ESPRIT KITCHEN

Un mois gourmand – Édition n°1

Des sommets enneigés aux rivages de la Méditerranée



Sept jours en Savoie · La Route Napoléon · Nice

Le goût du voyage

Au fil de ces recettes, la cuisine se réchauffe au coin du feu, prend de l’altitude au pays du reblochon, puis descend vers les oliviers et la mer.



Sommaire des recettes

Sélectionner un jour pour accéder directement à sa double page.

01 · Velouté de potimarron, noisettes et poivre noir

02 · Poulet rôti au citron et thym

03 · Gratin de chou-fleur au comté

04 · Truite aux amandes

05 · Risotto aux champignons

06 · Crêpes à la vanille Bourbon

07 · Bœuf mijoté aux carottes

08 · Salade tiède de lentilles et légumes rôtis

09 · Cabillaud au four et fondue de poireaux

10 · Tarte aux pommes et cannelle

11 · Raclette savoyarde et accompagnements

12 · Tartiflette au reblochon

13 · Fondue savoyarde aux fromages

14 · Diots de Savoie au vin blanc et crozets

15 · Croziflette au reblochon

16 · Péla des Aravis

17 · Gâteau de Savoie, crème légère à la vanille

18 · Soupe paysanne aux légumes d’hiver

19 · Filet de lieu, sauce citronnée

20 · Parmentier de canard

21 · Salade d’agrumes à la vanille

22 · Poêlée de pois chiches et légumes

23 · Poulet aux olives et herbes de Provence

24 · Tourte aux blettes salée

25 · Boulettes de bœuf à la tomate et paprika

26 · Gratin de courge et pommes de terre

27 · Salade niçoise traditionnelle

28 · Tourte de blettes sucrée niçoise

Trois horizons









Jours 1 à 10 : une cuisine d’hiver simple et réconfortante.

Jours 11 à 17 : un grand reportage alpin, sept étapes et sept recettes.

Jours 23 à 24 : la Route Napoléon, trait d’union historique.

Jours 27 et 28 : Nice et les saveurs de la Méditerranée.

Premières tables d’hiver



Soupes fumantes, gratins, poisson délicat, crêpes à la vanille : dix journées pour prendre le temps de cuisiner.



La douceur du potimarron rencontre le croquant des noisettes torréfiées et la chaleur du poivre noir.

Velouté de potimarron, noisettes et poivre noir

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron (900 g)
- 1 oignon
- 750 ml de bouillon de légumes
- 15 cl de crème
- 40 g de noisettes
- 2 c. à soupe d’huile d’olive
- sel et poivre noir

PRÉPARATION

1. Laver et épépiner le potimarron, puis le couper en dés.
2. Faire suer l’oignon émincé dans l’huile 5 min.
3. Ajouter le potimarron et le bouillon, couvrir et cuire 25 min.
4. Mixer finement avec la crème et rectifier l’assaisonnement.
5. Servir avec les noisettes torréfiées et concassées.

Le conseil Esprit Kitchen Un tour de moulin de poivre noir juste avant de servir.

À retenir Torréfier les noisettes à sec puis les concasser au dernier moment.



Une peau dorée, une chair tendre et le parfum frais du citron et du thym : le plaisir du poulet du dimanche.

Poulet rôti au citron et thym

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 55 min

INGRÉDIENTS

- 1 poulet de 1,4 kg
- 2 citrons
- 5 branches de thym
- 4 gousses d’ail
- 3 c. à soupe d’huile d’olive
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Frotter le poulet avec l’huile, le sel et le poivre.
3. Glisser un citron coupé et le thym dans la cavité, répartir l’ail autour.
4. Rôtir 50 à 60 min en arrosant, jusqu’à 74 °C à cœur.
5. Laisser reposer 10 min puis servir avec le jus et le second citron.

Le conseil Esprit Kitchen Ajouter quelques pommes de terre dans le plat.

