

AUTOMNE 2019

SEPTEMBRE - NOVEMBRE

# Hellowin

CUISINE LIFESTYLE CAMPAGNE

## Mon Produit de saison

La Châtaigne, le petit fruit des  
sous-bois d'automne

## Mon Terroir

Le Sud-Ouest, région riche en  
traditions culinaires

## Voyage

Escapade romantique dans  
vignobles de Bourgogne

## Mon Artiste

Les Fleurs de fin d'été



# Hellouin Magazine

## CUISINE LIFESTYLE CAMPAGNE

**HELLOUIN**, le magazine de l'Art de vivre, des traditions et savoirs-faire artisanaux, célèbre au fil des pages l'automne à la fois en cuisine, au jardin et même en voyage.

Mon Produit de saison est la Châtaigne, petit fruit gourmand et sucré, qui sent bon l'automne!

Mon Terroir, vous amènera dans le Sud-Ouest à la découverte des richesses gastronomiques de cette belle région où le canard est à l'honneur.

Dans mon placard on trouve un bocal de cèpes, pour Ma Recette, un joli gratin dauphinois aux cèpes, c'est délicieux en automne lorsque les températures descendent un peu et en plus c'est facile à préparer!

Mon Pêché mignon, en automne, c'est des petits financiers au caramel au beurre salé!

Pour mon Jardin, vous découvrirez une belle collection d'élégantes serviettes en papier pour profiter d'un déjeuner au soleil pendant les derniers beaux jours de l'année.

Pour Mon Voyage, je vous amène dans les vignes de Bourgogne pour une escapade œnologique.

Mon Artiste sublime le végétal dans ses toiles où la nature est omniprésente, fruits, légumes et fleurs sont au rendez-vous!

Enfin, Mon Conseil Beauté de l'automne vous aidera à réparer votre peau après l'été.

Passez un bel automne au milieu des couleurs chatoyantes de la nature et dans la cuisine à préparer de bons petits plats...

# Sommaire



04



07



14

04

## Mon Produit de saison

La Châtaigne parce que c'est le fruit emblématique du sous bois

07

## Mon Terroir

Le Sud-Ouest, où gastronomie rime avec tradition

11

## Thé & Biscuits

Les Financiers au caramel au beurre salé et un thé vert à la pomme.

17

## Expo de peinture

Les fleurs de fin d'été

L'automne est riche en produits du terroir : châtaignes, champignons, gibier... Après un été resplendissant, la nature nous offre ses dernières couleurs lumineuse avant de prendre un peu de repos.

Il est temps de ramasser les derniers légumes d'été, et de partir à la cueillette des champignons! Avec Mon Artiste vous découvrirez une collection des dernières fleurs d'été immortalisées sur des toiles colorées... avant de partir à travers les vignobles de bourgogne.

02

Edito

04

Mon Produit de Saison : la Châtaigne

06

Velouté de Potimarron à la Châtaigne

07

Mon Terroir : le Sud-Ouest

09

Ma Recette : Confit de canard aux cèpes

10

Mon Placard : Bocal de cèpes

11

Mon Pêché Mignon : Financiers au caramel

14

Mon Voyage : les Vignobles de Bourgogne

17

Mon Artiste : Fleurs de fin d'été

20

Les bienfaits du Savon à froid



# Mon Produit de Saison

## LA CHATAIGNE

**La Châtaigne** est la reine des forêts en automne! Alors que les feuilles commencent à prendre de belles couleurs ocre, toute ou marron, les châtaignes commencent à tomber. **L'automne est la saison de la châtaigne que l'on peut consommer de multiples façons!**

Le châtaignier est présent depuis des millénaires sur Terre et y prospère depuis l'ère tertiaire. Si l'espèce faillit disparaître pendant l'ère glaciaire, elle fut vite réimplantée par l'homme qui considérait le châtaignier comme un **arbre nourricier**, fournissant à la fois des fruits pour l'alimentation et du bois pour l'ameublement.

Surnommé « arbre à pain », le châtaignier est principalement cultivé dans les régions montagneuses, dans lesquelles les plantations céréalières sont compliquées, voire impossibles (Corse, Cévennes, Auvergne, etc.). La châtaigne, ou « viande du pauvre », compose alors l'**aliment de base** des repas des plus humbles. Un comble quand on sait qu'elle accompagne aujourd'hui les repas de fêtes.

