

Chemins

de *table*

N°4

Divines Terrines :

*4 créations de notre chef
Thierry Molinengo*



INSPIRATIONS FORESTIÈRES :

*Recettes salées et sucrées
pour profiter de l'automne*

Les Blancs en Neige :

*3 desserts pour le plaisir
de les monter*

LE BONHEUR

LES PIEDS DANS L'EAU :
*Rencontre avec Mikaël Morizot,
cressiculteur*

06 Carnet de tendances
Orientation sylvestre pour des objets et des produits très promeneurs dans les bois !

08 Éminence verte
Rencontre du dernier maillon d'une famille de cressiculteur : Mikaël Morizot partage son bonheur les pieds dans l'eau.

22 L'équilibre par le menu
Les conseils santé pour ajuster son rythme de vie en accord avec la saison. Et pour joindre la théorie à la pratique deux propositions d'assiettes saines et gourmandes.

Envie de ...

28 Envies de saison :
La terrine est le plat convivial pour partager un repas sur le pouce. Notre chef Thierry Molinengo la décline en 4 versions : basique, chic, surprise et veggie.

38 Envies de pain chaud :
Une journée d'automne avec deux recettes d'inspiration forestière.

42 Envies de douceur :
Trois gourmandises juste pour le plaisir de fouetter les blancs en neige.

50 Envies d'ailleurs :
Pour se dépayser à table, Thierry Molinengo vous offre un aller-retour en Thaïlande via la Belgique.

54 La surprise du chef :
Dans la tendance sans gluten, on reconsidère le sarrasin. Petit abrégé sur le chemin d'exil de cette fausse céréale.

58 Le dîner du marché
Un menu pour recevoir en toute simplicité avec les produits de saison

66 C'est le bouquet !
Les choux font florès !
Parce qu'ils sont si beaux, on a envie d'en profiter avant de les manger.

54



N°4

LA RÉDACTION



12



RÉDACTRICE EN CHEF
DOMITILLE LANGOT

Sa tasse de thé, c'est qu'on se donne
le mot sur la question des mets

langot.d@wanadoo.fr
mdlphoto.com



PHOTOGRAPHE
MICHEL LANGOT

L'art de regarder la vie en farce pour
manger des yeux

langot.m@wanadoo.fr
mdlphoto.com



DIRECTRICE ARTISTIQUE
NATHALIE HACKER

Elle en a mâchouillé des crayons
de couleurs pour donner aux pages
le goût du jour

nathalie-hacker@orange.fr



CHEF
THIERRY MOLINENGO

Du pain béni pour la cuisine du quotidien
et qui bouscule nos habitudes avec une
créativité aussi affûtée que ses couteaux

tmolienengo@wanadoo.fr

62



28



08

60



Cèpes séchés
Lafayette Gourmet

15



12

Tissu patchwork
feuilles d'automne



2

Planche à découper
et plat en bois de bambou

Miel de châtaignier Bio,
Terre de Miel®
Récolté en forêt en début d'été,
sa couleur ambrée signe sa richesse
en antioxydants et révèle des notes
boisées et de caramel.
Un délice sur un chèvre chaud.

1



8

Moutarde aux cèpes et au thé fumé
Bernard Loiseau



9

Moutarde bio aux cèpes
et huile d'olive
Savor et Sens



10

Mélange du trappeur
de Terre Exotique
Un sel épicé aux pépites
de sirop d'érable.



Couverts en chêne véritable
made in France Jean Dubost.

3



7

Thé rouge d'automne Mariage Frères.
Aux éclats de marron confit et vanille.



Shopping d'automne



11

Serviettes en papier Old Oak chez Zodio



6 Moulin à poivre Peugeot



3



13

Papier peint bois Leroy Merlin



4 Brosse à nettoyer les champignons



14

Morilles bio séchées Cook



5

Couteaux d'office Pradel

Tendance

Promenons-nous dans les Bois



DIY

Un petit SIGLE
pour une

GRANDE
IDÉE !



Trois lettres pour Do It Yourself.

Le fait maison, déconsidéré dans les années de l'industrialisation triomphante, se réinitialise à tous les étages : bricolage, travaux d'aiguille, décoration, cosmétique, jardinage... Une tendance qui touche toutes les catégories socioprofessionnelles et tranches d'âge, et qui ne s'essouffle pas depuis que la crise, à priori provisoire, fait dans le durable.

Mais le succès du DIY va bien au-delà de la nécessité de maîtriser son budget. En révélant à chacun des talents insoupçonnés, le plaisir d'apprendre et de partager, c'est toute une reconsidération de notre relation aux biens matériels, aux autres et au monde qui est en marche.

Et la cuisine n'échappe pas à cette nouvelle orientation. C'est le grand retour aux fourneaux après quelques générations perdues, oubliées par toutes les femmes qui avaient jeté leur tablier de cuisine avec leur soutien gorge dans l'après-mai 68. La transmission des savoirs, des astuces, des recettes s'élargit désormais à d'autres territoires que celui originel de la famille : les médias, la blogosphère et les ateliers sont pour beaucoup à redonner un élan, de la valeur et du sens à ce qui nous nourrit. Une volonté manifeste de se réapproprier du contenu de nos assiettes, depuis que les scandales alimentaires se suspendent aux crochets de la malbouffe comme des chapelets de saucisses de vache folle. Malbouffe mise à l'index depuis que les index de la révolution digitale fréquentent d'autres chemins que celui bien marketé du *tout prêt*. Et avec l'ingéniosité des appareils électroménager, à la carène et aux couleurs dignes de voitures de luxe, on n'a peur de rien pour se lancer : de la basique yaourtière au robot multifonctions à qui il ne manque que celle de faire la vaisselle, on improvise, on customise, on revisite, on tente, jusqu'à pousser la créativité dans ses derniers retranchements avec le dérapage assumé des cupcakes en freestyle girly. Et d'estampiller son plat d'un home made aussi gratifiant qu'un coup de tampon sur un diplôme avec félicitations du jury, cette grande tablée qui réunit les gens qu'on aime. Alors revenir à un sachet de soupe instantané bourré de glutamate et d'amidon quand on sait faire un velouté de saison ? Plus question !

Avec le **DIY**, on (re) prend le temps de faire les choses. On n'a pas trouvé mieux pour réenchanter le quotidien.

Domitille Langot

*De la
chlorophylle
les pieds
dans l'eau*



ÉMINENCE VERTE

Mikaël Morizot

Génération cresson



CRESSICULTEUR

Vayres sur Essonne

L'histoire commence par un débarquement en 1914 à la gare de *La Ferté-Alais.*



L'histoire commence par un débarquement en 1914 à la gare de La Ferté-Alais. Celle de Charles Morizot, treize ans, un môme de l'assistance publique qui, à l'instar de beaucoup d'autres orphelins, voit comme une chance son embauche dans une cressonnière pour se construire un avenir et peut-être une famille.

