



## 4 SOMMAIRE



### Food style

- Chambelland, le pain qui fait du bien ..... 6
- Tendances : 2019 passe au vert ! ..... 12

### C'est la saison

- Les poires
- Une histoire de terroirs ..... 24
- Le chou frisé
- Un millefeuille de vertus ..... 30
- La betterave
- prend racine ..... 32
- Le cantal
- Le goût de l'Auvergne ..... 34

### Régal en Isère

- Grenoble sort de sa coquille
- Le premier fruit AOC de France, une liqueur historique, un bar secret... Préparez-vous à un voyage gourmand et surprenant dans la capitale du Dauphiné ..... 36

### En hiver

- À fond les fondues !
- Savoyarde, bressane, et pourquoi pas coréenne et indienne, la fondue est le plat incontournable de la saison. Prenez caquelon et piques et... plongez ! ..... 50

### En famille

- À l'heure de la chandeleur
- Changez de l'ordinaire en mettant les mains dans les farines ! (sarrasin, pois chiches, lentilles...) ..... 64

### Ban d'essai

- La crème des yaourts... végétaux
- La vache ! Les rayons sont envahis par toutes sortes de recettes alternatives. On les a testées... ..... 76

### Easy cooking

- Soupes du monde
- Épicées, colorées, nourrissantes... il existe autant de recettes que de pays ! ..... 78

### Shopping

- Vous allez bouillonner d'idées !
- Notre sélection de bouillons faciles à préparer pour se requinquer et cuisiner léger ..... 88

### Le plat du terroir

- Le pot-au-feu mode d'emploi
- Vous saurez tout sur cette recette vieille comme le monde qui nous réconcilie avec l'hiver ..... 90

### Entrés amis

- Vous prendrez bien un p'tit dessert ?
- Mousse au chocolat, tarte au citron, île flottante, baba au rhum... Les grands classiques de la cuisine bistrot à portée de main ..... 96



Les desserts bistrot vont faire vibrer des papilles ! p. 96



Tradition, gestes sacrés et quête du produit d'exception au pays du Soleil-Levant. p. 112

## L'atelier Régal

Astuces, tours de main... on vous donne  
tous nos secrets pour réussir vos recettes  
comme les pros

108

### L'atelier cocktails

Les cours de mixologie  
de Yoann Demeersseman

110

## Ailleurs

De Takayama à Nagasaki

Sur la route du Japon éternel

112

Actualités commerciales

127

Carnet d'adresses

128

Index

130

9 recettes aux légumes racines

131

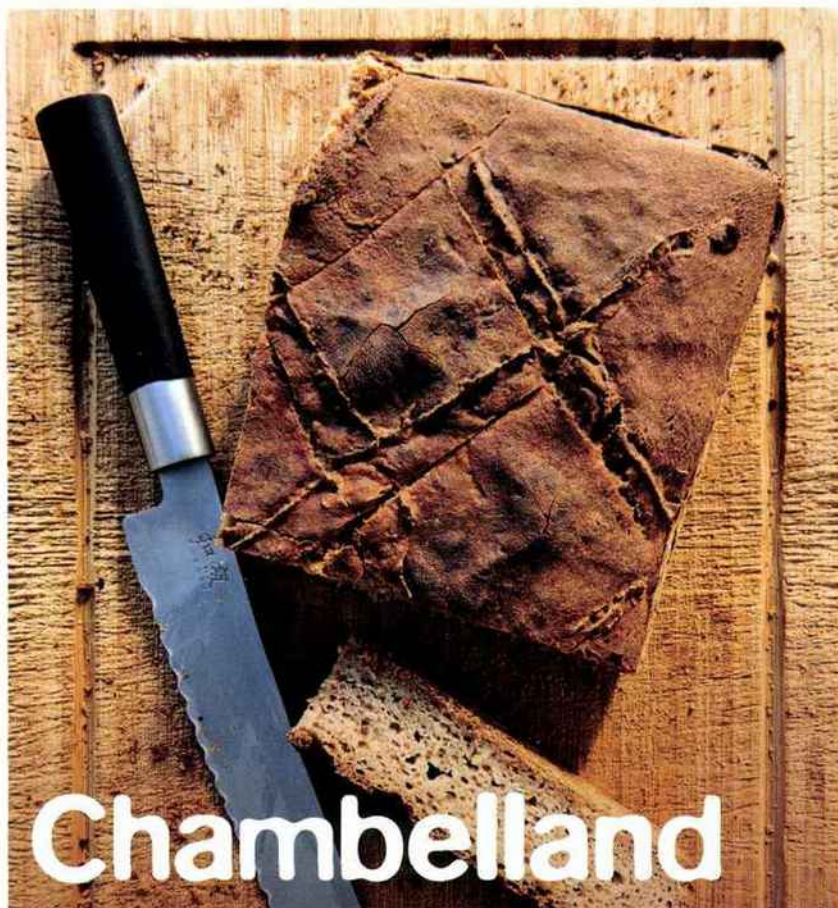
Bonne année du cochon !