Au XIXe siècle, l'exode rural massif combiné à la maladie de l'encre (qui nécrose les racines de l'arbre) marquèrent le déclin des châtaigneraies françaises. Mais ce dernier fut vite enrayeré par la création de variétés hybrides, nées du croisement avec des variétés asiatiques, plus résistantes aux maladies.

## Un ingrédient qui parfume

L'ingrédient passe-partout et qui parfume ! Une fois blanchie à l'eau, **la châtaigne aime accompagner les poissons, les volailles rôties et le boudin noir ou blanc.** Elle se mélange avec les saveurs boisées des **champignons** comme la girolle et le cèpe ou encore le goût anisé du fenouil.

On peut confire les châtaignes avec des rôtis, bien poivrez et aromatisez de fenouil ou de céleri.

**Braisées avec des lardons** et des choux de Bruxelles, avec une pointe de cumin ou des graines de fenouil.

## VERSION SUCRÉE OU SALÉE



## Un ingrédient culinaire de base

On trouve également de la farine de châtaigne pour faire du pain, des **galettes** ou des **gâteaux** aux noix et aux noisettes. Elle est plus douce au goût et ne contient pas de gluten.

**La châtaigne est un fruit sucré.** Elle sert à la confection de **crème** et de **confiture**, à aromatiser avec des saveurs chaudes telles que la vanille, la muscade et la cannelle.

Elle aime également le miel et la saveur des agrumes : oranges, clémentines.



# Ma Recette

## LE VELOUTE DE POTIMARRON AUX CHATAIGNES

Un **concentré de saveurs automnales** dans ce **velouté de Potimarron aux châtaignes!** Une recette simple et traditionnelle du **terroir**.

Ingredients pour 4 personnes:

1 Kg de potimarron

150g de lardons fumés

150g de châtaignes cuites

1 oignon

20cl de crème fraîche entière épaisse

Un peu de muscade, sel, poivre

1 litre d'eau

Préparation

Eplucher le potimarron, enlever les pépins et le couper grossièrement en morceaux. Peler et émincer l'oignon et le faire revenir avec les lardons dans une noisette de beurre. Ajouter les morceaux de potimarron et un litre d'eau. Laisser mijoter 30 minutes.

Faire revenir les châtaignes dans un peu de beurre (en réserver un peu pour la décoration), les ajouter à la soupe avec la muscade, le sel, et le poivre.

Mixer la soupe, ajouter la crème fraîche et faire chauffer quelques minutes. Parsemer de châtaignes grillées réservées et c'est prêt.

# Mon Terroir

## Le Sud Ouest

Le **Sud-Ouest** est une région touristique majeure où la gastronomie jouit d'une grande renommée.

**Foie gras, cassoulet, poule au pot, confits... sont autant de recettes qui conjuguent saveurs, qualité et authenticité.**

Des plats hérités de nos grands-mères Du **Périgord** au Gers, des Landes au Tarn, la cuisine du Sud-Ouest est une cuisine paysanne.

Une cuisine de farcis, de plats mis en bocaux, de confits mitonnés pendant des heures... C'est le cas du cassoulet, qui mijote entre quatre à six heures pour que les haricots blancs se marient au confit d'oie, à la saucisse de Toulouse, au jarret et aux couennes de porc.

Direction Pau pour visiter le château dans lequel Henri IV se régalaît de la poule au pot, préparée dans un bouillon avec les légumes du potager.

De la fameuse entrecôte aux écrevisses en passant par les **cèpes** ou les escargots, les produits locaux s'accommodent « à la bordelaise », du nom de cette sauce à base de vin rouge et d'échalotes. La lamproie à la bordelaise est emblématique de ces spécialités : pêché dans l'estuaire de la Gironde, ce poisson migrateur est cuisiné avec du vin du Médoc, des poireaux et un bouquet garni.

## LE SUD-OUEST, UNE CUISINE DU TERROIR

**Découvrir tous nos produits du terroir du Sud-Ouest**



## Au royaume des volailles

Tout le Sud-Ouest est une ode à la nature. Asperges, cèpes, pruneaux, pommes, noix et châtaignes apportent leurs saveurs aux oies et canards dont l'élevage est ici une véritable religion. Poêlée de foie gras, magret de canard, rillettes d'oie...

De Samatan dans le Gers à Thiviers en Dordogne, en passant par Monségur en Gironde ou Saint-Sever dans les Landes, visitez les pittoresques marchés au gras qui se succèdent tout l'hiver : vous y trouvez chapons, canards, oies et le fameux foie gras de canard du Sud-Ouest, devenu un fleuron de la gastronomie française et qui bénéficie d'une IGP (Indication Géographique Protégée).

