

N° 229 MARS - AVRIL 2026

Cuisine et Vins

DE FRANCE

80
RECETTES
IRRÉSISTIBLES

*Omelette
à la ricotta
et asperges*

**LES ŒUFS, ON
EN FAIT TOUT
UN PLAT!**
*En 6 versions
créatives*

**LA CUISINE
DU VIETNAM**
SAVEURS ET GOÛTS
AU RENDEZ-VOUS

**LA BAIE DE
QUIBERON**
UN GRAND SOUFFLE
DE GOURMANDISE

À DÉCOUVRIR
CHIROUBLES, UN CRU
DU BEAUJOLAIS
FRAIS ET FRUITÉ

LE PRINTEMPS EST DE RETOUR

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

L 13182 - 229 - F - 4,90 € - RD





CHÂTEAU GIGOGNAN

CHÂTEAUNEUF - DU - PAPE



VINS
ŒNOTOURISME
HÉBERGEMENT



1180 Chemin du Castillon
84700 Sorgues
Tél. 04 90 39 92 60
www.gigognan.fr

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

INDEX DES RECETTES

MARS - AVRIL 2026

ENTRÉES

- Bouchées d'oignon au fromage p. 104
- Bouillon au calamar, lait de coco et tofu p. 56
- Cake au chèvre et aux noix p. 18
- Crevettes citron vert et noix de coco ?????? p. 23
- Feuilletés au fromage chèvre p. 19
- Œufs bénédictines p. 29
- Œufs cibbir printaniers p. 26
- Œufs mimosas p. 27
- Pizzettes fromagères p. 97
- Rillettes de thon p. 111
- Rouleaux de printemps aux crevettes p. 50
- Salade de cœur de laitue au blue cheese p. 111
- Salade de quinoa aux tomates séchées p. 72
- Salade de thon p. 111
- Soupe fifty fifty p. 100
- Tartare d'algues p. 88
- Toast au fromage de chèvre p. 19

PLATS

- Blanquette de veau au lait de coco p. 74
- Bœuf en feuille de bétel p. 54
- Chawan-mushi au crabe bleu p. 68
- Crevettes aux kumquats confits p. 73
- Gigot aux herbes et aux épices p. 62
- Gratin de blettes et pack-choi p. 97
- Navets confits au miel p. 107
- Omelette à la ricotta, asperge, citron, poutargue et herbes p. 28
- Omelette au thon p. 111
- Parmentier de canard aux pois cassés p. 98
- Pâtes express au thon p. 111
- Penne au brocoli p. 25
- Pho p. 55
- Piadina de pommes de terre primeur p. 96
- Pleurotes au sésame p. 100
- Poireaux à la vapeur, vinaigrette asiatique p. 20
- Poireaux au four p. 21
- Poireaux façon cassoulet p. 98
- Poisson en sauce caramélisée p. 53
- Poulpe et grémolata de chanvre p. 91
- Purée de pomme de terre p. 111
- Riz vert frit p. 52
- Risotto de céleri p. 100
- Saumon aux herbes p. 100
- Soupe wonton p. 51
- Spaghettis aux boulettes et sauce marinara p. 105
- Sushi de maquereau saisi au bincôtan p. 69
- Tarte aux poireaux p. 21
- Tarte aux premiers légumes du printemps p. 61
- Tofu au sésame, wasabi, sauce tosa p. 67

