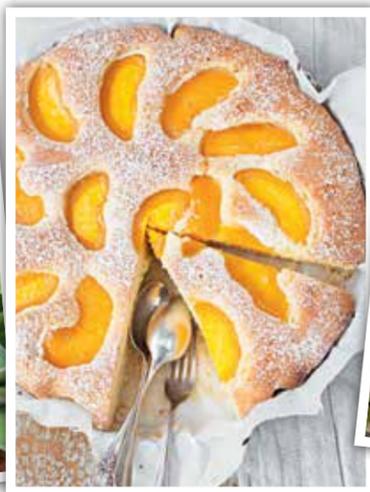


p. 22



p. 86



p. 89



Page 134
Liste des gagnants
et toutes les
réponses à notre
grand jeu concours
du N°200

Sommaire

SAVEURS N°202 – juin 2013

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances... p. 6 **Sur le feu...** p. 12 **La table du mois...** p. 14 **Restos et bistros...** p. 16 **Chez mon caviste :** Quel verre avec mon sandwich ?... p. 18 **Mise en bouche :** Mini-tiramisu tomate confite et sirop balsamique... p. 40

Découvrez vite notre
Cahier vert page 21 !

- Shopping** Bio attitude p. 22
- En ligne** Le Net se met au vert p. 26
- Recettes** C'est bien bio p. 28
- Décryptage** La jungle des labels p. 30
- Enquête** Tous les bio se valent-ils ? .. p. 32
- Cave** Des étiquettes vertes p. 34
- Portraits** Des producteurs engagés .. p. 38

EN CUISINE EN COUVERTURE

La plancha Avec les beaux jours, légumes, viandes et poissons passent sur cette plaque pour bien griller... p. 42

PLEINE SAISON EN COUVERTURE

Le basilic Le parfum de cette herbe embaume nos assiettes ensoleillées..... p. 48

EN PRATIQUE EN COUVERTURE

La découpe des légumes Connaissez-vous la différence entre macédoine, brunoise et autre jardinière ? Allez vite réviser avant l'épreuve pratique..... p. 50

PLATEAU DE FROMAGES EN COUVERTURE

Feta L'emblème gourmand de la Grèce..... p. 56

CUISINER

CHEZ MON BOUCHER

Le porc Deuxième volet de notre étude approfondie du cochon. Au programme : pointe, filet et poitrine p. 58

GOURMET

Les Amap Récupérer toutes les semaines un panier rempli de produits de fermes qui jouent le jeu du circuit court, une nouvelle façon de cuisiner..... p. 62

UN PRODUIT

La graine de couscous Objet d'un savoir-faire ancestral, cette graine n'est pas à confondre avec la semoule, même si elle en émane..... p. 70

SIMPLEMENT BON

Tortilla aux asperges et fromage de brebis & galettes de quinoa aux herbes p. 72

ZOOM EN COUVERTURE

La pâte filo Dans la famille "je farcis", la pâte filo n'a rien à envier à sa cousine, la feuille de brick!..... p. 77

LE PLAT DU SAMEDI

Bœuf loc lac p. 80

RECEVOIR

MENUS DE SAISON

Variations gourmandes Fraîcheur + grillades + fruits jaunes et rouges = 6 plats à marier à l'envi..... p. 82

INSTANT DE VIE EN COUVERTURE

Déjeuner au jardin C'est dimanche au soleil, on sort le barbecue et la table de jardin sans oublier les chapeaux de paille!..... p. 89

PORTRAIT DE CHEF

Alexandre Couillon Direction Noirmoutier, au bout de l'île, à la rencontre d'un chef qui propose une cuisine inspirée de son potager et de toutes les richesses de son île..... p. 96

DESSERT DU DIMANCHE EN COUVERTURE

Un nougat glacé p. 100

Saveurs se décline sur iPhone

+ L'APPLI SAVEURS
UNE NOUVELLE ERGONOMIE, DES FONCTIONS ASTUCIEUSES...
3 000 recettes pour 1,79 €.

+ 3 APPLIS THÉMATIQUES
DESSERTS DE FÊTES ; PLATS DE FÊTES ; TARTES ET CRUMBLES...
79 recettes pour 0,89 €.

VOYAGER

VOYAGER EN COUVERTURE

Le Berry Cette province historique est d'un point de vue géographique le centre de la France, et la gourmandise y a aussi trouvé son cœur p. 102

VOYAGER EN COUVERTURE

La Réunion Couleurs et contrastes donnent à l'île de la Réunion toute sa personnalité. Des paysages lunaires qui entourent le volcan aux plages de sable doré des côtes, l'œil et les papilles ne se lassent pas de ces découvertes p. 112

VIGNOBLE

La syrah Ce cépage connaît un succès mondial, mais c'est en France qu'il a trouvé sa terre de prédilection, notamment du côté de la vallée du Rhône..... p. 122

LE HAUT DU PANIER EN COUVERTURE

Les nouilles chinoises L'histoire de la Chine est liée à ses pâtes de blé, de riz ou de manioc, qui donnent à cette cuisine une grande partie de son identité p. 128

DRESS CODE

Cannoli p. 135

GARNITURES

Résultats du Quiz Globe-trotter Saveurs... p. 134 **Carnet d'adresses...** p. 136 **Index des recettes du numéro...** p. 138 **Abonnez-vous et profitez de notre offre...** p. 95 et p. 145

EN COUVERTURE p. 72



p. 102



p. 128

p. 112



PROCHAIN NUMÉRO EN KIOSQUE LE 5 JUILLET 2013