



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'étép. 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