jean
8, rue du Pont
33420 Saint-Jean de Blaignac
05 57 74 95 50

www.aubergesaintjean.com

► Nicolas Masse

La Grand'Vigne
Les Sources de Caudalie
Chemin de Smith Haut Lafitte
33650 Martillac
05 57 83 83 83

www.sources-caudalie.com

► Pascal Nibaudeau

le Pressoir d'argent
5 cours de l'Intendance
33000 Bordeaux
05 57 30 43 04

www.presseoir-argent.com

► Thierry Renou

Le Patio
10 bd de la Plage
33120 Arcachon
05 56 83 02 72

www.lepatio-thierryrenou.com

PRODUITS DE SAISON

► Ségolène Lefèvre

segolene.ampelogos.com

► Pauline Masgnaux

happy-food.over-blog.com

► Association Jardins de Tomates

8 rue Ferdinand Anglade
33720 Landiras
06 19 14 61 14

www.jardinsdetomates.fr

► Tomates anciennes :

www.tomodori.com

LA RECETTE ILLUSTRÉE

► BEST Bordeaux Ecole Supérieure de la Table

Centre de Formation de la CCI de Bordeaux
10 rue René Cassin
33049 Bordeaux cedex
05 56 79 51 86

BIO

► Christian Teulé et Fils

Domaine de Gourdin
33370 Fargues-Saint-Hilaire
05 56 78 30 80

SPÉCIAL FAIT MAISON

Confitures

► Frédéric Coiffé - Consult'« in »

06 03 16 37 43

consultin33.over-blog.com

Glaces

► Stéphane Augé

06 85 70 04 36

www.stephaneauge.com

► Judici

15 rue de la Plage
33780 Soulac-sur-Mer
05 56 09 81 48

► Bagels & Goodies

53 Cours le Rouzic
33100 Bordeaux
05 56 40 03 51

► L'atelier Gourmand

Préparation de conserve
Christian Menant
12 rue de la Paix
33140 Villenave d'Ornon
06 80 60 53 39

www.lateliergourmand.org

GRAND ANGLE VINS

► Château Closiot

Bernard et Françoise
Sirof-Soizeau
B.P. 17
33720 Barsac
05 56 27 05 92
www.closiot.com

CONFIDENCES DU SOMMELIER

► Emmanuel Vaysse

Ma Part des Anges
10 rue de la Vieille Eglise
33700 Mérignac
05 33 51 02 70

www.mapartdesanges.com

► Pauline Robin-Champeil

Les ateliers de Bacchus
118 rue Abbée de l'épée
33000 Bordeaux
05 56 52 28 09

www.lesateliersdebacchus.com

► Jean-Marc Quarin

Guide Quarin des vins de Bordeaux

www.quarin.com

IDÉES NEWS

► Les Sens Ciel

Jean-Gabriel Lambert
59 rue du Palais Gallien
33000 Bordeaux
05 56 81 43 51

www.les-sens-ciel-bordeaux.com

► Le jardins des Senteurs

71, Chemin des Pardies
33380 Biganos
06 86 61 01 81

www.lejardindessenteurs.jimdo.com

ARTS DE LA TABLE & MATÉRIEL

► Galeries Lafayette

11 à 19 rue Sainte-Catherine
33000 Bordeaux
05 56 52 02 93

► Geneviève Lethu

32 cours Clémenceau
33000 Bordeaux
05 56 52 30 06

► Terre Exotique et Skoff

Chez Ma Part des Anges
10 rue de la Vieille Eglise

33700 Mérignac
05 33 51 02 70

www.terreexotique.fr

► PicNic

25 rue des Trois Conils
33000 Bordeaux
05 56 52 24 31

► La Chaise Longue

18 rue des Trois Conils
33000 Bordeaux
05 56 08 05 45

► Bob Corner

7 Rue Fénélon
33000 Bordeaux
05 56 23 18 70

► Natures & Découvertes

Points de vente :
www.natureetdecouvertes.com

► Bathroom Graffiti

Boutique en ligne :
www.bathroomgraffiti.com

► Baggy Winecoat de Menu

www.menu.as
et www.scandinaviandesigncenter.com

REMERCIEMENTS :

► AAPra

Cité Mondiale - 6, parvis des Chartrons, 33075 Bordeaux Cedex
05 56 01 33 56

www.gastronomie.aquitaine.fr



L'abonnement gratuit à votre goût !

Retrouvez à chaque saison les portraits des chefs de votre région, toute l'actualité culinaire en Gironde, des conseils d'experts locaux et les bonnes adresses, près de chez vous.



abonnez-vous c'est gratuit



Renvoyez le coupon joint à : Gourmets de France
Centre Ateac Bordeaux - Bureau S1 - 81 Bd Pierre 1^{er} - 33110 Le Bouscat

OUI, JE M'ABONNE GRATUITEMENT À GOURMETS DE FRANCE (AUCUNE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Nom : Prénom : Adresse :

CP : Ville : Mail obligatoire :

Téléphone : Portable :

AGENDA

> JUIN

24 juin

Festi-Grillades, Loubens (33)

Une journée d'animations à la ferme du Moulinat autour des produits de la ferme et de la région, avec la présence d'exposants et d'artisans.

A la Ferme du Moulinat, de 10 h à 18 h

Rens. : 05 56 71 30 84

www.portail-artisans.com/lafermedumoulinat



27 juin > 1er juillet

Les Tchanquetas, Arcachon (33)

Apéritif tapas et dîners tout en musique latine ou jazzy, autour de la grande régata des « 18 heures à la voile ».

