

Un régal de finesse

POUR UN FESTIN SANS SCRUPULES AUSSI RAFFINÉ QUE LÉGER,
LAISSEZ-VOUS TENTER PAR CES RECETTES QUI METTENT À L'HONNEUR
DES PRODUITS SAINS DÉLICATEMENT CUISINÉS.

Photos, recettes et stylisme déco Valérie Lhomme Réalisation et stylisme culinaire Manuella Chantepie

ANGUILLE FUMÉE ET MOUSSE AU RAIFORT, PETITES GAULETTES DE RIZ GRILLÉ

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Difficulté ★ ★

200 g d'anguille fumée • 20 cl de
crème fleurette très froide • 1 c. à s.
de raifort en crème et en conserve •
100 g de riz pour risotto (cuit avec

30 cl d'eau salée) • 1 œuf • 4 c. à s.
d'huile de tournesol • Sel et poivre
du moulin • 1 c. à c. de sésame noir •
Poudre de wasabi (facultatif)

1. Mélangez le riz cuit avec l'œuf battu
et le sésame noir. Confectionnez
6 boulettes bien tassées dans une
cuillère à glace de 5 cm de diamètre.

2. Chauffez l'huile de tournesol dans
une poêle antiadhésive puis posez les
boules de riz, applatissez-les du dos
d'une cuillère et faites-les dorer. Posez
les galettes sur un plat et maintenez-

les au chaud dans le four th. 5 (150°).

3. Fouettez la crème fleurette en
chantilly bien ferme puis incorporez
le raifort. Réservez au réfrigérateur.

4. Coupez les filets d'anguille fumée
en 6 morceaux. Placez la chantilly au
raifort dans une poche à douille. Posez
sur chaque galette de riz tiède un
morceau d'anguille fumée, surmontez
le tout d'un chou de chantilly au
raifort, poudrez de wasabi et servez
sans attendre, nature ou avec une
petite salade d'herbes mélangées.

RIZ VÉNÉRÉ AUX LANGOUSTINES

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson du riz et du fumet 30 à 40 min
à couvert environ

Cuisson des langoustines 4 min

Difficulté ★

500 g de riz Vénéré (riz italien
naturellement noir) • 24 langoustines
crues • 1/2 citron non traité • 10 cl de
vin blanc sec • 1 gousse d'ail pelée et
dégermée • 1 échalote pelée et hachée

• 1 mini bouquet garni (thym, queues
de persil, laurier) • 1 dosette de
filaments de safran • 6 c. à s. d'huile
d'olive • Sel et piment d'Espelette

1. Détachez les têtes des langoustines. Gardez le jus qui peut s'écouler lors de cette opération. Décortiquez les queues des langoustines puis réservez-les au frais. Faites revenir l'échalote et la gousse d'ail dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Puis ajoutez les têtes, faites-les rougir et écrasez-les à l'aide d'un pilon ou d'une cuillère en bois. Versez ensuite le vin blanc, laissez-le s'évaporer, salez, pimentez puis ajoutez 1 l d'eau,

le mini bouquet garni et le jus des langoustines. Laissez frémir ce fumet 30 min puis filtrez-le en écrasant bien à nouveau les têtes des langoustines.

2. Faites revenir le riz noir dans 2 c. à s. d'huile d'olive puis versez le fumet, ajoutez le safran et laissez frémir à couvert jusqu'à ce que le riz soit tendre. Lorsque le riz est encore un peu *al dente*, saisissez les queues des langoustines dans les 2 c. à s. d'huile d'olive restantes. Salez, pimentez légèrement et servez-les accompagnées du riz noir parfumé de citron bio finement zesté.



