

# LE CREUSET

AUTOMNE - HIVER 2017

## LA COCOTTE EN PAPIER

TENDANCE  
**one POT**

JE FAIS TOUT  
GRÂCE  
À MA COCOTTE

**Vous croyez bien me connaître ?**

**Alors, saviez-vous que je suis l'ustensile idéal pour réaliser de délicieuses recettes express en moins de 20 min, les fameux 'one pot' !?**

**Pratique** : simple et rapide, idéal pour le repas du soir.

**Pour tout et pour tous** : la cocotte offre une déclinaison de recettes originales allant de l'entrée au dessert en passant par le pain, et est adaptée à tous les niveaux de cuisinier.

**Sexy et éthique** : colorée, elle est le reflet du désir de mieux manger et de valoriser les bons produits.

### SYMBOLE

Je suis en fonte émaillée, ronde ou ovale, je symbolise la cuisine savoureuse et familiale  
**Je suis la cocotte Le Creuset !**

### Création

Mon histoire remonte à 1925, lorsque 2 industriels belges, Armand Desaegher et Octave Aubecq, décident d'installer une fonderie dans le nord de la France pour créer des ustensiles de cuisine en fonte émaillée.

**C'est comme ça que je suis née, l'aînée d'une grande famille !**

### Couleurs

Ma couleur d'origine ?  
Un orange 'volcanique', qui tient désormais du mythe...  
si si, vous savez, cette cocotte orange qui trône sur la cuisinière de votre mamie !

### Performance

Grâce à moi, les viandes mais aussi les poissons sont mijotés pour une tendreté incomparable, ma cuisson douce exhale les arômes, tout en préservant les vitamines. On me trouve performante et saine !





## Comment décrirais tu le one pot ?

J'adore les one pot, surtout la version one pot pasta, car qui dit pasta dit succès garanti auprès des enfants ! Le one pot, ça n'a que des avantages : Facile à réaliser, complet, très peu de vaisselle, C'est le repas zéro prise de tête et le succès est GA-RAN-TI !

## Pourquoi le one pot, c'est mieux dans la fonte LE CREUSET ?

La réponse est évidente : pour qu'un one pot ait du goût, il faut que les ingrédients mijotent, et pour ça : rien de mieux que la fonte !

Tous les ingrédients se mêlent pour des saveurs décuplées...un vrai régal !

## En tant que papa, t'arrives-t-il d'en faire souvent ?

### A quelles occasions ?

Il m'arrive de réaliser des one pot environ 2 fois par mois. Avec mes enfants, c'est idéal pour les repastélé ! Et très utile pour les soirées rock'n'roll..., pendant que le one pot cuit, on peut doucher les enfants, et ensuite, un bon repas mijoté nous attend : le Nirvana !

## Quel est ta meilleure recette de one pot ?

Le One pot pasta => Astuce : si vous avez un peu plus de temps, j'ajoute des petits morceaux de poulet que je roule dans un mélange farine/épices et que je fais paner. C'est la voie royale vers le bonheur et surtout la paix à la maison...



Olivier Moulin, alias Papa en cuisine, est un célèbre blogueur parisien. La cuisine c'est son truc, après sa femme, ses enfants, son boulot et ses amis.... Il aime autant cuisiner des choses « pensées » que les fonds de frigo. Du moment que ça chauffe, ça lui plaît !

1. Couper tous les légumes en morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients dans une cocotte en fonte Le Creuset, verser 80cl d'eau froide. Couvrir et porter à ébullition.
3. Faire cuire 15 min en remuant 1 à 2 fois. Laisser reposer 2 min. Parsemer de parmesan.

## ONE POT PASTA À L'ITALIENNE

- 150 g de Spaghettis
- 1/2 L de bouillon de volaille
- Sel et poivre
- 2 petits oignons rouges
- 50 g de haricots verts
- 100 g de tomates
- 5 feuilles de basilic
- 50 g de parmesan (entier ou râpé)
- 5 champignons de Paris

## ONE POT DAHL...

PRESQUE  
COMME EN INDE !

Pour le Dahl

- 160 g lentilles corail
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 2 cm de gingembre râpé
- 1 tomate

Pour le service

- ½ bouquet de coriandre
- 1 tomate
- 60 ml de lait de coco



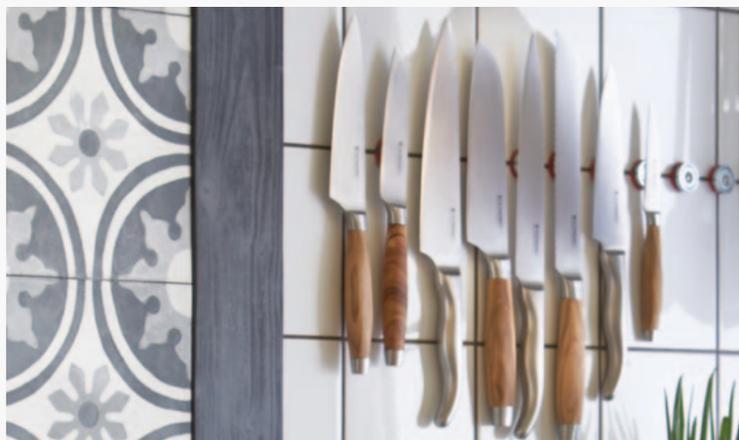
### ASTUCES DU CHEF

Si vous avez le temps, faites revenir votre oignon dans la cocotte avec un filet d'huile et les épices avant de procéder au reste de la recette. Faire revenir les épices à sec rehausse les saveurs.

Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes - 2 personnes en plat principal - Cocotte ronde 20 cm

1. Placer dans votre cocotte l'oignon émincé, les épices, le gingembre frais épluché et râpé, les lentilles, trois fois le volume des lentilles en eau, du sel et du poivre. Porter à ébullition, incorporer la tomate coupée en dés, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 10 minutes.
2. Couper le feu. Ajouter de la coriandre fraîche ciselée dans les lentilles et disposer quelques dés de tomate fraîche et un trait de lait de coco sur le dessus. C'est prêt !

Merci à Céline  
«Les Pépites de Noisette»  
une des ambassadrices  
de notre marque  
pour cette délicieuse  
recette aux saveurs indiennes  
[www.lespepitesdenoisette.fr](http://www.lespepitesdenoisette.fr)



## LE COUPEAU L'OUTIL INDISPENSABLE DE VOTRE CUISINE

### Comment le choisir ?

Tout d'abord, il est essentiel de définir son utilisation, sa forme sera adaptée selon son application. La résistance de la lame est un paramètre important. Une échelle internationale existe, celle de Rockwell, qui recommande une résistance optimale de 59 à 61. La matière de la lame (Damas, inox, céramique...) est aussi une composante importante.

### Quelle particularité est essentielle ?

L'ergonomie et la prise en main, l'équilibre général du couteau et le tranchant de la lame.

### Comment l'entretenir ?

Il est recommandé d'affûter régulièrement votre couteau environ tous les 2 mois et tous les 2 ans chez un affûteur professionnel.

Juste après utilisation, nettoyez-le à l'eau savonneuse et séchez-le avec un torchon doux, ainsi il évitera de s'oxyder.

## MUST HAVE



1. Cocotte ronde fonte émaillée noire mat extérieur intérieur sable bouton cuivré 24 cm 249€
2. Cocotte ronde fonte émaillée mist grey 20 cm 199€ - 24 cm 249€ / ovale 29 cm 279€ - ovale 31 cm 309€
3. Bols en céramique extérieur noir intérieur mist grey 15 cm 19€ - 20 cm 27€ - 25 cm 40€ (existe aussi en extérieur mist grey)
4. Couteau Santoku manche inox 18 cm 165 €
5. Couteau Chef manche inox 15 cm 109 €
6. Moulin à sel et poivre mist grey 21 cm 35€
7. Bouilloire zen mist grey 1.50 L 75€
8. Mini cocotte céramique mist grey 10 cm 22€
9. Pots céramique coton avec couvercle bois 10X6 cm 25€ / 14X12 cm 33€ / 10X12 cm 28€ (existe aussi en coloris noir mat)

\*\*le distributeur reste libre de fixer ses prix de revente

# BOUILLON JAPONAIS

## AUX LEGUMES ET NOUILLES UDON

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 petits pak choï émincés dans la longueur
- 200 g de nouilles udon
- 1 gousse d'ail en lamelles
- 8 champignons de Paris en lamelles
- 2 carottes en tagliatelles
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 morceau de 10 cm de chou chinois en lanières
- 4 oignons nouveaux ou cives, émincés
- 2 grosses cuillères à soupe de pâte miso
- 2 pincées de poivre

1. Faire bouillir 2 L d'eau avec le cube de bouillon, la sauce soja, le jus de citron et le poivre. Ajouter les légumes, les pâtes et l'ail. Faire cuire environ 15 min.
2. Hors du feu, ajouter la pâte miso et mélanger délicatement. Servir avec des oignons nouveaux. Ajuster l'assaisonnement avec la sauce soja.



Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes - 4 personnes en plat principal  
Cocotte ronde 24 cm



RETROUVEZ LES RECETTES D'ISABELLE GUERRE  
DANS SON LIVRE "ONE POT POUR MES POTES"  
Photographies Fabrice Veigas

## CUISINE ET RESEAUX SOCIAUX



Qui n'a jamais sollicité sa mère ou sa grand-mère pour un conseil culinaire ou une recette, cherché un livre de recettes pour le repas dominical ?

Aujourd'hui, nous avons en plus les réseaux sociaux, les bloggeurs, amateurs ou professionnels qui partagent leur expérience, recette, une mine d'or à portée de clic pour trouver l'inspiration.



© Istock - Eva Katalin Kondoros

## CONCOURS ONE POT



 **LE CREUSET**

ENVOYEZ-NOUS  
VOTRE RECETTE ONE POT  
EN COCOTTE LE CREUSET  
avec sa photo avant le 31 octobre 2017  
et tentez de gagner une cocotte  
de notre collection City cuisine

 <https://www.facebook.com/lecreusetfr/>

