

E à TABLE E

N° 118 / MAI-JUIN 2018

80
RECETTES

NOUVEAU
TENDANCES FOOD
RESTOS ET LIVRES
**LE MEILLEUR
DE LA SAISON**

VIVE L'ÉTÉ
AVANT L'ÉTÉ...
IBIZA
LA SECRÈTE

SOUPE DE FRUITS
SALADES FRAÎCHES & MOCKTAILS...
**LES BEAUX JOURS
ONT TOUT BON !**

**LES
RECETTES
CHIC
ET COOL
D'UN
CHEF 3***



**FAUT-IL
CROIRE AUX
SUPER
ALIMENTS ?**

+

RHUBARBE,
BROSSE, RAÏE...
**10 IDÉES POUR
TWISTER
LE PRINTEMPS**

+

PRATIQUE
LE BEST OF
DES CIRCUITS
COURTS

+

VINS
5 PETITES AOC
QUI MONTENT

M 06450 - 118 - F: 3,90 € - RD



FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN \$ 7,99 CND / D 6 € / DOM S 4,60 € / CH 6,90 FS / ESP 4,60 € / GR 4,70 €
IT 4,70 € / LUX 4,40 € / NL 5 € / MAR 49 MAD / MAY 8,50 € / N.CAL 720 XPF / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND





SOUPE D'AGRUMES (4 pers.)

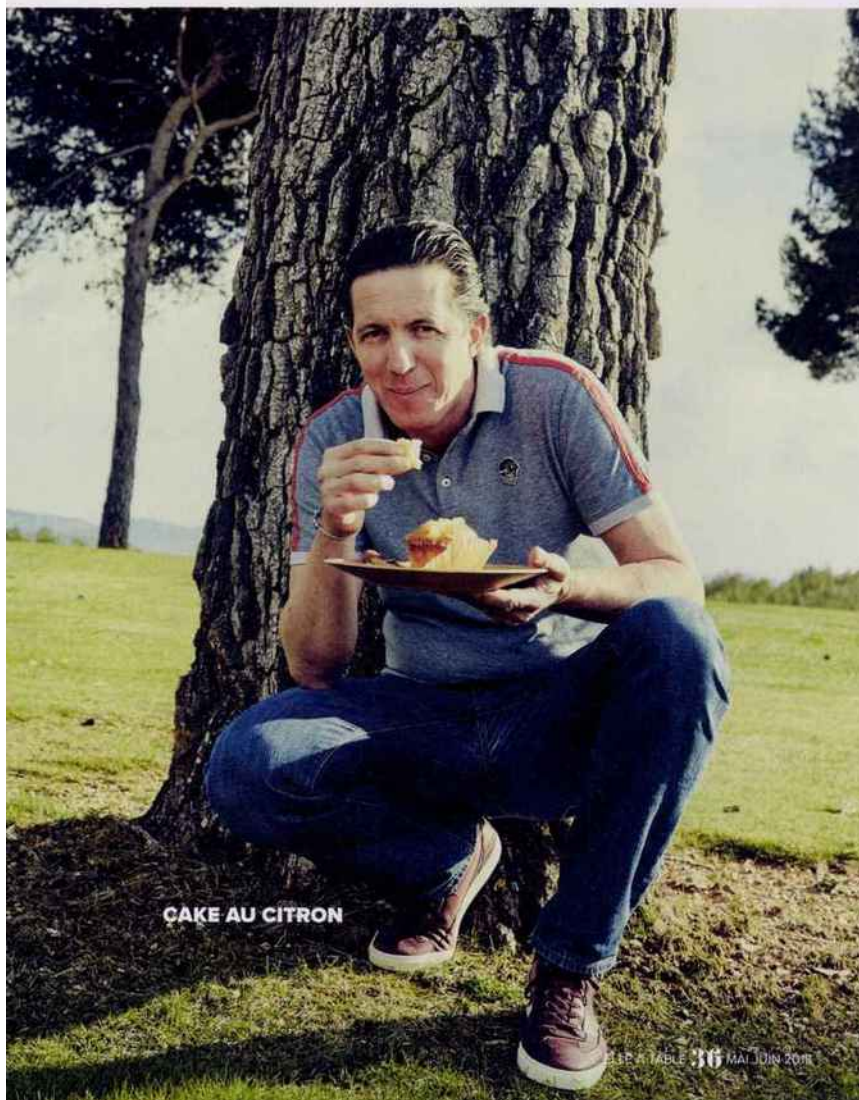
Préparation : 15 mn ♦ Cuisson : 5 mn

♦ 4 pamplemousses roses non traités ou bio ♦ 4 oranges charnues non traitées ou bio ♦ 4 citrons jaunes non traités ou bio ♦ 50 cl d'eau ♦ 180 g de sucre ♦ 1/2 gousse de vanille ♦ 12 pistils de safran

1. Lavez les agrumes, pelez-les à vif, c'est-à-dire en entamant largement la peau blanche qui sépare l'écorce du fruit. Prélevez les suprêmes sans les pépins. Récupérez le jus qui s'est écoulé des fruits et versez-le dans un saladier, ajoutez les suprêmes, mélangez.
2. Fendez la gousse de vanille dans sa longueur et récupérez les graines avec la pointe d'un couteau. Faites bouillir l'eau, le sucre, la gousse et les graines de vanille.
3. Répartissez les suprêmes dans des assiettes. Otez la gousse de vanille, versez le sirop chaud sur les suprêmes et décorez de pistils de safran. Servez avec des madeines tièdes.