PASTILLA DE POULARDE AUX ÉPICES DOUCES

Pour 6 personnes Préparation 30 min
Cuisson de la poularde 1 h 15 au four
à 180° (th. 6) Cuisson de la pastilla
30 min au four à 180°
Difficulté ★★

1 poularde de Bresse de 2 kg •
12 feuilles de brick • 12 pruneaux •
12 abricots secs • 1/2 botte de persil
plat lavé et effeuillé • 12 feuilles de
menthe • 1/2 c. à c. de cannelle • 1/2 c.
à c. de gingembre • 1/2 c. à c. de raz el
hanout • 3 c. à s. de miel • 2 échalotes
• 120 g d'amandes effilées • 100 g de

beurre fondu • Sel et poivre du moulin
• 6 poignées de pousses de salades
mélangées • Vinaigrette : huile d'olive,
miel et vinaigre balsamique

1. Farcissez la poularde de sel, poivre,
moitié du persil et de la menthe, et de
ses abats. Badigeonnez-la de beurre
et de miel, poudrez-la de la moitié des
épices, placez-la dans une cocotte et
enfourez-la 1 h 15 sans préchauffer le
four. Arrosez-la régulièrement et, 15 min
avant la fin de la cuisson, ajoutez autour
les pruneaux dénoyautés et les abricots.

2. Laissez tiédir la poularde puis
décortiquez-la. Gardez quelques beaux
morceaux, coupez les blancs en 3 et les
abats en petits morceaux. Poudrez des

épices restantes et du reste de persil
plat et menthe ciselés.

3. Badigeonnez de beurre 5 feuilles
de brick et superposez-les. Tapissez-
en un moule à manqué, parsemez de
la moitié des amandes effilées puis
posez la 6^e feuille. Garnissez des
morceaux de poularde, pruneaux et
abricots. Rabattez les feuilles de brick.
Superposez, en les badigeonnant de
beurre, 6 autres feuilles. Recouvrez-en
la poularde en les rabattant à l'intérieur
du moule pour fermer la pastilla. Versez
le reste de beurre et enfourez 30 à
40 min à 180° (th. 6).

4. Servez avec la salade assaisonnée et
parsemée d'amandes effilées grillées.



SAINT-JACQUES EN COQUE AUX GIROLLES

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson des Saint-Jacques
3 min au four à 210° (th. 7)
Difficulté ★

12 coquilles Saint-Jacques • 2 c à s. de noisettes • 1 c à s. de gruet de cacao • 400 g de girolles • 1 échalote • 1 barquette de feuille de shizo vert ou pourpre • 6 c. à c. d'huile de sésame torréfiée (française de préférence,

moins forte que l'asiatique) • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 botte de coriandre • Fleur de sel et poivre du moulin

1. Ouvrez délicatement les coquilles en gardant les noix accrochées. Ébarbez, ôtez toute trace de sable et passez rapidement chaque noix dans sa coquille sous l'eau fraîche pour qu'elle soit bien propre.

2. Pelez et hachez finement l'échalote. Lavez et ciselez la coriandre. Lavez rapidement les girolles, coupez le bout de leurs pieds. Faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive puis ajoutez les girolles. Cuisez-les en les remuant

délicatement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation. Ajoutez un peu de sel, du poivre et la coriandre.

3. Concassez les noisettes et faites-les griller à sec dans une poêle. Lavez délicatement le shizo. Posez les coquilles sur deux tôles allant au four en les maintenant bien à plat sur un lit de gros sel. Dans chacune, déposez quelques girolles, un peu de noisettes et de gruet de cacao. Ajoutez l'huile de sésame et enfournez 3 min à 210°.

4. Servez les Saint-Jacques dès leur sortie du four accompagnées de feuilles de shizo et de fleur de sel.



PAVLOVA COMME UNE BÛCHE AU THÉ VERT MATCHA ET GRENADE

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 3 h au four à 90°

Ustensile cercle rectangulaire de
la forme d'un moule à cake

L 22 x l 10 x H 8 cm environ

Difficulté ★★

Pour la meringue : 3 blancs d'œuf •
70 g de sucre en poudre • 70 g de sucre
glace • 1 c. à c. de vinaigre blanc • 60 g

de pistaches vertes hachées finement

• 1 c. à c. rase de Maïzena.

Pour la garniture : 20 cl de crème
fleurette 20 g de sucre glace

• 1 c. à s. de matcha (thé vert)

• 1 grenade égrainée

1. Faites la meringue : montez les blancs
en neige ferme en ajoutant le sucre
petit à petit. Versez le vinaigre et fouet-
tez énergiquement encore 1 min. Puis
incorporez à la spatule le sucre glace et
les 3/4 des pistaches.