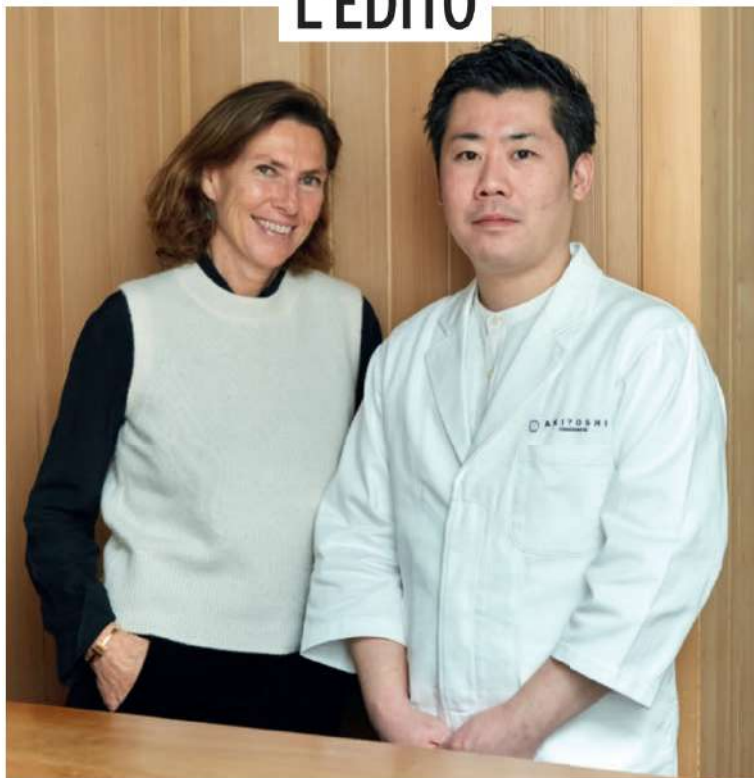
DESSERTS

- Beignets antillais p. 109
- Beignets aux pommes normands p. 109
- Biscuit roulé aux kiwis p. 110
- Brioche feuilletée p. 63
- Bugnes lyonnaises p. 109
- Corvechets de Lorraine p. 109
- Croustillons du Nord p. 109
- Dessert aux 3 couleurs p. 58
- Far breton aux pruneaux p. 75
- Fontainebleau p. 110
- Fritelles corses au brocciu p. 108
- Gâteau breton p. 92
- Gâteaux au citron p. 70
- Merveilles du Sud-Ouest p. 108
- Oreillettes provençales p. 108
- Pavlova aux fraises et crémeux rhubarbe p. 31
- Pets-de-nonne bourguignons p. 108
- Poires sautées au miel p. 99
- Quatre quarts au citron vert p. 23
- Riz au lait de coco et citron vert p. 22
- Risotto au lait vanillé et abricots secs p. 99
- Schenkeles alsaciens p. 109
- Soufflé au Grand Marnier p. 30
- Tourtisseries vendéens p. 109

DIVERS

- Bircher muesli p. 103
- Caramel décor p. 33
- Chapelure p. 111
- Praliné aux noisettes p. 32
- Sauce au basilic vietnamienne p. 57
- Sauce au piment rouge p. 57
- Sauce cacahuète p. 57
- Sauce caramel p. 33
- Sauce nuoc-mâm p. 57
- Sauce poisson au tamarin p. 57

L'ÉDITO



Sophie avec le chef japonais Yuichiro Akiyoshi, invité de notre rubrique En coulisses.

Souvenez-vous : pour notre premier numéro de l'année, nous vous avons glissé un questionnaire à la fin de nos pages. Quelle joie - et quelle émotion - de recevoir autant de réponses, d'encouragements, d'idées à creuser et de chemins à explorer avec vous. Bien sûr, il n'est pas toujours simple de contenter tout le monde. Certains s'interrogent sur la place de la publicité. Nous comprenons ces remarques, tout en rappelant que, sans le soutien fidèle de nos annonceurs, la presse ne pourrait tout simplement plus vivre. C'est une réalité économique, parfois discrète, mais essentielle. D'autres trouvent le vin un peu trop présent. Pourtant, *Cuisine et Vins de France* est le seul magazine français à revendiquer ce mariage, celui du plat et du verre, du goût et du partage. Et avouons-le : un bon plat n'est-il pas encore meilleur accompagné d'un verre choisi avec soin ? Certains pensent aussi à leurs enfants et rêvent de recettes simples, rapides, accessibles. Nous les avons entendus : nos rubriques *Vite fait, bien fait* et *Plus de plaisir* sont là pour eux. Et puis il y a tous ceux qui nous écrivent pour nous dire de ne rien changer. Vos mots nous touchent profondément. Ils renforcent ce lien si précieux entre vous et nous, comme si nous étions réunis autour d'une grande table conviviale, joyeuse, couverte de plats alléchants. Alors oui, promis : nous continuerons cette belle aventure gourmande à vos côtés, avec la même passion et la même envie de partage.

