

Julie Schwob
Photographies de Joanna Lacaze

ENCYCLOPÉDIE POUR TOUT CONSERVER

Congélation, fermentation,
déshydratation, confitures...



Flammarion

**ENCYCLOPÉDIE POUR
TOUT CONSERVER**

Création graphique et mise en pages : Alice Leroy

Suivi éditorial : Clélia Ozier-Lafontaine

Fabrication : Christelle Lemonnier

Photogravure : IGS Angoulême

© Flammarion, Paris, 2018

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0814-2878-2

N° d'édition : L.01EPMN000957.N001

Dépôt légal : octobre 2018

editions.flammarion.com

Julie Schwob
Photographies de Joanna Lacaze

ENCYCLOPÉDIE POUR TOUT CONSERVER

Flammarion

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

LES TECHNIQUES

Toutes les techniques de base expliquées en pas à pas par une professionnelle.

Photos pas à pas

Repérage facile



Pâtes de framboises et fraises

Pour 500 g de pâtes de fruits
Préparation 20 minutes
Cuisson 20 minutes
Séchage au minimum 24 heures

Ingrédients

12 g de pectine en poudre (NH)
600 g de sucre
150 g de glucose
500 g de coulis fraise et framboise
8 g d'acide tartrique
Quantité suffisante de sucre cristal

Mélanguez la pectine avec 100 g de sucre cristal. Faites chauffer le coulis et portez-le à ébullition. Ajoutez le mélange de pectine. Reprenez l'ébullition, puis ajoutez le reste du sucre et le glucose **(1)**. Faites cuire à 106-107 °C **(2)**. Retirez du feu et ajoutez l'acide tartrique délayé dans 1 cuillerée à soupe d'eau tiède, en mélangeant bien **(3)**. Versez dans le cadre posé sur un tapis silicone **(4)**. Laissez tiédir et filmez au contact. Laissez refroidir complètement pendant 12 heures dans une atmosphère bien ventilée. Retirez le cadre lorsque la pâte est sèche. Saupoudrez le dessus de sucre cristal puis à l'aide d'un second tapis silicone posé par-dessus, retournez la pâte pour saupoudrer l'autre côté. Laissez sécher 12 heures de plus. Découpez la pâte en cubes, roulez-les dans le sucre cristal **(5)**. Et conservez-les en boîte hermétique.

Conseil du chef

Si vous avez préparé une gelée de coing (cf. p. 140), il est facile de réaliser dans la foulée de la pâte de coings avec la pulpe restante. Le coing étant très riche en pectine, la gélification se fera facilement si vous ajoutez un jus de citron à la pulpe obtenue.



CONSERVATION AU SUCRE

Trucs et astuces du chef

LES RECETTES

100 recettes de base + des recettes créées par des chefs.

Niveau de difficulté

Repérage facile



★ ★ ★ Gnocchis au pesto de roquette et tomates séchées

PLATS



Pour 4 personnes
Préparation 40 minutes
Repos 30 minutes
Cuisson 40 minutes

Ingédients

Pour les gnocchis
1 kg de pommes de terre bintje
50 g de beurre mou
1 œuf
1 pincée de muscade
1 c. à s. d'huile d'olive
1 demi-c. à c. de sel
400 g de farine

Pour la sauce

4 c. à s. de pesto de roquette
4 c. à s. de tomates-cerises
séchées à l'huile
2 c. à s. de l'huile des tomates
Parmesan râpé

Ustensiles

Moulin à légumes

→ Renvois techniques

Pesto de roquette, p. 174
Séchage des tomates cerises, p. 56

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau pendant 20 minutes environ, elles doivent être très moelleuses. Passez-les au moulin à légumes et incorporez le beurre coupé en petits morceaux.

Dans une jatte, mélangez l'œuf avec la muscade, l'huile et le sel. Ajoutez les pommes de terre écrasées et la farine. Travaillez l'ensemble pour obtenir une pâte homogène.

Formez 4 rouleaux de pâte longs et fins (2 cm de diamètre environ). Farinez-les et coupez-les en tronçons de 1 cm. Donnez-leur une forme de gnocchis en les écrasant à la fourchette dans la paume de la main.

Laissez les gnocchis sécher 30 minutes à l'air libre.

Pochez-les dans une grande quantité d'eau salée frémissante. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits. Retirez-les à l'aide d'une écumoire.

