



# 2011 en recettes



**La Libre** BELGIQUE

Supplément gratuit à La Libre Belgique du 16 décembre 2011

Le supplément que vous avez entre les mains est exceptionnel.

Mais “La Libre” vous réserve encore d’autres surprises chaque vendredi de ce mois de décembre.

Après “2011 en images” vendredi dernier, découvrez, les 23 et 30 décembre,

*“2011 à l’écran”*

et

*“2011 en reportages”*.

Au total, 4x64 pages à ne pas manquer.



Le 23 décembre



Le 30 décembre



# Bonne année gourmande !

Par Hubert Heyrendt & Laura Centrella

Alors qu'approchent la fin de l'année et ses réveillons, période de faste gastronomique par excellence, voici 82 recettes variées pour revenir de façon gourmande sur 2011. Ce supplément vous propose en effet une compilation subjective de propositions originales publiées dans les pages "Papilles" du "Momento" et/ou sur le blog culinaire "La cuisine à quatre mains".

En feuilletant ces pages, on découvrira des recettes mettant le plus souvent en valeur des produits de saison. Si l'on veut en profiter pleinement, il faudra donc garder ce supplément toute l'année. Car c'est au printemps que l'on préparera le meilleur gaspacho aux fraises (p. 38) et à la fin de l'été que la soupe de maïs frais sera la plus savoureuse (p. 20). Pour les froides soirées d'hiver, on se réglera par contre d'une soupe italienne à l'orge perlé et aux légumes racines (p. 16). Tandis que pour les fêtes, on s'essayera à un beau foie gras (p. 30), un *pastasotto* au homard (p. 34) ou une lotte aux lentilles et au *gras pistà* (p. 40).

En fin de supplément, vous retrouverez également quelques idées de cocktails, originaux et classiques, qui donneront un air de "Mad Men" à vos soirées. Les proportions sont volontairement données en "oz" (30 ml) car les *jiggers* (doseurs), compagnons indispensables du barman, sont la plupart du temps calibrés selon cette mesure américaine.

Bonne année 2012 gourmande à tous ! Et continuez à suivre nos délicieuses aventures dans "La Libre" et sur "La cuisine à quatre mains".

- ▶ **Mises en bouche** pages 4 à 12
- ▶ **Soupes** pages 13 à 20
- ▶ **Entrées** pages 21 à 30
- ▶ **Pâtes** pages 31 à 37
- ▶ **Plats** pages 38 à 51
- ▶ **Desserts** pages 52 à 59
- ▶ **Cocktails** pages 60 à 63



<http://lacuisineaquatremains.blogs.lalibre.be>

**2011 en recettes.** Supplément à La Libre Belgique. **Création des recettes & textes :** Laura Centrella & Hubert Heyrendt. **Traitement des images :** Michel Franckx. **Conception :** Jean-Pierre Lambert (Responsable graphique). **Directeur général :** Denis Pierrard. **Rédacteur en Chef :** Vincent Slits. **Rédacteur en Chef adjoint :** Pierre-François Lovens.

**La Libre** BELGIQUE





# Raviolis frits

A l'asiatique



## Ingrédients (pour 30 raviolis)

250 g de hachis porc-veau non préparé, 100 g de champignons Hu Noo frais (champignons noirs asiatiques), 2 cm de gingembre, 1 gousse d'ail, 2 belles c.à.s. de coriandre fraîche ciselée, 1 belle c.à.s. de menthe fraîche ciselée, 1/4 de piment lanterne, 50 g de vermicelles de riz, 2 oignons nouveaux, 2 blancs d'œufs, sel, poivre, 1 c.à.s. d'huile de sésame, 1 paquet de feuilles de pâte wan tan (30 pièces).

Souvent assez médiocres au restaurant chinois ou achetés congelés, les dim sums sont pourtant délicieux s'ils sont frais. Ils sont en plus simples à préparer si on utilise des carrés de pâte *wan tan* surgelés, que l'on trouve dans tous les magasins chinois (cf. ci-dessous). Ces raviolis peuvent être cuits à la vapeur, dans une soupe ou frits, comme ici. Parfait pour un apéritif convivial !

## Préparation

Quelques heures à l'avance, sortir les carrés de pâte *wan tan* du congélateur pour les faire décongeler.

A l'aide d'une paire de ciseaux, couper grossièrement les vermicelles de riz en petits morceaux. Les mettre dans un bol et verser par-dessus de l'eau bouillante. Laisser reposer 2 à 3 min puis égoutter les vermicelles et les rincer à l'eau froide. Bien égoutter et réserver.

Dans un plat, mélanger la viande, les vermicelles, les champignons et tous les autres ingrédients finement ciselés. Ajouter un blanc d'œuf, saler, poivrer et bien mélanger.

Sur chaque feuille de pâte, poser une belle c.à.c. de farce, humidifier les bords et fermer les raviolis en formant de petites aumônières en prenant soin de bien les pincer.

Cuire les raviolis 4-5 min dans une friteuse.

Servir avec une sauce aigre-douce.

## L'adresse

Près de la Bourse, le **Kam Yuen** est le plus grand supermarché chinois de Bruxelles. On y trouve de tout, notamment des carrés de pâte *wan tan* congelés, mais aussi un beau rayon de produits frais asiatiques.

→ Kam Yuen. 2 rue de la Vierge Noire 1000 Bruxelles. Ouvert tous les jours.  
Rens. : 02.512.58.33 ou [www.kamyuen.be](http://www.kamyuen.be).

En Nouvelle Angleterre, de Boston à Portland, les clams (grosses palourdes) sont, comme le homard, partout à l'honneur. On les sert crus, en *clam chowder* (cf. page 14) ou même frits. C'est délicieux! Pas toujours facile de trouver des clams chez nous. D'où l'idée de les remplacer par des huîtres pour préparer de jolis beignets, que l'on trempera ici dans une mayonnaise aux algues. Aux fines de claires de Marennes Oléron ou aux huîtres de Zélande, on préférera des Gillardeau ou des Perles blanches, plus charnues. Le goût d'huître n'en sera que plus présent.



JOHANNA DE TESSIÈRES

# Huîtres frites

Et mayonnaise aux algues



H.H.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

### Pour les huîtres frites :

1 douzaine d'huîtres bien charnues, 1 œuf, 120 ml de lait, 70 g de farine, une pincée de sel, 1 c.à.s. de beurre fondu, huile de friture.

### Pour la mayonnaise aux algues :

1 jaune d'œuf, le jus d'un demi-citron, 1 c.à.c. de moutarde, 300 ml d'huile végétale, 1 à 2 c.à.s. de dulce (algue) en paillettes, sel & poivre.

## Préparation

### La mayonnaise aux algues

Mélanger le jaune d'œuf, le jus de citron et la moutarde. Verser l'huile en filets tout en mélangeant vigoureusement au fouet. Ajouter les algues, saler et poivrer. Laisser reposer une demi-heure au frigo.

### Les huîtres frites

Ouvrir les huîtres, les détacher de leur coquille et enlever un maximum d'eau. Laisser égoutter les huîtres dans une passoire.

Monter le blanc d'œuf en neige et réserver.

Mélanger le jaune d'œuf, le lait, le sel et le beurre. Ajouter la farine progressivement. Puis incorporer le blanc en neige.

Tremper chaque huître dans la pâte à beignet à l'aide d'une petite cuillère. Faire frire dans de l'huile chaude à 180°C, jusqu'à ce que les beignets prennent une jolie couleur dorée.





# Tartare de veau

Aux olives noires et câprons



EPORTEURS / FOD DINK PHOTOS

## Le produit

L'excellence des produits fera toute la différence dans cette recette simplissime ! Le **câpron** est le fruit du câprier, un joli arbuste épineux. Il est plus gros que les câpres, qui sont, elles, les boutons des fleurs de câprier mis sous vinaigre.

Voici une petite idée de mise en bouche ou d'entrée assez légère, version simplifiée d'une proposition du chef Anthony Delhasse (cf. p. 30). Lequel avait décroché une étoile en son "Hostellerie du Postay", qui a fermé ses portes en février dernier.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

150 g de filet de veau, une belle poignée d'olives noires taggiasche dénoyautées, 4 câprons, huile d'olive, fleur de sel, poivre.

## Préparation

Découper le veau en petits morceaux au couteau et l'assaisonner très légèrement. Réserver au frais. Au moment de servir, découper finement les olives noires. Disposer le tartare d'olives dans de petites assiettes, déposer par-dessus un peu tartare de veau et décorer d'un peu de fleur de sel, d'un tour de moulin à poivre et d'un gros câpron. Ajouter un filet d'huile d'olive.



En guise de mise en bouche festive, des bouchées de ris de veau croustillantes s'accompagnent d'une sauce à la fois corsée (fond brun), douce (porto) et épicée (chocolat amer à 99 %).

# Ris de veau

Sauce porto-chocolat



## Ingrédients (pour 10 personnes)

1 noix de ris veau, farine, beurre, fond de veau, porto, chocolat Noir Infini 99 % de Michel Cluizel.

**Pour le bouillon :**

2 petits poireaux, 2 carottes, 1 branche de céleri vert, 1 oignon, persil, sel, poivre, 2 clous de girofle, 1 branche de thym, 1 branche de romarin, 1 feuille de laurier.

## Préparation

Faire tremper la noix de ris de veau dans l'eau froide pendant quelques heures.

Réaliser 1,5 l de bouillon de légumes avec les carottes, les poireaux, le céleri, l'oignon clouté de girofle et le bouquet garni (thym, romarin, persil, laurier...). Faire bouillir à feu moyen pendant environ 30 min.

Pendant ce temps, retirer le ris de veau de l'eau et commencer à enlever la peau et les nerfs. Si le ris se casse, ce n'est pas grave puisqu'il s'agit de réaliser des petites bouchées.

Filtrer le bouillon et y pocher à feu moyen le ris de veau durant 45 min à une heure.

Egoutter le ris et le laisser refroidir. Ensuite, continuer à le dénervé et à enlever un maximum de petites peaux.

Au moment de servir, découper le ris de veau en petits morceaux, les fariner et les faire revenir dans une belle noix de beurre jusqu'à ce qu'ils soient colorés et bien croustillants, sans oublier de saler et poivrer.

Pendant ce temps, préparer la sauce en faisant bouillir un grand verre de porto dans un petit poêlon. Une fois l'alcool évaporé et le porto un peu réduit, délayer 2 à 3 c.à.s. de fond de veau. Faire fondre ensuite deux petits morceaux de chocolat puis monter la sauce avec une noix de beurre.

Servir les morceaux de ris de veau dans des cuillères en porcelaine, nappés de sauce porto-chocolat.

## Le produit

Pour la sauce, on utilise le **chocolat "Noir infini"** à 99 % de cacao du chocolatier parisien Michel Cluizel (que l'on trouve notamment chez Rob à Bruxelles). Un étrange chocolat quasiment immangeable seul, tellement il est amer... Par contre, fondu, il retrouve le rôle du cacao : épicé mais pas sucré. Et l'on utilisera si possible un fond de veau maison, qui apportera toute sa profondeur à la sauce.





H. H.

# Tartare d'huîtres

Gillardeau au caviar



H. H.

## Ingrédients (pour 6 personnes)

*60 g de caviar, 12 huîtres Gillardeau, 2 petites c.à.s. de crème épaisse, le jus d'un citron, quelques tiges de ciboulette, 1 échalote, raifort frais râpé, fleur de sel et poivre noir du moulin.*

{ Une mise en bouche à réserver aux grandes occasions, vu le prix du caviar... D'autant qu'on ne transigera pas non plus sur la qualité des huîtres. Bien charnues et grasses, les Gillardeau sont parfaites pour les tartares. Ce mariage marin fera merveille pour les réveillons avec une coupe de champagne évidemment !

## Préparation

Ouvrir les huîtres, les retirer de leur coquille et les laisser égoutter dans une passoire. Bien laver les coquilles et les sécher.  
Pendant ce temps, ciseler la ciboulette, émincer finement l'échalote et râper un peu de raifort.  
Eponger les huîtres et les couper en petits dés. Y ajouter le caviar, la crème épaisse, le jus de citron, la ciboulette, l'échalote et le raifort (selon le goût). Mélanger délicatement et assaisonner de fleur de sel et de poivre.  
Remplir les coquilles d'huîtres avec le tartare et placer au frigo quelques min avant de servir bien frais.  
Servir en décorant chaque coquille d'huître d'une tige de ciboulette.





H.H.

Ce tartare pourra se déguster tel quel à l'apéritif, sur des canapés ou des rondelles de concombre, ou en accompagnement d'un poisson. Il fera merveille également dans un wrap végétarien au chèvre frais par exemple. Tandis qu'il pourra également servir à préparer un guacamole avec de l'avocat, notamment pour accompagner du poulet grillé.

# Algues fraîches

En tartare



H.H.

## Ingrédients (pour 1 pot moyen)

100 g d'un mélange de dulse, de laitue de mer et de wakamé fraîches sous sel, 2 c.à.c. de câpres, 3 petits cornichons, 4 c.à.s. d'huile d'olive, 1 petite gousse d'ail, 1 échalote, le jus d'un demi-citron, poivre.

## Préparation

Faire dessaler les algues en les rinçant brièvement dans plusieurs bains d'eau claire, jusqu'à ce que leur goût ne soit plus que légèrement salé.

Mixer les algues avec l'ensemble des autres ingrédients et placer dans un pot en verre.

Lequel se conservera sans problème pendant plusieurs jours au réfrigérateur.

## Le produit

On trouve de plus en plus facilement des algues déshydratées. Mais dans certains supermarchés bio, on tombera également sur des **algues fraîches sous sel**, notamment de la marque Bord à Bord, en provenance de Roscoff, près de Brest en Bretagne. Pour les utiliser, il suffira de les dessaler quelques minutes à l'eau claire.

→ On les trouve notamment chez "Séquoia", qui a des adresses à Uccle, Waterloo et Stockel. Rens. : [www.sequoiashop.com](http://www.sequoiashop.com).



Les œufs et les asperges blanches sont la base des asperges à la flamande... On retrouve l'œuf ici, ainsi que le persil, mais dans un sabayon léger à l'orange sanguine. L'accord est tout simplement parfait; la saveur de l'orange et la touche de gingembre apportent en effet du peps aux asperges. Une recette simple et rapide, parfaite pour l'apéro, en guise de dip, ou en entrée si l'on rajoute quelques asperges.

# Asperges blanches

Sabayon à l'orange sanguine

## Ingrédients (pour 4 personnes)

*12 asperges blanches moyennes, 1 œuf et 1 jaune d'œuf, 50 ml de jus d'oranges sanguines et le zeste d'1 orange, gingembre frais, sel & poivre, 1 filet d'huile d'olive, persil frisé.*

## Préparation

Mettre à bouillir de l'eau dans une casserole à asperges. Saler l'eau. Eplucher les asperges et couper la base de chacune d'elles à un cm. Laver l'orange et prélever son zeste à l'aide d'une râpe microplane. Presser l'orange. Laver et sécher le persil, le hacher finement. Réserver. Dans un bol, battre les œufs et ajouter le zeste, le jus d'orange et le gingembre râpé (selon le goût). Dans une casserole, faire chauffer au bain-marie le mélange à feu doux. Fouetter constamment en formant des 8 avec le fouet. Lorsque le mélange commence à mousser, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Continuer à fouetter jusqu'à épaississement. Cuire les asperges 2 min dans l'eau bouillante salée. Les égoutter. Servir les asperges avec le sabayon et le persil haché.



## 11/ Mises en bouche

Une recette fraîche et pleine de saveurs à base de couteaux. Au fait, saviez-vous qu'en anglais, ces délicieuses petites choses ne s'appellent pas *knives* (couteaux) mais bien *razors* (rasoirs) ? Pour le coup, les Anglais ont raison, ces beaux coquillages ressemblent en effet plus à des rasoirs de barbier qu'à des couteaux de cuisine...

Ils sont ici servis avec une écume coco-citronnelle, qu'on réalise non pas au siphon, mais à l'aide d'un simple mixeur-plongeur.



H.H.

# Couteaux

A l'écume de coco-citronnelle



H.H.

## Ingrédients (pour 6 personnes)

1 botte de couteaux, 3 tomates moyennes,  
1 bâton de citronnelle, 20 cl de lait de coco,  
1 c.à.c. de lécithine de soja, le zeste finement râpé  
d'un citron vert, huile d'olive, sel & poivre.

## Préparation

Faire chauffer le lait de coco avec le bâton de citronnelle préalablement haché grossièrement. Lorsque le lait de coco commence à bouillir, couper le feu et laisser infuser min. une demi-heure.

Pendant ce temps, couper les tomates en petits dés (pour un meilleur résultat, on peut aussi ébouillanter les tomates pour ôter la peau, puis enlever les pépins). Les assaisonner avec un filet d'huile d'olive et la moitié du zeste de citron vert. Saler et poivrer juste avant de servir.

Laver et cuire les couteaux dans un panier vapeur jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Récupérer les mollusques. Laver et sécher les coquilles et les réserver. Couper les couteaux en petits tronçons. Réserver au chaud.

Filter le lait de coco pour ôter la citronnelle. Le chauffer de nouveau, ajouter la lécithine de soja et émulsionner à l'aide d'un mixeur plongeur.