133





## FOOD STYLE



### Les fondateurs

À l'origine de Chambelland, Nathaniel Doboïn et Thomas Teffri-Chambelland, dont le nom est apparu comme un passeport idéal pour une nouvelle expérience boulangère. On y entend les mots "champ" et "chambellan", qui désigne l'homme de confiance : un pacte à respecter quand on s'adresse aux personnes qui doivent bannir le gluten de leur alimentation.

# Chambelland

# Le pain qui fait du bien

ILS N'ONT PAS INVENTÉ LE PAIN SANS GLUTEN, MAIS ILS LUI ONT DONNÉ  
UNE IDENTITÉ ET UN AVENIR. EN CRÉANT UNE FILIÈRE VERTUEUSE  
ET DES RECETTES SAVOUREUSES À BASE DE RIZ, LES FONDATEURS DE CHAMBELLAND  
OUVRENT LE CHAMP DES POSSIBLES...

TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU ET CHAE RIN VINCENT PHOTOS LOUIS-LAURENT GRANDADAM

Vu de province, Chambelland pourrait être un épiphénomène... sans jeu de mots. Le genre de boutique bobo destinée à une élite parisienne qui préfère les pains carrés sans gluten aux miches rondes et bien levées. Sauf que Chambelland est un vrai phénomène qui dépasse largement le cadre étroit du Village Popincourt où se dresse la jolie façade de sa boulangerie. C'est une aventure humaine, un incroyable défi technologique et une découverte gustative qui s'inscrit dans une authentique

démarche de santé publique. Car le pain sans gluten est loin d'être un effet de mode, il s'adresse, bien sûr, aux personnes souffrant de la maladie coeliaque, mais aussi à toute une catégorie grandissante de consommateurs sensibles au gluten. Or le gluten est cette substance magique qui permet la fermentation et donne au pain sa mie aérée et légère. Avec la farine de riz, c'est tout le processus de panification qu'il faut revoir. Thomas Teffri-Chambelland connaît le métier. Après avoir débuté sa carrière comme

