

GOUR METS METS DE FRANCE EDITION GIRONDE

TERROIR

Connaissez-vous
le vin de Tahiti ?

COCKTAILS

Rhums arrangés
et punches

SAVOIR-VIVRE

Le bois bandé,
bien nommé ?

Cuisines créoles

Rhums du monde

Connaître, déguster
et accorder

Comme au pays !

Recettes & produits
d'outre-mer

Les desserts

Signés Babette

BABETTE DE ROZIÈRES

RÉDACTRICE EN CHEF

L'entretien pimenté !

RFM, LE MEILLEUR DES RÉVEILS

RFM

**6h
9h**

**BRUNO ROBLÈS
JUSTINE FRAIOLI**



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE
TOUTES LES FRÉQUENCES SUR RFM.FR



REJOIGNEZ-NOUS SUR  

Gourmets de France bat ses propres records d'audience...

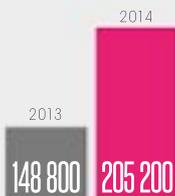
Une audience en forte progression **+ 38 %** en un an soit plus de **56 000 contacts** supplémentaires par rapport à mars 2013

+ 33%



UNE AUDIENCE UTILE SUPÉRIEURE À LA MOYENNE NATIONALE¹

+ 38%



UNE AUDIENCE CUMULÉE EN HAUSSE²

+ 56400

CONTACTS SUPPLÉMENTAIRES⁴



DE CONTACTS POUR LE MÊME BUDGET

soit un coût contact de 0,010 € en 2014 contre 0,015€ en 2013

Des lecteurs fidèles, attachés et satisfaits...

qui récompensent les performances de Gourmets de France.

84%⁴

DE NOS LECTEURS

COLLECTIONNENT LE MAG

68%⁴

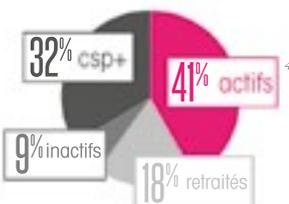
DE NOS LECTEURS

NOUS SUIVENT DEPUIS PLUS DE 2 ANS

67%⁴

DE NOS LECTEURS

ONT DÉJÀ RECOMMANDÉ LE MAG À LEURS PROCHES



Des bons plans QUI MARCHENT!

40%

DE NOS LECTEURS LES UTILISENT

66%⁴

DE NOS LECTEURS

Effectuent un ACTE D'ACHAT après avoir vu une ANNONCE PUBLICITAIRE DANS LE MAGAZINE

76%⁴

DE NOS LECTEURS

SE RENDENT CHEZ UN PARTENAIRE

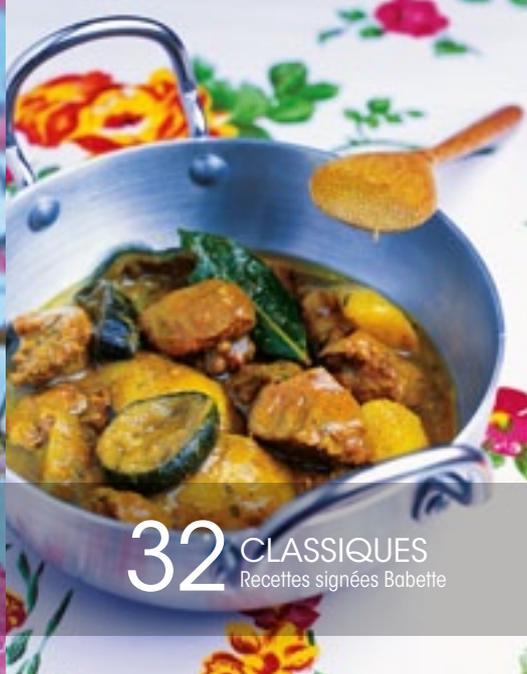
Diffusez auprès d'une audience ultra ciblée!

¹ Plus de 40 000 lecteurs ciblés (calculé sur la base de 20 000 exemplaires distribués X2 personnes par foyer en moyenne). Source : Enquête lectorat Gourmets de France 2014. ² Calcul sur la base du nombre d'exemplaires du magazine (20 000 ex.), du nombre de lecteur par foyer (2 pers. en 2014), du nombre de reprise en main maxi du magazine (5 fois), de la visibilité web (5 000 visites/mois en moyenne sur l'année 2014), et des événements Gourmets 200 personnes. ³ Calcul sur la base du tarif insertion pleine page sur 2.5 mois (durée moyenne de conservation utile) : 2 232€/205 200 pers. ciblées. ⁴ Enquête lectorat Gourmets de France 2014.

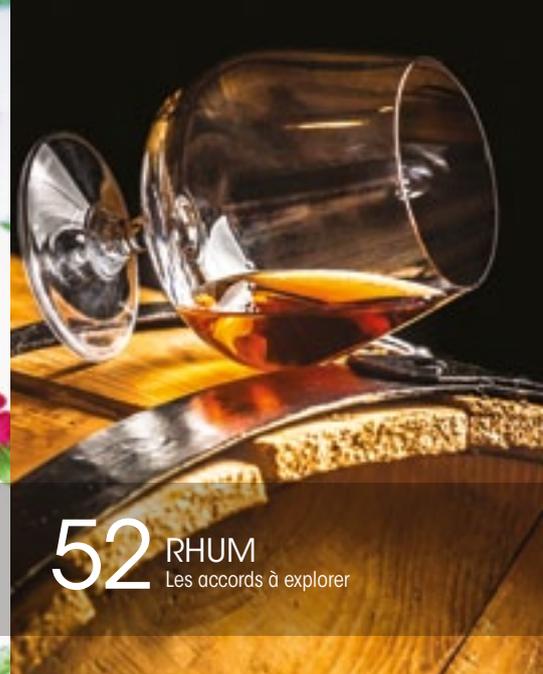




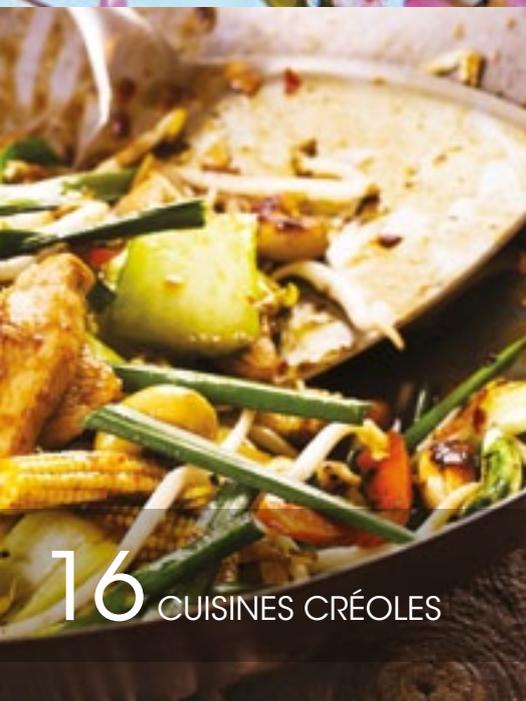
28 PÂTISSERIE
La case à sucre



32 CLASSIQUES
Recettes signées Babette



52 RHUM
Les accords à explorer



16 CUISINES CRÉOLES



10 ENTRETIEN
Babette de Rozières, bonbon piment !

Sommaire

SAVEURS

BON GOU AN BOUCH
.....

ÉDITO

07 de Babette de Rozières

DE SAISON

08 Actus à dévorer

Dé-o-twa bon fré

09 Dans la bibliothèque de Babette

Sa ki adan bibliyotèk a Babette

ENTRETIEN

12 Babette de Rozières, bonbon piment !

On ti kozé épi Babette de Rozières

PORTRAIT DE CHEFS

14 Bel Doudou, la cuisine militante

CUISINES CREOLES

TOUT SÉ KUIZIN KRÉYÒL LA
.....

LE GOÛT DU TERROIR

18 Panier de saison

Sa ki bon a prézan

21 Comme au pays : les légumes d'Outre-mer

Kon o péyi

24 Comment garder la banane ?

Ki-jan yo ka fè bannann la mi

27 Zone rouge : le piment

Danjé !

PÂTISSERIE

28 La case à sucre

Kaz a sik la

CLASSIQUES

32 Recettes de chef signées Babette

Dé-twa risèt a Babette, chèfkuizignèz

ROUTES DU RHUM

SÉ ROUT À RONM LA
.....

GRAND ANGLE

46 Rhum, rum ou Ron ?

Difèrans antrè ronm, rum oben ron ?

PRATIQUE

50 La roue des arômes

Tout kalité gou

52 Les accords à explorer

54 Confidences du caviste

Sèkré a moun la ki ka vann sé boutèy la

COCKTAILS

57 Les rhums arrangés de Babette

Ronm konpozé a Babette

VIN

DIVEN
.....

PORTRAIT

59 De la Réunion à Saint-Emilion

Dè la réunion jis saint-emilion

RECIT

60 Le vin de Tahiti

Diven a tahiti



56 COCKTAILS
Les rhums arrangés de Babette

ESCAPADES GOURMANDES

KOTÉ POU PÉ AY ZÒT

63 **Bordeaux Antillais**
Sé antiyè la a Bordeaux

TENDANCES

BEAU & NOUVEAU

69 **Sélection shopping**

LEXIQUE

70 **Parlez-vous créole ?**
Ès ou ka palé kréyòl ?

SAVOIR-VIVRE

73 **Bois bandé, vraiment ?**
Zépis é kabann

PRATIQUE

SA KI KA FÈT

74 **AGENDA**

76 **CARNET D'ADRESSES**

80 **FICHES RECETTES**

CUISINES CRÉOLES

KUIZIN KRÉYÒL

Les Antilles sont toujours bien présentes à Bordeaux. On connaît l'histoire de la ville, longtemps port de commerce et d'embarquement vers les îles. Mais qui sait que s'organise à Bordeaux, chaque année en février, un des carnivals antillais les plus importants en métropole ?

Pour comprendre les cuisines créoles, Gourmets de France a donné carte blanche à Babette de Rozières : la chef guadeloupéenne a organisé cette année le premier salon de la gastronomie des Outre-mer. Et parce que la cuisine se savoure aussi avec la langue, les titres et le sommaire de ce numéro ont été traduits en créole. Manjé byen ! Bon appétit !

Merci à Diana et Jocelyn, de l'association L'A Cosmopolitaine, pour les traductions.
Mèsi pou Diana é Joslen ki adan asosiyasyon la L'A Cosmopolitaine ki mètè tout sé mo la an kréyòl.

Retrouvez-nous sur
www.gourmetsdefrance.fr

Gourmets de France est une publication trimestrielle gratuite, avec 4 numéros par an, éditée par la SAS Comevents, siège social 11 rue Lt Paul Dhalluin 19100 Brive. Dépôt légal à parution. La rédaction décline toute responsabilité pour tous les documents, quel qu'en soit le support, qui lui seraient spontanément confiés. Droits réservés, toute reproduction, même partielle interdite.

