

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 ROUSTES



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.

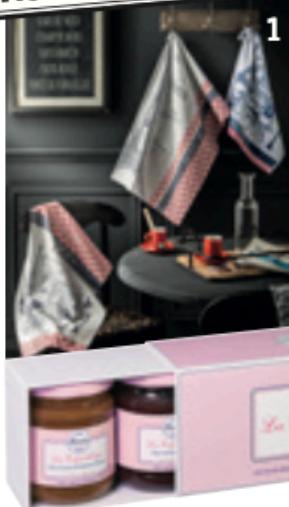
Service

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



RECETTE CÉDRUS/PHOTO O. GORECHIKHO/SHUTTERSTOCK

Nouveautés



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

8



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

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

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

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