Maisons CÔTÉ SUD

N° 147 – AVRIL / MAI 2014 – www.cotemaison.fr

DE SAISON
LE MOBILIER DE JARDIN

CHIC, UNE TENTE
EN PROVENCE

Les bleu-vert
COULEURS TENDANCE

Vivre à NÎMES
et SE RÉGALER DE NATURE

Place au printemps !

EXPRESS ROULARTA

M 02230 - 147 - F: 6,00 € - RD

France métropolitaine € 6 / DOM € 6,50 / BEL € 6,50 / CH 11 FS / A € 8,90 / AND € 6 / CDN $ 9,50 / D € 8,90 / ESP € 6,50
GR € 6,50 / ITA € 6,90 / LUX € 6,50 / MAR 70DH / NL € 8,25 / PORTcont € 7 / TOM 1100F CFP / TUN 8,40DT / USA $ 10,50



Goûtez au

Dans l'arrière-pays niçois, se mettre au vert n'est pas juste une image... Sous la tente,



NATUREL

vive la vie au grand air pour gourmands aux champs.

Reportage et texte **CÉCILE VAIARELLI.** Photos **BERNARD TOUILLON.**







Respirez ! La ferme Graine & Ficelle d'Isabella Sallusti épouse les pentes vallonnées du village de Saint-Jeannet. Là, le potager biologique est roi. À mi-colline, les nouvelles tentes écolodges se nichent entre forêt de chênes et poulailler, et la cuisine d'été surplombe un bassin naturel. Au nom de la santé, Isabella célèbre la vie nature et partage ses recettes saines et généreuses. *« Prenons le temps de penser le monde différemment »*, dit-elle. Et si ses cours bucoliques nous apprenaient à manger autre chose ? Et si quelques nuits en harmonie avec le paysage permettaient de se régénérer ? Et si les légumes de saison étaient la clé d'un bon équilibre ? Se nourrir autrement c'est la grande question d'Isabella. Gourmande, l'esprit curieux, elle adapte des gestes simples pour une cuisine diversifiée, elle cherche des alternatives aux produits laitiers, à la sensibilité au gluten... À sa manière c'est une exploratrice. Sans jamais se priver, elle renouvelle goûts et plaisirs en cultivant le croquant, le vivant, la couleur pour réenchanter sa table à partir de légumes et de fruits frais. Mes outils magiques ? *« Un robot et une mandoline que j'emporte même en vacances. »* Mais il y a aussi et surtout ses graines fétiches : le chanvre, le sésame, les amandes, les graines de courge, les noix de cajou... et l'audace de rechercher constamment des associations heureuses.



Charlotte de courgettes

À déguster sitôt mixé, un jus de persil vitaminé (bouteilles Casa). Sous les courgettes en lamelles bat un cœur tendre de ricotta fait maison (lin Linge Particulier).



Lecture sous les chênes (mobilier Ikea)



Risotto tout légumes



Tartelettes aux petits légumes

pendant que mijote un risotto de légumes croquants. Bio, bon, beau, on ne fera qu'une bouchée des petits légumes dressés sur des tartelettes au curry.



