www.femmeactuelle.fr N° 1238 Hebdomadaire du 16 au 22 juin 2008 1€30

Femme Actuelle

Le magazine le plus lu en France !*

Boire trop d'eau, un risque pour la santé ?

BRONZEZ COMME VOUS AIMEZ
A chacune ses envies et ses produits adaptés

Mode fraîcheur
Sous le soleil, le chic du coton blanc

ENQUETE EXCLUSIVE
Entrée en secret en Birmanie, notre journaliste témoigne

MINCE POUR L'ETE
Recettes vertes

-3 kilos en 15 jours !

Conseils d'expert, astuces de lectrices

T 01188 - 1238 - F: 1,30 €

Infos cuisine

Les cerises quel délice !

Leur venue signe l'arrivée des beaux jours. La saison est courte, alors profitez-en maintenant !

JE CHOISIS QUELLE VARIÉTÉ ?
En vérité, le choix ne se pose pas car les variétés s'échelonnent de la mi-mai à la fin juillet. Toutes les cerises proposées au marché sont fermes et sucrées. Mi-juin, la juteuse burlat tend à céder la place à la starck, rouge foncé, à la summit, un gros fruit rouge clair et particulièrement sucré, ou à la reverchon en forme de cœur allongé, plus acidulée et presque noire quand elle est bien mûre.

BIGARREAU PAR-CI, BIGARREAU PAR-LÀ…
Le bigarreau n'est pas une variété, mais le terme générique des cerises de table, douces (90 % du verger français), par opposition aux cerises acides, comme les griottes.

J'EN PRENDS COMBIEN ?
En grignotage, comptez 100 g de cerises par personne, 500 g pour un clafoutis et 300 g pour une tarte. Un peu plus pour les gourmands !

DES GRIOTTES, POUR QUOI FAIRE ?
Pour préparer des confitures maison ou bien des cerises à l'eau-de-vie, pas pour les croquer ! Car les griottes ne peuvent pas se consommer fraîches. Leur nom vient d'ailleurs du provençal *agriota*, qui signifie aigre…

AVEC OU SANS QUEUE ?
Choisissez-la avec une queue solidement attachée : c'est un gage de fraîcheur. Si le pédoncule bien vert et souple est fixé sur un fruit brillant et dodu, c'est l'idéal. Achetez vos cerises en fin de marché pour éviter de les écraser. Et pouvoir les picorer facilement sur le chemin du retour !

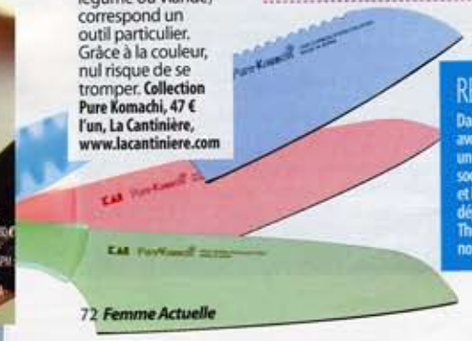
J'EN ACHÈTE POUR PLUS TARD ?
Surtout pas ! Cueillie, la cerise s'abîme vite. Conservez-la 24 à 48 h dans le bas du réfrigérateur, non lavée. Pensez à la sortir une heure avant dégustation. Comme tous les fruits juteux, plus elle est fraîche, meilleure elle est.

JE LES LAVE ?
Un passage rapide sous l'eau suffit. Ne les équeutez pas, elles risquent de se gorger d'eau et de perdre une partie de leur jus et de leur parfum.

GRATINÉE DE CERISES
Pour 6 pers. – Prêt en 40 min. Faites tiédir 85 cl de lait avec 1/2 zeste de citron et 250 g de mie de pain. Mixez. Incorporez 1 pincée de sel, 125 g d'amandes en poudre, 4 jaunes d'œufs, 165 g de sucre et 125 g de beurre mou. Mélangez. Montez 5 blancs d'œufs en neige et incorporez-les. Versez dans un moule, disposez 600 g de cerises, faites cuire 20 min au four à 170 °C.

www.femmeactuelle.fr
Retrouvez toutes nos recettes avec des cerises, rubrique Cuisine.

Fines lames
Ils semblent bien inoffensifs avec leurs teintes douces et leur manche en résine… Mais attention, la large lame d'acier de ces couteaux japonais reste des plus tranchantes. À chaque découpe (poisson, légume ou viande) correspond un outil particulier. Grâce à la couleur, nul risque de se tromper. **Collection Pure Komachi, 47 € l'un, La Cantinière, www.lacantiniere.com**



C'est nouveau !
Pour l'apéro…
A base d'amandes de Valensole, d'huile d'olive et de pois chiches, la Pastinade offre des saveurs originales : artichaut et fenouil, anchois et cumin…
Env. 3,60 € les 90 g, www.lespastinades.com

RECTIFICATIF
Dans notre n° 1228, nous avons nommé "économe" un épluche-légumes de la société Berghoff. Or ce nom et la marque L'Econome sont déposés par les établissements Therias et L'Econome. Toutes nos excuses aux intéressés.

BON PLAN
100 % GOURMANDISE
Voici une bulle de fraîcheur au cœur de Paris, où l'on peut savourer des glaces généreuses… et light ! Service presto au comptoir : on vous invite à choisir parmi les ingrédients (fruits, noix, chocolat…) qui vont agrémenter votre glace au yaourt à 0 % (entre 4 et 7 €). Les smoothies aussi sont délicieux, comme ce mélange banane, fraise, glace au yaourt 0 % et jus d'orange pressée.

Myberry, 25, rue Vieille-du-Temple 75004 Paris, téléphone : 01 42 74 54 48.