Gourmets de France - édition Gironde
81 Bd Pierre 1^{er} 33110 Le Bouscat
0 556 424 433 - www.gourmetsdefrance.fr

Directrice de la publication : Françoise Malafosse
Responsable de rédaction : Michel Malafosse
Conseil éditorial : Juliette Crémoux
Responsable artistique : Sarah Borderie

Journaliste : Audrey Marret - 0 556 424 433
redaction@gourmetsdefrance.fr

Web éditorial et publi-reportages : Céline Cordeau
0 556 424 432 - webmaster@gourmetsdefrance.fr

Abonnement gratuit : abonnement@gourmetsdefrance.fr

Publicité :
Michel Malafosse 06 08 06 49 36
Maya Guyon 06 17 58 67 68

Maquette : Comevents

Impression : Campher Artes Graficas

ISSN : 2258-8655

Distribution : 3JDistribution

Crédits photos : Une et Babette de Rozières : DR, Audrey Marret. Portrait de chefs : Audrey Marret, Comité martiniquais de tourisme. Salon de la gastronomie des Outre-mer : Audrey Marret. Saveurs, la banane : UGPBAN. Recettes de chefs : Akiko Ida & Pierre Javelle pour « Festins créoles », éd. Marabout. Marianne Paquin pour « Mes meilleures recettes pour tous les jours », éd. Flammarion. Douceurs : Akiko Ida & Pierre Javelle, Marianne Paquin, « Et Hop ! En cuisine avec Babette », éd. Orphie. Rhums : DR, Giral pour le Comité martiniquais de tourisme, A. Marret. Cocktails : Akiko Ida & Pierre Javelle pour « Festins créoles », éd. Marabout. Sélection shopping rhum : Saveurs Molécule-R. Vin de Tahiti : Domaine Dominique Auroy / Ampélicadécées. Escapade : Nurdys / VaKBand, A. Marret, le Kabar, l'A Cosmopolitaine, le Vintage Bar, le Pavillon Noir, Mastelli et Giral pour le Comité martiniquais de tourisme, Les Oiseaux de Paradis.



TO + TO NO

« *L'art* *des mélanges* »

BABETTE DE ROZIERES

« La cuisine est la mise en œuvre artistique de l'alimentation qui est vitale pour l'homme. Le plus important, pour certains, c'est encore de manger à leur faim. Pour d'autres, dont nous faisons partie, manger c'est sélectionner les meilleurs produits pour la santé et apprécier en termes de goût.

Nous avons en France tout à profusion pour réaliser le meilleur, avec en plus une diversité de culture régionale et un savoir-faire qui font des envieux. Faisons en sorte que le plus grand nombre y ait accès en luttant contre le gaspillage. Gardons la place que nous occupons parmi les premiers, parmi les meilleurs. Les techniques ont évoluées, certes, mais la modernité n'est

pas forcément contre nature. Les moyens de conservation, les moyens de transports ont eu raison de la saisonnalité. La route des épices passe par les airs.

Désormais, le consommateur s'est habitué à recevoir des oranges à Noël, du raisin au printemps, des pommes, des tomates, des melons tout au long de l'année. L'Outre-mer français fournit la métropole en fruits et légumes exotiques d'une totale fraîcheur. Mais il reste encore beaucoup à faire en cuisine qui est l'art des mélanges. Il faut apprendre à marier nos produits, à les accommoder pour mieux les apprécier.

Quel bonheur pour moi aujourd'hui, lorsque je participe à la semaine du goût dans une classe de cours élémen-

taire, en région parisienne, de constater que les enfants connaissent la patate douce, la mangue, le gingembre, le curcuma. Je pensais les étonner en arrivant avec mes produits exotiques et c'est moi qu'ils ont bluffée ! Que de chemin parcouru.

Il est un danger que l'on doit combattre, et c'est un gros chantier : la mal-bouffe qui gagne du terrain en américanisant l'acte de manger. Nous, pays latins, résistons mieux à cette invasion et aux changements comportementaux parce que nous avons une culture forte en matière de

« *Apprendre
à marier nos produits* »

cuisine. Mais soyons vigilants et agissons pour éduquer, pour former. C'est une question de santé publique ; c'est aussi ce que nous devons laisser en

héritage à nos enfants. Ce n'est pourtant pas compliqué de bien se tenir à table et de prendre de bonnes habitudes en mangeant. Pour moi, une émission de cuisine n'est pas un prétexte, un spectacle destiné à faire de l'audience. Elle doit principalement donner des informations, des conseils et assurer la transmission de savoir-faire pour le bonheur de chacun. Il est une place que la femme doit encore conquérir pour le plus grand bien de tous (et aussi pour les petits maris gourmands) : la cuisine professionnelle. Vous serez rassasiés en lisant ce numéro de *Gourmets de France*. Prenez-en de la graine et retournez le plus vite possible à vos fourneaux ! »

GUIDE

MICHELIN 2015 :

Les étoiles du grand Sud-Ouest



Le lauréat 2015

La Grand'Vigne, Martillac (33)

Nicolas Masse, qui les visait longtemps, fait gagner deux étoiles à la table des Sources de Caudalie.



Les nouveaux macarons

L'Hostellerie de Plaisance, Saint-Emilion (33)

Après le départ du très médiatique Philippe Etchebest, Cédric Béchade regagne un macaron.

Le Kaïku, Saint-Jean-de-Luz (64)

Une première étoile pour Nicolas Borombo, qui a acheté son restaurant en 2012.



Les pertes en série

Le Chapon Fin, Bordeaux (33)

L'établissement perd son étoile après le départ de Nicolas Frion, remplacé par son second.

Le Gabriel, Bordeaux (33)

La sanction tombe après le départ de François Adamski. Mais Nicolas Frion a pris la relève.

La Guérinière, Gujan-Mestras (33)

Arrivé en 2013 après Stéphane Carrade (au Grand Hôtel de Bordeaux) Christophe Girardot perd le macaron Michelin.

Le 7° Péché, Bordeaux (33)

Distingué en 2011, le chef allemand Jan Schwittalla songeait à rentrer au pays : son restaurant a fermé.

Le Château de Mirambeau (17)

Normal : le restaurant est fermé pour travaux jusqu'en 2016.



Les nouveaux Bib du Sud-Ouest

L'Aquitaine compte douze nouvelles « bonnes petites tables », soit soixante-sept tables où manger autour de 30 euros dans le grand Sud-Ouest.



AQUITAINE

1 *** (trois étoiles)

Michel Guérard (Les Prés d'Eugénie)

4 ** (deux étoiles)

37 * (une étoile)

38 Bib Gourmands

POITOU-CHARENTES

1 ** (deux étoiles) :

Christopher Coutanceau (La Rochelle)

6 * (une étoile)

20 Bib Gourmands

LIMOUSIN

4 * (une étoile)

9 Bib Gourmands

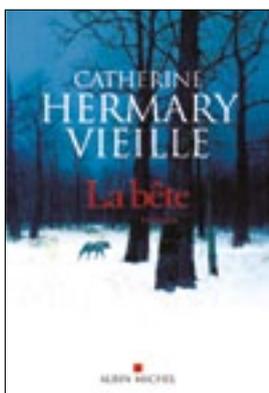
Dans la bibliothèque de

BABETTE

Sa ki adan bibliyotèk a Babette

« LA BÊTE »

de Catherine Hermary-Vieille
éd. Albin Michel



...

Les récits de cette auteure, spécialiste des biographies et des romans historiques, ont su séduire Babette de Rozières. Le dernier, à la frontière du mythe et de la grande histoire, revisite la légende de la bête du Gévaudan.

« LE SUICIDE FRANÇAIS »

d'Eric Zemmour
éd. Albin Michel

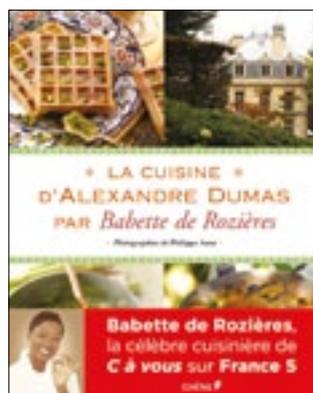


...

Ah non Babette, on avait dit pas de polémique ! « Ça va étonner tout le monde, mais je n'en ai rien à faire : j'aime bien les livres ambigus, qui interpellent. Je me pose des questions sur la liberté d'expression. Est-ce que quand on m'appelait la noiraude, c'était une forme d'expression ? »

« LA CUISINE D'ALEXANDRE DUMAS »

de Babette de Rozières
éd. Chêne

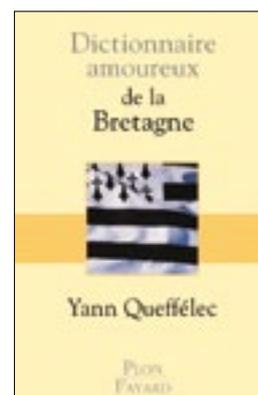


...

Parce que Babette de Rozières avoue un réel béguin pour l'auteur des « Trois mousquetaires », métisse originaire de Saint-Domingue. Grand homme, grand auteur et grand gourmet : voilà ses recettes remises au goût du jour.

« DICTIONNAIRE AMOUREUX DE LA BRETAGNE »

de Yann Quéffelec
éd. Plon



...

L'écrivain, venu animer une rencontre au salon de la gastronomie des Outremer, partage ses racines bretonnes avec Babette (son grand-père était breton). « Son dictionnaire est formidable avec plein de choses à apprendre. »



Babette de Rozières en quelques dates

1947 : naissance à Pointe-à-Pitre

1969 : entre à l'ORTF

1978 : premier restaurant, l'Hibiscus, à Paris

1988 : première émission de télévision, « Quand c'est bon, y'a pas meilleur »

2009 : « C à vous », sur France 5

2015 : premier salon de la gastronomie des Outre-mer

Babette

de Rozières,

bonbon piment

L'animatrice sur France 5 et France O a organisé le premier salon de la gastronomie des Outre-mer, en février dernier à Paris. Pour elle, le savoir-faire créole doit encore s'affirmer

Babette de Rozières dit ce qu'elle pense. Et elle assume. Alessandra Sublet, l'ancienne animatrice de « C à vous » ? « C'est mon bonbon piment (bonbon piman en créole) : à la fois bonbon et piment ». « Anne-Soso » Lapix, la nouvelle ? « Elle est rentrée dans le moule de l'émission, avec des canailles comme nous ». Mimie Mathy ou Geneviève de Fontenay ? No comment. On ne reviendra pas sur ces clashes par médias interposés. Babette de Rozières a son franc-parler : c'est à prendre ou à laisser. Elle parle sans détour de discrimination, du monde de la télé ou de la mauvaise image des métiers de la restauration aux Antilles. C'est d'ailleurs pour promouvoir le savoir-

faire des îles qu'elle a organisé le premier salon de la gastronomie des Outre-mer, en février à Paris. « Vous avez entendu parler de minorité, dit-elle ? Eh bien moi je suis une minorité, mais je suis une minorité à grande gueule. »

« Gourmets de France » : Il paraît que vous voulez être ministre des Outre-mer ?

Babette de Rozières : « Qui vous a dit ça ? »

Votre attaché de presse.

BR : « Mais celui-là... Il y a des fessées qui se perdent ! Je n'ai pas de prétentions politiques, même si je suis très sollicitée. »



Vous jouez pourtant un rôle d'ambassadrice de la culture créole.

BR : « Je suis la grande gueule de la culture créole parce que personne n'ose le faire. Alors je le fais depuis 1989. Et je me fais entendre. Quand j'ai décidé quelque chose, j'y vais jusqu'au bout, contre vents et marées. »

Vous médiatisez la cuisine créole à la télévision, mais les clichés ont la vie dure. On réduit cette cuisine à quelques spécialités, on la croit toujours très épicée...

BR : « Qu'est-ce que vous entendez par épicé ? Si vous pensez que ça pique, vous êtes à côté de la plaque. Les épices donnent du goût : l'oignon, l'ail, le thym, le persil ou le poivre rehaussent le goût. Il y a nuance, non ? Epicé, c'est une chose. Pimenté, c'en est une autre. [...] Je suis très contente d'avoir pu organiser le salon de la gastronomie des Outre-mer (le SAGASDOM). Parce que quand j'ai commencé à faire mes émissions de télévision, tout le monde rigolait, j'étais la bamboula avec ses bananes. Mais en attendant, quand vous allez chez les grands restaurateurs, qu'est-ce que vous voyez : du citron vert alors qu'ils ne savaient même pas ce que

c'était, des chayottes, des fruits de la passion, des mangues... Ça prouve que ça a évolué. »

Oui mais combien de temps a-t-il fallu pour voir cette évolution ?

BR : « Comptez depuis 1969 à maintenant [Babette a intégré l'ORTF en 69, NDLR]. Je n'ai jamais quitté l'antenne depuis 89 : je peux vous dire que ce n'était pas facile. Il a fallu s'imposer. J'avais plusieurs défauts : être une femme, c'est le plus gros défaut. Femme, quelle idée d'être née femme ! Et quelle idée d'être née black ! Et quelle idée d'ouvrir sa gueule ! Et quelle idée de faire un métier d'homme ! »

Comment définir la cuisine créole ?

BR : « C'est une cuisine qui a été influencée par tous les peuples passés chez nous : les Indiens, les Chinois, les Africains, les Européens... Ils ont tous apporté une touche ici ou là. On a constitué avec tous ces apports une cuisine qui nous ressemble. C'est ça, notre cuisine : une composition. Les acras de morue, c'est la Bretonne qui vient avec ses galettes de pomme de terre. Il n'y avait pas de pomme de terre dans les îles mais de la morue et des épices : voilà les acras ! Tout est comme ça. On a créé notre identité avec ces différents apports. Mais au départ, la cuisine créole n'a pas d'identité propre, c'est un bébé né sous X ! »

Comment promouvoir cette cuisine ?

BR : « Il faut de la formation. C'est trop facile de dire qu'on va aux Antilles, mais que là-bas, on ne sait pas recevoir. Il faut mettre en valeur les petits producteurs qui se font bouffer par les industriels agroalimentaires, les transformateurs... Il faut que l'on prenne conscience que l'on existe.

C'est pour cela que j'ai organisé le salon de la gastronomie des Outre-mer. C'est bien beau quand les gens vont aux Antilles : c'est planteur, sable blanc, cocotiers et bruit des oiseaux. Mais ce n'est pas ça, les îles. Dans les îles, il y a des hommes qui travaillent, de vrais producteurs, de vrais restaurateurs, de vrais cuisiniers. Il faut les booster, les mettre en valeur, les faire connaître. »

D'accord, mais des cuisiniers d'Outre-mer médiatiques en métropole, à part vous, il n'y en a pas ! Où est la relève ?

BR : « Il faut remettre les choses dans leur contexte. Ce n'est pas dans notre éducation d'aller vers des métiers de cuisiniers, de restaurateurs, de serveurs... Quand j'ai dit à mes parents que je voulais être cuisinière, on m'a coupé les vivres ! J'ai pris deux paires de baffes, mais j'ai choisi la cuisine. Ces métiers ont une image de métiers de service : ils replongent dans nos histoires d'esclavage... Moi, je n'ai jamais eu de chaînes. Évidemment, tous les peuples ont un passé. Mais on ne va pas toujours vivre avec nos chaînes. Chez moi, c'était les bonnes qui faisaient la cuisine. C'est ma grand-mère qui m'a donné le goût de cuisiner. Mais les jeunes d'Outre-mer, allez leur demander de faire des études dans la restauration, ils vont vous rire au nez. Maintenant, ça a évolué : ils commencent à comprendre quelle est la valeur d'un chef et l'importance d'avoir de bons restaurants. Parce que la canne à sucre ne rapporte plus, la banane non plus : c'est le tourisme qui compte. Mais les jeunes n'ont pas encore compris que c'est un vrai métier, qui demande une formation. C'est ça aussi que j'ai voulu mettre en avant au SAGASDOM. »

Propos recueillis par A.M.

10

CHOSSES À SAVOIR SUR BABETTE DE ROZIÈRES

1 Elle a été speakerine. Quand elle a intégré l'ORTF en 1969. Des débuts qui l'ont marquée : « chaque fois que j'arrivais à mon travail, on me disait : "ah, y'a bon banaan" ».

2 Elle a refusé la légion d'honneur. Parce qu'en 2013, la ministre du tourisme, Sylvia Pinel, avait enterré son projet de promotion des cuisines créoles. « On ne va pas me faire taire avec une rosette », s'est énervée Babette.

3 Elle a un grand-père breton. Et son nom complet est Elisabeth Hildebert de Rozières.

4 Elle est autodidacte. Elle a ouvert son premier restaurant après s'être battue pour apprendre le métier dans les grandes adresses de Paris : « Quand je suis rentrée pour la première fois en cuisine, on m'a dit : « la serpillière est là ». Mais ça n'a pas duré longtemps. »

5 « Top Chef » ou « Master Chef » ? Ni l'un ni l'autre : « ces émissions-là, je m'en fous ».

6 Elle a lancé sa gamme bio. Des plats cuisinés, riz madras parfumé au gingembre ou poulet au lait de coco, à trouver dans certaines grandes surfaces : le Bon Marché, Monoprix...

7 Elle les a « bien placées là où il faut ». C'est elle qui le dit : « Chez nous, on appelle les femmes créoles les poto mitan », les piliers de la maison. « Tout passe par elles. »

8 Elle veut créer sa fondation. A Maule, à 1 heure de Paris, dans sa maison où elle a ouvert son restaurant, la Case de Babette. Sa fondation sera un lieu de formation.

9 Elle n'est pas famille. Mais travaille en duo complice avec son mari, magistrat. C'est lui qui a géré toute la partie juridique du SAGASDOM.

10 Elle veut être enterrée avec sa veste de cuisinière. Comme ça, dit-elle, elle fera à manger aux anges.





Bel *Doudou*

La cuisine militante

A Bordeaux, Audrey et Willy Andéol, traiteurs antillais, défendent une cuisine créole exigeante

Le déclic a eu lieu un jour d'hiver, il y a une dizaine d'années. Il faisait froid, Bordeaux se couvrait d'une petite neige humide. Là-bas, en Guadeloupe, la température frisait les 32°C. « Ce jour-là, j'avais envie de manger quelque chose de chez moi ». Et là, se souvient Willy Andéol, c'est le drame, qui survient sous la

forme d'un pâté salé débusqué dans un boui-boui. Un scandale pour le vrai petit pâté en croûte antillais. D'accord, les Antillais en métropole sont très exigeants. On ne rigole pas avec le goût du pays. L'assaisonnement au sel et au poivre est le strict minimum syndical. Les Antilles, la Guyane et la Réunion boucanent,

font mariner, relèvent, dosent savamment leurs épices dans chaque plat. Leur sauce chien (citron, piment et cive) est une sauce qui a du chien, expliquent-ils. Fadeur et « fesses-serrées » (dixit Babette de Rozières) sont interdits à table.

Mais Bordeaux, qui accueille principalement des étudiants, n'a pas

de vraie bonne table antillaise. Seulement des petites adresses où manger sur le pouce. C'est le rêve d'Audrey et de Willy Andéol d'ouvrir un jour leur restaurant. En attendant, le couple milite à travers ses recettes pour une cuisine antillaise qui transmet plus que ses saveurs. Lui, Guadeloupéen, et elle, Martiniquaise, ont créé Bel Doudou, « vrai traiteur antillais », en 2005 après l'incident du pâté. En réaction aussi aux acras mous et aux boudins du supermarché : « On ne pouvait laisser croire que c'est ça, la cuisine antillaise. Quand on est à 7000 km de chez soi, la cuisine doit vous faire retourner au pays ou vous donner envie d'aller le découvrir. C'était notre but : retrouver cette authenticité. »

(les Antilles connaissent depuis longtemps les food trucks), les bokits se trouvent toute l'année. « Mais il y a des jours où vous ne pouvez pas ne pas manger un bokit », explique Audrey. A la Toussaint, les jours de carnaval et de matchs de foot, il y a des files de dizaine de personnes qui attendent. Comme il y en avait au carnaval de Bordeaux, devant le stand de Bel Doudou. Des Antillais qui avaient le sentiment fort de partager plus qu'un sandwich, mais un véritable moment de culture créole. « Oui, on peut dire que notre cuisine est militante. » Willy et Audrey Andéol seront en mai à la Foire internationale de Bordeaux, pour encore la défendre. *AM*



Le bokit, toute une histoire

Colombo, dombrés de crevette, bananes « pezées », pâtés en pot, calalou, sorbet coco (à la sorbetière à manivelle, s'il vous plaît) ou pois d'Angole : Bel Doudou retourne avec rigueur aux racines créoles. Willy s'est d'abord formé au Club Med, après un diplôme de responsable qualité en restauration collective. Audrey a suivi ses études de diététicienne à Bordeaux. Le nom de leur affaire était tout trouvé : en Guadeloupe, Bel Doudou, c'est la mère de Willy qui tient un stand de restauration ambulante connu dans tout Basse-Terre. Sa spécialité : les bokits, sandwichs au pain frit que Willy et Audrey ont justement servi lors des soirées antillaises du carnaval de Bordeaux, en février.

Le bokit, c'est toute une histoire : cette boule de pâte à pain frite dans un bain d'huile (un souvenir des colons anglais) est garnie au choix de poulet, de morue, de ce que vous voulez. Vendus dans la rue en Guadeloupe



*« La cuisine doit
vous faire retourner
au pays »*





CUISINES CREOLES

*TOUT SÉ KUIZIN
KRÉYÒL LA*

Dans une grande partie des Outre-mer, on parle de cuisine créole. « Créole est un mot générique, explique Babette de Rozières. Il y a créole de la Martinique, de la Réunion, de la Guadeloupe, de la Guyane... Chaque personne a sa conception du créole. Ce que vous allez manger dans toutes ces régions des Outre-mer est fait avec les mêmes bases, produits ou épices, mais pas de la même façon. En Louisiane ou en Afrique, vous allez aussi manger créole, mais cela n'a rien à voir. Vous savez, il y a beaucoup de chose à dire sur le mot créole. »

LE GOÛT DU TERROIR

Panier de saison

Sa ki bon a prézan

Comme au pays : les légumes d'outre-mer

Kon o péyi

Comment garder la banane

Ki-jan yo ka fè bannann la mi

Zone rouge : le piment !

Danjé !

PÂTISSERIES

La case à sucre

Kaz a sik la

CLASSIQUES

Recettes de Babette, d'ici et d'ailleurs

Dé-twa risèt a Babette

Le mot créole : Vant plen di kòwòsòl si. Quand on a la ventre plein, on fait le difficile (même le corossol est amer).

Panier

Sa ki bon a prézan

de saison



01 *Le ramboutan* Litchi chevelu

Il vient de Malaisie, où son nom est tiré du mot « cheveu ». Le ramboutan se mange comme un litchi, mais sa chair s'approche plus du goût du raisin. Le ramboutan doit être choisi rouge vif avec des pointes vertes : trop foncé, il n'est plus bon. On le déniche frais de septembre à février, et toute l'année en conserve.

02 *Le kumquat* Cousin de la mandarine

C'est le plus petit agrume du monde : sa peau fine et orangée renferme une chair juteuse et acidulée, avec de gros pépins. Le kumquat se croque tel quel, avec la peau : autant l'acheter en épicerie bio. Et il fait merveille en sorbet, confiture, confit, en salade ou même cuisiné avec des viandes, volailles ou poissons.

03 *Le corossol* Géant vert

A peau lisse ou à épines molles, le corossol peut peser jusqu'à 3 ou 4 kg. Rare et fragile, il se trouve plutôt en été. Il est à point quand il se fait un peu mou sous la pression du doigt. Ne l'achetez pas la peau noircie : trop mûr, il est sans saveur. Sa chair blanche est crémeuse, très odorante : elle se mange crue ou en glace, en nectar sucré ou en confiture.

