BLOGS
EN CUISINE

Au gré des saisons, de leurs inspirations, de découvertes gastronomiques en créations culinaires, les blogueurs nourrissent la Toile d'idées de recettes gourmandes et simples à réaliser

GUÉNOLA RIVIÈRE — LA CERISE SUR LE MAILLOT

LE RETOUR DES LÉGUMES NOUVEAUX

Stéphanie

La cerise sur le maillot : à la simple évocation du nom de ce foodblog, nous voilà transportés au soleil sur l'une de nos magnifiques plages. Et inutile de bouder notre plaisir, Stéphanie Jouan a pensé à tout et concocte des recettes légères, équilibrées et gourmandes. À la tête d'une tribu de quatre enfants, la blogueuse bordelaise s'est lancée dans l'aventure de la blogosphère à la suite d'un rééquilibrage alimentaire. Son credo : des petits plats salés ou sucrés réalisés à partir de produits frais, de saison, goûteux et locaux. « Enfant, mes grands-parents avaient un potager et un verger. J'ai donc toujours mangé de très bonnes choses issues de la ferme », se souvient la cuisinière amateur et chef de projet fonctionnel free-lance dans le domaine du Web. « Savoir, comprendre d'où vient ce qui tombe dans notre assiette, sans pour autant acheter du tout-bio, me tient vraiment à cœur. »
Membre d'une Amap et de l'association Etiquettable (1), Stéphanie cuisine à partir de ce qu'elle découvre chaque semaine dans son panier et de ce qui se trouve dans ses placards. « Je ne suis pas une grande cuisinière. Ma cuisine est simple et réalisable par tous. Mais j'aime improviser et tester des associations. »

(1) Application disponible sous IOS et Androïd

www.lacerisesurlemaillot.fr

À PARAÎTRE

Le premier recueil de recettes de Stéphanie Jouan paraîtra au mois d'avril. Il se compose de conseils et de recettes saines, légères et gourmandes, sucrées et surtout salées. Certaines inédites et d'autres sélectionnées parmi les meilleures du blog.

« Mon cahier de recettes saines et légères », éd. Solar, collection Mon cahier, 224 p., 9,90 €.

DOS DE MERLU, CAROTTES ET OIGNONS NOUVEAUX AU CIDRE ET PIMENT D'ESPELETTE

4 pers. — **10** mn prépa. — **20** mn cuisson

◆ 4 dos de merlu avec peau (environ 600 g) ◆ 12 carottes nouvelles ◆ 8 oignons nouveaux ◆ 12 pommes de terre nouvelles ◆ 40 cl de cidre brut ◆ ½ c. à café de piment d'Espelette ◆ Huile d'olive ◆ Sel.

☛ **Pelez les pommes de terre** et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.

▶ Coupez les fanes des carottes, épluchez-les et coupez-les en deux dans la longueur puis en deux dans l'épaisseur.

▶ Ôtez les tiges et la barbe des oignons nouveaux. Enlevez la première peau, coupez-les en 4 quartiers.

▶ Dans une sauteuse, faites revenir à feu vif oignons et carottes avec un filet d'huile d'olive pendant 3 minutes en remuant. Ajoutez le piment d'Espelette, salez.

▶ Déglacez avec le cidre, baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 12 minutes.

▶ Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Saisissez à feu vif le merlu côté chair pendant 1 minute. Retournez-le, baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 minutes côté peau. Salez.

▶ Déposez les dos de merlu sur les carottes, couvrez et coupez le feu. Laissez le poisson s'imprégner quelques minutes des saveurs avant de servir avec les pommes de terre.

La bouteille de Vincent Damestoy

Domaine Bordatto Txalaparta Sagarnoa (Vin de pomme)
Ce « cidre » ne présente pas de bulles. Issu de variétés de pommes du Pays basque, il offre une belle vivacité et une légère structure tannique très appréciable !

10_Blog_en_Cuisine.indd 36 22/02/2018 14:59

SALADE PRINTANIÈRE & VINAIGRETTE AUX AGRUMES

4 pers. | **10** mn prépa. | **10** mn cuisson

Pour la salade
◆ 300 g d'asperges vertes
◆ 300 g de fèves fraîches
◆ 300 g de jeunes pousses d'épinard ◆ Ciboulette ciselée.

Pour la sauce
◆ 1 citron vert ◆ ½ orange bio ou non traitée
◆ 3 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive
◆ 2 c. à soupe d'huile de noix ◆ 1 c. à café de miel ◆ Poivre du moulin
◆ Sel.

☛ **Rincez les pousses d'épinard.** Écossez les fèves. Lavez les asperges et coupez leur extrémité un peu dure.

▶ Faites cuire les fèves 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et rafraîchissez-les.

▶ Faites cuire les asperges 8 à 10 minutes à la vapeur selon leur grosseur. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

Pour la vinaigrette aux agrumes
▶ Prélevez le zeste de l'orange avec une râpe fine type râpe à fromage. Pressez le citron vert. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et fouettez à la fourchette. Salez très légèrement et poivrez.

Pour le dressage
▶ Répartissez l'ensemble des ingrédients dans un bol. Arrosez la salade avec la sauce et parsemez de ciboulette ciselée.

La bouteille
de Vincent Damestoy

Domaine Chiroulet
Côtes-de-Gascogne. Rosé
Un rosé printanier aux notes amyliques et de fraises mûres. Moins de 10 euros.

WOK DE PORC SAUTÉ AUX POIS GOURMANDS ET JEUNES NAVETS

4 pers. | **15** mn prépa. | **12** mn cuisson

◆ 500 g de porc dans le filet
◆ 400 g de pois gourmands
◆ 400 g de jeunes navets
◆ 1 oignon nouveau ◆ 1 gousse d'ail ◆ 3 cm de gingembre frais
◆ 2 c. à soupe de sauce soja salée ◆ 2 c. à soupe de sauce soja sucrée ◆2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm ◆ 2 c. à soupe d'huile neutre ◆ Coriandre ciselée ◆ Graines de sésame noir (facultatif).

☛ **Mélangez les 2 sauces soja** avec la sauce nuoc-mâm. Pelez et râpez le gingembre dans ce mélange. Pelez et émincez l'ail puis ajoutez-le à la marinade.

▶ Taillez le porc en fines lamelles. Mettez-les dans la marinade, mélangez bien. Laissez mariner 10 minutes, le temps de préparer les légumes.

▶ Pelez les navets, coupez-les en dés. Rincez les pois gourmands. Pelez et émincez l'oignon.

▶ Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile neutre. Égouttez le porc en récupérant la marinade. Faites cuire la viande à feu vif pendant 5 minutes en remuant constamment. Quand elle est bien dorée, retirez-la. Réservez.

▶ Versez une cuillère d'huile dans le wok, ajoutez les dés de navet et l'oignon émincé. Faites-les cuire à feu vif pendant 3 minutes en remuant constamment. Ajoutez les pois gourmands, la marinade et passez sur feu moyen. Faites cuire pendant 3 minutes en remuant. Ajoutez la viande et prolongez la cuisson 1 minute.

▶ Servez dans des grands bols, parsemez de coriandre ciselée et de graines de sésame.

La bouteille
de Vincent Damestoy

Domaine Fond Cypres
Corbières. Rouge
Le vigneron veut se rapprocher au maximum de l'expression originale de son terroir. Notes de garrigue, olive noire, épices et bouche charnue. 15 euros.

10_Blog_en_Cuisine.indd 37 22/02/2018 14:59