Dresser les coquillages sur une assiette. Mettre dans chaque coquille quelques tronçons de mollusques, quelques dés de tomates, un peu de zeste de citron vert et d'écume de coco-citronnelle. Servir aussitôt !

## L'adresse

A Bruxelles, la poissonnerie compte beaucoup dans le succès du **GB Partner de la Bascule**. On s'y presse devant un étal toujours bien rempli sélectionné par Monsieur François, toujours de bon conseil... On y trouvera régulièrement des couteaux frais.

→ GB Bascule. 719 ch. de Waterloo 1180 Bruxelles.  
Rens. : [www.gbbascule.be](http://www.gbbascule.be) ou 02.343.55.75.



L'idée de cette recette est d'utiliser le potiron cru, en le coupant en fines tranches à l'aide d'une mandoline et en garnissant celles-ci d'un mélange à base de noix de coco inspiré d'une recette thaïlandaise traditionnelle, les *miang kham*. Il s'agit de feuilles de bétel garnies que l'on déguste dans les rues de Bangkok. Les feuilles de bétel sont ici remplacées par du potiron *Stripped Cushaw*, une courge originaire du sud des Etats-Unis, à la chair blanche et à la saveur peu sucrée.

# Toasts de potiron cru

## A la thaïlandaise

### Ingrédients (pour 6 personnes)

1 potiron *Stripped Cushaw*, 30 g de crevettes séchées, 30 g d'arachides non salées, 1 noix de coco fraîche, 2 échalotes,  $\frac{3}{4}$  de citron vert, 1 petit piment thaï, 1 morceau de gingembre ou de galanga de 2 cm, 70 g de sucre de palme, 120 ml d'eau, 5 ml de *nuoc-mâm* (sauce de poisson).

### Préparation

Ouvrir la noix de coco et la vider de son eau. A l'aide d'un marteau, la casser et récupérer la chair. En râper environ la moitié.

Dans une poêle, toaster à sec les arachides puis les hacher grossièrement au mortier. Réserver.

Dans la même poêle, faire sécher et toaster la noix de coco râpée pendant quelques minutes. Réserver.

Toujours dans la même poêle, faire revenir quelques secondes les crevettes séchées. Réserver.

Emincer très finement au couteau les échalotes, le piment et le gingembre (ou le galanga) et couper le citron vert en très fins quartiers puis en petits morceaux. Réserver.

Dans un plat, mélanger la moitié des échalotes et du gingembre, le piment, les crevettes, 60 g de noix de coco râpée torréfiée (en garder 15 g pour la sauce) et le citron vert.

Dans un mortier, piler soigneusement le reste du gingembre et de l'échalote.

Dans une petite casserole, faire fondre le sucre de palme dans l'eau et le *nuoc-mâm*. Ajouter le mélange d'échalote et de gingembre. Laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Hors du feu, ajouter 15 g de noix de coco.

Pendant ce temps, éplucher le potiron et couper de fines tranches à l'aide d'une mandoline de manière à obtenir des petits toasts.

Garnir ces tranches de potiron du mélange coco-crevettes et terminer par un peu de sauce coco.

### L'adresse

En saison, de début septembre à début octobre, on pourra cueillir des dizaines de variétés de potirons (*Bleu de Hongrie, Baby Boo, patidou, sweet dumpling, Stripped Cushaw...*) directement dans les champs de la **ferme du Maustitchi**. De plus, la ferme propose un menu entièrement dédié au potiron dans son restaurant mais aussi des paniers de légumes bio.

→ Ferme du Maustitchi. 13 rue Ernest Depré 6142 Leernes.  
Rens. : 0494.25.21.30 ou <http://maustitchi.petsite.be>.





H.H.

Fraises et asperges. Un fruit et un légume qui partagent leur saison et font bon ménage. Dans cette soupe froide printanière, on les associe au vinaigre balsamique traditionnel (à ne pas confondre avec le vinaigre balsamique courant) pour la petite touche acidulée.

# Crème d'asperges vertes

Aux fraises et balsamico tradizionale

## Ingrédients (pour 4 personnes)

700 g d'asperges vertes de Hesbaye, 50 cl de bouillon de volaille maison, 4 c.à.s. de crème fraîche liquide, beurre, sel et poivre, 8 fraises Lambada de taille moyenne, vinaigre balsamique traditionnel de Modène.



REPORTERS / CANPIX BILDHUSET

## Préparation

Laver les asperges, couper la base de chacune d'elle à un cm et les détailler en tronçons. Dans une casserole, faire revenir les tronçons d'asperges dans du beurre. Saler et poivrer, et couvrir avec le bouillon de volaille. Cuire environ 15 min. Passer très finement au mixer, détendre avec la crème fraîche et réserver au frais.

Au moment de servir, équeuter les fraises et les couper en deux. Servir le velouté dans une assiette creuse. Décorer de demi-fraises et de quelques gouttes de vinaigre balsamique traditionnel.

## Les produits

### Où trouver des asperges vertes de Hesbaye ?

La **famille Lejeune** cultive ses asperges vertes dans une ferme située au sud-ouest de la province du Limbourg depuis 2004. Elles sont disponibles dans quelques grandes surfaces ou dans le magasin de la ferme.

→ Regalys. Ferme Kamerijck, Kamerijckstraat 11 3890 Gingelom. Ouvert de 10 à 18 h de fin avril à jusqu'à fin juin, fermé le mardi. Rens. : 011.88.10.64 ou [www.regalys.be](http://www.regalys.be).

### Où trouver des fraises Lambada ?

Les fraises Lambada, très aromatiques, sont les plus prisées de la criée de Wépion. La **Ferme Legat** vend des fraises Lambada (4 €/ravier) et d'autres légumes (asperges, brocolis...).

→ Ferme Legat. 33 rue de Binche 7120 Estinnes-au-Val. Ouvert tous les jours pendant la saison des fraises, du 1<sup>er</sup> mai au 30 juin. Rens. : 064.33.92.04 ou [www.fermelegat.be](http://www.fermelegat.be).



Spécialité régionale de l'est de Etats-Unis, le *clam chowder*, une délicieuse soupe épaisse de coquillages, a connu un tel succès qu'on la retrouve un peu partout aux Etats-Unis, surtout dans les régions côtières, jusqu'à la Côte Ouest et San Francisco. A New York aussi, il n'est pas rare de voir une poissonnerie ou un restaurant en proposer. D'autant qu'il existe une version "Manhattan" à base de tomates. La seule chose qu'il sera impossible à dénicher en Belgique, ce sont les *Oyster Crackers*, des crackers ronds et aériens qui accompagnent généralement cette soupe dans sa version "New England".

# Clam Chowder

New England Style



## Ingrédients (pour 4 personnes)

1 kg de clams, 100 g de lard maigre en fines tranches, 2 pommes de terre, 1 oignon, 200 ml de lait, 3 c.à.s. de crème épaisse, 4 c.à.s. de crème liquide, 3 c.à.c. de farine, persil frais, poivre du moulin.

**Pour 2 l de bouillon :** 2 carottes, 2 poireaux, 2 branches de céleri vert, 4 petits oignons, 4 clous de girofle, 1 feuille de laurier, persil, poivre en grains, thym, romarin.

## Le conseil

Garder le reste du bouillon de légumes au congélateur pour une prochaine préparation. Pour accompagner la soupe, remplacer les *Oyster Crackers* par des "Table Water Crackers" de la marque Carr's, que l'on trouve un peu partout.

## Préparation

Préparer le bouillon en faisant bouillir l'ensemble des ingrédients pendant une trentaine de min dans 2 l d'eau. Ne pas le saler si l'on utilise des coquillages frais et leur eau de mer.

Dans une bassine d'eau froide, faire tremper les clams. Les gratter et ôter le sable éventuel.

Dans une poêle, faire colorer le lard émincé finement. Réserver. Dans la même poêle, faire suer l'oignon émincé très finement jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Réserver avec le lard.

Dans une casserole, verser 3 louches de bouillon de légumes et y faire ouvrir les clams à couvert. Lorsqu'ils sont tous ouverts, les retirer du feu, ôter le couvercle et les laisser un peu refroidir. Réserver le jus.

Pendant ce temps, nettoyer les pommes de terre, les peler et les découper en petits dés. Les faire revenir pendant quelques minutes, sans coloration, dans la même poêle que précédemment (au besoin, ajouter un peu d'huile végétale). Cette étape est importante pour éviter que les pommes de terre ne se délitent ensuite dans la soupe.

Enlever la chair des clams et la hacher grossièrement, en gardant quelques clams entiers.

Dans une casserole, mettre le jus issu de la cuisson des clams, ajouter 5 louches de bouillon de légumes. Y faire cuire pendant 15 à 20 min les pommes de terre avec une feuille de laurier, le lard et l'oignon.

Diluer petit à petit (pour éviter les grumeaux) la farine avec une louche de bouillon et ajouter à la soupe pour l'épaissir.

Porter à légère ébullition puis ajouter les clams.

Après quelques minutes, enlever la feuille de laurier et ajouter progressivement les crèmes et le lait. Donner quelques tours de moulin à poivre et porter de nouveau à légère ébullition.

Servir dans un bol avec un peu de persil plat haché et, si possible, des *Oyster Crackers*...



La plus connue des *minestre* italiennes (cf. p.16), le *minestrone*, littéralement “gros potage”, est un plat unique enrichi généralement de pâtes, de riz ou d’autres céréales (épeautre, orge...). Ce *minestrone* – en fait un bouillon composé de haricots en grains (*borlotti*, *cannellini*...) et d’une brunoise de divers légumes (carottes, céleri, tomates, haricots verts, courgettes...) – connaît de multiples variations en fonction des saisons et des régions italiennes dans lesquelles il est confectionné. Si le *minestrone alla genovese* est le plus célèbre, à Milan par exemple, il existe une préparation plus hivernale à base de chou vert et de couennes de lard, le riz remplaçant les pâtes et le beurre l’huile d’olive. Voici ici une version originale, plutôt nordique, à base de riz et de bettes.



H. H.

# Minestrone verte

Al riso

## Ingrédients (pour 2 personnes)

Bouillon de volaille ou de légumes maison (cf. p.7), 60 g de haricots verts, 1 courgette, 1 branche de céleri vert, 2 c.à.s. de graisse (beurre, lardo ou saindoux), 2 c.à.s. de sauge fraîche finement hachée, 80 g de bettes rouges (4 feuilles), 1 oignon, 100 g de haricots frais en grains de type flageolet, 60 g de pancetta ou de lard maigre, 125 g de riz vialone nano, sel et poivre.

**Pour le beurre à la sauge :** 1 gousse d’ail, 1 c.à.s. de sauge fraîche hachée, sel, 1 belle noix de beurre.

## Préparation

Laver les légumes. Eplucher et hacher l’oignon. Découper la courgette en gros dés et les haricots verts en tronçons. Couper la pancetta ou le lard en fins bâtonnets. Séparer les feuilles et les côtes de bettes. Découper ces dernières en petits tronçons et ciseler les feuilles.

Dans une cocotte, faire fondre la graisse et y faire blondir l’oignon, la sauge et la pancetta ou le lard. Puis ajouter les haricots verts, les courgettes et les côtes de bettes. Laisser revenir le tout pendant une dizaine de minutes avant de couvrir largement de bouillon.

Amener à ébullition. Goûter, saler et poivrer en fonction puis ajouter le riz et les feuilles de bettes. Dix minutes avant la fin de la cuisson du riz, ajouter les haricots en grains.

Pendant ce temps, préparer le beurre de sauge d’accompagnement. Dans un mortier, écraser la gousse d’ail avec la sauge et un peu de sel jusqu’à obtenir une pâte. L’incorporer au beurre à la fourchette.

Servir le *minestrone* dans une assiette creuse avec un peu de beurre à la sauge.

## Le conseil

On apportera toujours un peu de “niaque” à un *minestrone* en le servant, comme ici, avec un beurre de sauge, avec un *pesto* (de basilic, de roquette, de tomates séchées et d’anchois, etc.) ou encore avec un *gràs pista*, mélange de *lardo di Colonnata* réduit en pommade avec de l’ail et des herbes fraîches (cf. p.40).

H. H.







La *minestra* est un *primo piatto* caractéristique de la cuisine italienne, une soupe à base de pâtes, de riz ou autres céréales cuites dans un bouillon (*brodo*) ou de l'eau avec des légumes (on l'appelle ainsi la *minestra in brodo*). Mais on peut aussi cuire les céréales dans de l'eau ou du bouillon, les égoutter et les agrémenter de légumes; c'est alors la *minestra asciutta* ou sèche, comme pour la *pasta e fagioli* par exemple (pâtes aux haricots).

# Minestra à l'orge perlé

Légumes-racines, bouillon à l'huile d'argan



## Ingrédients (pour 3 personnes)

150 g d'orge perlé, 1 rutabaga, 1 panais, 1 racine de persil, 2 carottes jaunes (ou autres), 2 topinambours, quelques brins de sauge, 1 échalote, 1 l de bouillon de légumes maison (céleri, carotte, oignon, un bouquet garni), 1 filet d'huile d'argan, fleur de sel, poivre noir.

## Le produit

Mireille et Jean-Marc Montegottero sont artisans moulinsiers à Beaujeu, près de Lyon. Dans leur moulin du XIX<sup>e</sup> siècle, ils produisent des huiles vierges première pression à froid exceptionnelles. Huiles de pistache, de noix de pécan, de noisette, de navette (cousine du colza), d'argan... Preuve de l'exceptionnelle qualité de ces produits de l'**Huilerie beaujolaise**, ils ont séduit les plus grands chefs, des frères Troisgros à Alain Ducasse, en passant par Pierre Gagnaire. On les trouve en ligne ou par exemple au "Domestic" à Anvers, la boulangerie-épicerie de l'excellent restaurant étoilé "Le Dome" de Julien Burlat.

→ Rens. : [www.huilerie-beaujolaise.fr](http://www.huilerie-beaujolaise.fr) ou <http://zeshop.net>.

→ Domestic. Steenbokstraat 1 2018 Anvers. Fermé lundi et mardi. Rens. : 03.239.98.90 ou [www.domeweb.be](http://www.domeweb.be).

## Préparation

Faire tremper l'orge perlé une heure dans l'eau froide.

Préparer le bouillon. Remplir une casserole d'eau (1 bon litre) et y plonger une carotte, un oignon, une ou deux branches de céleri, quelques grains de poivre concassés. Amener à ébullition, saler et maintenir l'ébullition pendant 30 min.

Pendant ce temps, laver, peler les légumes-racines (rutabaga, panais, racine de persil, carottes, topinambours) et les découper en petits cubes. Réserver.

Préparer un hachis de sauge (env. 2 c.à.s.) et d'échalote. Réserver.

Oter les légumes du bouillon et y cuire l'orge perlé pendant 20 min (ou suivre les instructions sur le paquet). Réserver.

Dans une sauteuse, glisser une belle noix de beurre et faire revenir le hachis de sauge et d'échalote pendant 1 min puis ajouter les dés de légumes-racines (en commençant par les topinambours, plus lents à cuire). Ajouter une pointe de fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre. Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais croquants.

Verser l'orge et le bouillon sur les légumes. Faire cuire l'ensemble pendant 5 min en ajoutant en fin de cuisson quelques feuilles de sauge hachées et un filet d'huile d'argan. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.





H.H.

Voici une autre idée de *minestra*, avec un autre légume-racine, le salsifis, accompagné ici de pâtes grecques (*kritharaki* en Grèce), en forme de grains de riz, et de savoureux petits morceaux d'agneau. Une belle proposition réconfortante pour les froides soirées d'hiver.

# Minestra à l'agneau

Salsifis et pasta riso



## Ingrédients (pour 2 personnes)

1 petit jarret d'agneau (350 g),  $\frac{3}{4}$  l bouillon de légumes maison (cf. recette précédente), 5 salsifis, 100 g de pasta riso/pâtes grecques, thym frais, beurre, sel et poivre, 2 tranches épaisses de pain de campagne.

## Préparation

Désosser le jarret d'agneau et couper la viande en petits dés en ôtant l'excédent de gras. Conserver l'os.

Laver, éplucher et couper les salsifis en petits morceaux. Si on ne les utilise pas tout de suite, les réserver dans un peu d'eau vinaigrée ou citronnée.

Dans une casserole, faire revenir dans une noix de beurre l'os et la viande et ajouter les salsifis. Saler et poivrer. Après quelques minutes, ajouter le bouillon et un peu de thym. Laisser bouillir 5 min puis ajouter les petites pâtes grecques.

Cuire encore une dizaine de minutes et servir dans des bols avec une bonne tranche de pain grillé.





# Soupe bicolore

De petits pois et œufs



## Ingrédients (pour 4 personnes)

4 œufs, 350 g de petits pois frais, 150 g de pois mange-tout, 2 échalotes, 1 belle noix de beurre, 1 l de bouillon de légumes maison (cf. p. 7), quelques feuilles de menthe fraîche, sel, poivre.

Voici une façon toute simple de profiter des premiers petits pois frais du jardin. L'association œuf-petits pois est un classique qui fonctionne toujours à merveille. Il faudra juste pocher les œufs en veillant à les servir avec le jaune bien coulant.

## Préparation

Eplucher et ciseler les échalotes. Les faire revenir dans une casserole dans une belle noix de beurre. Ajouter les petits pois et les mange-tout et faire revenir quelques minutes. Attention, les échalotes ne doivent pas colorer. Saler et poivrer.