Sophie Menut Yovanovitch

SOPHIE MENUT YOVANOVITCH
@sophiemenuyovanovitch



Pour en savoir plus sur l'aventure de notre magazine, écoutez le podcast « Le Juste Rythme », réalisé par Marion Béchade, grâce à ce QR code.

SOMMAIRE

MARS - AVRIL 2026 N° 229



Photo couverture:
Stylisme Coralie Ferreira
Photo Fabrice Besse

3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES

NEWS GOURMANDES

6 SHOPPING

12 LECTURES À DÉVORER

13 ON AIME

14 RESTOS

16 DANS MON PANIER

Poireaux, citron vert, fromage de chèvre

24 C'EST AUSSI LA SAISON

Des crucifères

26 TÊTE D'AFFICHE

Les œufs, on en fait tout un plat

32 L'ASTUCE DU CHEF

Avec Fabrice Danniell

34 DANS MON VERRE

Que boire avec... des cannellonis
aux blettes et brocciu ?

35 TROUVAILLES

Deux vins de coopératives

36 DÉGUSTATION

3 plats, 3 accords possibles

38 DANS LES VIGNES

Chiroubles, si frais, si tendres

44 DANS MON BAR

Rhums des Caraïbes

46 À CHACUN SA BOUTEILLE

Bien accompagner... un kouloubiac
de saumon

48 INSPIRATIONS

La cuisine vietnamienne

RETROUVEZ

NOS OFFRES D'ABONNEMENT
P. 94 ET P. 114



LES 4 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

Feuilletés au fromage de chèvre p. 19

Œufs mimosas p. 27

Pho p. 55

Brioche feuilletée p. 67



70



72



76



80



90

60 BEAUX MARIAGES

Un menu généreux

64 EN COULISSES

Yuichiro Akiyoshi au Chakaiseki
Akiyoshi, à Paris

70 C'EST DU GÂTEAU

Gâteaux au citron de Belén Gowland

72 4 RECETTES
SIMPLISSIMES... AVEC
3 ingréd max

76 RENCONTRE

Tiptree, la magie du fruit

80 C'EST COMMENT AILLEURS ?

L'Arménie

90 ESCAPADE

Quiberon, rencontres gourmandes

96 1 SEMAINE EN CUISINE

100 VITE FAIT, BIEN FAIT

102 EN FORME

Le petit déjeuner idéal,
mythe ou réalité ?

104 PLUS DE PLAISIR

106 BANC D'ESSAI

Les miels de fleurs

108 ENVIE DE

Les beignets de nos régions

110 TRUCS & ASTUCES

112 QUÈSACO

Le fugu

113 CARNET D'ADRESSES

114 OURS

CARNET FUTÉ

C'EST COMMENT AILLEURS



Le musée d'histoire du pays, sur la place de la République (ci-dessous à gauche), est incontournable. La cascade l'est tout autant : 582 marches, jardins en terrasse, le monument est devenu un centre d'art contemporain (ci-contre à droite). La montée vaut la peine pour la vue sur toute la ville et le mont Ararat au loin (en haut). À ses pieds, les jardins de la place Tamayan, ornés de gigantesques sculptures de Bottero (à gauche) et toujours de nombreux cafés où les habitants aiment prendre leur temps (ci-dessous).



ARMÉNIE

BERCEAU DU VIN ET TERRE D'HOSPITALITÉ

PONT ENTRE L'ORIENT ET L'OCCIDENT, L'ARMÉNIE, BERCEAU DU VIN, S'OUVRE AU TOURISME. À QUATRE HEURES DE VOL DIRECT DE NOS GRANDES VILLES, LE PAYS PARTAGE AUX VISITEURS SON HISTOIRE ET SA GASTRONOMIE, AVEC UN SENS DE L'ACCUEIL IRRÉPROCHABLE. Texte et photos : Sophie Menut Yovanovitch

Située dans la région du petit Caucase, entourée par la Géorgie, la Turquie et l'Azerbaïdjan, l'Arménie est un des plus anciens pays du monde. Jusqu'en 1991, date de son indépendance, l'Arménie faisait partie de l'Union soviétique. Une fois autonome, elle a connu des difficultés économiques. Aujourd'hui, grâce à une hausse de son PIB, le pays commence à retrouver de la vigueur et les touristes en quête de sens et de culture affluent pour visiter ses monastères, profiter

de ses paysages à couper le souffle, se détendre autour du lac Sevan et se régaler de sa cuisine traditionnelle.

ENTRE PASSÉ ET AVENIR

La capitale du pays (Yerevan en arménien), nichée au pied du mont Ararat, a été fondée en 782. Elle dévoile une histoire millénaire inscrite dans la pierre volcanique rose – le tuf – de ses bâtiments, qui lui vaut le surnom de ville rose. Elle célèbre tout autant le passé qu'elle regarde vers son futur.

Vivante et chaleureuse, elle voit fleurir les cafés et les terrasses aux beaux jours. On découvre une cuisine de partage, où la table est un lieu de convivialité. Si les avenues ont un côté stalinien dû à son histoire, l'effervescence et la gentillesse de ses habitants, les nombreux parcs où peintres amateurs exposent et joueurs d'échec se retrouvent, mettent un joyeux désordre dans l'alignement architectural. Nous vous dévoilons quelques adresses, qui reflètent l'âme de ce petit pays si attachant.

RESTAURANT HAYRIK C/O HÔTEL DEVINE À EREVAN

Une belle illustration de l'énergie culinaire de la ville. La salle immense et magnifiquement décorée offre une fusion entre tradition et modernisme culinaires. Les spécialités vous attendent sur les tables toujours généreuses. Les assiettes sont à partager, comme souvent en Orient. Rien de folklorique, on est clairement dans le XXI^e siècle. La jeunesse branchée l'a compris et s'y réunit pour se régaler et s'amuser.





MONASTÈRE DE KHOR VIRAP

Ce petit monastère est emblématique du pays. On se souvient qu'en l'an 301, l'Arménie a été le premier pays à avoir adopté le christianisme. De ce haut lieu spirituel, lié à saint Grégoire, l'illuminateur, le visiteur a une vue imprenable sur le Mont Ararat.

SHERAM BY MARIAM RESTAURANT, À ARENI

À plus de 1000 mètres d'altitude (ce qui n'est rien dans un pays qui culmine à plus de 5000 mètres), Mariam a ouvert son restaurant de montagne. Ici, on se sent comme en famille. La jeune femme cuisine les plats traditionnels avec les produits de la région et de son potager et les herbes locales. Pain lavash, crudités, agneau et légumes. Elle vend aussi les tomates qu'elle sèche l'été et les infusions avec lesquelles la population commence et finit la journée.



ARTCHEESE FROMAGERIE, À YELPIN

Dans le pays, on consomme du fromage à tous les moments de la journée. Vous le trouvez toujours sur les tables. Vous découvrirez ici un bel instantané du renouveau fromager arménien. Créé par cinq fermiers, cet équivalent d'une coopérative possède 150 bêtes qui produisent 20 à 35 tonnes de fromage. On peut ici les découvrir en accord avec les vins de la région.



SITE ARCHÉOLOGIQUE D'ARENI

Un site majeur qui laisse songeur. Vous pourrez observer les traces de la plus vieille cave vinicole au monde datant de 6000 ans. À l'époque, les jarres de conservation étaient enterrées. On en retrouve des vestiges dans les grottes du site pour une plongée émouvante dans le passé vinicole. Le film à visionner avec des lunettes de réalité virtuelle est fascinant !



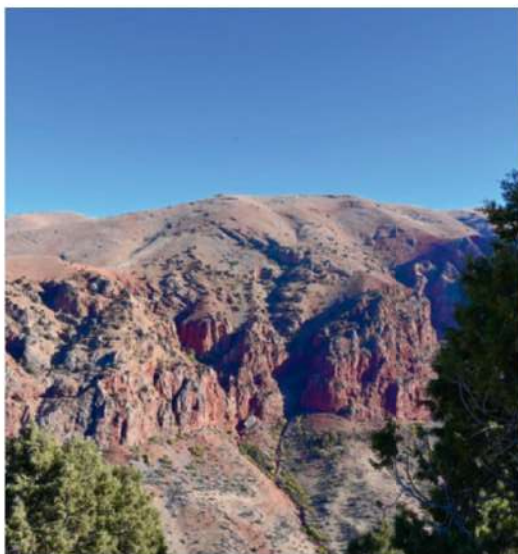
MIEL BE HOME

Dans ce pays encore essentiellement agricole et rural, le miel est un produit incontournable. Chez Be home, 70 ruches produisent miels d'abricotier, de fleurs, alpin... deux cabines en bois propose de s'allonger pour écouter le passage des abeilles ouvrières, une expérience étonnante !