C'est le temps plutôt prometteur de cette culture vivrière ancrée depuis 1856 à Vayres sur Essonne, essaimant rapidement au cours du siècle aux villages des alentours tant la présence et la qualité des sources est propice au développement de cette économie locale. Avec la proximité de la capitale depuis l'arrivée du chemin de fer et l'engouement des Parisiens pour cette salade d'hiver qui n'a pas encore de concurrence, Charles apprend le métier, découvre la satisfaction de pourvoir à sa subsistance dans cet écrin de verdure dont la beauté efface les morsures du froid et de l'humidité. Pour ensuite le transmettre à son fils André qui décide de ne plus courber le dos à ramasser du cresson comme employé mais pour son propre compte. La lignée se prolonge avec ses deux autres fils, Denis puis Christian qui agrandissent l'exploitation sur de nouveaux sites de production. Puis vient la redoutable interrogation : Mikaël, fils de Christian prendra-t-il la relève pour pérenniser le patrimoine familial ? Mais le jeune homme caresse d'autres rêves que celui de passer ses journées plié en deux à barboter. Besoin peut-être pour se construire, de prendre ses distances avec cette passation générationnelle. Il obtient un BTS en gestion et maîtrise de ... l'eau !



On ne se défait pas aussi facilement de l’empreinte du chant de l’eau vive des cressonnières... Mais le diplômé ne revient pas. Il trouve un emploi dans un bureau d’études, travaille beaucoup, puis mois après mois, l’absence de reconnaissance de toutes ses heures supplémentaires non payées, considérées comme normales, l’entraîne doucement dans les courants tumultueux du sens de l’existence : quitte à trimer, autant que ce soit pour lui ! La décision de chausser les bottes n’est pas facile... Mais le chant de l’eau vive des cressonnières est comme une sirène, un appel qui met à mal son couple au passage, mais le réconcilie avec cet héritage qui s’inventorie désormais en une trentaine de fosses reflétant les bleus et les gris du ciel.

Mikaël, préfère se définir comme un paysan, en charge à ce jour de quarante ares sur deux sites de production. Et quand on lui demande pourquoi, sa réponse est incisive :

- Parce qu’un paysan aime son terroir.

Le jeune homme au doux sourire est bien plus qu’un producteur dont les journées s’organisent selon les exigences des temps d’exploitation douze mois sur douze, entre le curage et la préparation des bassins, les semis, le repiquage, le bouturage, la coupe, la fauche et l’entretien de la parcelle et du système d’irrigation. Il se considère comme un élément d’un tout qu’il l’oblige à penser, à produire avec ●●●

La source Sainte Anne a donné son nom à la cressonnière de Mikaël.



- conscience pour ne pas abîmer la nature, préserver la source et la nappe phréatique, prodiguer ce qui est nécessaire pour la culture, sans nuire à la faune et la flore et restituer ensuite les résidus sous forme de compost qu'il déposera aux pieds des rhubarbes et orties qui ceignent sa parcelle qui seront à leur tour cueillies, transformées et vendues. Cercle vertueux chaque année recommencé.

- J'ai choisi ce métier pour gagner ma vie en maintenant et valorisant la beauté du paysage. Alors lorsque je coupe en compagnie d'un martin-pêcheur, de libellules et à mes pieds, les racines frémissantes d'épinoches et de grenouilles, je me dis que ma cressonnière est devenue une véritable entité écologique.

On évoque alors la perspective de son passage en Agriculture Biologique, mais si le ton est toujours empreint de douceur, elle n'affaiblit pas pour autant la force de sa conviction : *Cela n'a de sens que si tous les cressiculteurs s'y mettent. Cela devrait être une démarche globale pour permettre à tous de gérer ensemble la baisse de productivité et le surcoût sans concurrence déloyale. Je pratique une agriculture raisonnée dans le vrai sens du terme. Je raisonne à chaque moment du cycle de production pour que mes interventions soient adaptées pour parvenir à une croissance optimale dans le respect du biotope. Savez-vous que les cressonnières participent à la dénitrification de l'eau ? Qu'en posant des toiles de paillage, on laisse les micro-organismes décomposer les racines sans intrants chimiques ? Que je produis moi-même mes propres semences en sélectionnant après leur montée en graines les plants les plus beaux ?* Mikaël déroule avec enthousiasme sa connaissance du métier. On sent le grand technicien de l'eau quand il explique l'irrigation de sa parcelle depuis la source Sainte Anne ou du puits artésien, puis l'homme généreux qui offre une botte au passage de

promeneurs.

Alors si vous débarquez un jour à Vayres sur Essonne et que vous croisez la frêle silhouette de ce fils, petit-fils et arrière petit-fils de cressiculteur, tel un héron solitaire, les bottes aux pieds et le couteau à la main, regardez bien dans le gris bleu de ses yeux, vous y verrez vibrer l'eau vive de la génération cresson.



Levons le doute sur la douve :

La crise de la douve du foie dans les années soixante a porté un coup dur à la filière en détournant les consommateurs et par voie de fait l'abandon de nombreuses cressonnières.

Petit rappel du risque :

Pour que le ver parasite du foie se développe, il lui faut pondre dans les canaux biliaires des ruminants puis migration de ses oeufs à l'extérieur, via les excréments, rencontre sur sa route d'un hôte intermédiaire comme l'escargot qui les fixera sur des éléments de végétation en eaux stagnantes, dans l'attente d'être ingérés par un nouvel hôte définitif. Il faut donc beaucoup de paramètres pour développer la maladie. On comprend que le risque concerne uniquement la cueillette sauvage. Les normes sanitaires pour la production de cresson dit de fontaine, sont très strictes et le lien entourant la botte atteste sa provenance d'une parcelle en eau vive.

Les semis sont réalisés au mois de juillet pour une récolte à partir du mois de septembre. Leur étalement permettra une production qui se poursuivra jusqu'en mai.



La fosse est éclaircie pour permettre un meilleur développement de la plante.



L'eau ne se voit plus sous la densité de la pousse. Il est temps de couper.





Mikaël

a le geste précis

mais empreint

de délicatesse

pour former

une botte comme

s'il s'agissait d'un

bouquet de roses.



La Coupe une Répétition Minutieuse et Minutée

Le cresson est taillé au couteau juste au-dessus du premier bourgeon. Ainsi la plante se développera de nouveau et permettra une nouvelle coupe.



Mikaël coupe jusqu'à ce qu'il ressente le volume des 300 grammes de la botte dans la main.

Il faut éliminer les feuilles à la base pour dégager les tiges avant de les relier. Pas question pour Mikaël de mécaniser la production au risque de saccager les plants dans la fosse et de proposer le cresson en paquet.



Un spectaculaire et rapide mouvement qui transforme le cressiculteur en prestidigitateur lorsqu'il fait tourner la botte sur elle-même pour la maintenir avec un lien.

Avant d'être rangées par 12 dans des caisses, les bottes sont humidifiées une dernière fois pour sauvegarder coûte que coûte leur fraîcheur pendant le transport.



Avec un rendement de 30 à 36 bottes à l'heure, Mikaël s'amuse de ne pas être un performer, loin de ceux qui les prennent à la poignée et montent à 90 !

Les conditions et le matériel de production n'ont guère changé depuis plus d'un siècle. Un couteau, un sac de liens où est inscrit le nom du producteur et de sa parcelle, des bottes aux pieds et une paire de raquettes pour éviter d'écraser les racines sous le poids du cueilleur.

La pénibilité du travail, courbé en deux à longueur de journée pendant la période de coupe, décourage les jeunes dans cette filière qui n'arrive pourtant pas à répondre à une demande croissante.



