

pas de panique,

**ON  
CUISINE !**



## À TABLE !

13 régions, 150 recettes, d'accord, mais surtout pas le 13<sup>e</sup> à table. Je ne veux pas être ce Judas, crucifié pour avoir trahi la table des 12 apôtres. Surtout quand on me parle de ces mets sucrés ou salés, de ces repas chauds ou froids, de ces entrées, plats et desserts. Je veux être là, avec vous !

Ce sont les bons plats de « môman » qui ont bercé mon enfance : « blanquette de veau à l'ancienne », « rosbeef-pommes de terre » ou encore « baeckeoffe de canard »... Ah, qu'ils étaient bons, ces moments partagés en famille, tous les dimanches, autour d'un bon « gueuleton », avec ses riches discussions sur l'éducation des enfants, le président de la République Jacques Chirac, l'incertitude du baccalauréat ou la dernière Renault 25 avec rétros électriques en option... Ce sont ces odeurs, ces saveurs qui, depuis des années, m'ont fait apprécier la planche à découper, l'économe et le faitout en fonte, à l'ancienne, s'il vous plaît !

Hasard de la vie, 25 ans plus tard (oui je sais je ne fais pas mon âge), je me retrouve en plein dans mon élément à présenter des produits qui me touchent et me rappellent tous ces bons moments.

Depuis mon arrivée à Téléshopping, j'ai retrouvé ces vraies valeurs, ce partage et cette envie de partager avec le plus grand nombre, par le biais de nos produits, ces promesses de bons petits plats. Marie-Ange Nardi, Gérard Baud et toutes les équipes de ce rendez-vous quotidien me confortent dans l'idée qu'il existe encore des personnes capables d'apprécier les bonnes et belles choses, simplement, capables d'aimer les gens.

Chaque émission nous permet de mettre en exergue un accessoire, un appareil culinaire... dont nous pouvons tous avoir besoin, et surtout d'échanger et trouver les meilleurs mets à vous proposer. Et d'ailleurs, les mets les plus simples sont souvent les meilleurs.

Et sinon, j'allais oublier... S'il vous reste une place à table... C'est avec plaisir.

**ALEXANDRE DEVOISE**

# SOMMAIRE GOURMAND !

PRÉSENTATION ► **PAR RÉGION** DÉGUSTATION ► **À SATIÉTÉ !!!**

## PRÉFACE

► **Alexandre Devoise**

## LES AUTEURS

► **Marie-Ange Nardi et Gérard Baud**

## LE MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- Expert Gourmet Rubis
- Tarte Révolution
- Blendi Cook Évolution Plus
- Évolu Cook
- Batterie Excellence

## ALSACE CHAMPAGNE ARDENNE LORRAINE

- Langres braisé aux endives 18
- Boudin blanc de Rethel au champagne et morilles 19
- Galette de pied de cochon 20
- Potée alsacienne aux lentilles vertes 22
- Tourte campagnarde 24
- Dinde rouge des Ardennes à la compote d'oignons 26
- Soupe à la bière 29
- Cacasse à cul nu 30
- Munster au kirsch de Fougerolles 31
- Tarte au quemeu 32
- Gratin de pommes au pain d'épices 33
- Glace au chaource 34

## 4 AQUITAINE LIMOUSIN POITOU-CHARENTES

- Restes de bœuf mironton 40
- Soupe au giraumon 41
- Mogettes plates du marais 42
- Omelette plate au piment d'Espelette et jambon de Bayonne 44
- Escargots de Coulonges-sur-l'Autize 45
- Axoa de veau 46
- Marinade d'anguilles 48
- Millassou 49
- Tarte tatin aux pommes du Limousin 50
- Flan de poires poitevin 52
- Fromageons 53
- Merveilles ou foutimassons vendéens 54