### "LA CUISINE TRADITIONNELLE DU TERROIR FRANCAIS"

## Au royaume du luxe : truffe noire et caviar

La « *Tuber melanosporum* » est incontestablement la reine des truffes. Dans le Sud-Ouest, on voue à ce diamant noir un véritable culte, que ce soit à Sarlat dans le Périgord noir ou à Lalbenque dans le Quercy.

Tout aussi exceptionnel, le caviar d'Aquitaine, qui provient d'esturgeons d'élevage, est aujourd'hui apprécié de tous et reconnu.



## Douceurs du Sud-Ouest

Pastis gascon ou pastis landais ? Le Sud-Ouest vous offre le choix : tandis que le pastis gascon, également appelé tourtière ou croustade, prend la forme d'une tarte aux pommes à la pâte très fine parfumée à l'armagnac, le pastis landais ressemble à une brioche à la mie jaune très dense. Autre douceur incontournable, le cannelé de Bordeaux aromatisé de vieux rhum et de vanille bourbon et cuit dans un petit moule en cuivre cannelé qui lui a donné son nom.





# Ma Recette

## LE CONFIT DE CANARD AUX CEPES ET POMMES DE TERRE

Voilà un plat riche et gouteux pour un dîner au bon goût de terroir du sud ouest!

Le confit de canard aux cèpes et pommes de terre

Ingredients pour 4 personnes :

4 cuisses de canard confites IGP sud-ouest

1 bocal de cèpes à l'huile

40 gr de beurre

1 kg de pommes de terre

Préparation

Dans une poêle bien chaude, mettre directement les cuisses de canard côté peau à griller quelques minutes, puis les mettre dans un plat allant au four, côté peau dessus. Enfourner 20 minutes à chaleur moyenne.

Eplucher et laver les pommes de terre, les couper en dés. Dans une poêle faire fondre le beurre (ou de la graisse de canard) et faire rissoler les pommes de terre environ 30 minutes.

Faire chauffer les cèpes dans une poêle.

Déposer un lit de cèpes dans une assiette, mettre le canard dessus et servir les pommes de terre à côté.



# Mon placard

## UN BOCAL DE CEPES À L'HUILE

Le meilleur moyen d'avoir toujours des cèpes oui la main est de les conserver à l'huile.

Parce ce qu'on n'a toujours besoin de quelques cèpes tout prêts pour agrémenter un plat ou une sauce, en automne il est toujours intéressant d'avoir un bocal de cèpes dans son placard.

Il suffit de les faire réchauffer et de déguster.

On trouve de nos jours, de très bons cèpes, préparés comme à la maison, de manière naturelle.

**Mon Epicerie Fine de Terroir a sélectionné des cèpes en bocal particulièrement bons.** On les déguste chauds en automne.

Découvrez la **soupe d'asperges du val de Loire**, c'est de saison, et tellement bon!

Mon Epicerie Fine de Terroir a aussi déniché une soupe de châtaignes, une spécialité du Sud Ouest, ou encore la fameuse soupe de poissons gastronomique à déguster en toute saison.

**Avec les soupes de Mon Epicerie Fine de Terroir, retrouvez le vrai goût des saveurs d'autrefois!**

[www.monepiceriefinedeterroir.fr](http://www.monepiceriefinedeterroir.fr)



Mon Pêché  
mignon  
Les Financiers  
au caramel au  
beurre salé

# Des petits biscuits tellement gourmands...

Mes Financiers au Caramel au Beurre salé. Des financiers gourmands avec leur jolie robe dorée, renforcée par le Miel.

Ces financiers sont préparés de manière artisanale, d'après ma propre recette, afin de relever le gout de l'amande par le caramel au beurre salé.

Des financiers du terroir au bon gout de l'enfance retrouvée.

## CARAMEL BEURRE SALÉ, POUR LE THE, AMANDES...CARAMEL...



## Un Thé vert à la pomme

Saveur d'automne, la pomme se mêle au thé vert dans une infusion fruitée.

Le thé un été en pays d'Auge, un thé vert immanquablement à la pomme et aux morceaux de pomme.

Ce thé rappelle cette région de Normandie typique aux vergers fleuris dans un écrin de vertes prairies. Un véritable régal.

Un véritable thé vert à la pomme, sélectionné par Mon Epicerie Fine de Terroir. Boite 100g.