Page Péreire à partir de 18 h

Rens. : 05 57 52 97 97 www.arcachon.com

28 juin > 1er juillet

Bordeaux Fête le Vin, Bordeaux (33)

La grande manifestation estivale dédiée aux amoureux du vin, de la gastronomie et de la fête, sur plus de 2 km le long de la Garonne. Avec dégustations, expositions, concerts et feux d'artifice.

Sur les quais, de 10 h à minuit

Rens. : 05 56 00 66 00

www.bordeaux-fete-le-vin.com

30 juin > 1er juillet

Taste Blaye, Blaye (33)

Foire aux vins et aux produits du terroir.

Allées Marines

Rens. : 05 57 42 12 09 www.blaye.fr

> JUILLET

Jusqu'au 1er juillet

Les Epicuriales, Bordeaux (33)

Le rendez-vous annuel de la restauration éphémère, avec les Etoiles d'Epicure qui invitent un chef par soir pour une démonstration.

Allées de Tourny

Rens. : www.epicuriales.com

6 juillet > 31 août

Les apéritifs vigneron des Côtes de Bourg, Bourg (33)

Tous les vendredis soirs, un viticulteur et un producteur membre du réseau Bienvenue à la ferme proposent des dégustations de vin et produits du terroir.

Maison des vins des Côtes de Bourg de 19 h à 20 h 30

Rens. : 05 57 68 22 28

www.cotes-de-bourg.com

11 juillet

Les Nocturnes Gourmandes, Cézac (33)

Marchés de vins et de produits du terroir à déguster sur place lors de soirées musicales.

Au stade à partir de 19h30

Rens. : 06 62 47 98 93

12 juillet > 30 août

Rencontre avec les viticulteurs du Médoc (33)

Dégustation gratuite et sans rendez-vous tous les jeudis, avec les viticulteurs du Médoc.

Maison du Tourisme et du Vin, à Pauillac, de 15h30 à 19 h

Rens. : 05 56 59 03 08

13 et 14 juillet

Fête de l'huître à Cassy, Lanton (33)

Concours d'écaillers, soirée paëlla, fête foraine et feu d'artifice.

Port de Cassy

Rens. : 05 56 26 29 80

www.mairie-lanton.fr

19 juillet

Marché fermier nocturne, La Réole (33)

Grand marché de producteurs dans une ambiance musicale et festive.

Esplanade Charles de Gaulle, à partir de 19h30

Rens. : 05 56 61 10 11 www.lareole.fr

Du 20 > 22 juillet

Fête de l'huître, Andernos-Les-Bains (33)

Avec le concours de l'huître d'Or vendredi à 21h30.

Port ostréicole

Rens. : 05 56 82 02 95

www.andernoslesbains.fr

20 > 22 juillet

Musiques au fil des vignes, Saint-Paul de Blaye (33)

Des dégustations et des buffets, et des concerts gratuits à partir de 20h30.

Au terrain de sport

Rens. : 09 63 43 06 26 ou 06 89 98 70 51

2 clics pour des milliers d'offres promos dans les boutiques tout près de chez moi !

Retrouvez tous vos avantages malins sur BORDEAUX et son agglomération !

reducavenue.com

21 et 22 juillet

Salon des vins et de la gastronomie, Saint-Palais (33)

Avec une brocante et un vide-greniers.
Salle des fêtes, de 10h à 20h

27 > 29 juillet

Sauveterre fête ses vins, Sauveterre-de-Guyenne (33)

Animations, jeux, concours, bandas et concerts gratuits chaque soir. Ouverture le vendredi soir dès 17h30.

Place de la République

Rens. : www.sauveterre-de-guyenne.eu

> AOÛT

2 août

Festival Jazz & Wine, Bourg-en-Gironde

Le meilleur des musiciens de jazz européens et américains au sein des propriétés viticoles du Bordelais.

Rens. : 05 57 68 31 76

www.bourg-en-gironde.fr



2 > 5 août

Fête de la Presqu'île, Lège-Cap Ferret (33)

Fête traditionnelle du bassin d'Arcachon avec gastronomie du terroir et marché nocturne.

Place de Bertic Claouey

Rens. : 05 56 03 94 49

www.lege-capferret.com

8 août

Marché de nuit, Andernos-les-Bains (33)

Dégustation et restauration sur place, avec banda.

Place de l'Etoile, à partir de 19 h

Rens. : 05 56 82 02 95

www.andernoslesbains.fr

10 août

Music and Cook and Wine, Pauillac (33)

Un concert en plein air suivi d'une dégustation de vins du Médoc.

Maison du Tourisme et du Vin, de 17 h à 22 h

Rens. : 05 56 59 03 08

www.pauillac-medoc.com



10 août

Fête du melon, Lectoure (33)

Marché, défilé de la confrérie, et concours du meilleur dégustateur de melon ! En soirée, repas des associations.

Rens. : 05 57 68 31 76

www.tourisme-lectoure.fr

10 > 12 août

Fête de l'huître, Arès (33)

Dégustation de spécialités culinaires (soupe de poissons, huîtres, moules...) avec bandas et feu d'artifice.

Esplanade Dartiguelongue

Rens. : 05 56 60 18 07

www.ares-tourisme.com

Les 23 et 30 août

Visite de la source des Abatilles, Arcachon (33)

Tous les jeudis, de 10h à 12h, venez visiter la source des Abatilles, la plus profonde de France à 472 m, découverte en 1926 en cherchant du pétrole...