## 18 AUVERGNE RHÔNE-ALPES

- Crème de cresson 60
- Carpaccio de bœuf et fromage de Salers 61
- Truffade de l'Aubrac 62
- Rapoutet thiernois 63
- Poulet à la rhubarbe 64
- Saucisson de Lyon en brioche 66
- Cerveille de canut 67
- Ravioles de Romans 68
- Lentilles du Puy-en-Velay et émincé de porc 70
- Brioche aux pralines 71
- Tarte aux myrtilles 72
- Flan à l'orange 73

## BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

- Croûtes aux champignons 78
- Pochouse de nos rivières 80
- Raclette au morbier et sa garniture 82
- Coq au vin jaune et aux morilles 84
- Friture de carpe 87
- Cuisses de grenouille sauce poulette 88
- Cancoillotte 90
- Soupe à l'oignon au comté 91
- Vacherin du Mont-d'Or braisé, morteau et saumon fumé 92
- Île flottante aux citrons 94
- Gâteau de fête ou gâteau de ménage 96

## BRETAGNE

- Soupe aux oignons rosés de Roscoff 102
- Moules au chouchen 103
- Salade bretonne au chou-fleur cru 104
- Filets de limande au cidre brut 106
- Champignons farcis façon Anne de Bretagne 107
- Chili Concarneau 108
- Bœuf breton sucré aux topinambours 109
- Potée bretonne 110
- Kig ha farz 111
- Gâteau breizh aux pommes et beurre salé 113
- Terrine de crêpes au caramel de beurre salé 114
- Far breton 117

## CENTRE VAL-DE-LOIRE

- Tourte aux rillons 122
- Pâté de Pâques 123
- Gratin de courgettes, pommes de terre et chair à saucisse 124
- Lapin aux giroles à la solognotte 125
- Profiteroles salées à la mousse de laitue 126
- Œufs à la couille d'âne 128
- Terrine pistache au sainte-maure 130
- Crottin de Chavignol aux pommes 132
- Galette aux pommes de terre 134
- Poires au vin et épices 135
- Rousseroles 136
- Clafoutis aux cerises 138

## CORSE

- Brouillade d'œufs à la coppa 144
- Soupe à la pancetta 145
- Fricassée de veau au patrimoine blanc 146
- Échine de porc aux figues rôties 148
- Tomates farcies au brocciu 150
- Lasagnes d'aubergines au chèvre et tomates 151
- Morue au poireaux confits, zestes de clémentine cœur grenadine 152
- Carré d'agneau de lait aux cocos roses 154
- Filets de rougets au miel 156
- Crème castagnina 157
- Petits chèvres frais en croustille 158
- Gâteau au brocciu 160

# SOMMAIRE GOURMAND !

LA SUITE...

## ÎLE-DE-FRANCE

- Bouchée à la reine 166
- Dartois à la mousse de volaille 168
- Tarte aux carottes et au kirsch 171
- Poêlée de giroles  
aux abricots et amandes 172
- Crème Argenteuil 173
- Lapin à la moutarde 174
- Blanquette de petits légumes 176
- Escalope de veau  
à la moutarde de Meaux 177
- Gratin de gnocchis  
au brie de Montreuil 178
- Coulommiers braisé  
aux pommes acides 179
- Nifettes de la Toussaint 180
- Pudding au pain cacaoté 183

## LANGUEDOC-ROUSSILLON MIDI-PYRÉNÉES

- Tourin à l'ail de Lomagne 188
- Chou farci 189
- Pot-au-feu de canard 190
- Rougaille saucisse de Toulouse 192
- Parmentier de morue fraîche 194
- Pommes de terre au roquefort 195
- Garbure 196
- Cassoulet 198
- Tatin de tomates au chèvre 201
- Tarte au sucre 202
- Mazamétains 203
- Biscuit aux violettes de Toulouse 204

## NORD PAS-DE-CALAIS PICARDIE

- Andouillette de Cambrai  
rôtie au genièvre 210
- Tarte au maroilles 211
- Asperges à la flamande 212
- Tarte au fromage de Bergues 213
- Turbot rôti à la bière 214
- Velouté d'endives 215
- Bœuf à la bière et boulette d'Avesnes 216
- Pot'je vleesch 218
- Waterzoï de poulet 220
- Granité à la bière blanche 221
- Bavarois à la chicorée 222
- Blanc-manger 224