La salade de Mikaël

CRU



- Lorsque l'on demande à Mikaël la recette qui, selon lui, sublime au mieux le cresson, il ne peut choisir entre le velouté, le grand classique, et sa salade où il adoucit sa saveur piquante par des lamelles de poire et de betterave généreusement arrosée d'huile de noix, de quelques gouttes de vinaigre et saupoudrée d'un peu de poivre du moulin et de fleur de sel.

Velouté de cresson

CUIT



- Faites revenir dans une cocotte avec un peu de beurre, un oignon émincé, deux gousses d'ail et trois pommes de terre épluchées et coupées en petits cubes. Couvrez d'eau à hauteur. Salez.
Lorsque les pommes de terre sont fondantes, coupez le feu et ajoutez les feuilles d'une botte de cresson. Laissez deux minutes puis mixez.
Ajoutez une pointe de crème fraîche.
- Mikaël insiste sur le fait de ne pas cuire le cresson, juste le laisser se faner dans la chaleur du bouillon de cuisson pour ne perdre ni ses bienfaits nutritionnels, ni sa saveur et sa belle couleur verte.

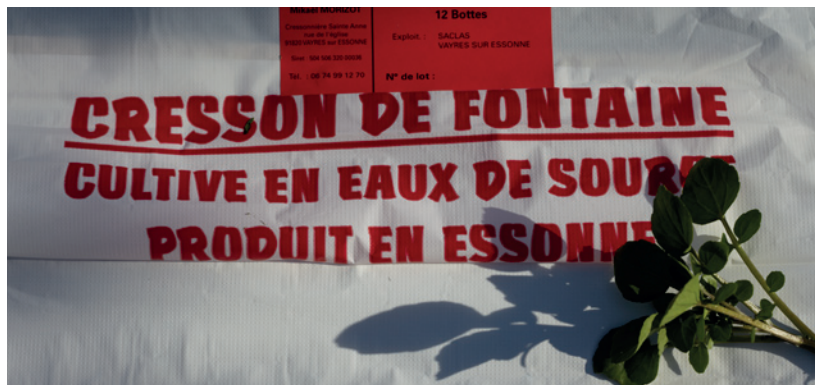


Mikaël Morizot
Cressiculteur
91 820 Vayres sur Essonne
06 74 99 12 70
mikael.morizot@orange.fr

Le Cresson de Fontaine en quelques lignes

Jusqu'au XIXe siècle, on cueillait le cresson à l'état sauvage. C'est donc une culture relativement récente à l'échelle de l'histoire, avec son implantation fondatrice dans l'Oise et l'Essonne. Aujourd'hui d'autres régions comme la Picardie, la Touraine, entre autres, se partagent la production. Il est appelé à tort salade d'hiver puisqu'il est récolté de septembre à mai. Mais son statut de

plante aquatique lui permet de prendre le relais des autres salades dès les grands froids. C'est une plante qui a de l'avenir depuis qu'elle est considérée comme un super aliment aux nombreuses vertus nutritionnelles. Espérons que d'autres producteurs rejoindront Mikaël qui minore l'exigence de cette culture à l'aune du bonheur qu'elle procure.



OÙ TROUVER LE CRESSON DE MIKAËL ?

Si l'essentiel de sa production va aux halles de Rungis, le producteur, attaché à l'achat de proximité, livre à :

- **La ruche qui dit oui !** de Ballancourt-sur-Essonne
- La ferme **La volaille prunaysienne**, à Prunay sur Essonne qui accueille producteurs locaux et artisans de bouche.





L'Équilibre, par le MENU

Même si l'automne sait porter avec flamboyance les derniers fruits des forêts et vergers, le raccourcissement des jours et la baisse progressive de la luminosité ont une incidence sur notre joie de vivre : manque d'élan, fatigue, démotivation, tristesse. Autant de signes qui manifestent ce que la naturopathie appelle la dépression saisonnière.

Il faut accepter de modifier son rythme de vie, de considérer le repli progressif sur soi, dans son cocon familial, comme une invitation à privilégier la sphère intime après deux saisons tournées essentiellement vers l'extérieur. Créez les conditions de bonnes nuits au sommeil réparateur. Essentiel pour permettre à l'organisme de se préparer à la grande exposition aux affections hivernales diverses. Ne lutez pas contre la fatigue, oubliez un soir sur deux la tentation des écrans pour le confort de votre lit dans une chambre rangée et aérée quelques minutes, avec un bon livre ou des magazines qui vous détendent. Ne vous privez pas de boire une tisane : fleur d'oranger, camomille, aubier de tilleul... Elles sont nombreuses, seules ou en association, pour induire l'apaisement. Bien sûr, choisissez-les en bio d'une marque reconnue pour garantir l'absence de pesticides, leur cueillette et leur conditionnement optimum. Ce serait dommage de se faire du mal en croyant se faire du bien. Trouvez celle qui vous plaît sur le plan gustatif, ritualisez

Chaque saison marque un changement
ressenti par tous, qui oblige à quelques
ajustements dans notre vie.
Voici *nos conseils santé* pour *profiter* du
charme de l'automne sans subir
ses désagréments.

l'instant avec une jolie tasse, une bougie pour en tirer tous les bienfaits et effacer son image désuète. Et s'il fallait encore en ajouter, sachez que boire chaud permet de potentialiser l'assimilation des composants de la plante, mais aussi de stimuler le foie, le péristaltisme intestinal, la circulation sanguine et lymphatique.

Alors ? prêt, partez, infusez !

Et en cuisine, on passe en mode calorie ? Oui, pour lutter contre le froid, mais sans changer la base de l'équilibre alimentaire en choisissant les bonnes sources de lipides. Tout sauf des ennemis, ils participent à de nombreuses réactions métaboliques et vous protègent des inflammations.

Débutez vos repas par une crudité assaisonnée d'huile vierge biologique de noix ou un duo colza/olive pour assurer la dose d'oméga-3, véritables dopants de l'humeur. Forcez le trait avec les maquereaux, les harengs. Pleine saison et petits prix, ils ont tout pour plaire. Et si vous ajoutez quelques graines germées et du persil plat, vous tenez là une source de nutriments indispensables. Mastiquez bien pour activer le travail enzymatique et éviter à l'appareil digestif d'avoir tout le boulot à faire. Cette première transformation mécanique du bol alimentaire en facilitera la digestion chimique. C'est autant d'énergie vitale économisée. Avouez qu'il est dommage de perdre des heures précieuses,

plombé dans la pesanteur postprandiale. Composez votre assiette avec 1/4 de protéines (poisson, volaille ou œuf), de glucides (céréales semi complètes ou pain au levain), et le reste en légumes cuits. Oubliez les haricots du Kenya ou les tomates de Hollande avec leur bilan carbone désastreux et privilégiez ceux de saison qui sont parfaitement adaptés aux besoins du moment : châtaignes, courges, choux... Le soir, dînez à votre faim avec plaisir, mais soyez intraitables pour zapper tout ce qui s'apparente à un dessert ou à des agrumes. Leur acidité provoque un ralentissement de la digestion et des fermentations. Pas très glamour...

Une petite faim dans la journée ? Mettez sur les oléagineux, amande, noisette, noix et fruits secs. Allez, va aussi pour un ou deux carrés de chocolat, mais du noir de qualité, au vrai beurre de cacao et sucre de canne. Pas très light, mais avec ses oligo-éléments et flavonoïdes aux vertus antioxydantes, c'est mille fois mieux que des chips !