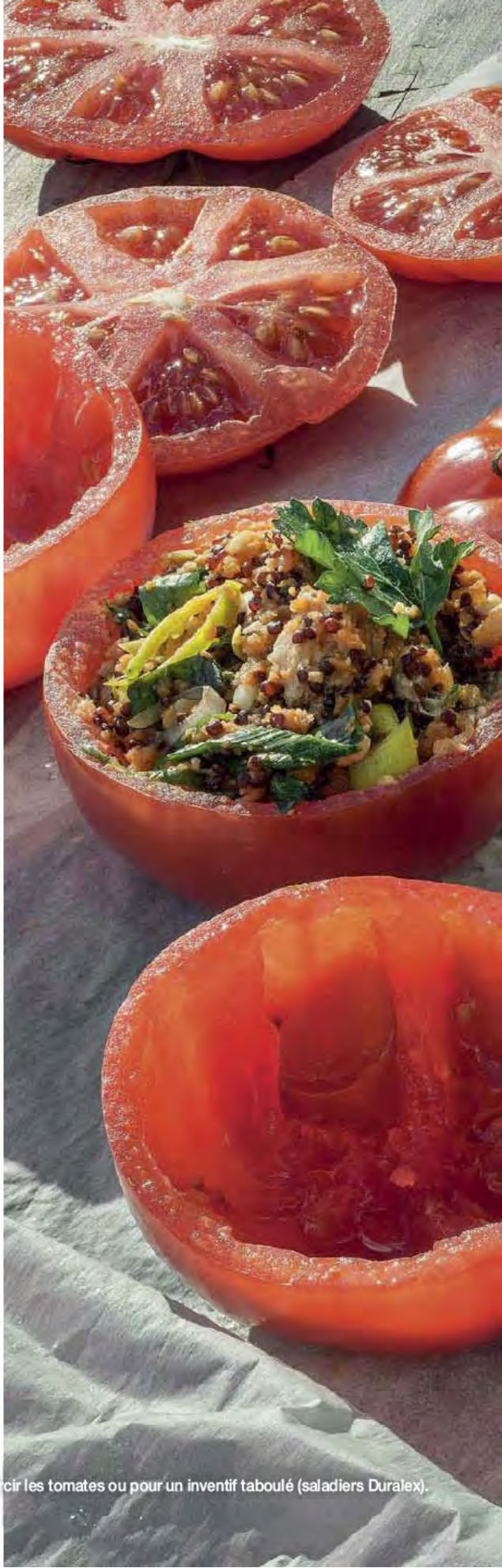
Retour du potager dans la cuisine d'été. Tous à vos tabliers ! Les ateliers culinaires sont organisés en couleur sur fond de lin Linge Particulier.



Des jus, des confitures ou un smoothie vert tendre tout frais et parfumé à la menthe.