Tarif : 4 €. Gratuit pour les moins de 12 ans.

Rens. : 05 57 52 97 97 www.arcachon.com

> SEPTEMBRE

2 septembre

Le Créonnais fête les vins de l'Entre-Deux-Mers, Sadirac (33)

Deuxième édition de la fête des vins de l'Entre-Deux-Mers.

Tarif : adulte 3 €

Maison du Patrimoine Naturel, de 10 h à 18 h

Rens. : 05 56 23 23 00 et

www.tourisme-creonnais.com

12 septembre

Foire aux oignons, Guîtres (33)

Tradition depuis 180 ans, la foire aux oignons témoigne du temps où les oignons arrivaient en gabarre depuis Castillon.

Rens. : 05 57 69 10 34 www.otguîtres.fr

Et ailleurs...

7 juillet

Fête du thon, Saint-Jean-de-Luz (64)

Fête gastronomique autour du thon : repas, bandas, bal...

Rens. : www.saint-jean-de-luz.com

11 et 12 août

Fête du Vin de Duras, Duras (47)

Dégustation et vente de vins AOC côtes-de-duras.

Rens. : 05 53 93 71 18

www.paysdeduras.com

15 août

Fête de l'huître et du vin blanc, Eymet (24)

Rens. : 05 53 23 74 95

ot.eymet@perigord.tm.fr



18 et 19 août

Fête de la Noix, Nailhac (24)

Stand dédié au fruit, exposition de matériel de nuciculture, démonstration et animations.

Rens. : 05 53 50 40 27

www.ot-hautefort.com

9 septembre

Fête du pruneau, Saint-Aubin (47)

Marché aux prunes et pruneaux, produits fermiers et artisanat d'art.

Rens. : 05 53 41 66 08

vergersdesaintaubin@orange.fr

Le Cognac

SIDE CAR



Pour 1 personne

- 2 cl de **Cognac**
- 1 cl de jus de citron pressé
- 1 cl de liqueur triple sec
- 1 zeste d'orange
- 5 ou 6 glaçons

Placez quelques glaçons dans le shaker, puis versez le **Cognac** et les ingrédients.

Fermez le shaker et agitez jusqu'à ce que les parois soient glacées.

Versez le contenu du shaker (en retenant la glace) dans le verre.

Pressez le zeste d'orange au-dessus du verre pour extraire son essence

Cocktails

PINK LOVE



Pour 1 personne

- 2 cl de **Cognac VSOP**
- 1 cl de liqueur de framboise
- 9 cl de Champagne brut
- 1 framboise

Versez le **Cognac** et la liqueur, puis allongez avec du Champagne bien frais.

Garnissez avec une framboise.

COGNAC SUMMIT



Pour 1 personne

- 1 zeste de citron vert
- 4 fines lamelles de gingembre frais
- 4 cl de **Cognac VSOP**
- 6 cl de limonade artisanale
- 1 fine pelure de concombre
- 4 ou 5 glaçons

Placez le zeste de citron vert et les lamelles de gingembre dans le verre. Versez 2 cl de **Cognac VSOP**. Pressez légèrement 2 à 3 fois à l'aide d'un pilon. Remplissez le verre à moitié avec des glaçons. Remuez 5 secondes à l'aide d'une cuillère.

Versez à nouveau 2 cl de **Cognac VSOP**. Ajoutez 6 cl de limonade et la pelure de concombre. Remuez 5 secondes à l'aide d'une cuillère.

www.summit.cognac.fr

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

GASPACHO DE FRAISE

CHANTILLY BASILIC



Moyen



Bon marché



1 heure



30 min

BŒUF CAROTTE

COLLECTION ÉTÉ



Moyen



Bon marché



5 min



30 min

SALADE POULETTE

AUX POMMES DU LIMOUSIN



Facile



Bon marché



3 min



5 min

PÂTE DE MELON DE LECTOURE-NÉRAC

ET CROUSTILLANT DE JAMBON DE BAYONNE



Moyen



Moyen



10 min



12 heures



30 min

BOEUF CAROTTE

COLLECTION ÉTÉ

Recette : Vincent Poussard/AAPrA

Un carpaccio léger aux airs asiatiques

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

400 g de tendre de tranche ou de rumsteck de bœuf blond d'Aquitaine • 2 carottes fanes de sable des Landes • 2 oignons nouveaux • 2 champignons de Paris • Un demi poivron rouge • Un demi poivron vert • Ciboulette fine, persil plat, thym frais • Fleur de sel et sésame grillé • Vinaigre balsamique • Huile d'olive • Piment d'Espelette

1/ Taillez le bœuf en fines lanières. **2/** Faites mariner ces lanières avec la fleur de sel, le piment d'Espelette, l'huile d'olive et les graines de sésame grillées. Réservez au frais. **3/** Epluchez les poivrons et les oignons. Retirez la peau des champignons. **4/** Emincez tous les légumes finement et mélangez-les. **5/** Effeuillez les herbes.

6/ Mettez à chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Pendant ce temps, disposez sur l'assiette le bœuf. **7/** Jetez les légumes dans la poêle, assaisonnez, remuez deux fois et versez sur l'assiette : le mélange doit rester croquant. **8/** Ajoutez les herbes. Servez aussitôt.

Astuces : Pour les tartares et carpaccios, préférez les morceaux de première catégorie (riches en muscles et sans os), comme le tendre de tranche, partie interne très tendre de la cuisse.

