

ENTRÉES PLATS DESSERTS

USTENSILE



■ Ce moule à chaussons est simple comme un jouet d'enfant : on y pose un disque de pâte et, après avoir étalé la farce au centre des trois formes, on referme pour que les bords soient scellés. Il faut juste veiller à ne pas trop les remplir pour éviter l'éclatement. Existe aussi en grande taille pour réaliser une grosse pièce.
Tri Chaussons Party, dim. 23,5 x 12,8 x 3,1 cm, 10 €, Tupperware.

PRODUITS



■ À déguster tel quel, chaud ou froid en salade, le pois chiche est souvent consommé comme l'un des "légumes" du couscous ou, après avoir été soigneusement écrasé, sous forme d'houmous.
Pois chiches, 2,70 € le bocal de 430 g, Eric Bur, dans les épicerie fines.

■ Sans additif ni conservateur, ces épinards frais sont prêts à cuire. Ils ne nécessitent aucune préparation, pas de rinçage, cuisent très rapidement et leur goût et leurs qualités nutritionnelles sont préservés... C'est idéal !
Épinards frais, Florette, 2,80 € les 300 g, en grandes surfaces.



■ 70 % d'olives, des câpres, de l'huile d'olive, de l'ail et des anchois, et parfaitement bien assaisonnée, cette tapenade noire faite comme à la maison est d'une bonne consistance et vraiment goûteuse.
Tapenade noire, 5,50 € le bocal de 90 g, Sur le Sentier des Bergers.



Les entrées

Un soupçon d'exotisme

Chaussons gourmands au poulet

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

- 1 bloc de 250 g de pâte feuilletée au beurre
- 1 blanc de poulet
- 125 g d'épinards prêts à l'emploi
- 70 g de roquette
- 300 g de yaourt grec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à soupe de pignons
- 1 c. à soupe de confit d'oignons
- 1/2 c. à café de garam massala (ou du curry)
- 2 c. à soupe de farine
- sel, poivre moulu.

Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir le blanc de poulet pendant 6 min de chaque côté. Salez et poivrez. Coupez le blanc de poulet en petits morceaux. **Déposez** les épinards dans la poêle, à la place du poulet. Faites-les revenir environ 3 min en les remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus. Ajoutez les raisins secs, les pignons, le confit d'oignons, les morceaux de poulet et le garam massala, puis laissez refroidir. **Préchauffez** le four sur th. 7 (210 °C). Farinez le plan de travail. Étalez finement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découpez-y 8 cercles de 10 cm avec un emporte-pièce (ou un moule à chaussons). **Déposez** de la farce au milieu de la pâte. Refermez et pincez un peu les bords pour les sou-

der. Déposez les chaussons sur une plaque antiadhésive et faites-les cuire 15 min dans le four. **Salez** et poivrez le yaourt grec. Ajoutez le reste d'huile d'olive et

2 c. à soupe de roquette nettoyée et essorée. Servez-le aussitôt avec les chaussons au poulet et le reste de roquette.
Vin : côtes-du-ventoux.

■ Adresses en fin de numéro



es de juillet

Tarte aux poivrons jaunes et courgettes au chèvre frais

Un dimanche à la campagne

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Réfrigération : 20 min

Cuisson : 1 h

- 300 g de pâte feuilletée
- 1 courgette
- 5 poivrons jaunes
- 1 fromage de chèvre frais
- 4 c. à soupe de **tapenade noire**
- 4 brins de thym frais
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- sel, poivre du moulin.

Faites tiédir l'huile d'olive. Hors du feu, ajoutez 2 brins de thym effeuillés. Étalez la pâte. Réservez 20 min au réfrigérateur.

Coupez la courgette en rondelles. Pelez les poivrons et découpez-les en lanières. Faites-les cuire pendant 20 min à la vapeur. Salez et poivrez-les.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Faites cuire le fond de pâte 10 min à blanc, puis encore 10 min sur th. 6 (180 °C).

Versez le jus de citron dans l'huile d'olive parfumée au thym. Retirez le moule du four (laissez-le allumé). Étalez la tapenade sur le fond de tarte. Recouvrez de légumes. Arrosez d'huile d'olive parfumée et glissez 20 min au four. Badigeonnez avec le reste d'huile, parsemez de chèvre émietté et de thym. Servez sans attendre.

Vin : gaillac blanc.



La cuisson à blanc

L'expression "cuire à blanc" désigne la cuisson du fond de tarte sans garniture. Cette astuce évite de ramollir et de détremper la pâte avec des préparations humides ou des légumes juteux. Le problème, c'est qu'une pâte toute seule, surtout si elle est feuilletée, a tendance à gonfler. Protégez-la à l'aide d'une feuille de papier sulfurisé, puis lestez le tout avec quelques légumes secs ou simplement avec des grains de riz.