## NORMANDIE

- Clafoutis salé normand 230
- Moules de bouchof 231
- Rillettes de maquereau 232
- Camembert braisé au cidre 233
- Tarte à l'andouille de Vire 234
- Petits escargots de Normandie  
en surprise 235
- Blanquette de veau au poiré fermier 236
- Porc rôti aux raisins et poiré 238
- Dos de cabillaud Val d'Ange 241
- Trio de samossas normands 242
- Teurgoule 244
- Douillon aux pommes 245

## PAYS DE LA LOIRE

- Salade nantaise 250
- Beurre blanc nantais 252
- Moules vendéennes 253
- Filet de sandre au beurre blanc 254
- Bœuf à la nantaise 256
- Gâteau d'asperges 258
- Fricassée de poulet angevine 259
- Pommes dauphines  
de primeur de Noirmoutier 260
- Velouté nantais 262
- Crêmet d'Anjou 263
- Gâche vendéenne 264
- Foutimasson aux poires tapées 266

## PROVENCE ALPES CÔTE-D'AZUR

- Soupe de pourpier à la niçoise 272
- Seiche façon Estaque 273
- Pissaladière aux olives de Nice 274
- Trouchia 276
- Rougets à la niçoise 278
- Sardines farcies aux épinards 279
- Daube de bœuf à la provençale 280
- Artichauts à la barigoule 283
- Civet de porcelet 284
- Ratatouille niçoise 286
- Pompe de Noël 288
- Tian au lait 289

## LES INVITÉS DE MARIE-ANGE ET GÉRARD

- MIKA & Sarah Graver 290
- L'École des Pros 291
- ANCF pari fermier 292
- Backstage Event 294

## INDEX DES PRODUITS D'EXCEPTION 295

## ABCD FERMIER 298

## ANNUAIRE DES FILIÈRES 299

*bon appétit !  
Marie-Ange & Gérard*

## LES AUTEURS

VOCATION ► **ANIMATEURS**    SIGNES PARTICULIERS ► **GÉNÉROSITÉ ET GENTILLESSE**

### MARIE-ANGE NARDI

Cela commence toujours par une odeur... un parfum qui flotte et nous emporte. Un plat qui mijote dans une maison, c'est la promesse d'un moment chaleureux et d'un réconfort, la promesse du plaisir qu'anticipent nos papilles mais aussi des souvenirs d'enfance que l'on construit. Gérard a souhaité exalter aussi notre imagination, notre envie de voyage et de découverte, dans cette grande balade culinaire à travers la France où il a mis tout son cœur, son enthousiasme et son savoir-faire. Et comme le dit le proverbe « *l'amour, ça se cuisine tous les jours* ». Alors, on vous emmène avec nous ?

Votre très dévoué marmiton, Marie-Ange

### GÉRARD BAUD

Chroniqueur gastronome amoureux de la cuisine, sorti du Lycée hôtelier de Besançon, il a passé 15 années à l'international avant de s'installer à Bordeaux où il ouvre le restaurant *Baud & Millet*, avec sa spécialité de vins & fromages. Il est aujourd'hui chroniqueur pour TF1 dans l'émission *Téléshopping* où il fait découvrir ses recettes et astuces par le biais de l'utilisation des produits en vente dans l'émission diffusée tous les matins. Homme de talent, il insuffle à tous ceux qui le croise un vrai sentiment de joie, de bien-être et de gentillesse. Toujours souriant, généreux, gourmand, passionné par la cuisine, il a à cœur de mettre en avant les talents qui la font vivre.



# PAYS DE LA LOIRE

**S**ouvenir du mont Gerbier-de-Jonc, c'est au cœur de l'Ardèche à 1551 m d'altitude que la Loire prend sa source. Un fleuve bien français contrairement au Rhône qui, lui, nous arrive de Suisse, et la Garonne qui vient d'Espagne.