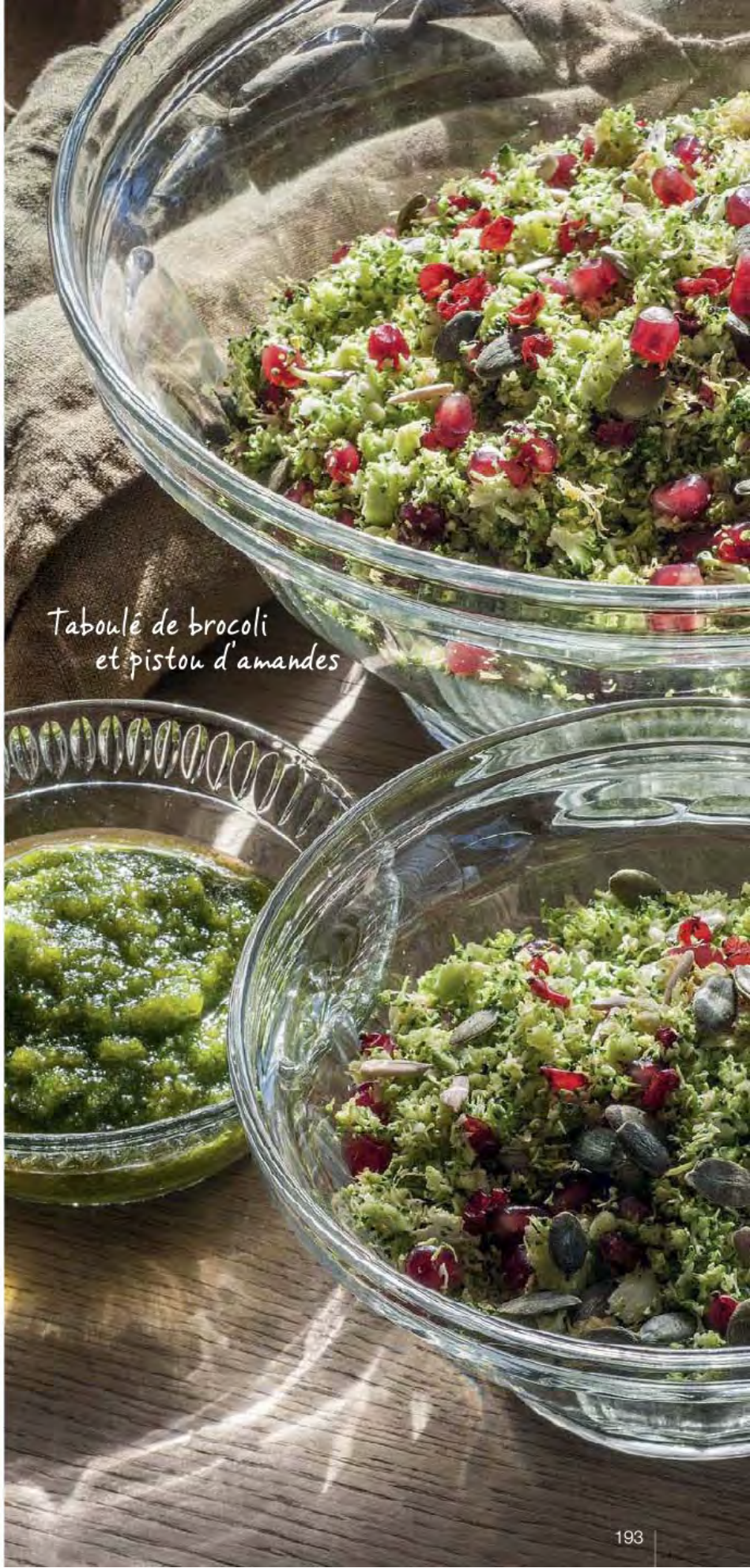




Un cake curcuma-tomates tout juste démoulé (plat Terre Étoilée) et des notes végétales pour farcir les tomates ou pour un inventif taboulé (saladiers Duralex).



Tomates farcies au quinoa



Taboulé de brocoli
et pistou d'amandes

Un encas poivron-poivre-paprika à tartiner sous la tente. Esprit déco et lit douillet en lin naturel (Linge Particulier)... en harmonie avec un dessert épicé



Fromage de cajou et smoothie poivrons jaunes



couleur carottes (bols à picots Sophie Bayeux à Saint-Jeannet).



Compotée de carottes

LES TENTES ÉCOLODGES DE GRAINE & FICELLE, PAGE 228.
RECETTES PAGE 231.











Liberté **à la ferme**

D'avril à octobre, à deux ou en famille, sous les tentes écolodges de Graine & Ficelle, la nature rencontre un art de vivre chaleureux.

Par **CÉCILE VAIARELLI**. Photos **BERNARD TOUILLON**.

Dans une Côte d'Azur préservée, à seulement quinze kilomètres de la mer, la ferme d'Isabella Sallusti est propice au lâcher-prise, au retour à l'enfance. Elle l'a voulu ainsi, en plantant ses refuges de toile sur un terrain d'un hectare à Saint-Jeannet. Aux sources du paysage primitif : des installations harmonieuses, durables et économes en énergie. Car ici, paysage et permaculture ne font qu'un et le silence invite à savourer l'instant. À l'ombre des grands chênes, les saisons murmurent, la vie suspend sa quête frénétique. Aussi ouvertes sur l'extérieur qu'intimement cocon, deux grandes tentes confortables de 40 mètres carrés (Sunair Lodges) sont décorées avec du mobilier chiné et une touche de modernité dans des tonalités joyeuses. Chacune dispose de sa salle de bains, d'une grande terrasse et d'une cuisine en plein air. De la tente au potager, comme vous l'imaginez, il n'y a qu'un pas pour croquer la vie nature et concocter des recettes simples. Autour d'un lait d'amandes fait maison, Isabella vous dira tout ça et bien plus encore, tant son intuition diététique est innée et… sa gourmandise contagieuse. Poules picoreuses, cigales dans ciel d'azur, sieste sous l'olivier… Du jardin sauvage au bassin de baignade écologique,





des cours de cuisine aux ateliers de confiture... son sourire rappelle la confiance que l'on peut avoir dans les ressources naturelles. L'harmonie n'est pas loin, l'équilibre à portée de main, la vitalité au bout du chemin. Ici, on sème pour la vie !