Et pour avoir 20 sur 20 en gestion automnale, continuez de vous aérer, marcher, courir, jouer dehors. Même si c'est de l'ordre de 15 minutes, c'est toujours du bonus. Inspirer et expirer à fond offre une belle porte de sortie aux toxines et au stress, effet bonne mine garanti et comme le dit si joliment Kafka : *de respirer en toi ce présent qui t'appartient.*

L'équilibre à l'assiette,
cela vous tente ?



Velouté de carottes au lait de coco

Crostini de pain de seigle à la truite fumée et tapas de figue

Le velouté :

Épluchez et coupez en rondelles des carottes. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive avec de l'ail et du cumin. Ajoutez de l'eau à hauteur et faites cuire à feu doux. Mixez puis ajoutez un peu de lait de coco pour donner de l'onctuosité et une note exotique. Parsemez d'amandes effilées torréfiées, de graines de nigelle et de coriandre.

Le crostini :

Faites griller une tranche de pain complet de seigle. Tartinez d'un peu de mayonnaise à l'huile de colza. Posez des lamelles d'avocat, de truite fumée, de chou rouge et quelques jeunes pousses ou graines germées.

Les tapas :

Coupez une figue en rondelles. Posez dessus un copeau de fromage de chèvre et un cerneau de noix. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de miel.

Les bienfaits santé :

Dans cette assiette, l'équilibre protéines, glucides, lipides est respecté mais aussi l'acido-basique. La part végétale, crue et cuite, permet de compenser largement l'acidité du pain, de la truite et du fromage de chèvre.

Le lait de coco, riche en acides gras saturés, permet une meilleure absorption des caroténoïdes aux propriétés antioxydantes de la carotte (dont le précieux bêta-carotène) puisque ce sont des composés liposolubles. Il contient par ailleurs de nombreux oligo-éléments comme le fer, le phosphore et le potassium qui s'ajoutent à ceux de la carotte. C'est une bonne alternative végétale à la crème fraîche. Prenez soin de cuire le velouté à feu doux pour limiter la déperdition des nutriments dont les précieuses vitamines A, B6 et E.

Le pain complet de seigle bio est riche en fibres et en minéraux. Il contient moins de gluten que le blé ce qui explique la densité de sa mie. Sa saveur typée est accentuée en le toastant légèrement. Attention de ne pas se méprendre sur l'appellation : un pain au seigle contient moins de 30% de farine, à laquelle on a ajouté de la farine de blé. On le reconnaît à sa mie plus claire et plus aérée.

Lavez soigneusement les figues et ne les épluchez pas. C'est dans la peau que se trouvent les antioxydants. Avec son indice glycémique bas, on peut pour le plaisir ajouter un trait de miel si vous ressentez le besoin de terminer le repas par une douceur. Le filet d'huile d'olive et le cerneau de noix permettent, comme dans le velouté de carotte, l'absorption de ses flavonoïdes.



Risotto

au céleri, butternut et roquette

Panaché de crudités

Le risotto :

Découpez en brunoise, c'est-à-dire en très petits cubes, du céleri et de la courge butternut. Faites les cuire 2 minutes à la vapeur. Nacrez du riz arborio dans un peu d'huile d'olive avec une échalote ciselée, déglacez au vin blanc, salez puis ajoutez au fur et à mesure du bouillon de légumes. Ajoutez en fin de cuisson un peu de crème végétale (soja, avoine...), du poivre du moulin et un filet d'huile d'olive. Ciselez une poignée de roquette. Ajoutez-la au risotto avec la brunoise de céleri et de butternut. Parsemez de quelques graines (sésame, nigelle...)

Le panaché de crudités :

Émincez les légumes de saison de votre choix : chou rouge, blanc, romanesco, radis, endive... Composez votre assiette d'une salade de mesclun, des légumes émincés, de quelques grains de raisin, de baies de goji et d'oléagineux (noisettes, noix...) Arrosez d'une vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de cidre.

Les bienfaits santé :

C'est un menu végétarien qui permet de faire une pause digestive en évitant de croiser féculent et protéines, tout en fournissant des nutriments de qualité avec les légumes et de l'énergie avec le riz.

Les noix de Grenoble sont souveraines pour alimenter notre cerveau avec leur richesse en oméga-3 et 6. Elles aideront à lutter contre la fatigue, la morosité physique et intellectuelle occasionnées par le retour des mauvais jours. Profitez des fraîches qui sont en ce moment sur les étals. Pour l'huile, choisissez-la biologique et de première pression à froid. Seul procédé qui garantit la préservation de sa vitamine E. Conservez-la au réfrigérateur en petite bouteille. Une fois ouverte, elle rancit très vite. Ne la chauffez pas et arrosez généreusement tout ce qui a une affinité avec sa saveur prononcée : salades, poisson blanc, fromage de chèvre et soupe de courge ou céleri.

A stainless steel terrine mold is the central focus, filled with a variety of autumnal mushrooms, including chanterelles and morels, along with green moss and some dried leaves. The mold is placed on a stainless steel base with a perforated bottom. A sprig of blackberries and green leaves is tucked into the base of the mold. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting the textures of the mushrooms and the metallic sheen of the mold.

Divines ...

Terrines

Chaque retour de saison est une source d'inspiration pour

notre chef

Thierry Molinengo



..... Les idées,

il les dégaine aussi vite que son couteau de l'étui pour nous proposer une recette de base en variations créatives.



ENVIES DE TERRINES

Il y a les brumes matinales, l'humidité persistante sur les pelouses, la fraîcheur qui tombe tout d'un coup dès que le soleil disparaît et le linge qui peine à sécher dehors. Oui, l'automne a bien ajourné l'été pour nous donner d'autres envies que des assiettes de crudités. Les premiers frissons nous portent vers des nourritures plus denses, plus terriennes peut-être. Mais toujours simples et sincères pour se régaler sans façon en famille ou entre amis. On pose une terrine maison sur la table avec une pile d'assiettes et des couverts. Une belle miche de pain et chacun se sert. On n'oublie pas d'accompagner d'un généreux bol de salade qui célèbre le retour des variétés plus rustiques avec les premiers froids : mâche, chicorée, frisée ou scarole. Et pour la douceur de l'instant, on invite les raisins, les figues, les noix. Il n'y a plus qu'à se poser avec chacun son couteau. Elle n'est pas belle la vie ?



Pour commencer :

La Basique

Pour 8 personnes

Préparation : 20 minutes

24 heures à l'avance

400 g de maigre de porc
 200 g de maigre de veau
 400 g de lard gras
 20 g de sel
 6 g de poivre
 4 g de quatre épices
 100 g de cognac
 2 œufs
 quelques brins de persil ciselés
 2 gousses d'ail hachées
 2 échalotes hachées
 un peu de crêpine

■ Passez toutes les chairs au hachoir grille moyenne ou grosse. Pour une terrine plus rustique, un hachage grossier est préférable. Travaillez à la main ou au mélangeur les viandes hachées et tous les autres ingrédients, sauf la crêpine, pour obtenir une farce homogène.

Tapissez la terrine de crêpine en la faisant largement déborder sur les côtés.

Garnissez de la farce. Tassez bien. Rabattez la crêpine sur le dessus et rentrez-la sur les côtés.

Placez au bain-marie dans un four préchauffé à 180°C.