Un fleuve de terroirs, sur des centaines de kilomètres, entre châteaux, vins et fromages, la Loire chemine jusqu'à Saint-Nazaire, lieu de rencontre avec l'océan.

Haut lieu historique et touristique, sa gastronomie et ses produits n'en sont pas moins reconnus.

Le beurre d'Échiré ou le sel de Guérande se trouvent toujours en bonne place sur les tables des grands chefs.

L'anguille et l'alose nagent dans le bonheur avec poireaux et vin rouge en cuisson lente à court frémissement.

Le petit mouzillon, le petit sarthois, petits mais grands par le plaisir à déguster.

La recette du beurre nantais que la planète nous envie et nous copie.

En Vendée, vous dégusterez le bottereau, dessert à marquer les esprits.

Vous reprendrez bien un peu de bouillette d'anguille du val d'Anjou avec un rosé bien frais.

Ne manquez pas de festoyer avec l'oie farcie. Autrefois la

biguenée soullandaise, grosse crêpe aux lardons nourrissait toute une famille et reste dans toutes les mémoires des Vendéens.

Spécialités étonnantes de Turquant près de Saumur que sont les pommes et poires tapées, confites dans un vin de Loire et un sirop de sucre.

Les vins du pays de Loire offrent une palette de saveurs incomparables, le savennières, le gamay, les coteaux du layon, le bonnezeaux, le quart de chaume, le saumur champigny, le gros plant, le muscadet : autant de noms évocateurs que nos mémoires associent à des moments chaleureux.

La Sarthe, la Mayenne, la Loire-Atlantique, le Maine-et-Loire et la Vendée sont les protagonistes de cette belle région et dans le rétroviseur, l'île d'Yeu, Saint-Nazaire avec en « gros plant », le muscadet avec des rillettes du Mans. Rassurez-vous, entre les deux, il n'y a pas 24 heures de route !

*Bonne découverte !  
Marie-Ange & Gérard*

# SPÉCIALITÉS DES PAYS DE LA LOIRE



## APPELLATIONS GOURMANDES

**Coteaux du Layon** : drapés dans leur robe d'or, ils dévoilent d'intenses arômes subtils d'agrumes, de fleurs (tilleul, acacia) et de fruits secs. Ils acquièrent avec le temps une extraordinaire complexité aromatique faite de coing, d'abricot et de miel.

**Gros plant nantais** : le gros plant du pays nantais est un vin jaune pâle, vif et excellent.

**Mogettes de Vendée** : la moquette de Vendée est un haricot blanc de type lingot. En sec, c'est le produit traditionnel récolté en août ou septembre avec un séchage naturel au champ; en demi-sec surgelé, cela permet de profiter toute l'année du produit que l'on trouve en frais en fin d'été; sous des formes déjà précuites, en conserve, il reste juste à réchauffer et à déguster.

**Muscadet** : consommés dans les 2 à 3 ans qui suivent leurs vendanges, les muscadets apparaissent frais et fruités. Leur robe pâle à reflets verts s'accompagne d'un nez délicatement floral, citronné et finement iodé. En bouche, ces mêmes arômes ajoutent encore à la fraîcheur de leurs notes minérales. Les muscadets de garde, sur lie, gagnent en gras, en souplesse et en complexité. Leur robe tirant sur le blond clair et l'or attirent l'oeil, cependant que leurs arômes évoquent le pain grillé, les fruits confits et les sous-bois. Une touche de miel s'y mêle parfois, donnant de la suavité à une structure tout en longueur.

**Pommes de terre de Noirmoutier** : la bonnotte est une petite pomme de terre rare et délicieuse qui est cultivée dans l'île de Noirmoutier. Elle est ramassée à la main, dégustée au mois de mai et sa production reste limitée.



