

LA VIE CLAIRE

LE MAGAZINE À CROQUER

SEPTEMBRE • OCTOBRE 2017

DOSSIER

L'ABC DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE DE LA VIE CLAIRE

**Produit
Vedette**

L'argile

**Conseil
Natro**

Monodiète,
je me lance

Recettes

Le raisin
dans tous
ses états

Environnement

Les astuces
anti-gaspi

Zoom sur

Les vins bio, une
histoire de passion

LE RAISIN DANS TOUS SES ÉTATS



par Aurélie d'ASSIGNIES-CHAUVIN pour La Vie Claire

Chef et créatrice de l'école de cuisine Délicieusement Vôtre à Lyon. Auteur du livre « Les Bonnes Blanquettes » aux éditions La Martinière. Aurélie enseigne depuis 12 ans sa passion culinaire à des professionnels de la gastronomie, des élèves français et étrangers dans son atelier. www.delicieusementvotre.com



Cocos blancs
aux saveurs douces

Cocos blancs

aux saveurs douces

Préparation 30'
Cuisson 15' ↓

Liste des ingrédients
pour 6 personnes



- 400 g de haricots blancs en conserve
- 1 échalote
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym séchées
- 2 feuilles de laurier séchées
- 8 cl de jus de raisin blanc
- 60 g de raisins secs sultanine
- 50 g de beurre
- curry doux en poudre
- sel, poivre



Peler la carotte, la couper en gros tronçons. Peler l'échalote, la couper en 4. Laver les gousses d'ail, les écraser (sans les peler). Placer les cocos dans une grande casserole, ajouter les carottes, les échalotes et l'ail. Ajouter le thym et le laurier. Cuire 10 min environ avec un couvercle. Ôter la carotte, l'échalote, l'ail et les herbes. Égoutter les haricots. Dans une sauteuse, chauffer le beurre, ajouter les haricots, puis assaisonner de sel et d'une grosse pointe de curry. Ajouter le jus de raisins et les raisins, cuire jusqu'à évaporation du liquide.

Assaisonner de sel et poivre si nécessaire et servir chaud.

La Vie Claire



Bœuf croquant
aux fruits secs

Bœuf croquant

aux fruits secs

Préparation 30'
Cuisson 10' ↓

Liste des ingrédients
pour 6 personnes



- 6 pavés de rumsteak
- 20 g de pignons de pin
- 20 g d'amandes décortiquées hachées
- 30 g de chapelure
- 90 g de roquefort
- 30 g de raisins secs sultanine
- 40 g de beurre
- fleur de sel de Guérande
- poivre du moulin
- huile de tournesol



Préchauffer le four à 250°C. Dans une poêle, faire griller à sec les pignons et les amandes hachées. Tremper les raisins secs dans de l'eau chaude pendant 15 min.

Dans un saladier, écraser le roquefort à l'aide d'une fourchette, ajouter le beurre en parcelles. Ajouter les amandes, les pignons, les raisins, la chapelure. Bien écraser. Ajouter de la fleur de sel et du poivre.

Étaler cette garniture entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur d'un demi centimètre environ et laisser prendre au congélateur 15 min.

Faire revenir le rumsteack à feu vif 30 secondes dans une poêle sur chaque face dans de l'huile de tournesol, pour le colorer. Saler et poivrer. Bien éponger sur du papier absorbant. Laisser tiédir la viande.

Tailler la croûte de fruits secs bien nettement de la taille du rumsteack à l'aide d'un couteau, et la poser sur la viande.

Enfourner pour 8 minutes à 250°C dans le four. Finir de dorer 1 min en position grill.

Laisser reposer 1 min dans le four éteint avant de servir.

La Vie Claire



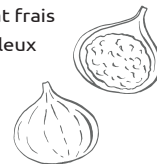
Petit miroton
d'automne

Petit miroton d'automne

Liste des ingrédients
pour 6 personnes

elle

- 400 g de marrons entiers naturels précuits
- 6 pommes de terre à chair ferme
- 10 cl d'huile vierge de coco
- 150 g de gros raisin blanc frais
- 10 figues sèches
- 4 boudins blancs
- 2 échalotes
- 1 bouquet de persil plat frais
- 25 cl de vin blanc moelleux
- noix de muscade
- sel, poivre



Préparation 25'
Cuisson 30'

Peler et hacher finement les échalotes. Laver et hacher le persil. Couper les figues en morceaux. Peler et couper les pommes de terre en 4 ou en 8 selon la grosseur. Couper les boudins blancs en tranches de 2 cm.

Mettre l'huile de coco dans une poêle et faire revenir les échalotes 2 min sans les colorer.

Ajouter les figues, le boudin blanc, les marrons, les pommes de terre, la moitié du persil, le sel, le poivre et la muscade. Couvrir de vin, et laisser cuire avec un couvercle 15 min. Ajouter les raisins blancs et poursuivre la cuisson 10 min.

Vérifier la cuisson des pommes de terre ainsi que l'assaisonnement. Chauffer le jus pour l'épaissir si nécessaire en ôtant le couvercle et parsemer du reste de persil avant de servir.

La Vie Clair



Tarte à la crème d'amandes
et aux raisins

Tarte à la crème d'amandes et aux raisins

Liste des ingrédients
pour 8 personnes

elle

- Pâte :**
- 200 g de farine
 - 25 g de sucre glace
 - 120 g beurre
 - 1 g de sel
 - un œuf entier

- Crème d'amandes :**
- 100 g de beurre
 - 100 g de sucre en poudre
 - 100 g de poudre d'amandes
 - 1 cuil. à café de fécule de maïs
 - 2 œufs entiers
 - 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger

- Garniture :**
- 12 gros grains de raisin noir
 - 12 gros grains de raisin blanc



Préparation 45'
Cuisson 30'
Repos 1h

Confectionner la pâte :

Sortir le beurre du frigo 30 min en avance. Le découper en petits morceaux et le fouetter pour qu'il soit crémeux. Ajouter le sucre et l'œuf, mélanger. Ajouter la farine, fouetter et former une boule de pâte. Attention à ne pas trop travailler la pâte. Faire reposer 1 h au frais avant de l'étendre.

Crème d'amandes :

Écraser le beurre afin qu'il devienne mou à l'aide d'une fourchette, ajouter le sucre, la poudre d'amande, la fécule de maïs, les œufs et l'eau de fleur d'oranger. Fouetter doucement pour obtenir une crème homogène.

Étaler la pâte, garnir le moule à tarte, piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Recouvrir de crème d'amandes, disposer dessus les raisins en corolle en les enfonçant dans la crème en alternant les couleurs.

Enfourner pour 30 min à 170°C.

La Vie Clair