

# À TABLE

**72**  
RECETTES  
EXCLUSIVES

N° 165 / MARS AVRIL 2026

PARFUME  
ET DE SAISON  
**L'AIL**  
DES OURS  
CHANGE  
TOUT

**TENDANCE**

## Les épices se réinventent

COOKIES AU ZAAATAR,  
TATIN AU GARAM MASALA...

**NOS IDÉES CRÉATIVES  
IRRÉSISTIBLES**

**LE COCHON  
À TOUT BON !**

10 RECETTES  
POUR FONDRE  
DE PLAISIR

**ET AUSSI**

PASSION BOULETTES DE VIANDE, POISSON OU CÉRÉALES  
BALADE GOURMANDE AU SOLEIL DES **POUILLES**  
RAMEN, LES NOUILLES JAPONAISES QUI CARTONNENT

*Boulettes  
de porc au sumac  
et petits pois*

# ELLE à TABLE

## EAT D'AILLEURS & D'ICI

- 80 Le goût des Pouilles**  
Balade dans l'une des régions  
les plus gourmandes d'Italie

## EAT BU & APPROUVE

- 88 Le printemps dans le verre**  
Notre sélection pour fêter l'arrivée  
des beaux jours
- 92 La cave ELLE à table**  
8 cuvées pour un brunch
- 94 Elles font le vin**  
Rencontre avec Caroline Fiot,  
chefe de cave de la Maison Ruinart

## EAT & MOI

- 96 Les bons twists**  
Le cordon-bleu et la tarte Tatin, en versions  
classiques ou revisitées
- 100 L'enfance d'un chef**  
Youssef Marzouk, Aldehyde\* (Paris)
- 106 Banc d'essai**  
On a testé les sardines à l'huile d'olive
- 108 Les folies de Marjo**  
Brioche cacao, éclats de chocolat
- 110 En coulisses**  
Les backstages de ce numéro
- 115 Les fiches-recettes**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Retrouvez ELLE à table chaque mois sur France Inter pour parler gastronomie, alimentation, santé et plaisir avec Ali Rebeih dans « Grand bien vous fasse ! », du lundi au vendredi, à partir de 10 h.

Dates et thèmes à suivre sur [elle.fr/Elle-a-Table](http://elle.fr/Elle-a-Table) et sur nos comptes Facebook et Instagram.



Couverture : photo Valéry Guedes - réalisation Elisabeth Guedes

Des exemplaires de ELLE à table n° 165 sont vendus avec un booklet de 52 pages. « Petites boîtes pour grandes recettes », pour 1,00 € en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine, offre valable du 5 mars au 6 mai 2020, dans la limite des stocks disponibles - Un sachet de thé PANDA TEA café en page 51 sur les exemplaires kiosques et abonnés de France métropolitaine - Un cahier régional 8 pages broché entre les pages 114 et 115 sur les exemplaires kiosques et abonnés des régions Champagne-Ardennes, Picardie, Alsace-Lorraine, Nord-Pas-de-Calais, Bretagne et Pays de la Loire - Un cahier régional de 4 pages broché entre les pages 114 et 115 sur les exemplaires kiosques et abonnés d'Île-de-France - Un mailing PARIS MATCH jeté en 4<sup>e</sup> de couverture sur les exemplaires abonnés - Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM.

[facebook.com/Elleatable](https://www.facebook.com/Elleatable) [instagram.com/elleatable](https://www.instagram.com/elleatable)  
[twitter.com/elleatable](https://twitter.com/elleatable) Réagissez ou adressez-nous  
vos remarques sur [community@elle.fr](mailto:community@elle.fr).



**68 UKIYO** Ramen célèbre ce plat japonais qui a conquis la planète

**88 Fleuris, végétaux, frais et légers...**  
Les vins qui nous ont séduits



**80 Balade dans les Pouilles**  
À la découverte du meilleur de la Botte

© Maki Manoukian - © Presse - © Pierre Baellen

# Pouilles LE MEILLEUR DE L'ITALIE

*Au sud de la Botte, baignée par la mer Adriatique, cette région rurale est considérée comme l'une des plus gourmandes. Entre villes blanches et oliviers à perte de vue, on y goûte de multiples spécialités sous un soleil de tous les instants...*

PAR DANIELÉ GERKENS - PHOTOS (SAUF MENTIONS) PIERRE BAËLEN



Photos retouchées à l'aide de l'IA générative.

