

Dans votre panier

L'aubergine

Cultivée en plein champ, elle ne sera jamais aussi savoureuse qu'en ce moment. Profitez-en !

Le bon choix

Ferme et bombée, avec une peau brillante et bien lisse. On trouve parfois des aubergines violettes striées de blanc, elles se cuisinent comme la violette. Elles sont plus originales mais aussi souvent deux fois plus chères !

La bonne conservation

Elle se garde 3 à 4 jours dans le bas du réfrigérateur. Ensuite, elle flétrit, ramollit et devient moins digeste.

Bon à savoir

Elle est très peu calorique : 18 kcal/100 g, mais elle absorbe l'huile comme une

éponge ! Alors ayez la main légère sur l'huile d'olive, utilisez du papier absorbant après cuisson, ou préférez les cuissons au four ou au grill.

Les bonnes idées cuisine

● **Rouleaux** : posez une tranche de jambon sur une tranches d'aubergine grillée, tartinez de ricotta, parsemez de basilic ciselé et roulez.

● **Mille-feuille** : alternez des rondelles d'aubergine grillées, des rondelles de tomate et des lamelles de mozzarella, passez 10 mn au four.

● **Caviar** : faites cuire une aubergine entière 40 mn au four, prélevez la chair et écrasez-la avec un peu d'huile d'olive, jus de citron, ail, thym, sel et poivre.

Délices d'été

L'amande fraîche

Elle fait une courte apparition sur les étals en été. Ne la manquez pas ! Sous sa coque recouverte d'une enveloppe verte, se cache une amande à la blancheur laiteuse et à la saveur douce et délicate.

La bonne dégustation

Alors que l'amande sèche gagne à être légèrement grillée pour relever sa saveur, l'amande fraîche se déguste telle quelle. Une fois extraite de sa coquille, ôtez la fine pellicule qui la recouvre et dégustez-la nature ou glissez-la dans un dessert. Elle est parfaite avec une compote, des pêches pochées, un fromage blanc au miel ou encore des tartelettes à l'abricot.

Ses atouts

L'amande est une mine de bienfaits : riche en acides gras mono-insaturés (qui aident à lutter contre le mauvais cholestérol), c'est aussi une bonne source de vitamine E (antioxydant) et de minéraux (magnésium, zinc, sélénium...).

Les bonnes idées cuisine

- **Lait** : mixez des amandes mondées, versez dans du lait tiède, laissez macérer une nuit au frais et filtrez.
- **Sauce douce** : mixez des amandes mondées avec un verre de lait et un soupçon de miel. Faites épaisir à feu doux avec un peu de Maïzena. Salez, poivrez et servez avec une salade de concombre et de maïs, des gratins ou des poissons à la poêle ou au four.

Il fait chaud, rafraîchissez-vous avec la pastèque, dégustez les petits chèvres au top de leur saveur, essayez les aubergines grillées et ne manquez pas l'amande fraîche...

La pastèque sans pépins

Non, il n'y a pas d'OGM là-dessous ! La pastèque sans pépins est tout simplement issue d'un croisement de variétés sélectionnées pour obtenir un fruit dont les graines restent blanches et imperceptibles à la consommation. Quatre variétés sont proposées : la classique rouge (de 4 à 6 kg), la mini (1 à 2,5 kg), la jaune dont la saveur est identique à la rouge et la noire qui se distingue par une écorce vert foncé et une saveur plus corsée.

Ses atouts

Composée à plus de 90 % d'eau, elle est désaltérante et très légère (30 kcal/100 g). C'est aussi une bonne source de vitamine C et de lycopesines (puissant antioxydant). Pour bénéficier de tous ses bienfaits, consommez-la rapidement après l'avoir coupée. Vous pouvez toutefois la garder un ou deux jours au réfrigérateur, la partie coupée recouverte de film alimentaire.

La bonne dégustation

Vous pouvez la proposer en cubes pour un apéritif « light ». Elle est parfaite mixée en jus avec des fruits moins riches en eau (banane, mangue, abricot...). En salade, elle se marie bien aux crevettes, à la feta et au basilic.



Le picodon

Dans les montagnes de la Drôme et de l'Ardèche, les chèvres donnent un délicieux petit fromage qui « pique », comme son nom l'indique, quand il est bien sec.