Ajoutez le pesto de roquette, les tomates séchées et 2 cuillerées à soupe d'huile. Mélangez et servez avec du parmesan en copeaux.

👩‍🍳 Conseil du chef

Vous pouvez déguster ces gnocchis avec un coulis de tomates au naturel. Vous pouvez également les cuire à l'eau, puis les faire gratiner avec de la crème fraîche et les parsemer de pecorino ou poivre râpé.

👨‍🍳 Bon à savoir

Le tour de main du façonnage du gnocchi dans la paume de la main n'est pas obligatoire, en Italie les gnocchis sont parfois juste tronçonnés avant d'être cuits.

Renvoi vers
les techniques

Trucs et
astuces du chef



Recette sans gluten



Recette végétalienne



SOMMAIRE

Introduction

***Pour retrouver le bon goût du jardin hors saison* 9**

LE CAHIER PRATIQUE

- Bien choisir ses aliments **12**
- Saisonnalité des légumes et des fruits **14**
- Les meilleurs modes de conservation pour chaque fruit et légume **16**
- Les ustensiles incontournables **20**
- La préparation des aliments **28**
- La découpe des aliments **30**
- Les découpes décoratives **40**
- Blanchir ses aliments **41**
- Préparer un sirop de sucre **42**

LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES

- Séchage et conservation sous vide **47**
- Réfrigération et congélation **65**
- Conservation par traitement thermique **79**
- Conservation au vinaigre **95**
- Conservation au sel et lactofermentation **103**
- Conservation au sucre **117**
- Conservation à l'huile et huiles aromatisées **167**
- Conservation à l'alcool **181**

LES RECETTES

- Apéros et entrées **193**
Stéphane Jégo présente sa recette
- Soupes **243**
Jean-Marc Notelet présente sa recette
- Plats **263**
Pierre Sang Boyer présente sa recette
- Desserts **321**
David Wesmael présente sa recette
- Goûters **375**
Nicolas Bernardé présente sa recette

ANNEXES

- Index des techniques **409**
- Index des recettes **412**
- Carnet d'adresses **414**
- Bibliographie et sources **415**
- Remerciements **416**





Introduction

Pour retrouver le bon goût du jardin hors saison

Petite, je mangeais des cerises en décembre et des haricots beurre en février. Et ce n'était pas honteux ! Tout simplement car ma grand-mère, agricultrice, cultivait son potager, récoltait ses fruits et légumes à la pleine saison et faisait des conserves pour l'hiver !

Munie d'une lampe de poche, j'accédais à sa cave par d'impressionnants escaliers peu éclairés. Sur la terre battue, bien au frais, à température constante, étaient entreposés des bocaux par dizaines, sur les étiquettes desquels on pouvait lire : haricots, cerises, cardons, blettes, coulis...

De quoi se faire plaisir quand les choux, courges et autres racines ne satisfaisaient plus le moral ni les estomacs de la famille. Je me souviens aussi qu'elle préparait elle-même ses sorbets à la fraise, à la cerise – parfois trop durs mais au goût incomparable –, que l'on mangeait par tous les temps. Et plus tard, j'ai découvert son vin de noix, d'orange, ses griottes à l'eau-de-vie, sa pâte de coings... Tous ces petits plaisirs qui nous régalaient les jours de fête.

Lorsque j'ai écrit cette encyclopédie, ce sont tous ces souvenirs qui me sont revenus. Le bon goût de l'enfance peut-être, mais surtout le bon goût du jardin, tout simplement !

Délaissée pendant un temps, la conserve est de retour, car elle a tout bon : bonne pour les papilles, bonne pour la santé, bonne pour la planète, elle est économique, anti-gaspi, durable, responsable, et elle nous procure du plaisir. C'est tellement agréable de ressentir le goût des bonnes choses !

Les techniques de conservation, souvent de bon sens et si évidentes pour nos aînés, nous donnent parfois du fil à retordre. Il faut réapprendre, mais grâce aux matériels et ustensiles d'aujourd'hui, c'est encore plus simple. Et tout devient évident : conserver c'est l'avenir !

Dans cette encyclopédie, je détaillerai tous les modes de conservation : à l'air, au sel, à l'huile, au sucre, au froid, sous vide, etc. Je vous permettrai d'apprendre les techniques de base à l'aide de pas à pas détaillés, vous fournirai une liste de matériels incontournables.

Cinq chefs chevronnés nous confieront chacun une de leurs recettes.

