



Découvrez vite  
notre dossier spécial !

#### En couverture

Pêché à la ligne par vos soins  
ou tout droit venu des étals  
du marché local, **le poisson** est  
le produit phare de l'été .....p. 20



# Sommaire

SAVEURS N°230 – Juillet-août 2016

## AMUSE-BOUCHES

**Cuisines et tendances...** p. 6 **Sur le feu...** p. 8 **Les mots de la faim...** p. 10 **Table du mois...** p. 12  
**Restos et bistros...** p. 14 **Chez mon caviste: les rosés...** p. 16 **Le plat du samedi: la bouillabaisse...** p. 18

## CUISINER

### EN DIRECT DU PRODUCTEUR

**Dans ma cagette**, il y a des tomates, des courgettes,  
des fraises, de la pastèque et du melon ..... p. 30

### 1 INGRÉDIENT - 3 CUISSONS **EN COUVERTURE**

Braisée, rôtie ou grillée : trois versions de  
**côte de veau** pour faire vœu de gourmandise ..... p. 34

### PLEINE SAISON

**L'abricot**. Tout en rondeur et velouté, ce petit fruit sucré  
à souhait a tout pour nous rendre accros! ..... p. 36

### ALIMENTATION GÉNÉRALE **EN COUVERTURE**

**Le petit épeautre** fait son grand retour. Cette céréale  
est à inscrire au menu, avant tout pour son goût mais  
aussi pour ses multiples vertus. .... p. 38

### GOURMET **EN COUVERTURE**

**Les salades**. Roquette, rougette, pourpier, cresson...  
Mettez de la fraîcheur dans votre assiette..... p. 40

### ZOOM **EN COUVERTURE**

**La burrata**. Dans la famille des fromages frais italiens,  
découvrez cette cousine de la mozzarella, qui cache sous  
ses allures de pochette surprise toute replète un cœur  
fondant auquel personne ne résiste..... p. 51

### CHEZ MON BOUCHER

**L'échine de porc**. Nul besoin de s'échiner en cuisine  
pour profiter de la tendreté et du persillé de ce morceau  
qui se prête à merveille aux grillades estivales..... p. 54

### SIMPLEMENT BON

**Chaussons aux fèves, oignons nouveaux  
et pommes de terre &  
galettes d'épeautre au basilic et crémeux  
de chèvre aux petits pois**..... p. 58

### LE DESSERT DU DIMANCHE

**Torta della nonna à la verveine** ..... p. 62



## RECEVOIR

### MENUS DE SAISON

**Variations gourmandes** autour de six recettes à combiner à l'envi pour composer des repas à la fois gourmands et sur mesure ..... p. 64

### INSTANT DE VIE **EN COUVERTURE**

Rien ne vaut la douceur d'un soir d'été pour des retrouvailles familiales autour d'un **repas 100 % végétarien**, pour changer un peu!..... p. 70

### PORTRAIT DE CHEF

Bienvenue dans l'univers de **Xavier Pensec** qui, lorsqu'il ne taquine pas les vagues, régale les Brestois

de savoureux suhis réalisés dans le respect des produits locaux et des traditions japonaises ..... p. 76

### COURS DE PÂTISSERIE

**Brioche perdue au lait d'amande et abricots poêlés**, un dessert d'enfance revisité de main de maître dans un esprit haute couture..... p. 80

### DRESS CODE

**Cake aux pêches caramélisées** ..... p. 82

## VOYAGER

### VOYAGER **EN COUVERTURE**

**Belle-Île-en-Mer** ne manque pas d'atouts : petits ports ravissants, plages propices au farniente, falaises spectaculaires et terroir d'exception..... p. 84

### LE HAUT DU PANIER

**Le beaufort**. Direction la Savoie pour découvrir tous les secrets de ce fromage AOP aux multiples visages, fruit d'un savoir-faire préservé..... p. 92

### L'ITALIE DE LAURA

Entre collines d'oliviers, vignoble et bosquets de cyprès, **La Toscane** est une terre de tradition, aux paysages enchanteurs et aux spécialités savoureuses. De quoi charmer l'âme et le corps!..... p. 98

### VIGNOBLE

Bien connue pour ses rouges, l'appellation corse **patrimonio** produit aussi des rosés pleins de caractère ..... p. 103

### VOYAGER **EN COUVERTURE**

Au-delà de ses richesses naturelles et de son patrimoine architectural, **la Sicile** est également le berceau d'une cuisine authentique, qui a vu naître l'association Slow Food!..... p. 108

### ÉPICERIE ASIATIQUE

Les **brochettes de porc mariné, sauce coco et cacahuète**, moo satay en V.O. .... p. 116

## GARNITURES

**Carnet d'adresses**... p. 119 **Carnets de route**... p. 120 et 121 **Index des recettes du numéro**... p. 122 **Abonnez-vous et profitez de nos offres**... p. 118 et 129

### EN COUVERTURE



p. 40



p. 54



p. 108



p. 64

**PROCHAIN NUMÉRO en kiosque le 19 août**