Lorsque la surface est colorée, baissez la température à 100°C et poursuivez une heure environ selon la taille de la terrine.

La température à cœur doit être de 72°C.

Si la surface colorait trop, couvrez la terrine d'un papier aluminium.

Laissez refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur.

Patiencez vingt-quatre heures avant de déguster.

Le petit plus de Thierry : À partir de cette recette de base, vous pouvez ajouter selon votre inspiration et la saison des épices, herbes, fruits secs (noisettes, noix, figues...)

Pour de numéro d'automne, la saison des champignons bat son plein, je vous propose de la parfumer aux girolles.

Nettoyez 1 kg de girolles et faites-les poêler rapidement dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'eau de cuisson dans la terrine et la moitié des girolles grossièrement coupées au couteau.

Au moment de servir, poêlez de nouveau pendant deux à trois minutes à feu vif les girolles restantes dans un peu d'huile d'olive avec une pointe d'ail et quelques brins de persil. Servez avec la terrine, une belle salade et du pain grillé.



La version chic et light :

Terrine de poulet fermier au citron et safran

Pour 10 personnes

Préparation : 40 minutes

La veille

10 cuisses de poulet fermier
1 oignon
1 citron jaune bio
300 g de carottes
1 fenouil de 350 g
1 feuille de laurier
1 brin de thym
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 l d'eau
6 g de feuilles de gélatine
20 g de sel
5 g de poivre du moulin
0,5 g de safran en poudre

Sauce yaourt :

100 g de yaourt nature
5 g de jus de citron
1 pointe de curcuma
Sel, poivre du moulin

Salade de fenouil croquante :

600 g de fenouil cru
3 cuillerées à soupe de vinaigrette
Sel fin et poivre du moulin

100 g de mélange de salade et d'herbes

Huile d'olive
Fleur de sel, poivre du moulin

■ Enlevez la peau des cuisses de poulet. Placez-les dans un saladier. Versez dessus le sel, le poivre et le safran. Mélangez pour que l'assaisonnement enrobe bien les cuisses.

Épluchez puis émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une cocotte dans l'huile d'olive avec le thym et le laurier, jusqu'à légère coloration. Ajoutez les cuisses, mélangez bien avant de verser l'eau. Ajoutez le citron lavé puis coupé en tranches de 1 cm d'épaisseur. Portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire à petits bouillons et à couvert pendant une heure.

Épluchez les carottes et le fenouil. Faites-les cuire séparément à l'eau salée. Dès qu'ils sont tendres, rafraîchissez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez-les.

Coupez les carottes en deux dans la longueur, le fenouil en deux dans la hauteur avant de l'effeuiller. Réservez les légumes sur papier absorbant.

Égouttez les cuisses de poulet. Prélevez et filtrez 2 dl de jus de cuisson bien chaud. Incorporez les feuilles de gélatine préalablement ramollies à l'eau froide.

Enlevez de la chair des cuisses les os, nerfs et veines.

Chemisez de film alimentaire une terrine de 17x9 cm en le laissant déborder largement sur les bords.

Montez la terrine en couches en alternant la chair de poulet et légumes tout en mouillant d'un peu de jus de cuisson sur chaque couche. Repliez le film alimentaire sur le dessus puis pressez légèrement avec un poids de 1 kg. Réservez ainsi au réfrigérateur au moins 12 heures.

Sauce yaourt : Mélangez tous les ingrédients.

Salade de fenouil croquante : Émincez finement à la mandoline le fenouil. Assaisonnez de sel, poivre et vinaigrette.

Salade d'herbes : Assaisonnez la salade avec un peu d'huile d'olive, fleur de sel et poivre du moulin.

Dressage : Coupez des tranches de terrine de 1,5 cm d'épaisseur. Lustrez-les d'huile d'olive. Parsemez de quelques cristaux de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre.

Posez une tranche dans chaque assiette. Ajoutez un dôme de salade d'herbes, un dôme de fenouil croquant et des points de sauce yaourt.



La version surprenante avec son alliance terre mer :

Terrine de paleron et anguille fumée

Pour 10 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 2 heures et 30 minutes

La veille

500 g de paleron paré et ficelé

150 g de céleri rave

150 g de carotte

1 oignon

2 gousses d'ail

3 feuilles de laurier

1 brin de thym

3 baies de genièvre

2 clous de girofle

20 g de gros sel

150 g d'anguille fumée

25 g de persil haché

20 g de feuilles de gélatine

Sauce moutarde et persil :

60 g de moutarde de Dijon

50 g de vinaigre de Xérès

10 g de pluches de persil plat

50 g d'huile de pépin de raisin

100 g d'eau

Sel, poivre du moulin

Garniture :

10 petits poireaux

- Placez le paleron dans une cocotte pas trop large. Mouillez avec de l'eau à hauteur, puis portez lentement à ébullition. Écumez. Ajoutez l'oignon épluché et piqué des clous de girofle, les baies de genièvre, le thym, le laurier et le gros sel. Faites cuire à petits bouillons 1 heure 30 en écumant régulièrement. Ajoutez les carottes et le céleri rave épluchés. Poursuivez la cuisson 1 heure.

Égouttez et faites refroidir le paleron et les légumes.

Taillez le paleron, le céleri et l'anguille en dés de 1 cm. Coupez les carottes en deux dans la longueur et taillez-les en tronçons de 1 cm de large.

Filtrez le bouillon de cuisson. Chauffez-en 3 dl avant d'incorporer les feuilles de gélatine préalablement ramollies dans un bol d'eau froide et essorées.

Dans un grand saladier, mélangez les dés de paleron, de céleri, d'anguille, les carottes, le persil haché et les 3 dl de bouillon. Rectifiez l'assaisonnement.

Versez le tout dans la terrine chemisée d'un film alimentaire.

Laissez refroidir avant de réserver 24 heures au réfrigérateur.

Sauce moutarde et persil :

Mixez tous les ingrédients, le plus finement possible. Rectifiez l'assaisonnement.

Garniture :

Ôtez les racines des poireaux et coupez-les à 16 cm. Lavez-les soigneusement avant de les couper en deux dans leur longueur. Attachez-les en botte et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

Égouttez et refroidissez-les sur une grille.

Servez la terrine en tranches avec les poireaux et la sauce moutarde.



La version Veggie

Terrine de poireaux aux trompettes des morts, vinaigrette aux épices

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 30 minutes

400 g de trompettes des morts

6 petits poireaux

1 gousse d'ail

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

20 cl de crème liquide

4 oeufs

10 g de beurre

Sel fin, poivre du moulin

La vinaigrette

15cl d'huile d'olive

5cl de vinaigre balsamique blanc

une pointe de curry, cumin en grains,

cannelle en poudre

quelques brins de coriandre fraîche

- Nettoyez soigneusement les trompettes des morts. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle avec la gousse d'ail hachée et versez les champignons. Faites-les revenir en écartant au fur et à mesure leur eau de végétation. Lorsqu'ils sont secs, salez et poivrez.

Coupez les extrémités des poireaux à la même dimension que votre terrine.

Nettoyez-les puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes environ. Ils doivent être tendres. Égouttez-les soigneusement puis épongez-les avec du papier absorbant.

Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème. Salez, poivrez.