04 *Le pitaya* Fruit du dragon

Originaire d'Amérique centrale, le pitaya a conquis l'Asie, où il est appelé fruit du dragon en Thaïlande. On le choisit ferme, lourd en main et sans blessure. Le pitaya se pèle comme une banane ou se coupe en deux comme un kiwi. Sa chair blanche et douce rappelle celle du melon d'eau : elle se mange nature, avec du miel à la petite cuillère, ou en salade de fruit.



04

05 *Le mangoustan* Concentré de bienfaits

En Asie, c'est le roi des fruits : un puissant antioxydant riche en vitamines C, B1, B2, B6, en magnésium, fer, phosphore, potassium... Sous son épaisse peau violacée, sa pulpe blanche et juteuse évoque un peu la pêche. Choisissez-le d'une belle couleur foncée, ferme, rugueux au toucher et sans choc : une fois cueilli, le mangoustan ne mûrit plus.

francebleu.fr

france
bleu
gironde

Tous les jours
de 10h à 10h30
“Le Grand Miam”
avec Chef Jésus
l'émission culinaire

Ecoutez,
on est bien ensemble

Le mot créole : I bon a koupé dwèt ! C'est tellement bon qu'on s'en mordrait les doigts !

Comme au pays

Kon o péyi

Les Outre-mer étaient en février à Paris, au salon de la gastronomie organisé par Babette de Rozières. Gourmets de France en ramène le goût du voyage avec les légumes «péyi»

Au premier salon de la gastronomie des Outre-mer (SAGAS-DOM), organisé les 7, 8 et 9 février porte de la Villette, à Paris, on a vu passer des personnalités politiques (le ministre de l'Agriculture Stéphane Le Foll, la ministre des Outre-mer George Pau-Langevin...). On a vu Anne Hidalgo, maire de Paris, chanter avec Babette de Rozières les Demoiselles de Rochefort (« Nous sommes deux sœurs jumelles... »). On a vu Joël Robuchon, parrain de l'événement,

tomber sous le charme des Antilles. On a croisé l'actrice Firmine Richard, l'animatrice Carinne Teyssandier. Dès les deux premiers jours, le salon avait

*«Se retrouver
autour des saveurs
du pays»*

accueilli 15 000 visiteurs autour des quelques 80 stands représentant la Martinique, la Guadeloupe, la Réu-

nion, la Guyane, Saint-Pierre-et-Miquelon, Tahiti... Une fréquentation qui rappelle le poids des Ultramarins en métropole, et montre surtout, derrière les enjeux commerciaux et touristiques, leur envie de se retrouver autour des saveurs du pays. Dans les allées, impossible de rater les rhums arrangés, les sorbetières coco à manivelle, les bâtons de cacao ou les stands de bokit, le sandwich antillais au pain frit. Alors, qu'a-t-on trouvé à ce salon pour cuisiner à la maison ?



La banane plantain

Cette variété de banane n'a rien à voir avec la banane dessert ou la banane verte (dite « ti-nain »). Elle se cuisine comme un légume, toujours cuite. Vendue verte, elle jaunie puis noircie lorsqu'elle mûrit ; mais reste délicieuse. Sautée, rôtie, au four ou en purée, elle accompagne viandes, poissons et gibiers.

La recette express de Babette

PURÉE DE BANANE PLANTAIN À LA VACHE QUI RIT
(Fiche recette en fin de magazine)



Le taro

Vous savez cuisiner la pomme de terre ? Vous savez donc cuisiner le taro, légume racine qu'on trouve aussi sous le nom de dachine. Ce tubercule un peu velu, au goût de châtaigne, est de la même famille que le malanga, dont on fait traditionnellement des acras le Vendredi Saint.



Le fruit à pain

Rapporté de Polynésie, ce gros fruit vert, « pain des pauvres », a servi à nourrir les esclaves des Antilles. Sa chair au goût proche de la patate



Joël Robuchon et Eric Briffard, ancien du George V, à Paris



...

douce est excellente *an tout sos*, à toutes les sauces, surtout en migan, soupe très épaisse à la limite de la purée. Le fruit à pain, riche en amidon, gagne en sucre quand il mûrit. On l'utilise comme un légume puis comme un fruit selon sa maturité.



La christophine

On l'appelle chouchou ou chayote à la Réunion, et christophine aux Antilles en souvenir de Christophe Colomb, qui l'aurait ramenée des Amériques. La christophine est un cucurbitacée en forme de gros avocat, dont le goût rappelle la courgette. Elle se cuisine d'ailleurs un peu comme la courgette, crue, râpée ou cuite. Même son noyau, au goût de noisette, se mange.



Le manioc

Cette racine tubéreuse (qui peut se manger comme un légume selon sa variété), est l'équivalent du blé en Afrique et aux Antilles. On en fait du tapioca, des galettes sucrées ou salées (les cassaves), de la semoule (le couac en Guyane). On en tire une farine qui sert de base à nombre de recettes antillaises, dont le fameux féroce d'avocat.

La recette tradition de Babette :

LE FÉROCE D'AVOCAT

(Fiche recette en fin de magazine)



La recette express de Babette

SALADE FRAÎCHEUR DE CRISTOPHINES

Pour 4 personnes :

1/ La veille, gardez 3 christophines vertes au réfrigérateur. 2/ Le jour même, épluchez et râpez les christophines. 3/ Mélangez le jus d'un citron vert avec 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 10 g de sucre en poudre. Salez et poivrez. 4/ Incorporez les christophines râpées, mélangez et laissez 1 heure au frais.



L'actrice guadeloupéenne Firmine Richard



À vos agendas !

23 MAI | SAUTERNES FÊTE LE VIN
www.sauternes-barsac.com

24 MAI | LE MARATHON DE SAUTERNES
www.marathon-sauternes.com

SAM 7- DIM 8 NOVEMBRE
 De 10H00 à 18H00 | Les vignerons de Sauternes et Barsac vous accueillent pour **LEURS PORTES OUVERTES**
 Visites, animations, dégustations

La recette tradition de Babette

MIGAN DE FRUIT À PAIN

Pour 4 personnes :

1/ Dans une cocotte, faites revenir sans coloration 9 brins de ciboulette et 3 brins de persil hachés avec 1 oignon et 2 gousses d'ail hachés. 2/ Ajoutez 200 g de lard et 1 kg de plat de côte de porc demi-sel coupés en gros dés. Versez 1 litre d'eau et laissez cuire 20 min à couvert. 3/ Incorporez 800 g de fruit à pain épluché et coupé en dés, 3 clous de girofle, 2 cuillères à soupe de curry et une pointe de piment. 4/ Laissez cuire 30 min à couvert sur feu doux. La préparation doit être crémeuse. 5/ Terminez en ajoutant un jus de citron vert.

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



BORDEAUX

SAUTERNES BARSAC
 si Subtil...



PUBLI GOURMETS

Les Vignerons SAUTERNES & BARSAC

13, place de la mairie - 33210 Sauternes - Tél. 05 56 76 60 37
www.sauternes-barsac.com

Le mot créole : pòyò, ti-bandi, ti-fig, ti-nen. Les noms créoles de la banane verte, à ne pas confondre avec la banane dessert.

Comment garder la banane

Ki-jan yo ka fè bannann la mi

Ce n'est pas une mince affaire : la banane est fragile et le consommateur très exigeant

Garder la banane est un métier stressant. Demandez autour de vous : on imagine la banane poussant sans peine au soleil, ramassée d'un coup de machette et expédiée telle quelle dans les rayons de nos supermarchés. C'est ignorer toute la chaîne de métiers qui se succèdent pour amener le fruit à bon port depuis sa plantation. En Martinique et en Guadeloupe, la culture de la banane est la première culture agricole : la filière est à l'origine de 10 000 emplois et commercialise quelques 280 000 tonnes de bananes en Europe. Et si, aux Antilles, la banane tigrée de petits points noirs sur sa peau est très appréciée

pour sa maturité, en France le fruit doit être impeccable et sans tâche. Une exigence des grandes surfaces où la banane est présente toute l'année dans le trio de tête des fruits les plus consommés, avec la pomme et l'orange.

Pour être exportée, la banane doit donc avoir une peau sans défaut. Dans les exploitations de Martinique et de Guadeloupe, la production mobilise une douzaine de métiers bien spécifiques : du haubaneur, qui attache les bananiers contre les secousses des vents, à l'engaineur, qui glisse les régimes dans de grandes gaines de protection, pour éviter les frottements des feuilles ou les piqûres

d'insectes. Toutes les précautions sont prises, jusqu'au conditionnement des régimes coupés.

Cahier des charges pour la couleur

Expédiées encore vertes en containers maritimes à Dunkerque, les bananes antillaises sont ensuite acheminées en camions réfrigérés jusqu'à Bordeaux. Elles gagneront leur couleur jaune dans des mûrisseries comme celle de Fruidor, au MIN de Brienne. Le marché d'intérêt national (MIN) fournit grandes surfaces et petits revendeurs. Et c'est là

que commence le casse-tête du responsable de la mûrisserie, Jean-François Sawané. But du jeu : amener les stocks de bananes à la bonne maturité, celle exigée par les clients. Par exemple : une couleur « tournant vert à jaune, avec extrémités vertes » demandé par ce supermarché régional. Sachant qu'il faut cinq à six jours de passage en chambre de mûrisage pour que la banane perde sa chlorophylle (sa couleur verte) et transforme en sucre son amidon (elle jaunit), tout est affaire d'anticipation. Du gaz alimentaire, un mélange d'azote et d'éthylène, est injecté dans les chambres de mûrisage montées à 18°C. L'éthylène joue un rôle d'hormone végétale, déclenchant le mûrissement des bananes. Le gaz est naturellement produit par certains fruits comme les pommes : vous savez maintenant pourquoi les pommes font mûrir les bananes. La mûrisserie Fruidor écoule plus de 15000 tonnes de bananes par an. Près de 70 % viennent des Antilles, 25 % sont des bananes bio et le reste provient d'Afrique ou d'Amérique du Sud. La cavendish, principale variété antillaise, tient le haut du pavé. Et c'est un crève-cœur pour Jean-François Sawané de la voir à prix bradés. A plus de 7000 km de distance de Bruxelles mais quand même encadrées par la réglementation européenne, les régions françaises d'Outre-mer voient leurs fruits concurrencés, sur ce même marché européen, par des importations au coût de production bien moindre. Les Antilles tentent de monter en gamme avec de nouvelles variétés, comme les bananes roses, les frécinettes ou bananes montagne. Le marché français recèle encore des consommateurs à séduire : nous ne mangeons de 8,5 kg de banane par an par habitant, contre 14 kg pour les Anglais. *A.M.*



Le mot créole : Piman ka pa vanté fòs a-y. Celui qui est vraiment fort ne se vante pas (le piment ne se vante pas d'être fort).

Zone rouge : *piment*

Danjé !

Qu'est-ce qui pique cultivateurs et producteurs de piments ? C'est toujours à qui sera le plus fort !



Le Carolina Reaper.

L'échelle de Scoville

Publié en 1912, le test de Wilbur Scoville consiste à diluer du piment dans de l'eau. Et à goûter. Le piment est dilué autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce qu'on ne perçoive plus la sensation de brûlure. Chaque dilution est comptée comme une unité (SHU pour Scoville heat unit). Plus un piment est fort, plus il faut le diluer : donc plus il comptera d'unités Scoville.

Pourquoi brûle-t-il?

Parce qu'il contient de la capsaïcine, un composé chimique qui « trompe » les terminaisons des neurones sensoriels. Les neurones réagissent à la capsaïcine comme s'il s'agissait d'une brûlure. Et votre cerveau vous persuade que ça chauffe !

