SEPM TOP ventes

À FAIRE CETTE SEMAINE

* Entretenir la fertilité des carrés potagers * De beaux buis qui restent sains * Les soins du bassin pendant l'été

Rustica

Le magazine n°1 du jardinage au naturel

VIE PRATIQUE

Baignades naturelles, leurs avantages et les règles d'entretien

RECETTES

La cuisine parfumée à l'ail d'Auvergne

'Green Zebra', 'Cornue des Andes', 'Cœur de bœuf'...

POTAGER D'ÉTÉ

LES MEILLEURES TOMATES à goûter et à reproduire

* Au cœur des régions, la sélection de nos jardiniers experts * Choisir les variétés à cultiver dans le potager en 2023

ANIMAUX

Les espèces exotiques envahissantes en France

Du 12 au 18 août 2022 CPPAP
L 11850 - 2746 S - F: 2,50 € - RD
Belg.: 2,80

AIL D'AUVERGNE rose ou noir : un sommet

Cultivé aux portes du parc naturel régional du Livradois-Forez, à Billom notamment, à 25 km de Clermont-Ferrand (63), l'ail rose se distingue par sa puissance et son goût franc, qui persiste à la cuisson. Dégustez-le aussi doux et noir, dans des recettes raffinées. MARYSE CHARLOT

Longue conservation

Contrairement à l'apparence de sa tunique nacrée, l'ail d'Auvergne est rose. *"Seule la dernière pelure recouvrant la gousse est rosée à cul"*, précise Jean Jallat, président de la Confrérie des grands gousiers. Sa tige, dépourvue de hampe florale, pousse dans les terres profondes et fertiles de la plaine de Limagne, appelée "Toscane auvergnate". Son bulbe, d'un calibre supérieur à 4,5 cm, contient de 12 à 18 caïeux forts en goût, qui gardent longtemps leur fraîcheur et leurs notes de ciboulette.

Panier bien garni

La Foire à l'ail d'Auvergne se tient au cœur de la cité médiévale de Billom, dans le Puy-de-Dôme, le 2e week-end d'août. C'est l'occasion pour les visiteurs d'acheter des tresses (6 €/kg) et autres spécialités, tel que l'Apér'ail, dont les gousses semi-cuites et macérées dans un vinaigre sucré se croquent à l'apéritif avec des salaisons du Sancy. La purée d'ail parfume la soupe traditionnelle.

Spécialités du Forez

Les randonneurs attablés au refuge de la Jasserie du coq noir, typique ferme d'estive des monts du Forez située à Saint-Anthème (63), se régalent de patia. L'ail et les pommes de terre qui le composent cuisent au moins 3 h dans un mélange pour 2/3 de crème et 1/3 de lait. En accompagnement de ce gratin : assiette de salaisons du Sancy, saint-nectaire et gaperon à l'ail (autre fromage de vache).

ondiment gourmand

tioxydant réputé, l'ail noir sublime les ts fins et les chocolats. Laurent Girard, nspirant d'une antique recette noise, a mis au point sa technique de nsformation. Les têtes d'ail bio frais nt étuvées à 75 °C durant 35 jours, puis inées 35 à 42 jours. Les sucres naturels caramélisent, donnant à l'ail une uleur ébène et un goût réglissé.

Planté en janvier, arraché en juillet, séché 15 jours à l'air libre dans des séchoirs à claire-voie, l'ail se conserve jusqu'en avril, voire un an.

âte à tartiner

pâte d'ail est un condiment savou-ux. Pour la réaliser, égoussez 2 têtes ail. Plongez les gousses en chemise ns 50 cl de lait et 50 cl d'eau. Portez à ullition et faites cuire 10 min à feu ux. Égouttez les gousses. Retirez leur au en les pinçant du bout des doigts. rasez-les et faites brunir la pâte dans peu d'huile d'olive, sans la brûler.

3 produits de saison

Un fruit délicat à noyau, un petit coquillage de bord de mer et une prune ensoleillée.