Le bon choix

C'est un petit chèvre à pâte ferme. Sa texture devient plus friable et son goût plus typé avec le temps. Sa croûte se couvre alors de fleurs blanches, jaunes et bleues. Pour les amateurs de goût prononcé, préférez le picodon fermier (fabriqué au lait cru) et le picodon affiné « méthode Dieulefit » (qui subit un affinage d'au moins un mois entrecoupé de lavage).

La bonne proportion

C'est un petit palet de 45 g, parfait à partager à deux.

Les bons compagnons

Une salade de mesclun, des figues ou du raisin, un pain aux noix et un côtes-du-rhône blanc ou rouge.

La bonne idée

Plongez-le dans de l'huile avec des herbes (basilic, thym, romarin...) pour le garder moelleux plus longtemps et le parfumer.

C'est sa fête !

Le troisième dimanche de juillet depuis plus de trente ans, une grande fête lui est dédiée dans le joli petit village de Saouû dans la Drôme.

Concerts, marché du terroir, concours de picodons, dégustation sous les platanes...

le programme est toujours riche et les visiteurs nombreux ! Renseignements sur <www.fetedupicodon.com>.



Les news...

N'est pas boulanger qui veut !

Depuis une loi de 1998, seuls les professionnels assurant eux-mêmes le pétrissage de la pâte, sa fermentation, sa mise en forme ainsi que sa cuisson sur le point de vente ont le droit à l'appellation « boulanger » et à l'enseigne commerciale « boulangerie ». Ni la pâte, ni le pain ne peuvent avoir été congelés. Cela permet de distinguer les artisans traditionnels qui se lèvent tôt des terminaux de cuisson où les pâtons arrivent congelés. Pour que cette distinction soit encore plus évidente, une nouvelle identité visuelle a été créée de façon à repérer les « vraies » boulangeries de loin.



sans chauffer le produit. Actuellement en supermarchés, seuls les jus de la marque In[Fruit] utilisent cette technique. Ils ont le goût de fruits fraîchement pressés et se gardent 15 jours au frais avant ouverture. On les trouve au rayon frais.

Championnat de France de Cuisine Amateur

La Fédération française de cuisine amateur (FFCA) organise un grand championnat pour que tous les passionnés de cuisine se rencontrent et rivalisent de talents. Le parrain de l'édition 2010 est le sympathique chef basque Christian Etchebest. Après les épreuves régionales, la finale aura lieu fin novembre à Paris et plus de 10 000 € de cadeaux sont à gagner !

Pour participer, il suffit de s'inscrire sur le site de la fédération : <www.ffcuisineamateur.org>. Maxi Cuisine offre les licences aux 100 premiers lecteurs qui en feront la demande par mail à <championnat@cuisineamateur.com>, en précisant qu'ils sont lecteurs de notre magazine. À la fin du championnat, Maxi Cuisine offrira un week-end gastronomique pour deux personnes au meilleur de ses lecteurs participants. Bonne chance !



La pascalisation : nouvelle technique de conservation

Pour conserver les jus de fruits, on connaissait jusqu'à maintenant la stérilisation et la pasteurisation (technique qui consiste à chauffer plus ou moins longtemps un produit pour allonger sa durée de vie). Une nouvelle technique, la « pascalisation » ou « haute pression », permet désormais de conserver les jus de fruits en préservant mieux leurs qualités nutritionnelles et gustatives. Elle soumet les jus de fruits à une pression très élevée, ce qui permet de détruire les bactéries

Mieux connaître

La pancetta

C'est une charcuterie italienne à base de poitrine de porc salée et séchée. Il en existe de très nombreuses variétés en Italie : elle peut être fumée ou non, relevée de différentes épices et aromates (clou de girofle, genièvre, ail...), roulée ou pas. Certaines comme la pancetta Piacentina et la pancetta di Calabria bénéficient d'une AOP (appellation d'origine protégée), garantissant leur provenance et une méthode de fabrication traditionnelle.

Elle est délicieuse coupée en fines lamelles sur une pizza ou dans des pâtes à la crème. Grillée rapidement dans une poêle chaude sans matière grasse, elle devient croquante et est délicieuse dans une salade. Elle peut aussi servir à larder un poisson (lotte, cabillaud), avant de le cuire au four. Riche en lipides (près de 400 kcal/100 g), elle est à consommer avec modération. Mais quelques tranches suffisent à ensoleiller un plat !



PHOTOS STUDIO X : SUCRE SALE - BOUQUET - PRESSE