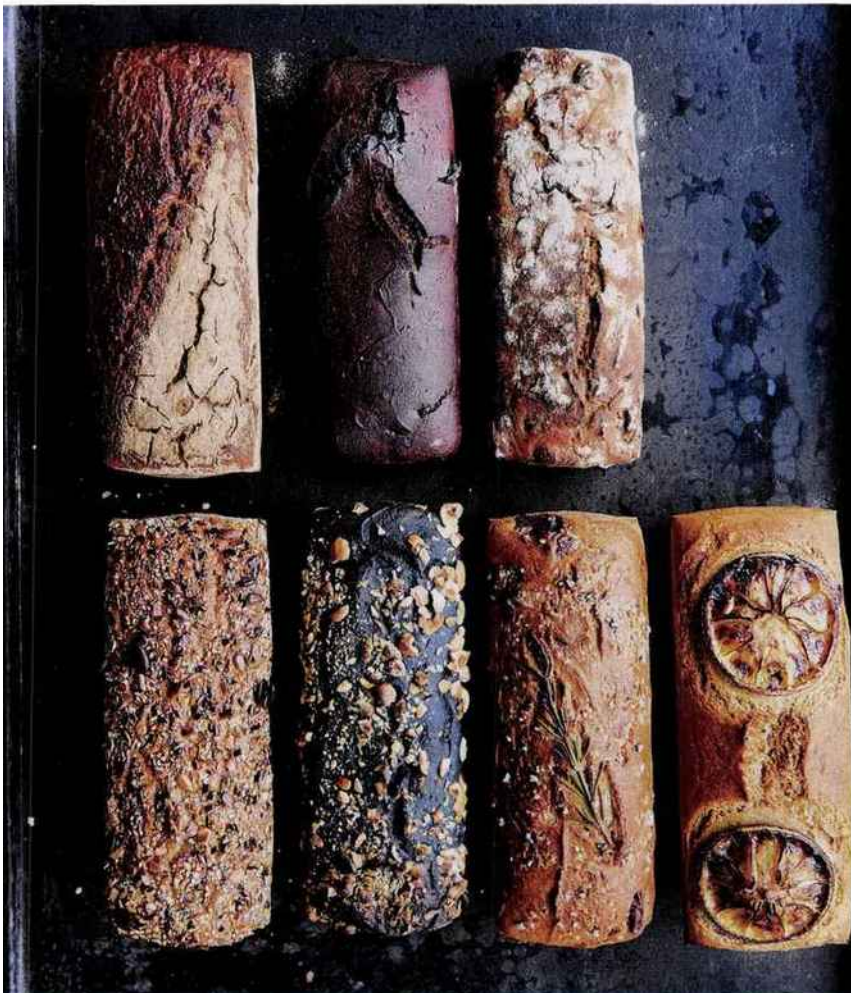
professeur de biologie et passé un CAP de boulanger, il a exercé ses talents dans un fournil et créé deux boulangeries. Sa rencontre avec Nathaniel Doboïn – prêt pour une reconversion après des années au service de la publicité – sera décisive. Ils croient en l'agriculture biologique et veulent construire une filière pérenne, ils considèrent les bons produits comme le fondement d'une alimentation saine et hédoniste. Le résultat est convaincant. Les chefs, à commencer par Alain Ducasse, plébiscitent ce pain pas comme les autres, et ils ont bien raison !





## Une boulangerie de quartier pour tous

Chae Rin Vincent, journaliste et styliste culinaire, a accompagné les deux entrepreneurs du champ au fournil. Elle décrit d'une plume alerte la boutique de la rue Ternaux à Paris. « La façade de Chambelland, d'un noir profond, s'égayé d'une large terrasse au mobilier coloré. Ici, comme dans certaines bourgades d'Italie, il n'est pas rare de voir des clefs lancées par la fenêtre, des enfants jouer au ballon pendant que les parents grignotent un goûter sur le large trottoir. Une place de village, une vie de quartier autrefois animée par des merciers, tapissiers, couturiers, autour d'un marché couvert. Durant des mois, Nathaniel et Thomas ont cherché un environnement pour traduire l'esprit Chambelland, un trait d'union entre l'élégance simple, sans ostentation, et le charme populaire. "Nous cherchions un lieu cohérent avec le projet, raconte Nathaniel. Un endroit charmant avec une âme, pour lequel nous aurions un coup de cœur." Aujourd'hui, dès le petit déjeuner, les clients prennent place autour des tables dressées à l'extérieur comme à l'intérieur de la boulangerie. Au comptoir, les habitués commandent avec gourmandise, qui sa chambelline, qui sa part de pain aux cinq grains. Et pendant ce temps, au sous-sol, les boulangers s'affairent au fournil. »



## De la rizière lombarde au moulin provençal

Pour inventer un pain sans gluten bon pour les papilles et bon pour le corps, il a fallu tout reprendre à zéro. Tout d'abord trouver le bon fournisseur de riz : après quelques essais non concluants en Camargue, Chambelland opte pour une rizicultrice qui gère une exploitation biologique de 42 hectares en Lombardie, le grenier à riz de l'Italie. Ensuite, comme il n'est pas question de moudre le grain dans le circuit conventionnel, Nathaniel et Thomas finissent par convaincre le meunier Stéphane Pichard, situé dans les Alpes-de-Haute-Provence, de créer un moulin spécialisé dans les farines de très haute qualité, naturellement sans gluten et panifiables sans additif chimique.



## L'éventail des pains

Chez Chambelland, le pain est rectangulaire. La star de la gamme est le pain du village (*ci-dessus*), de la taille d'un grand grimoire sur une épaisseur de 4 cm, pas plus. Il est préparé avec un levain naturel composé de 90 % de farine de riz et 10 % de farine de sarrasin. Il est retailé en carrés de 20 cm, plus pratiques pour le transport... La recette est déclinée avec des graines et des fruits secs. Et si vous préférez un pain entier au format plus classique, optez pour les chambellines (*ci-contre*). Vous trouverez aussi des focaccias, de délicieux pains de sucre, à mi-chemin entre pain et viennoiserie, d'irrésistibles cookies, muffins et autres moelleux. Sans oublier les gros gâteaux...