SOUPE D'AGRUMES



CAKE AU CITRON

CAKE AU CITRON DE PAYS ET HUILE D'OLIVE DE PROVENCE (4 pers.)

Préparation : 20-25 mn ♦ Cuisson : 40 mn

♦ 2 citrons jaunes bio ♦ 2 g de levure
♦ 185 g de sucre ♦ 4 cl d'huile d'olive
♦ 2 gros œufs ♦ 3 cl de jus de citron
♦ 7 cl de crème liquide jaune
♦ 120 g de farine ♦ 3 cl d'eau

1. Râpez le zeste des 2 citrons et mélangez-le avec 155 g de sucre, les œufs entiers et la crème liquide. Ajoutez la farine et la levure préalablement tamisées.
2. Préchauffez le four à 150°/th. 5. Faites tiédir l'huile d'olive, incorporez-la à la pâte, puis versez le tout dans un moule beurré. Glissez au four environ 40 mn.
3. Réalisez un sirop au citron avec le jus de citron, les 30 g de sucre restants et l'eau. Dès la sortie du four, imbibe le cake avec le sirop. Laissez refroidir avant de déguster.

Le + EAT

On peut décorer le haut du cake avec des citrons confits. Christophe utilise ceux de son ami corse Marcel Santini (voir nos adresses en p. 128).



CLAFOUTIS AUX CERISES (4 pers.)

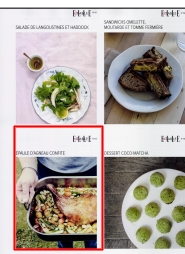
Préparation : 15 mn ♦ Cuisson : 30 mn

- ♦ 500 g de cerises
- ♦ 90 g de beurre
- ♦ 170 g de sucre
- ♦ 6 œufs moyens
- ♦ 80 g de farine
- ♦ 90 g de poudre d'amande
- ♦ 22,5 cl de crème liquide
- ♦ 225 g de fromage blanc
- ♦ sucre vanillé

1. Faites fondre le beurre jusqu'à obtention d'une coloration noisette. Mélangez le sucre et les œufs, ajoutez la farine et la poudre d'amande, mélangez. Ajoutez la crème, le fromage blanc, puis le beurre noisette.

2. Préchauffez votre four à 220°/th. 7-8. Remplissez le fond de votre plat de cerises dénoyautées, versez la préparation dessus et enfournez 8 mn. Lorsque le clafoutis commence à gratiner, saupoudrez de sucre vanillé.

3. Poursuivez la cuisson environ 25 mn à 170°/th. 5-6. Laissez tiédir avant de déguster.





ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 4 h

- ♦ 1 épaule d'agneau non désossée de 1,6 kg (parée et dégraissée)
- ♦ huile d'olive ♦ sel rose de l'Himalaya ♦ poivre blanc
- ♦ 3-4 brindilles de thym frais ♦ 20 pommes de terre grenaille épluchées
- ♦ 4 carottes nouvelles épluchées et taillées en gros biseaux
- ♦ 6 gousses d'ail coupées en 2 et dégermées
- ♦ 4 oignons nouveaux coupés en 2 dans la longueur
- ♦ 2 branches de céleri taillées en gros biseaux
- ♦ 1 kg de fèves (poids avant épluchage) ♦ fleur de sel

1. Préchauffez le four sur 180°/th. 6. Assaisonnez l'épaule d'agneau de sel, poivre, thym et huile d'olive. Enfournez 30 mn, puis baissez le thermostat sur 140°/th. 4-5 et poursuivez la cuisson.

2. Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, les carottes, le céleri et l'ail avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Après 1 h 30 mn de cuisson, versez ce mélange dans le plat, puis versez 2 verres d'eau dans le plat. Arrosez toutes les 20 mn en rajoutant de l'eau si nécessaire, le jus se fera ainsi tout au long de la cuisson tout en permettant aux légumes de confire.

3. Sur une plancha ou dans une poêle, faites colorer les oignons.

4. La cuisson de l'agneau prend 3 h 30 mn à 4 h. L'épaule doit être colorée, fondante, les légumes glacés. Placez les oignons dans le plat, enfournez environ 10 mn. A la sortie du four, ajoutez les fèves (cruës si elles ne sont pas trop grosses, ou blanchies). Arrosez l'épaule d'une très bonne huile d'olive, parsemez d'un peu de fleur de sel et poivrez au moulin.

PHOTO Grégoire Kalt RECETTE Christophe Bacqué