



CUISINE QUOI DE NEUF?



Tout new tout bon

Par Muriel Azarian et Litzia Georgopoulos

Le B. A.-BA du poisson

Choisir le poisson au marché, l'écailler, le vider, lever un filet à cru, décortiquer une crevette, réaliser une fumaison... On saura tout sur l'art de préparer poissons, coquillages et crustacés, et comment les cuisiner en 40 recettes, des classiques moules marinières aux surprenants makis de tourteau. « POISSONS, 50 TECHNIQUES, 350 PAS À PAS », PAR THIERRY MOLINENGO, ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE, 24,90 €.



Le maki spinach & tempura de Sushi Shop

Revêtu de feuilles d'épinards, il allie l'onctuosité du guacamole et le croustillant de la crevette tempura. Et détonne dans la nouvelle box Sushi Shop désignée par le roi du tatouage, Scott Campbell. EN VENTE À L'UNITÉ (6,50 € LES 6 PIÈCES) OU DANS LA BOX SUSHI SHOP X SCOTT CAMPBELL (ÉDITION LIMITÉE, 45 € LES 42 PIÈCES), SUSHISHOP.FR.



La sauce salade sans huile Le Jardin d'Orante

Son secret ? La gomme d'acacia (ou « gomme arabique »), à la fois naturelle et riche en fibres, et la recette du chef Marc Veyrat à partir d'ingrédients bio. Résultat ? Moins de 8 calories par portion de 15 ml. 4,20 € LES 500 ML, JARDINDORANTE.FR.



Les thés au matcha du Palais des thés

Des mélanges de thé sencha ou genmaicha associés à la fameuse poudre verte, qu'il suffit juste de laisser infuser... 25 ET 20 € LA BOÎTE DE 100 G, PALAISDESTHES.COM.

La crème de parmesan

Cette préparation onctueuse au parmigiano reggiano, délicatement parfumée au citron de Menton, est top à tartiner, mais est aussi délicieuse servie en agrément d'un plat de pâtes. 9,50 € LE POT DE 200 G, AIXETERRA.COM.



Le micro urban de Tupperware.

Pour la cuisine au micro-ondes et parfait pour 2 personnes, ce pratique cuit-vapeur/cuiseur à riz/cuiseur à pâtes se compose de 6 éléments empilables : 1 base, 2 passoires, 2 couvercles et 1 insert. 79,90 €, TUPPERWARE.FR.

Les chips de socca

La socca, c'est cette sorte de galette niçoise à base de farine de pois chiches, cuite au feu de bois dans la rue. Sa version croustillante, imaginée par le chef Luc Salsedo, se dégage à l'apéro, accompagnée de tapenade ou d'anchoïade par exemple. 3,90 € LE PAQUET, SOCCACHIPS.COM.



Micro infos

Agenda. Festival Hors Les Vignes, le 13/05 au Dock des Suds de Marseille, avec expos, performances et recettes en public (festivalhorslesvignes.com). **Fête du Pain**, du 15 au 21/05 partout en France (fetedupain.com). **Le Banquet des terroirs grecs** avec 15 petits producteurs grecs du sud du Péloponnèse, au Pavillon du Lac le 29/05, à Paris 19^e. **À domicile.** Les paniers-recettes hebdo de **QuiToque** (quitoque.fr) pour cuisiner 4 à 5 plats équilibrés en 30 min. Livraison gratuite! **Healthy.** Les petits plats à emporter vendus en gare par Nos Grands-Mères ont du talent (nosgrandsmeresontdutalent.fr); les pâtes feuilletées et brisées bio et sans gluten **BioBleud**; la gamme « Tout bon, tout veggie » de **Picard** (tourte, salade, risotto...); les falafels, émincés et steaks végétaux de **Fleury Michon**; les galettes de tempeh de **Soy**.