**1** **TESTER LES DÉLICES LOCAUX**  
Parmi les merveilles de la région, les orecchiette con cime di rappa, la focaccia barese (avec des tomates cerises, de l'origan et des olives), la burrata produite dans les environs (notamment à Gioia del Colle), l'huile d'olive pressée à partir des variétés Leccina, Coratina, Ogliarola Garganica, Nociara ou Cima di Melfi, ainsi que de nombreux vins blancs et rouges... Ville blanchie à la chaux construite sur un piton rocheux, Ostuni est réputée pour ses ruelles regorgeant de glaciers et de restaurants, dominant un océan d'oliviers s'étirant jusqu'à la mer. Idéalement située au centre des Pouilles, non loin de la vallée d'Itria, elle est un point de départ gourmand idéal !



**ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA** (4 pers.)

Préparation : 10 min ♦ Cuisson : 15 à 20 min

♦ 250 g d'orecchiette secs ♦ 800 g de cime di rapa (brocoli-rave) ♦ 10 cl d'huile d'olive ♦ 2 gousses d'ail ♦ 4 filets d'anchois ♦ 1 petit piment sec (facultatif) ♦ 30 g de chapelure fine ♦ poivre noir

1. Nettoyez le cime di rapa et émincez-le en tronçons. Plongez-les 1 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les soigneusement. Faites-les ensuite revenir pendant 2 à 3 min dans une poêle avec 5 cl d'huile d'olive. Réservez.
2. Faites cuire les orecchiette 10 à 12 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les en réservant une petite louche d'eau de cuisson.
3. Dans une grande poêle, faites revenir l'ail pelé et émincé dans 5 cl d'huile d'olive.
4. Ajoutez le piment émincé et les filets d'anchois, faites-les fondre 2 min. Incorporez les tronçons de cime di rapa, les pâtes, l'eau de cuisson. Laissez cuire 2 min, poivrez et servez saupoudré d'un peu de chapelure.

**CASSER LA CROÛTE**

S'arrêter pour savourer antipasti, primi et secondi piatti, c'est l'idéal ! Mais pour se caler l'estomac sans que cela ne pèse sur le porte-monnaie, rien de tel qu'un bon panino. Chez Adimare, à Locorotondo, la ciabatta fraîche est garnie minute par Renato, chef à la bonne humeur contagieuse, de burrata, de charcuterie fraîchement coupée, de tomates séchées et d'artichauts à l'huile, à déguster sur l'une des petites tables extérieures sous des grappes de tomates cerises et de saucissons.  
Adimare, via Papatodero, 1, Locorotondo (+39 080 967 7040)



**2**





# 3

### S'OFFRIR UN COCKTAIL AVEC VUE

Comme partout en Italie, le moment de l'apéritif est sacré ! À Ostuni, l'idéal est de grimper au rooftop bar de l'hôtel Vista Ostuni pour bénéficier d'une vue éblouissante sur la ville et le paysage, tout en savourant l'un des délicats cocktails maison : spritz à la rhubarbe, gin infusé au poivron Friggitello... L'hiver, cap sur le Chiostra Bar du même établissement, où bloody mary aux tomates Datterini rouges et jaunes et tequila infusée au safran offrent une expérience raffinée sous les voûtes au coin du feu. Le tout accompagné de grosses olives vertes et de « taralli », biscuits ronds et croustillants trouvés au centre, souvent aromatisés au fenouil, à l'ail, au piment ou à l'huile d'olive. Une parfaite entrée en matière avant de dîner sur place version bistro ou gastronomique !  
**Vista Ostuni, via Giosuè Pinto, 60A, Ostuni (+39 0831 181 5678). vistapalazzo.com**

### CÉLÉBRER L'OLIVE

Avec 350 000 hectares d'oliveraies et 30 millions d'oliviers, nul doute que les Pouilles célèbrent avec faste ces petits fruits qui donnent du goût à la vie ! Récoltées entre fin octobre et décembre, les olives y sont pressées dans de multiples moulins, artisanaux ou coopératifs, se transformant en « or vert », à acheter de préférence en bidons métalliques pour une meilleure conservation. Ardente, fruitée ou mûre, l'huile d'olive est célébrée par de nombreux festivals dans les Pouilles, où se mêlent dégustations, découvertes et festivités traditionnelles (à retrouver sur le site [cittadelolio.it](http://cittadelolio.it)).