GASPACHO DE FRAISE,

CHANTILLY BASILIC

Recette : Benoît Molin pour www.fraiselabelrouge.fr

Frais et surprenant, en entrée ou en dessert

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

Le gaspacho

500 g de fraises label rouge ciffrette • 2 petites tomates grappes • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 10 feuilles de menthe poivrée • 100 g de sucre • 10 cl d'eau

La chantilly

25 cl de crème • 20 feuilles de basilic frais • 2 cuillères à soupe de sucre glace

Décoration

100 g de fraises charlotte label rouge • 10 feuilles de basilic • 2 petites tomates grappe

1/ Dans une casserole, mettez le sucre avec l'eau. Portez à ébullition, retirez du feu et réservez. **2/** Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux. **3/** Coupez les tomates en

quatre. **4/** Mixez les fraises avec l'huile d'olive, les tomates et les feuilles de menthe. Gardez des feuilles pour la décoration. **5/** Ajoutez le sirop puis mixez encore 20 secondes et réservez au réfrigérateur. **6/** Lavez et essuyez 8 feuilles de basilic. Mettez-les dans une petite casserole avec 10 cl de crème et le sucre glace. **7/** Chauffez doucement pour réduire de moitié. Passez au chinois et réservez au frais. **8/** Un fois le mélange bien froid, ajoutez le reste de la crème et battez le tout en chantilly. **9/** Au moment de servir, coupez les fraises et les tomates en petits dés. **10/** Dans des verres préalablement conservés au congélateur, déposez les dés de fraises et de tomates, versez le gaspacho bien froid et surmonter de chantilly au basilic. **11/** Parsemez de basilic ciselé, des têtes de menthe, et d'une fraise coupée au deux tiers.

PÂTE DE MELON DE LECTOURE-NÉRAC

ET CROUSTILLANT DE JAMBON DE BAYONNE

Recette : Christophe Girardot/AAPrA

Des tapas fondants, à préparer la veille

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

800 g de melon de Lectoure-Nérac • 100 g de miel d'Aquitaine liquide • 6 feuilles de gélatine • Piment d'Espelette • 150 g de jambon de Bayonne • 1 citron jaune • 2 dl de sauternes

1/ Enlevez les pépins du melon et détaillez sa chair en morceau, sans la peau. **2/** Faites macérer ces morceaux 15 min avec le miel, le zeste et le jus du citron jaune, et le sauternes. **3/** Faites ramollir la gélatine en feuille dans de l'eau froide. **4/** Mixez le plus fin possible le melon et sa marinade. **5/** Prélevez un peu de la préparation, puis portez-la à ébullition. Ajoutez la gélatine ramollie et égouttée, et battez à l'aide d'un fouet pour la faire fondre. **6/** Versez la gélatine dans le reste de pâte de melon. Coulez la préparation dans un moule à cake et laissez

au frais durant 12 h. **7/** Préparez les chips de jambon : taillez le jambon de Bayonne en fines tranches, puis placez-les entre deux couches de papier cuisson elles-mêmes prises entre deux plaques allant au four. **8/** Faites cuire dans un four préalablement préchauffé à 175°C durant environ 10 min. Cette cuisson va sécher le jambon et le rendre croustillant. **9/** Pour servir, démoulez et détaillez la pâte en cube de 2 cm de côté. **10/** Pannez une face des cubes dans de la poudre de piment d'Espelette et surmonter de chips de jambon.

SALADE POULETTE

AUX POMMES DU LIMOUSIN

Recette : Michèle Villemur/Vincent Angouillant

Un mélange plein de croquant

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

8 tranches de pain complet • 2 pommes AOP du Limousin • 2 blancs de poulet déjà cuits • 2 branches de céleri • 1 tranche épaisse d'emmental • 2 cuillères à soupe d'huile de noix • 1 poignée de salade roquette • 1 petit bouquet de coriandre • 1 filet de citron • Sel et poivre du moulin

1/ Allumez le four à 180°C (th 6). **2/** Taillez des cœurs dans la mie de pain complet (sans la croûte). Faites-les sécher sur la plaque du four pendant 10 min. **3/** Faites refroidir les croûtons-cœurs sur une grille, à l'extérieur. **4/** Badigeonnez-les avec une cuillère à soupe d'huile de noix. Faites-les frire 3 min à la poêle chaude. Réservez les croûtons-cœurs dorés et croustillants sur du papier absorbant. **5/** Préparez la salade de pommes-poulet : lavez et pelez le cé-

leri. Epluchez et épépinez les pommes du Limousin. **6/** Coupez-les en petits dés. Citronnez légèrement les pommes pour qu'elles ne noircissent pas. **7/** Lavez la salade roquette et la coriandre. Ciselez la coriandre finement. **8/** Découpez les blancs de poulet en aiguillettes (sans la peau). **9/** Coupez la tranche d'emmental en dés. **10/** Mélangez tous les ingrédients dans un récipient. Assaisonnez la préparation avec la cuillère à soupe d'huile de noix restante. **11/** Salez et poivrez. **12/** Au moment de servir : garnissez les bols de salade avec les croûtons-cœurs dorés.