Beurrez un moule à cake ou à terrine. Posez alternativement par couche les champignons et les poireaux. Versez l'appareil. Enfourez 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

La vinaigrette :

Émulsionnez au fouet dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre balsamique ainsi qu'une pincée d'épices et la coriandre ciselée. Goûtez et rectifiez les épices selon le goût. Servez la terrine en tranches avec la vinaigrette, du pain grillé et une salade de mesclun.

Fournée
d'Automne



Envies de pain chaud

Pain de feuilles

Préparation : 10 minutes

Levée : 4 heures

Cuisson : 20 minutes

450 g de farine blanche type 55
20 g de levure de boulanger fraîche
15 cl de lait
10 cl d'huile d'olive
1 œuf
1 cuillerée à café de sel marin
1 cuillerée à soupe de graines (pavot, tournesol, sésame...)

Délayez la levure dans le lait tiède.

Dans la cuve d'un robot, versez tous les ingrédients. Pétrissez à vitesse moyenne jusqu'à obtenir un mélange homogène puis pétrissez à vitesse lente pendant 15 minutes. Relevez le pétrin puis laissez lever recouvert d'un linge pendant une heure.

Pétrissez de nouveau 5 minutes.

Séparez la pâte en 2/3 et 1/3. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez lever de nouveau pendant 3 heures.

Préchauffez votre four à 250 °C. Placez-y un verre d'eau. Étalez le plus petit pâton sur une planche farinée. À l'aide d'un couteau découpez des formes de feuilles et striez-les à l'aide d'un couteau pour réaliser des nervures.

Étalez le second pâton sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson. Badigeonnez-le légèrement d'huile d'olive. Déposez dessus les feuilles harmonieusement en appuyant légèrement pour les faire adhérer. Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive et parsemez de graines.

Baissez le thermostat à 200°C. Enfourez pour 20 minutes. Servez chaud ou tiède à l'apéritif avec du caviar d'aubergine, une tapenade ou de l'houmous.



Petits pains forestiers aux éclats de bonbons à la sève de pin

Préparation : 10 minutes

Levée : 5 heures

Cuisson : 25 minutes

Ce pain est particulièrement sain et digeste en raison de l'absence de levure chimique et du choix des farines : pas de gluten dans celle de châtaigne, peu dans celle de petit épeautre. C'est le temps que l'on accorde au pétrissage et à la poussée de la pâte qui déclenche le travail enzymatique, le développement des arômes et qui compensera le manque d'élasticité de la mie que confère le gluten.

Savourez-le aussi en prenant votre temps, le temps de la mastication pour bien ensaliver chaque bouchée et augmenter, là encore, sa digestibilité. Accompagné de verdure et de fruits, vous tenez là un bonheur gustatif tout simple à l'équilibre acido-basique respecté.

70 g de farine de châtaigne
230 g de farine de petit épeautre type 70
20 g de levure fraîche de boulanger
15 cl de lait
3 cuillerées à soupe d'huile de noix
1 cuillerée à café de sel marin
100 g de cerneaux de noix
50 g de cranberries séchées
6 bonbons à la sève de pin (La Vosgienne)

- Délayez la levure dans le lait tiède. Laissez reposer 15 minutes.

Dans la cuve d'un robot, versez les farines, la levure et le lait, le sel, l'huile de noix.

Pétrissez à vitesse lente pendant 20 minutes.

Ajoutez les cerneaux de noix grossièrement concassés et les cranberries.

Pétrissez une minute pour bien les incorporer.

Prélevez la pâte, formez une boule puis séparez-la en 6 pâtons. Farinez-les légèrement puis couvrez-les d'un linge ou d'un film et laissez pousser pendant 5 heures à température ambiante, le mieux étant dans le four éteint porte fermée.

Pilez les bonbons à la sève de pin.

Réalisez un croisillon sur le sommet des pâtons.

Saupoudrez des éclats de bonbons à la sève de pin.

Faites cuire dans un four préchauffé à 175°C pendant 25 minutes.

Dégustez tiède à la sortie du four avec du fromage de chèvre, des raisins, des figues et une salade de jeunes pousses.

*Trois
Desserts*

rien que pour le plaisir de

mêner

des *blanches*
en *neige*



ENVIES DE DOUCEUR





Macarons aux marrons

**Pour une vingtaine
de macarons**

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 12 minutes

2 blancs d'œuf

80 g de poudre d'amande

150 g de sucre glace

10 g de sucre semoule

10 g de sucre de canne

150 g de confiture de marrons

Tamisez et mélangez la poudre d'amande et le sucre glace. Dans la cuve d'un robot, fouettez à grande vitesse les blancs. Lorsqu'ils sont mousseux, ajoutez le sucre semoule. Continuez de fouetter jusqu'à obtenir une meringue. Ajoutez en deux fois le mélange sucre glace et poudre d'amande et mélangez à la spatule. Garnissez une poche à douille. Sur un tapis de cuisson placé sur une plaque, réalisez quarante petits tas de 2 cm environ bien espacés des uns des autres. Tapez la plaque pour égaliser la surface des coques. Saupoudrez du sucre de canne. Faites cuire dans un four préchauffé à 170°C. pendant 12 minutes. Laissez refroidir. Déposez sur vingt coques retournées un peu de confiture de marrons. Fermez avec les vingt autres coques en appuyant légèrement pour bien répartir la confiture. Placez au frais 30 minutes avant de savourer.



Davlova de poires au sirop d'hibiscus

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

4 blancs d'œuf

200 g de sucre glace

5 g de maïzena

2 cuillerées à café de jus de citron

10 g de fleur d'hibiscus

100 g de sucre de canne

5 poires

25 cl de crème fluide

1/4 de grenade

20 g de pistaches décortiquées

Montez les blancs en neige en augmentant progressivement la vitesse. Ajoutez le sucre glace et fouettez jusqu'à obtenir une meringue lisse et brillante. Incorporez la maïzena et une cuillerée à café de jus de citron.

Versez la meringue dans une poche à douille. Faites un disque sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone. Poursuivez en réalisant de jolies volutes sur le bord uniquement pour former un nid. Placez dans un four préchauffé à 130°C. Laissez cuire 45 minutes. Éteignez le four et laissez sécher jusqu'à complet refroidissement.

Dans une casserole, faites bouillir 8 dl d'eau avec le sucre de canne. Ajoutez les fleurs d'hibiscus et laissez infuser hors du feu pendant 15 minutes à couvert. Filtrez. Reversez dans la casserole et redonnez une ébullition. Ajoutez la seconde cuillerée de jus de citron.

Épluchez les poires et réalisez des billes avec une cuillère parisienne. Plongez-les dans le sirop d'hibiscus, couvrez et laissez refroidir.

Montez la crème en chantilly. Vous pouvez éventuellement la sucrer, mais la meringue et les fruits le sont déjà beaucoup. Détachez les grains de grenade.

Concassez les pistaches.

Au moment de servir, versez la chantilly dans le nid de meringue. Ajoutez les billes de poire égouttées, les grains de grenade et les pistaches. Savourez aussitôt.

Vous pouvez boire le sirop d'hibiscus détendu avec un peu d'eau pour le désucre, froid au chaud, avec une rondelle de citron.



Mousse aux pommes caramélisées

Pour 4/5 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 2 heures

4 œufs

300 g de fromage frais type

Philadelphia

2 cuillerées à soupe de sucre glace

2 pommes

60 g de sucre de canne

30 g de beurre salé

1 pincée de sel

Dans une poêle, faites chauffer le beurre et le sucre de canne. Ajoutez les pommes épluchées et coupées en brunoise.