# 4



© Katrinshine/Shutterstock

### PLONGER DANS LES PÂTES

Partout dans la Botte, les pâtes sont à l'honneur. Les Pouilles ne sont pas en reste ! Parmi les plus typiques que l'on trouve dans toutes les épicereries locales, il y a les orecchiette (« petites oreilles ») de forme concave et arrondie qui, selon certains, auraient été amenées ici au Haut Moyen Âge lors de la conquête des Lombards. Autres spécialités locales, les cavatelli et les troccoli, toutes les deux parfaites pour les sauces parfumées de la cuisine pugliese. Les fabricants locaux excellent également dans la production des « sagne nannulate » (photo), pâtes torsadées à la main du Salento. Le tout étant, chez les meilleurs producteurs, décliné en farine d'orge ou de blé... Envie de retrouver ces saveurs chez nous ? Direction [lateradipuglia.it](http://lateradipuglia.it).

# 5



### TESTER LA CHARCUTERIE

On le sait, la charcuterie de porc est une invention gauloise ! Mais on peut reconnaître à nos cousins transalpins un vrai talent quand on admire les étals de saucissons, jambons séchés et pancetta. Ici, c'est le capocollo, un morceau de filet de cochon parfois mariné dans du vin blanc puis fumé et lentement séché durant six mois. On en trouve évidemment sur les marchés, dans les épicereries locales, mais les visites chez les producteurs sont possibles comme, par exemple, chez Salumificio Santoro, à Cisternino.  
**Salumificio Santoro, via Isonzo, 21 c.da Marinelli, Cisternino (salumificiosantoro.com)**

# 6

### BRACIOLE DI VITELLO AL SUGO (4 pers.)

Préparation : 20 min ♦ Repos : 10 min ♦ Cuisson : 2h30

♦ 200 g de plat-de-côtes de bœuf ♦ 4 escalopes de veau de 100 g ♦ 50 g de pecorino râpé Pour la sauce ♦ 2 oignons pelés ♦ 2 gousses d'ail pelées ♦ 800 g de tomates concassées ♦ 100 g de concentré de tomates ♦ origan ♦ huile d'olive Pour les boulettes ♦ 350 g de bœuf haché ♦ 350 g de veau haché ♦ 2 tranches de pain de mie ♦ 30 cl de lait ♦ 1 petit oignon pelé ♦ 1 gousse d'ail pelée ♦ 1 c. à soupe de persil ciselé ♦ huile d'olive

1. Préparez la sauce : faites revenir le plat-de-côtes dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Réservez la viande. Faites revenir les oignons et l'ail émincés dans la même cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, une pincée d'origan et la viande. Salez, poivrez et laissez cuire 2 heures à feu doux.
2. Roulez les escalopes et fixez chacune d'entre elles avec un cure-dents. Plongez-les dans la sauce tomate.
3. Préparez les boulettes : faites tremper le pain de mie 10 min dans le lait chaud. Mélangez l'oignon et l'ail émincé. Ajoutez-y les viandes hachées, le pain essoré et le persil. Salez, poivrez. Mélangez bien le tout et façonnez une douzaine de boulettes. Déposez-les doucement dans la cocotte et laissez-les cuire 15 à 20 min à feu très doux.
4. Vérifiez l'assaisonnement de la sauce. Servez avec du pecorino râpé.



Photos retouchées à l'aide de l'IA générative.



EN FICHE  
RECETTEPASTA ALLA  
PUTTANESCA

7

**SILLONNER LES MARCHÉS**

Réputées pour leurs agrumes et leur huile d'olive, les Pouilles le sont aussi pour leurs légumes, que l'on retrouve sur les nombreux marchés en plein air. À Ostuni, c'est celui du samedi matin qui attire les foules. On y trouve les meilleures spécialités, dont de nombreuses plantes sauvages cueillies tout au long de l'année, les fameuses « herbe ». Fruits et légumes secs, fromages, charcuterie y sont vendus à des prix défiant toute concurrence... Difficile de ne pas y faire des provisions !

8

**MANGER UNE GLACE**

Ici aussi, la glace est à l'honneur ! Un peu partout, les échoppes proposent de multiples parfums classiques ou très pointus... Elles se dégustent en admirant les centres-villes en pierre sculptée d'Ostuni ou Lecce, ou encore la mer et les pitons couronnés de vieux bâtiments à Polignano a Mare. Nos adresses favorites ? Ciccio in Piazza pour sa glace à la pistache à Ostuni, Latteria del Ringo pour son parfum bergamote-thym à Martina Franca, Lisi pour sa glace à l'amande à Locorotondo, ainsi que Caruso pour sa glace au café exceptionnelle à Polignano a Mare... Ciccio in Piazza, via Armando Diaz, 66, Ostuni; Latteria del Ringo, via Vittorio Emanuele, 65-68, Martina Franca; Lisi, piazza Antonio Mitrano, 45, Locorotondo; Caruso, via Martiri di Dogali, 3, Polignano a Mare.