À retenir Laisser reposer le poulet avant de le découper pour limiter la perte de jus. Servir avec des légumes rôtis.



Sous une croûte de comté dorée, le chou-fleur révèle toute sa douceur.

Gratin de chou-fleur au comté

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur (900 g)
- 35 g de beurre
- 35 g de farine
- 500 ml de lait
- 120 g de comté râpé
- 1 pincée de muscade
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Détailler le chou-fleur en bouquets et cuire 8 min à la vapeur.
2. Faire fondre le beurre, incorporer la farine puis le lait progressivement.
3. Cuire la béchamel 5 min, ajouter muscade et moitié du comté.
4. Disposer le chou-fleur dans un plat et napper de sauce.
5. Parsemer du reste de comté et gratiner 20 min à 200 °C.

Le conseil Esprit Kitchen Un peu de chapelure donne une croûte croustillante.

À retenir Égoutter soigneusement le chou-fleur avant de le napper pour éviter une sauce aqueuse.



Les amandes blondies apportent une note de noisette à la chair délicate de la truite.

Truite aux amandes

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 15 min

INGRÉDIENTS

- 4 filets de truite (150 g chacun)
- 60 g d’amandes effilées
- 50 g de beurre
- 1 citron
- 2 c. à soupe de farine
- persil
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Éponger et fariner légèrement les filets.
2. Faire dorer le poisson côté peau dans la moitié du beurre 5 à 6 min.
3. Retourner et terminer 2 à 3 min selon l’épaisseur.
4. Faire blondir les amandes dans le beurre restant.
5. Arroser de jus de citron et servir avec persil et amandes.

Le conseil Esprit Kitchen Accompagner de haricots verts.

À retenir Faire blondir les amandes séparément et les ajouter au service pour préserver leur croquant.



Le riz crémeux accueille les parfums boisés des champignons.

Risotto aux champignons

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS

- 320 g de riz arborio
- 350 g de champignons
- 1 échalote
- 1 litre de bouillon chaud
- 12 cl de vin blanc
- 50 g de parmesan
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d’huile

PRÉPARATION

1. Faire revenir les champignons émincés dans l’huile et réserver.
2. Faire suer l’échalote puis nacrer le riz 2 min.
3. Verser le vin et laisser évaporer.
4. Ajouter le bouillon louche par louche en remuant pendant 18 à 20 min.
5. Incorporer champignons, beurre et parmesan hors du feu.

Le conseil Esprit Kitchen Le riz doit rester légèrement ferme et crémeux.

À retenir Ajouter le bouillon chaud progressivement et servir aussitôt, lorsque le riz est encore souple.



La vanille Bourbon parfume délicatement ces crêpes fines, à déguster encore tièdes.

Crêpes à la vanille Bourbon

Pour 6 personnes · Préparation 15 + 30 repos min · Cuisson 25 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 30 g de beurre fondu
- 25 g de sucre
- 1 gousse de vanille Bourbon
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Fendre la gousse et gratter les graines dans le lait.
2. Mélanger farine, sucre et sel puis ajouter les œufs.
3. Verser progressivement le lait vanillé en fouettant.
4. Ajouter le beurre et laisser reposer 30 min.
5. Cuire les crêpes dans une poêle légèrement graissée.

Le conseil Esprit Kitchen Garder les crêpes sous une assiette pour préserver leur moelleux.

À retenir Laisser reposer la pâte pour que la farine s’hydrate. Servir avec une compote de pommes.



Une cuisson lente attendrit le bœuf et concentre la douceur des carottes dans le jus.

Bœuf mijoté aux carottes

Pour 6 personnes · Préparation 25 min · Cuisson 150 min

INGRÉDIENTS

- 1 kg de paleron de bœuf
- 700 g de carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d’ail
- 40 cl de bouillon
- 20 cl de vin rouge
- 2 c. à soupe de farine
- thym et laurier
- huile
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Couper le bœuf en cubes et les saisir dans une cocotte huilée.
2. Ajouter oignons et ail, puis saupoudrer de farine.
3. Mouiller avec vin et bouillon et ajouter les aromates.
4. Couvrir et laisser mijoter 2 h à feu doux.
5. Ajouter les carottes en rondelles et cuire encore 30 min.