KEFTAS D'AGNEAU AUX POMMES DU LIMOUSIN



Facile



Moyen

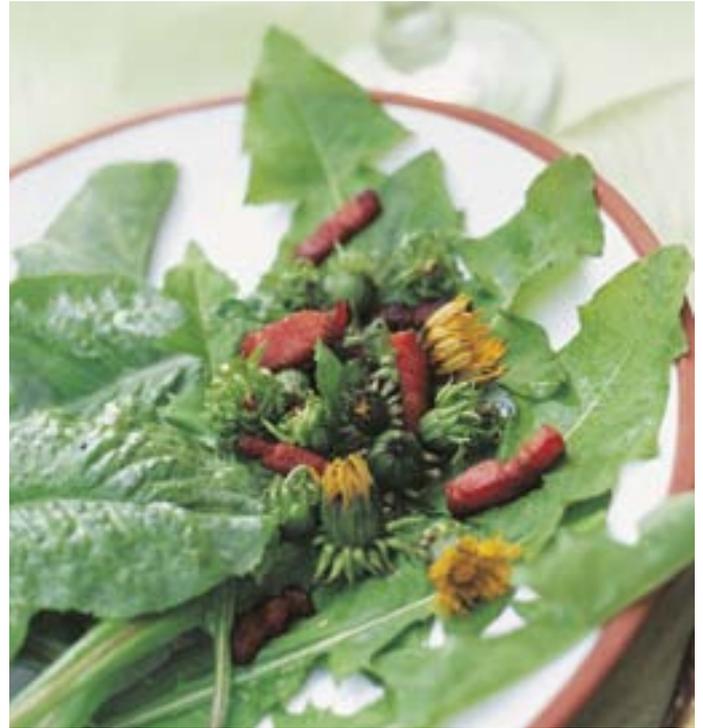


15 min



25 min

SALADE DE BOUTONS DE PISSENLIT AUX LARDONS



Facile



Bon marché



10 min



20 min

CRUMBLE GLACÉ AU ROQUEFORT



Facile



Bon marché



25 min

BANDERILLAS DE POULET DU PÉRIGORD AUX LÉGUMES



Facile



Bon marché



5 min



20 min

SALADE DE BOUTONS DE PISSENLIT

AUX LARDONS

Recette : Bernard Lafon/Vincent Thibert/« Le Potager de ma Grand-mère », éd. Aubanel

La salade des grands chemins

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

1 laitue sucrine • 20 feuilles de pissenlit • 20 boutons de fleurs de pissenlit • 2 cuillères à soupe de vinaigre d'estragon • 100 g de lardons nature • Huile d'olive • Sel et poivre

1/ Lavez la laitue ainsi que les feuilles de pissenlit. Egouttez-les. **2/** Mélangez dans un saladier 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères de vinaigre d'estragon. **3/** Salez, poivrez. Mélangez avec la salade. **4/** Equeutez les boutons de pissenlit et rincez-les délicatement. **5/** Faites revenir les lardons à la poêle avec un petit filet d'huile. **6/** Ajoutez les boutons en milieu de cuisson. **7/** Au moment de servir, disposez l'ensemble sur la salade.

Astuces : Une salade délicieuse aussi avec des œufs mollets. Attention au lieu de ramassage des pissenlits : pour éviter les désherbants et autres pollutions, fuyez les bords de route, de vergers ou les champs cultivés.

KEFTAS D'AGNEAU

AUX POMMES DU LIMOUSIN

Recette : Michèle Villemur/Vincent Angouillat

A croquer chaud avec une salade verte

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

200 g d'épaule d'agneau, crue et hachée • 200 g d'épaule d'agneau cuite, émietée • 1 pomme AOP du Limousin • 1 bouquet de coriandre • 1 oignon • 20 g de pignons de pin grillés • 1 pincée de cannelle en poudre • 1 pincée de gingembre en poudre • 1 cuillère à café de piment ou de Harissa • 1 gousse d'ail • 1 zeste d'orange prélevé sur une orange bio • 2 jaunes d'œufs • 1 tasse à café de chapelure (ou de pain rassis) • Huile d'olive • 1 cuillère à soupe d'huile de sésame • Sel fin • Feuilles de coriandre pour la décoration

1/ Pelez l'oignon et l'ail. Lavez et hachez la coriandre. **2/** Blanchissez le zeste d'orange. Faites-le refroidir et hachez-le. **3/** Dans un récipient, mélangez la viande hachée crue d'agneau avec les oignons, l'ail et la

coriandre hachés. Faites-les revenir 5 min à la poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. **4/** Essuyez le hachis de viande parfumé sur le papier absorbant. Réservez-le. **5/** Pelez et épépinez la pomme. Coupez-la en petits dés. **6/** Mélangez-les avec les viandes d'agneau cuites et refroidies. **7/** Incorporez les 2 jaunes d'œufs, les pignons grillés, le piment fort, les pincées d'épices en poudre et le hachis de zestes d'orange. **8/** Salez et poivrez si nécessaire. Versez l'huile de sésame. Malaxez. **9/** Formez des boulettes de viande avec la paume de la main. Roulez-les dans la chapelure. **10/** Allumez le four à 200°C (th 7). **11/** Mettez les boulettes d'agneau dans un plat légèrement huilé. Enfourez-les et laissez-les dorer 10 min en secouant le plat à mi-cuisson. **12/** Au moment de servir : enfoncez à l'intérieur des boulettes une mini-pique en bois. Décorez de feuilles de coriandre.

