



vieprivée cuisine

RAMENEZ VOTRE FRAISE !

Elle est rouge, jolie, dodue, on la croque toute crue, on la cuisine sucrée ou salée, bref, la fraise, c'est la star de l'année !

LIGHT CONCOURS

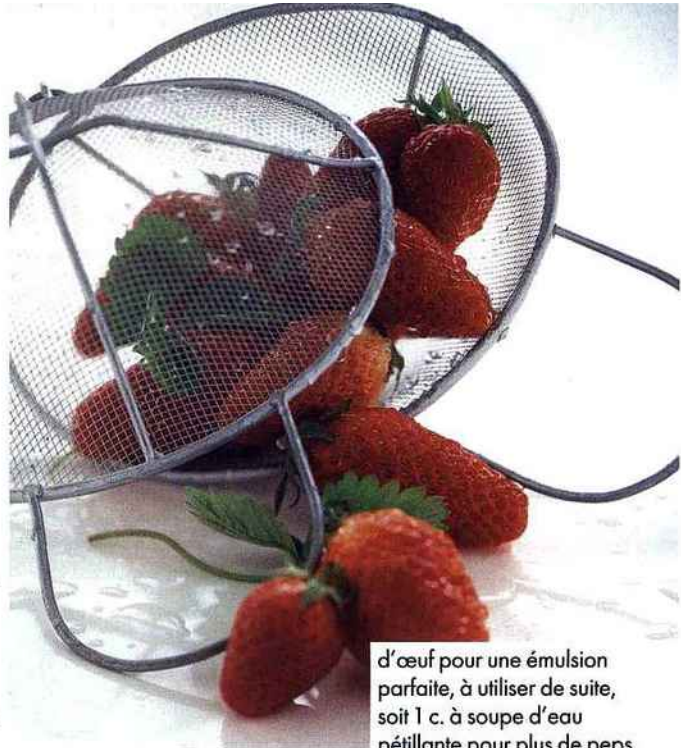
Vous aimez cuisiner et vous entrez sans problème dans votre slim ? Donnez-nous la recette ! Ou, plutôt, envoyez-la sur le site www.top-recette-minceur.com, pour participer au concours organisé par Kitchendiet, le délicieux programme minceur. Dans un premier temps, les internautes voteront, et les auteur(e)s des cinq meilleures recettes devront les cuisiner en live devant un jury très chic : le chef Mauro Colagreco, le D^r Serfaty Lacrosnière, Vincent Guillet, le fondateur de **Kitchendiet**. Le/la top chef de la minceur partira en week-end chez le grand Mauro, au Mirazur, à Menton, les outsiders recevront des paniers de légumes ou des programmes minceur. A vos casseroles !
■ www.kitchendiet.fr
Tél. : 0 811 622 512.

CASTING

Par ordre d'apparition se succèdent, d'avril à septembre, la gariguette bien ferme, la cifflorette juteuse, puis la charlotte tout en rondeurs et, enfin, la mara, au goût de fraise des bois. Les top qualité :
✓ les Label Rouge du Lot-et-Garonne, cueillies à maturité optimale, au goût intense ;
✓ les IGP du Périgord, produites en pleine terre, seules fraises d'Europe bénéficiant d'une Indication géographique protégée ;
✓ les fraises du Petit Producteur (www.lepetitproducteur.com), chez Monoprix, La Grande Epicerie de Paris, Leclerc... L'agriculteur présent sur l'emballage garantit une sélection optimale en échange d'un prix juste !

FRAISE SALÉE...

Alexandre Gauthier, du restaurant La Grenouillère*, la cuisine tous azimuts ! Son conseil : la sortir de son côté sucré avec de la fleur de sel et du poivre.
En vinaigrette punchy : écraser 3 gariguettes, émulsionner avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'huile d'arachide, 3 gouttes de balsamique. A servir sur des pousses d'épinard.
En entrée chic : avec un filet de canard rosé, faire sauter 20 secondes des maras des bois dans du beurre, bien relever et servir avec une compotée d'échalotes.
Avec des fraises peu mûres : faire ouvrir des coques à feu vif, les



poser sur des lamelles (3 mm) de gariguette rose très pâle parfumées de quelques gouttes d'huile de noisette, de basilic et de cerfeuil. Décorer d'œufs de truite, assaisonner et finir avec un trait d'huile d'olive.

... OU SUCRÉE ?

Out la menthe et le poivre, la salade de fraises se relooke avec de la mélasse de canne à sucre (en magasins bio), du zeste de citron et quelques feuilles d'estragon ! A servir avec une faiselle de brebis.

Le secret d'un top coulis ?

Ajouter dans le blender du sucre glace, les grains de 1/2 gousse de vanille et, soit 1 blanc

d'œuf pour une émulsion parfaite, à utiliser de suite, soit 1 c. à soupe d'eau pétillante pour plus de peps.

Une incroyable eau de fraise :

couper en morceaux 500 g de fraises et les sucrer si nécessaire, verser dans un cul-de-poule (saladier), recouvrir de film étirable. Laisser frémir 2 h au bain-marie, puis filtrer : un vrai nectar grenadine, à utiliser en cocktail (allongé de champagne), sur un yaourt, pour faire pocher des lamelles de pomme... Les fraises restantes ? En marmelade express sur du pain perdu, simplement sautées à la poêle avec du sucre

ESTÈRELLE PAYANY

* Rue de la Grenouillère, 62170 La Madelaine-sous-Montreuil. Tél. : 03 21 06 07 22.

LE RESTO DE LA SEMAINE : GIOIA

D'abord, montrer patte blanche. On est chez Jean Roch ! Ce soir, on dîne au-dessus du VIP. Salle couverte de carreaux noirs, banquettes en fourrure beige, photos signées LaChapelle, waouh ! Un tour au banc de poissons, canon, un autre au bar des antipasti, joli, mais ce qu'on préfère, c'est le chariot à mozzarellas. En ouvrant la carte (qui s'allume), on peut aussi choisir une « insalata Karl Lagerfeld », sous-titrée « salade mixte au king crabe comme il l'aime ». Ou une escalope milanaise géante bien balancée, un cabillaud sauce vierge bien roulé, et des vins sacrément carrossés. Que les cartes Platinum se rassurent, il y a aussi de la langouste ! Finalement, ici, on est tous des VIP ! Env. 70 €.

■ 188 bis, rue de Rivoli, Paris-1^{er}. Tél. : 01 58 36 46 00. MARIE ZOTTO