Le conseil Esprit Kitchen Préparé la veille, le mijoté gagne en saveur.

À retenir Préparer la veille : réchauffer doucement et servir avec une purée ou du pain de campagne.



Les lentilles encore tièdes se mêlent aux légumes rôtis et à leurs notes caramélisées.

Salade tiède de lentilles et légumes rôtis

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 panais
- 1 oignon rouge
- 80 g de roquette
- 3 c. à soupe d’huile
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de vinaigre
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les lentilles dans l’eau frémissante 20 à 25 min puis égoutter.
2. Tailler les légumes et les rôtir 25 min à 200 °C avec un peu d’huile.
3. Fouetter moutarde, vinaigre et huile restante.
4. Mélanger les lentilles encore tièdes, les légumes et la vinaigrette.
5. Ajouter la roquette juste avant de servir.

Le conseil Esprit Kitchen Quelques noix concassées ajoutent du croquant.

À retenir Assaisonner les lentilles encore tièdes pour mieux répartir la vinaigrette.



La chair nacrée du cabillaud contraste avec le fondant des poireaux.

Cabillaud au four et fondue de poireaux

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 25 min

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud (150 g)
- 4 poireaux
- 20 g de beurre
- 10 cl de crème
- 1 citron
- 2 c. à soupe d’huile
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Émincer et laver soigneusement les poireaux.
2. Les cuire à couvert dans le beurre 15 min avec un fond d’eau.
3. Ajouter la crème et assaisonner.
4. Déposer le cabillaud huilé dans un plat et cuire 12 à 15 min à 180 °C, selon épaisseur.
5. Servir sur la fondue avec du citron.

Le conseil Esprit Kitchen Ne pas trop cuire le poisson pour conserver son moelleux.

À retenir Cuire les poireaux à feu doux et surveiller le poisson pour préserver son moelleux.



Les pommes fondantes et la cannelle embaument la cuisine sous une pâte dorée.

Tarte aux pommes et cannelle

Pour 6 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 4 pommes
- 30 g de beurre
- 40 g de cassonade
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Dérouler la pâte et piquer le fond.
3. Émincer les pommes et les citronner.
4. Les disposer en rosace, saupoudrer de sucre et de cannelle.
5. Répartir le beurre et cuire 30 à 35 min.

Le conseil Esprit Kitchen Servir tiède avec une cuillère de crème fraîche.

À retenir Choisir des pommes qui gardent leur forme à la cuisson et laisser tiédir avant de découper.

GRAND REPORTAGE · SAVOIE & HAUTE-SAVOIE

Sept jours au grand air

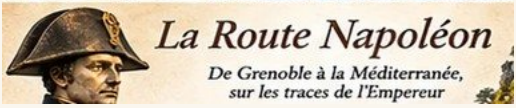


Des rives du lac d’Annecy aux sommets de Chamonix, une semaine de découvertes, de neige et de longues soirées gourmandes.

Le carnet des Savoie















Le reblochon, le beaufort, l’abondance, les crozets et les diots racontent des traditions différentes, reliées par la montagne. On les découvre dans les marchés, les fromageries et autour des tables familiales.

Les visuels illustrent une ambiance alpine, sans prétendre identifier un monument précis.

Annecy, le lac et les ruelles







Entre canaux, arcades et sommets, Annecy ouvre notre semaine de montagne. La promenade longe le Thiou et les rives du lac, avant une soirée autour de la raclette.