© Nathalie Elbaz-Foissier



Photos retouchées à l'aide de l'IA générative.

**CRAQUER POUR UN PASTICCIOTTO**

Si on associe peu l'Italie à la pâtisserie fine, on y trouve néanmoins des spécialités locales tel le pasticciotto, petit gâteau composé de pâte brisée recouverte de crème pâtissière et cuit jusqu'à ce qu'il soit bien doré, présent dans toutes les boulangeries de la région. Autre douceur, des petits gâteaux fourrés à la crème parfumée à la pistache, les sospiri. À déguster à la Pasticceria da Pasquale à Ostuni, une institution ! Pasticceria da Pasquale, via Tanzarella Vitale Francesco, 2, Ostuni (+39 083 133 5872)

9

**EN FAIRE TOUT UN FROMAGE**

Parmi les « maîtres fromagers » des Pouilles, on cite souvent la Caseificio Dicecca à Altamura, réputée depuis trois générations pour ses mozzarellas, burratas, stracciatella et cacioavallo, ainsi que pour ses fromages affinés aux fruits, aux herbes ou aux agrumes... Mais il vous suffira d'aller sur les marchés pour faire des réserves de merveilles fromagères ultra-fraîches comme la cacioricotta (un caillé frais de lait de chèvre et de vache), ou plus affinées telle la scamorza à faire fondre sur un gratin d'aubergines ou une pizza. Caseificio Dicecca via Bari, 26, Altamura (+39 380 788 4630). vitodicecca.it



10

## À BOIRE ET À CROQUER

Destination idéale pour mixer découvertes historiques, géographiques et gastronomiques, les Pouilles sont une succession de bonnes surprises ! Parmi les petits bonheurs quotidiens, le café qui se savoure ristretto partout, les légumes secs qui entrent dans de nombreuses recettes de soupe et s'achètent en vrac (1), les boulettes de viande à la sauce tomate saupoudrées de parmesan râpé chez **Terra Nostra Salumeria à Ostuni (Corso Giuseppe Mazzini, 61-63)**. À **Alberobello**, la capitale des trulli, l'humour n'est pas loin sur les carreaux de céramique artisanale (2), tandis que fruits et légumes éclatent de couleur au **marché d'Ostuni (3 et 5)**.



### EN PRATIQUE

Y aller ? Depuis Paris-Orly, vols avec Transavia vers Bari à partir de 78 € ([transavia.com](http://transavia.com)).

Où dormir ? À l'hôtel **Vista Ostuni (4)**, situé à quelques minutes à pied de la ville d'Ostuni, dans un bâtiment historique environné d'un jardin d'oliviers et d'un potager. Doté d'un spa, d'un restaurant gastronomique, d'un bistrot et d'un bar où siroter de délicieux cocktails, il abrite une trentaine de chambres modernes sous de hautes voûtes ([via Giosuè Pinto, 60A](http://via Giosuè Pinto, 60A), +39 0831 181 5678. [vistapalazzo.com](http://vistapalazzo.com)).



**PASTA ALLA PUTTANESCA** (4 pers.)

Préparation : 10 min ♦ Cuisson : 30 min env.

♦ 300 g de spaghettis ♦ 1 gousse d'ail pelée ♦ 400 g de tomates concassées ♦ piment en poudre ♦ 30 g de câpres au sel ♦ 80 g d'olives noires dénoyautées ♦ quelques tomates cerises ♦ 1 bouquet de basilic ♦ huile d'olive

1. Faites revenir l'ail émincé dans 10 cl d'huile d'olive. Ajoutez les tomates, 1 pincée de piment, du sel, du poivre et laissez cuire 20 min à feu doux. Mixez soigneusement le tout et réservez.
2. Plongez les câpres dessalées dans un bain d'huile bien chaud et faites-les frire 1 min. Réservez-les sur du papier absorbant.
3. Taillez les olives en morceaux.
4. Plongez les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire à dente. Égouttez-les en réservant 10 cl d'eau de cuisson.
5. Dans une grande poêle, mélangez les pâtes, la sauce bien chaude, les olives et l'eau de cuisson. Laissez cuire 2 min à feu doux. Salez et poivrez si besoin.
6. Servez immédiatement, décoré de câpres frites, de tomates cerises émincées et de feuilles de basilic.

PHOTO Pierre Baëlen RECETTE Danièle Gerkenes

**PÂTE À TARTINER CROQUANTE AUX AMANDES** (2 pots)

Préparation : 40 min ♦ Cuisson : 20 min env.