PÊCHE JAUNE

À la différence de celle du brugnon et de la nectarine, sa peau mince lavée de carmin est duveteuse. Elle recouvre une chair plus ou moins juteuse, sucrée et parfumée, telle que celle de 'Redhaven' ou bien 'Southland'. Cuite à la vapeur ou poêlée, elle flatte la viande blanche. Compotée ou pochée dans un sirop, elle garnit les desserts.

COQUE

Sa coquille bombée cache une petite noix charnue dotée d'une languette de corail. Parce qu'elle filtre l'eau sableuse pour se nourrir, il faut la faire dégorger 2 h et la rincer 4 fois avant de la cuire (3 min). Filtrez son jus de cuisson et servez la coque, avec ou sans coquille, froide dans une salade ou revenue avec du persil à la poêle.

MIRABELLE

Très sucrée, cette prune jaune fait la renommée de la Lorraine qui en est le premier producteur mondial. Mûre en août, pointillée de rouge, 'Herrenhausen' (de Nancy) précède la petite mirabelle jaune dorée 'De Metz', que l'on croque en une bouchée. La pruine blanche qui les recouvre est une garantie de fraîcheur.

PHOTOS SHUTTERSTOCK COQUES: C. VIDAL/BIOSPHOTO

C'est nouveau

COUTEAU AUVERGNAT

Robuste, ce capucin de campagne pliant a été manufacturé par un maître coutelier à Thiers (63) . Il possède un système d'ouverture à cran plat et à ressort intégré dans son manche en bois de genévrier. Dimensions : 12,5 cm fermé, 22 cm ouvert.

Coutellerie Claude Dozorme. Capucin, 50 € env.

FROMAGES DU LIVRADOIS-FOREZ

En plus de cette fourme d'Ambert AOP au lait cru entier de vache, la famille Rodary fabrique et vend en direct ses créations fromagères : P'tit Marcel, tomme des Neiges, yaourt Mémé Colette…

Fromagerie L'Ambertoise. Fourme, 14 €/kg env.

POUSSE IODÉE

Récoltée en Bretagne en bord de mer, cette salicorne se mange croquante en salade, revenue dans du beurre avec un poisson ou au vinaigre, comme un cornichon, avec de la charcuterie.

Algaé. Salicorne au naturel, 330 g, 9 € env.

PRÊT-À-DÉGUSTER

Cette savoureuse portion de merlu surgelé, à la sauce coco parfumée de citronnelle, est servie avec du boulghour bien épicé et une copieuse purée de carottes violettes. Label MSC (pêche durable)

Picard, 300 g, 5 € env.

CAUPT/SP

Velouté à l'ail d'Auvergne

Préparation : 20 min – Cuisson : 45 min – Pour 4 personnes

800 g de pommes de terre à chair farineuse * 30 g de parmesan râpé * 3 gousses d'ail rose de Billom * 4 tranches de jambon cru * 1 ciboule * 2 cuill. à s. de crème fraîche * poivre * sel

1. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux. Pelez l'ail rose de Billom. Émincez la ciboule. Réservez les pointes pour la décoration.

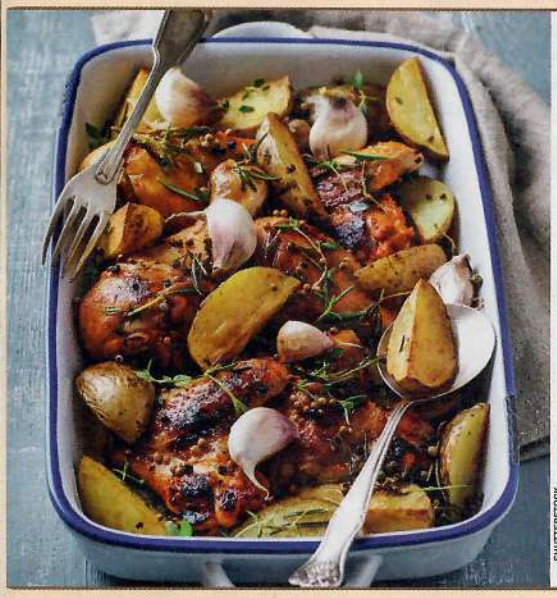
2. Déposez dans un faitout les morceaux de pommes de terre à chair farineuse, l'ail et la ciboule. Recouvrez de 1 l d'eau froide. Portez à ébullition. Laissez cuire environ 25 min. Mixez. Ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez. Réservez au chaud.

3. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

4. Répartissez le parmesan râpé en 4 tas espacés sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfournez durant 8 à 10 min. Déposez les galettes de fromage fondu sur un rouleau à pâtisserie pour qu'elles prennent la forme de tuiles.

5. Passez les tranches de jambon cru sous le gril du four pendant 3 ou 4 min.

6. Servez le velouté chaud. Parsemez-le de ciboule. Répartissez les chips de jambon. Accompagnez de tuiles de fromage.


SHUTTERSTOCK

Poulet aux 40 gousses d'ail rose

Préparation : 20 min – Cuisson : 1 h 15 – Pour 5 personnes

40 gousses d'ail rose de Billom * 1 gros poulet fermier en morceaux * 8 cl de côtes-du-forez blanc * 2 cuill. à s. d'huile d'olive * 50 g de beurre * 500 g de pommes de terre à chair ferme * 30 cl de vinaigre de vin blanc * 1 bouquet garni * 1 brin de thym * 1 feuille de laurier * 2 cuill. à c. de fond de volaille * poivre * sel

1. Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites dorer 10 min les morceaux de poulet fermier. Assaisonnez. Ajoutez le beurre et les gousses d'ail rose en chemise. Faites dorer. Retirez le poulet et l'ail.

2. Éliminez la graisse de la cocotte. Remettez sur le feu le poulet. Enrobez les morceaux avec 5 cl de vinaigre jusqu'à ce qu'il réduise à sec. Ajoutez-en 5 cl. Réduisez-le de nouveau. Renouvelez l'opération 4 fois avec le reste de vinaigre. Ajoutez les gousses d'ail rose, le bouquet garni, le vin blanc, le fond de volaille délayé dans 20 cl d'eau bouillante. Couvrez.

3. Laissez mijoter à feu doux environ 1 h. Ajoutez, 20 min avant la fin de la cuisson, les pommes de terre non pelées. Retirez les morceaux de poulet au fur et à mesure de leur cuisson. Puis filtrez la sauce. Réduisez-la à feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe.

SHUTTERSTOCK

Crème glacée à la pêche

Préparation : 1 h – Réfrigération : 30 min – Turbinage : 45 min – 50 cl de glace

400 g de pêches jaunes (ou nectarines) * 200 g de sucre semoule * 1/2 citron * 25 cl de lait entier * 4 œufs * 250 g de mascarpone * 1 branche de romarin

1. Pelez et coupez les pêches bien mûres en petits morceaux. Déposez-les dans une casserole. Saupoudrez dessus 100 g de sucre. Ajoutez le jus du demi-citron.

2. Laissez compoter pendant environ 15 min à feu doux. Mixez la compote.

3. Effeuillez le romarin. Faites chauffer les feuilles dans une petite casserole avec le lait. Laissez infuser pendant 20 min, puis filtrez.

4. Séparez le jaune du blanc de 2 œufs. Fouettez dans un bol 2 œufs entiers et 2 jaunes. Ajoutez 100 g de sucre.

5. Placez ensuite le bol sur une casserole d'eau frémissante. Fouettez la préparation jusqu'à ce qu'elle blanchisse.

6. Ajoutez hors du feu le mascarpone et le lait au romarin. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur au moins 30 min avant de placer la préparation dans une sorbetière. Faites turbiner pendant environ 45 min.

7. Ajoutez la compote de pêche mixée. Mélangez délicatement. Mettez dans un récipient adapté au congélateur. Réservez la glace jusqu'au moment de servir.