Graine & Ficelle, 670, chemin des Collets, 06640 Saint-Jeannet. Isabella Sallusti, tél. 06 11 58 29 83, www.graine-ficelle.com 200 € par nuit pour 2 personnes, petits déjeuners et paniers du potager à la demande. Cours de cuisine et stages d'apprentissage à la permaculture.

Cuisine dans les arbres, draps colorés (Linge Particulier) et tub pour la toilette... la vie sous la tente s'étire au naturel.

À DÉCOUVRIR À DÉCOUVRIR À DÉCOUVRIR À DÉCOUVRIR À DÉCOUVRIR À DÉCOUVRIR

TENDANCES

L'INSPIRATION DE VOTRE HABITAT

by simc



Réalisation : Service Communication SIMC 2014. Photos non contractuelles. Crédit photos : J.E. ADELINE

1400 M²

D'AMBIANCES
D'IDÉES
DE SOLUTIONS





- CARRELAGES
- SANITAIRES
- PARQUETS
- CUISINES
- POÊLES & CHEMINÉES
- MENUISERIES
- RANGEMENTS
- AMÉNAGEMENTS EXT.

SIMC Depuis 1945 Le bon point des matériaux

82, bd. Saint-Joseph - 04100 **MANOSQUE** - 04 92 70 15 00 - www.materiaux-simc.fr

Cuisinez sain

Suite de la page 184.



Jus de persil

Marché pour 1 litre de jus

• 1 gros bouquet de persil à feuilles plates • 1 citron • 50 g de sirop d'agave

Préparation. Mixez le persil avec ses tiges, le sirop d'agave, le jus du citron et un litre d'eau. Ajoutez un ou deux glaçons. Le jus de persil se consomme instantanément. Servez-le très frais.



Charlotte de courgettes

Marché pour 6 personnes

• 5 courgettes • 500 g de ricotta maison (voir recette suivante) • 1 bouquet de basilic • 1 échalote • Huile d'olive • Sel et poivre du moulin

Préparation. Huilez 6 petits bols. Lavez les courgettes, coupez les extrémités et tranchez-les en lamelles dans le sens de la longueur avec une mandoline. Faites-les cuire à la vapeur une minute *al dente*. Refroidissez-les sous un filet d'eau froide. Déposez les lamelles sur du papier absorbant. Mélangez la ricotta avec le basilic et l'échalote ciselés. Salez et poivrez. Tapissez les bols avec les lamelles de courgettes en les laissant dépasser de 2 cm environ. Garnissez avec la préparation. Refermez avec les lamelles qui dépassent et appuyez délicatement pour tasser. Réservez au frais au moins 1 heure avant de servir. Démoulez à la dernière minute et dégustez tel quel ou avec un coulis de tomate fraîche.

Ricotta maison

Pour 500 g de ricotta

• 1,5 l de lait entier frais • 18,5 cl de crème fraîche fluide entière • 4,5 cl de jus de citron • 1/4 de cuillerée à café de sel fin

Préparation. Mouillez une grande casserole d'eau froide et égouttez-la sans l'essuyer (cela évitera au lait d'accrocher). Versez dedans le lait, la crème et le sel. Faites chauffer doucement jusqu'à 85 °C. Pendant ce temps, préparez le jus de citron. Versez-le lorsque la température est atteinte. Éteignez le feu et mélangez à la spatule, le lait commence à cailler en se détachant du petit-lait. Lorsque le caillé est visible, laissez reposer la casserole à température ambiante pendant 15 min. Versez le caillé dans un linge et laissez égoutter pendant 1 heure à température ambiante. Une fois égoutté, conservez-le au réfrigérateur. La ricotta doit se consommer dans les 2 ou 3 jours qui suivent sa préparation.





Smoothie courgette menthe limoncello

Marché pour 4 personnes

• 4 petites courgettes • 2 cuillerées à soupe de tofu soyeux • 1 citron • 6 cuillerées à soupe de limoncello bio • 10 feuilles de menthe • 1 trait de sirop d'agave

Préparation. Dans un blender, mixez les courgettes et le tofu, puis le jus du citron, le limoncello et les feuilles de menthe. Sucrez avec le sirop d'agave selon votre goût.