VIGNOBLE KRYA

Pendant longtemps, la patrie du vin avait cessé d'en produire au profit des brandys plus appréciés des Russes. La production a réellement repris en 2005. Tatevik Gabrielyan et son mari Allemand Jean-Paul Berger se sont rencontrés en Suisse où la jeune femme enrichissait ses connaissances dans un vignoble. Ils sont revenus au pays pour créer le leur. Ils travaillent comme des artisans leur petit terroir planté de plus d'une dizaine de cépages endémiques comme l'areni noir, le masrali ou le tozot. Elle est sans doute la seule femme propriétaire d'un domaine en Arménie. Ses vins nous font voyager bien sûr, et on les trouvera très bientôt en France.

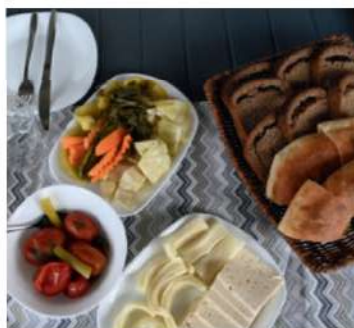


RÉSERVE ARPA

Quelque 3 millions d'habitants vivent dans le pays lorsque presque 8 millions d'Arméniens vivent à l'étranger. Une diaspora fière de ses origines comme l'était le chanteur Charles Aznavour, que le peuple arménien vénère et auquel un musée est dédié à Erevan. C'est dire s'il y a de la place et des étendues sauvages à perte de vue, alternant montagnes rocheuses et plaines vallonnées où affleurent les terres rouges typiques du pays. On peut vivre un petit safari dans la réserve dédiée à la protection de la faune et de la flore. En 4X4, les guides nous emmènent avec l'espoir de nous montrer bouquetins, chèvres à bezoard, ours et léopards. Au campement de base, barbecue, salades et plats locaux sont dressés à la minute et garantissent une expérience nature inoubliable et une vue imprenable.

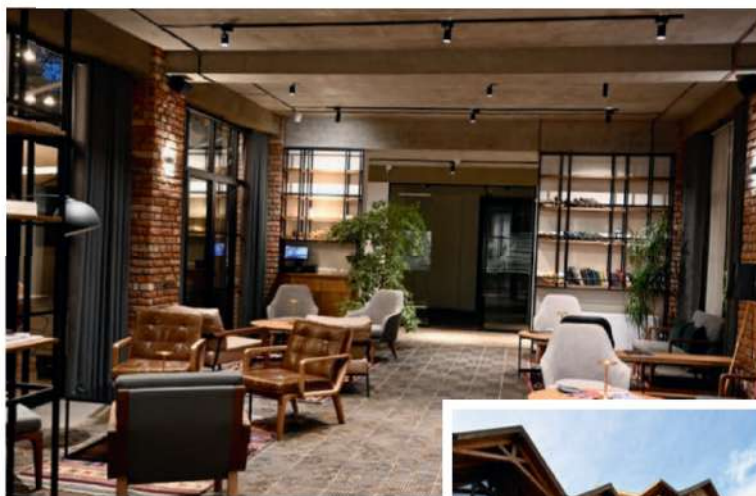
CHAMICH MAISON D'HÔTES, A DEBED

Chanceux, vous dont les pas vous guideront chez Lilit et David. Ils ont eu un coup de cœur pour cette maison en pleine nature et l'ont complètement refaite en 2020. Là-bas, vous pourrez découvrir la campagne, comme les nombreux randonneurs qui y posent leur sac. Mais surtout apprendre à préparer les fameux légumes fermentés que l'on retrouve sur toutes les tables, faire des confitures, sécher des tomates, prendre des cours de yoga, découvrir les chutes d'eau et vous régaler des bons petits plats de Lilit comme si vous étiez chez des amis.