Enfin, ajouter le bouillon et les feuilles de menthe. Couvrir et porter à ébullition. Puis enlever le couvercle et baisser le feu.

Vérifier si les petits pois sont cuits, rectifier l'assaisonnement et casser les œufs dans le bouillon en veillant à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Au bout de 2 min, c'est prêt !

## Le conseil

En variante, on remplacera le bouillon de légumes par du bouillon de volaille et, pour encore enrichir cette soupe, on pourra ajouter des petits lardons ou des dés de saumon fumé.





H.H.

La soupe de concombre est présente dans la plupart des cultures culinaires. Qu'il s'agisse du gaspacho espagnol, à base de tomates et de concombre, du *tzaziki* grec – même s'il s'agit plus d'une sauce à base de yaourt – ou de son cousin turc, le *cacik*, plus liquide et avec une pointe de poudre de sumac. En Russie, on retrouve le concombre dans la plus riche *okrochka*, qui contient de la viande ou du poisson, des œufs durs, des pommes de terre et se compose soit de kéfir (lait fermenté), soit de *kvas*, une boisson fermentée pétillante à base de pain. En Bulgarie, le *tarator* est un plat traditionnel très populaire : le concombre est mélangé à du yaourt, de l'eau, de l'ail, des noix, de l'huile, de l'aneth... Si elle subit quelques variations, on rencontre cette "soupe de concombre" dans tous les Balkans et jusqu'en Israël, en Palestine et en Iran, où elle se nomme *ab doogh khiar* et contient alors des raisins secs.



H.H.

# Ab Doogh Khiar

Soupe  
de concombre perse

## Ingrédients (Pour 4 personnes)

900 g de yaourt grec, 300 ml d'eau, 1 concombre,  
150 g de raisins secs, 150 g de noix, 1 petit bouquet  
de menthe, 3 oignons nouveaux, sel, poivre.

## Préparation

Eplucher le concombre et le détailler en fine brunoise. Ciseler la menthe et les oignons nouveaux. Fouetter le yaourt grec avec de l'eau, ajouter le concombre, les raisins secs, les noix grossièrement hachées, la menthe et les oignons nouveaux. Saler et poivrer. Réfrigérer 2 à 3 heures. Servir bien frais (éventuellement avec quelques glaçons).

# Corn Soup

Soupe de maïs

Le maïs est originaire d'Amérique, où il était le principal repas des Amérindiens avant l'arrivée de Christophe Colomb. Si, en anglais, on le nomme "corn", en français, le mot "maïs" dérive du mot originel "mahiz", signifiant "qui nous fait vivre", repris par les colonisateurs espagnols avec le mot "maiz". Aux Etats-Unis, où l'on consomme toujours beaucoup de maïs frais, la soupe de maïs est très populaire. Son goût est très doux et il est très agréable de la relever quelque peu au moment de la servir.



## Ingrédients (pour 2 personnes)

600 ml de bouillon de volaille maison, 2 épis de maïs, 1 oignon, huile d'olive, crème aigre, sel, poivre.

**Pour l'accompagnement :** 40 g de feta, quelques feuilles de menthe, piment d'Espelette, huile d'olive, fleur de sel.



H. H.

## Préparation

Débarrasser les épis de maïs de leur enveloppe, les laver et en récupérer les grains à l'aide d'un couteau affûté. Réserver grains et épis.

Mélanger les grains d'un demi-épi avec un peu d'huile, de la fleur de sel et du piment d'Espelette, les faire griller environ 20 min au four.

Dans une casserole garnie d'huile d'olive, faire revenir l'oignon émincé et le reste de maïs. Lorsque l'oignon est légèrement coloré, ajouter le bouillon et les épis de maïs découpés en deux. Saler et poivrer. Cuire environ 30 min. Enlever les épis, puis passer au blender ou au mix-soupe.

Remettre dans une casserole, ajouter 2 c.à.s. de crème aigre et porter à légère ébullition. Rectifier l'assaisonnement.

Servir la soupe en la garnissant d'1 c.à.s. de crème aigre, d'un peu de feta émiettée, de quelques feuilles de menthe, de grains de maïs grillés et d'une pincée de piment d'Espelette.



Le carpaccio, tout le monde connaît, de fines tranches de bœuf le plus souvent servies avec un filet d'huile d'olive, de jus de citron et des copeaux de parmesan. Pourtant, à l'origine, ce n'est pas ainsi qu'il était préparé. Inventé en 1950 au "Harry's Bar" de Venise, en hommage au peintre vénitien de la Renaissance Vittore Carpaccio – qui faisait du rouge un élément essentiel de ses compositions picturales –, le carpaccio y est servi encore aujourd'hui avec une sauce "universelle", une mayonnaise légère qui fera également merveille dans un hamburger ou sur un poisson !



H.H.

# Carpaccio de bœuf

Façon Harry's Bar



PHOTO NEWS

## Ingrédients (pour 2 personnes)

250 g de fines tranches de faux-filet de bœuf très tendre, 1 jaune d'œuf, 2 c.à.c. de vinaigre de vin, ¼ de c.à.c. de moutarde anglaise en poudre (de la marque "Colman's") ou 1 petite c.à.c. de moutarde, sel, 375 ml d'huile d'olive extra-vierge, 1 jus de citron frais, 2 c.à.c. de Worcestershire sauce, 2 ou 3 c.à.s. de lait, sel, fleur de sel et poivre blanc fraîchement moulu, roquette (facultatif).

## Préparation

Préparer une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter pour finir la sauce Worcestershire et le lait chaud pour rendre la sauce plus fluide.

Disposer les fines tranches de bœuf sur les assiettes et mettre au réfrigérateur pendant env. 10 min. Sortir la viande du frigo et la servir sur un lit de roquette (facultatif) en la garnissant joliment d'un peu de sauce. Parsemer de fleur de sel.

### Variante express de la sauce :

Mélanger 2 c.à.s. de mayonnaise, 1 c.à.c. de sauce Worcestershire, un filet de jus de citron, sel et poivre blanc.

## Le conseil

On peut évidemment acheter le faux-filet et préparer soi-même le carpaccio. Oter tout le gras, les nerfs et les cartilages du faux-filet, de façon à obtenir un cylindre bien net. Le mettre au congélateur. Quand il est bien raidi, le découper à l'aide d'un couteau parfaitement effilé en tranches très fines.



# Asperges blanches

Caviar d'aubergine & parfums d'Ecosse

Cette entrée met parfaitement en valeur l'intense saveur fumée et tourbée du whisky écossais Ardbeg Corryvreckan, dans une préparation mettant en scène asperges blanches, aubergines et œufs.



H.H.

## Le produit

L'**hysope** apporte de la fraîcheur à la préparation. Il s'agit d'un petit arbrisseau méditerranéen à la fois mellifère et utilisé comme condiment. Les fleurs et les feuilles sont ainsi employées pour agrémenter salades, farces, sauces... L'hysope entre aussi dans la composition de nombreuses liqueurs, comme le pastis ou l'absinthe. La plante ressemble un peu au thym ou à l'origan. Si son goût est très proche du thym, il est un peu plus délicat.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

500 g de grosses asperges blanches, 2 aubergines, 3 œufs, 25 cl de crème fraîche, huile d'olive, beurre, sel, poivre, hysope (ou thym), whisky Ardbeg Corryvreckan.

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver les aubergines, leur couper la queue et les emballer dans du papier aluminium. Les placer au four durant une heure environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien confites.

Pendant ce temps, nettoyer les asperges. Couper les pieds et les éplucher. Réserver ces déchets. Cuire les asperges à l'eau bouillante salée quelques minutes; elles doivent rester croquantes.

Dans une petite casserole, faire fondre une noix de beurre et y faire revenir les épluchures et pieds d'asperges. Couvrir avec la crème fraîche et assaisonner. Laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Arrêter le feu et laisser infuser pendant encore un quart d'heure avant de mixer et de passer au chinois.

Cuire les œufs dans de l'eau frémissante pendant 4 min (le jaune doit rester légèrement coulant). Les écaler et les couper en petits morceaux à l'aide d'un couteau directement dans un petit bol. Garder au chaud.

Récupérer la chair des aubergines et la réduire en purée grossière à l'aide d'une fourchette. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Garder au chaud.

Couper les asperges en tronçons de 3-4 cm. Les faire revenir dans une poêle bien beurrée. Flamber avec une belle rasade de whisky Ardbeg Corryvreckan. Pendant ce temps, réchauffer la crème d'asperges.

Dresser les assiettes en déposant le caviar d'aubergine. Garnir de quelques feuilles d'hysope. Ajouter les œufs par-dessus puis quelques tronçons d'asperges et terminer avec la crème d'asperges.





H.H.

Le *Baby Boo* est un petit potiron blanc très élégant, à la chair blanche farineuse dont le goût rappelle celui de la châtaigne. C'est un potiron très décoratif qui fera merveille comme contenant. Tandis que sa chair servira à confectionner une crème délicate, qui se mariera parfaitement à des Saint-Jacques juste poêlées. En saison, on en trouvera notamment à la Ferme du Maustitchi à Fontaine-l'Évêque (cf. p. 12).

# Crème de Baby Boo

Et Saint-Jacques poêlées

## Ingrédients (pour 2 personnes)

4 noix de Saint-Jacques, 3 petits potirons *Baby Boo*, 150 ml de crème fraîche d'Isigny, 100 ml de lait, sel, poivre, ½ c.à.c. de gingembre en poudre, beurre, huile d'argan.

## Préparation

Décalotter deux des *Baby Boo* et bien les évider. Récupérer la chair et jeter les graines. Réserver.

Eplucher le dernier petit potiron, ôter les graines et en récupérer la chair. Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème fraîche. Saler, poivrer, ajouter le gingembre et y cuire la chair du potiron durant une petite dizaine de minutes à feu doux.

Mixer le potiron afin d'obtenir une sauce crémeuse bien lisse. Réassaisonner en poivrant généreusement.

Dans une poêle, snacker les Saint-Jacques au beurre. Il faut juste les saisir et les faire colorer, elles doivent rester crues à cœur. Saler et poivrer.

Remplir les petits potirons évidés de sauce et poser deux Saint-Jacques dans chaque *Baby Boo*. Terminer par un filet d'huile d'argan.

H.H.





# Ceviche peruano

Tartare de poisson péruvien



Le ceviche est un plat populaire en Amérique du Sud et en Amérique centrale. S'il existe des versions chiliennes, mexicaines, caribéennes..., le ceviche est en fait le plat national péruvien. Et c'est cette version qu'on retiendra pour son originalité. Car le poisson cru mariné est servi avec du maïs grillé et de la patate douce. Si, dans la plupart des recettes, on retrouve du glutamate, ce fameux exhausteur de goût pas très naturel, on s'en passera ici... En Belgique, on ne connaît grosso modo qu'un seul type de maïs. Alors qu'au Pérou, on en recense 35 écotypes différents (*cancha*, *chispita*, *chullpi*, *choclo*...) ! Mais aussi environ 4000 sortes pommes de terre. Ce n'est pas pour rien que l'Onu a installé à Lima son Centre international de la pomme de terre, chargé de conserver cette incroyable biodiversité.

## Préparation

Faire cuire la patate douce pelée et découpée en gros cubes dans de l'eau bouillante salée. Réserver.

Pendant ce temps, faire revenir le maïs dans une poêle avec un peu d'huile végétale en ajoutant un peu de sel. Les grains doivent être légèrement dorés. Si on utilise des maïs de variétés différentes, comme ici, les cuire séparément car les temps de cuisson peuvent varier.

Couper l'oignon rouge en fines lanières puis les mettre à tremper dans de l'eau fraîche.

Laver et émincer finement le céleri et la coriandre. Puis émincer très finement l'ail, le gingembre et les piments.

Dans un récipient en verre ou en terre, mettre le poisson coupé en gros dés, ajouter les assaisonnements ci-dessus, l'oignon, le jus de citron et un peu de sel. Mettre le saladier dans le frigo pendant de 10 min.

Servir le ceviche bien frais avec les dés de patate douce et le maïs grillé.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

600 g de cabillaud, 4 citrons verts, 2 gousses d'ail, un morceau de gingembre de 2 cm, 1/3 d'oignon rouge, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, 1,5 branche de céleri, 1/3 de piment rouge frais, 1/3 d'aji amarillo (piment péruvien séché), huile végétale, sel.  
Pour servir : maïs séché péruvien (*chispita* & *chullpi*), 1 patate douce.

## L'adresse

**Dimension Latina** est une chouette petite épicerie péruvienne dans laquelle on dénichera notamment divers maïs et piments typiques du pays. L'endroit fait également restaurant.

→ Dimension latina. 96 rue du Midi 1000 Bruxelles. Rens. : 02.512.27.79 ou [www.dimension-latina.com](http://www.dimension-latina.com). Fermé dimanche et lundi soir.



Une entrée facile et originale à essayer absolument ! La *scamorza* est un fromage italien à pâte filée produit généralement avec du lait de vache. Elle ressemble à une mozzarella plus dure et a cette forme caractéristique de deux boules superposées. On la trouve en deux versions, fumée ou non.



# Huîtres au curry

Gratinées à la scamorza



## Ingrédients (pour 3 personnes)

12 huîtres de Marennes Oléron, 1 verre de vin blanc sec, 50 ml de crème fraîche liquide, de la scamorza fumée râpée, 1 échalote, 1 c.à.c. de poudre de curry jaune, beurre, poivre du moulin.

## Le conseil

Pour que coquilles d'huîtres restent droites et soient plus faciles à remplir et à passer au four, on les disposera sur une plaque garnie de gros sel.

## Préparation

Ouvrir les huîtres et les détacher de leur coquille. Enlever l'eau.

Dans une poêle chaude, mettre à fondre une belle noix de beurre et faire blondir l'échalote finement hachée. Ajouter le vin blanc et faire réduire de moitié. Ajouter ensuite le curry. Verser la crème fraîche et continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Donner un tour de moulin à poivre dans la sauce obtenue et mélanger.

Remettre les huîtres dans leur coquille et verser par-dessus 2 ou 3 c.à.c. de sauce. Parsemer chaque huître d'un peu de *scamorza* fumée râpée.

Passer les huîtres quelques minutes sous le grill du four jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.





# Petits soufflés

De pissenlits au saumon



Le pissenlit est une herbe sauvage légèrement amère dont la saison commence dès le début du printemps. La bonne période pour ramasser les feuilles tendres ou pour les trouver sur les marchés ou chez les primeurs... Le pissenlit est en effet de plus en plus cultivé. En pleine terre, il garde sa couleur verte et est légèrement plus amer. Cultivé dans le noir, il devient blanc. Ses jolies feuilles dentelées lui valent aussi le nom de "dent-de-lion" (d'où son nom en anglais "dandelion").

## Ingrédients (pour 2 personnes)

100 g de pissenlits blancs, 150 g de saumon frais, 2 œufs,  
3 c.à.s. de crème fraîche épaisse, beurre, sel et poivre.

## Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Dans une casserole à fond épais, faire fondre une noix de beurre. Y faire tomber doucement les pissenlits bien lavés mais pas séchés et découpés grossièrement. Saler et poivrer.

Garnir le fond de deux petites cocottes ou de deux ramequins de pissenlits. Ajouter le saumon coupé en gros morceaux.

Battre les œufs avec la crème fraîche, saler et poivrer et répartir dans les deux ramequins.

Cuire à découvert pendant env. 12 min.

Servir bien chaud !



Un poisson, un légume, un aromate et le tour est joué pour cette petite recette assez simple qui fera certainement son petit effet auprès de vos invités !



# Filets de rouget

Crème d'asperges vertes au basilic

## Ingrédients (pour 4 personnes)

4 filets de rouget, 12 asperges vertes sans les têtes, 500 ml de bouillon de légumes maison, 12 feuilles de basilic, 1 oignon, 8 c.à.s. de crème fraîche, 4 tomates cerises, beurre, huile d'olive, fleur de sel et poivre 5 baies.

## Préparation

Laver les asperges. Réserver les têtes pour une autre préparation (on pourra par exemple en cuire quelques-unes pour décorer l'assiette).

Dans une petite casserole, faire revenir 2-3 min dans un peu de beurre les asperges coupées en morceaux avec l'oignon émincé. Verser alors le bouillon de légumes et 6 feuilles de basilic, couvrir et cuire jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

Saler et poivrer, ajouter 2 feuilles de basilic, mixer, ajouter la crème fraîche et réchauffer.

Pendant ce temps, poêler les filets de rouget dans un peu d'huile d'olive, côté peau d'abord. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Servir le poisson sur la crème d'asperges et garnir avec une feuille de basilic et une tomate cerise coupée en deux (et éventuellement une tête d'asperge). Terminer par un filet d'huile d'olive.

H.H.





# Gyozas

Raviolis à la japonaise

Les *gyozas* sont d'origine chinoise, leur nom dérive d'ailleurs du chinois *jiaozi*. Ils sont servis avec une sauce soja additionnée d'huile pimentée et souvent d'un peu de vinaigre de riz. Au Japon, ils sont traditionnellement frits, tandis qu'en Chine, on en trouve trois versions : cuits à la vapeur, pochés à l'eau ou frits.

## Préparation

Sortir les galettes à gyozas du congélateur.