En cas d'urgence...

Vous avez brillamment conclu que la capsaïcine ne se dissout pas dans l'eau : sinon le test de Scoville raterait à la première dilution. Inutile de vous précipiter sur un verre d'eau après un piment oiseau : un peu de gras, pain beurré ou fromage, sera plus efficace.

01

2,2 Millions

unités de Scoville

Le Carolina Reaper,
Etats-Unis

Livre Guinness des records 2013

03

1,4 Million

unités de Scoville

Le Trinidad Scorpion
Butch T.,

Australie

Livre Guinness des records 2012

05

30 à 60 000

unités de Scoville

Piment oiseau,
piment de Cayenne
(variété *Capsicum frutescens*)

02

2 Millions

unités de Scoville

Le Trinidad Moruga Scorpion,
Trinité et Tobago

Selon le Chile Pepper Institute, Nouveau-Mexique

04

250 à 700 000

unités de Scoville

Piment antillais, piment habanero,
piment cabri

Réunion

(variété *Capsicum chinense*)

06

1500 à 2500

unités de Scoville

Piment d'Espelette

(variété *Capsicum annum*)

FORCE DES PIMENTS
SUR L'ÉCHELLE DE SCOVILLE
(En unité de Scoville)

Le mot créole : Sa té bon tou bolma, sa té bon tou bonma. C'est excellent !

La **CASE** *à sucre*

Kaz a sik la

*Frais et pleins de soleil, trois desserts aux fruits signés
Babette de Rozières*

BLANC-MANGER

COCO

A préparer la veille

Pour 4 personnes :

40 cl de lait de coco • 8 feuilles de gélatine • 200 g de sucre en poudre • 25 cl de lait • 35 cl de crème fraîche (à plus de 33 % de matière grasse)

1/ Mettez les feuilles de gélatine à tremper pour les ramollir. 2/ Dans une casserole, faites bouillir le lait, ajoutez les feuilles de gélatine essorées. 3/ Ajoutez le lait de coco, faites cuire à feu moyen 3 min. Laissez refroidir complètement. 4/ Dans un saladier, battez la crème fraîche en chantilly avec le sucre. 5/ Incorporez délicatement au lait refroidi. 6/ Versez dans un moule ou dans des petits ramequins et laissez une nuit au réfrigérateur.

Recette extraite de «Et Hop ! En cuisine avec Babette», éd. Orphie.

TARTE MANGUE-PAPAYE FAÇON TATIN

Pour 4 personnes :

2 grosses papayes mûres mais fermes • 3 grosses mangues mûres • 1 orange • 150 g de sucre • 1 bâton de cannelle • 50 g de beurre • 1 pincée de vanille en poudre • 50 g de poudre d'amande • 1 pâte feuilletée

1/ Préchauffez le four à 180°C. **2/** Coupez la chair des papayes et des mangues épluchées en gros dés. **3/** Dans une casserole, mettez la moitié du sucre avec la cannelle, couvrez légèrement d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 5 min. **4/** Ajoutez les morceaux de mangue. Laissez cuire 2 min. Ajoutez la papaye. Laissez cuire encore 1 min. Egouttez les fruits et réservez. **5/** Dans une poêle, faites un caramel avec le reste de sucre, le beurre et le jus d'orange. Laissez cuire pour obtenir un beau caramel blond. **6/** Tapissez un moule de 20 cm de diamètre de papier sulfurisé, versez le caramel au fond. **7/** Saupoudrez de vanille puis disposez les morceaux de fruits bien serrés. **8/** Saupoudrez d'une cuillère à soupe de sucre et de poudre d'amande. **9/** Recouvrez avec la pâte feuilletée en enfonceant bien les bords de la pâte contre le bord du moule. **10/** Piquez la pâte avec une fourchette et faites cuire au four 25 min. **11/** Démoulez quand la tarte est froide et servez avec une glace au caramel au beurre salé.

Recette extraite de «Mes meilleures recettes pour tous les jours», éd. Flammarion.



BISQUE DE MANGUE ET D'ANANAS

AU PARFUM DE RHUM

A préparer la veille

Pour 6 personnes :

1 ananas de 2 kg • **3** mangues • **1** litre de lait entier • **1** pincée de cannelle • **5** cl de crème fraîche épaisse • Rhum vieux • **80** g de sucre de canne • Feuilles de menthe

1/ Épluchez l'ananas et coupez-le en petits dés. Coupez la chair des mangues en petits morceaux. **2/** Dans une casserole, laissez brunir le sucre avec la cannelle. Ajoutez 3 cuillères à soupe de rhum. **3/** Incorporez le lait, l'ananas et la mangue préalablement passés au mixeur. **4/** Mélangez et laissez mijoter à feu doux 5 min. **5/** Passez la soupe au chinois. Incorporez la crème fraîche. **6/** Laissez refroidir, puis placez la bisque au réfrigérateur pour la servir le lendemain, avec une feuille de menthe fraîche.

Recette extraite de «Festins Créoles», éd. Marabout.

M

LES VINS DU
MÉDOC
BORDEAUX

Découvrir et visiter le MÉDOC !
Plaisirs & Découvertes
seront au rendez-vous...

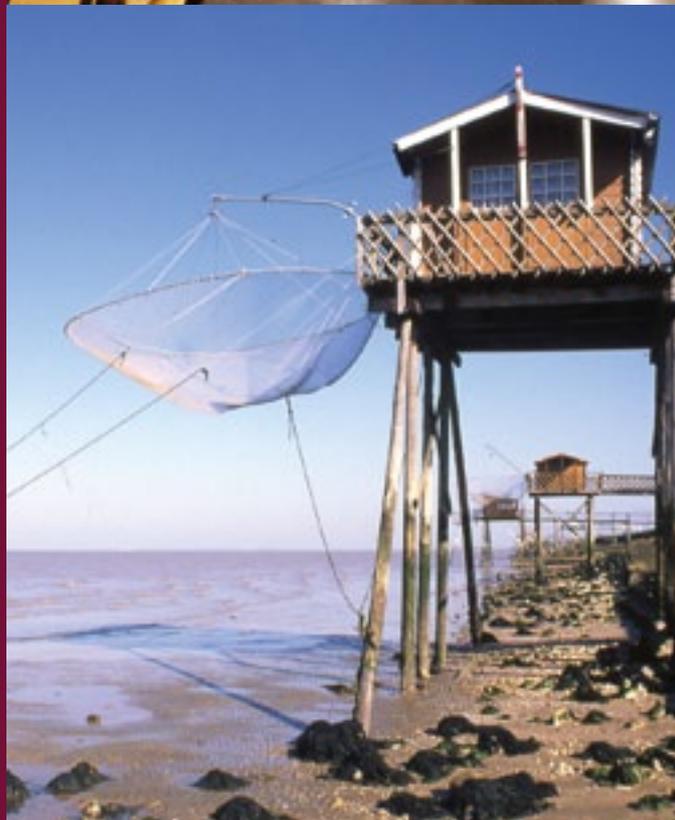
Médoc, Haut-Médoc, Margaux, Listrac-Médoc, Moulis en Médoc, Saint-Julien, Pauillac et Saint-Estèphe, réputées dans le monde entier, **les 8 appellations médocaines offrent à l'amateur gourmand et gourmet des vins de caractère**, un véritable concentré de plaisir. Depuis toujours, qu'ils soient Grands châteaux ou petites propriétés familiales, les vins du Médoc laissent dans leur sillage des promesses de vins d'exception et le doux parfum de la haute qualité viticole.

Venez vivre en terre médocaine une aventure touristique sensorielle ! Empreint d'un passé historique fort, le Médoc est un parcours obligé pour tous ceux qui souhaitent découvrir son vignoble et connaître l'origine de ses vins d'exception. Tout au long de l'année, le Médoc organise des visites de châteaux et de sites variés, et accueille de nombreux événements sportifs et conviviaux comme l'incontournable **Marathon des Châteaux du Médoc**, (12 septembre) qui entraînent les participants déguisés à travers de nombreux chais, ou encore la course de VTT « **La Médocaine** » à Margaux (23 mai), et la course pédestre « **Tournée des Cuviers** » à Listrac-Médoc (4 avril), et bien d'autres événements autour des univers de la musique et du vin... Terre de grands vins, le Médoc est aussi celle des grandes recettes. Entre amis ou en famille, vous dégusterez, entre deux visites de vignobles, le fameux agneau de Pauillac, le boeuf cuit sur les sarments de vignes, une cuisine gastronomique ou plus moderne dans les nombreux restaurants de la presqu'île.

Pour parfaire votre visite, Les Maisons du tourisme et du vin en Médoc seront vos alliées pour rendre votre séjour inoubliable. Elles donnent les informations essentielles sur les visites guidées, les promenades, les temps forts médocains, les fêtes et les animations.

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

www.medoc-bordeaux.com



NOUS VOUS OFFRONS

« **GUIDE DESTINATION VIGNOBLE EN MÉDOC** »

Disponible dans tous les offices de tourisme de la région et les Maisons des Vins du Médoc. Plus de 100 pages pour préparer votre visite en Médoc ! Guide en téléchargement sur www.medoc-bordeaux.com rubrique « Médoc tourisme »



Le mot créole : Vant pété, manjé pa gaté ! La nourriture, c'est sacré ! (Plutôt trop manger -s'en mettre plein la panse- que gaspiller.)

D'ici et d'ailleurs

La cuisine de Babette ? Une composition métisse qui passe du gigot de Pâques aux acras avec joie !



*Colombo de porc aux courgettes
et aubergine - Recette p.79*

ACRAS DE CREVETTES

Pour 8 personnes :

200 g de farine • 500 g de crevettes • 3 brins de cive • 1 brin de persil • 1 échalote • 1/4 de piment antillais finement haché • 1/2 sachet de levure chimique • 1 litre d'huile de friture • 1 gousse d'ail • Sel, poivre

1/ Hachez finement les herbes et l'échalote. Réservez. **2/** Décortiquez les crevettes en ne gardant que les queues. **3/** Dans un saladier, versez la farine et 20 cl d'eau. Incorporez les herbes et le piment. Salez, poivrez. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. **4/** Incorporez ensuite la levure chimique et les crevettes. Mélangez bien et laissez reposer 30 min. **5/** Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez-y des morceaux de pâte à l'aide d'une cuillère à café. Les acras se forment et remontent à la surface. **6/** Egouttez les acras sur du papier absorbant avant de les servir chauds.

Recette extraite de «Festins Créoles» de Babette de Rozières, éd. Marabout.