BANDERILLAS DE POULET

DU PÉRIGORD AUX LÉGUMES

Recette : Vincent Poussard/AAPra

Des brochettes aux couleurs du Pays basque

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

6 blancs de volaille du Périgord sans la peau • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 2 oignons rouges • 1 bouquet de thym ou de marjolaine • 100 g de beurre • 5 cl d'huile de noix du Périgord • 0,5 l de crème liquide • 1 vingtaine de tomates cerise • 2 courgettes • 1 gousse d'ail

1/ Coupez la volaille en gros cubes. **2/** Faites fondre 80 g de beurre. Ajoutez l'ail écrasé et le thym. **3/** Versez chaud sur la volaille et laissez mariner 15 min. **4/** Pendant ce temps, taillez les poivrons et les courgettes en

gros cubes. **5/** Coupez les oignons et répartissez-les dans trois casseroles différentes. **6/** Dans ces trois casseroles, faites suer l'oignon dans du beurre, puis ajoutez indépendamment le poivron vert, le poivron rouge et le poivron jaune. **7/** Mixez les oignons et les poivrons avec de la crème liquide de manière à avoir trois couleurs différentes. **8/** Réalisez des brochettes en alternant cubes de volaille, courgettes et tomates. **9/** Faites cuire au grill 5 minutes, puis hors du feu arrosez d'huile de noix. **10/** Servez les brochettes avec les trois sauces différentes.

CRUMBLE GLACÉ

AU ROQUEFORT

Photo : Frédéric Arnaud

Coup de bluff rapide et très facile

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

120 g de roquefort • 0,5 l de sorbet à la poire • 15 cl de crème fleurette • 50 g de sucre en poudre • 8 biscuits type spéculoos

1/ Broyez les biscuits pour en faire de la chapelure. **2/** Fouettez la crème très froide. Lorsqu'elle devient bien ferme, ajoutez le sucre. **3/** À l'aide d'une fourchette, faites des brisures de roquefort et incorporez-les dans la crème fouettée sucrée. **4/** Disposez dans des coupes 2 boules de sorbet à la poire. **5/** Recouvrez d'une belle cuillère de crème au roquefort et parsemez de biscuits en chapelure.

Astuces : La chantilly au roquefort peut être remplacée par une espuma plus sophistiquée. Faites fondre le roquefort avec la crème à feu très doux. Sucrez, filtrez et laissez refroidir la préparation avant de la verser dans un siphon avec une cartouche de gaz. Gardez au frais pendant au moins 2 heures avant de servir.

RÂBLE DE LAPIN RELEVÉ AU CHORIZO FORT ET SOUPIONS



Moyen



Moyen



1 h 15



30 min

MADELEINES AU MIEL



Facile



Bon marché



12 min



1 h 20

TOURTE AU VEAU SOUS LA MÈRE ET AUX LÉGUMES



Moyen



Moyen



30 min



30 min

GASPACHO DE LÉGUMES



Facile



Bon marché



8 min



35 min

MADELEINES

AU MIEL

Recette : Lenôtre

Au jardin à l'heure du thé

Les ingrédients :

Pour 20 madeleines environ

1 cuillère à café de miel • 210 g de farine • 170 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 170 g de beurre fondu • 3 œufs entiers • 1 sachet de levure chimique

1/ Cassez les œufs dans un saladier et ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé et le miel. **2/** Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. **3/** Tamisez la farine et la levure chimique et incorporez-les au mélange précédent. **4/** Laissez reposer dans un endroit frais pendant 1 heure, puis ajoutez le beurre fondu. Mélangez pour obtenir une pâte bien lisse. **5/** Beurrez et farinez des moules à madeleine, remplissez-les avec la pâte et faites cuire dans le four à 200°C (th. 7) pendant 12 min environ.

Astuces : Les bosses de vos madeleines partent sur le côté ? Si vous utilisez un four à air pulsé, éteignez-le après 4 min de cuisson environ et remettez-le en marche après 2 min. Le temps de cuisson restera ensuite le même.

RÂBLE DE LAPIN

RELEVÉ AU CHORIZO FORT ET SOUPIONS

Recette : CLIPP

La paëlla revisitée au lapin

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

2 râbles entiers de lapin • 40 g de beurre • 4 gousses d'ail avec peau 12 tranches de chorizo fort

Pour les moules :

0,5 l de moules entières • 1 échalote hachée • 1 branche de persil • 20 g de beurre • 1 dl de vin blanc

Pour la paëlla :

Huile d'olive • 100 g d'oignons hachés • 10 g d'ail haché • 100 g de poivron rouge découpés en dés • 200 g de riz pour risotto ou riz blanc • 5 pistils de safran • 100 g de petits pois décortiqués • 12 soupions

1/ Découpez les râbles en deux parties égales. **2/** Dans une casserole, faites cuire les râbles de lapin avec le beurre, l'ail et le chorizo, 40 min doucement. **3/** Pendant ce temps, faites suer l'échalote avec le beurre, le persil, les moules dans une casse-

role. Mouillez au vin blanc. **4/** Mettez un couvercle et faites cuire 3 min. **5/** Gardez les moules de côté et passez le jus au chinois. **6/** Dans une autre casserole, faites suer à l'huile d'olive les oignons et l'ail hachés, les dés de poivron et le safran. **7/** Ajoutez le riz et mouillez avec 0,5 litre du jus de cuisson des moules. **8/** Ajoutez les petits pois et laissez cuire 17 min à feu moyen. **9/** Faites sauter à part les soupions à l'huile d'olive. **10/** Mélangez le riz, les moules et les soupions. **11/** Dressez le tout dans un plat à paëlla, avec les râbles de lapin.