Risotto tout légumes

Marché pour 6 personnes

• 300 g de fèves • 2 courgettes fleur • 1 botte d'asperges vertes • 2 échalotes • 12 cl de crème de soja bio • 25 cl de vin blanc sec • 2 cuillerées à café de bouillon de légumes en poudre dilué dans 20 cl d'eau • 1/2 bouquet de basilic • 50 g d'amandes et de noisettes concassées • Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin

Préparation. Coupez les fèves et les courgettes en petits morceaux de la taille d'un grain de riz. Nettoyez les asperges, ôtez la base dure et détaillez-les en petits tronçons. Réservez. Dans une poêle, faites réduire les échalotes hachées dans de l'huile d'olive, puis ajoutez le vin blanc, le bouillon et la crème de soja. Ajoutez ensuite la moitié du basilic fraîchement haché. Assaisonnez et mixez le tout. Réservez. Dans un faitout, faites revenir dans un peu d'huile d'olive, les asperges, les courgettes, puis les fèves. Poivrez, salez, et ajoutez peu à peu la sauce mixée. Faites cuire 3 à 4 min en remuant sans cesse avec une cuillère en bois, comme pour un risotto classique. Les légumes doivent rester croquants. Servez en saupoudrant de basilic ciselé et du mélange noisettes amandes concassées et grillées.

Tartelettes aux petits légumes



Marché pour 6 personnes

• 180 g de farine de riz • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 jaune d'œuf • 1 cuillerée à café de curry • 2 courgettes • 1 poivron rouge • 2 aubergines • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de basilic • 1 poignée de pignons • Sel et poivre

Préparation. Faites préchauffer le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la farine, l'huile d'olive, le jaune d'œuf, une pincée de sel, un demi-verre d'eau tiède et le curry. Formez une boule, déposez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé pour l'étaler au rouleau. Ôtez une des feuilles et découpez les fonds de tartes à l'emporte-pièce. Réservez au frais. Coupez les légumes en dés. Faites colorer dans une poêle l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Jetez-y les dés de légumes. Salez et poivrez et faites-les rissoler en les gardant croquants. Disposez les légumes sur les tartelettes et enfournez 15 min. Au sortir du four, saupoudrez de basilic et de pignons légèrement torréfiés.



Cake tomates cerises

Marché pour 6 personnes

• 180 g de farine de riz • 3 œufs • 1 sachet de levure sans gluten • 10 cl d'huile d'olive • 2 cuillerées à café de curcuma • 10 cl de crème de soja • 1 dizaine de tomates cerises • 1 cuillerée à soupe de graines de pavot • Sel et poivre

Préparation. Préchauffez le four à 180 °C. Mettez la farine, la levure, le curcuma, les graines de pavot, le sel et le poivre dans un saladier. Ajoutez l'huile, la crème de soja et les œufs entiers un à un. Mélangez bien. Huilez un moule (Terre Étoilée) et remplissez-le de pâte aux deux tiers. Disposez les tomates cerises en ligne au centre du cake. Recouvrez avec la pâte restante. Enfournez 30 min.

Taboulé de brocoli
et pistou d'amandes



Marché pour 6 personnes

• 1 brocoli • 2 échalotes • 50 g de baies de goji ou de cranberries • 50 g de mélange de noisettes, noix et amandes concassées • 1 cuillerée à soupe de graines de courge • 1 cuillerée à soupe de graines de tournesol • 1 cuillerée à soupe de sésame • 1 grenade • 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 2 citrons • 2 cuillerées à soupe de persil plat haché • 2 cuillerées à soupe de menthe hachée • Sel, poivre

Pour le pistou *• 50 g de poudre d'amandes • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de basilic frais • 1 poignée de roquette • 1 verre d'huile d'olive • Sel et poivre*

Préparation. Détachez le brocoli en bouquets et râpez-le ou mixez-le pas trop fin à l'aide d'un robot. Mélangez le brocoli aux échalotes ciselées. Ajoutez les baies de goji ou les cranberries, les noisettes, noix et amandes concassées, les graines de courge et de tournesol, le sésame, la grenade égrainée. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus des citrons, le persil plat et la menthe hachés. Salez et poivrez. Réservez une heure dans le réfrigérateur avant de déguster. Servez avec un pistou d'amandes : broyez l'ail au pilon, ainsi qu'un petit bouquet de basilic frais et une poignée de roquette. Montez le pistou peu à peu avec l'huile d'olive. Ajoutez la poudre d'amandes. Salez et poivrez.



