

LA VIE CLAIRE

LE MAGAZINE JUIN • JUILLET • AOÛT 2016

DOSSIER

LES PRODUITS DE BEAUTÉ
FAITS MAISON



Naturo

*Les aliments
sources de protéines*

Produit Vedette

L'amande

Recettes

Viva la plancha !



VIVA LA PLANCHA !

par Aurélie Chauvin d'Assignies pour La Vie Claire

Chef et créatrice de l'école de cuisine Délicieusement Vôtre à Lyon. Retrouvez toutes les infos sur : delicieusementvotre.com
Auteur du livre « Les Bonnes Blanquettes » aux éditions La Martinière. Aurélie enseigne depuis 10 ans sa passion culinaire à des élèves français et étrangers dans son atelier.



Légumes grillés au miel et tapenade

Légumes grillés au miel et tapenade

Liste des ingrédients pour 6 personnes



- 2 aubergines
- 2 courgettes
- sel
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de miel mille fleurs
- 1 branche de thym
- 2 petites c. à soupe de vinaigre de framboises

Pour la tapenade :

- 1 sachet d'olives noires dénoyautées
- 2 petites gousses d'ail
- 1 petite c. à café de câpres
- 2 filets d'anchois à l'huile poivre
- 10 cl d'huile d'olive



Préparation 15'
Cuisson 25'

Préchauffer la plancha à feu moyen.

Laver les aubergines, les couper en tranches d'1/2 centimètre d'épaisseur dans le sens de la longueur. Répéter l'opération avec les courgettes.

Dans une casserole, faire chauffer les 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 3 cuillères à soupe de miel, et le thym. Badigeonner ce mélange au pinceau sur les légumes. Les saler.

Les poser sur la plancha et cuire 20 min environ. Rajouter de la marinade au pinceau en cours de cuisson.

Une fois cuites, couper les aubergines et les courgettes en losange et les mettre au frais.

Pour la tapenade :

Peler et hacher les gousses d'ail au mixer, ajouter les filets d'anchois et les câpres. Mixer à nouveau. Ajouter les olives et de l'huile d'olive petit à petit, mixer assez finement mais ne pas réduire le mélange en purée. Poivrer.



Côtes de porc aigre-douce

Côtes de porc aigre-douce

Liste des ingrédients pour 6 personnes



- 1,5 kg de côtes de porc
- 6 c à s. de miel liquide
- 4 c à s. de vinaigre de cidre
- 3 gousses d'ail
- ½ pouce de gingembre frais
- 1 petite cuillère à café de 4 épices
- 4 c. à soupe de sauce shoyu ou de tamari
- 15 grains de poivre blanc



Préparation 45'
Cuisson 20'

Dans un bol, mélanger le miel, la sauce soja et le vinaigre de cidre. Éplucher l'ail et le gingembre. Les écraser à l'aide du plat de la lame d'un couteau, et les ajouter à la sauce. Assaisonner de poivre et de quatre-épices. Badigeonner les côtes de porc de cette marinade.

Couvrir et laisser mariner 1 h au frais, en retournant les côtes au bout de 30 min.

Les égoutter et les faire cuire à la plancha à feu moyen en les badigeonnant de marinade à plusieurs reprises pendant 20 min environ. Poursuivre la cuisson plancha éteinte 5 minutes.

Garder la moitié de la marinade, la faire chauffer sans couvercle à feu vif dans une casserole jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. La verser sur les côtes de porc au moment de servir.

Accompagner d'un tian de légumes ou de pommes de terre grenailles cuites au four.



Saumon à la plancha

Saumon à la plancha

Préparation 15'
Cuisson 6'

Liste des ingrédients
pour 6 personnes



- 6 pavés de saumon
- 6 gros fruits de la passion ou 20 cl de jus de fruits pomme-mangue
- 5 c. à s. d'huile d'olive + 1 filet
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- sel, poivre
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- fleur de sel



Ôter la peau du saumon s'il y a lieu, bien vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Couper le saumon en dés réguliers de 2 cm de côté.

Couper les fruits de la passion en 2, prélever les graines et le jus dans un bol. Passer le jus au tamis ou verser le jus de fruits pomme-mangue dans une casserole, le faire chauffer sans couvercle à feu vif jusqu'à l'obtention d'un jus bien corsé (environ 0.5 cm de hauteur dans la casserole). Ajouter à ce jus 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 petites cuillères à soupe de vinaigre balsamique, saler, poivrer et bien mélanger.

Sur la plancha bien chaude, mettre un peu d'huile d'olive à chauffer, ajouter les dés de saumon, faire cuire 2 à 3 minutes de chaque côté (en fonction de l'épaisseur des pavés).

Ajouter en fin de cuisson, la vinaigrette aux fruits de la passion. Servir aussitôt dans une assiette, ajouter des feuilles de coriandre ciselées, et de la fleur de sel.



Pêches rôties au caramel de grenade

Pêches rôties au caramel de grenade

Préparation 45'
Cuisson 20'

Liste des ingrédients
pour 6 personnes



- 6 grosses pêches
- 90 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- ½ verre de jus de grenade
- 40 g de beurre



- Pour la chantilly :**
- 15 cl de crème liquide entière
 - 30 g de sucre glace

Peler les pêches à l'aide d'un pèle tomates. Le découper en 6 quartiers, ôter le noyau.

Faire un caramel avec 90 g de sucre et 3 cuillères à soupe d'eau dans une casserole. Une fois le caramel brun, ajouter le jus de grenade, remuer tout en le laissant sur feu doux. Fendre et gratter la gousse de vanille. Ajouter les graines au caramel.

Sur la plancha, faire chauffer doucement le beurre, ajouter les tranches de pêches. Les faire dorer sur toutes les faces en augmentant le thermostat de la plancha. Abaisser le thermostat et laisser cuire 15 min. En fin de cuisson, ajouter 1/3 du caramel et laisser cuire encore 2 min.

Fouetter de la crème bien froide. Une fois en chantilly, ajouter le sucre glace en fin de fouettage.

Ôter les pêches, faire chauffer le caramel restant dans la casserole.

Présenter les pêches dans une coupelle. Les napper de caramel chaud. Les servir avec des pointes de chantilly.

- Au caramel de grenade -