Laver les feuilles de chou et les essuyer. Les découper finement puis les faire dégorger dans une passoire avec un peu de sel pendant environ 30 min.

Pendant ce temps, préparer la farce. Emincer finement le porc au couteau et le mettre dans un bol. Y ajouter le gingembre, l'ail, la sauce soja, le *mirin*, le saké et l'oignon nouveau. Poivrer. Enfin, presser le chou pour ôter l'eau et l'ajouter à la viande.

Garnir un plateau de film alimentaire. Préparer un petit bol d'eau et les galettes à *gyozas*. Prendre une galette, y mettre au centre une petite quantité de farce et mouiller le pourtour de la galette. Replier en deux, pincer un des côtés et plisser la galette de manière à obtenir un feston. Enfin, pincer l'autre extrémité.

Réserver les raviolis ainsi préparés au frigo ou les cuire tout de suite.

Les cuire dans une poêle avec un peu d'huile végétale. Après les avoir fait revenir 2 min de chaque côté, verser 10 cl d'eau bouillante mélangée à 2 c.à.c. d'huile de sésame. Faire complètement évaporer et poursuivre la cuisson de manière à sécher un peu les raviolis.

Servir avec une sauce à base de vinaigre de riz, de sauce soja et d'huile de sésame pimentée.

## Ingrédients (pour 20 gyozas)

### Pour les gyozas :

120 g de filet de porc, 120 g de chou chinois, 1 sachet de galettes à gyozas congelées, 1 c.à.c. de gingembre finement haché, 1 petite gousse d'ail finement hachée, 1 c.à.s. de sauce soja, 1 c.à.c. de mirin, 1 c.à.c. de saké, 1 oignon nouveau émincé, 2 c.à.c. d'huile de sésame, poivre blanc, sel.

### Pour la sauce :

2 cl de vinaigre de riz, 3 cl de sauce soja, 1 petite c.à.c. d'huile de sésame pimentée.

## L'adresse

En ligne ou directement au magasin, on trouve au **Super Store Nagomi** tout le nécessaire pour cuisiner japonais. Sans oublier leurs délicieux plateaux de sushis ou de sashimis à emporter !

→ Super Store Nagomi. 119 chaussée de Vleurgat 1000 Bruxelles.

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h. Rens. : 02.648.59.11 ou [www.nagomi.be](http://www.nagomi.be).





H.H.

Les chipirons (de petits encornets) sont ici farcis un peu comme des raviolis asiatiques, avec une touche thaïe apportée par la coriandre et le basilic thaï, qui a la particularité d'avoir un délicieux et délicat goût anisé.

# Chipirons farcis

A l'asiatique



H.

## Préparation

Bien nettoyer les chipirons. Détacher la tête avec les tentacules. Oter les viscères à l'intérieur de la poche ainsi que la "plume", un os cartilagineux. Enlever la fine pellicule grise ou rose de leur corps. Détacher les deux nageoires triangulaires postérieures et réserver. Couper les tentacules en dessous des yeux en veillant à ôter le bec. Les mettre de côté avec les nageoires et hacher le tout (sauf le corps).

Faire revenir la viande dans l'huile d'olive et ajouter l'ail, le gingembre, les oignons nouveaux et le piment émincés. Quand la viande est cuite, introduire les tentacules et les nageoires hachées (on peut aussi ajouter quelques morceaux de chipirons abîmés qui ne pourront être farcis). Ajouter alors la sauce soja, le *nuoc-mâm* et l'huile de sésame. Mélanger et laisser cuire quelques minutes. Ajouter les herbes fraîches émincées.

Cuire dans le bouillon ou de l'eau les vermicelles de soja puis égoutter. Les couper en petits morceaux à l'aide d'une paire de ciseaux et les incorporer à la préparation.

Farcir les encornets et fermer la poche à l'aide d'un cure-dent.

Les cuire quelques min dans de l'huile d'olive. En fin de cuisson, ajouter un peu de sauce soja et faire réduire avant de servir bien chaud..

## Ingrédients (pour 4 personnes)

Une dizaine de petits chipirons frais avec leurs tentacules, 250 g de viande hachée (poulet, porc-veau ou porc-bœuf), 2 gousses d'ail, 3 oignons nouveaux, 2 cm de gingembre frais, 1 c.à.s. de menthe, 3 c.à.s. de coriandre, 1 c.à.s. de basilic thaï, ½ piment frais, 1 c.à.s. de *nuoc-mâm* (sauce de poisson), 3 c.à.s. de sauce soja (+ un peu pour la cuisson finale), 1 c.à.s. d'huile de sésame, huile d'olive, bouillon de volaille ou de légumes (cf. p.7) ou eau, 50 g de vermicelles de soja.

## L'adresse

Dans le quartier de la Bourse à Bruxelles, à côté du tout grand "Kam Yuen" chinois (cf. p. 4), où l'on pourra dénicher des produits asiatiques en tous genres, on trouve le chouette **Thaï Super Market**, un chouette petit magasin où se fournir en produits et ustensiles thaïs.

→ Thaï Super Market. 3-9 rue Sainte Catherine 1000 Bruxelles.  
Du lundi au samedi de 9 h à 18 h, dimanche et jours fériés de 10 h à 15 h.  
Rens. : 02.502.40.32.



# Foie gras

Joconde noisette et gelée cacao



## Ingrédients (pour 4 personnes)

**Foie gras (pour une terrine de 15x10cm) :**  
1 lobe de foie gras d'oie de 400 g, 1 c.à.s. de moscatel ou de sherry, 5 g de sel, ½ g de poivre noir de Sarawak.  
**Biscuit joconde aux noisettes et à la fleur de sel :**  
25 g de noisettes en poudre, 100 g de sucre, 15 g de farine, 2 blancs d'œufs, ½ c.à.c. de fleur de sel.  
**Gelée au cacao :**  
1 c.à.s. de fond de veau, 1 petit verre d'eau, 1 c.à.c. de poudre de cacao amer, 2 c.à.s. de moscatel ou de sherry, ½ sachet de gélatine en poudre (3 g), sel.

Une recette inspirée par le chef Anthony Delhassé (cf. p.6), dont "L'Hostellerie Le Postay" étoilée de Wegnez a fait faillite en février. Lors du salon Culinaria 2009, il avait présenté "un foie gras comme un dessert" qui se la jouait totalement sucré, avec du praliné et du cacao en poudre. Ici, on tire plutôt vers le sucré-salé, pour un foie gras que l'on servira en entrée lors des fêtes de fin d'année. Une recette un peu complexe, qu'il faudra réaliser minimum 2 jours à l'avance.

## Préparation

48 h à l'avance, mettre à tremper le foie gras dans de l'eau glacée pendant 1 h. Dénervé le foie en veillant à conserver quelques beaux morceaux.

Placer le foie gras dans un plat allant au four, saler, poivrer et ajouter le moscatel. Bien mélanger et laisser mariner au frais pendant 1 h.

Cuire le foie gras dans un four préchauffé à 80°C pendant env. 20 min. Enlever le gras (le filtrer et le garder pour d'autres préparations). Mettre les morceaux de foie gras dans une terrine, placer la presse et, par-dessus, un poids. Réserver au frigo durant la nuit.

La veille, décortiquer les noisettes et les mixer jusqu'à obtenir une poudre fine. Battre les blancs en neige ferme et y incorporer la poudre de noisettes, le sucre, la farine et la fleur de sel. Garnir une plaque allant au four de papier sulfurisé, étaler la préparation et cuire pendant 8 à 10 min dans un four préchauffé à 200°C. Le biscuit doit être très légèrement doré. Une fois le biscuit joconde bien refroidi, le couvrir de papier film.

Toujours la veille, dans une petite tasse, délayer la gélatine dans un peu d'eau et laisser ramollir (suivre les instructions sur le paquet).

Dans une petite casserole, à feu doux, faire dissoudre le fond de veau et le cacao dans l'eau puis ajouter le moscatel. Bien mélanger, laisser bouillir quelques instants puis filtrer au chinois avant de remettre la préparation dans une casserole. Chauffer à nouveau et y délayer la gélatine. Couper le feu et verser la préparation dans un plat ou une boîte à fond plat. Faire refroidir puis entreposer au frais jusqu'au lendemain.

Le matin, démouler le foie gras. Découper le biscuit joconde afin d'obtenir une tranche de la même taille que la terrine. Le mettre au fond de la terrine et replacer le foie gras par-dessus. Couvrir la terrine et la placer au frais.

Au moment de servir, démouler le foie gras et placer par-dessus la gelée. Découper les bords afin d'obtenir un rectangle parfait. Découper quatre belles tranches et servir.





H.H.

Une recette simple et délicieusement relevée, ici réalisée avec des tagliatelles fraîches mais que l'on peut très bien préparer avec des pâtes sèches si l'on n'a pas assez de temps. Dans les deux cas, c'est excellent!

# Tagliatelles fraîches

Au chou romanesco et à la saucisse italienne



H.H.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

### Pour les tagliatelles :

3 œufs, 250 g de farine de blé tendre, 25 g de semoule de blé dur.

### Pour la préparation :

1 petit chou romanesco, 150 g de saucisse italienne, 4 gousses d'ail en chemise, ½ piment sec, huile d'olive, sel & poivre, parmesan râpé.

## Préparation

Préparer les tagliatelles. Mélanger la farine et la semoule, faire un puits, y casser les œufs et travailler la pâte une dizaine de minutes de manière à obtenir une boule de pâte bien lisse. Ajouter un peu d'huile d'olive si la pâte est trop sèche.

Travailler la pâte au laminoir, en la farinant de temps en temps, en la repliant et en passant progressivement de l'ouverture la plus grande du laminoir jusqu'à l'avant-dernière. Passer ensuite les feuilles de pâte obtenues dans l'accessoire à tagliatelles. Les disposer sur une plaque farinée.

Faire bouillir l'eau des pâtes dans une grande casserole. Saler à ébullition.

Préparer la "sauce". Laver et découper le chou romanesco en petits bouquets. Dans une sauteuse garnie d'huile d'olive faire revenir les gousses d'ail en chemise et le piment sec découpé finement pendant 1 min puis ajouter les petits bouquets de chou romanesco et la saucisse découpée en petits tronçons. Faire revenir pendant quelques min jusqu'à ce que la saucisse soit cuite et dorée. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau bouillante et couvrir.

Cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante salée.

Oter le couvercle de la sauteuse et rajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles égouttées et faire revenir l'ensemble sur le feu pendant quelques secondes.

Servir avec un peu de parmesan râpé.

## L'adresse

Où se procurer de la bonne saucisse italienne ? A Bruxelles, au marché de Saint-Gilles, le dimanche matin, chez **Dino et Maria**, où on peut évidemment choisir entre la version nature et la version au fenouil !



# Fusilli au pesto

De sauge et noisettes



Lorsqu'on réalise un pesto, qu'il soit plus traditionnel (basilic-ail-parmesan-huile d'olive) ou plus original, comme ici, il est important de le réaliser à l'aide d'un mortier. Sa texture sera ainsi parfaite et sa saveur incomparable. En italien, "pestare" signifie en effet "écraser".

## Préparation

Décortiquer les noisettes.

Laver les feuilles de sauge et les hacher le plus finement possible à l'aide d'un couteau.

Broyer les noisettes dans le mortier. Les réserver.

Peler les gousses d'ail et les hacher grossièrement. Les écraser au mortier avec un peu de sel.

Faire chauffer l'eau des pâtes.

Ensuite, ajouter la sauge à l'ail dans le mortier et continuer à écraser à l'aide du pilon, en ajoutant un peu d'huile d'olive, une poignée de noisettes broyées et une poignée de fromage. Répéter l'opération plusieurs fois en ajoutant à chaque fois un peu d'huile. Travailler le mélange jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto.

Saler l'eau et mettre les pâtes à cuire.

Dans une petite casserole, faire chauffer le pesto pendant quelques min pour révéler les parfums de la sauge puis ajouter la crème fraîche. Rectifier l'assaisonnement.

Egoutter les pâtes et mélanger à la sauce.

Servir avec du fromage râpé.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

Env. 40 g de feuilles de sauge lavées et essuyées, 40 g de noisettes décortiquées, 50 g de fromage râpé (parmesan et pecorino), 2 gousses d'ail, 500 g de fusilli, huile d'olive, env. 20 cl de crème fraîche, sel.

## Le produit

Les **pâtes De Cecco**, en provenance des Abruzzes sont parmi les meilleures pâtes industrielles. Présentes partout dans la grande distribution, leur rapport qualité-prix est imbattable.



Les *spaghetti cacio e pepe* sont une spécialité typiquement romaine. Ces pâtes *cacio* (fromage) et *pepe* (poivre) sont traditionnellement réalisées avec du *pecorino romano*. Les Italiens raffolent de ce genre de recettes simples et rapides à cuisiner. L'unique difficulté consiste à préparer la *cremina* (littéralement la "petite crème"), qui consiste à mélanger le fromage avec l'eau de cuisson des pâtes. Le petit truc pour bien la réussir, râper finement le fromage !



H.H.

# Spaghetti cacio e pepe

Fromage et poivre

## Ingrédients (pour 2 personnes)

250 g de spaghettis, 100 g de pecorino romano (moyennement sec), un oignon (facultatif), poivre noir fraîchement moulu, parmesan de type Reggiano, huile d'olive.

## L'adresse

**Italia Autentica** est un supermarché italien où l'on trouve tous les produits de base pour cuisiner italien : pâtes, parmesan, *pecorino romano*, ricotta fraîche, charcuteries, biscuits, vins et liqueurs...

→ Italia Autentica. Ch. de Ruisbroek 1620 Drogenbos. Du lundi au jeudi de 10h à 18h30, vendredi et samedi de 10h à 19h et le dimanche de 10h à 14h. Rens. : 02.377.44.69. ou [www.italiaautentica.be](http://www.italiaautentica.be). Autres adresses à Wavre, La Louvière et Liège.



H.H.

## Préparation

Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole. Ne pas la saler car le fromage est assez salé.

Y plonger les spaghettis et les cuire très *al dente*, 1 à 2 min en moins que le temps de cuisson préconisé sur le paquet.

Pendant ce temps, râper finement le *pecorino* dans un saladier. Mélanger avec une à deux louches d'eau de cuisson des pâtes et quelques tours de moulin à poivre.

Dans une sauteuse, faire fondre l'oignon émincé dans de l'huile d'olive. Poirrer.

Egoutter les pâtes, les mettre dans la sauteuse avec l'huile et le poivre et verser la crème de fromage. Bien mélanger à feu doux pendant 1 à 2 min. Si le mélange est trop dense, rajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes.

Servir avec un peu de parmesan râpé.



# Gnocchis d'edamame

Tomates cerises, réduction balsamique-soja



H.H.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

### Pour les gnocchis:

200 g d'edamame décongelés et décortiqués (env. 500 g d'edamame non écossés), 2 c.à.s. de faisselle, 1 œuf, 150 g de farine (+ un peu pour travailler la pâte), sel & poivre.

### Pour la sauce :

250 g de tomates cerises, 150 g d'edamame décongelés et décortiqués, deux gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre.

### Pour la réduction balsamique-soja:

50 ml de vinaigre balsamique, 30 ml de sauce soja japonaise, 30 ml de miel, 1 c.à.c. de fécule de maïs (Maïzena).



Les *edamame*, les haricots de soja frais, sont souvent servis dans leur gousse, juste ébouillantés et salés, en guise d'apéritif dans les bars et restos japonais. Si, au Japon ou aux Etats-Unis, on trouve des edamame frais, ici, il faudra se contenter du produit vendu surgelé. A Bruxelles, on en trouve au "Nagomi Superstore" (cf. p. 28).

## Préparation

Préparer les gnocchis. Mixer les *edamame* avec l'œuf et la faisselle jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Saler et poivrer. Mélanger la pâte ainsi obtenue avec la farine tamisée et la travailler de manière à former une pâte épaisse légèrement collante. Il ne faut pas ajouter trop de farine pour ne pas masquer le goût délicat des *edamame*.

Fariner légèrement le plan de travail et former des boudins de pâte. Les détailler en petits morceaux à l'aide d'un couteau pour former de petits gnocchis. Les déposer sur un grand plateau fariné. Réserver.

Préparer la réduction balsamique-soja en mettant dans une casserole le vinaigre, la sauce soja et le miel. Faire réduire à feu très doux pendant 15 min. En fin de cuisson, ajouter un peu de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau pour épaissir légèrement. Dans le même temps, préparer la sauce. Couper l'ail finement et le faire revenir quelques secondes dans de l'huile d'olive chaude puis y ajouter les tomates cerises coupées en dés. Après 10 min de cuisson, ajouter les *edamame*. Les réchauffer quelques minutes dans la sauce.

Cuire les gnocchis à l'eau bouillante salée. Ils doivent remonter à la surface. Les égoutter et les mélanger à la sauce.

Remplir les assiettes et, au moment de servir, verser sur les gnocchis un filet de réduction balsamique-soja.



## Le conseil

Tenter les *edamame* en snack. En ébouillantant simplement les gousses et en les assaisonnant de sel. Ou ajouter les fèves décortiquées à une salade avec du maïs par exemple.



