

1€
1,20
SEULEMENT

Pici. Paris

N° 3343 - 28 JUILLET AU 3 AOÛT 2009

**AVEC
ARNAUD, ELLE
SE PENSAIT
A L'ABRI**

**Claire
CHAZAL**
Dans
l'enfer
de la jalousie

**Michael
JACKSON**
Révélations
sur son fils caché

**Shauna
SAND**

**SECRET
STORY**

Pourquoi elle veut
récupérer **Romain**

**Jean DUJARDIN
& Alexandra LAM**

**PHOTOS
EXCLUSIVES**

**Les dessous
de leur
mariage !**

- Tout sur la cérémonie
- Tous les détails de la fête
- Tous les invités

Nikos, Rachel LEGRAIN-TRAPANI, Noémie LE...



Les ruptures de l'été

N° 3343 - France métropolitaine 1,20 € / DOM 2,20 € / BEL 1,30 € / CH 2,80 € / ALG 1,25 DA / AND 1,30 € / CDN 3,5 \$ / D 2,00 € / ESP 1,60 € / GRE 2,00 € / ITA 1,60 € / LUX 1,30 € / MAR 15 DH / NL 2,00 € / PORT cont 2,00 € / TOM 400 FCFP / TUN 1,70 TND

Cuisses de poulet rôties au citron vert

1 Salez et poivrez les cuisses de poulet. Prélevez 4 zestes sur 1 citron vert puis hachez-les. Pressez les citrons et l'orange. Réservez les jus. Epluchez les oignons, les échalotes et les gousses d'ail. Hachez-les grossièrement. Hachez les fanes vertes des oignons. Epépinez et hachez le piment grossièrement.

2 Dans un plat creux, mélangez les jus de fruits, les oignons, les échalotes, l'ail, le piment, le thym et le sucre. Couchez les cuisses coupées en deux dans cette marinade et laissez-les macérer au moins 1 h.

3 Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Egouttez le poulet et les aromates. Faites dorer les filets 2 ou 3 min de chaque côté puis ajoutez les aromates. Laissez dorer en remuant pendant 15 min.

4 Versez ensuite la marinade sur le poulet avec le zeste de citron et le persil haché. Goûtez la sauce, salez un peu si nécessaire. Faites mijoter 10 min environ, laissez refroidir et placez dans un récipient hermétique.

POUR 4 PERSONNES

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons verts
- 1 orange
- 4 oignons nouveaux avec les fanes
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1/2 piment oiseau
- 1 pincée de thym
- 1 cuil. à s. rase de sucre
- 4 cuil. à s. d'huile végétale
- 6 branches de persil plat
- sel
- poivre noir



ET ON BOIT QUOI ?

Domaine de Mayran Odyssée 2007 issu de l'agriculture bio. De Bernard et Frédéric Duseigneur. 9 € chez les cavistes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

Salade de pétoncles au poivre noir estragon et laitue aux oranges

1 Ecrasez grossièrement les grains de poivre. Salez les pétoncles et mélangez-les dans un bol avec le poivre. Faites-les sauter 1 min environ dans une poêle sur feu vif, avec un peu d'huile d'olive.

2 Epluchez et émincez les échalotes. Placez-les dans un bol et recouvrez-les complètement avec le jus du citron. Laissez reposer une quinzaine de minutes pour obtenir l'effet recherché : de petites tranches d'échalotes cuites par l'acidité.

3 Détachez les feuilles des bottes d'estragon et placez-les dans un saladier avec la laitue bien lavée.

4 Epluchez les pamplemousses. Prélevez les segments et coupez-les en deux. Ajoutez-les à la salade avec les échalotes, leur jus de citron, l'huile d'olive et les pétoncles. Mélangez délicatement. Assaisonnez à votre goût. Placez ensuite la salade dans un récipient bien hermétique pour le transport.

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pétoncles
- 10 grains de poivre noir (ou du poivre mignonette)
- 3 échalotes
- 1 citron
- 4 belles bottes d'estragon
- 1 belle laitue (rouge, si possible)
- 2 pamplemousses
- 6 cuil. à s. d'huile d'olive extravierge
- huile d'olive pour la cuisson
- sel
- poivre noir

ET ON BOIT QUOI ?

Servez un Château de Champteloup cuvée 2008 de J.-C. Coignard et F. Benesteau. 3,80 €, 02 41 45 11 47 ou chez les cavistes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

Bœuf rôti et mariné

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez la viande, salez-la et poivrez-la. Epluchez les oignons (pour les oignons nouveaux, parfois il suffit de les laver et de couper racines et fanes) puis coupez-les en gros dés. Enfouissez les oignons légèrement huilés et assaisonnés pour 10 min de cuisson. Ajoutez la viande et laissez cuire 20 min. Sortez du four et laissez refroidir.

2 Avec un couteau, coupez la viande en tranches fines puis placez-les dans un récipient fermant hermétiquement.

3 Dans un saladier, mélangez les oignons, le jus de cuisson avec le gingembre épluché et haché, la sauce soja, l'huile de sésame et la coriandre hachée.

4 Versez la sauce sur les tranches de viande, fermez la boîte hermétique et laissez mariner au frais jusqu'au moment où vous partez pour le pique-nique.

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de faux-filet paré par le boucher
- 6 oignons nouveaux
- 2 oignons blancs
- 1 morceau de gingembre frais, gros comme le pouce
- 10 cuil. à s. de sauce soja
- 4 cuil. à s. d'huile de sésame
- 1 botte de coriandre
- huile d'arachide
- sel
- poivre



ET ON BOIT QUOI ?

Proposez le Foudre n° 5 de Robert Perroud, côte-de-brouilly d'une grande finesse, ample, généreux. 8,55 € chez les cavistes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

Salade de morue au citron

1 Faites pocher la morue une vingtaine de minutes dans de l'eau frémissante. Egouttez-la délicatement, laissez refroidir puis éliminez les arêtes et la peau (le cas échéant). Effeuillez la chair de morue et réservez.

2 Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Laissez-les refroidir un peu puis pelez-les et coupez-les en tranches.

3 Prélevez un zeste sur un citron et hachez-le. Pressez les deux citrons. Epluchez les oignons puis hachez-les. Epépinez le piment et coupez-le assez finement.

4 Dans un saladier, assemblez la morue, les pommes de terre, le zeste, le jus des citrons, les oignons, le piment, l'huile d'olive et la roquette. Mélangez bien, goûtez, salez et poivrez si nécessaire puis placez cette salade dans un récipient hermétique pour pouvoir la transporter facilement sur le lieu du pique-nique.

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de morue prête à cuire
- 400 g de pommes de terre
- 2 citrons
- 2 oignons nouveaux
- 1 petit piment rouge
- 8 cl d'huile d'olive
- 2 poignées de roquette
- sel
- poivre

ET ON BOIT QUOI ?

Domaine de Flines 2008 conseillé par Catherine Motheron. 4,50 € au 02 41 59 42 78 ou chez les cavistes.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération