

# Rustica PRATIQUE

MIEUX VIVRE MA SAISON AU JARDIN ET À LA MAISON

- Comment produire des récoltes pour nourrir 2, 4 ou 6 personnes
- Les bons gestes pour préparer son sol
- Les légumes indispensables et inratables

**50 FICHES**

jardin, nature, animaux...



## Mon potager familial



**Planter des dahlias**  
LES VARIÉTÉS LES PLUS FLEURIES ET ROBUSTES



**Cuisiner les courges**  
POTIRON, POTIMARRON, BUTTERNUT, PÂTISSON



**Une saison en forme**  
REMÈDES NATURELS CONTRE RHUME, TOUX...

L 16012 - 37 - F: 5,90 € - RD



CPPAP

## Soufflé fromage blanc à l'orange

Préparation: 20 min • Égouttage: 30 min • Cuisson: 30 min

Pour 4 pers.: 450 g de fromage blanc 20% • 6 jaunes d'œufs • 6 blancs d'œufs  
• 100 g de sucre semoule • 30 g de farine • 2 oranges

### Préparation

- ▶ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- ▶ Laissez le fromage blanc égoutter pendant 2h env.
- ▶ Lavez les 2 oranges, prélevez les zestes de l'une d'elle en très petits dés et extrayez le jus des deux.
- ▶ Battez les jaunes d'œufs, puis incorporez le fromage égoutté, la farine, les zestes et le jus d'orange.
- ▶ Montez les blancs d'œufs en neige, ajoutez-y le sucre lorsqu'ils commencent à être fermes, puis incorporez le tout au fromage. Répartissez dans des ramequins beurrés et saupoudrez de sucre, remplissez aux 2/3.
- ▶ Faites cuire au bain-marie pendant environ 30 min. Servez aussitôt et dégustez.

### Service

- ▶ Vous pouvez décorer avec des zestes d'oranges et déguster avec un coulis de votre choix.



RECETTE CÉLÉSTINE/PHOTO D. GÖRICH/HO/SHTUTTERSTOCK

## Nouveautés



**1. Torchon** jacquard à motif bistrot rétro en 100 % coton (50 x 75 cm). Coucke, 8 € env.

**2. Trio** de pâtes à tartiner artisanales élaborées avec Vincent Guerlais. Muroise (220 g x 3), 30 € env.

**3. Jus** de pommes bio sans sucres ajoutés, ni colorant, ni conservateurs. Plein Fruit (6 x 20 cl), 2,50 € env.

**4. Sirop** à diluer au parfum cola, au goût légèrement caramélisé. Maison Guiot (50 cl), 3 € env.

**5. Bonbons** bio à la graine d'anis enrobée d'un sirop à la cannelle. Les Anis de Flavigny (50 g), 3 € env.

**6. Verres** à eau empilables et verres à vins au joli dégradé ambré. Galeries Lafayette, 30 € env. les 4.

**7. Farine** de sarrasin élaborée par de petits producteurs de nos terroirs. Paysans d'ici (500 g), 3 € env.

**8. Crème** fraîche au lait de brebis produite par des fermes du Sud-Ouest. Le Petit Basque (200 g), 2,50 € env.

**9. Presse-agrumes** automatique, de 400 ml, avec bec verseur. Severin, 65 € env.