Raclette savoyarde et accompagnements



Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 20 min

INGRÉDIENTS

- 800 g de fromage à raclette
- 1 kg de pommes de terre
- 400 g de charcuteries variées
- 12 cornichons
- 8 petits oignons au vinaigre
- salade verte
- poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre avec leur peau 20 min environ.
2. Présenter le fromage en tranches et les charcuteries sur des plateaux.
3. Préparer cornichons, oignons et salade.
4. Faire fondre le fromage dans l’appareil à raclette.
5. Verser sur les pommes de terre chaudes et déguster aussitôt.

Le conseil Esprit Kitchen Prévoir de l’eau et, pour les adultes, un vin blanc de Savoie servi avec modération.

À retenir Proposer des pommes de terre fermes et des condiments acidulés pour équilibrer le fromage.

La Clusaz et le pays du reblochon







Dans le massif des Aravis, chalets de bois, alpages et pistes racontent un terroir où le reblochon occupe une place essentielle.

Tartiflette au reblochon



Pour 6 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 45 min

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de pommes de terre
- 1 reblochon (450 g)
- 200 g de lardons
- 2 oignons
- 10 cl de vin blanc sec
- 10 cl de crème facultative
- poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre 15 min dans l’eau, puis les couper en rondelles.
2. Faire revenir oignons et lardons, déglacer au vin blanc.
3. Répartir pommes de terre et garniture dans un plat.
4. Ajouter un peu de crème si souhaité et déposer le reblochon coupé en deux, croûte vers le haut.
5. Gratiner 20 à 25 min à 200 °C.

Le conseil Esprit Kitchen Le reblochon apporte déjà du sel : goûter avant de saler.

À retenir Laisser reposer le gratin quelques minutes avant de servir avec une salade verte.

Chamonix face au Mont-Blanc







Les panoramas de haute montagne et les remontées mécaniques font partie du paysage. Après le grand air, une fondue rassemble toute la tablée.

Fondue savoyarde aux fromages



Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 15 min

INGRÉDIENTS

- 300 g de beaufort
- 300 g d’abondance
- 200 g d’emmental de Savoie
- 30 cl de vin blanc sec de Savoie
- 1 gousse d’ail
- 1 c. à café de fécule
- 800 g de pain de campagne
- poivre

PRÉPARATION

1. Râper les fromages et couper le pain en cubes.
2. Frotter le caquelon avec l’ail.
3. Chauffer doucement le vin puis incorporer les fromages par poignées en remuant.
4. Délayer la fécule dans un peu de vin froid et l’ajouter pour lier.
5. Poivrer et maintenir sur feu doux pendant le service.

Le conseil Esprit Kitchen Pour les enfants, préparer une version sans alcool avec bouillon et jus de citron.

À retenir Remuer régulièrement à feu doux pour obtenir une fondue homogène.

Maurienne, vallée de caractère







Villages de pierre, traditions alpines et routes de vallée accompagnent une cuisine rustique où les diots trouvent naturellement leur place.

Diots de Savoie au vin blanc et crozets



Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 40 min

INGRÉDIENTS

- 8 diots de Savoie
- 250 g de crozets
- 2 oignons
- 25 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon
- 20 g de beurre
- thym
- poivre

PRÉPARATION

1. Faire dorer les diots dans une sauteuse avec le beurre.
2. Ajouter les oignons émincés et laisser blondir.
3. Verser vin blanc et bouillon, ajouter le thym et mijoter 30 min.
4. Cuire les crozets dans l’eau bouillante selon le paquet.
5. Servir les diots avec les crozets et la sauce réduite.

Le conseil Esprit Kitchen Un peu de beaufort râpé sur les crozets complète le plat.

À retenir Faire revenir les oignons lentement pour développer leur douceur avant de mouiller.

Megève, élégance de l’après-ski







Ruelles, chalets, lumières du soir : l’ambiance se fait feutrée. Les crozets gratinés prolongent le plaisir d’une journée en montagne.