Vous pourrez également utiliser toutes vos préparations dans 100 recettes salées et sucrées à déguster au quotidien, ou pour les moments de partage en famille ou entre amis.

BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

L'IMPORTANCE DES SAISONS DE RÉCOLTES

Choisissez des fruits et des légumes à maturité. Ils donneront leur meilleur lors de la conservation et vous permettront de retrouver toutes leurs qualités gustatives et leurs bienfaits nutritionnels hors saison.

CUEILLETTE OU ACHAT, SACHEZ ÊTRE PATIENT ET ATTENDRE LE BON MOMENT

Pour la cueillette des fruits, surveillez les plantations, ayez l'œil sur les premiers qui tombent des arbres. C'est le signe qui doit vous alerter. Les dates de cueillette diffèrent d'une zone géographique et d'un climat à l'autre, alors soyez patient et ayez l'œil aiguisé.

Lorsque vous récoltez vos pommes, vos prunes, vos figues ou vos poires, ne tirez pas sur les pédoncules ou sur les queues, les fruits à point n'opposent aucune résistance, alors, s'ils vous résistent, laissez-les mûrir quelques jours de plus.

Les melons, les poivrons et les tomates sont à maturité lorsqu'ils ont leur pleine couleur et commencent à exhaler leurs parfums. **N'attendez pas trop pour récolter les courgettes et aubergines,** sinon elles seront trop aqueuses et pleines de graines.

N'oubliez pas que le meilleur moment pour la cueillette est le matin, à la fraîche. Ne superposez pas vos fruits dans des paniers trop grands, cela les abîmerait, et évitez les sacs plastique qui les échauffent.

Si vous achetez les fruits sur le marché, demandez à votre primeur combien de temps dure la saison, et ne faites pas de conserves avec les premiers fruits que vous verrez sur les étals, ils seront bien trop chers et bien souvent peu goûteux. Si vous achetez en quantité, étalez rapidement vos fruits pour éviter qu'ils ne s'écrasent et s'abîment.

Travaillez les fruits et légumes le plus rapidement possible après la récolte, pour qu'ils gardent toutes **leurs vitamines.**

Que vous produisiez vos fruits et légumes ou que vous les achetiez, **évitez les pesticides et préférez les engrais bio.**



LES MEILLEURS MODES DE CONSERVATION POUR CHAQUE FRUIT OU LÉGUME

Tous les aliments ne sont pas égaux devant la conservation ! Certaines techniques conviennent mieux que d'autres.

Utilisez ce tableau de bord au fil des mois pour vous aider à faire les bons choix.

FRUITS	CONSERVATION NATURELLE	SÉCHAGE	CONGÉLATION	CONFITURES	GELÉES	PÂTES ET BEURRE DE FRUITS	MARMELADES	FRUITS CRISTALLISÉS	CHUTNEYS	PICKLES	TRAITEMENT THERMIQUE	JUS ET SIROPS	COULIS	CONSERVATION À L'HUILE	SALAGE	LIQUEUR
ABRICOTS		●	●	●		●	●	●	●	●	●					
AGRUMES		●	●			●	●	●	●		●	●			●	
CANNEBERGES		●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●			
CASSIS			●	●	●	●					●	●				
CERISES		●	●	●				●		●	●	●				●
COINGS	●		●	●	●	●	●			●	●	●				
FIGUES		●	●	●			●	●	●	●	●					●
FRAISES			●	●	●						●	●				
FRAMBOISES			●	●	●	●					●	●				
GROSEILLES			●	●	●					●	●	●				
MELON			●	●			●		●	●	●					
MÛRES			●	●	●	●		●	●	●	●	●	●			●

	CONSERVATION NATURELLE	SÉCHAGE	CONGÉLATION	CONFITURES	GELÉES	PÂTES ET BEURRES DE FRUITS	MARMELADES	FRUITS CRISTALLISÉS	CHUTNEYS	PICKLES	TRAITEMENT THERMIQUE	JUS ET SIROPS	COULIS	CONSERVATION À L'HUILE	SALAGE	LIQUEUR
MYRTILLES			●	●	●						●	●				
NECTARINES		●	●	●			●	●	●	●	●					
NÈFLES			●		●	●										
PASTÈQUE									●	●						
PÊCHES		●	●	●			●	●	●	●	●					
POIRES	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●					●
POMMES	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●			●
PRUNES (TOUTES VARIÉTÉS)		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●				●
RAISIN		●		●	●	●	●		●		●					●
RHUBARBE			●	●				●	●	●	●					●
FLEURS COMESTIBLES		●	●	●	●		●				●					●
HERBES		●	●		●			●			●		●			●