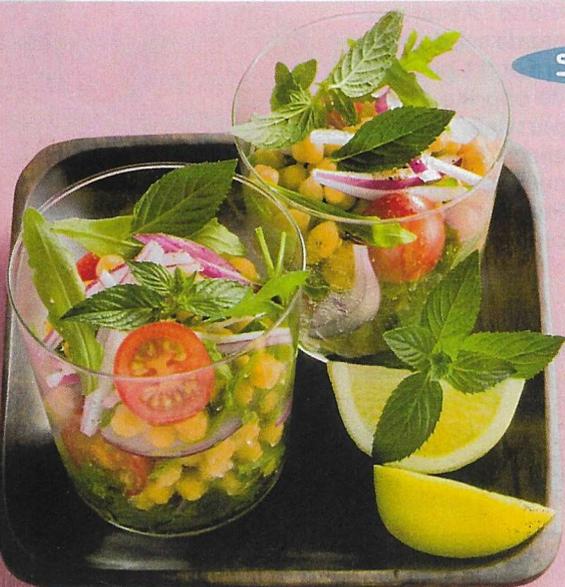
Super rapide

Verrines de pois chiches

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min

- 1 Égouttez 1 bocal de 420 g de **pois chiches** au naturel et rincez-les soigneusement à l'eau claire.
- 2 Émincez 1 oignon rouge. Coupez en deux 8 tomates cocktail. Salez-les.
- 3 Versez dans un grand saladier le jus d'1 citron et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez avec les pois chiches, 1 pincée de cumin, l'oignon rouge émincé, 12 queues de crevettes décortiquées, les tomates cocktail et 8 feuilles de menthe.
- 4 Répartissez cette salade dans 4 verrines avec 50 g de roquette. Décorez de feuilles de menthe et servez.

Vin : brouilly.



Ils sont faciles à faire mais demandent un peu d'application. Et inutile de courir car ils aiment prendre leur temps.

Toujours réussis les petits farcis



LÉGUMES À LA CARTE

Classique, la tomate doit être vraiment bonne et bien charnue, sinon elle rendra beaucoup d'eau et risquera même de s'affaisser autour de la farce. Les courgettes, poivrons, aubergines et oignons sont aussi des habitués. Essayez les pâtissons et les petits artichauts, plus originaux.

GARE AUX TROUS !

Les légumes fermes ont besoin d'être creusés. À défaut d'ustensile spécifique, prenez une cuillère à pamplemousse ou un épluche-légumes, dont la lame incurvée et pointue peut faire l'affaire. Toute la difficulté consiste à faire de la place sans percer le légume : il est prudent de garder une épaisseur de chair d'au moins 1 cm.

RELEVÉS ET PARFUMÉS

Pour éviter qu'ils soient fades, il faut avoir la main généreuse en matière d'assaison-

nement. Ne lésinez pas sur l'ail et l'oignon. Utilisez aussi sans compter persil et autres herbes (coriandre, estragon...). Salez et poivrez plusieurs fois, au besoin en goûtant une boulette de farce cuite à la poêle.

BIEN GARNIS, MAIS PAS TROP

Évitez de tasser la farce en cherchant à en mettre le plus possible, car elle a tendance à gonfler en cuisant et ferait exploser les légumes. Elle peut former un petit dôme en surface, mais il faut garder un peu de place pour replacer les chapeaux.

PAS DE PRÉCIPITATION

Ne cherchez pas à gagner du temps : il leur faut une cuisson longue à chaleur modérée, pas plus de 180 °C (th. 6). Par ailleurs, pourquoi ne pas recréer les conditions d'autrefois en choisissant un programme sans chaleur ventilée ? En effet, l'air brassé les assèche et les empêche de bien dorer.

Chauds ou froids ?

Les petits farcis sont souvent servis chauds. Trop chauds ! Leurs saveurs s'expriment mieux quand ils sont tièdes. Dans la région niçoise, il n'est pas rare de les proposer froids, d'où l'intérêt de les réaliser en nombre pour être sûr qu'il en reste le lendemain. Mais là encore, tout est question de subtilité : les amateurs s'accordent pour dire que le frigo ne leur vaut rien. À conserver dans un endroit frais, donc, ou à température ambiante, au risque de bousculer nos habitudes modernes de conservation !

Réalisation : Valérie Besteil

3 produits saveur

Parfum de garrigue



Un label Rouge pour des herbes de Provence ? Il garantit : une culture sur place, l'authenticité de l'assortiment à base de romarin, sarriette, thym, origan et basilic, et la richesse de ces plantes en huiles essentielles, donc l'assurance de parfums soutenus.
■ Herbes de Provence, 6,50 € la boîte de 40 g, Oliviers & Co.

Touche de pep

Vos tomates sont un peu fades ? Corsez leur saveur et celle de tous les autres légumes avec cette crème de tomates confites au parfum très concentré, à



ajouter dans la garniture. Elle est délicieuse dans les farces sans viande.
■ Crème de tomates confites, 5,50 € les 90 g, Sur le Sentier des Bergers.



Passion basilic

Fragile, le basilic ne résiste pas toujours à la cuisson. Capturé dans cette huile d'olive sous forme d'extrait naturel, il garde bien son goût même après la cuisson et donnera du tonus à tous les farcis. Très agréable aussi sur un poisson grillé.
■ Huile d'olive au basilic, 4,50 € les 50 cl, Puget.