



C'EST POUR NOUS

Le marché de Bénédicte

Le panier du mois



L'AGNEAU

Bonne cuisson

- Sortez votre gigot d'agneau du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Il se cuit à point, alors que celui de boucherie se sert rosé (12 à 15 mn par livre).
- Laissez la viande reposer (dans du papier d'aluminium, à côté du four chaud).

- **Qui est-il?** De lait, de bergerie, d'herbe. En France, notre goût pour une viande jeune oriente la production vers des agneaux de 14 à 22 kg, ayant de 100 à 150 jours.
- **D'où vient-il?** Du Quercy, de l'Aveyron, de Vendée, du Bourbonnais, de Pauillac, du Périgord, du Limousin, des Pyrénées, de Sisteron... Si toutes les viandes sont soumises à la même réglementation sanitaire, AOC, Label rouge, IGP, Agriculture biologique, Critères de qualités certifiés... attestent origine et qualités spécifiques de l'agneau.
- **Comment le choisir?** La viande doit avoir un grain fin, une couleur rose pâle à rose plus soutenue. La graisse est ferme, blanche et sans excès. Les gigots et les épaules sont charnus et ronds.
- **Comment le conserver?** Dans le papier d'origine, 2 jours pour les morceaux les plus petits et jusqu'à 4 jours pour les plus gros, dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- **Comment le manger?** Les possibilités culinaires sont vastes. À l'exception du collier et de la poitrine qui se prêtent plus aux cuissons mijotées, les autres morceaux cuisent simplement et rapidement.
- **Combien coûte-il?** Entre 8€ et 22 € le kilo en fonction des morceaux et de l'origine.



AVRIL

Les produits de pleine saison

- > **Primeurs:** avocat, brocoli, chou-fleur, carotte, champignon de couche, concombre, endive, orange, ananas, banane, kiwi, mangue, pomme, poire.
- > **Poissons et crustacés:** bulot, chinchard, colin, dorade grise, huître, julienne, maquereau, merlan, rouget, sole, Saint-Jacques, turbot.
- > **Viandes:** agneau, chevreau, porc, bœuf à rôtir et à braiser.
- > **Fromages:** beaufort, camembert, coulommiers, cantal, emmental français, mimolette vieille.

Les produits qui arrivent

- > **Primeurs:** artichaut violet, asperge, carotte fane, cresson, fève, mâche, oignon, poireau, pois gourmand, fraise d'Espagne, rhubarbe.
- > **Poissons:** langoustine, espadon, lotte, mullet.
- > **Viandes:** veau de lait, pintade, lapin, canette.
- > **Fromages:** banon, chabichou du Poitou, brie de Meaux et Melun, bleu d'Auvergne, chèvre frais.

58% DES FRANÇAIS DÉCLARENT COMPARER LES PRIX ENTRE LES PRODUITS BIOS ET LES NON BIOS lorsqu'ils font leurs courses, alors qu'ils étaient 54% en 2007 et 47% en 2006.
Source Baromètre 2009 de l'agence Bio.

Mes 3 coups de cœur

Je craque pour...

Les macarons de Joyeuse

Les pâtisseries de la maison Charaix se transmettent de génération en génération la recette secrète de ces vrais macarons. Depuis 1581, la cité médiévale de Joyeuse (Ardèche) se régale de ce gâteau craquant, léger en bouche, au goût d'amandes caramélisées. Elle le doit à Catherine de Médicis qui le rapporta dans ses bagages, en l'honneur des noces du duc de Joyeuse, mignon d'Henri III.
14 € les 300 g.
À La Grande Épicerie du Bon Marché à Paris et au 0475396670.



Je découvre...

La Freizh garigouette de Plougastel

Reconnaisable à sa forme allongée, sa robe rouge orangée et son goût inimitable, la fraise bretonne fait halte pour un week-end dégustation à Paris, les 10 et 11 avril. Au milieu des œuvres d'une autre Bretonne, Sophie Darley, le public découvrira comment cette fraise précoce est cultivée par les producteurs Savéol et la dégustera. Sur les étals fin mars.
Espace éphémère Passion victime, 201, rue Marcadet, 75018 Paris. De 14 h à 19 h. Entrée libre. Tél. 0613238181.



Je fais mes courses chez...

Les Compagnons du goût

Plaisir, qualité et bon marché sont au programme du 26 mars au 4 avril. Les 350 bouchers, charcutiers traiteurs de France réunis sous la bannière "Compagnons du goût", donneront un coup de pouce à leurs clients. Tout au long de cette semaine, ils proposent charcuterie, plats cuisinés, suggestions du chef... à des prix attractifs, offrant un troisième produit identique pour deux achetés et des cadeaux surprise.
Liste des artisans participants sur le site www.compagnonsdugoût.fr.