LÉGUMES	CONSERVATION NATURELLE	SÉCHAGE	CONGÉLATION	CONFITURES	GELÉES	CHUTNEYS	PICKLES	TRAITEMENT THERMIQUE	JUS ET SIROPS	COULIS ET SAUCES	CONSERVATION À L'HUILE	VIN ET LIQUEUR	FERMENTATION
AIL	●	●				●	●			●			●
ARTICHAUTS			●					●		●			●
ASPERGES			●					●		●			●
AUBERGINES			●	●		●	●			●			●
BETTERAVES	●					●	●	●				●	●
BROCOLIS			●					●					●
CARDES ET BETTES	●		●					●					
CAROTTES	●	●	●	●		●	●	●		●			●
CÉLERI BRANCHE						●	●	●		●		●	●
CÉLERIS-RAVES	●	●	●				●	●		●			●
CHAMPIGNONS		●	●				●	●	●	●			●
CHOUX	●		●				●	●			●		●
CHOUX DE BRUXELLES	●		●					●					●
CHOUX-FLEURS	●		●				●	●		●			●
CHOUX-RAVES	●						●						●
CHOUX ROMANESCO			●				●	●		●			●
CITROUILLES, POTIRONS, COURGES	●		●	●		●	●						
CONCOMBRES (TOUTES VARIÉTÉS)							●				●		●
COURGETTES			●			●	●	●		●			●
ÉPINARDS			●					●					

	CONSERVATION NATURELLE	SÉCHAGE	CONGÉLATION	CONFITURES	GELÉES	CHUTNEYS	PICKLES	TRAITEMENT THERMIQUE	JUS ET SIROPS	COULIS ET SAUCES	CONSERVATION À L'HUILE	SALAGE	VIN ET LIQUEUR	FERMENTATION
FENOUIL			●			●	●			●				●
FÈVES		●	●				●							
HARICOTS VERTS & BEURRE			●			●	●			●	●			
HARICOTS MANGETOUT ET POIS GOURMANDS			●				●							
MAÏS DOUX		●	●				●							●
NAVETS	●		●			●	●				●			●
OIGNONS ET ÉCHALOTES	●	●				●	●		●	●				
PANAI	●	●	●				●							●
PATATES DOUCES	●		●											
PETITS POIS		●	●		●		●							
POIVRONS	●		●	●	●	●	●		●	●				●
PIMENTS	●	●		●		●	●		●	●				
POIREAUX	●		●				●							
POMMES DE TERRE	●													
RADIS (TOUTES VARIÉTÉS)						●	●				●			●
RUTABAGAS	●		●				●							
SALSIFIS ET SCORSONÈRES	●		●				●			●				
TOMATES	●	●	●	●	●		●	●	●	●				●
TOPINAMBOURS	●		●				●							●
LÉGUMINEUSES		●	●				●							

SÉCHAGE ET CONSERVATION SOUS VIDE

47

SÉCHAGE

Les différents types de séchage 48
Les différents niveaux de séchage
et leur potentiel de conservation 48

SÉCHAGE À L'AIR LIBRE 50

Séchage à plat 50
Séchage de la verveine 50
Séchage au fil 51
Séchage des giroldes 51
Séchage des piments 52
Séchage en mousseline 53
Séchage des haricots cocos 53
Séchage en tresse des oignons 53

SÉCHAGE AU FOUR ET AU DÉSHYDRATEUR 54

Séchage des figues 55
Séchage des tomates cerises 56
Chips de légumes 57
Chips de légumes racines 57
Cuir de fruits 58
Rouleaux de cuir de fruits aux fraises 58

QUELQUES RECETTES DE MÉLANGES D'HERBES 59

Assaisonnements secs pour cuisiner 59
Herbes de Provence maison
pour les grillades de viandes 59
Sel aromatisé aux herbes sèches 59
Persaillote 59
Assaisonnement pour la salade italienne 59
Assaisonnement pour viande de porc
et d'agneau au barbecue 59
Assaisonnement pour les marinades
de poisson et les gravlax 60
Assaisonnement pour béarnaise 60
Assaisonnement pour sauce tartare 60
Beurre Tatin sur des crêpes 60
Beurres composés à partir d'herbes
et de fruits séchés 60
Beurre à la tomate séchée et au paprika 60
Tisanes bienfaitantes d'herbes séchées 61

