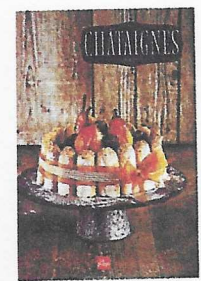


Conseils gourmands



Pomme D'AMOUR

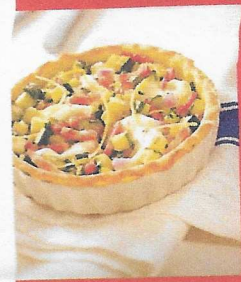
elles débarquent sur nos étals à la fin de l'été et font les délices de notre hiver, voici le top 5 des pommes de la rentrée. Une chair blanche et croquante aux notes mêlées de banane, de vanille, de noix, de poire et amande, sous une robe rouge striée de jaune, voici la Reine des reinettes s'illumine de jaune d'or sur un fond de robe rouge orangé pour dévoiler ses arômes de miel et de coing. Tarte, papillote, farcie, tout lui convient comme l'Elstar, rouge tachée de jaune et équilibrée entre sucre et pointe citronnée. Seule pomme à bénéficier, soit d'une AOC (Limousin), soit d'un label rouge (Alpes-de-Haute-Provence) la Golden delicious, au petit goût de banane, se prête à la cuisson, à la poêle comme au four. Parfaitement rouge et à croquer exclusivement (sa chair s'oxyde rapidement), voici, enfin, la Red Chief. Choisissez-les avec préférence (elles subissent jusqu'à 30 traitements), sinon évitez-les pour ne pas les éplucher. C'est dans la peau et la chair qui jouxtent que sont concentrés vitamines et antioxydants.



FRUIT DE SAISON

Vite, un panier et des bottes, la forêt nous attend... les châtaignes aussi, dont on fera les meilleurs gâteaux, marrons glacés, granola, cookies qui soient, grâce aux 30 variations gourmandes réunies dans ce très joli ouvrage. "Châtaignes" de Linda Louis, 9,95 €, Ed. La Plage.

DANS MON FRIGO IL Y A...



Une pâte brisée Herta® prête à démouler dans un plat à tarte et que l'on garnit de 2 courgettes en dés et poêlées 12 mn avec un oignon rouge haché et 200 g de lardons, puis en ajoutant, en fin de cuisson, une gousse d'ail écrasée, le zeste d'un citron et ½ c à c de romarin. On décore de mozzarella et on enfourme à 200° pour 25 à 30 mn.

Le goût de la tradition

Isigny S^{te} Mère fête ses 80 ans et pour l'occasion lance une édition limitée de camembert au lait cru moulu à la louche. Avec un peu de beurre salé, un tour de moulin à poivre, c'est juste un délice qui vaut tous les desserts. 2,79 €.



PAUSE GOURMANDE

En exclu pour Monoprix, l'Atelier Saint Michel a imaginé de nouveaux gâteaux. On aime les recettes façon "maison" sans colorant, conservateurs ou huile de palme et ces boîtes en carton recyclé rétro à souhait. 2,95 € les 150 g.

LE COIN BIO SUR LE POUCE

La charcuterie en mode bio c'est rare. Lorsqu'elle se double d'une IGP (indication géographique protégée), c'est une première. Ce jambon de Bayonne respecte le savoir-faire traditionnel du bassin de l'Adour pour afficher l'authenticité d'un caractère 100 % naturel. 7,40 € les 120 g, Bonneterre.

Ça croustille

Il cuit sans matières grasses et en 6 mn des chips de pommes de terre, de carottes... L'astuce : bien essuyer les rondelles de fruits ou de légumes. Top chips, 30 € les deux plateaux et la mandoline, Mastrad.



Tutti frutti

Un plein panier de poires, d'abricots, de pêches... récoltés dans les vergers français (à l'exception de la mangue camerounaise) et pas une trace d'arômes ou de colorants... ces jus de fruits à conserver au frais ont tout pour nous plaire. Dénicheurs & Co 9,50 € le litre.



Coup de soleil

Pour prolonger l'été jusque dans son assiette, trois nouvelles recettes artisanales de crème aux olives et tomates confites, poivrons rouges et tapenade verte à essayer sur des penne ou dans une purée de fenouil. Sur le sentier des Bergers 5,50 € les 90 g