Croziflette au reblochon



Pour 6 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de crozets
- 1 reblochon (450 g)
- 200 g de lardons
- 2 oignons
- 15 cl de crème
- poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les crozets dans l’eau salée selon le paquet.
2. Faire dorer oignons et lardons à la poêle.
3. Mélanger les crozets égouttés avec la crème et la garniture.
4. Verser dans un plat, couvrir de reblochon en tranches.
5. Gratiner 15 à 20 min à 190 °C.

Le conseil Esprit Kitchen Ajouter une salade verte pour équilibrer l’assiette.

À retenir Égoutter les crozets avant de les mélanger à la garniture pour un gratin bien lié.

Les Aravis, entre forêts et alpages







La péla, née de la cuisine à la poêle, évoque les repas simples et généreux préparés avec pommes de terre et reblochon.

Péla des Aravis



Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 reblochon (450 g)
- 2 oignons
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d’huile
- poivre

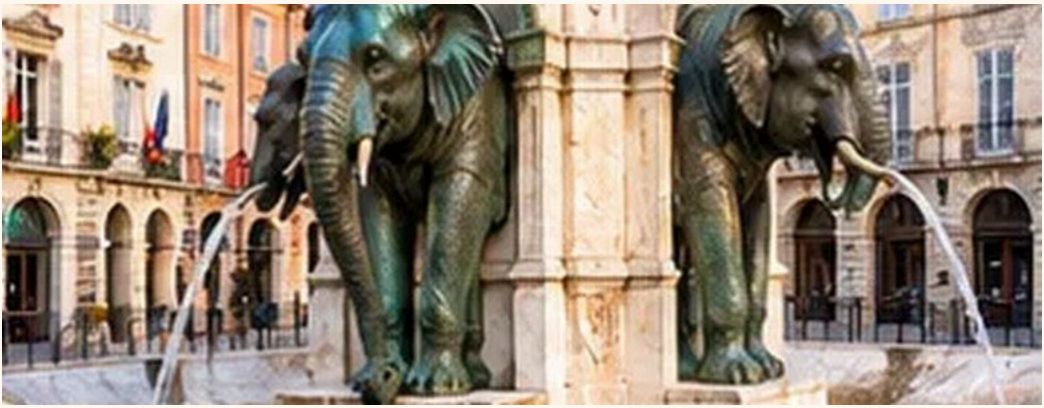
PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés.
2. Faire revenir les oignons dans le beurre et l’huile.
3. Ajouter les pommes de terre et les cuire à la poêle 20 à 25 min en remuant.
4. Poser le reblochon coupé en deux sur les pommes de terre.
5. Couvrir quelques minutes pour faire fondre le fromage.

Le conseil Esprit Kitchen La péla se prépare traditionnellement à la poêle plutôt qu’au four.

À retenir Utiliser une poêle assez large pour favoriser la coloration des pommes de terre.

Chambéry, mémoire des Savoie







Les rues anciennes et le patrimoine du duché de Savoie nous conduisent vers un dessert aérien, servi avec une crème à la vanille.

LA RECETTE · JOUR 17

Gâteau de Savoie, crème légère à la vanille



Pour 8 personnes · Préparation 25 min · Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 180 g de sucre
- 100 g de farine
- 60 g de fécule de maïs
- 1 citron non traité
- 1 pincée de sel
- 250 ml de lait
- 1 gousse de vanille
- 2 jaunes d’œufs
- 35 g de sucre pour la crème

PRÉPARATION

1. Séparer les blancs et les jaunes des six œufs.
2. Fouetter les jaunes avec 180 g de sucre et le zeste de citron.
3. Incorporer farine et fécule tamisées puis les blancs montés en neige.
4. Cuire dans un moule beurré 30 à 35 min à 170 °C.
5. Pour la crème, chauffer le lait vanillé et le verser sur les deux jaunes battus avec 35 g de sucre.
6. Remettre sur feu doux en remuant sans bouillir jusqu’à nappage, puis refroidir.

Le conseil Esprit Kitchen Démouler le gâteau refroidi pour conserver sa légèreté.