GIGOT D'AGNEAU RÔTI AU MIEL

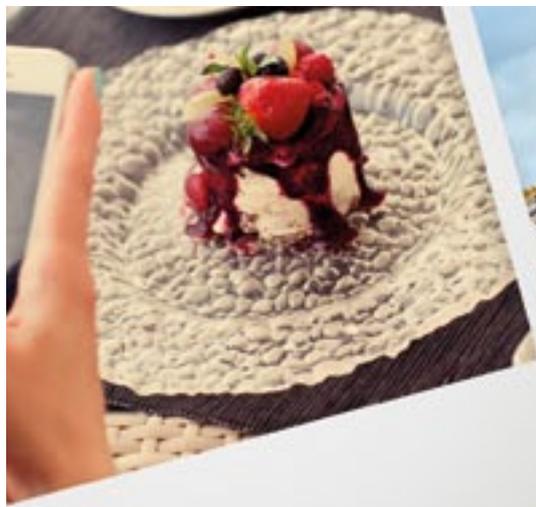
Pour 8 personnes :

1 gigot de 2 kg • 50 g de graisse d'oie • 2 cuillères à soupe de miel épais • 1 cuillère à soupe de moutarde forte • 1 cuillère à café de curry • 1 cuillère à café de romarin mondé • 3 gousses d'ail / La garniture : 500 g de pois chiche • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 brin de persil • Huile d'olive • Fond de volaille • 30 g de beurre • Sel, poivre

1/ La veille, mettez les pois chiches à tremper dans de l'eau froide. **2/** Le jour même, préchauffez le four à 200°C. **3/** Mélangez le miel, la moutarde, le curry, le romarin et l'ail écrasé. Badigeonnez le gigot de ce mélange. Salez, poivrez. **4/** Placez le gigot dans un plat allant au four. Disposez dessus et autour quelques noix de graisse d'oie. Enfourez pendant 45 min. Baissez la température du four à 180°C à mi-cuisson. **5/** Dans une cocotte, faites revenir à l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le persil hachés pendant 3 min. **6/** Ajoutez les pois chiches, 50 cl d'eau et 2 cuillères à soupe de fond de volaille. **7/** Laissez cuire à couvert 45 min. **8/** Prélevez un peu d'eau de cuisson puis mixez les pois chiches en purée. Ajoutez le beurre, salez et poivrez.

Recette extraite de «Mes meilleures recettes pour tous les jours» de Babette de Rozières, éd. Flammarion.



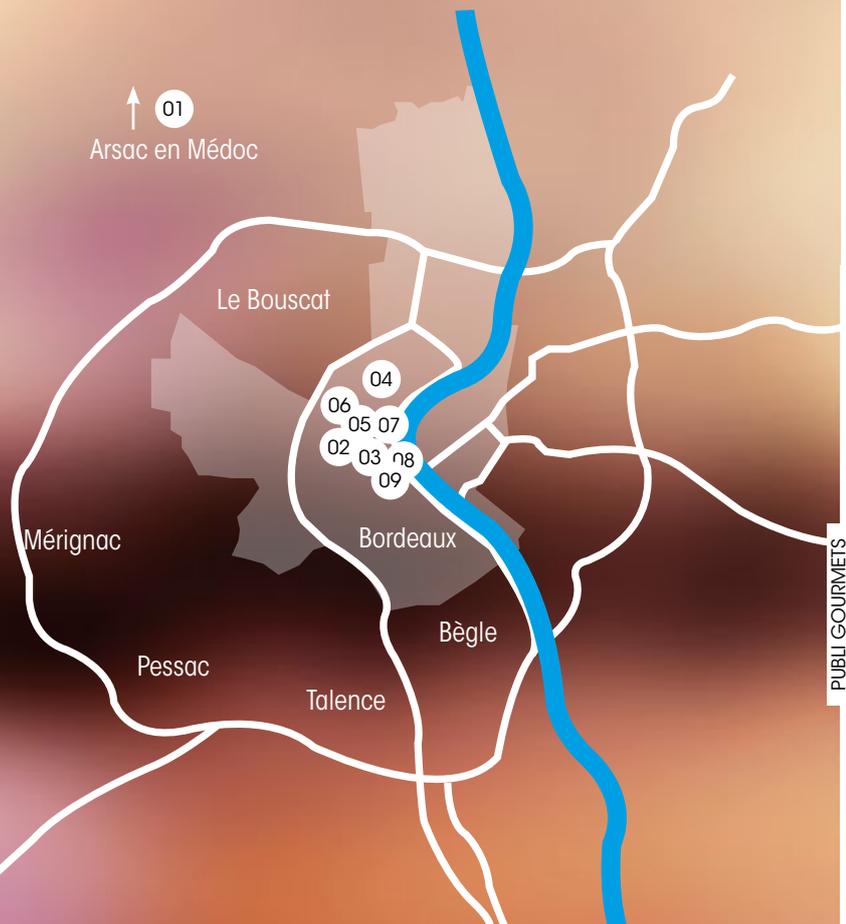


SORTIR

DANS LE BORDELAIS

Les bistrots & restaurants Gourmets

Envie de soleil, de déjeuner ou d'apéritif en terrasse avec les jours qui rallongent? Entre amis, en famille ou en couple, Gourmets de France vous propose des ambiances éclectiques où tous les budgets trouveront leur compte. Le rendez-vous est donné dans différentes adresses du bordelais pour profiter pleinement des saveurs de la région et d'ailleurs! Moderne, classique, exotique, italienne, express ou à emporter tous les styles de cuisine vous attendent. Il n'y a plus qu'à choisir. Bon appétit !



W

LE BOC' LE BISTRONOMIQUE DE LA WINERY

Envie d'une pause sur la route du Médoc ? Redécouvrez le nouvel espace de restauration bistronomique de La Winery. Ouvert tous les midis du mardi au dimanche, Le BOC' vous propose une formule décontractée et conviviale avec un menu à 14,50€, sans oublier une large sélection de vins du monde entier. Venez découvrir des plats traditionnels cuisinés et servis dans des bocaux « à l'ancienne » sur de véritables douelles de barriques ! Un concept nomade à emporter pour profiter de l'aire de pique-nique extérieure. C'est une journée agréable qui vous attend à La Winery, à prolonger par une balade dans le parc, autour de l'étang ou bien à vélo, mis gratuitement à disposition des visiteurs.

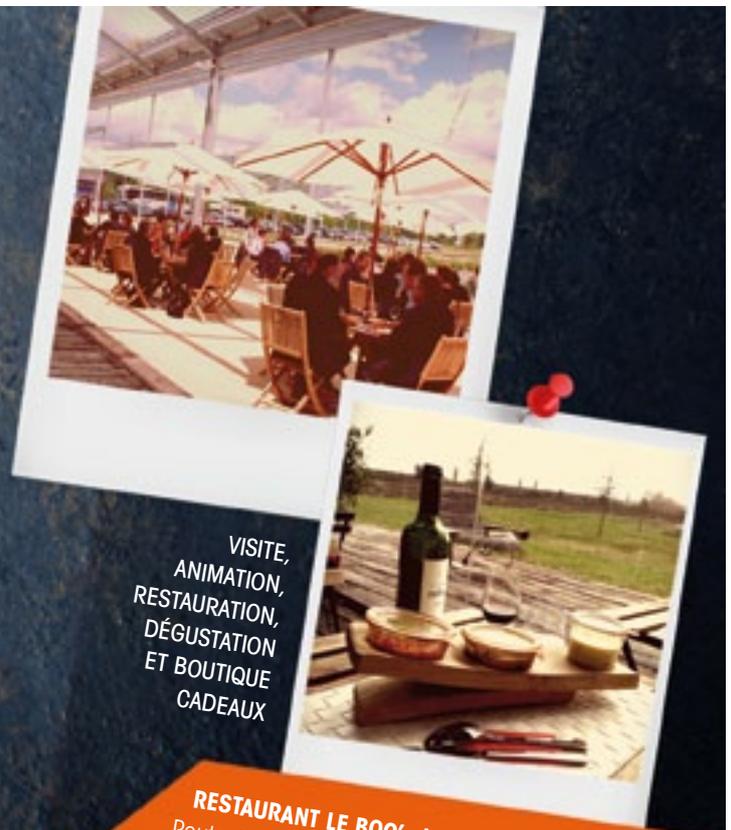
Ouvert du mardi au dimanche, de 10h30 à 19h30.



LE MENU ENFANT OFFERT POUR 2 MENUS ADULTES ACHETES*

Soit 9,50€ de réduction sur présentation du Bon Gourmets.

* Menu enfant -12 ans. Menu adulte: 14,50€ hors boisson. Offre non cumulable, un seul bon pour 3 personnes (2 adultes + 1 enfant).



VISITE,
ANIMATION,
RESTAURATION,
DÉGUSTATION
ET BOUTIQUE
CADEAUX

RESTAURANT LE BOC' - LA WINERY :
Route du Verdon - D1 - Rond Point des Vendangeurs
33460 Arsac-en-Médoc - Tél. 05 56 390 490 - www.winery.fr

01



PUBLI GOURMETS



D'accord!
Coffee Lounge

LA BONNE ADRESSE
pour une petite pause !

Envie d'un café, besoin d'une pause gourmande ? D'ACCORD! est l'adresse idéale pour les petites ou grandes faims à toute heure de la journée. Dans une ambiance chaleureuse, venez déguster un bon café fraîchement torréfié, ou l'une des nombreuses boissons chaudes à base de café (expresso, café latte, cappuccino, moka...) ou jus de fruits bio. D'ACCORD ! c'est aussi un service de restauration rapide avec un grand choix de salades, sandwiches, tartes et tartines, viennoiseries ou desserts, préparés chaque jour sur place à base de produits frais et naturels. Le petit plus : le Lounge « Wifi », pour continuer à travailler ou vous amuser tout en dégustant votre café ! Entre deux boutiques, faites une petite pause, D'ACCORD ? **Ouvert du lundi au samedi de 9h à 20h sans interruption.**

1 CAFE OFFERT

POUR L'ACHAT D'UNE FORMULE TARTE D'ACCORD!
comprenant 1 tarte salée, 1 boisson & 1 pâtisserie.

UNE EXCLUSIVITE
LES BONS GOURMETS
GOURMETS DE FRANCE

D'ACCORD! COFFEE LOUNGE:
Mériadeck Les Passages - 56 rue du Château d'Eau - Bordeaux
Tél. 05 57 87 32 24 - www.daccordcl.com



UN MENU ENFANT OFFERT
POUR 2 MENUS CONTEMPORAIN ACHETES

* Menu enfant - de 12 ans. Menu Contemporain à 33,90€ / pers. (comprenant au choix 4 entrées, 4 plats et un dessert à la carte).



LE BISTRO DU MUSÉE :
 37 place Pey Berland - 33000 Bordeaux
 Tel. : 05 56 52 99 69 - www.lebistrodumusee.com

03

LE BISTRO DU MUSÉE



Le charme du style bordelais

Plongez dans l'ambiance authentique du bistro à vins, avec Le Bistro du Musée. Sa carte, composée de plats entièrement « faits maison », est renouvelée à chaque saison. La garantie d'une cuisine de goût et généreuse, imaginée par le chef au rythme des produits du marché. Un savoir-faire de qualité d'ailleurs récompensé par le titre de Maître Restaurateur depuis 2013. A noter, la carte des vins compte plus de 50 références de crus bordelais, dont quelques appellations proposées en dégustation au verre. **Un rayon de soleil? Venez profiter pleinement de la terrasse, avec vue imprenable sur la cathédrale Saint-André**, et prolongez votre soirée en centre ville, grâce à la commande tardive le vendredi et samedi soir (22h et 22h30).





CADEAU

1 BOUTEILLE DE VIN*
DES 2 REPAS A LA CARTE ACHETES

*Montant minimum de 60€! Valable du lundi au mercredi, le soir uniquement. 1 seul coupon par table. Offre non cumulable

Bordeaux-Aquitaine
sur coast

LE BISTROT *des* ANGES

Produits de saison

Situé en plein cœur des Chartrons, Le Bistrot des Anges réinvente l'ambiance bistrot tout en conservant l'âme d'antan. Un déjeuner sur le pouce, une envie de nouveauté? L'équipe du Bistrot des Anges assure un service rapide au comptoir ou en salle. Quand arrivent les beaux jours, la terrasse prend toute son ampleur sur la place du marché. Le midi, faites votre choix parmi, 2 entrées, un plat du jour viande, poisson ou végétarien et 2 desserts. Le soir venu, découvrez une carte renouvelée chaque mois, au gré des saisons et tout fait maison. Côté bar, c'est une offre surprenante de vins au verre, de spiritueux du monde entier et de cocktails qui vous attend. Acceptez l'invitation du patron à partager les plaisirs du bien boire et bien manger ! Il vous fait aussi la promesse d'une soirée conviviale et chaleureuse notamment chaque dernier vendredi du mois, avec les cafés-concerts.