2. Préchauffez le four th. 3 (90°). Posez
votre cercle sur la tôle du four couverte
de papier cuisson et garnissez-le à la

spatule d'appareil à meringue. Creusez
légèrement l'intérieur puis ôtez délica-
tement le cercle et enfournez. Lorsque
la meringue est cuite, à peine colorée,
sortez-la du four et laissez-la refroidir.
Vous pouvez la préparer 6 h à l'avance
et la garder à l'abri de l'humidité.

3. Fouettez la crème fleurette en chan-
tilly en incorporant le sucre glace puis
le matcha. Vous pouvez faire la chantil-
ly 4 h à l'avance et la garder au frais.

4. Garnissez la meringue de cette
crème, parsemez de grains de grenade,
poudrez de pistaches hachées et ser-
vez sans attendre.

MOUSSE LÉGÈRE À L'ORANGE ET MERINGUES AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Cuisson des mousses 5 min
Cuisson des meringues
2 h au four à 90° (th. 3).
Difficulté ★★

Le jus (25 cl env.) de 4 oranges douces
bio • Le zeste fin d'une orange bio •
4 c. à s. rases de Maïzena • 4 œufs bio
ultra frais • 80 g de sucre blond de
canne • 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

Pour les meringues au chocolat :

2 blancs d'œufs • 50 g de sucre
• 35 g de sucre glace • 15 g de cacao
non sucré

1. Cassez les œufs en séparant les
blancs des jaunes. Fouettez les jaunes
avec la Maïzena, le sucre blond et le
zeste, puis ajoutez le jus.

2. Chauffez doucement ce mélange
sans cesser de remuer jusqu'à ébulli-
tion. Patientez quelques minutes pour
qu'il épaississe puis retirez-le du feu
et versez-le dans un saladier. Ajoutez
l'eau de fleur d'oranger et continuez
de le fouetter pour le refroidir et éviter
qu'une peau ne se forme à sa surface.

3. Fouettez les blancs d'œufs en neige
ferme puis incorporez-les délicatement
au mélange précédent. Répartissez
dans des coupelles et placez au réfri-
gérateur. Vous pouvez préparer les
mousses au maximum 6 h à l'avance.

4. Préparez les meringues : fouettez les
blancs en neige ferme en incorporant
petit à petit le sucre semoule, puis
le sucre glace. Ensuite, à la spatule,
ajoutez rapidement le cacao. Placez
ce mélange dans une poche à douille
munie d'une petite douille cannelée et
déposez sur une tôle couverte de pa-
pier sulfurisé des choux de meringue.
Enfournez les meringues 2 h à 90°.
Quand elles sont fermes et croquantes,
sortez-les du four et laissez-les refroidir.

5. Servez les mousses accompagnées
des petites meringues cacaotées.

RECETTE *Ultra simple*

Pour 6 pers.

Préparation 10 min

Temps au congélateur au moins 4 heures

AGRUMES EN SALADE

ET GRANITÉ DE MUSCAT AU SAFRAN

→ MARIE CLAIRE IDÉES



3 oranges bio



2 pamplemousses bio



1 citron bio



1 bouteille de muscat
de Rivesaltes de 50 cl



80 g d'écorces d'orange
et de citron confites



1 dosette de safran en filaments
3 c. à soupe de miel



1. Pelez à vif oranges et pamplemousses et prélevez leurs segments sans perdre le jus. Lavez puis zestez finement le citron.



2. Mélangez le muscat avec 1 c. à soupe de miel, le safran et le jus des agrumes. Versez dans un plat sur 1 cm d'épaisseur et placez au congélateur.



3. Grattez la préparation au congélateur au fur et à mesure qu'elle givre pour la pailleter et obtenir un granité. Mélangez les agrumes pelés avec les 2 cuillérées de miel restantes, le zeste du citron et les bâtonnets d'écorces confites. Servez la salade d'agrumes surmontée du granité au muscat.

**PENSEZ À PLACER AU
CONGÉLATEUR LES COUPELLES
DANS LESQUELLES VOUS
SERVIREZ CE DESSERT.**

CONCEPTION ET RÉALISATION
VALÉRIE LHOMME.
PHOTOS GILLES HIRGÖROM.