Une façon différente de concevoir le risotto puisqu'il est ici réalisé avec des pâtes grecques (appelées *kritharaki* en Grèce) et une manière originale d'utiliser l'algue nori, que l'on retrouve notamment dans les *makis* (sushis) japonais. Elle apporte ici une agréable petite touche grillée au plat.



H.H.

# Pastasotto

Au homard breton et algue nori

## Ingrédients (pour 2 personnes)

150 g de pâtes grecques, 1 feuille de nori grillée, 1 petit homard breton vivant (env. 500 g), parmesan fraîchement râpé, 3 carottes, 1 oignon, 3 branches de céleri, 1,5 poireau, persil, thym, laurier, beurre, huile d'olive, 1 petite échalote, cognac, vin blanc sec, sel & poivre.

## Préparation

La veille, cuire le homard au court-bouillon. Pour ce faire, faire bouillir de l'eau, y ajouter 2 carottes, 1 poireau, 2 branches de céleri, 1 oignon, le bouquet garni (persil, thym, laurier), du sel et quelques grains de poivre concassés. Ebouillanter le homard vivant env. 5 min. L'égoutter, percer sa carapace pour évacuer un maximum d'eau et laisser refroidir. Passer le bouillon et le réserver.

Quand le homard est froid, ôter la chair. Garder la carapace et jeter les parties les plus molles et les plus sales. Nettoyer la carapace et la découper grossièrement.

Dans une casserole, faire revenir dans de l'huile d'olive les morceaux de carcasse. Les flamber au cognac puis les arroser d'un verre de vin blanc. Continuer la cuisson en laissant l'alcool s'évaporer. Et casser un maximum la carapace à l'aide d'une spatule en bois. Réserver.

Pendant ce temps, dans une autre casserole, faire fondre une noix de beurre dans un filet d'huile d'olive, y faire revenir une carotte, un demi-poireau et une branche de céleri finement découpés. Une fois les légumes devenus translucides, ajouter les morceaux de carapace et les faire revenir à nouveau. Recouvrir de quelques louches de bouillon de cuisson du homard. Cuire pendant 30 min env. pour faire réduire le fumet. Passer au chinois. Réserver au frais jusqu'au lendemain.

Le jour même, cuire dans une sauteuse une petite échalote finement émincée dans de l'huile d'olive. Y ajouter les pâtes grecques. Et faire revenir quelques instants.

Pendant ce temps, réchauffer le fumet de homard préparé la veille.

Ajouter dans la sauteuse un verre de vin blanc et faire évaporer. Louche par louche, ajouter alors le fumet, en attendant à chaque fois l'évaporation totale. Sept à huit louches seront nécessaires pour une durée de cuisson d'une quinzaine de minutes. Après 10 min de cuisson, ajouter la chair de homard détaillée grossièrement afin de la réchauffer. Saler si nécessaire.

Couper le feu et ajouter une belle noix de beurre, 2 c.à.s. de parmesan râpé et poivrer.

Servir dans une assiette creuse en parsemant de fines bandelettes d'algue nori.



H.H.



# Raviolis

De pomme de terre aux aubergines



Voici des raviolis assez difficiles à réaliser (la pâte à base de pomme de terre étant plus délicate à travailler) mais dont le goût vaudra toutes les peines du monde. A préparer durant l'été, avec des aubergines et des tomates de saison.

## Ingrédients (pour 6 personnes)

### Pour les raviolis :

2 aubergines, 2 gousses d'ail, 100 g de caciocavallo, 2 c.à.s. de basilic finement ciselé, 2 œufs, 800 g de pommes de terre farineuses, 240 g de farine (+ pour le travail), huile d'olive, sel, poivre.

### Pour la sauce :

2 gousses d'ail, 300 g de tomates cerises, huile d'olive, basilic frais ciselé, sel et poivre, parmesan râpé.

## Le produit

Le **caciocavallo** est un fromage à pâte filée, comme la mozzarella, fabriqué à base de lait de vaches de race podolique, élevées en liberté dans les Apennins et dont le lait est particulièrement gras. Ce fromage affiné, doux ou piquant, fumé ou pas, en forme de goutte tire son nom – *cacio* ("fromage") et *cavallo* ("cheval") – du fait que, lors de la maturation, deux fromages sont attachés ensemble et mis à sécher "à cheval" sur une barre horizontale. C'est un fromage typique du sud de l'Italie. Le *caciocavallo Silano* DOP est produit en Calabre, en Campanie, dans les Molise, les Pouilles et en Basilicate.

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Pendant ce temps, découper les aubergines en petits dés. Les disposer sur une plaque allant au four garnie de papier sulfurisé. Ajouter par-dessus l'ail émincé très finement, un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger et enfourner pendant 15 min. Les aubergines doivent ramollir et devenir translucides.

Râper le *caciocavallo*. Réserver.

Sortir les aubergines du four, les laisser tiédir un peu puis les écraser grossièrement à la fourchette. Placer dans un grand bol, y incorporer un œuf battu, le basilic ciselé et le fromage râpé. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Préparer la pâte à raviolis. Cuire les pommes de terre à l'eau salée. Les égoutter, les éplucher et les réduire en purée.

Mélanger progressivement la farine et l'œuf restant avec la purée en malaxant jusqu'à obtenir une pâte homogène. Rajouter de la farine au besoin.

Bien travailler la pâte sur un plan de travail fariné, en l'étalant puis en la repliant sur elle-même avant de la passer et de la repasser dans le lami-noir afin d'obtenir de fines feuilles de pâte. Ne pas dépasser la deuxième épaisseur.

Sur une feuille de pâte, disposer la farce aux aubergines en petits tas (env. 1 c.à.c.) et replier la pâte en deux. Faire sortir l'air au maximum et découper les raviolis à l'aide d'une roulette ou d'un couteau. Avec le bout d'une fourchette, appuyer sur les bords. Disposer les raviolis sur une plaque farinée.

Préparer la sauce en faisant revenir dans l'huile d'olive deux gousses d'ail émincées, ajouter les tomates cerises coupées en deux. Saler et poivrer. Laisser compoter pendant une dizaine de minutes. Ajouter le basilic ciselé.

Pendant ce temps, cuire les raviolis à l'eau bouillante salée pendant quelques min.

Les servir avec la sauce tomate, quelques feuilles de basilic et un peu de parmesan râpé.



Il est devenu difficile de se procurer de la queue de bœuf chez les bouchers car ceux-ci ne commandent plus que rarement des bêtes entières... Il faut donc souvent y penser quelques jours à l'avance et la commander. Mais parfois, on a la bonne surprise d'en trouver par hasard dans certains supermarchés. La queue de bœuf est ici utilisée pour farcir des *cappellacci*, des raviolis travaillés en forme de chapeau. Traditionnellement, les *cappelletti*, leur version miniature originaire de Modène, sont servis dans un bouillon de poule.



# Cappellacci

De queue de bœuf en bouillon aux petits légumes et gremolata

## Ingrédients (pour 6 personnes)

4 beaux tronçons de queue de bœuf, 5 carottes moyennes, 1 poireau, 2 branches de céleri, 1 oignon, 1 clou de girofle, 2 brins de thym, 1 brin de romarin, 1 petit bouquet de persil plat, 1 œuf, 2 c.à.s. de parmesan, 1 paquet de pâte wan tan (cf. p. 4), 1 fenouil, le zeste d'une orange non traitée, le zeste d'un citron jaune non traité, 1 gousse d'ail, beurre, huile végétale, sel, poivre blanc, farine, parmesan râpé.



## Préparation

Sortir les carrés de pâte *wan tan* du congélateur et les laisser dégeler.

Dans une casserole, faire revenir les morceaux de queue de bœuf dans une noix de beurre et un peu d'huile. Saler et poivrer et ajouter le thym, le romarin et un peu de persil, le tout grossièrement haché.

Une fois que la viande a bien coloré, couvrir largement d'eau. Laisser frémir durant une bonne heure en écumant si nécessaire. Ajouter alors 1 poireau, 4 carottes et 1 branche de céleri coupés en gros tronçons et un oignon épluché et piqué du clou de girofle. Saler et poivrer. Laisser bouillir pendant une demi-heure. Rajouter de l'eau si nécessaire; le tout doit être recouvert. Egoutter les morceaux de bœuf et les légumes, réserver les carottes. Filtrer soigneusement le bouillon. Réserver.

Récupérer la viande de la queue de bœuf en ôtant le cartilage. La mixer soigneusement et l'ajouter aux carottes que l'on aura réduites en purée. Saler, poivrer et ajouter un œuf et le parmesan de façon à obtenir une farce légèrement collante et pas trop sèche.

Garnir les carrés de pâte *wan tan* avec la farce, mouiller les bords avec un peu d'eau et plier en deux de façon à obtenir un triangle. Consolider les bords en pressant bien. Joindre les deux points latéraux du triangle en les faisant adhérer avec un peu d'eau et, enfin, replier vers le bas la dernière pointe de façon à obtenir des *cappellacci*. Les disposer sur une plaque farinée.

Découper 1 carotte, 1 branche de céleri et 1 fenouil en brunoise très fine. Réserver.

Préparer la *gremolata* en mélangeant les zestes d'orange et de citron hachés, le persil plat et l'ail.

Au moment de servir, réchauffer le bouillon et y cuire pendant env. 5 min la brunoise de légumes. Y cuire les *cappellacci*. Une fois qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits.

Servir les *cappellacci* avec le bouillon, garnir de *gremolata* et d'un peu de parmesan râpé.

## L'adresse

Si l'on fait toujours la queue à **La moutonnerie**, c'est que la viande est de qualité, qu'il s'agisse du gigot d'agneau, du porc Iberico ou de l'entrecôte Simmental. On y trouve aussi très souvent de la bonne queue de bœuf mais le plus sûr, c'est de la commander !

→ La moutonnerie. 69 rue Xavier de Bue 1180 Bruxelles. Fermé mardi et jeudi. Rens. 02.347.69.00 ou [www.lamoutonnerie.be](http://www.lamoutonnerie.be).



# Cabillaud fruité

Sauce aux fraises et câpres



Une idée de recette née d'un passage chez Sang-Hoon Degeimbre, chef deux étoiles de "L'air du temps". A l'été 2010, celui-ci préparait un excellent gaspacho aux fraises servi avec du homard. Le gaspacho assaisonne ici du cabillaud, accompagné d'un mélange original de fruits et de légumes qui s'inspire de l'approche sans complexes de la cuisine américaine.

## Préparation

Détailler les légumes (betterave, cornichon, oignons et jalapeño) et les quatre fraises en fine brunoise. Les mélanger tous ensemble en ajoutant les betteraves au moment de servir pour éviter qu'elles ne colorent trop les autres ingrédients. Ajouter la coriandre et le jus de citron vert. Saler légèrement.

Préparer la sauce aux fraises. Dans un blender, mixer les fraises, l'ail, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, une pointe de sel et de poivre. Réserver au frais.

Poêler au beurre, d'abord côté peau, les filets de cabillaud salés et poivrés. Les éponger légèrement sur du papier absorbant.

Ajouter les betteraves au mélange de légumes et de fraises. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser. Garnir le fond des assiettes d'un peu de sauce "gaspacho-fraise", déposer par-dessus le filet de cabillaud. Mettre la salade de légumes sur le poisson et garnir de quelques câpres égouttées.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

2 filets de cœur de cabillaud de 150 à 200 g chacun, 125 g de fraises + 4 fraises, 1 petite gousse d'ail, 1 piment jalapeño vert frais, 1 c.à.s. de câpres sous vinaigre, ½ betterave crue de taille moyenne, 2 c.à.s. de coriandre fraîche hachée, 1,5 cornichon frais, 1 petit oignon rouge, le jus d'un demi-citron vert, 1 c.à.c. de vinaigre balsamique, 2 c.à.c. huile d'olive extra vierge, sel, poivre, beurre.

## L'adresse

L'été prochain, à l'occasion des 15 ans de **L'air du temps**, Sang-Hoon Degeimbre déménagera dans une belle ferme de Liernu, dans la commune d'Eghezée. En attendant, le resto reste ouvert à Noville.

→ 181 ch. de Louvain 5310 Noville-sur-Mehaigne. Rens. : 081.81.30.48 ou [www.airdutemps.be](http://www.airdutemps.be). Fermé dimanche, lundi et samedi midi.





H.H.

Toujours du cabillaud mais celui-ci est cette fois transformé en de délicieuses boulettes pour préparer un tajine parfumé. A réaliser de préférence dans un plat à tajine en terre cuite vernissée ou, à défaut, dans une cocotte.

# Tajine de cabillaud

Fenouil et citron confit

## Préparation

Couper le poisson en dés et le mixer avec  $\frac{1}{2}$  c.à.c. de harissa et 1 c.à.s. de pluches de fenouil. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Saler généreusement et former des boulettes. Les passer dans la farine.

Dans une poêle, cuire les boulettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver.

Pendant ce temps, garnir le plat à tajine avec le fenouil et l'oignon émincés, les tomates coupées en quartiers et le citron confit haché. Ajouter le reste des pluches de fenouil et de harissa, une belle pincée de pistils de safran et un peu d'huile d'olive. Cuire à feu doux sur le gaz.

Au bout d'un quart d'heure, ajouter les boulettes et poursuivre la cuisson pendant trois quarts d'heure.

Servir avec de la semoule.



H.H.

## Le conseil

Pour préparer des **citrons confits maison**, placer dans un bocal 2 c.à.s. de sel, 1 feuille de laurier, 1 étoile de badiane puis alterner trois citrons non traités découpés en gros quartiers, que l'on aura légèrement pressés dans le bocal pour récupérer un peu de jus. Terminer par le jus d'un citron et 5 c.à.s. de sel. Fermer le pot hermétiquement et réserver pendant 4 semaines à température ambiante. Après ouverture, conserver au frigo.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

275 g de filet de cabillaud, 1 petit œuf, sel, 1 c.à.c. de poudre de piment harissa, 1 petit fenouil, 2 c.à.s. de pluches de fenouil, 1 petite gousse d'ail, 1 petit oignon blanc, 2 petites tomates, citron confit (au goût), une pincée de pistils de safran, semoule, farine, huile d'olive.



# Lotte aux lentilles

De Castelluccio di Norcia et gras pistà



Une recette terre-mer alliant lotte, *lardo di Colonnata* et lentilles de Castelluccio di Norcia. Ces dernières, originaires d'Ombrie, sont des lentilles d'une grande finesse. Si on n'arrive pas à les dénicher, on réalisera cette recette avec des lentilles blondes ou rosées, comme les lentillons de Champagne par exemple. Le *gras pistà* est quant à lui une spécialité de Mantoue et consiste à mélanger du lard gras avec du sel et des herbes aromatiques. On le déguste traditionnellement avec de la polenta ou sur des *tigelle*, pains réalisés avec du saindoux.

## Préparation

Laver les lentilles.

Eplucher et laver les légumes. Couper la carotte, l'oignon et le céleri en fine brunoise et la pomme de terre en petits dés.

Dans une sauteuse, faire revenir quelques minutes dans de l'huile d'olive carotte, oignon, céleri et pommes de terre, sans coloration. Ajouter les lentilles et les faire revenir une minute. Ajouter la sauge, le laurier, saler (légèrement car le *gras pistà* sera déjà bien salé), poivrer et couvrir avec le fumet de poisson. Laisser cuire une grosse demi-heure en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps, préparer le *gras pistà* en hachant finement le *lardo di Colonnata* au couteau puis en le travaillant à la fourchette jusqu'à obtenir une crème. Y mélanger les herbes fraîches hachées grossièrement.

Tailler la queue de lotte en gros tronçons.

Quand les lentilles sont presque cuites, pocher la lotte 5 petites min dans le bouillon.

Servir dans une assiette creuse avec un peu de *gras pistà*...

## Ingrédients (pour 4 personnes)

200 g de lentilles de Castelluccio di Norcia, 1 carotte, 1 petite branche de céleri, 2 pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier, 2 feuilles de sauge, sel, poivre, huile d'olive, 50 g de *lardo di Colonnata* (lard gras), herbes fraîches (basilic, livèche, estragon, persil, cerfeuil), 600 g de queue de lotte, 750 ml de fumet de poisson maison.

## L'adresse

On trouvera des lentilles de Castelluccio di Norcia chez le **Traiteur Giordani**, au niveau -1 du Woluwe Shopping Center à Bruxelles. On y trouve également des pâtes aux œufs de Campofilone, des pâtes sèches Giuseppe Cocco des Abruzzes, etc.

→ Traiteur Giordani. 1 rue Saint-Lambert, 1200 Woluwe-Saint-Lambert. Rens. : 02.770.32.17.



Une recette de poisson toute simple imaginée à partir d'un produit, le haricot de Soissons... Dans la cuisine française classique du XVIII<sup>e</sup> siècle, Soissons (ville de l'Aisne) était d'ailleurs synonyme de haricots blancs. Ayant presque disparu, sa culture est relancée en 2003 par quelques agriculteurs, la chambre d'agriculture de l'Aisne, la Confrérie du haricot de Soissons et la ville de Soissons. Désormais, ce sont 38 nouveaux producteurs qui perpétuent ce beau haricot, que l'on trouve frais au mois d'octobre.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

2 filets de barbue, 300 g de haricots de Soissons frais (ou secs, alors les faire tremper la veille), 3 c.à.s. d'huile d'olive fruité noir, huile d'olive, bouillon de légumes maison, fond de veau maison, thym frais, poivre blanc, sel, fleur de sel, ½ petit citron confit, un peu de lait, chapelure.