**Découvrir tous les thés.**

# Couleurs d'automne

---



---

"L'automne est le printemps de l'hiver"



# Mon Voyage

## AU COEUR DE VIGNOBLES DE BOURGOGNE

Envie de prendre l'air ? De vous évader pour un week-end ou quelques jours au cœur des vignes à seulement 2 heures de Paris ? De faire des rencontres passionnantes autour des vins de Bourgogne ?

Découvrez Rully à proximité de Beaune, située sur la route des vins de Bourgogne. Prenez le temps de vous promener aux alentours et apprécier la nature et la verdure qui l'entoure.

N'hésitez plus ! Faites vos valises et installez-vous confortablement dans le luxueux Château Saint-Michel où tout sera réuni pour des vraies vacances, détente et découvertes !

Le Château Saint Michel est un hôtel de charme 4 étoiles situé en Bourgogne, sur la route des vins, dans le village viticole de Rully, à proximité de Beaune, Chalon-sur-Saône, Meursault, Chassagne-Montrachet, Puligny-Montrachet et Mercurey.

Le Château date du XIXe siècle lorsque Claude Coin, ministre des finances, décide de construire un château pour son empereur Napoléon III à Rully, village de vins bien connu.

Une vue imprenable et un parc de 3 hectares entouré de murs, procurent intimité dans un cadre magnifique.

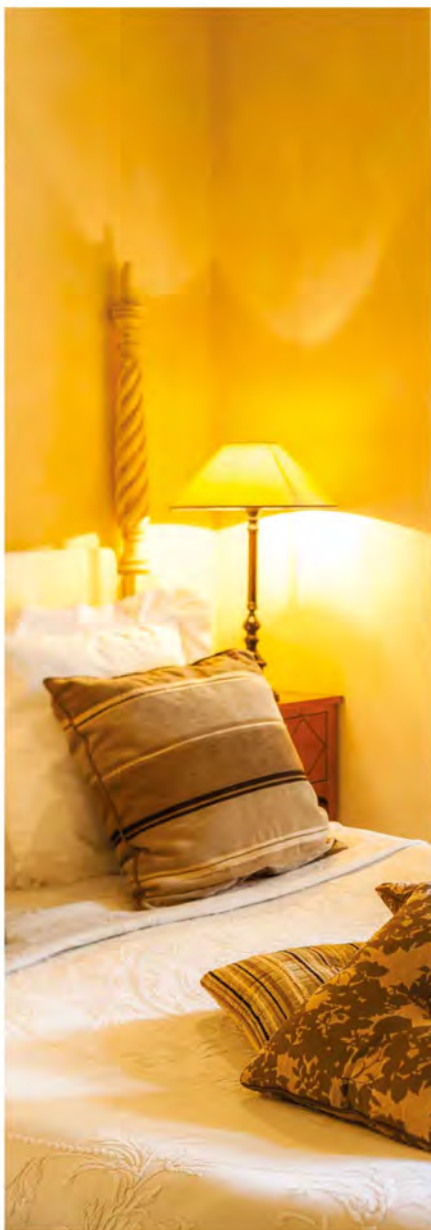
Il dispose également d'une chapelle privée.

# Hotel Saint Michel 4\*



## Leçon N°2 : Quel sens donner au luxe ?

# *Le Service*



*Hôtels de Caractère*  
**SYMBOLES DE FRANCE**





# Mon Artiste

## LILIANE PAUMIER

**Inspirée par les fleurs, les paysages et la subtilité de la couleur**, cette artiste présente un travail tout en mouvement, où finalement, le végétal est sublimé.

Discrète, réservée, Liliane PAUMIER n'en est pas moins puissante, généreuse et dynamique lorsqu'elle peint. D'ailleurs, ses oeuvres captivent jurys et amateurs et les expositions de groupe et les salons qui ont la jugeote d'en faire une invitée d'honneur, n'en reviennent pas devant la beauté et l'éclat de son figuratif moderne et décisif, d'autant plus efficace et digne d'intérêt qu'il est tout simple et franc.

Liliane PAUMIER peint la vie même, qu'il s'agisse de vastes compositions à faire saliver un jury de salon ou de modestes formats. Ses bouquets en couleurs actives et harmonieuses, ou bien les motifs ruraux, marins et urbains acquièrent une singularité fort estimable guidée par une touche large, fluide, aux étonnantes et précieuses souplesses. En effet, cette artiste allie adresse et sens de l'équilibre à une rigoureuse perception des nuances saines, savoureuses, aux effets originaux et déterminés.