Petits amis autour de la bûche



IL FAUT

Pour la bûche • 4 œufs entiers + 2 jaunes • 100 g de sucre • 100 g de farine • 25 g de fécule de maïs • 1 c. à c. de vanille en poudre • 15 g de beurre • Confiture ou pâte à tartiner • Papier cuisson

Pour le décor • 1 kg de pâte à sucre blanche • 1 set de feutres couleurs alimentaires (MORA) • Rouleau à pâtisserie • Feuille papier Bristol format A4 • Ciseaux • Couteau pointu • Cure-dents • Pinceau fin

LE GÂTEAU ROULÉ

Préchauffez le four à 200 °C. Fouettez les œufs entiers, les 2 jaunes et la vanille. Le mélange blanchit et double de volume. Incorporez progressivement la farine et la fécule tamisées. Étalez la pâte sur la plaque du four garnie d'une feuille de cuisson beurrée. Enfourez 8-10 min.

Sortez du four, démoulez le gâteau sur un torchon et roulez-le en vous aidant du torchon. Déroulez, recoupez les bords, tartinez avec la confiture et roulez à nouveau sans serrer. Laissez refroidir.

JOYEUX NOËL

5 cm



LES ANIMAUX

Formez une boule avec un tiers de la pâte à sucre, puis étalez-la au rouleau sur une feuille de papier cuisson, sur 4 mm d'épaisseur.

Photocopiez les motifs agrandis sur le Bristol et découpez-les. Déposez les gabarits sur la pâte et découpez avec la pointe d'un couteau. Laissez durcir à plat. Enfoncez un

cure-dent dans l'épaisseur de la pâte à la base de chaque sujet. Modelez des tronçons de branches dans les chutes de pâte. Coloriez avec les feutres.

Étalez le reste de pâte. Découpez un rectangle suffisamment grand pour envelopper la bûche et taillez 2 ronds pour couvrir les extrémités.

Montez la pâte à sucre sur le gâteau roulé. Dessinez l'écorce avec les feutres. Étalez les traits avec un pinceau humide. Piquez les animaux sur la bûche et faites adhérer les tronçons avec un peu d'eau.



Décrocher la lune



Gâteau blanc

IL FAUT

Pour le gâteau mousseline • 6 œufs • 150 g de farine • 150 g de sucre • 1 sachet de levure chimique • 2 sachets de sucre vanillé • Rhum



(facultatif) • 1 moule Ø 21 cm

Pour la meringue française • 4 blancs d'œufs • 120 g de sucre en poudre • 120 g de sucre glace

Pour les vermicelles aux marrons • 300 g de pâte de marrons • 90 g de crème de marrons • 110 g de beurre mou • 3 cl de lait • 1,5 cl de rhum ou alcool de votre choix (facultatif)

Pour la meringue italienne • 50 g de sucre en poudre • 15 cl d'eau • 1 blanc d'œuf • Poche à douilles • Douille cannelée • Douille ronde Ø 1 cm • Papiers cuisson • Feuilles d'or culinaire (MORA)

LE GÂTEAU MOUSSELINE

Préchauffez le four à 180°C. Séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez la farine et la levure. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Divisez la pâte en deux, versez une première partie dans le moule et enfournez 30 min. Sortez du four, imbibe de rhum. Laissez refroidir. Réalisez un second gâteau avec la seconde partie de la pâte. Déposez un bol à l'envers sur les deux gâteaux superposés pour former un croissant de lune. Découpez avec la pointe d'un couteau.

LA MERINGUE FRANÇAISE

Préchauffez le four th 3-4 (90-100°C) sans chaleur tournante. Montez les blancs en neige. Dès qu'ils deviennent mousseux, ajoutez le sucre. Diminuez la vitesse du robot et ajoutez le sucre glace en pluie dès que le mélange devient homogène et brillant. Sur la plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson, formez des petites meringues avec la poche à douille cannelée. Enfouez 20 min, porte du four entrouverte, pour sécher les meringues. Laissez refroidir sur une grille.

LES VERMICELLES AUX MARRONS

Mélangez la pâte de marrons avec le beurre. Quand la préparation est bien homogène, ajoutez la crème de marrons et émulsionnez au fouet. Délayez cette préparation avec le lait et le rhum tiédis.

LA MERINGUE ITALIENNE

Réalisez un sirop avec l'eau et le sucre. Montez les blancs en neige en versant dessus en filet le sirop chauffé à 118°C. Fouettez jusqu'à complet refroidissement. Incorporez délicatement la meringue italienne à la préparation aux marrons.

MONTAGE DU GÂTEAU

Déposez la préparation aux marrons en petites touches sur le gâteau avec la poche à douille ronde. Placez les meringues françaises bien serrées sur les vermicelles aux marrons. Décorez d'éclats de feuilles d'or au pinceau fin.

À CROQUER
Il suffit d'un peu
de chocolat blanc
pour découvrir la
face cachée de ces
palets dorés...

Coupelle (Merci).



PORTE-BONHEUR
Joliment mises sous
bocal, les cornes
de gazelle vous
souhaitent des vœux
gourmands!

Serviette (Fleux).

Page de droite
À PARTS ÉGALES
Sous l'effet du
sucre glace, ce
blondie au chocolat
blanc devient puzzle
avant d'être dévoré.

Nappe (Fleux). Tasse
(Ailleurs Paris). Plateau,
assiette (Monoprix).







Cornes

de gazelle



IL FAUT

Pour 45 cornes env. ● pâte brisée maison ou achetée

Pour la farce ● 100 g d'amande en poudre ● 40 g de sucre glace ● 1 pincée de cannelle ● 7 cl d'eau de fleur d'oranger

Pour le sirop ● 50 ml d'eau ● 50 g de sucre en poudre ● Sucre glace pour le glaçage ● Papier cuisson ● Rouleau à pâtisserie ● 2 assiettes creuses ● Bocaux à couvercle vissé

Réalisez un sirop, laissez-le refroidir à température ambiante. Mélangez tous les ingrédients de la farce et laissez reposer à température ambiante.

Étalez la pâte au rouleau, puis détaillez-la en petits disques à l'aide d'une tasse à café de Ø 6 cm env. Façonnez des petits boudins de 2-3 cm de long avec la farce.

Déposez un boudin de farce sur une moitié de chaque disque de pâte. Rabattez l'autre moitié par-dessus. Appuyez sur les bords pour souder la pâte. Incurvez légèrement les cornes.

Préchauffez le four thermostat 150°C. Déposez les cornes sur la plaque du four garnie de papier cuisson. Enfourez 15 min. Sortez du four et laissez refroidir.

Placez le sirop d'une part, le sucre glace d'autre part dans les assiettes creuses. Trempez rapidement les cornes dans le sirop, puis dans le sucre glace. Placez quelques cornes dans les bocaux, décorez en vous inspirant de la photo.



Vœux

gourmands



Faites fondre du chocolat blanc de couverture à feu doux ou au four à micro-ondes et coulez-le dans des empreintes en silicone pour palet Ø 6 cm. Laissez durcir. Démoulez délicatement.

Masquez une partie des palets avec un papier Bristol découpé en forme de croissant de lune. Passez une ou deux couches de colorant alimentaire Or en bombe (MORA).

Découpez, dans des chutes de papiers de couleur, des rectangles au format des sachets transparents (MORA). Glissez-les dans les sachets, ajoutez les palets et refermez en haut et en bas avec une attache parisienne piquée dans toutes les épaisseurs. Collez une étiquette décorative.



Gâteau étoilé



IL FAUT

- 120 g de noisettes ● 210 g de beurre ● 250 g de chocolat blanc ● 6 œufs ● 150 g de farine ● 350 g de sucre en poudre ● Sucre glace ● 1 c. à c. d'extrait de vanille liquide ● Moule à gâteau 30 x 30 cm env. ● Feuille de papier bristol ● Crayon à papier ● Cutter ● Papier sulfurisé ● Petite passoire

Préchauffez le four thermostat 180°C. Torréfiez les noisettes 15 min au four, puis écrasez-les grossièrement. Chemisez le moule de papier sulfurisé. Faites fondre ensemble le beurre et le chocolat au micro-ondes en plusieurs étapes de 30 s. Battez les œufs entiers et le sucre en poudre, ajoutez la vanille, incorporez le beurre et le chocolat fondus. Ajoutez la farine en pluie et battez pour obtenir une pâte homogène.