Mogettes de Vendée



Coteaux du Layon



Pommes de terre de Noirmoutier



Volailles d'Ancenis



Langouille



Préfou

**Vin blanc d'Anjou sec** : l'anjou blanc, le saumur blanc, le savennières, le savennières-roche-aux-moines et le savennières-cou-lée-de-serrant constituent les cinq AOC. Vins à la robe jaune or, ils sont dotés d'une remarquable complexité aromatique et se bonifient avec les années.

**Volailles d'Ancenis** : la parfaite maîtrise d'un savoir-faire unique confère des qualités sensorielles particulières aux volailles fermières d'Ancenis. C'est la qualité de la finition en élevage qui explique pourquoi cette viande est particulièrement juteuse et fondante en bouche.

**Langouille** : il s'agit au niveau du vocable, d'une contraction langue-andouille. Le produit lui ressemble vraiment tant qu'on ne l'entame pas ! Il s'agit de langues de porc salées, marinées dans l'eau-de-vie de poire et du poivre concassé, embossées en boudruche, fumées et cuites au bouillon. C'est un produit très peu gras à chair ferme et goûteuse.

**Préfou** : c'est un pain de forme aplatie dont on se servait parait-il pour tester la chaleur du four d'où son nom de préfou. Pour précéder l'enfournage, on le graissait en l'arrosant de beurre et on le mangeait chaud. Aujourd'hui ce sont des pains fourrés de beurre et d'ail haché mais toujours selon le même principe de double enfournage. On enfourne le pain puis après quelques minutes, avant formation de la croûte, on le sort, on le fend dans le sens de l'épaisseur, on tartine le beurre d'ail, on referme et on l'enveloppe de papier aluminium pour la fin de la cuisson. Il est d'ailleurs vendu tel aujourd'hui, parfois même en raison de son côté « un peu gras » dans un sac plastique.



# SALADE NANTAISE

PRÉPARATION ▶ 15 MIN CUISSON ▶ 1 H

## R E C E T T E

### MATÉRIEL

- ▶ 1 planche
- ▶ 1 couteau
- ▶ 2 saladiers
- ▶ 2 casseroles

### INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- ▶ 500 g mâche
- ▶ 120 g riz blanc
- ▶ 200 g thon cru
- ▶ 2 concombres
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1 carotte
- ▶ 2 échalotes
- ▶ 1 bouquet garni
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ Sel, poivre
- ▶ Huile d'olive
- ▶ Vinaigre de vin rouge

### LES INGRÉDIENTS D'EXCEPTION



Carottes de Créances

Huile d'olive de Nice

- ▶ Vin blanc du pays Nantais bien frais

## B O I S S O N S

### PROGRESSION

- ▶ Préparez un court-bouillon avec la carotte, l'échalote, le bouquet garni et les gousses d'ail, salez et poivrez. Laissez cuire 30 min puis plongez le thon et laissez frémir 15 min puis laissez refroidir le thon dans le court-bouillon.
- ▶ Cuisez le riz façon créole dans de l'eau salée (temps de cuisson en fonction des informations sur le paquet).
- ▶ Enlevez la peau des tomates, épluchez et épépinez les concombres et coupez le tout en dés.
- ▶ Égouttez le riz et laissez-le refroidir.
- ▶ Préparez et lavez la salade de mâche puis égouttez le thon et émiettez-le avec une fourchette.
- ▶ Mélangez dans un saladier l'échalote restante finement ciselée, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

- ▶ Dans l'autre saladier disposez la mâche puis au milieu le riz bien égoutté, puis les concombres, tomates en cubes et le thon.
- ▶ Répartissez la vinaigrette et mélangez bien l'ensemble.
- ▶ Servez frais.