André RUELLAN  
Critique d'art

## Profitons des dernières fleurs de l'été

Elle ne fait pas de la peinture, elle est peintre.  
Elle reçoit la vie, la nature, la beauté plein les yeux  
et elle transmet passionnément tout ce qu'elle a  
reçu.

Jean-René ROUZÉ  
Écrivain, amateur d'art

**"SUBLIMER LE DETAIL TOUT EN  
CREANT UN ENSEMBLE  
HARMONIEUX"**



# Fleurs de Fin d'été





# Mon Conseil Beauté

## LE COFFRET HIVER DOUCEUR

A la sortie de l'été, utiliser un **savon à froid** est très bon pour la peau qui a été agressée tout l'été! Il est temps de préparer votre peau à affronter l'hiver.

Avec le Coffret un Hiver en Douceur, vous aurez tout le nécessaire pour assurer à votre peau de passer un hiver tout en douceur...

Ce coffret comprend une huile sèche et précieuse d'Argan, un baume à lèvres au beurre de Cacao ainsi qu'un savon à froid "fleur des sables". Une peau bien nourrit en profondeur, des lèvres bien hydratées et un savon des plus doux pour la peau au parfum envoûtant....

En effet il n'existe rien de plus hydratant et doux pour la peau!

Il est fabriqué dans le respect des huiles végétales et des corps gras qui servent à la saponification. Les huiles ne sont pas chauffées ni dénaturées, et le savon est riche en glycérine naturelle.

Le vrai savon à froid est plus doux et moins agressif pour le film hydrolipidique de la peau. Un savon à froid est un véritable "soin" lavant : il peut contenir des huiles traitantes et apaisantes comme la calophylle, la coco ou coprah, l'amande douce, le macadamia ou le beurre de karité.

Il est souvent moulé et découpé artisanalement. Il convient parfaitement pour le nettoyage du corps entier.

**Découvrir tous les savons à froid**

# Qu'est ce que le savon à froid ?

Contrairement aux autres savons, le **savon à froid** n'est pas monté en température, il est soigneusement reposé pendant 1 mois et conserve ainsi les propriétés et bienfaits de tous ses ingrédients.

Monter en température le savon lors de sa fabrication permet d'accélérer le processus de saponification jusqu'à le rendre quasi immédiat, c'est aussi ce qui rend possible son industrialisation mais, ce faisant, si ce savon peut retenir ses senteurs, ses bienfaits sont perdus.

Une quête de perfection : la **savonnerie de la chapelle** s'est engagée dans une recherche continue de perfection et de nouveauté pour toujours affiner, parfaire et trouver de nouvelles combinaisons pour faire de des savons bien plus qu'un simple soin : Un véritable élixir de bien être.

La Savonnerie de la chapelle a mis au point de nombreux parfums, subtiles alliances créatives. A de nos préférés, le **Savon vallée boisée**, enrichi à l'huile d'Argan et parfumé aux huiles essentielles de Cèdre et d'Eucalyptus. Une promenade parsemée de feuilles de Menthe rafraîchissantes et tonifiantes, le savon Vallée Boisée bénéficie aussi de propriétés anti-âge.

## "DES ALLIANCES ORIGINALES ET CREATIVES "

**Savon fruit du soleil**, Enrichi à l'huile de noyau d'Abricot et au miel, et parfumé aux huiles essentielles de Mandarine et d'Orange. Fruit du soleil, fruit de l'été, ce savon possède des senteurs douces et sucrées qui assurent une relaxation parfaite tout en hydratant et régénérant la peau.



# Hellouin Magazine



**Hellouin Magazine**, le magazine de l'art de vivre à la campagne, son terroir, ses recettes, son jardin et ses artistes, est édité par **Mon Epicerie Fine de Terroir**.

Tous les jours nous partons à la recherche des petits artisans et producteurs sur les différents marchés de France afin de vous rapporter le meilleur des régions.

Mon Epicerie Fine de Terroir, à l'image des boutiques d'autrefois dans les campagnes propose un ensemble de produits ayant pour dénominateur commun l'art de vivre dans un esprit campagne chic. allant au-delà de la simple Epicerie Fine de Terroir, sur [www.monepiceriefinedeterroir.fr](http://www.monepiceriefinedeterroir.fr) vous trouverez aussi de nombreux objets de décorations, dont des pièces uniques comme les céramiques, plusieurs collections de savons, mais aussi du mobilier de jardin ou des bougies parfumées.

**Mon Epicerie Fine de Terroir c'est tout un univers à découvrir...**