Tomates farcies au quinoa

Marché pour 6 personnes

• 6 belles tomates • 250 g de quinoa • 1 œuf • 3 cuillerées à soupe de carottes râpées • 1 grosse cuillerée de levure de bière maltée • 50 g de protéines de soja bio déshydratées • 1 tasse de bouillon de légumes • 1 petit bouquet de persil • 1 petit bouquet de basilic • 1 cébette • 1 poireau • Huile d'olive • Sel et poivre

Préparation. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire le quinoa dans de l'eau salée pendant 20 min. Égouttez-le bien. Dans un saladier, incorporez au quinoa les carottes râpées, le persil, le basilic, la cébette et le poireau ciselés. Ajoutez l'œuf et le soja réhydraté dans le bouillon. Poivrez, salez et ajoutez la levure maltée. Coupez les tomates aux deux tiers en gardant le chapeau. Évidez-les, salez et poivrez. Farcissez les tomates avec la préparation et disposez-les dans un plat à four (Revol), arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites-les cuire 35 min. Vous pouvez doubler la quantité s'il s'agit du plat principal.



Fromage de cajou

Marché pour 3 fromages

• 3 tasses de noix de cajou • 2 cuillerées à soupe de miso • 1/2 cuillerée à café de noix de muscade • 1/2 cuillerée à café de fleur de sel • 1/2 cuillerée à café de mélange de poivres et baies concassés • 1 cuillerée à café de paprika

Préparation. Délayez le miso dans deux tasses d'eau et recouvrez-en les noix. Laissez mariner 12 h à température ambiante. Mixez le mélange jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Salez. Mouillez si la pâte est trop sèche. Mettez le mélange dans un tamis et suspendez-le au-dessus d'un récipient à température ambiante une quinzaine d'heures. Formez le fromage en trois palets. Roulez-les dans les épices – noix de muscade, paprika, poivres et baies concassées. Réfrigérez à nouveau au moins 24 h jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ils se conservent au réfrigérateur 5 à 6 jours. Tartinez sur du pain de seigle.

Smoothie poivrons jaunes

Marché pour 4 personnes

• 3 poivrons jaunes • Quelques feuilles de basilic • 1 litre de lait d'amande bio • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Préparation. Lavez et épépinez les poivrons. Découpez-les et mettez-les dans le blender avec le basilic. Mixez. Salez, poivrez et mixez à nouveau. Ajoutez l'huile et le lait d'amande pour doser la consistance voulue. Réservez au frais pendant une heure. En apéritif, on peut aussi dresser le smoothie dans des petits verres et le parsemer de miettes de crottin de chèvre.



Compotée de carottes

Marché pour 6 personnes

• 800 g de carottes • 1 citron • 6 cuillerées à soupe de miel • 1 cuillerée à soupe de pollen frais • 1 tronçon de gingembre frais râpé • 1 bâton de cannelle • 1 clou de girofle • 1 éclat d'étoile de badiane • Poivre

Préparation. Épluchez les carottes, coupez-les en gros dés. Pressez le citron. Versez son jus dans une cocotte et mélangez avec le miel, la cannelle, le clou de girofle, la badiane et le gingembre. Poivrez légèrement. Ajoutez les dés de carottes dans la cocotte, couvrez-les de 30 cl d'eau et portez à ébullition. Au premier bouillon, baissez le feu et laissez frémir à feu doux pendant 30 min à couvert. Les carottes doivent devenir moelleuses sans se défaire. Au moment de servir, saupoudrez de pollen frais. Cette compote se déguste tiède ou froide selon votre goût.

+ de recettes sur cotemaison.fr