# Filet de barbue

Purée de haricots de Soissons, fond de veau



## Le produit

Olivier Baussan, créateur de "L'Occitane" et d'"Oliviers & Co" et désormais à la tête de "Première Pression Provence", s'est fait une spécialité du **fruité noir**, une huile d'olives plutôt mûres. Il s'agit de l'huile d'olive traditionnelle, avant l'invention des moulins industriels modernes, qui ont permis de presser les olives juste après leur cueillette.

→ Rens. : [www.ppprovence.com](http://www.ppprovence.com).  
Livraison en Belgique.



## Préparation

Le matin ou la veille, préparer un fond de veau maison avec 1 kg d'os de veau. Il doit cuire au minimum 4 h puis encore 1 h, une fois passé, pour être concentré, on réalise alors une demi-glace. On n'en utilise que quelques louches ici (on conservera le reste au congélateur).

Cuire les haricots de Soissons pendant 1 h dans le bouillon de légumes agrémenté de thym frais.

Egoutter les haricots et les éplucher, en réserver quelques-uns. Mixer les haricots avec 2 louches de bouillon de légumes, 3 c.à.s. d'huile d'olive fruité noir, quelques brins de thym frais et quelques tours de poivre blanc. Réserver.

Prendre les haricots réservés et les faire tremper dans un peu de lait. Préparer la chapelure en y mélangeant le citron confit détaillé finement, un peu de thym frais et une pointe de sel.

Préparer deux poêles, les mettre sur le feu et mettre dans chacune 2 c.à.s. d'huile d'olive. Dans la première, déposer les filets de barbue légèrement salés et poivrés. Dans la seconde, faire revenir les haricots sortis du lait et passés dans la chapelure.

Pendant ce temps, réchauffer la purée de haricots au bain-marie ou quelques secondes au micro-ondes et chauffer le fond de veau.

Servir dans une assiette une couche de purée de haricots de Soissons, placer par-dessus un filet de barbue. Décorer avec un trait de fond de veau bien corsé et les haricots panés.



# Pleurotes panés

Et soufflé aux herbes



H.H.



Voici une jolie proposition pour celles et ceux qui tentent, au moins une fois par semaine, de manger végétarien. A l'appel du "Meat Free Monday", opération lancée par Paul McCartney et sa fille en juin 2009 qui gagne du terrain. Ainsi, Bruxelles a-t-elle depuis peu son "Jeudi Veggie". On comprend quand on connaît l'impact de la production de viande, très coûteuse en énergie, en eau, en céréales, en méthane...

→ Rens. : [www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be).

## Ingrédients (pour 2 personnes)

250 g de pleurotes, 3 œufs, chapelure, 3 c.à.s. de persil, 2 c.à.s. de coriandre, 50 g de patate douce, huile de tournesol, beurre, sel et poivre.

## Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Préparer le soufflé. Cuire la patate douce pelée à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes. L'égoutter et l'écraser en purée à l'aide d'une fourchette. Faire refroidir.

Ajouter un jaune d'œuf, le persil et la coriandre ciselés. Saler et poivrer.

Monter deux blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et les ajouter à a préparation.

Nettoyer les pleurotes à l'aide d'un linge humide.

Casser un œuf, le battre avec le jaune restant, saler et poivrer. Paner les pleurotes en les passant dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Garnir des ramequins ou des mini-cocottes beurrées du mélange à soufflé. Cuire au four pendant env. 10 min.

Pendant ce temps, cuire à l'huile de tournesol les pleurotes panés dans une poêle. Servir les pleurotes avec un petit soufflé au persil et à la coriandre.

H.H.





# Ragoût de bettes

Et pois chiches au lait de coco



Pour rester dans les idées végétariennes, voici une jolie proposition d'inspiration indienne, où bettes du jardin – dont on peut également farcir les feuilles (cf. p. 45) – et pois chiches se côtoient en un joyeux ragoût au lait de coco et aux nombreuses épices.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

450 g de bettes lavées (surtout des côtes), 100 g d'amandes entières, 150 g de pois chiches secs, 165 ml de lait de coco, un petit morceau de gingembre, 1 oignon moyen, 1 c.à.c. de coriandre en poudre, 1 c.à.c. de cumin en poudre, 1 c.à.c. de paprika doux, 2 c.à.c. de curcuma en poudre, 2 c.à.c. de garam masala, 1 c.à.c. de graines de moutarde jaune, beurre, 1 boîte de tomates pelées, sel et poivre, coriandre fraîche.

## Préparation

La veille ou tôt le matin pour le soir, faire tremper au minimum 12 h les pois chiches. Cuire les pois chiches à l'eau bouillante salée mais à feu doux durant environ 40 min.

Monder les amandes en les ébouillantant 1 min dans l'eau puis en les épluchant. Dans une cocotte, faire revenir dans un peu de beurre l'oignon et le gingembre finement émincés. Ajouter les épices.

Faire revenir quelques minutes puis ajouter les bettes. Faire revenir également quelques minutes.

Ajouter la boîte de tomates pelées et cuire à feu doux pendant 5 min puis ajouter le lait de coco, le sel et le poivre.

Ajouter les pois chiches et faire cuire à feux doux une dizaine de minutes. Servir avec un peu de coriandre fraîche.



H.H.

Une quiche rustique à base de notre petit chou national ! Sa petite saveur soufrée le fait parfois détester, notamment des enfants. Mais ici, ils devraient être séduits car c'est plutôt sa douceur qui est mise en avant, relevée par des petits lardons...

# Quiche

Aux choux de Bruxelles et aux lardons



REPORTERS

## Ingrédients (pour 1 quiche)

Une pâte brisée, environ 500 g de choux de Bruxelles, 2 belles c.à.c. de moutarde, 1 tranche de lard d' $\frac{1}{2}$  cm d'épaisseur, 1 œuf, environ 10 cl de crème fraîche liquide, pecorino râpé, sel et poivre.

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.  
Nettoyer les choux de Bruxelles (couper un peu le pied et enlever les feuilles abîmées) et les cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter et les écraser en purée. Saler et poivrer. Découper la tranche de lard en lardons.  
Beurrer un moule à tarte et étaler la pâte brisée. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.  
Étaler la moutarde et déposer les lardons puis couvrir de purée de choux de Bruxelles. Etaler de façon hermétique.  
Dans un bol, battre l'œuf et la crème, saler et poivrer. Verser ce mélange sur la purée de choux. Garnir d'un peu de fromage.  
Enfourner et cuire 15 à 20 min.

## Le conseil

La **pâte brisée**, c'est facile ! Il suffit de mélanger et de travailler à la main 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 jaune d'œuf (facultatif), un peu d'eau et une pincée de sel.





# Feuilles de bettes

Farcies à l'agneau et au boulgour, yaourt à la menthe



Une recette mettant à l'honneur les bettes, proches de la betterave – dans la première, on a développé les feuilles, dans la seconde la racine, comme pour le céleri et le céleri-rave... – mais dont le goût se rapproche plus de celui de l'épinard. Sur l'idée des feuilles de vigne ou des fleurs de courgettes farcies (cf. p. 48), voici une proposition orientalisante avec des raisins de Corinthe, des pignons de pin et de l'agneau... Le tout accompagné d'une petite sauce au yaourt et à la menthe.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

16 feuilles de bettes, 300 g de hachis d'agneau non préparé, 90 g de boulgour, 3 c.à.s. de raisins de Corinthe, 3 c.à.s. de pignons de pin, 3 c.à.s. de menthe fraîche hachée, 4 c.à.s. de yaourt nature, le jus d'½ citron, une pointe de cannelle, 1 œuf, sel & poivre, 1 belle louche de bouillon de légumes (ou d'eau), huile d'olive.

## Le conseil

On conservera les **côtes de bette** pour une autre recette, comme un ragôût de bettes par exemple (cf. p. 43).

## Préparation

Faire cuire le boulgour en suivant les indications sur le paquet. Bien mélanger et ajouter les raisins de Corinthe. Saler et poivrer légèrement. Laver les bettes, découper les côtes à la base des feuilles (garder ces dernières pour une autre recette). Ebouillanter les feuilles 1 min dans de l'eau salée. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Dans une poêle, faire griller à sec les pignons de pin. Préparer la farce en mélangeant le hachis d'agneau avec un œuf battu, du sel et du poivre, une pointe de cannelle, la moitié du mélange de boulgour et raisins, les pignons et une c.à.s. de menthe ciselée finement. Étaler une feuille de bette sur un linge et mettre un peu de farce (voir photo) au centre de la feuille. Enrouler de manière à former des cigares. Cuire dans une sauteuse dans un peu d'huile d'olive. Retourner les rouleaux après quelques min puis ajouter le bouillon de légumes (ou l'eau) et couvrir. Pendant ce temps, préparer la sauce. Mélanger le yaourt avec le reste de la menthe ciselée, saler et poivrer et ajouter le jus de citron. Servir les feuilles de bettes farcies sur un lit de sauce à la menthe et accompagnées d'une belle quenelle de boulgour aux raisins.



H.H.

Pour ce risotto riche, où il y a finalement plus de garnitures que de riz, on mêle potiron et pieds-de-mouton. La courge choisie ici est une *Queensland Blue*, pour sa texture bien ferme et son goût raisonnablement sucré (cf. "L'adresse" en p. 12). Le fond de veau apporte, lui, toute sa profondeur à la saveur de ce risotto.

# Risotto riche

Au potiron et pieds-de-mouton

## Ingrédients (pour 4 personnes)

300 g de potiron *Queensland Blue*, 4 échalotes, 500 g de pieds-de-mouton, 300 g de riz *vialone Nano* (ou un autre riz à risotto), 1 verre de vin blanc, 1 cube de fond de veau maison et de l'eau ou du bouillon de légumes (cf. p. 7), sel et poivre, 1 feuille de sauge, 1 brin de romarin, persil frisé, beurre, parmesan râpé.

## Préparation

Couper le potiron en tranches, ôter la peau et les graines et le couper en dés. Dans une sauteuse, faire revenir dans du beurre deux échalotes émincées. Ajouter les dés de potiron et les faire colorer quelques minutes. Ajouter le riz et, lorsqu'il est translucide, déglacer avec le vin blanc. Ajouter le fond de veau et cuire le riz en mouillant progressivement avec de l'eau (on peut remplacer le fond de veau et l'eau par du bouillon de légumes).

Pendant ce temps, nettoyer les champignons et les faire revenir dans une poêle avec du beurre et deux échalotes émincées. Saler et poivrer. Cuire doucement et ajouter une belle poignée de persil frisé finement haché. Réserver. Quand le riz est presque cuit, ajouter les champignons et poursuivre la cuisson quelques minutes. Saler et poivrer et terminer le risotto en y intégrant, hors du feu, une noix de beurre et du parmesan râpé.

Servir sur une assiette avec un peu de parmesan râpé et une pluche de persil.



H.H.





# Risotto amer

A la catalogne et au mojama



Cette recette mélange allégrement des ingrédients d'origines diverses. Ici donc, place à la catalogne, une salade très amère proche des pissenlits (appelée *puntarelle* à Rome, où l'on mange plutôt son cœur), et au *mojama*, du filet de thon séché que l'on trouve par exemple au très beau Mercado de San Miguel à Madrid. Plus près de chez nous, le supermarché gourmet "Rob" en propose également à Bruxelles.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

200 g de riz carnaroli (ou un autre riz à risotto), 1 petite botte de catalogne, 50 ml de crème fraîche liquide, 40 g de parmesan râpé, bouillon de légumes maison, 8 tranches fines de mojama (thon séché espagnol), 2 échalotes, 1 petit verre de vin blanc, beurre, huile d'olive, sel et poivre.

## Préparation

Dans une sauteuse garnie de beurre, faire revenir les échalotes finement émincées et le riz. Après une minute, déglacer avec le vin blanc. Lorsque celui-ci est complètement absorbé, ajouter la catalogne lavée et finement émincée, elle aussi. Faire revenir 1 ou 2 min puis saler et poivrer. Verser ensuite le bouillon de légumes, louche par louche, en attendant bien que chaque louche ait été absorbée avant d'ajouter la suivante. Cette opération dure en général une quinzaine de minutes. Rectifier l'assaisonnement. Puis ajouter la crème fraîche, laisser mijoter 1 ou 2 min pour qu'elle s'amalgame bien à la préparation. Enfin, ajouter les  $\frac{3}{4}$  du parmesan (garder le reste pour le service) et une belle noix de beurre. Servir le risotto dans des assiettes creuses avec un peu de parmesan et quelques tranches fines de *mojama*, sur lesquelles on versera un filet d'excellente huile d'olive.



H.H.

Panée, farcie, sautée, en beignets, la fleur de courgette est très utilisée dans la cuisine italienne, et méditerranéenne en général. Lorsqu'il n'y en a pas assez au jardin, on complète la cueillette avec des fleurs de potiron. Attention à ne cueillir que les fleurs mâles qui poussent sur des tiges indépendantes, sous peine d'être privés de belles courgettes et de beaux potirons. Pour farcir les fleurs, le mieux est de les cueillir tôt le matin, lorsqu'elles sont bien ouvertes. Et il ne faut pas trop tarder à les préparer car elles sont très fragiles ! Si l'on trouve désormais des fleurs de courgette dans le commerce et sur les marchés, elles sont bien souvent hors de prix...

# Fleurs de courgette

Et de potiron farcies



H.H.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

20 fleurs (de courgettes et/ou de potiron), 250 g de hachis porc-bœuf ou porc-veau non préparé, 200 g de riz cuit, 1 œuf, 2 c.à.s. de parmesan râpé, huile d'olive, 1 bouquet de menthe fraîche, 300 ml de bouillon de légumes, 2 c.à.s. de faisselle, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

## Le conseil

Il y a de nombreuses façons de préparer les fleurs de courgette farcies, en variant la farce ou la façon de les servir. À l'italienne, on peut par exemple les cuire en remplaçant le bouillon par de la sauce tomate et en se passant de faisselle donc.

## Préparation

Oter les pédoncules et les pistils des fleurs. Laver les fleurs très délicatement et les sécher tout aussi délicatement sur du papier absorbant.

Préparer la farce en mélangeant la viande, le riz, l'œuf, le parmesan, la moitié du bouquet de menthe ciselé, un peu de sel et de poivre.

Farcir les fleurs avec le mélange de viande et de riz et repliez les fleurs pour former des sortes de petits cônes (cf. photo).

Dans une sauteuse, verser un peu d'huile d'olive et faire cuire les fleurs farcies, parties repliées vers le bas. Lorsqu'elles sont légèrement dorées, ajouter la moitié du bouillon et couvrir. Lorsque le bouillon est absorbé, ajouter le reste du bouillon et laisser évaporer de nouveau.

Servir les fleurs froides, accompagnées d'une sauce élaborée en mixant la faisselle, le reste de la menthe ciselée, la gousse d'ail et un peu de sel et de poivre.





# Côtes d'agneau

Chutney de mangue et riz à l'indienne



H.H.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

8 côtes d'agneau, sel & poivre.

**Pour le chutney de mangue :**

1 grosse mangue, 1 piment rouge, 2 c.à.s. de sucre, 1 c.à.c. de coriandre en poudre, 1 c.à.c. de curcuma, 1 c.à.c. de cumin en poudre, 2 c.à.c. de graines de moutarde, 2 clous de girofle, une pincée de cannelle en poudre, une pincée de noix de muscade râpée, 1 c.à.s. de gingembre frais émincé, 1 petit oignon, beurre, sel.

**Pour le riz à l'indienne :**

250 g de riz basmati (l'équivalent de 2 sachets de riz), 3 clous de girofle, 4 graines de cardamome, ½ bâton de cannelle, 4 c.à.s. d'amandes effilées, 1 noix de beurre, 1 c.à.s. d'huile végétale, sel.

Cette proposition est influencée par les saveurs de l'Inde. Rien d'authentique ceci dit, juste un plat facile à réaliser et qui plaira par ses saveurs sucrées et pimentées.

## Préparation

### Chutney de mangue

Peler la mangue et couper la chair en petits morceaux. Laver le piment et ôter le pédoncule. Le couper dans le sens de la longueur, puis en fines lamelles après avoir ôté les graines. Couper l'oignon grossièrement et le gingembre finement. Dans une casserole, faire chauffer le beurre et faire revenir quelques minutes l'oignon avec le piment. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter la mangue puis le sucre. Et enfin toutes les épices, ainsi que 12,5 cl d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 min à feu doux jusqu'à épaississement.

### Riz à l'indienne

Torréfier (faire griller à sec) les clous de girofle, les graines de cardamome et la cannelle. Broyer finement dans un moulin à épices. Réserver. Faire griller à sec les amandes effilées. Réserver. Cuire le riz basmati pilaf. Dans une poêle, faire chauffer un peu de beurre et d'huile et faire revenir dedans le riz jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ensuite, ajouter petit à petit de l'eau jusqu'à ce que le riz soit cuit. Saler et ajouter le mélange d'épices.

Pendant ce temps, cuire au gril les côtes d'agneau salées et poivrées. Servir avec le riz parsemé d'amandes grillées et un peu de chutney.