Astuce : En version express, suivez le mode de cuisson des râbles et des soupions, et ajoutez-les à une paëlla toute prête !

GASPACHO

DE LÉGUMES

Recette : Ladurée

Le mix fraîcheur de l'été, à préparer la veille

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

50 g de pain de mie • 50 g de lait • 100 g de petits pois écossés • 200 g de tomates • 1 poivron vert • 200 g de concombre • 60 g d'oignons nouveaux • 20 g de menthe fraîche • 10 g de basilic • 1 gousse d'ail • 8 g de sel fin • 2 g de piment d'Espelette • 3 cl d'huile d'olive • 2 g de poivre blanc moulu • 2 cl de vinaigre de Xérès

1/ La veille, mettez le pain de mie à tremper dans le lait. **2/** Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les petits pois. Laissez refroidir et réservez. **3/** Lavez tous les légumes ainsi que les herbes. **4/** Pelez les tomates, le poivron, le concombre et les oignons. **5/** Épépinez les légumes et coupez les en quatre. **6/** Effeuillez la menthe et le basilic.

Pelez et dégermez la gousse d'ail. **7/** Déposez tous les légumes et les herbes fraîches dans le bol du mixeur. Mixez pendant 1 min puis ajoutez le pain de mie essoré. **8/** Assaisonnez de sel fin, de piment d'Espelette, d'un trait d'huile d'olive et de poivre. **9/** Versez le vinaigre de Xérès et mixez à nouveau pendant 1 min. **10/** Passez le mélange au tamis et réservez au frais.

TOURTE AU VEAU SOUS LA MÈRE

ET AUX LÉGUMES

Recette : AAPra

Doucement mijoté sous une pâte croustillante

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

750 g de veau sous la mère • 250 g de navets • 250 g de carottes de sable • 1 boîte de petits pois • 125 g d'oignons hachés • 1 cuillère à café d'ail haché • 1 bouquet garni (persil, thym, laurier) • 1 litre de bouillon de bœuf • 2 cuillères à soupe de farine • La moitié d'une aubergine • 2 cuillères à soupe d'huile • 1 rouleau de pâte feuilletée • 1 cuillère à café d'ail haché • 50 g de beurre

1/ Coupez la viande en cubes. **2/** Epluchez les carottes et les navets et coupez-les en bâtonnets. **3/** Coupez la moitié d'aubergine en tranches. **4/** Dans une cocotte, faites rissoler les cubes de veau dans le beurre chauffé. Salez et poivrez. **5/** Ajoutez les oignons et l'ail hachés, et le bouquet garni. Faites dorer. **6/** Saupoudrez de

farine et mouillez avec le bouillon de bœuf en remuant au fur et à mesure pour éviter les grumeaux. Laissez mijoter à couvert 1 h 15 à 1 h 30 à feu doux. **7/** Dans une poêle, faites cuire les tranches d'aubergine 1 min de chaque côté dans l'huile puis égouttez-les sur du papier absorbant. **8/** Déposez-les au fond d'un plat à gratin rond. **9/** Préchauffez le four à 180°C (th.6). **10/** Versez le veau sur les aubergines et ajoutez les carottes, les navets et les petits pois. **11/** Recouvrez de pâte et faites des entailles au centre à l'aide d'un couteau. **12/** Faites cuire au four 30 à 35 min.

**GOUR
METS** DE FRANCE
CLAFOUTIS
AUX CERISES



Facile



Bon marché

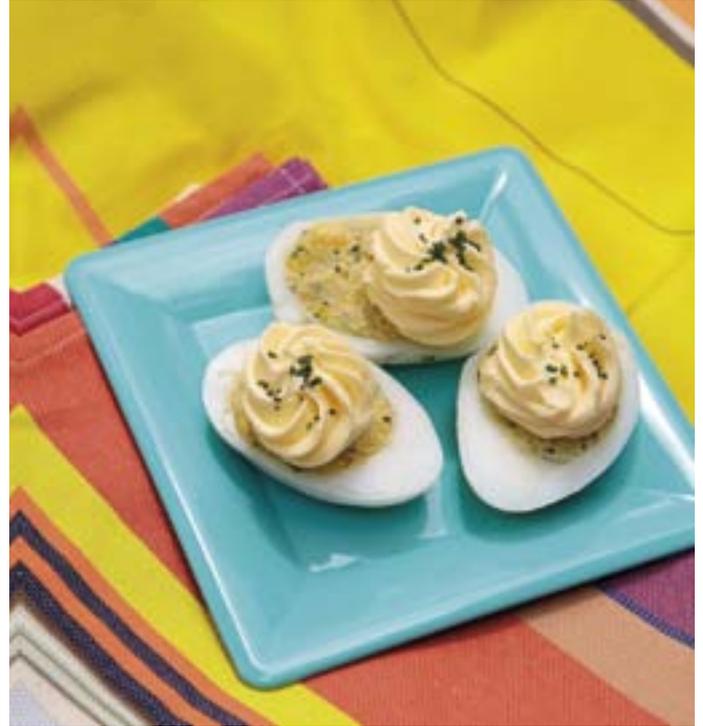


40 min



30 min

**GOUR
METS** DE FRANCE
ŒUFS D'OIE
MIMOSA



Facile



Moyen



12 min



20 min

**GOUR
METS** DE FRANCE
CAKE
AU SAUMON



Facile



Moyen



45 min



25 min

**GOUR
METS** DE FRANCE
CROQUETAS
BASQUAISES



Moyen



Bon marché



35 min



30 min

ŒUFS D'OIE

MIMOSA

Recette : Ladurée

Pour pique-nique chic ou entrée raffinée

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

3 œufs d'oie • 10 g de sel fin • 80 g de mayonnaise • 80 g de chair de tourteau • 10 g de persil • 2 g de poivre blanc

