

# Gourmand

**53**  
RECETTES  
QUOTIDIENNES  
& MALIGNES

En mijoté, au four, à la poêle...

# Le poulet

**BIEN LE CUISINER, BIEN L'ACCOMPAGNER**

Poulet rôti  
aux légumes  
de printemps

**DU CHAMP  
À L'ASSIETTE**

**Tous les secrets  
de la rhubarbe**

**LE PRODUIT  
DU MOIS**

**Les petits pois,  
toute la famille  
les aime**

**10**

**MOUSSES, CRÈMES...  
Nos desserts  
tout doux**



En mijoté, au four, à la poêle... Le poulet : bien le cuisiner, bien l'accompagner

Du 04/04/23 au 01/05/23 • n° 491 • 4,99 €



3 264420 110085

BELGIQUE 5,18 € - LUXEMBOURG 5,03 €

# Gourmand

N° 491 [gourmand.viepratique.fr](http://gourmand.viepratique.fr)

## LATEAMEN CUISINE:

*La salade préférée  
des Américains*

P.6



## LES ACTUSTENDANCE

*On like...* P.10

## CRASH TEST

*Les céréales pour  
enfants* P.12

## LE MEILLEUR DE MON PLACARD

*L'échalote* P.14

## C'EST LUI LE CHEF

*Alexandre Gauthier* P.16

## UN MONDE QUI BOUGE

*Vaisselle recyclable :  
faire le bon choix pour  
la planète* P.18

## LE DOSSIER DE COUVERTURE

*On fait swinguer  
le poulet !*

P.21

## DU CHAMP À L'ASSIETTE

*Au royaume  
de la rhubarbe*

P.38

## NOS RECETTES DU MOIS

*Un mois avec le plein  
d'idées recettes*

P.43

## COMME AVANT

*Axoa de veau* P.62



P. 25

Poulet épicé au riz  
et aux petits pois



P.16

Alexandre Gauthier

## BON ET SAIN

*Les actus nutrition* P.65

*Les 10 aliments les  
plus vitaminés du  
printemps* P.66

*La minute  
nutrition* P.70

## LA TOUCHE SUCRÉE

*10 desserts  
doux-doux* P.71

## BIEN CHEZ MOI

*Flower power* P.84

*Filt 1860* P.86

*Les livres du mois* P.88

## SECRETS DE GOURMAND

*Jus de légumes : tout  
pour les réussir* P.90

## EN COULISSES AVEC...

*Flora B.* P.94

C'est lui le chef

# ALEXANDRE GAUTHIER

Célébrant les 15 ans de sa rôtisserie, le cuisinier doublement étoilé au Michelin milite pour que les Hauts-de-France soient déclarés « Région Européenne de la Gastronomie ». Par Henri Yadan



## Top Chef ou Guide Michelin?

J'ai besoin des deux ! « Top Chef » créée de l'énergie, donne de l'appétit aux jeunes et montre une cuisine sexy, tandis que le « Guide Michelin » est la colonne vertébrale de notre cuisine et fait partie de notre patrimoine.

## Manger sur la Côte d'Opale

Au-delà des recettes caricaturales et folkloriques qui nous enferment, ce territoire rural et côtier, de la baie de Somme au cap Gris-Nez, regorge de produits de la mer et de petit maraîchage.

## LES HAUTS-DE-FRANCE À TABLE

La région est très fertile en qualité et diversité de produits, grâce au savoir-faire des hommes et des femmes qui les cultivent et les cuisinent avec sincérité et générosité.

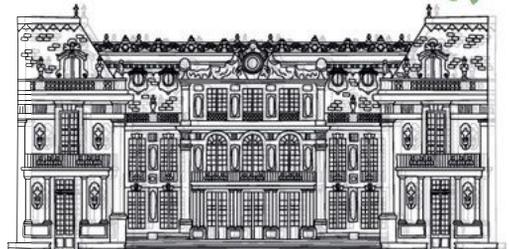


### CUISINER LES ALGUES

Ce sont les légumes de la mer. Je cuisine les wakamés et les noris, très légères, en beignets, soufflés au fromage, avec du poisson ou en version pâtes vertes à la carbonara.

### L'ESPRIT FROGGY'S TAVERN

Le concept de ma rôtisserie : des tables d'hôtes et des plats de partage. Avant le Brexit, il y avait beaucoup de clients anglais qui nous appelaient « les grenouilles », car nous en mangeons les cuisses.



### PRÉPARER UN DÎNER D'ÉTAT À VERSAILLES

C'était un honneur et un peu l'apothéose d'une carrière que ma maison soit choisie par l'Élysée. J'ai fait des propositions pour un dîner de 140 couverts, et j'ai été félicité par le Président.

PHILIPPE MARTINEAU