♦ 500 g d'amandes brutes ♦ 300 g de sucre ♦ 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao

1. Plongez deux pots et leurs couvercles 3 min dans l'eau bouillante pour les stériliser.
  2. Faites griller les amandes 10 à 15 min au four à 160 °C (th. 5-6).
  3. Réalisez un caramel avec le sucre. Incorporez les amandes. Débarrassez le mélange sur un tapis de cuisson en silicone. Laissez refroidir.
  4. Lorsque le caramel aux amandes a bien refroidi, mixez-le grossièrement. Prélevez 100 g du mélange. Continuez de mixer le reste jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
  5. Faites fondre le chocolat et ajoutez-le à la pâte. Mixez à nouveau. Ajoutez le mélange craquant réservé et mettez en pots.
- Le + EAT : cette pâte à tartiner se conserve 15 jours à température ambiante.**

PHOTO Jean Cazals RECETTE À la Mère de Famille

**RISOTTO PRINTANIER  
AUX SAVEURS D'AIL DES OURS** (4 pers.)

Préparation : 15 min ♦ Repos : 30 min ♦ Cuisson : 25 à 30 min

♦ 1 litre de bouillon de légumes ♦ 1 bouquet d'ail des ours ♦ 2 échalotes pelées ♦ 150 g de brocoli ♦ 200 g de petits pois frais ♦ 300 g de riz arborio ♦ 40 g de beurre

1. Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition avec les feuilles d'ail des ours. Laissez infuser pendant 30 min.
2. Pendant ce temps, émincez finement les échalotes. Râpez la moitié du brocoli.
3. Faites cuire les fleurettes de brocoli restantes et les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 10 min. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Faites-les ensuite revenir à la poêle dans la moitié du beurre et une louche de bouillon.
4. Dans une casserole, faites revenir les échalotes dans le beurre restant. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Versez ensuite le bouillon réchauffé, louche après louche, sans cesser de mélanger – vous ajouterez une nouvelle louche une fois que le riz aura absorbé l'intégralité de la précédente. En fin de cuisson, incorporez le brocoli râpé.
5. Une fois le risotto cuit, dressé-le dans des assiettes avec les légumes poêlés. Dégustez bien chaud.

🍷 **Loire, sancerre, Domaine Vincent Pinard, « Florès » 2022, blanc sec**

PHOTO Valéry Guedes RECETTE Élisabeth Guedes  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

**JAMBALAYA POISSON, CREVETTES ET MANGUE** (4 pers.)

Préparation : 20 min ♦ Cuisson : 40 min env.

♦ 250 g de dos de cabillaud ♦ 400 g de grosses crevettes crues ♦ 2 poivrons verts ♦ 2 branches de céleri ♦ 100 g de gombos ♦ 4 oignons nouveaux ♦ 2 gousses d'ail pelées ♦ 2 oignons jaunes pelés ♦ 2 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 100 g de lard fumé en tranches (facultatif) ♦ 50 g de beurre ♦ 50 g de farine ♦ 2 c. à soupe rases de mélange d'épices cajuns (à ajuster selon les goûts) ♦ 300 g de riz long ♦ 1 litre de bouillon de légumes ♦ le jus et les zestes de 2 citrons verts ♦ 1 mangue taillée en dés

1. Taillez le cabillaud en gros cubes, les poivrons et le céleri en dés. Coupez le pédoncule des gombos puis tranchez-les en 2 dans la hauteur. Émincez finement les bulbes des oignons nouveaux ainsi que les tiges vertes – vous les réserverez pour la fin de cuisson. Hachez finement l'ail et les oignons jaunes.
2. Dans une cocotte, faites revenir les tranches de lard dans l'huile d'olive 3 min à feu vif. Réservez-les. Mettez les crevettes dans la cocotte, faites-les cuire 5 min. Répétez l'opération avec les dés de cabillaud. Réservez-les.
3. Faites fondre le beurre dans la cocotte. Ajoutez la farine et mélangez à feu doux jusqu'à obtenir une couleur dorée. Incorporez alors les légumes, les oignons (excepté le vert des oignons nouveaux) et l'ail. Faites-les revenir 5 min en remuant. Saupoudrez les épices cajuns, versez le riz, salez, poivrez. Mélangez bien. Déglacez avec le bouillon et laissez mijoter 20 à 25 min à feu doux. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez délicatement les crevettes, les tranches de lard et les cubes de cabillaud.
4. Au moment de servir, arrosez de jus de citron vert, parsemez de zestes et de vert d'oignon émincé. Ajoutez les dés de mangue.

PHOTO Valéry Guedes RECETTE Élisabeth Guedes