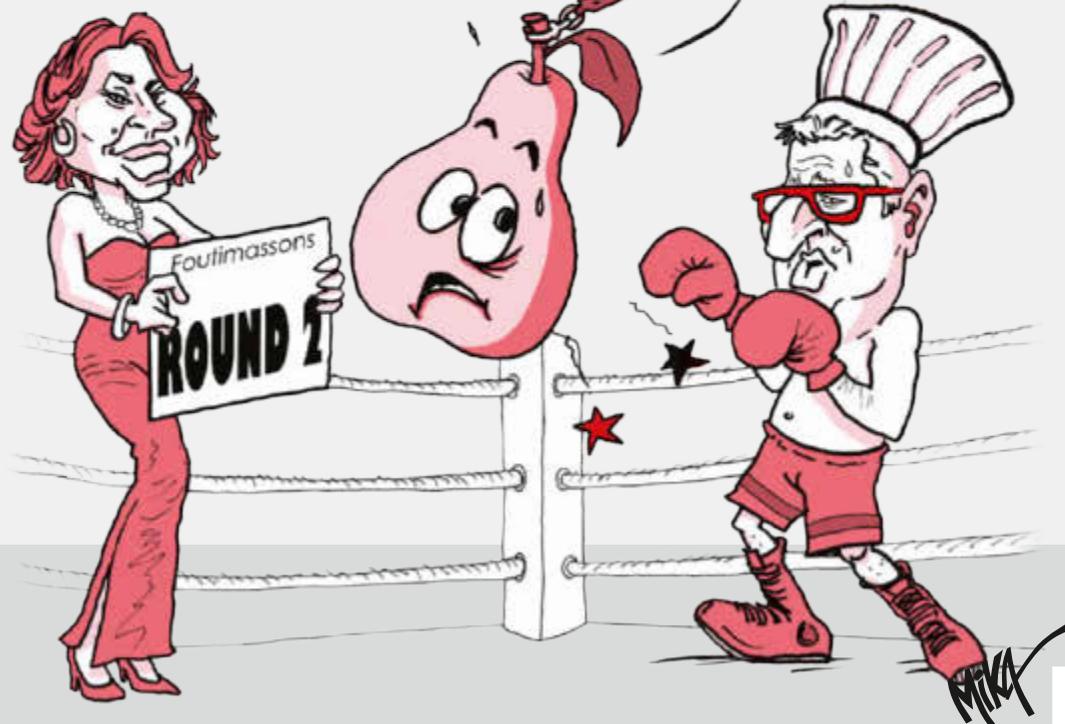


# FOUTIMASSONS AUX POIRES TAPÉES

PRÉPARATION ▶ 1 H CUISSON ▶ 5 MIN

Des foutimassons  
et des poires tapées ?  
Pourquoi tant de violence,  
mon Gégé ?

Spécialité de Rivarennes,  
en Indre-et-Loire,  
il faut en effet  
taper les poires !  
Et ce n'est pas facile !



## MATÉRIEL

- ▶ 1 planche
- ▶ 1 couteau
- ▶ 1 saladier
- ▶ 1 spatule
- ▶ 1 friteuse ou bassine à friture
- ▶ 1 rouleau à pâtisserie
- ▶ 1 roulette à pâtisserie
- ▶ 1 écumeiro

## INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- ▶ 300 g poires tapées
- ▶ 1 kg farine de froment
- ▶ 200 g beurre
- ▶ 250 g sucre + 50 gr
- ▶ 20 cl crème fraîche épaisse
- ▶ 6 œufs
- ▶ 40 g levure chimique
- ▶ 6 cl fleur d'oranger
- ▶ Sel
- ▶ Huile de friture

## PROGRESSION

- ▶ Faites une fontaine avec la farine, ajoutez au centre le sel, le sucre, la levure, les œufs, 250 g de beurre fondu et les 6 cl de fleur d'oranger. Mélangez bien le tout afin d'obtenir une pâte lisse et laissez reposer dans un endroit frais.
- ▶ Étalez la pâte sur une épaisseur de 3 mm et découpez des losanges que vous plongez dans l'huile très chaude (180°C) puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- ▶ Saupoudrez de sucre en poudre.
- ▶ Dégustez une bouchée de poire tapée et un foutimasson.

## LES INGRÉDIENTS D'EXCEPTION



Beurre et crème d'Isigny

- ▶ Pineau des Charentes blanc ou rouge, cidre, poiré, champagne, thé fruité, eaux-de-vie de fruits