Versez la préparation dans le moule et éparpillez dessus les noisettes. Enfourez 25 min. Laissez refroidir sur une grille. Reportez le dessin agrandi du pochoir sur la feuille de bristol pliée en quatre. Évidez les motifs au cutter. Déposez le pochoir sur le gâteau préalablement tranché et saupoudrez de sucre glace avec la passoire.



Sablés géants



IL FAUT

- Pour 4 sablés ● 8 pâtes sablées maison ou achetées ● 500 g de pâte à sucre blanche ● Sucre glace ● Rouleau à pâtisserie ● Colorant alimentaire Or en bombe ● Colorant encre gel noir et stylo alimentaire très fin noir (MORA) ● Colle alimentaire ● 1 blanc d'œuf ● Papier cuisson ● Couteau pointu ● Pinceau ● Feuille de Bristol ● Crayon à papier ● Règle ● Compas ● Ciseaux

Tracez un gabarit rond Ø 30 cm env. sur le Bristol et découpez-le.

Déroulez 2 pâtes bien froides. Déposez-en 1 sur la plaque du four garnie de papier cuisson et badigeonnez-la avec du blanc d'œuf battu. Superposez la seconde pâte et appuyez avec le rouleau à pâtisserie pour chasser les bulles d'air.

Déposez le gabarit sur les pâtes et découpez le contour avec la lame d'un couteau. Placez 20 min au réfrigérateur. Répétez cette opération avec les autres pâtes.

Préchauffez le four à 180°C. Sortez les sablés du réfrigérateur et réalisez un trou avec la pointe d'un couteau pour le passage du lien. Enfourez 20-30 min jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Laissez refroidir.

Coupez la pâte à sucre en 4 portions égales. Malaxez les pâtons, puis abaissez-les au rouleau sur une feuille de papier cuisson saupoudrée de sucre glace. Appliquez le gabarit sur les pâtes et découpez les contours comme précédemment. Badigeonnez les sablés avec du blanc d'œuf et déposez dessus la pâte à sucre. Laissez sécher 6 h pour que la surface durcisse.

Diluez du colorant noir en gel avec un peu d'eau. Déposez des taches avec la pointe d'un pinceau sur le glaçage d'un premier sablé. Sur d'autres sablés, protégez une partie de la surface avec le gabarit rond pour former un croissant de lune et bombez en Or. Réalisez des traits fins sur d'autres parties des sablés avec le stylo noir.



Étoiles

en calisson



IL FAUT

Pour les calissons ● Emporte-pièces étoile ●
1 cadre carré ● 125 g de sucre glace ● 125 g de
poudre d'amande ● 5 cl d'eau de fleur d'oranger
● 60 g d'écorce d'orange et de melon confits ●
5 feuilles de pain azyme ou feuilles de riz

Pour le glaçage ● 1 blanc d'œuf ● 125 g de sucre
glace ● Spatule ● Papier cuisson

LES CALISSONS

Mélangez la poudre d'amande, le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger dans une casserole et faites cuire doucement 8 min environ jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. Mixez la préparation avec les écorces d'orange et de melon pour obtenir une pâte fine et souple. Posez les feuilles de pain azyme sur le plan de travail, déposez dessus le cadre et coulez-y la pâte. Laissez reposer 48 h.

LE GLAÇAGE

Battez le blanc d'œuf et le sucre glace jusqu'à obtenir un appareil onctueux. Versez cette « glace royale » sur la pâte à calissons et lissez à la spatule. Laissez reposer 1 h.

Détaillez les calissons à l'emporte-pièce en l'humidifiant régulièrement car la pâte reste collante. Déposez les calissons sur une plaque garnie d'un papier cuisson. Enfournez 5 min à 130°C pour durcir le glaçage sans le colorer.