LE BISTROT DES ANGES :
19 RUE RODE - PLACE DES CHARTRONS - BORDEAUX
Tél. 05 56 79 14 57 - www.bistrotledesanges.fr

OUVERT DE 10H À 2H TOUS LES JOURS
SAUF LE LUNDI SOIR, LE SAMEDI MIDI
& LE DIMANCHE

04



UNE EXCLUSIVITE
LES BONS GOURMETS
GOURMETS DE FRANCE

1 CAFE OFFERT
POUR 1 FORMULE
DU MIDI ACHETEE*

*Formule comprenant assiette de 4 tapas du jour + 1 plat du jour. Offre non cumulable, sur présentation du Bon Gourmets, 1 seul coupon par pers.

SAMBO'S SHOP :
8 rue Jean Burguet - 33000 Bordeaux
Tél.: 09 83 98 68 32 - www.sambos-shop.fr

05



Saveurs et exotisme en plein Bordeaux.

Au pied de l'église Saint-André, un petit coin de paradis vous invite à l'évasion, le restaurant Sambo's. En cuisine, Alexandre vous embarque pour un savoureux voyage vers les îles, direction La Réunion dans une ambiance musicale radio tropique. A l'apéritif vous serez accueillis avec des samoussas, bonbons piments et autres tapas créoles accompagnés d'un cocktail maison ou Ti' punch. Le voyage continu avec des plats cuisinés et différents chaque jour avec des produits de qualité, dont les incontournables rou-gail saucisses, colombo de poulet, bagel de bouchons réunionnais gratinés ou le burger créole à dévorer le mercredi uniquement. Une échappée exotique proposée en formule « à partager » pour vos soirées entre amis. Le tout avec une carte de vins de petits producteurs, des rhums vieilliss ou rhums arrangés « maison ». Chaque deuxième jeudi du mois, le Sambo's vous invite à sa soirée découverte rhum-tapas : un rendez-vous aux portes des îles à noter dans vos agendas ! **Service midi et soir, sur place ou à emporter, du mardi au samedi de 12h à 15h et de 19h à 22h30.**





2 DESSERTS OFFERTS
POUR 2 REPAS ACHETES

Soit 12€ de réduction
(6€ le dessert par personne).

UNE EXCLUSIVITE
LES BONS GOURMETS
GOURMETS DE FRANCE

BISTRO MIMI:
17 rue Huguerie - 33000 Bordeaux
Tél. : 05 57 83 47 42 - www.bistromimi.fr

06

BISTRO MIMI
Une cuisine généreuse et de qualité

Bistro Mimi est heureux de vous accueillir dans un cadre chaleureux et décontracté, et vous invite à déguster d'authents plats frais. Découvrez une cuisine de tendance italienne avec les suggestions du chef : lasagnes, ravioli et gnocchi, le foie de veau à la vénitienne ou encore un plat typique de la région de Rome le salìmbocca à la romaine. Pour terminer votre repas en beauté, vous pourrez vous accorder une touche sucrée avec un tiramisù, une Panna cotta ou encore le mi-cuit au chocolat accompagné de sa glace vanille, le tout bien sûr fait maison !

LE BISTRO MIMI EST OUVERT DU MARDI AU SAMEDI DE 12H À 15H ET DE 19H À 23H.

PUBLI GOURMETS

Le Noailles

La plus parisienne des brasseries bordelaises

Imaginez ! Des miroirs, des fresques du peintre Dauguet au mur, des banquettes de velours rouge, des garçons de café en gilet noir traversant les allées... vous vous croyez en plein cœur de Paris, pourtant vous êtes belle et bien dans le triangle d'or de Bordeaux. Table mythique, Le Noailles vous offre dans un cadre intemporel, tous les plaisirs d'une brasserie haute de gamme. Un service de qualité à l'ancienne, une gastronomie française marquée par des produits terroirs extrêmement bien réalisés, sans oublier une carte des vins qui fait la part belle aux petits Bordeaux à découvrir, comme aux grands crus mythiques. Le petit plus du Noailles c'est un service tardif assuré sur réservation, pour vos sorties de théâtre. N'hésitez plus, et venez prendre place en salle, ou sous la véranda, face aux allées de Tourny.

**OUVERTURE DU CAFÉ-BRASSERIE, DE 9H À 23H
& LE RESTAURANT DE 12H À 15H ET 19H À 23H.**

LE NOAILLES :
2 Allée de Tourny - 33000 Bordeaux
Tel. : 05 56 81 94 45 - www.lenoailles.fr

07





by
Antony Barcelona

**-10% SUR LES MENUS
DU MC DUCK***

*Offre valable 2 mois du 10/04/2015 au 10/07/2015 sur présentation du Bon Gourmets à retrouver sur le site www.gourmetsdefrance.fr

ANTONY BARCELONA UN CHEF, DEUX TABLES

www.restaurantsdebordeaux.com

Il a grandi au milieu des vignes et est passionné depuis toujours par la cuisine et le vin : Antony Barcelona est un chef cuisinier autodidacte et atypique car la cuisine n'a pas été son premier métier. Bon cuisinier amateur, en 1997 il prend conscience que la cuisine est un art, en découvrant **la table des frères Pourcel à Montpellier**. Avec **Le Vin Rue Neuve**, son premier restaurant, installé dans une bâtisse du XV^{ème} siècle au cœur du vieux Bordeaux, Antony réalise avec son épouse Stéphanie, son rêve : **proposer une cuisine bistro-moderne, fraîche et moderne, qui joue à fond les produits du marché**. Et l'aventure continue avec **Mc Duck by Antony Barcelona**, le nouveau concept de fast food du sud-ouest qui revisite les produits du terroir et qui a pour star « le canard » sous toutes ses formes. Il ne vous reste plus qu'à tester !



PUBLI GOURMETS

MC DUCK BY ANTONY BARCELONA :
43 rue des Bahutiers - 33000 Bordeaux
Tél. 05 56 06 70 37 - mcduck.fr

08

09

LE VIN RUE NEUVE :
23 rue neuve 33 000 Bordeaux
Tél. 05 56 43 17 49 - levinrueneuve.com





LES ROUTES DU RHUM

SÉ ROUT À RONM LA

Le rhum, c'est ma boisson. Je comprend le langage du rhum « plus que le langage du vin. » Babette de Rozières a chez elle des rhums vieux de tous les pays. Et sur le comptoir de son restaurant, de grands bocaux de rhums arrangés. « Pourtant, dit-elle, le vin de Bordeaux est, avec le champagne, une des boissons les plus vendues aux Antilles. Dès qu'on arrive chez quelqu'un, on ouvre une bouteille de champagne ou de Bordeaux. C'est la fête. Le rhum, c'est notre quotidien. »

GRAND ANGLE

Rhum, rum ou ron ?

Diférans antrè ronm, rum oben ron ?

PRATIQUE

La roue des arômes

Tout kalité gou

Les accords à explorer

La sélection du caviste

Sèkré a moun la ki ka vann sé boutèy la

COCKTAILS

Les rhums arrangés de Babette

Ronm konpozé a Babette

Le mot créole : « Dlo doubout ? Kann ! ». « Je suis de l'eau mais je me tiens debout : qui-suis-je ? La canne à sucre. » (devinette traditionnelle)

Rhum

rum ou ron ?

Diférans antrè ronm, rum oben ron ?

Là où pousse la canne à sucre, il y a du rhum ! De l'Inde en passant par l'Australie, Cuba ou les Antilles, nombreux sont les pays producteurs et les différents types de rhums

Avant même sa création, depuis sa plus lointaine origine, le rhum est le fils des voyages et de la mondialisation : on trouve trace de la canne à sucre il y a plus de 9000 ans en Nouvelle-Guinée. De là, « le roseau de miel » aurait rayonné au gré du commerce et des guerres en Chine, en Inde, puis en Méditerranée jusque dans le sud de l'Espagne. Les Portugais ouvrent au XV^e siècle leurs premières raffineries aux Canaries et aux Açores, et la canne à sucre fait partie du second voyage de Christophe Colomb en 1493. Destination : Haïti et la République dominicaine. Le décor est planté.

Dans ces îles du nouveau monde, disputées entre monarchies françaises, anglaises, espagnoles, portugaises... qui, le premier, a eu l'idée de distiller du jus de canne à sucre ? Mystère. On mentionne un alcool de canne dès 1630 à la Barbade, et avec l'amélioration des techniques de distillation, le rhum, qui résiste aux voyages en mer, prend du galon. Mais cet alcool reste avant tout un dérivé de l'industrie sucrière qui se crée : si, d'île en île, on plante de la canne, c'est d'abord pour le sucre. Et c'est une fois que l'on a extrait les cristaux de sucre du vesou, le jus des cannes broyées, que l'on distille

la mélasse restante. D'une colonie à l'autre, d'une plantation à l'autre, la façon de faire l'eau-de-vie varie. Et à l'heure actuelle, chaque maison revendique encore une tradition héritée de quatre grandes aires d'influence historiques.

Le ron, héritage espagnol.

Au profil fin et suave, ces rhums viennent d'anciennes colonies espagnoles : la République dominicaine, Porto-Rico, Panama ou Cuba, la patrie des cocktails... Forts de grands noms comme Bacardi, Havana Club,

Caney ou Flor de Cana, les rons représentent la plus grosse production mondiale, qui trouve de plus en plus son public en France avec des jus « légers » pour les cocktails ou pleins d'arômes, comme le fameux Diplomático du Venezuela.

Le rum, l'empire anglais.

De la Barbade (Mount Gay, Foursquare), de la Jamaïque (Appleton), du Guyana (El Dorado) ou de Trinité-et-Tobago (Angostura), ces rums d'anciennes colonies britanniques étaient à l'origine des rhums lourds. Devenus plus légers, évolution des goûts oblige, ils ont gardé des notes boisées marquées, et un caractère riche et puissant.

Le rhum, toujours français.

Produit dans les régions françaises d'Outre-mer, en Martinique, en Guadeloupe (Damoiseau), à la Réunion (Charrette, Savanna) mais aussi à Haïti (Barbancourt) et sur l'île Maurice, le rhum français est majoritairement un rhum agricole (voir les explications qui suivent), au style complexe et raffiné, et aux notes végétales très proches des arômes de la canne. La Martinique (Saint-James, Dillon, Depaz, Clément, La Mauny, Trois Rivières, Bally...) est la seule à bénéficier d'une AOC (appellation d'origine contrôlée).

Les autres pays producteurs.

Aux côtés des rhums d'Afrique du Sud, d'Inde, du Japon ou d'Australie, on trouve également la cachaça du Brésil, un rhum à fermentation longue, indispensable au cocktail Caipirinha.



...

Règles strictes et libertés

Rhums, rums ou rons : aucun accord mondial ne fixe un même nom ou une norme d'élaboration. Et les producteurs se distinguent par leurs méthodes de distillation, de vieillissement (en fûts de bourbon, de cognac, de xérès...) ou d'assemblage. De façon simplifiée, il existe deux grandes façons d'élaborer la précieuse eau-de-vie. Et là encore, la France fait exception.

Les rhums de sucrerie.