CONSERVATION SOUS VIDE

Principe et avantages de la technique 62
Bien utiliser son matériel 62
Mise sous vide 63
Le sous vide, un nouveau mode de cuisson 63

SÉCHAGE

C'est le plus ancien, le plus simple et le plus naturel des modes de conservation. Son but est de faire rendre son eau à l'aliment sous l'action de l'air, de la chaleur et de la lumière. Sécher paraît simple, mais il faut éviter une erreur fondamentale pourtant fréquente, sécher des aliments trop gros. Cela prend trop de temps, et l'aliment peut pourrir entre temps. Coupez vos gros fruits et légumes en petits morceaux avant de les sécher.

IL EXISTE PLUSIEURS MODES DE SÉCHAGE. CHOISISSEZ CELUI QUI CONVIENT LE MIEUX À VOTRE MODE DE VIE.

Le séchage à l'air libre à température ambiante : il nécessite de la place, des pièces ventilées, peu d'humidité et une température ambiante relativement élevée pour être rapide. C'est aussi la seule solution totalement gratuite et sans nuisance sonore. Ce mode de séchage est particulièrement recommandé pour les belles journées d'été, et parfume la maison !

Le séchage au four ventilé : il permet de sécher à une température plus élevée, et par là même de réduire le temps de séchage. Toutefois, il est préférable d'utiliser un four qui puisse être réglé à basse température (de 35 à 60 °C, th. 1/2), car cela conservera mieux les qualités nutritionnelles des aliments, et de l'équiper de plusieurs grilles, permettant ainsi de sécher de plus grandes quantités à la fois. Le four permet un séchage uniforme des aliments. Mais ce mode de séchage monopolise le four pendant de longues heures, bien souvent de 4 à 6 heures au minimum, ce qui peut se révéler gênant pour le reste des préparations culinaires.

Le séchage au déshydrateur : il permet de sécher plus rapidement qu'au four, car le système de ventilation est plus efficace et les déshydrateurs sont conçus avec plusieurs plateaux pour sécher de grandes quantités d'aliments en même temps. Le séchage est uniforme et bien souvent plus rapide qu'au four. Toutefois, cet appareil représente un investissement électroménager supplémentaire qui nécessite une grande capacité de stockage, car il est volumineux et ne peut rester indéfiniment sur le

plan de travail. Il est par ailleurs assez bruyant – le bruit d'un sèche-cheveux –, et la durée de séchage, pouvant atteindre jusqu'à 8 ou 10 heures, est à prendre en compte. C'est néanmoins le moyen le plus efficace, car il est pourvu d'un thermostat précis permettant de bien sécher tout en conservant les qualités nutritionnelles des aliments.

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE SÉCHAGE ET LEUR POTENTIEL DE CONSERVATION

Pour une conservation optimale, les aliments doivent être parfaitement secs, c'est-à-dire durs et cassants quand vous les prenez entre les doigts. Il ne doit subsister aucune humidité résiduelle.

Les aliments séchés doivent être le moins possible en contact avec l'air car, malgré le séchage, l'oxydation des vitamines et des enzymes peut persévérer.

Il est donc recommandé de conserver les aliments séchés en bocal hermétique avec joint, ou mieux, sous vide. Dans ce cas, vous pourrez les conserver jusqu'à 3 mois. Si vous voulez éviter que la couleur ne se dégrade, conservez les aliments à l'abri de la lumière, en boîte opaque ou dans un placard fermé.

Si vous souhaitez les conserver encore au-delà, il faudra cumuler séchage, mise sous vide et congélation, et dans ce cas ils pourront être conservés jusqu'à 2 ans.

Si vous voulez garder le moelleux des aliments (abricots, figes, etc.) pour certaines recettes, (cf. p. 55), arrêtez le séchage à la consistance souhaitée, mais sachez que ces aliments ne pourront être conservés longtemps : dans le meilleur des cas, une semaine en bocal hermétique, et de préférence au réfrigérateur. Au-delà, vous vous exposez à une fermentation des fruits sous l'effet de la chaleur, de l'humidité et du sucre.



SÉCHAGE À L'AIR LIBRE

Rien de plus simple,
il vous faudra peu de matériel
(cf. *Les ustensiles incontournables* p. 20 à 27).



