

SEP M  
TOP  
ventes

www.magazine-avantages.fr

N° 410 / DÉCEMBRE

# avantages



**EN CADEAU**  
NOS ÉTIQUETTES  
ADHÉSIVES  
**GRAINE  
CREATIVE**  
ON A TOUS DU TALENT

**80**  
**SUPER  
CADEAUX**  
À MOINS DE  
**50€**

**CRÉATIFS**  
DES PRÉSENTS  
FAITS MAIN

**MA DÉCO**  
EN HABITS  
DE LUMIÈRE

**FÉERIQUES**  
NOS BALADES  
EN FRANCE

**Nutrition**  
SAUMON,  
JE CHOISIS  
LE BON

# Notre NOËL MAGIQUE

RITUELS ENCHANTEURS  
ET MENU 3\* À PRIX DOUX

L 13460 - 410 H - F: 2,90 € - RD





# 4 TUYAUX POUR POUR NE PAS SE LASSER des courges

Marre de tourner en rond entre potimarron et potiron ? On se laisse inspirer par les chouettes idées d'**Hélène Borderies**.

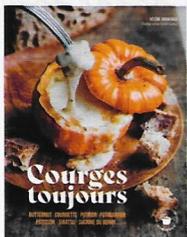
**1. Je voyage chez le maraîcher.** La famille des cucurbitacées invite aux pérégrinations. On parcourt la France avec le potiron rouge vif d'Étampes, la courge musquée de Provence, la trompette de Nice, la sucrine du Berry... Au-delà, on découvre le potiron bleu de Hongrie (peau bleu gris, chair orange), la pleine de Naples (vert foncé et tigrée), mais le meilleur voyage nous conduit au Japon : kabocha (vert sapin striée), shiatsu (verte à taches orange), futsu black (peau ocre à vert foncé, chair jaune). En avant pour un « courge trip » !

**2. Je les farcis autrement.** On le fait volontiers avec des demi-butternuts, mais toutes les variétés, surtout les plus petites, se prêtent au jeu (on pense à les précuire à vide). Les mini-formats (jack be little, baby boo, pommes d'or) se garnissent de viande sous leur chapeau comme des tomates, les pâtissons accueillent boulgour et haddock, les patidoucs, des œufs cocotte... Et toutes adorent se couvrir d'un manteau de fromage fondu.

**3. J'en fais des sauces.** La courge, c'est la nouvelle tomate. En tout cas son équivalent pour toutes les sauces hivernales. Cuite et revenue avec oignon, ail, aromates, puis mouillée avec eau ou bouillon, elle acquiert une consistance plus ou moins épaisse et un goût très savoureux. On teste en enrobant des pâtes courtes (*pasta e zucca* en Italie) ou dans un plat de lasagnes.

**4. Je les convie au dessert.** La chair dans une *pumpkin pie* est un grand classique américain. Les graines de courge s'intègrent dans les granolas. Mais encore : on remplace la carotte dans un *butternut cake*, on troque le beurre pour une purée de courge dans des cookies ou un brownie et, plus surprenant, on fait caraméliser de grandes languettes de potimarron : aussi beau que bon !

À LIRE Les courges, c'est fun, varié et délicieux. Forte de cette conviction, la jeune Hélène Borderies explore le champ des possibles avec dynamisme et modernité. Grâce à elle, on les transforme en chips, toasts, rôtis ou pickles en variant textures et modes de cuisson. Halte au conservatisme : la terre est bleue comme une courge ! « *Courges toujours* », d'Hélène Borderies, photos d'Émilie Guelpa, 152 p., 19,90 €, éd. Marabout.



## Condiments de fête

**VINAIGRE SPÉCIAL HUÎTRE.** Martin-Pouret. Émincée et macérée dans le vinaigre du vin du maître vinaigrier orléanais, l'échalote de Bretagne est souple et généreuse. Parfaite aussi pour déglacer des saint-jacques ou aromatiser la sauce du poisson. 5,95 € les 25 cl, en GMS et sur [martin-pouret.com](http://martin-pouret.com)



**PERLES DE SAVEURS.** Algâé. Ces petites billes (taille des œufs de saumon) fondent en bouche en libérant un cœur liquide aromatique. Ce sont des sphères d'algues gélifiées parfumées au citron & poivre, au yuzu, etc. Sans les cuire, on les ajoute en finition sur des toasts, une sauce crémeuse, des fruits de mer... 7,50 € le pot (90 g), chez Casino.



**GARUM HAIMATUM.** Maison Dehesa. Prisé dans la Rome antique, le garum, issu de poissons fermentés (ici anchois et thon rouge), est un concentré de saveur umami. On en instille une petite touche dans une sauce, une vinaigrette, un fond de viande ou pour pimper des légumes rôtis. Et on bannit le sel. 23 € les 100 ml, sur [maisondehesa.com](http://maisondehesa.com)



## Antigaspi

JE FAIS QUOI  
AVEC MES RESTES  
DE MARRONS ?



## DES TARTINES DES SOUS-BOIS

Une super-recette de lendemain de fêtes ! Soit il reste de la garniture de volaille : marrons, champignons, éventuellement dés de courges et même un peu de dinde effilochée. Soit on a seulement un fond de bocal de marrons au naturel. Dans ce cas, on les coupe en morceaux et on les fait revenir dans du beurre avec des oignons, de l'ail et un mélange de champignons (frais, surgelés, en conserve ou réhydratés). On toaste des tranches généreuses de pain (au levain, c'est meilleur), et en avant les tartines !

PHILIPPE BARRET/SABOTON