À retenir Incorporer délicatement les blancs montés pour préserver la légèreté du gâteau.

FIN DU SÉJOUR ALPIN

Les saveurs de la montagne









Une semaine qui a marié paysages enneigés, recettes conviviales et patrimoine. Les spécialités savoyardes sont généreuses : portions et accompagnements peuvent être adaptés à l’appétit de chacun.

Fromages & vins de Savoie

Reblochon : tartiflette, péla et croziflette. **Beaufort et abondance :** fondue et gratins. **Crozets :** petites pâtes carrées, souvent au sarrasin.

Pour les adultes, un blanc sec de Savoie, comme un Apremont ou un Chignin, peut accompagner raclette et fondue. La Roussette de Savoie propose une autre expression du vignoble. L’eau reste toujours une option à table.



Accords indicatifs, selon les goûts et les cuvées.



Une soupe généreuse où les légumes d’hiver donnent au bouillon toute sa saveur.

Soupe paysanne aux légumes d’hiver

Pour 6 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 40 min

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 2 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 navet
- 150 g de haricots blancs cuits
- 1,2 litre de bouillon
- 2 c. à soupe d’huile
- thym
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Nettoyer et couper les légumes en petits morceaux.
2. Faire revenir poireaux et carottes dans l’huile 5 min.
3. Ajouter les autres légumes, le bouillon et le thym.
4. Cuire à frémissement 30 min.
5. Ajouter les haricots blancs 5 min avant de servir.

Le conseil Esprit Kitchen Un peu de persil frais relève la soupe.

À retenir Couper les légumes en morceaux réguliers pour une cuisson homogène.



Le lieu se prête à une sauce citronnée qui souligne sa chair délicate.

Filet de lieu, sauce citronnée

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 15 min

INGRÉDIENTS

- 4 filets de lieu (160 g)
- 1 citron
- 20 g de beurre
- 15 cl de crème
- 1 échalote
- 1 c. à soupe d’huile
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faire suer l’échalote hachée dans le beurre.
2. Ajouter le jus de citron et la crème puis laisser réduire 5 min.
3. Poêler les filets de lieu dans l’huile 3 à 5 min par face selon épaisseur.
4. Assaisonner et napper de sauce.
5. Servir avec du riz ou des légumes vapeur.

Le conseil Esprit Kitchen Ajouter le zeste au dernier moment.

À retenir Ajouter le citron progressivement et goûter la sauce avant de servir.



Sous une purée dorée, le canard effiloché offre un cœur généreux.

Parmentier de canard

Pour 6 personnes · Préparation 25 min · Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard confites
- 1,2 kg de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 50 g de beurre
- 2 échalotes
- 40 g de chapelure
- poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre et les écraser avec lait et beurre.
2. Effilocher la chair des cuisses confites et retirer l’excès de graisse.
3. Faire revenir les échalotes et ajouter le canard.
4. Répartir le canard dans un plat puis couvrir de purée.
5. Parsemer de chapelure et gratiner 20 min à 200 °C.

Le conseil Esprit Kitchen Une salade légèrement vinaigrée accompagne bien ce plat riche.

À retenir Effilocher le canard finement et strier la purée à la fourchette pour favoriser la coloration.



Les agrumes juteux rencontrent la rondeur aromatique de la vanille.

Salade d’agrumes à la vanille

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 0 min

INGRÉDIENTS

- 3 oranges
- 2 pamplemousses roses
- 2 clémentines
- 1 gousse de vanille Bourbon
- 2 c. à soupe de miel
- 1 citron vert

PRÉPARATION

1. Peler les agrumes à vif et prélever les suprêmes.
2. Recueillir le jus au-dessus d’un bol.
3. Mélanger le jus avec miel, graines de vanille et zeste de citron vert.
4. Disposer les fruits dans des coupes.
5. Verser le sirop et laisser reposer 15 min au frais.