LE SÉCHAGE À PLAT

Ce mode de séchage convient parfaitement aux herbes aromatiques, aux feuilles à tisane (tilleul, verveine, menthe), aux pelures d'agrumes et aux petits champignons (chanterelles, girolles)...

Séchage de la verveine

Rincez les herbes sous l'eau fraîche pour en retirer les poussières, puis séchez-les délicatement dans un torchon. Retirez les feuilles abîmées ou piquées **(1)**. Placez les branches sur une grille ou un plateau ajouré. Faites sécher en hauteur (sur le haut d'un réfrigérateur ou d'un placard) pendant 2 à 3 jours. Effeuillez la verveine **(2)** et conservez-la dans un bocal propre à l'abri de l'humidité.

☉ Bon à savoir

Vous pouvez utiliser les herbes séchées en tisanes ou en assaisonnement de vos plats.



LES
RECETTES



PLATS

263

Pierre Sang Boyer présente sa recette 265

Mont-d'or aux champignons 266

Soufflé aux herbes 269

Omelette aux légumes et coulis de tomates aux herbes 270

Gnocchis au pesto de roquette et tomates séchées 273

Risotto à la betterave 274

Courgettes farcies aux herbes 277

Minigratins de blettes aux lanières de jambon cru 278

Gratin de cardons à la moelle 281

Poulet croustillant au beurre de sauge 282

Curry vert de poulet 285

Tajine de poulet aux olives et citrons confits 286

Coquelet aux figues séchées et au romarin 289

Lapin aux reines-claudes 290

Saltimbocca de veau aux aubergines 293

Cevapcici et sauce hajvar 294

Tataki de bœuf aux herbes 297

Spaghettis à la bolognaise 298

Pain de viande et coulis de tomates 301

Filet mignon aux abricots moelleux 302

Risotto aux saucisses et aux cèpes 305

Naveline à la viande fumée 306

Échine au thym et aux morilles 309

Tajine d'agneau à la rhubarbe 310

Linguine aux crevettes et pesto de tomate 313

Choucroute de poisson, calamars et coquillages 314

Bar aux herbes sèches et asperges 317

Lotte rôtie au coulis de poivrons 318





Pierre Sang Boyer

À la croisée des chemins entre la France, son pays d'adoption et la Corée d'où il vient, la cuisine de Pierre Sang reflète son double ADN. Empreint de ses racines coréennes, amoureux de la France et de sa région d'Auvergne, il crée au gré de ses envies. Fervent défenseur de la nature, le partage, la transmission et l'audace sont les fondements de son parcours. Adeptes du locavorisme et militant contre le gaspillage alimentaire, ce jeune chef défend les valeurs de la terre en associant à sa cuisine les produits locaux. Il est aujourd'hui à la tête de trois adresses : *in Oberkampf* qui raconte ses premières armes en solo. Le second, *on Gambey* marque une montée en gamme et l'affirmation de son style. Enfin, le troisième, *Signature* affirme ses choix, ses positions, sa détermination.

★ BIMBIMBAP ★ À LA TRUITE FUMÉE DU VOURZAC, ★ RIZ COMPLET ET CHOUX KIMCHI

Pour 10 personnes
Préparation 15 minutes
Repos 40 minutes
Cuisson 40 minutes

Ingrédients

Riz complet

200 g de riz blanc
30 g de quinoa rouge
30 g de riz sauvage
30 g de lentille verte du Puy
30 g de beurre
10 g de sel

Choux kimchi

2 choux chinois
2 cuillerées à soupe de gros sel
120 g de sucre
3 gousses d'ail
10 g de gingembre frais
6 cuillerées à soupe de sauce soja
150 ml de sauce nuoc nam
50 g de piment coréen (bochukau)

Œuf mollet et garnitures

10 œufs mollets
2 concombres
2 trévises
300 g de pousses de soja
1 botte d'aneth
2 pommes de terre grenaille

Dressage et finition

10 cl de vinaigre de riz
20 cl d'huile d'olive
500 g de truite fumée du Puy-en-Velay

Pour le riz complet

Mélangez tous les ingrédients dans un cul-de-poule. Rincez abondamment à l'eau, égouttez et répétez l'opération trois fois. Faites cuire le mélange dans un rice cooker avec une fois et demi le volume d'eau.