Faites cuire à feu vif en mélangeant souvent jusqu'à caramélisation pendant environ 10 minutes.

Laissez refroidir.

Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes, le sucre glace et le fromage frais jusqu'à obtenir un appareil bien lisse.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.

Incorporez-les à l'appareil.

Ajoutez la moitié des pommes caramélisées. Mélangez bien.

Versez dans des coupes et placez au frais pendant 2 heures.

Au moment de servir, ajoutez le restant de pommes, chaudes ou froides, selon votre envie.

Thailande



Notre chef

Thierry

Molinengo a l'âme et la cuisine voyageuses.

Il met les voiles en deux recettes pour nous offrir

une petite escapade culinaire.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Les boulettes

500 g de filet de poisson blanc
(merlan, flétan)
1 œuf
1 bouquet de coriandre fraîche.
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de maïzena
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de sucre en poudre
2 cuillères à soupe de jus de citron vert
40 cl de lait de coco
1/2 cuillère à café de pâte de curry
1 cive
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

La salade de mangue

1 mangue
1 cive
2 cuillerées à soupe de jus de citron vert
1 cuillerée à soupe de sauce soja
Quelques brins de coriandre ciselés

Boulettes de poisson à la nage de coco curry

■ Les boulettes

Épluchez l'ail.

Lavez et séchez la coriandre. Réservez quelques brins pour le décor.

Dans la cuve d'un robot avec couteau, mixez le poisson, l'ail, la coriandre, la maïzena, l'œuf et la sauce soja.

Façonnez 12 boulettes et placez-les au frais 15 minutes.

Dans une sauteuse, versez l'huile d'olive. Ajoutez le curry et le lait de coco. Salez, poivrez.

À l'ébullition, déposez les boulettes et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Retournez-les délicatement puis poursuivez la cuisson de nouveau pendant 5 minutes.

Ajoutez le sucre en poudre, le jus de citron, la cive ciselée et laissez cuire encore 3 minutes.

La salade de mangue

Épluchez et coupez la mangue en cubes.

Épluchez et ciselez la cive.

Ajoutez tous les ingrédients. Mélangez bien.

Servez les boulettes avec un riz thaï et la salade de mangue.

Belgique



Carbonnade Flammande de bœuf et pain d'épices

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure et 30 minutes

600 g de macreuse de bœuf
3 oignons
6 carottes
10 gr de beurre doux
5 cl d'huile d'arachide
1 cuillère à soupe de farine
33 cl de bière brune
30 cl de fond de veau
1 bouquet garni
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
4 endives
1 tranche de pain d'épices
40 g de beurre
Quelques brins de persil plat
Sel et poivre

- Épluchez les carottes et les oignons. Émincez les oignons et coupez les carottes en rondelles. Taillez la viande en morceaux réguliers. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et les 10 g de beurre. Ajoutez les morceaux de bœuf et saisissez-les pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et les oignons. Poursuivez la cuisson 2 minutes supplémentaires. Saupoudrez de farine. Mélangez bien pendant 1 minute avant d'ajouter la bière, le bouquet garni, la moutarde et le jus de veau. Salez et poivrez. Portez à ébullition puis baissez le feu et couvrez. Laissez cuire 1 heure 30 minutes.

Lavez puis taillez les endives en deux dans leur longueur. Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre puis ajoutez les endives. Faites-les colorer 10 minutes de chaque côté. Salez, poivrez.

Détaillez le pain d'épice en petits cubes. Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec les 10 g de beurre restants jusqu'à obtenir une légère coloration.

Servez la carbonnade avec les endives, les dés de pain d'épices et le persil haché.

Le Sarrasin



Dans la **Tendance** **SANS GLUTEN** **Il monte en graine !**

*Le sarrasin, le retour ! Comme on le dirait d'un **Rambo** au ciné. Une saga sur des milliers d'années où ce héros solitaire des régions humides retrouve les arguments pour infiltrer les lignes ennemies de la malbouffe et prend part aux opérations de sauvetage diététique. Retour vers le futur.*

L'histoire commence par une méprise. Tout sauf une céréale ! Un intrus dans la famille des graminées mais dont l'allure et l'usage l'y apparentent. Affilié botaniquement à la famille des polygonacées, il est **Le Parrain** insoupçonnable de la rhubarbe et de l'oseille. Originaire de l'Asie du Nord-Est, il s'est répandu partout où les conditions climatiques difficiles et la pauvreté des sols ne permettaient pas au blé, ce prélat magnifique, de s'imposer. Mais quand se nourrir est une préoccupation de tous les instants, on n'est pas trop regardant sur le pedigree. Ni sur sa double personnalité : sarrasin ou blé noir ? Le premier désignant depuis le Moyen-Âge tous les envahisseurs arabes, ennemis de la chrétienté. Maures aux visages basanés contre blondeur celtique, il en est de même pour ce blé aux grains noirs résistant aux croisades des épis dorés.

Il se fait discret pour survivre dans les régions montagneuses et sur les terres hostiles de Bretagne où il se fait une réputation de **Robin Wood**, en contournant le privilège du Seigneur d'imposer la cuisson du pain dans le four communal pour justifier le prélèvement d'une taxe sur chaque fournée. Son défaut se transformant en avantage, sa farine dépourvue de gluten n'est

pas panifiable, les Bretons s'en arrangent en le cuisant, ni vu ni connu chacun chez soi, sous forme de galette. Il nourrit donc salutairement sans déboursier. Mais s'il avait échappé au four banal avec la féodalité, l'instauration de la royauté accélère sa mise au ban. Jadis icône populaire avec le soutien précieux de la Duchesse Anne, il n'est plus assez rentable et encore moins glamour pour passer à table. Pas assez blanc s'entend, depuis la concurrence du blé qui, lui, a le sens du raffinement avec la mie de son pain aussi légère que les mœurs, jusqu'à son glissement sémantique en synonyme de richesse. Deux coups bas qui l'effacent de l'histoire rurale française et l'expatrient dans le folklore russe avec blinis et vodka. **À bout de souffle**, il doit sa survie à quelques Gaulois irréductibles qui maintiennent sa culture et le charge incidemment d'une valeur identitaire et symbolique : **Il était une fois dans l'Ouest**, avec l'essor de la société de loisirs, les touristes veulent des galettes. Au sarrasin breton ! Il faudra quelques années pour relancer la production et se passer des importations discrètes de l'Europe de l'Est pour satisfaire l'appétit des **Bronzés** en matière de particularismes régionaux.

Un bonheur n'arrivant jamais seul, on redécouvre ses ●●●



Une *Graine à l'élégante*
silhouette triangulaire,
qui prend une couleur
ROUGE BRUN
lorsqu'elle est *torréfiée.*

●●● avantages culturels : prospérant sur les terres difficiles, il n'exige pas de fumier, mieux, il régénère les sols. Sa fibre écolo avant-gardiste peine pourtant à convaincre de le consommer plus souvent et autrement qu'en grasse compagnie avec le triumvirat: jambon, oeuf, fromage. Encore trop *Into the wild*, il lui faudra attendre. Attendre que l'omniprésence du gluten de blé dans les pizzas, viennoiseries et hamburgers, perturbe les fonctions digestives jusqu'à l'intolérance pour certains. Le coupable est identifié. Le dénouement est proche.