CARAVANSÉRAIL DE SÉLIM

Ce lieu de halte sur la route de la soie, bâti au XIV^e siècle sur le col montagneux de Sélim, à 2 410 mètres d'altitude, nous emporte dans l'histoire des voyages. Construit par une famille royale, il accueillait les pèlerins, les marchands, leurs bêtes et leurs marchandises. Le temps à l'époque avait une autre valeur qu'aujourd'hui.



DILIJANI TUN HÔTEL, À DILIJANI

Situé sur les hauteurs de la paisible ville de Dilijan, dans une région qui peut rappeler la Suisse, l'hôtel, bâti en pierre et en bois, entouré d'arbres et de jardins, propose un cadre merveilleux. Certaines chambres possèdent leur piscine privée. De larges espaces, salon, bar et restaurant, permettent de se relaxer et profiter sans se lasser de ce lieu inattendu. Point de départ obligé pour découvrir la capitale de l'artisanat arménien. Partout, les petites échoppes proposent le travail manuel des habitants : sculpture sur bois, peinture, ferronnerie...



LELE HÔTEL VAYOTS DZOR

Non loin de la route des vins de Getap, le domaine vinicole familial de 140 hectares a construit une boutique hôtel qui témoigne du dynamisme du pays. 20 chambres où béton et bois règnent avec vue panoramique sur les paysages préservés. Confort, calme et dépaysement assuré.



MONASTÈRE D'HAYRAVANK

Encore une belle représentation religieuse. Surplombant le lac Sevan, à une heure de la capitale, le monastère date du Moyen Âge. Son décor riche témoigne du centre culturel qu'il représentait autrefois.

GYUMRI

La deuxième ville du pays est réputée pour son esprit arty. Détruite à plus de la moitié lors du tremblement de terre de décembre 1988, elle veut conjurer le sort en ouvrant bars, cafés et restaurants célébrer la joie. De nombreuses galeries d'art jalonnent la ville. Ici comme à Erevan, vous pourrez croiser la route des nombreux chiens de la ville. Stérilisés, ils sont remis en liberté plutôt que dans des refuges. Les habitants les nourrissent en posant des écuelles devant leur porte. Si vous les aimez, leurs pas s'attacheront aux vôtres le temps de vos balades.



GWOOG RESTAURANT, À GYUMRI

C'est un circuit gastronomique hors des sentiers battus qui vous est proposé. Dans la petite salle aux murs tendus de tapis arméniens, où les nombreux habitués se pressent, on se régale de plats qui célèbrent la grande cuisine du pays et que vous ne goûterez pas ailleurs. Des pâtes maison, des soupes au chou, aux lentilles, des plats à base de lavash et de fromage, des feuilles de vigne et chou farci, des brochettes de viande... Une halte obligée.



D'AUTRES ADRESSES

À EREVAN

Wine and Grapes Spa

Une expérience inoubliable autour des produits de la vigne : massage à l'huile de pépin de raisin, peeling aux pépins de raisin et pulpe de fruit, bain de vapeur et hydromassage au vin... La détente sans l'ivresse.

Restaurant Katsin

À deux pas de la place de la République, le restaurant à la déco chic et moderne se décline sur plusieurs niveaux et accueille des grandes tablées. On sent que la fête n'est jamais très loin. Dans les assiettes, une cuisine fusion qui n'oublie pas son pays et qui propose une large carte de plats de partage, des viandes à la rôtisserie, des poissons crus.

À GYUMRI

Restaurant & café Herbs and Honey

Une grande salle blanche, lumineuse, située dans une des artères les plus fréquentées de la ville accueille toute la journée ceux qui veulent bénéficier d'un bon réseau wifi ou les gourmands qui se régaleront de produits locaux. Beaucoup de plats végétariens, des miels et des sachets d'herbes du coin à emporter.

Oda

Présenté comme une salle du patrimoine par ses fondateurs, le récent projet a pour but de préserver la culture arménienne. Dans la vaste salle, on se retrouve projeté comme dans un musée vivant. Autour de la table, on se restaure de plats traditionnels, on se réunit, on discute. On peut aussi repartir avec des costumes traditionnels proposés dans des tissus de notre époque.

Église du Saint-Sauveur-de-Tous

Au cœur de la ville de Gyumri, l'église en tuf orange et noire avait été très endommagée par le tremblement de terre. Désormais reconstruite, elle témoigne de la grandeur tsariste.