## FOOD STYLE

## PRÉPARATION DES MÉLANGES DE FARINES

POUR 3 PAINS DE 550 G. PRÉPARATION 10 MIN

TRÈS FACILE



RECETTE EXTRAITE DU LIVRE

10  
MIN

**MÉLANGE GRIS** • 900 g de farine complète de riz • 100 g de farine de sarrasin • 12 g de psyllium.  
**MÉLANGE JAUNE** • 900 g de farine complète de riz • 50 g de farine de pois chiche • 50 g de féculé de pomme de terre • 12 g de psyllium • 2 g de gomme de guar.

Afin de faciliter la mise en œuvre des différentes recettes, vous pouvez utiliser des mélanges de farines confectionnés par le moulin Chambelland ou préparer ces mélanges à la maison. Dans ce cas, nous vous conseillons de les faire à l'avance. Nous vous proposons, selon vos goûts, des mélanges de farines gris ou jaunes.

- Versez tous les ingrédients dans la cuve d'un robot muni d'une feuille et mélangez le tout à vitesse lente pendant 5 min afin d'obtenir une préparation homogène.
- Conservez vos mélanges dans des boîtes métalliques ou des sacs de papier, à l'abri de l'humidité et de la chaleur. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant deux mois ■



## Prenons-en de la graine

Superbement illustré par notre collaborateur Louis-Laurent Grandadam et mis en musique par la journaliste Chae Rin Vincent, *Une autre idée du pain* est une invitation à découvrir le travail d'hommes et de femmes passionnés qui croient en une nouvelle forme d'agriculture au service du goût et du bien-être. L'ouvrage propose aussi une quarantaine de recettes avec, en bonus, un décryptage du grand spécialiste du pain Steven L. Kaplan.

Éditions de La Martinière, 192 pages, 29,90€.





## Expérience

N'attendez pas du pain sans gluten les impressions gustatives que procure un pain de campagne. Sa croûte, plutôt classique et bien parfumée, s'ouvre sur une mie moelleuse et un peu humide. Finalement assez proche d'une texture de gâteau.

### L'ingrédient secret

Le psyllium, une plante d'origine indienne, dont les graines broyées sont utilisées comme épaississant, est un ingrédient clé dans les préparations sans gluten.



15  
MIN

+1H55

### RECETTE EXTRAITE DU LIVRE PAIN SYRACUSE

POUR 1 PAIN DE 500 G  
PRÉPARATION 15 MIN  
CUISSON 40 À 50 MIN  
REPOS 1 H 15  
ASSEZ FACILE

300 g de préparation pour pain Chambelland ou 300 g de mélange de farines gris (voir ci-contre) • 30 cl d'eau à 38 °C • 7 g de sel fin • 4 g de levure fraîche de boulangerie • 6 g d'huile d'olive • Les zestes de 2 citrons jaunes bio • 1 g de graines de fenouil • 2 rondelles de citron • Huile pour le moule.

- Versez le mélange de farines et le sel avec la totalité de l'eau dans la cuve du robot muni d'un crochet à pétrir. Pétrissez pendant 10 min à vitesse lente. Ajoutez la levure fraîche émiettée et continuez à pétrir pendant 2 min.
- Incorporez l'huile d'olive, les zestes de citron et les graines de fenouil. Continuez à pétrir 2 min. Débarrassez la pâte dans un moule antiadhérent ou très légèrement huilé au pinceau. Déposez 2 rondelles de citron à la surface du pain. Laissez fermenter 1 h 15 à température ambiante, à l'écart des courants d'air.
- Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Enfourez et laissez cuire à 240 °C pendant 20 min, puis réglez le thermostat à 200 °C (th. 6/7) et prolongez la cuisson de 20 à 30 min selon votre four.
- La croûte de votre pain doit être dorée, les rondelles de citrons commencent à brunir. Si vous disposez d'une sonde, vérifiez que la température à cœur est supérieure à 96 °C. Laissez refroidir le pain sur une grille ■