Si l'Ancien Régime l'avait écarté, c'est le régime d'Okinawa, fort de ses sémillants centenaires japonais au bol quotidien de soba, qui consacre son come-back afin que justice soit rendue. Son statut de plante archaïque, incapable de modernité ? Oublié ! Il triomphe sous les projecteurs du star-système : on ne compte plus les actrices ou les sportifs qui vantent ses bienfaits. On se réjouit de la créativité des chefs qui le taquine aux fourneaux. Complètement *In the mood for love* ! Un grain de beauté à qui l'on attribue enfin une palme de haute valeur diététique et gastronomique. Un happy end sur tapis rouge ? Prudence, il risque d'y avoir des *Sueurs froides* au prochain rebondissement avec le blé parti se refaire le portrait pour revenir dans *La vengeance d'une blonde* !

CÔTÉ CUISINE

On le trouve en boutique bio sous forme de grains, farine, flocons.

Cuisson : comme pour les pâtes ou le riz. Mais en ayant pris soin de le rincer pour éliminer la poussière et les petits débris.

Petit conseil : pour conserver la texture du grain, faites-le tremper préalablement au moins deux heures. Versez dans une casserole d'eau bouillante salée. Comptez deux volumes d'eau pour un volume de sarrasin. Faites cuire à feu doux 5 minutes. Stoppez le feu, couvrez et laissez 5 minutes. Égouttez. Une noix de beurre salée et savourez !

KASHA, QUESACO ?

Le kasha est le grain décortiqué du sarrasin qui a été torréfié, lui donnant une couleur légèrement brune. Sa saveur est intensifiée. Sa cuisson est plus rapide. Attention, cela vire rapidement en bouillie. Pour garder sa texture, faites-le tremper une heure avant de le cuire quelques minutes à la vapeur.

Le must: réchauffez-les deux minutes à sec dans une poêle chaude et parsemez-en vos soupes ou tartes aux légumes.

WORLD-FOOD

Au Japon, sous le nom de soba, ces nouilles garanties sans gluten si elles sont 100% sarrasin. Regardez bien les étiquettes.

En Europe de l'Est, le traditionnel blini et la bouillie de kasha en garniture des plats.

En Italie, le sarrasotto, qui se cuisine comme le risotto et se décline avec fruits de mer, légumes...

En Bretagne, l'emblématique galette de blé noir mais aussi le kig ha farz, pot au feu où la farine est placée dans un sac avant d'être immergé dans le bouillon.

Ailleurs en France, les crozets de Savoie, le galetou de Corrèze et le bourriol d'Auvergne.



Un

Menu

pour recevoir
en toute simplicité
avec les produits
de saison

Bouchées apéritives

Involtini à la viande des Grisons

**Pour une douzaine
de bouchées**

Préparation : 30 minutes

12 tranches de viande des Grisons

100 g de ricotta

1 petite carotte

1 petit oignon rouge

6 noix de Grenoble

Quelques brins de ciboulette

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Épluchez et râpez la carotte.

Épluchez et ciselez l'oignon.

Concassez grossièrement les noix.

Ciselez la ciboulette.

Mélangez le tout avec la ricotta et l'huile d'olive.

Salez, poivrez.

Déposez un petit tas de la préparation au centre d'une tranche de viande des Grisons. Rabattez les bords et fixez la bouchée avec une pique en bois. Renouvelez l'opération avec les autres tranches. Réservez au frais. Au moment de servir, parsemez d'un peu de ciboulette ciselée.



Crumpets de chanterelles à la farine de châtaigne

Pour une 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : environ 6 minutes par crumpet

Repos de la pâte : 2 heures

1 œuf

80 g de farine de châtaigne

20 cl de lait

1 sachet de levure chimique

250 g de chanterelles

1 gousse d'ail

Huile d'olive

Sel, poivre

Mélangez au fouet dans un bol l'œuf, la farine, le lait et la levure pour obtenir une pâte homogène. Salez. Laissez reposer à température ambiante pendant 2 heures, couvert d'un film alimentaire. Nettoyez les chanterelles. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail hachée. Ajoutez les chanterelles et faites les cuire à feu vif jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Salez, poivrez.

Dans une poêle à blinis, chauffez un filet d'huile d'olive. Ajoutez ¼ des chanterelles et versez une louche de pâte. Faites cuire environ 3 minutes à feu doux puis retournez le crumpet. Poursuivez la cuisson de nouveau 3 minutes. Réservez au chaud. Renouvelez l'opération pour les trois suivants.

Servez accompagné d'une salade de pousses d'épinard et de betterave.



Plat

Légumes et lard rôti au sirop d'érable

Pour une 4 personnes**Préparation** : 20 minutes**Cuisson** : 30 minutes*4 tranches de lard frais**1 potimarron**4 oignons**4 échalotes**1 patate douce**4 cuillerées à soupe d'huile d'olive**2 cuillerées à soupe de sauce soja**2 cuillerées à soupe de sirop d'érable**2 gousses d'ail**Une dizaine de brins d'origan*

Lavez et coupez en deux le potimarron. Épépinez-le puis découpez-le en tranches.

Pelez la patate douce puis coupez-la en tranches. Épluchez puis coupez en deux les échalotes et les oignons.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, la sauce soja, le sirop d'érable, l'ail pelé et haché et la moitié des brins d'origan. Poivrez et salez légèrement. Badigeonnez le lard et les légumes de cette sauce. Placez dans un plat légèrement huilé puis enfournez dans un four préchauffé à 200 °C. Au bout de quinze minutes, retournez les légumes et le lard. Poursuivez la cuisson 15 minutes supplémentaires. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Éventuellement passez sous le grill deux minutes pour bien caraméliser. Parsemez le plat des derniers brins d'origan. Servez aussitôt.



Poire et fromage blanc aux myrtilles

Pour une 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

4 petites poires comice

250 g de gelée de myrtille

100 g de myrtilles sauvages

8 cuillerées à soupe de fromage blanc

Dans une casserole, faites chauffer 1 litre d'eau avec 200 g de gelée de myrtille.

Épluchez et évidez les poires. Plongez-les dans le sirop de myrtille et laissez-les pocher pendant 1 heure à feu doux. Laissez-les refroidir dans le sirop. Égouttez-les puis coupez chacune d'elle aux 2/3. Réservez le sommet. Coupez la base en petits cubes.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec les 50 g restants de gelée de myrtille, les myrtilles et les cubes de poire pochée.

Au centre de chaque assiette, placez un cercle. Remplissez-le de la préparation au fromage blanc. Posez ensuite le sommet de la poire. Retirez le cercle. Servez sans attendre.



Les Choux font Florès !

*Parce qu'ils sont si beaux,
on a envie d'en profiter
avant de les manger.*

Pour un centre de table ou un bouquet éphémère, coupez les feuilles à côtes et la tige centrale de choux :

brocoli, chou-fleur, chou romanesco...

Placez-les dans une coupe avec quelques feuilles de chou d'ornement.

Piquez harmonieusement quelques tiges glanées en forêt.

Ajoutez une dizaine de fleurs automnales comme les asters ou chrysanthèmes.

DÉCOUVRIR RESPECTER ÉQUILIBRER CUISINER SAVOURER

Chemins de *table*



On se retrouve pour les
★ **FÊTES** de fin d'année ?