

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

90
recettes
FACILES

ÉTONNANT **CAMEMBERT**

En crème brûlée, pané, en fondue...

PETITS FARCIS

La vraie recette

Tarte châtaigne aux cèpes



NOS VILLES GOURMANDES
LILLE
ÉTAPE N°9

NOIX DE COCO

Cuisinez-la salée ou sucrée

PAS À PAS

La pavlova aux framboises

TARTES SALÉES

Craquantes, fondantes, gratinées...

PM PRISMA MEDIA

M 01379 - 310 - F: 2,20 € - RD





On aime en octobre

Sélectionnés et goûtés pour vous, des produits nouveaux qui font vraiment envie.

1 PETIT DÉJEUNER D'AILLEURS

Pour bien démarrer la journée sans risquer le coup de fatigue de 11 h, inspirez-vous des petits déjeuners anglo-saxons ou nordiques et optez pour un bol de porridge. Ce mélange de flocons d'avoine, de blé et d'épeautre est à faire tiédir et gonfler avec du lait ou une boisson végétale. Un mix rassiant qui gagne à être enrichi de rondelles de fruits, d'une pincée de cannelle ou d'une noisette de beurre salé à laisser fondre avant dégustation.

Porridge, Bjorg, 2,50 € les 375 g, au rayon bio des grandes surfaces.

2 CŒUR GÉNÉREUX

Au milieu de cette tablette de chocolat se cache, entre deux couches de chocolat noir intense (46 % de cacao), un épais lit ultrafruité. Sa texture, à mi-chemin entre la pâte de fruits et la confiture, assure le contraste. Attention : vite addictive, cette tablette se finit toujours beaucoup plus vite que prévu !

Fruit Orange, Côte d'Or, 2,70 € les 130 g, dans les grandes surfaces.

3 RÔTI TOUT CUIT

Croustillante en surface et fondante à cœur, cette pièce de veau est rôtie au four avant de subir une cuisson longue à basse température. Sa remise en œuvre ne demande que 7 min de micro-ondes ou 25 min de four. Proposé avec un jus aux fines herbes, ce fondant s'accorde à merveille avec des pâtes fraîches et une sauce aux champignons.

Fondant de veau, La Rôtisserie du Boucher, Bigard, 8,30 € les 460 g (pour 2 à 3 personnes), en GMS.

4 BOUCHÉES BIEN-ÊTRE

Grignoter sain, on adore. Composés d'un fruit séché, d'un fruit à coque, d'une baie et d'une touche insolite (type herbe aromatique ou graine), naturels et bruts, on craque sur ces petits carrés de bienfait pour leurs textures variées et leurs saveurs de fruits mûrs qui explosent en bouche. Coup de cœur pour la rondeur de la mangue réveillée par l'acidité du physalis et des feuilles de cassis.

Les Fruits Détendus, 3,40 € les 40 g, en épicerie fines et chez Biocoop.

5 PAUSE RÉCONFORT

Après le café et le thé, la tasse de chocolat revient en force. Union de lait bio demi-écrémé collecté en France et de chocolat à la saveur dense et intense, cette boisson est peu sucrée et relativement épaisse. Plus orientée vers une consommation d'adultes que d'enfants, elle est prête à être consommée chaude ou froide. Elle existe en version choco-caramel, plus douce et sucrée.

Chocolat Gourmand Bio, Lactel, 1,45 € la bouteille de 50 cl, au rayon lait UHT des grandes surfaces.

6 ACCENT MÉDITERRANÉEN

On la consomme le plus souvent à l'apéritif, sur des toasts de pain de campagne ou avec des gressins. Cette crème de pois chiches, relevée de citron confit et d'épices (ras-el-hanout), peut aussi apporter une touche originale et ensoleillée à vos coquilles saint-jacques, gambas et autres poissons poêlés.

Crème de pois chiches, Jean Martin, 2,95 € les 110 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.

7 TUBE AU PARFUM

Envie d'une touche d'aubergine, d'ail ou de poivrons dans vos pâtes, vos soupes, sur vos toasts, pour parfumer une sauce, une omelette ou un fond de tarte ? Sortez ces tubes de préparation un peu épaisse, à base de concentré de légumes, prête à cuisiner. Un bon point pour la note colorée et la saveur prononcée du mix poivron rouge et jaune qui s'accorde bien avec les volailles.

Pâtes à Cuisiner, Le Bol Garni, 1,60 € les 80 g, dans les grandes surfaces.

8 UNE VRAIE CRÈME GASTRONOMIQUE

Sa blancheur met en appétit et sa belle tenue donne envie d'y plonger la cuillère. Mais c'est surtout sa petite note acidulée en fin de dégustation qui fait la différence entre cette crème UHT et les autres. Fondante à chaud, onctueuse à froid, elle combine avec succès deux avantages : la saveur du frais et la praticité d'une crème longue conservation.

Secret de crème semi-épaisse, Président, 2,95 € les 3 x 20 cl, dans les grandes et moyennes surfaces.