



**Régime  
Dukan**  
On a testé  
pour vous !

**MENU PETIT PRIX**

FAITES-VOUS PLAISIR  
À MOINS DE **6€**

**MENUS DE SAISON**

POTIMARRON, CHÂTAIGNE,  
ÉPINARDS... TOUTES  
LES SAVEURS DE L'AUTOMNE



Petites cakes  
aux miettes  
de crabe p. 18

**Bien cuisiner avec  
votre micro-ondes**  
La gourmandise en un clin d'œil

**83**  
RECETTES  
FACILES ET  
SURPRENANTES

**HÛÎTRES**  
OSEZ LES  
CUISINER !



**LE CURRY**  
LES SECRETS  
D'UNE ÉPICE STAR

*Spécial Coca-Cola*  
**FAITES PÉTILLER  
VOS PAPILLES !**





# de chefs à savourer !

## Salade d'**huîtres** et coquillages, gaspacho de **tomates vertes**

**Info**  
La green zebra est douce avec une pointe d'acidité, idéale avec le côté iodé de ce plat !

🕒 45 MIN 🕒 20 MIN 🚫 MOYEN 💰 CHER

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

**POUR LE GASPACHO :** \ 500 g de tomates green zebra  
\ 1 oignon pelé \ 1 gousse d'ail hachée \ 5 g de wasabi  
\ 1 tranche de pain de mie sans la croûte \ 2 cl d'huile  
d'olive \ 1 cl de vinaigre

de xérès \ sel, poivre

**POUR LA GARNITURE :** \ 100 g de salicorne

\ 1 échalote \ 1 bouquet de persil plat \ 1 bouquet  
de coriandre \ 2 cl de vinaigrette \ gros sel

**POUR LES COQUILLAGES :** \ 30 huîtres de Marennes  
Oléron n°3 \ 30 pétoncles \ 500 g de moules de  
bouchot \ 500 g de coques \ 50 cl de vin blanc

■ **Mixez** tous les ingrédients du gaspacho avec 50 cl d'eau dans un blender, assaisonnez et passez le tout au chinois. Ciselez finement l'échalote ; hachez le persil et la coriandre. Faites cuire les tiges de salicorne 10 min dans de l'eau bouillante salée.

■ **Nettoyez** les moules et les coques, puis faites-les cuire avec le vin blanc dans une casserole en cuivre jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Séparez les noix de pétoncle de leurs coraux, rincez-les sous l'eau claire. Ouvrez les huîtres en récupérant leur jus. Pochez tous les coquillages ensemble dans le jus frémissant des huîtres pendant 1 min.

■ **Assaisonnez** les coquillages avec la vinaigrette et les herbes hachées, disposez-les dans les assiettes entourés d'une couronne de salicorne, puis coulez l'émulsion de tomate dessus. Dégustez avec des tranches de pain toastées.



### Et le vin ?

**Gris** Blanc de Gérard Bertrand, un rosé très pâle, presque gris, aux arômes de fruits caractéristiques. En bouche, une perle légère lui donne toute sa fraîcheur en exaltant le fruit. Finale acidulée.



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ-EN AVEC MODÉRATION.