Pour le chou kimchi

Coupez les choux dans le sens de la longueur et disposez-les dans un grand cul-de-poule. Ajoutez le gros sel et 2 cuillerées à soupe de sucre. Mélangez pour imprégner entre les feuilles. Versez 150 ml d'eau, filmez et mettez au frais toute une nuit. Hachez très finement l'ail et le gingembre puis mélangez avec la sauce soja, le nuoc nam, le piment, le reste du sucre et 50 ml d'eau afin d'obtenir une pâte épaisse. Égouttez le chou tout en gardant l'eau de végétation. Mélangez le chou avec la marinade puis versez dans un bocal hermétique, terminez en ajoutant le liquide. Fermez puis conservez au frais une semaine avant de servir.

Pour l'œuf mollet et garnitures

Faites cuire l'œuf mollet dans sa coquille dans une eau bouillante salée et vinaigrée pendant 5 minutes. Laissez refroidir et décoquillez dans l'eau. Nettoyez les concombres, taillez en quatre dans le sens de la longueur, puis ôtez le cœur avant de couper en cubes. Retirez la partie blanche des trévises, effeuillez et taillez de façon irrégulière. Lavez les pousses de soja et blanchissez 1 minute à l'eau bouillante. Laissez refroidir. Épluchez les pommes de terre grenaille, taillez de fines tranches à l'aide d'une mandoline et faites frire dans une huile à 180 °C. Salez en sortie de friteuse. Faites de belles pluches avec la botte d'aneth.

Dressage

Tapissez le fond de l'assiette avec le riz complet et versez délicatement l'œuf au milieu. Dans un cul-de-poule, assaisonnez les différents éléments composant la salade avec le vinaigre de riz et l'huile d'olive. Mélangez et disposez tout autour de l'œuf. Ajoutez ensuite le kimchi et terminez avec les chips de pomme de terre ainsi que les pluches d'aneth.

★ ★ ★ Mont-d'or aux champignons



Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Repos 20 minutes
Cuisson 20 minutes

Ingrédients

50 g d'un mélange
 de trompettes de la mort
 et de chanterelles séchées
 1 mont-d'or
 10 cl de vin blanc
 1 demi-gousse d'ail
 Pommes de terre en
 accompagnement
 Sel, poivre

Ustensiles

Ficelle de cuisine
 Papier sulfurisé

➔ **Renvoi technique**
 Séchage au fil, p. 51

Réhydratez les champignons dans de l'eau chaude pendant 20 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Percez largement la croûte supérieure du mont-d'or, sans en enlever trop d'épaisseur. Retirez ce chapeau, versez le vin, salez, poivrez, garnissez de champignons et de la gousse d'ail écrasée, remettez le chapeau par-dessus.

Fermez hermétiquement au moyen d'un papier sulfurisé et d'une ficelle de cuisine. Faites cuire 20 minutes.

Retirez le papier, présentez tel quel dans sa boîte.

Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau.

🕒 Conseil du chef

Si vous souhaitez utiliser des champignons frais, équeutez-les et rincez-les rapidement sous l'eau froide, puis séchez-les bien.

🕒 Bon à savoir

Vous pouvez préparer la même recette avec du reblochon. Dans ce cas, placez-le dans un plat à gratin.



FROMAGE ARNAUD - AU LAIT CREU

FROMAGE ARNAUD - AU LAIT CREU

GOÛTERS

375

Nicolas Bernardé présente sa recette 377

Birchermuesli aux abricots et pêches séchés **379**

Granola aux fraises séchées **380**

Brioche perdue **383**

Brioche aux orangettes et citronnettes **384**

Barres de céréales aux fruits séchés **387**

Leckerlis de Bâle **388**

Lunettes à la confiture de fraises et de rhubarbe **391**

Muffins choco-banane **392**

Palets bretons à la confiture **395**

Barquettes aux marrons **396**

Panforte de Sienne **399**

Griottes à l'eau-de-vie et au chocolat **400**

Orangettes au chocolat **403**

Guimauve aux mûres **404**

Meringues au sirop de mûre **407**





Nicolas Bernardé

Meilleur ouvrier de France et Meilleur Pâtissier du Monde, le Chef et pâtissier voyageur Nicolas Bernardé a posé l'ancre dans un écrin à la Garenne Colombes. Il y invente une pâtisserie sans frontières qui mêle les genres. Le chef y propose à la fois ses gâteaux de voyages, les fameux Cakissimes®, aux parfums enivrants, dépayés et terriblement gourmands, mais aussi ses fameuses pâtisseries du samedi, en série très limitée sans oublier ses chocolats, ses pâtes à tartiner, ses caramels... et sa gamme d'épicerie fine salée.

