

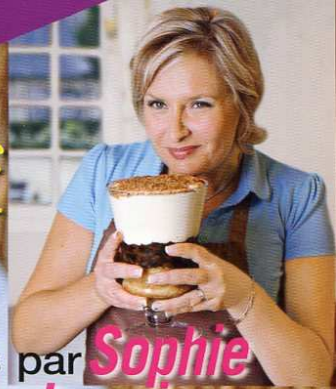
NOVEMBRE 2008 - N° 215 1,95€

# Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

**Exclusif**

Cake salé  
filet mignon  
tiramisu  
4 recettes



par **Sophie Dudemaine**

**16 FICHES  
À CONSERVER**

## CHALEUREUX

Des potées  
aux brochettes,  
le cochon  
nous régale

Et aussi...  
Crumbles,  
risottos et  
châtaignes

**On étonne avec un  
menu «Fusion food»**

Jarrets rôtis  
et polenta p. 36

**20 Actus**  
pages

- **Enquête** : écolos, économes, nos cuisines se mettent au vert
- **Conso** : notre sélection de cafetières à dosettes



- **Enfants** : comment transiger avec la génération pizza

**63 recettes  
qui font  
aimer  
l'hiver**

[www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)





# Actus du mois



## Noces insolites

**Ensoleiller les petits plats d'hiver** avec de la confiture ? Une belle idée gourmande que suggère Bonne Maman avec les derniers parfums de sa gamme Fruitée intense. À goûter, par exemple, la mirabelle avec du saumon et du fromage blanc ou la framboise sur un magret de canard. ● 2,10 € le pot de 340 g, dans les grandes et moyennes surfaces.

## Oh, la belle fleur !

**Des fleurs parfumées** (amarante, souci, chrysanthème...) cachées au sein de boules de pousses de thé vert cousues. Si beau et bon, après 4 min d'infusion dans l'eau frémissante. ● 2,80 € la fleur, VPC par 100 g, 12,80 € le grand verre, sur [www.empiredesthes.fr](http://www.empiredesthes.fr)



Notre société, notent les sociologues, cultive l'individualisme et les "solos" se multiplient. Pour preuve l'enquête menée par Axiom en novembre 2007, qui dénombre plus de 30 % de célibataires parmi les foyers français. Soit 9 millions de consommateurs vers lesquels lorgnent discrètement les professionnels. Parts portions, minibouteilles, petits plats cuisinés individuels et même tout petit électroménager, rien ne leur échappe pour conquérir cette clientèle exigeante. Mais aussi satisfaire les rêves particuliers ou nomades de tout un chacun.

DERNIERS JOURS !

# CuisineCup

## LA 1<sup>ÈRE</sup> COUPE D'EUROPE DE CUISINE AMATEUR

Avec **Cuisine Actuelle** & **Le Chef de Cuisine**

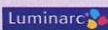
**VOUS ADOREZ CUISINER ?** Cuisine Cup, la première coupe d'Europe de cuisine amateur, attend votre candidature. Si vous connaissez et réalisez avec maestria une recette à base de saumon, n'hésitez pas, c'est le thème de 2008. À gagner, 124 lots (appareils électroménagers, voyages, cours de cuisine...) d'une valeur totale de plus de 10 000 €. Des sélections auront lieu dans toute la France, sous l'égide des professionnels du cours de cuisine L'atelier des Chefs. Quant à la finale, elle aura lieu le 8 février 2009 à Paris, présidée par Trish Deseine, auteur d'ouvrages culinaires.



Où s'inscrire ?  
Par Internet sur  
[www.cuisinecup.com](http://www.cuisinecup.com)  
Jusqu'au  
27 octobre

Les sélections dans votre ville

- PARIS, 9 novembre
- LILLE, 16 novembre
- LYON, 16 novembre
- BRUXELLES, 23 novembre
- LONDRES, 23 novembre
- BORDEAUX, 30 novembre
- NANTES, 30 novembre



## Équipement minimal

**Avec une simple poêle, on fait bien des merveilles !** Démonstration au fil de ces pages avec des recettes rapides, faciles et goûteuses. À préparer avec ce seul ustensile. De quoi nous remonter le moral et convaincre tous ceux qui hésitent à se suréquiper.

● *Les bonnes recettes à la Poêle*, Monique Mourques, Rustica éditions, 27,50 € dans les librairies.

