

INDEX DES RECETTES

MAI-JUIN 2020

ENTRÉES

- Banderille de ceviche à l'avocat **94**
- Brochette d'agneau aux épices **95**
- Cassolette de crevettes **95**
- Homard aux épices **22**
- Moules à l'escabèche **95**
- Œuf farci aux cornichons et aux câpres **95**
- Pastilla au poulet et aux amandes **23**
- Salade de mangue à l'asiatique **77**
- Salade grecque **53**
- Sardines marinées **95**
- Soupe de petits pois **33**
- Tartelette au fromage de chèvre et à la betterave **54**
- Tartine à la purée d'olive, anchois et œufs de caille **94**
- Tartine à la tomate et au jambon **94**
- Velouté de petits pois au pesto de noix **76**

PLATS

- Boulettes aux deux viandes **95**
- Brochettes de magrets de canard et abricots **99**
- Calamars sautés **95**
- Ceviche de daurade estragon-basilic **87**
- Club-sandwich **67**
- Croquette de merlan **35**
- Feuilleté d'aubergine au fromage basque **95**
- Kebab maison **68**
- Lobster roll **107**
- Lotte à la chermoula **24**
- Merlan et légumes au bouillon **35**
- Merlan pané, sauce tartare **34**
- Moules au camembert **103**
- Œufs brouillés au brocciu et à la menthe **55**
- Pan-bagnat à la niçoise **68**
- Petit pois à l'étuvée **32**
- Pizza veggie **56**
- Poisson, sauce concombre coco **78**
- Poivrons farcis **86**
- Pomme de terre en aioli **95**
- Pommes de terre croustillantes, halloumi et yaourt grec **58**
- Porc à la chinoise **97**
- Poulet au citron vert, coriandre et lait de coco **42**
- Poulpe confit, chimichurri et purée de carottes **65**
- Risotto de millet, petits pois, épinard **87**
- Riz et légumes à l'étouffée **41**
- Roulé de veau à la purée d'abricot **99**
- Salade de pois chiche à la morue **95**
- Salade tiède de boudin et fèves **95**
- Sandwich chaud à la mozzarella **68**
- Sauté d'agneau aux petits pois **33**
- Tagine de poulet au citron confit **26**

DESSERTS

- Abricots à la crème d'amande **99**
- Abricots au sirop **98**
- Abricots farcis aux amarettis **98**
- Cheese-cake au cottage cheese et citron vert **61**
- Clafoutis aux abricots et aux pistaches **98**
- Confiture d'abricot à la lavande **98**
- Croustillant à la fleur d'oranger et aux fruits rouges **28**
- Gratin de pamplemousse au Grand Marnier **37**
- Mhancha aux amandes **27**
- Mousse de cerise au mascarpone **59**
- Pannacotta aux abricots **98**
- Perles de tapioca au pamplemousse **37**
- Salade de fruits rouges, croustillant de céréales **88**
- Sorbet à l'oseille et tuiles au sésame et à l'orange **52**
- Sorbet abricot-lavande **99**
- Soufflé glacé aux fruits rouges **79**
- Tarte à la rhubarbe **88**
- Tarte aux fraises **72**
- Tarte crémeuse au pamplemousse rose **36**
- Tarte fine aux abricots **99**
- Tarte tatin aux abricots **99**
- Teurgoule **105**
- Tourte à l'italienne **60**



Sophie avec Laurence Du Tilly, son hôtesse lors de son escapade normande

Chers vous tous,

Assise à mon bureau, je réfléchis à mon édito.

Écrire un édito, c'est toujours un peu compliqué. C'est souvent le premier texte que vous, lecteurs, parcourrez. J'utilise cette fenêtre de liberté pour vous faire partager notre passion de la gastronomie, des vins, des bons produits. Nous vous présentons nos derniers coups de cœur, les régions que nous avons découvertes, et puis j'en profite pour vous faire partager ma vision de la cuisine en général. Aujourd'hui, dans le silence total de ce confinement forcé, je ne sais pas encore si nous aurons repris une vie normale lorsque vous tiendrez ce magazine entre vos mains. Dans cette lutte contre un ennemi difficile à identifier, nous aurons perdu pour certains des proches, pour d'autres un travail.

Mais en ces moments où nous devons rester chez nous, nous avons aussi redécouvert la valeur du temps. Le temps d'aller faire ses courses (le seul qui nous est permis à l'extérieur), le temps de cuisiner, le temps de faire ou de se faire plaisir. Chez vous, chez moi, on constate que l'on n'a jamais aussi bien mangé. Sans doute, y a-t-il des jours plus difficiles que d'autres. Difficile de vivre tous ensemble ou dans la solitude, de réorganiser ce fameux temps, mais tellement merveilleux aussi de faire plaisir aux nôtres.

Sur les réseaux sociaux, les chefs frustrés de ne pas travailler débordent d'inventivité, partagent recettes, et astuces, nous donnent rendez-vous tous les soirs, nous challengent, et des équipes entières cuisinent pour préparer des repas aux soignants débordés par cette déferlante de travail.