Le conseil Esprit Kitchen Quelques feuilles de menthe donnent de la fraîcheur.

À retenir Prélever les quartiers au-dessus d’un bol pour récupérer le jus parfumé.



Pois chiches et légumes composent une poêlée colorée, aux textures contrastées.

Poêlée de pois chiches et légumes

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 25 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de pois chiches cuits
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café de cumin
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faire revenir l’oignon émincé dans l’huile.
2. Ajouter poivron et courgettes en dés et cuire 10 min.
3. Incorporer tomates, cumin et pois chiches rincés.
4. Laisser mijoter 10 min à feu moyen.
5. Rectifier l’assaisonnement et servir chaud.

Le conseil Esprit Kitchen Parsemer de coriandre fraîche si appréciée.

À retenir Sécher les pois chiches avant de les faire revenir pour favoriser leur coloration.

INTERMÈDE HISTORIQUE

Sur la Route Napoléon



De Grenoble vers les Alpes du Sud, nous empruntons à rebours l’itinéraire associé au retour de Napoléon en 1815.

Des montagnes à la mer

Après son débarquement à Golfe-Juan le 1er mars 1815, Napoléon remonte vers Grenoble par l’intérieur des terres. Notre itinéraire gourmand parcourt ce tracé dans le sens inverse, avant de prolonger le voyage jusqu’à Nice.

Grenoble · Gap · Sisteron · Digne-les-Bains · Castellane · Grasse · Golfe-Juan · Nice



Nice est une extension de notre voyage, pas le terminus de la route historique.



Les olives et les herbes de Provence donnent au poulet un parfum de Méditerranée.

Poulet aux olives et herbes de Provence

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 40 min

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 150 g d’olives vertes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 20 cl de bouillon
- 1 c. à café d’herbes de Provence
- 2 c. à soupe d’huile

PRÉPARATION

1. Faire dorer les cuisses dans l’huile.
2. Ajouter oignon et ail hachés, puis les tomates en dés.
3. Verser le bouillon et les herbes, couvrir et mijoter 30 min.
4. Ajouter les olives 10 min avant la fin.
5. Vérifier la cuisson à 74 °C à cœur.

Le conseil Esprit Kitchen Servir avec de la semoule ou du riz.

À retenir Goûter avant de saler : les olives apportent déjà du sel à la sauce.



Les blettes se glissent dans une pâte dorée pour une tourte rustique et savoureuse.

Tourte aux blettes salée

Pour 6 personnes · Préparation 30 min · Cuisson 45 min

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes brisées
- 700 g de blettes
- 1 oignon
- 2 œufs
- 80 g de parmesan
- 40 g de pignons
- 2 c. à soupe d’huile
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Séparer côtes et feuilles des blettes et les émincer.
2. Blanchir les côtes 8 min et faire tomber les feuilles 3 min.
3. Faire revenir l’oignon puis mélanger aux blettes égouttées.
4. Ajouter œufs battus, parmesan et pignons.
5. Garnir un moule de pâte, ajouter la farce, couvrir de la seconde pâte.
6. Souder et cuire 35 à 40 min à 190 °C.

Le conseil Esprit Kitchen Bien égoutter les blettes pour éviter une pâte détrempée.

À retenir Bien essorer les blettes cuites pour préserver le croustillant de la pâte.



Le paprika apporte sa chaleur aux boulettes nappées de sauce tomate.

Boulettes de bœuf à la tomate et paprika

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 oignon
- 400 g de tomates concassées
- 1 c. à café de paprika
- 2 c. à soupe d’huile
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mélanger le bœuf, l’œuf, la chapelure et la moitié de l’oignon haché.
2. Former 16 boulettes et les dorer dans l’huile.
3. Faire revenir le reste de l’oignon avec le paprika.
4. Ajouter les tomates puis remettre les boulettes.
5. Couvrir et cuire 20 min, jusqu’à 71 °C à cœur.