# Riz cantonnais

Et spare-ribs caramélisés



Si les spare-ribs sont un classique de la cuisine américaine, ils se prêtent bien aux préparations à l'asiatique. Ils sont caramélisés ici avec un peu de *nuoc-mâm* (sauce de poisson) et servis avec des cacahuètes grillées et de la coriandre. Sans oublier un riz cantonnais en accompagnement !

## Préparation

### Les spare-ribs

Dans une grande casserole, faire caraméliser 200 g de sucre. Pendant ce temps, découper les spare-ribs en gros morceaux de manière à ce qu'ils puissent entrer dans la casserole. Lorsque le caramel est bien blond, ajouter les spare-ribs et les enrober de caramel. Le caramel va durcir mais il fondra ensuite. Lorsque les spare-ribs sont bien enrobés, ajouter le reste de sucre, le *nuoc-mâm*, l'huile de sésame, le sel, le poivre et l'ail émincé. Cuire 20 à 30 min à couvert puis ajouter les oignons nouveaux émincés. Cuire encore 5 à 10 min à découvert. Au moment de servir, ajouter un peu de cacahuètes grillées grossièrement concassées et quelques feuilles de coriandre hachées.

### Le riz cantonnais

Émincer les carottes en fine brunoise et les ébouillanter dans l'eau 2 à 3 min avec les petits pois. Egoutter et réserver. Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile de tournesol. Y faire revenir quelques instants l'oignon émincé puis ajouter l'ail haché. Lorsque le tout est légèrement doré, réserver. Dans le même ustensile, cuire les œufs battus et poivrés en les remuant avec une spatule en bois de manière à les brouiller. Puis rajouter l'oignon et l'ail. Ajouter ensuite les dés de jambon, les crevettes, les oignons nouveaux découpés, la brunoise de carottes et les petits pois. Faire revenir quelques minutes puis ajouter le riz en prenant soin de bien l'égrainer. Rajouter éventuellement un peu d'huile. Bien mélanger pendant quelques minutes tous les ingrédients sur le feu puis ajouter la sauce soja. Poivrer légèrement et faire chauffer encore le tout pendant quelques minutes. Servir avec les ribs.

## Ingrédients (pour 4 personnes)

### Pour les spare-ribs:

1,2 kg de spare-ribs, 300g de sucre blanc en poudre, 2 à 3 c.à.s. de *nuoc-mâm*, 1 belle c.à.s. d'huile de sésame, 6 c.à.c. de sel, 1 c.à.s. de poivre noir fraîchement moulu, 2 gousses d'ail émincées, ½ botte d'oignons nouveaux, des cacahuètes non salées que l'on aura grillées, quelques brins de coriandre fraîche.

### Pour le riz cantonnais:

400 g de riz cuit de la veille, 150 g de dés de jambon cuit, 150 g de crevettes roses, 2 œufs, 2 c.à.s. de sauce soja, 2 carottes, 150 g de petits pois, une demi-botte d'oignons nouveaux, 1 gros oignon émincé, 1 gousse d'ail émincée, 2 c.à.s. d'huile de tournesol, poivre.





H.H.

La blanquette de veau est l'un des classiques les plus appréciés. La recette est ici légèrement simplifiée puisque le bouillon est préparé en même temps que la viande. Bien entendu, il faudra, pour ce faire, respecter la taille de 3 cm pour les cubes de veau pour que viande et légumes cuisent en même temps.

En été, on procédera autrement pour garder la fraîcheur des légumes du jardin : pois mange-tout, jeunes carottes, petits pois... On cuira ces jeunes légumes à part, afin de les servir légèrement croquants, en les rajoutant à la préparation en même temps que les oignons grelots et les champignons.

# Blanquette de veau

A l'ancienne

## Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g de blanquette de veau découpée en cubes de 3 cm, 1 os à moelle, 1 oignon, 125 g d'oignons grelots, 2 ou 3 clous de girofle, 3 carottes, 2 branches de céleri, 1 feuille de laurier, persil plat, 1 branche de thym, 1 feuille de sauge, 150 g de champignons de Paris frais, le jus d'½ citron, 2 c.à.s. de farine, 1 jaune d'œuf, 5 cl de crème fraîche semi-épaisse, 1 pincée de noix de muscade, 40 g de beurre (plus un peu pour les diverses cuissons), sel, poivre, riz long grain.

## Préparation

Mettre les cubes de viande dans une casserole avec l'os à moelle et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis saler. Pendant la cuisson, 15 min environ, écumer régulièrement afin que l'eau devienne claire. Ajouter ensuite un oignon piqué de clous de girofle, et une mousseline contenant le bouquet garni (2 branches de persil, 1 feuille de céleri, le thym, le laurier et la sauge) et quelques grains de poivre.

Eplucher et couper les carottes et le céleri en gros tronçons. Ajouter les légumes à la viande et faire cuire 1 h 15 à petits frémissements, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Pendant ce temps, éplucher les petits oignons et les cuire dans de l'eau bouillante pendant 2-3 min. Les passer à l'eau froide, les égoutter et réserver.

Nettoyer les champignons et les couper en morceaux, arroser d'un trait de jus de citron et cuire dans une poêle beurrée. Saler et poivrer. Réserver.

Enlever l'os et le bouquet garni du bouillon. Les jeter (sans oublier de déguster la moelle sur un toast grillé). Prélever la viande du bouillon et la faire rissoler quelques minutes dans un peu de beurre, rajouter ensuite les oignons grelots, les légumes du bouillon et les champignons. Ne pas trop mélanger pour ne pas réduire les légumes en purée.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Faire un roux en faisant fondre 40 g de beurre dans une casserole et en y ajoutant la farine. Mélanger 2 à 3 min sur feu doux puis délayer avec environ 5 louches de bouillon en remuant au fouet. Dans un bol, battre le jaune d'œuf avec la crème, y délayer 2 c.à.s. de roux puis mélanger le tout dans la casserole hors du feu en remuant. Faire chauffer quelques minutes à feu doux, ajouter le reste du jus de citron et la noix de muscade. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Verser la sauce sur la viande et les légumes, mélanger et servir avec du persil plat ciselé et du riz long grain blanc.



H.H.



# Croustillants

Au fromage de chèvre et abricots secs au thym

## Ingrédients (pour 8 croustillants)

3 c.à.s. de fromage frais de chèvre, ½ taupinette (ou 70 g d'un fromage de chèvre plus affiné), 1 belle c.à.c. de miel, 1 c.à.s. de thym frais, 5 abricots secs, sel et poivre, 1 paquet de feuilles de brick, beurre fondu, graines de sésame.

A glisser par exemple dans un panier pique-nique, cette idée à mi-chemin entre le fromage et le dessert est un petit délice croustillant bien agréable. Elle est réalisée avec deux fromages de chèvres, le frais pour le moelleux et le plus affiné pour la profondeur du goût. La qualité du chèvre fait évidemment toute la différence !

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.  
Mélanger au batteur électrique les deux types de chèvre. Ajouter le thym frais, le miel et les abricots coupés en petits dés. Saler et poivrer légèrement.  
Couper les feuilles de brick en deux, les garnir de la farce et les plier de manière et réaliser des triangles.  
Badigeonner de beurre fondu, parsemer de graines de sésame et enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire une petite dizaine de minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés.

## L'adresse

En leur **Petite ferme** à Erpent, Damien et Sophie Avalosse-Rostenne proposent l'un des plus beaux assortiments de fromages de Belgique. On y trouvera forcément de bons chèvres frais et plus affinés.

→ La petite Ferme. 431 ch. de Marche 5101 Erpent.  
Ouvert du mardi au samedi, de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h.  
Rens. : 081.30.87.90 ou [www.la-petiteferme.be](http://www.la-petiteferme.be).





# Flan aux amandes

## Et au caramel

Le flan est un dessert très commun, surtout sous sa forme industrielle... Fait maison avec du bon lait de ferme, il a pourtant fière allure. Surtout quand on lui ajoute de la poudre d'amande et qu'on lui offre une jolie présentation !



## Ingrédients (pour 6 petits ramequins)

450 ml de lait de ferme (cru), 3 œufs, 130 g de sucre, 20 g d'amandes en poudre, 100 g d'amandes effilées, 1 gousse de vanille, 1 c.à.s. d'amaretto.



## Préparation

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Attention, en utilisant du lait cru, il faut surveiller l'ébullition car le lait peut très vite déborder. Dès l'ébullition, arrêter le feu, ajouter la poudre d'amande puis l'amaretto et couvrir.

Préparer un caramel blond avec 100g de sucre et quelques gouttes d'eau en laissant fondre le sucre très lentement à feu doux, sans mélanger. Mettre le caramel au fond et contre les bords des ramequins. Si le caramel durci, le réchauffer pour le reliquéfier.

Battre les œufs avec le reste de sucre. Retirer la gousse de vanille du lait chaud. Verser le lait sur le mélange sucre-œufs sans cesser de remuer.

Verser la crème dans les ramequins et les couvrir de film alimentaire. Cuire dans un panier vapeur ou dans un cuiseur-vapeur pendant 15 min. Puis laisser refroidir pendant min. 6 h au frigo.

Au moment de servir, démouler les crèmes sur assiette à l'aide d'un couteau. Décorer avec les amandes torréfiées à sec et éventuellement avec des petits décors réalisés avec le reste du caramel.

## Un produit

On se procurera de l'excellent **lait cru** à la **ferme de la Bourgade** à Heure. Il est bien entendu vendu sur place mais on le trouve aussi chez le fromager Pierre Houtain, le samedi sur le marché de Namur ou le dimanche au marché de la place Jourdan à Bruxelles.

→ La Ferme de la Bourgade. 10 Moressée, 5377 Heure.  
Rens. : 086.21.13.60 ou 0474.75.40.57.

# Tiramisù aérien

Au siphon

## Ingrédients (pour 1 siphon d'1/2 l)

200 g de mascarpone, 150 ml de crème fraîche liquide, 4 c.à.s. de sirop de sucre de canne (un peu plus pour sucrer le mélange café-amaretto), biscuits de type boudoirs, amaretto, café bien fort, cacao en poudre, chocolat noir.



H.H.

Ce tiramisù est aérien car réalisé au siphon. Il est également beaucoup plus léger qu'un tiramisù traditionnel car il ne contient pas d'œufs. Un dessert express qui terminera agréablement un repas copieux !



H.H.

## Préparation

La veille ou au min. 3 h avant de passer au dessert, mélanger le mascarpone, la crème et le sirop de sucre de canne. La préparation ne doit pas être trop dense. Si c'est le cas, ajouter encore un peu de crème fraîche.

Verser la préparation dans le siphon. Insérer la cartouche de N<sub>2</sub>O. Secouer deux ou trois fois et mettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, mélanger dans une assiette creuse le café chaud, l'amaretto et un peu de sirop de sucre de canne. Y tremper les boudoirs. Mettre quelques biscuits humidifiés dans des verres ou des ramequins. Secouer le siphon et répartir un peu de crème de mascarpone sur les biscuits puis saupoudrer de cacao. Décorer d'éclats de chocolat noir.

## Le conseil

Remplacer par exemple les boudoirs par des spéculoos ou des biscuits roses de Reims. Avec ces derniers, on pourra préparer une version aux fruits rouges de ce tiramisù, en trempant les biscuits dans un mélange de kirsch et de sirop de sucre de canne. On peut aussi, à la place du sirop de sucre de canne, utiliser un sirop parfumé de la marque Monin. Un sirop au caramel et quelques éclats de marrons glacés font une variante hivernale tout aussi délicieuse !





H.H.

La fève tonka (*dipteryx odorata*, son nom latin) est originaire du Venezuela, du Brésil, de Guyane et du Nigeria. Elle pousse sur une plante de la famille des fabacées dont on ne consomme que les fèves. Une fois séchées, ces fèves noires dégagent un parfum évoquant le miel, la vanille, le foin et l'amande. Elles contiennent entre 1 % et 3 % de coumarine et s'emploient généralement râpées comme les noix de muscade. On les utilise le plus souvent en cuisine dans les desserts, où elles remplacent la vanille. Mais elles sont également très populaires en parfumerie.

# Mousse au chocolat

A la fève tonka

## Préparation

### La mousse au chocolat

Briser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie avec un peu de lait. Mettre d'abord le chocolat dessert, plus épais, puis l'autre, plus fin. Lorsque le chocolat est bien fondu, le laisser refroidir.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Réserver un blanc pour une autre préparation. Fouetter vivement les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le chocolat fondu et bien mélanger. Râper la fève tonka sur l'appareil.

Fouetter la crème froide en chantilly et l'ajouter à la préparation au chocolat. Battre le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel, puis l'incorporer à son tour dans la préparation. Mettre au frais pendant 5 h min. On peut préparer cette mousse la veille, voire 48 h à l'avance. La fève tonka aura alors eu le temps de bien infuser dans la mousse au chocolat.

### Les tulipes

Préchauffer le four à 150°C.

Mélanger le beurre avec le sucre glace, la farine et l'œuf.

Étaler très finement deux disques de pâte. Cuire env. 10 min sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

Sortir du four et placer rapidement ces disques dans des récipients à fond plat (genre bol) en prenant soin de former une tulipe. Laisser refroidir et garnir de mousse au chocolat.

## Ingrédients (pour 2 personnes)

### Pour la mousse au chocolat :

50 g de chocolat noir aux éclats de fève de cacao, 50 g de chocolat noir dessert, 2 œufs, 2,5 c.à.s. de sucre, 15 cl de crème fraîche liquide bien froide, 1 fève tonka, lait, sel.

### Pour les tulipes :

25 g de beurre mou, 50 g de sucre glace tamisé, 30 g de farine tamisée, 1 blanc d'œuf.

## L'adresse

A deux pas du Sablon, **La claire Fontaine** est une superbe épicerie de poche et une vraie mine d'or. Huiles, sels, épices (dont la fève tonka)... Tout y est ! Ainsi que des plats à emporter, des soupes et des sandwiches.

→ La claire Fontaine. 3 rue Ernest Allard 1000 Bruxelles. Du mardi au samedi de 11 h à 19 h. Rens. 02.512.24.10.



H.H.



# Tartelettes tout en rose

A la betterave et aux framboises



Un dessert surprenant et audacieux avec une association intéressante entre la betterave et la framboise. Si si, c'est très bon...

## Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Passer les betteraves cuites au mixeur. Passer la pulpe obtenue au chinois très fin pour en récupérer le jus d'un côté et la purée de l'autre.

Préparer la pâte brisée en travaillant le beurre et la farine. Ajouter 3 c.à.s. de jus de betterave récupéré précédemment. Etaler cette pâte très élastique et en garnir six petits moules à tartelettes en silicone. Piquer les fonds de tartes et les remplir de haricots secs ou de billes en céramique pour éviter que la pâte ne gonfle pendant la cuisson.

Cuire les fonds de tartelettes une dizaine de minutes. Les laisser refroidir.

Dans une petite casserole, faire fondre le massepain avec la purée de betterave (plus ou moins, selon le goût). Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Garnir les fonds de tartelettes cuits avec le mélange de massepain parfumé à la betterave et décorer de framboises fraîches.

## Ingrédients (pour 6 tartelettes)

50 g de beurre ramolli, 100 g de farine, 5 betteraves cuites, 100 g de massepain, 1 barquette de framboises fraîches, haricots secs ou billes en céramique.

## Le conseil

Décorer les tartelettes avec des petits cœurs en massepain coloré au jus de betterave.





C'est en regardant une émission de télévision américaine qu'est née l'inspiration pour ce dessert régressif à base d'un produit très américain, le Fluff, de la pâte de guimauve. Un dessert décadent mais plus raffiné qu'il n'y paraît avec ce disque de sucre à briser avant de pouvoir débiter la dégustation. Une sorte de Snickers glacé amélioré !

# The Fluff Dessert

Snickers en verrine



## Le produit

On trouve maintenant du **Fluff** dans la plupart des supermarchés. Notamment au GB Partner de la Bascule (cf. p. 11).

## Ingrédients (pour 4 personnes)

4 c.à.s. de Fluff, cacahuètes non salées et non grillées, fleur de sel, huile d'arachide, 115 g de chocolat noir, 60 g de crème liquide, 100 g de sucre, 4 boules de crème glacée à la vanille.

**Pour le caramel :**

100 g de sucre, 25 g d'eau.

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer la sauce au chocolat en mélangeant le chocolat, le sucre, l'eau et la crème. Laisser refroidir.

Faire revenir quelques minutes les cacahuètes dans un peu d'huile et les assaisonner avec la fleur de sel. Réserver.

Préparer le caramel en faisant fondre, sans mélanger, le sucre et l'eau. Le caramel doit être légèrement blond. Etaler le caramel sur une plaque de marbre légèrement huilée.

Lorsque le caramel est parfaitement refroidi, le mixer pour obtenir une poudre. Sur une plaque allant au four garnie de papier sulfurisé, déposer un cercle à pâtisserie de la taille du verre de présentation et y déposer une fine couche de poudre de caramel. Répéter l'opération 4 fois au moins (par sécurité, on fera quelques disques supplémentaires). Cuire au four quelques minutes en surveillant la cuisson; les disques doivent se solidifier sans dorer.

Dans les verres, déposer une boule de glace à la vanille, un peu de sauce au chocolat, quelques cacahuètes salées grossièrement broyées, une petite cuillère à soupe de Fluff et terminer par un peu de sauce au chocolat.

Déposer sur chaque verre un disque de caramel et passer le chalumeau quelques instants sur les bords du verre afin que le disque se fixe aux parois. A déguster tout de suite en brisant le sceau en caramel !



H. H.

# Caramels orange

Façon Suzette



H. H.

## Ingrédients (pour 16 bonbons)

### Pour la farce :

250 g de ricotta, 25 g de sucre glace,  
1 jaune d'œuf, le zeste d'une petite orange.

### Pour la pâte à raviolis :

150 g de farine, 20 g de sucre, 1 œuf  
+ 1 jaune d'œuf, lait, une pincée de sel.

### Pour la sauce :

2 c.à.s. de sucre, 3 oranges, 1 citron,  
2 noix de beurre, Grand Marnier.

Les "crêpes Suzette" font partie de ces desserts à l'ancienne qui ne fréquentent plus guère les cartes de restaurants, relégués au rang de "vieilleries". Il est vrai que ce dessert a été inventé il y a plus d'un siècle par Auguste Escoffier ! Son désaveu vient sans doute aussi du fait qu'il demande pas mal de temps pour le service en salle car il faut, à la minute, réchauffer les crêpes et préparer leur sauce à base de beurre et de curaçao. Ici les crêpes sont remplacées par de la pâte à raviolis sucrée et le curaçao par du Grand Marnier.

## Préparation

Dans un bol, battre le jaune d'œuf avec le sucre puis ajouter la ricotta et les zestes d'orange. Réserver.

Préparer la pâte à raviolis en mélangeant la farine, le sucre, l'œuf et le jaune d'œuf et la pincée de sel. Ajouter éventuellement un peu de lait si la pâte est trop dure.

Bien travailler la pâte à la main puis au laminoir en la passant jusqu'au dernier numéro afin d'obtenir des feuilles très fines, en pliant et farinant la pâte régulièrement. Découper des rectangles de pâte, les garnir au centre d'un peu de farce ricotta-orange et fermer en humidifiant les bords. Bien pincer des côtés de la farce afin d'obtenir la forme d'un bonbon. Disposer ces caramels sur une plaque farinée pour éviter qu'ils ne collent.

Faire bouillir l'eau. Presser les oranges et le citron. Passer le jus obtenu au tamis.

Pendant ce temps, préparer le beurre Suzette. Saupoudrer une poêle avec le sucre. Chauffer doucement, attendre que le sucre fonde et commence à prendre en caramel (coloration claire). Ajouter alors le jus d'orange et de citron. Si le caramel durcit, le faire fondre à nouveau. Laisser réduire lentement. Incorporer alors doucement le beurre coupé en morceaux. Laisser bien chauffer, ajouter une belle rasade de Grand Marnier et flamber. Laisser encore réduire à feu très doux.

Pendant ce temps, cuire les bonbons dans l'eau bouillante pendant environ 3 min. Les égoutter délicatement à l'aide d'une écumoire et les faire revenir dans la poêle avec la sauce. Bien les enrober et servir sur une assiette avec des zestes d'orange.





H.H.

Le cupcake américain est le petit gâteau tendance du moment. Fourré ou pas, il est recouvert d'un *frosting*, une crème à base de *cream cheese* (fromage frais genre Philadelphia) ou de beurre, ou simplement une ganache. L'important, c'est que le parfum du gâteau s'harmonise avec l'éventuelle garniture intérieure et avec le *frosting*.

# Cupcakes

Au potimarron et aux épices. Frosting au sirop d'érable



H.H.

## Ingrédients (pour 8 cupcakes)

### Pour les cupcakes :

1 potimarron d'environ 500 g (125 g de purée de potimarron), 120 g de farine, 2,5 g de baking powder ou de levure chimique, une pincée de sel, 60 ml d'huile de tournesol, 1 œuf, 140 g de sucre, cannelle, gingembre en poudre, vanille givrée en poudre, 5 dattes Medjoul.

### Frosting au sirop d'érable :

25 g de beurre pommade, 2 à 3 c.à.s. de sirop d'érable, 50 g de Philadelphia, cerneaux de noix (facultatif).

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Eplucher le potimarron, le couper en deux et le vider. Le découper en gros dés et le cuire dans de l'eau bouillante, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Puis l'écraser en purée. Peser 125 g et réserver le reste pour une autre préparation.

Mélanger dans un bol la farine, la levure et le sel.

Dans le bol du robot, battre les œufs avec le sucre, la purée de potimarron et l'huile de tournesol. Puis ajouter le mélange farine-levure. Continuer à battre pendant une minute.

Ajouter à l'appareil la cannelle, le gingembre et la vanille en poudre, selon le goût. Ajouter ensuite 5 dattes Medjoul dénoyautées et découpées finement.

Mélanger tous les ingrédients du *frosting* et garder au frais. Cuire les cupcakes 15 min au four. Faire refroidir avant de démouler et garnir de crème au sirop d'érable et éventuellement d'un cerneau de noix.

## L'adresse

Pour déguster de très bons cupcakes à Bruxelles, une vraie bonne adresse **Lilicup**. Attention, on devient vite accro ! De 2,50 € à 3,50 € pièce.

→ 65 rue du Page 1050 Bruxelles. Ouvert du mardi au vendredi de 10 à 17 h, le samedi de 10 à 18 h.  
Rens. : 02.538.02.68 ou [www.lilicup.com](http://www.lilicup.com).

## Mandarine Oriental

Mandarine  
Vodka  
Chartreuse verte



H.H.

### Ingrédients (pour 1 verre)

- 1,5 mandarine
- 1 oz de vodka
- ½ oz de Chartreuse verte
- 1 trait d'Angostura Bitter
- 4 gousses de cardamome verte

### Préparation

Dans un mortier, écraser grossièrement la cardamome pour libérer les graines. Verser le tout dans le bol du shaker avec le jus de mandarine, la vodka et la Chartreuse verte. Ajouter un trait de bitter et mélanger à la cuillère. Servir dans un verre rempli de glace en passant au chinois très fin.

## Billionnaire Cocktail

Bourbon  
Mûres  
Absinthe



H.H.

### Ingrédients (pour 1 verre)

- 1,5 oz d'un bon Bourbon (Booker's ou Knob Creek)
- ½ oz de sirop de mûres frais (ou de liqueur de mûres)
- ½ oz de jus de cranberries
- 1 trait de jus de citron
- 1 trait de Peychaud bitter
- absinthe pour rincer le verre.

### Préparation

Mettre un verre à Martini au congélateur pendant quelques minutes. Dans un shaker rempli de glaçons, verser le bourbon, le jus de cranberries et le sirop de mûres. Ajouter un trait de citron et quelques gouttes de bitter. Sortir le verre du congélateur et bien le rincer avec un peu d'absinthe. La jeter. Shaker vigoureusement et verser dans le verre.

## Mandarine Bourbon

Mandarine  
Bourbon  
Punt e Mes



H.H.

### Ingrédients (pour 1 verre)

- 1 mandarine
- 1 oz de bon Bourbon (Maker's Mark)
- 1/3 oz de Punt e Mes
- ¼ oz de sirop de cerises au marasquin
- 1 trait de Regan's Bitter
- 1 cerise au marasquin

### Préparation

Presser la mandarine pour en récupérer le jus. Remplir le shaker de glaçons. Ajouter le jus de mandarine, le whiskey, le Punt e Mes, le sirop de cerises et un trait de bitter. Shaker vigoureusement. Filtrer dans un verre rempli de glaçons et dont le bord aura été parfumé en y frottant le zeste de mandarine. Décorer d'une cerise au marasquin.



# Shiso Passion

Gin  
Fruit de la passion  
Shiso



## Ingrédients (pour 1 verre)

- 1 oz de jus de fruit de la passion (soit 2-3 fruits)
- ½ oz de sirop de sucre (facultatif, en fonction du taux de sucre des fruits de la passion)
- ½ oz de Maraschino Luxardo
- 1,5 oz de gin Hendrick's
- 4 feuilles de shiso vert (cf. "L'adresse" p.28)
- 1 cerise au marasquin
- 1 trait de Peychaud bitter

## Préparation

Rafrâchir un verre à martini au congélateur.  
Récupérer 1 oz de jus des fruits de la passion en passant méticuleusement la chair et les graines au chinois.  
Laver les feuilles de shiso et les éponger.  
Dans le shaker, écraser soigneusement le shiso avec le sirop de sucre et/ou le maraschino. Ajouter le jus de fruit de la passion, le bitter et le gin. Remplir de glaçons et shaker vigoureusement.  
Filtrer doublement (à l'aide d'un chinois) dans le verre à martini et décorer d'une cerise au marasquin.

# Green Purple

Chartreuse verte  
Noilly Prat  
Chambord



## Ingrédients (pour 1 verre)

- 1,5 oz de Chartreuse verte
- ½ oz de Chambord
- ½ oz de Noilly Prat

## Préparation

Remplir un verre de glaçons.  
Ajouter Chartreuse verte, Noilly Prat et Chambord. Mélanger avec une cuillère à cocktail.

# Pink Marzipan

Vodka  
Amaretto  
Massepain



## Ingrédients (pour 2 verres)

- 2 oz de vodka
- ½ oz d'amaretto
- 50 g de massepain
- 1 petite tasse de framboises surgelées
- le jus d'un citron vert
- glaçons
- 2 cerises en massepain (pour la déco)

## Préparation

Dans un blender, mixer le massepain et les framboises surgelées. Ajouter la vodka, l'amaretto, le jus de citron vert puis mixer avec les glaçons.  
Verser dans deux verres à pied et décorer avec un duo de cerises en massepain.

## Dry Martini

Gin  
Noilly Prat  
Citron jaune



### Ingrédients (pour 1 verre)

- 2 oz de gin Bombay Sapphire
- ½ oz de Noilly Prat
- 1 zeste de citron jaune

### Préparation

Mettre un verre à Martini au congélateur. Prélever un beau zeste de citron jaune. Remplir le shaker de glaçons et y verser le gin et le Noilly Prat. Mélanger à l'aide d'une cuillère pendant 30 secondes. Filtrer dans le verre givré et ajouter le zeste de citron.

## Old Fashioned

Rye whiskey  
Bitter  
Orange



### Ingrédients (pour 1 verre)

- ¼ oz de sirop de sucre, 1 c.à.c. de sucre ou 1 morceau de sucre
- 3 traits d'Angostura bitter
- 2 oz de rye whiskey Old Overholt (ou de bourbon)
- jus de citron jaune
- 1 tranche d'orange
- 1 cerise au marasquin

### Préparation

Dans un verre à whisky, dissoudre le sucre (ou le sirop de sucre) avec l'Angostura Bitter. Garnir le verre de glace et ajouter le rye whiskey, un trait de jus de citron, la tranche d'orange et une cerise à cocktail. Bien mélanger. Servir avec un mélangeur.

## Tom Collins

Gin  
Citron jaune  
Sucre



### Ingrédients (pour 1 verre)

- 1,5 oz de gin Hendrick's
- 1 oz de sirop de sucre
- ½ citron jaune
- glace pilée
- eau gazeuse ou Schweppes
- menthe
- 1 cerise au marasquin
- 1 tranche de citron

### Préparation

Remplir un verre à Long Drink (haut) de glace pilée. A mi-hauteur, garnir d'une tranche de citron coupée en deux et d'une cerise au marasquin. Remplir le shaker de glace. Y shaker le jus de citron, le sirop de sucre et le gin. Filtrer dans le verre. Terminer avec une larme d'eau gazeuse (ou de Schweppes) et décorer d'une feuille de menthe.



# Cosmo -politain

Vodka  
Triple sec  
Citron vert



H. H.

## Ingrédients (pour 1 verre)

- 1 oz de bonne vodka
- ½ oz de triple-sec  
(Grand Marnier ou Cointreau)
- le jus d'un ½ citron vert
- 1 rasade de jus d'airelles  
(de la marque Ocean Spray par exemple)
- 1 zeste de citron vert

## Préparation

Placer un verre à martini au congélateur.  
Remplir le shaker de glace. Verser la vodka, le triple sec, le jus de citron vert et le jus d'airelles. Shaker vigoureusement quelques instants.  
Filtrer dans le verre refroidi et décorer d'un zeste de citron vert.

# Margarita 100% agave

Tequila  
Citron vert  
Sirop d'agave



H. H.

## Ingrédients (pour 1 verre)

- 2 oz de tequila Ocho blanco (100 % agave)
- 2 oz de citron vert
- ¾ de oz de sirop d'agave

## Préparation

Placer un verre à pied au congélateur.  
Dans un shaker rempli de glaçons, mélanger la tequila, le jus de citron vert et le sirop d'agave.  
Filtrer dans le verre refroidi, éventuellement décoré d'une tranche de citron vert.  
Ne surtout pas enduire les bords du verre de sel !

# Spritz con Aperol

Aperol  
Prosecco  
Olive verte



H. H.

## Ingrédients (pour 1 verre)

- 3 oz de prosecco
- 1,5 oz d'Aperol
- eau gazeuse
- 1 tranche d'orange
- 1 grosse olive verte
- chips au sel

## Préparation

Remplir un verre de quelques glaçons et ajouter la tranche d'orange.  
Verser l'Aperol, le prosecco et mélanger.  
Ajouter une larme d'eau gazeuse ou un coup de siphon à soda. Finir avec une olive piquée sur un bâton.  
Servir, comme à Venise, avec un bol de chips au sel !

# La viande de bœuf sous son meilleur jour

Par chez nous, quand on sert un beau morceau de viande de bœuf, on sait qu'il sera bien accueilli. Surtout s'il s'agit de bœuf Meritus. Car ce label vous donne la certitude que votre viande est conforme aux normes les plus strictes. Et que c'est la meilleure qualité qui trône sur votre table.

## Normes strictes, viande savoureuse

Rosbif ou entrecôte, avant que vous n'y plan- tiez la fourchette, votre viande a été rigoureu- sement contrôlée, de l'élevage au magasin. Pour commencer, chaque producteur établit un contrat avec un vétérinaire. Tout médica- ment que reçoit l'animal doit être enregistré. Les aliments doivent provenir d'un fournis- seur connu et ne peuvent contenir ni farine ani- male, ni farine de poisson. Le trans- port doit être le plus court possible afin d'éviter le stress à l'animal. Et, bien entendu, un abattage professionnel s'impose. Beau- coup de règles et de normes... mais elles sont nécessaires. Elles veillent à ce que la viande que vous mettez à table soit de la plus haute qualité, savoureuse et tendre. Vous n'en atten- dez pas moins.



**On n'est jamais assez sévère pour ce qui entre chez soi.**

## Tuyaux en or pour poêler à la perfection

- Choisissez la taille de la poêle en fonction du morceau de viande. Dans une poêle trop grande, la matière grasse excédentaire brûlerait. Si cela risque d'arriver, ajoutez une noix de beurre frais.
- Les épices révèlent pleinement leur saveur lorsqu'elles cuisent avec la viande. Epicez votre viande juste avant de la poêler, pour éviter que le sel ne la dessèche.
- Pour retourner la viande, utilisez une spatule ou une pince. Si vous la piquez avec une fourchette, les sucs s'en échapperont.



## Recette

### ONGLET À L'ÉCHALOTE, BÉARNAISE LÉGÈRE ET JULIENNE DE POMME DE TERRE

Pour 4 personnes  
Temps de préparation : +/- 30 min.  
Temps de cuisson : +/- 50 min.

*4 onglets Meritus de 150 g, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 2 oignons de taille moyenne, 1 cuillerée à thé de thym, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin, 4 grosses pommes de terre farineuses, 2 jaunes d'œufs, 1 cuillerée à soupe de vinaigre d'estragon, 2 cuillerées à soupe d'eau, 120 g de beurre, 1 cuillerée à soupe de feuilles d'estragon*

Tranchez les oignons et les pommes de terre en rondelles très minces. Ensuite, coupez les pommes de terre en julienne et réservez-les dans de l'eau froide. Faites revenir les rondelles d'oignons à feu doux avec un peu de beurre et agrémentez de thym, de vinaigre de vin et de sel et poivre. Chauffez doucement 70 g de beurre dans une casserole haute. Battez les jaunes d'œufs, avec le vinaigre et l'eau, sur feu doux jusqu'à obtenir une mousse ferme (attention : le mélange ne peut pas cuire). Intégrez le beurre aux jaunes d'œufs et laissez le mélange dans la casserole.

Terminez avec les feuilles d'estragon, salez et poivrez. Cuisez les onglets dans le beurre et l'huile d'olive, avec sel et poivre. Passez dans la friteuse la julienne de pommes de terre jusqu'à ce qu'elle soit croquante et laissez égoutter sur du papier absorbant. Servez les onglets sur des assiettes chaudes, disposez les oignons sur la viande et la julienne à côté. Présentez la sauce béarnaise à part, dans un petit ravier.

On ne peut pas tout contrôler soi-même. Alors il est bon de pouvoir se fier à des labels qui garantissent qu'une série de règles strictes ont été respectées : Meritus pour la viande de bœuf, Certus pour la viande de porc et BCV pour la viande de veau.



**Votre garantie pour la meilleure qualité de viande**

*La viande d'ici ?  
Trois fois oui !*

✓ Sûre    ✓ Nutritive    ✓ Responsable

V L A M

CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE  
CONCOURS DE L'UNION  
EUROPÉENNE

