

N° 204 - JANVIER-FÉVRIER 2022

Cuisine et Vins

DE FRANCE

76
RECETTES

Gâteau
orange
caramel

**10 RECETTES
AU FROMAGE**
POUR FONDRE
DE PLAISIR

**SPECIAL
TRADITION**

LES GRANDS
CLASSIQUES
DE LA BRASSERIE

**CAPITALE
GASTRONOMIQUE**

LYON DÉVOILE
SES ADRESSES
GOURMANDES

SANCERRE

LA PÉPITE
DE LA LOIRE

DE L'ÉNERGIE POUR L'HIVER

SALADE AU CRESSON • AVOCAT AU THON ÉPICÉ • RISOTTO
DE PETIT ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES • CRÈME DE LENTILLES CORAIL
• CHOUCROUTE AUX COQUILLAGES • CIGARE AUX NOISETTES
ET AGRUMES • CAKE AUX POIRES ET AU MIEL...

WWW.CUISINETVINSDEFRANCE.COM

L 13182-204-F: 3,95 € - RD



UNE SEMAINE EN CUISINE

PAS FACILE DE TROUVER CHAQUE JOUR DES IDÉES
POUR CUISINER. DÉCOUVREZ DES RECETTES
FACILES ET ORIGINALES POUR DES REPAS
SAVOUREUX ET RÉCONFORTANTS.

NOTRE BON ACCORD:

Chardonnay, Ardèche vigneron
ardéchois, Amandier.

Cépage : 100 % chardonnay

Un vin à la jolie robe or vert
avec de la fraîcheur et un peu
de gras, des notes de torréfaction
et de vanille. Son ampleur
et sa finale vive vont faire le jeu
de la douceur de cette recette.
8,80 €, en ligne.



SALADE DE QUINOA, POIS CHICHES ET POTIMARRON GRILLÉS

POUR 4 PERS. • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN • FACILE • BON MARCHÉ

• 350 g de pois chiches cuits en bocal • 200 g de quinoa • 2 cébettes • 200 g de potimarron • 50 g de raisins secs moelleux • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c à café de piment doux • 1 c à café de paprika • 3 brins de romarin • 1 brin de persil plat • Thym • Huile d'olive • Sel • Poivre

1. Rincez le quinoa à l'eau froide. Placez-le dans 40 cl d'eau bouillante, couvrez et faites-le cuire pendant 15 min, jusqu'à ce qu'il gonfle. Salez en fin de cuisson et égouttez.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le potimarron en petits dés. Mettez-le dans un saladier avec un filet d'huile d'olive, le piment, le paprika, le thym, le sel et le poivre, mélangez. Placez-le sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez-le pour 30 min.
3. Préparez les pois chiches grillés. Égouttez les pois chiches cuits et rincez-les. Mélangez 100 g de pois chiches avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, le romarin effeuillé, la moutarde, du sel et du poivre. Disposez-les sur du papier cuisson sur une plaque de four. Enfourez pour 15 min. Terminez par la fonction grill 5 min avant la fin.
4. Émincez les cébettes. Rincez le persil, épongez-le et ciselez-le. Mélangez le quinoa avec les dés de potimarron grillés, les pois chiches grillés et le reste de ceux égouttés, les raisins secs et les cébettes. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, parsemez de persil et mélangez bien avant de servir.