On n'a jamais autant cuisiné qu'aujourd'hui, on n'a jamais autant partagé qu'en ce moment ni jamais été autant connectés dans tous les sens du terme. Lorsque nous reviendrons à notre vie d'avant, il serait bien justement qu'elle ne soit plus vraiment comme avant, mais que nous tirions quelques leçons de cette épreuve : acheter au plus près de chez soi, moins mais mieux, transformer les produits plutôt que de consommer des plats tout faits, passer du temps en cuisine qui nous sera rendu par le plaisir que l'on y prend et celui que l'on donne à nos proches, innover : nous avons tous du potentiel, soyons-en sûrs.

Pourquoi ne pas continuer à cuisiner pour ceux qui en ont besoin ? Préparer un peu plus et le partager. De râleurs devenons solidaires, d'individualistes devenons généreux, d'impatients devenons attentifs et sachons prendre le temps qu'il faut. Si cette épreuve nous a appris quelque chose, c'est peut-être cela.

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenuit

Vivifiante côte de NACRE

SITUÉE DANS LE CALVADOS, CETTE PARTIE DE LA CÔTE NORMANDE, SANS DOUTE MOINS MONDAINE QUE SES VOISINES, OFFRE DE BELLES PLAGES DE SABLE SUR SON LITTORAL ET BEAUCOUP D'AUTHENTICITÉ À L'INTÉRIEUR DE SES TERRES. À DÉCOUVRIR AVEC LES JOURS QUI RALLONGENT.

Texte Sophie Menut Yovanovitch
Photo Delphine Constantini

Restée à l'écart des modes, la région a pourtant toujours été prisée par les artistes. D'abord par les aquarellistes anglais, puis par des paysagistes. Sur la côte, les stations balnéaires comme Ouistreham ou Saint-Aubin-sur-Mer et les ports de plaisance alternent avec les longues plages de sable. À moins de quinze minutes, Caen, capitale de la Basse-Normandie et ville d'élection de Guillaume le Conquérant, est assez concentrée pour qu'on puisse en faire le tour à pied et assez grande pour rester riche et animée.

Histoire et douceur de vivre

Rappel historique, dans son centre, l'abbaye aux Hommes fondée par le duc de Normandie est aujourd'hui le siège de l'hôtel de ville, lorsque l'abbaye aux Dames, fondée par son épouse Mathilde de Flandre, surplombe la ville. La campagne et ses bonnes adresses ne sont pas loin. Le week-end, les citadins retrouvent leurs maisons de campagne alentour et pour les satisfaire les adresses gourmandes ne manquent pas.

Mais quoi de mieux, le dimanche, que flâner et remplir son panier de victuilles sur le marché ? On se bouscule en plein cœur de Caen, sur la place Saint-Pierre. Beaucoup de petits producteurs rendent ces courses vraiment intéressantes. La cité est aussi étudiante et tous les jeunes y apportent leur énergie. Il faut ensuite se diriger dans le quartier du Vaugueux. Le lieu

regorge de terrasses et de restaurants pour tous les goûts et toutes les bourses. À déambuler dans la petite métropole et ses environs, on peine à se souvenir des plages du Débarquement et du lourd tribut payé durant la Seconde Guerre mondiale. Désormais la douceur de vivre, les embruns, les vieilles pierres et un terroir généreux ont pris possession des lieux.





Chez Laurence du Tilly, à Caen.

Laurence est styliste déco et culinaire, et surtout une femme de goût qui sait recevoir. Elle a transformé un ancien hôtel particulier, en plein centre-ville, en maison de charme qui mixe les services entre hôtel classique et maison d'hôte. Ici, trois appartements, tous équipés d'un salon et d'une cuisine. Couleurs vives ou profondes, meubles chinés, le tout agencé avec soin par la maîtresse de maison. Les visiteurs peuvent réserver à la carte un cours de yoga ou un massage ayurvédique. Et pour démarrer la journée d'un bon pied, croissants et pains au chocolat tout juste sortis du four sont servis au petit déjeuner. **À partir de 130 €.**

MOULES AU CAMEMBERT de Laurence

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 20 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

- 200 g de lardons fumés • 2 l de moules
- 1 petit bouquet de ciboulette • 1 camembert au lait cru bien coulant • 25 cl de crème fraîche épaisse • 10 g de beurre • 1 gousse d'ail • 3 échalotes • 5 cl de vin blanc
- Poivre du moulin

Nettoyez soigneusement les moules en éliminant la petite barbe qui dépasse. Lavez-les à plusieurs eaux et égouttez-les. Pelez et émincez l'ail et les échalotes. Faites fondre le beurre dans une grande cocotte, puis faites revenir l'ail et les échalotes avec les lardons pendant 5 min, en mélangeant bien. Ajoutez la crème, le camembert débarrassé de sa croûte. Poivrez.

Laissez fondre tout en mélangeant. Jetez les moules dans la cocotte, couvrez et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes, soit 10 min environ. Remuez la cocotte de temps en temps pour mélanger les moules.

Saupoudrez de ciboulette ciselée, mélangez et versez dans un plat creux avec le jus de cuisson. Dégustez bien chaud.