Le conseil Esprit Kitchen Accompagner de pâtes ou de polenta.

À retenir Éviter de trop travailler la viande pour conserver des boulettes tendres.



La courge et la pomme de terre se fondent dans un gratin aux couleurs de l’hiver.

Gratin de courge et pommes de terre

Pour 6 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 45 min

INGRÉDIENTS

- 600 g de courge
- 600 g de pommes de terre
- 25 cl de crème
- 1 gousse d’ail
- 100 g de fromage râpé
- 1 pincée de muscade
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Émincer finement courge et pommes de terre.
3. Frotter le plat avec l’ail et disposer les légumes en couches.
4. Verser la crème assaisonnée de muscade, sel et poivre.
5. Parsemer de fromage et cuire 40 à 45 min.

Le conseil Esprit Kitchen Couvrir en début de cuisson si le dessus colore trop vite.

À retenir Tailler les légumes en tranches régulières pour une cuisson uniforme.

ESCAPADE GASTRONOMIQUE · NICE

La lumière de la Riviera



La baie des Anges, le Vieux-Nice et les marchés composent une parenthèse lumineuse après les Alpes.

Deux recettes, un terroir



La salade niçoise fait la part belle aux crudités, aux olives, au thon et aux anchois. La tourte de blettes sucrée rappelle la singularité de la cuisine niçoise, où les légumes entrent aussi dans les desserts.

Les illustrations de Nice évoquent la Côte d’Azur ; elles ne constituent pas des photographies documentaires.



Crudités, olives et poissons composent une assiette fraîche aux accents niçois.

Salade niçoise traditionnelle

Pour 4 personnes · Préparation 25 min · Cuisson 10 min

INGRÉDIENTS

- 4 tomates
- 4 petits artichauts violets crus et tendres ou radis
- 1 petit concombre
- 1 poivron vert
- 4 œufs
- 160 g de thon à l’huile
- 8 filets d’anchois
- 80 g d’olives noires de Nice
- 4 cébettes
- huile d’olive
- feuilles de basilic
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les œufs 9 min, les refroidir puis les écaler.
2. Laver et couper les légumes crus en morceaux.
3. Disposer les tomates, concombre, poivron, cébettes et artichauts finement émincés.
4. Ajouter le thon, les anchois, les olives et les œufs.
5. Assaisonner d’huile d’olive, de basilic, de sel et de poivre.

Le conseil Esprit Kitchen Version niçoise sans pommes de terre ni haricots verts cuits.

À retenir Assaisonner au dernier moment pour conserver la fraîcheur des crudités.



La douceur de la garniture révèle un usage surprenant des blettes dans la pâtisserie niçoise.

Tourte de blettes sucrée niçoise

Pour 8 personnes · Préparation 35 min · Cuisson 40 min

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes sucrées
- 500 g de feuilles de blettes
- 2 pommes
- 100 g de raisins secs
- 70 g de pignons
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 1 citron
- 1 c. à soupe d’eau de fleur d’oranger
- sucre glace

PRÉPARATION

1. Laver les feuilles de blettes, retirer les côtes et émincer très finement.
2. Les blanchir 2 min, égoutter puis presser soigneusement.
3. Mélanger avec pommes en dés, raisins, pignons, sucre, œuf, zeste de citron et fleur d’oranger.
4. Garnir un moule de pâte et répartir la farce.
5. Recouvrir de la seconde pâte, souder et cuire 35 à 40 min à 180 °C.
6. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

Le conseil Esprit Kitchen Cette spécialité niçoise marie légumes, fruits et douceur.

À retenir Laisser refroidir la tourte avant de la couper pour que la garniture se tienne.

La saison des petits plaisirs



Les produits de saison sont à l’honneur : courges, poireaux, choux, agrumes et pommes. Les recettes alternent légumes, poissons, viandes et desserts.

Conseil Esprit Kitchen : doser les épices avec retenue pour souligner les produits, sans masquer leur goût.