Découvrez son univers enivrant dans le livre *Invitation d'un pâtissier voyageur* aux éditions La Martinière.

★ LE CAKISSIME® ★ PAIN D'ÉPICE ★

Pour 1 cake
Préparation 1 heure
Cuisson 1 heure

Ingrédients

Appareil à pain d'épice
60 g de farine T55
60 g de farine de seigle
6 g de levure chimique
40 g de lait entier
20 g de glucose
120 g de miel de tilleul
2 g d'épices à pain d'épice
60 g d'œufs
60 g de beurre clarifié
60 g de marmelade d'orange

Sirop au Grand Marnier

90 g d'eau
20 g de sucre semoule
15 g de Grand Marnier

Nappage à l'abricot

500 g purée d'abricot
5 g de pectine NH
165 g de sucre semoule

Décor

Sucre glace
Émiette de biscuits spéculoos
Écorces d'oranges confites
Écorces de citron confit
Figues séchées
Abricots moelleux
Gingembre confit
Rondelles d'oranges confites
Pruneaux moelleux
3 anis étoilé
2 bâtons de cannelle

Ustensiles

Moule à cake de 20 × 7,5 cm
et 5,5 cm de hauteur
Robot coupe
Thermomètre

Appareil à pain d'épice

Mettez la farine T55, la farine de seigle et la levure chimique dans le bol du robot. Faites chauffer le lait, le glucose, le miel et les épices à pain d'épice avant de les verser en filet sur les farines dans le bol du robot. Mélangez en vitesse 2 puis ajoutez les œufs. Faites fondre le beurre clarifié avec le sel et incorporez-le progressivement pour émulsionner la préparation. Ajoutez la marmelade et mixez très légèrement. Versez la préparation dans le moule à cake préalablement beurré et fariné. Faites cuire au four pendant 30 minutes à 160 °C (th. 5/6) puis pendant 10 minutes à 145 °C (th. 4/5). À la sortie du four, démoulez le cake et débarrassez sur une grille. Laissez refroidir complètement.

Sirop au Grand Marnier

Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le sucre semoule. Dès l'ébullition, retirez du feu puis ajoutez le Grand Marnier. Lorsque le sirop est à 50 °C, imbibe le cake.

Nappage à l'abricot

Faites chauffer la purée d'abricot. Mélangez ensemble le sucre et la pectine NH avant de les incorporer en pluie dans la purée d'abricot. Faites bouillir la préparation sans cesser de remuer au fouet jusqu'à 103 °C. Retirez du feu et mixez.

Décor

Nappez l'ensemble du cake de nappage abricot. Saupoudrez un peu de sucre glace sur l'émietté de biscuits spéculoos avant de recouvrir le tour du cake de celles-ci. Découpez les écorces de citron et d'orange confites, les figues, le gingembre confit, les rondelles d'oranges confites et les pruneaux. Sur le sommet du cake, disposez joliment les fruits confits. Nappez les fruits de nappage encore chaud. Décorez de bâtons de cannelle et d'anis étoilé.



★ ★ ★ Birchermuesli aux abricots et pêches séchés



Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

Ingrédients

1 mangue
2 bananes
4 c. à s. de raisins secs blonds
120 g de fruits séchés moelleux
(pommes, poires, abricots,
pêches...)
150 g de flocons d'avoine
1 c. à s. de poudre de noisettes
60 cl de lait frais
Le jus d'un pamplemousse rose

Ustensiles

Mixeur plongeant

➔ Renvoi technique

Séchage au four
et au déshydrateur, p. 54

Pelez la mangue et les bananes. Réhydratez les raisins secs 5 minutes dans de l'eau bouillante.

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un grand bol (sauf quelques raisins secs que vous garderez pour la décoration). Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Répartissez dans de grands verres ou des bols, saupoudrez des raisins restants.

🕒 Conseil du chef

Idéal comme en-cas au goûter ou comme repas du soir ultrarapide. Vous pouvez faire varier les fruits du muesli au gré de vos envies : fruits rouges, des bois, bananes, etc.

🕒 Bon à savoir

Cette recette énergétique d'origine suisse est devenue mondialement célèbre grâce au Dr Bircher-Benner, qui l'utilisait comme remède dans son sanatorium proche de Zürich. À l'origine, les pommes fraîches râpées étaient les fruits principalement utilisés. Testez cette recette en pleine saison des pommes !