

# conseils gourmands



## Couleurs au choix!

"légume-fruit" est à la base de nombreux plats méditerranéens comme la ratatouille, le gaspacho, la piperade... Rouge, il est mûr. Jaune, il est juteux. Vert, il a été récolté trop tôt, à l'exception du poivron des Landes dont c'est la couleur. Orange, violet et brun, il s'agit de variétés hybrides. Il se mange cru, en petits dés avec un tartare de poisson (bar ou dorade) ou cuit et farci avec riz, agneau confit, pois chiches et pluches de coriandre. Pelé après avoir été passé au feu de grill et enfermé dans un sac plastique (de préférence recyclable), il est plus digeste et fait des merveilles en salade avec oignons confits, pignons de pin et basilic.

Le poivron a des lobes charnus et bien marqués, il vient de Hollande. Tout dépend de sa longueur et assez plat, il est cultivé en France. Le poivron est l'un des légumes qui retient le plus les pesticides, alors achetez-le bio.

### LAISIR GOURMAND

Yogurts sucrés ou sucrés, nostalgiques et tendrement régressives, voici quarante-cinq idées de yaourts pour conjuguer, au quotidien,

Yogurt tout doux



gourmandise et savoir-faire "maison". "Yaourts tout doux" de Caroline Wietzel, 6,90 €, First éditions.

### En deux minutes avec... du parmesan

Râpez-le finement. Posez des petits tas sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Aplatissez-les avec le dos d'une cuillère et enfournez à 180 °C le temps que le fromage dore. Pour leur donner la forme d'une tuile, placez-les sans tarder sur un rouleau à pâtisserie. Servez avec une salade de fèves et de tomates séchées.

### Tourbillonnez!

Glaces au yaourt ou sorbets à l'eau "maison" prennent une jolie tournure dans ces cornets en plastique rigide qu'il suffit de placer au congélateur... Faciles à démonter, ils passent au lave-vaisselle. Manège à glace Mastrad, 16,50 €, en vente par correspondance chez Mathon, 0892 391 100 et [www.mathon.fr](http://www.mathon.fr)



### LE COIN BIO

Pour donner du relief aux viandes et poissons grillés, un sel marin de Noirmoutier qui fleurit de fines herbes potagères bio (fenouil, citronnelle et marjolaine ou romarin, thym et basilic) et joue la carte écolo dans son sachet kraft. "Sel marin Île de Noirmoutier", à partir de 2,15 € les 250 g, en vente dans les magasins bio.

**DANS MON FRIGO: DU JAMBON DE BAYONNE...** Faites cuire un dos de cabillaud dans une poêle tapissée de gros sel. Grillez au four une tranche de Bayonne, posez-la sur le poisson avec une pincée de piment d'Espelette, des pluches de cerfeuil et un trait d'huile de noisette.

### Le truc du chef

ALEXANDRE GAUTHIER

"L'Auberge de la Grenouillère", 82170 La Madelaine-sous-Montreuil.

Pour fumer l'huile qui va assaisonner une salade de pommes de terre, prélever dans le foyer du barbecue deux braises bien rouges et les placer dans une écumoire. Verser dessus un petit verre d'huile de pépin de raisins et récupérer cette huile parfumée. Ajouter une c. à soupe de moutarde, une c. à café de vinaigre de xérès, de la ciboulette ciselée. Assaisonner des rattes du Touquet cuites avec la peau et taillées en lamelles et servir avec une grillade.

### Sous le soleil

Parfait sur du pain grillé, une purée d'amandes réchauffées



de curcuma et courgettes, réveillées de gingembre et betteraves ou adoucies de chèvre frais et tapenade. "Pastinade", 3,70 € en épicerie fine.

### Belle des champs

Tendance florale chez Mamie Nova qui piège dans son nouveau yaourt les saveurs miellées du coquelicot. "Gourmand Saveur Coquelicot", 1,40 €, en grandes surfaces.