Mayonnaise

1 jaune d'œuf • 15 g de moutarde • 12 cl d'huile d'olive • 4 g de sel fin • 1 pincée de poivre • 1 cuillère à soupe de jus de citron (facultatif)

1/ Faites durcir les œufs 12 min en les immergeant dans une casserole d'eau froide salée. **2/** À la première ébullition, baissez le feu et poursuivez la cuisson. **3/** Plongez-les ensuite dans de l'eau froide. **4/** Montez une mayonnaise avec les ingrédients. Le jus de citron s'ajoute au dernier moment. **5/** Écalez les œufs refroidis, coupez-les et séparez les blancs des jaunes. **6/** Emiettez les jaunes à la

fourchette, mélangez la moitié avec la mayonnaise et la chair de tourteau.

7/ Ajoutez le persil finement taillé. Poivrez. **8/** Remplissez les demi-blancs de cette préparation puis parsemez-les des jaunes émiettés restants.

CLAFOUTIS

AUX CERISES

Recette : Lenôtre

Le classique de l'été, irratable !

Les ingrédients :

Pour 8 personnes

500 g de cerises noires • 30 g d'amandes en poudre • 2 cuillères à café de kirsch • 2 cuillères à soupe de farine • 100 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 3 œufs • 40 cl de lait • 20 g de sucre glace

1/ Versez sur les cerises 25 g de sucre en poudre et le kirsch. Laissez macérer 10 minutes environ. **2/** Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez 50 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Mélangez à l'aide d'un fouet. **3/** Ajoutez la farine, ainsi que les amandes en poudre, le lait, une pincée sel et mélangez. **4/** Beurrez un moule et saupoudrez-le avec les 25 g de sucre en poudre restants. **5/** Répartissez les cerises et versez la crème dessus. **6/** Faites cuire au four à 180°C (th. 5-6) 35 à 40 minutes.

7/ Sortez le clafoutis du four. Laissez tiédir et saupoudrez de sucre glace.

Astuces :

Pas besoin de dénoyauter les cerises pour ce grand classique : ce sont les noyaux qui donneront bon goût à la pâte.

Pour plus de moelleux, laissez reposer 2 ou 3 heures la pâte avant cuisson.

CROQUETAS

BASQUAISES

Recette : AAPRA/Brunet

A picorer en entrée ou en tapas

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

1 kg de pomme de terre • 100 g de beurre • 6 tranches fines de jambon de Bayonne • 5 tranches de jambon blanc • 100 g de fromage Ossau-Iraty • Coulis de tomate de Marmande • 3 œufs • Chapelure • Sel, piment d'Espelette

1/ Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante avec leur peau, 15 à 20 min environ. **2/** Pendant ce temps, placez les tranches de jambon de Bayonne au four à 100°C, étalées sur une plaque jusqu'à ce qu'elles soient sèches et cassantes. **3/** Laissez-les refroidir, broyez-les au hachoir électrique puis mélangez-les aux tranches de jambon blanc elles aussi

hachées. **4/** Râpez 30 g d'Ossau-Iraty. Mélangez avec de la chapelure. **5/** Epluchez les pommes de terre cuites, écrasez-les en purée en incorporant le beurre, le reste du fromage haché au couteau, 2 œufs et le jambon. **6/** Salez, ajoutez le piment d'Espelette, et laissez refroidir. **7/** Faites des quenelles de purée avec deux cuillères, trempez-les dans un œuf battu puis dans la chapelure au fromage. **8/** Faites dorer à four pendant 10 min à 220°C.

Astuces :

La purée aux deux jambons peut se préparer à l'avance. N'hésitez pas à retourner les croquettes lors de leur cuisson, pour les dorer sur tous les côtés.

CAKE

AU SAUMON

Recette : Ladurée

Aussi bon tiède ou froid

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

150 g de farine • 5 g de levure • 40 cl de lait demi-écrémé • 20 g d'huile de tournesol • 8 g de sel fin • 2 g de poivre blanc moulu • 3 œufs • 50 g de saumon frais • 100 g de saumon fumé • 10 g de ciboulette • 20 g de comté râpé

1/ Mélangez la farine et la levure. **2/** Ajoutez le lait, versez l'huile tout en remuant. Salez, poivrez. **3/** Incorporez les œufs un par un jusqu'à obtenir un mélange homogène. **4/** Taillez le saumon frais en dés et ajoutez-les au mélange. Incorporez ensuite le saumon fumé finement taillé. **5/** Ciselez la ciboulette ; mélangez-la à la préparation avec le comté râpé. **6/** Versez

dans un moule à cake et enfournez 45 minutes à 180 °C (th. 6). **7/** Piquez avec un couteau pour vérifier la cuisson : la lame doit ressortir sans traces d'adhérences.

“Chérie me donne envie de chanter”



Ecoutez Chérie FM à Bordeaux sur 95.3



Suivez-nous sur cheriefm.fr et :



VOS PLUS BELLES EMOTIONS

MAISON FONDÉE EN 1948



LOU GASCOUN



**100 %
PORC FRANÇAIS**



Les recettes authentiques du Sud-Ouest



**Exigez
la boîte jaune !**