Aussi appelés rhums industriels, ces rhums sont dérivés de la fabrication du sucre : on les distille à partir de la mélasse qui reste. Et tout l'art du maître de colonne, chargé de la distillation, va être de développer leur richesse aromatique. Parmi les rhums de sucrerie se trouvent :

- **Les rhums blancs**, les plus vendus dans le monde (la marque Old Nick, par exemple).
- **Les rhums vieux**, vieillis minimum trois ans en fûts.
- **Les rhums légers**, pas en alcool, mais en arômes : comme les rons au goût plus neutre pour les cocktails.
- **Les rhums ambrés** ou grands arômes, qui n'ont pas vieilli, mais que l'on colore avec du caramel.

Tous ces rhums de sucrerie, rons ou rums, représentent la très grande majorité (plus de 90 %) du marché mondial.

Les rhums agricoles.

Typiquement français. Et qui dit exception française dit administration. Les rhums agricoles, fierté des Antilles, tombent sous le coup d'une réglementation stricte. A 37,5 degrés

minimum, ces rhums de distillerie (ou rhums « habitants ») sont faits directement à partir du vesou, le jus de canne pressé. Ils ont été popularisés sous Napoléon, pendant le blocus maritime contre l'Angleterre. Faute de pouvoir exporter leur sucre, les plantations antillaises ont directement distillé leurs récoltes. Parmi ces rhums agricoles, on peut choisir entre **les rhums blancs** (celui du ti-punch !) et **les rhums élevés sous bois** : un an (rhum ambré), trois ans (rhum vieux), quatre ou six ans. Seuls les rhums agricoles de la Martinique ont gagné leur AOC, à la fois protectrice et contraignante face à la concurrence mondiale.

Les rhums traditionnels.

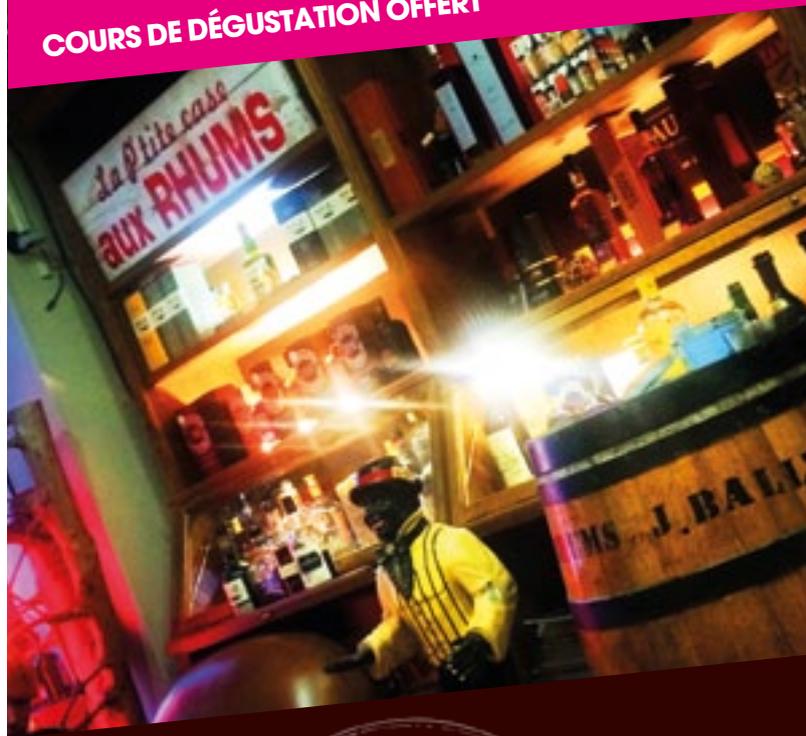
Le terme « traditionnel » est une dénomination réglementée qui mérite explication. Les rhums traditionnels doivent garantir un certain niveau d'arômes. En gros, contenir un minimum de substances non alcooliques, chargées d'arômes. La législation européenne fixe le palier à 225 g minimum de substances volatiles par hectolitre d'alcool pur. La dénomination est presque exclusivement réservée aux rhums français, rhums de sucrerie ou rhums agricoles. A l'opposé, les rhums dits « légers », à la distillation plus poussée, ne contiennent que 60 g de substances volatiles par hectolitre d'alcool pur. Donc beaucoup moins d'arômes.

Commencée avec la canne à sucre, l'exploration des rhums est un voyage sans fin entre les îles. On ignore même l'origine du mot rhum. Peut-être vient-il de « rumbullion » ou de « rubullion », un patois de la Barbade signifiant soit « bouillon de tige », soit « désordre ». *A.M.*





COURS DE DÉGUSTATION OFFERT



RHUMERIE
**LA PETITE
MARTINIQUE**
CAVE

UNE EXCLUSIVITE
**LES BONS
GOURMETS**
GOURMETS DE FRANCE

**DEGUSTEZ
NOS MEILLEURS RHUMS***

1 ATELIER DE DÉGUSTATION DE 2H OFFERT
(VALEUR: 20€) POUR 75€ D'ACHAT EN BOUTIQUE.

PUBLI GOURMETS

Bordeaux terre de vins, mais aussi terre de rhums. Ce rhum porté par le fleuve au XVII^e siècle jusqu'aux Chartrons, quartier au cœur duquel est venue se nicher **la plus belle collection de rhums de Bordeaux**. La Petite Martinique est un espace dédié au rhum, à sa culture, son histoire. C'est un lieu d'échange, de rencontre et de partage autour d'ateliers dégustation animés par son propriétaire Philippe. De la passion du produit au plaisir du partage, il n'y a qu'un pas. La promesse faite par Philippe est de proposer à tous les amateurs de spiritueux, qu'ils soient néophytes ou déjà connaisseurs, les bases nécessaires pour (re) découvrir l'univers qui l'anime depuis plus de 15 ans. Ces ateliers sont aussi l'occasion de découvrir des alliances aussi subtiles qu'improbables (roquefort, truffe, foie gras, macaron...) autour d'un très vieux rhum. **Respirez, goûtez, savourez.**

LA PETITE MARTINIQUE: 84 rue Notre Dame - 33000 Bordeaux
Tél. : 06 32 20 37 96 - www.lapetitemartinique.com

*Sur présentation du Bon Gourmets, du 09/03/2015 au 30/05/2015, pour 1 pers.

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

La roue des arômes

Tout kalité gou

Clefs de dégustation pour rentrer dans l'univers des rhums



EPICÉ

Cannelle, gingembre
Muscade, clou de girofle
Poivres
Vanille, cacao...

BOISÉ/FUMÉ

Boîte à cigare, cuir
Réglisse
Café, caramel
Bois brûlé, bois de santal
Balsamique...

VÉGÉTAL

Canne fraîche
Herbe
Feuillage, foin
Fleurs blanches...

FRUITÉ

Fruits tropicaux
Fruits blancs, jaunes ou noirs
Fruits séchés ou cuits
Miel
Agrumes...

Le profil des rhums

Si cette roue donne un aperçu général des différents arômes, rhums, rums et rons se choisissent aussi selon leur profil : doux (avec de la sucrosité) à très sec (les rhums agricoles blancs), et légers (en arômes, avec une distillation poussée) à riches. Les rhums légers sont taillés pour les cocktails et les plus doux et riches (les rons notamment) sont une bonne porte d'entrée à la dégustation.

Avec quel verre ?

La forme du verre à dégustation doit concentrer un maximum d'arômes dans un petit volume, pour mieux les capter. Un petit verre « tulipe » est idéal, sinon, un verre à digestif.

Chauffer ou pas ?

Tout dépend du rhum : certains s'apprécient en cocktails, frais sur des glaçons, d'autres (les rhums vieillis notamment) méritent d'être légèrement chauffés avec le verre dans le creux de la main, pour les épanouir.

Décrire les sensations

Après avoir examiné la limpidité du rhum (un bon rhum n'est jamais trouble) et senti son bouquet, passez à l'étape gustative. Le rhum est-il amer, acide ou rond (selon la teneur en alcool, donc en sucre au départ) ? Est-il équilibré ? Quelle est sa persistance aromatique (sa longueur en bouche, c'est-à-dire combien de secondes avant que ne disparaisse le premier arôme ?). Chef de produits chez Bardinnet, à Bordeaux, Sylvain Lescalmel conseille de s'attarder sur la fin de bouche : « est-elle franche ou au contraire présente-t-elle un faux goût (astringence, brûlé...) ? Car les défauts n'apparaissent qu'à la fin. Si le rhum est réussi, équilibré, ample et long, tant mieux ! » A.M.



Les meilleurs millésimes
SANS BOUGER DE CHEZ VOUS !

www.defivin.com



« Une journée sans vin est
une journée sans soleil. »

Vous permettre d'acheter vos vins en ligne moins cher qu'ailleurs, c'est tout simplement l'objectif de Défivin.com. Amateurs de vins sincères, typiques de leur appellation ou leur région, qu'ils soient simples, sur le fruit, ou bien complexes et explosifs, sur Défivin.com vous trouverez plus de **150 références de vins et champagnes, de France et du monde entier**. Défivin.com vous propose de découvrir des vins au prix le plus juste : des vins plébiscités et notés par les plus grands guides, comme des vins sélectionnés par l'équipe d'oenophiles de Défivin.com, de véritables coups de cœur mais toujours des vins étonnants. Car Défivin.com c'est une équipe à l'écoute, prête à vous conseiller sur le choix de vos vins, en apportant une offre sérieuse et adaptée, en direct de la cave du domaine ou du négociant.

DÉFIVIN.COM

12 rue des Bruyères
33450 Saint Loubès
Tél. : 05 56 77 64 01
Tél. : 07 82 34 82 57
www.defivin.com

PUBLIC GOURMETS



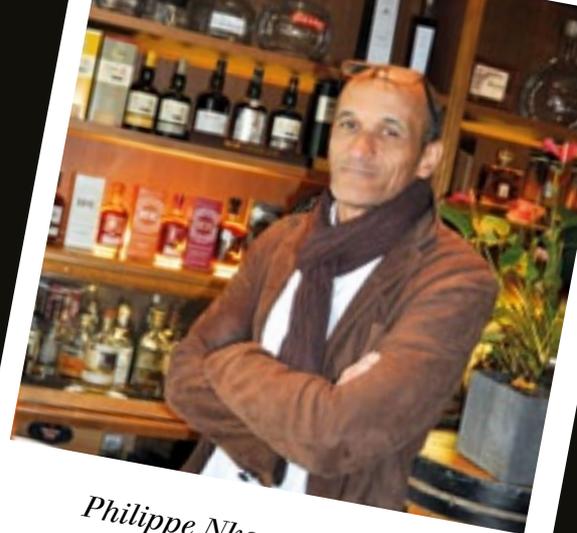
10%
DE REMISE

sur le site www.defivin.com
à partir de 50€ grâce au
code promo **Gourmets***

*Offre valable du 30/03/2015 au 30/06/2015. 1 seul commande et bon gourmets par foyer (même nom, même adresse).

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

Le mot créole : Bon biten pa komen ! Les bonnes choses sont rares !



Philippe Nkoumou Wood

Rhum

les accords à explorer

Avec quoi boire un rhum agricole ou un rhum de mélasse ? Dans sa rhumerie, Philippe Nkoumou Wood tente des accords et marque des essais

Les accords entre mets et rhums tiennent encore du défrichage. Et pourtant, dans sa rhumerie la Petite Martinique, à Bordeaux, Philippe Nkoumou Wood se fait un plaisir d'essayer les alliances les plus inattendues. Cela a commencé naturellement à la fin des ateliers de dégustation organisés (il fallait bien donner quelque chose à manger aux participants !). Piqué au jeu, le Martiniquais travaille désormais sur des ateliers avec le chef Franck Descas (l'Atelier de Franck), pour tenter des accords locaux. En matière de dégustation

(on ne le répétera jamais assez), il n'y a pas de règle absolue. Mais avant le crash-test, reste quand même des bases à connaître sur le rhum.

Les rhums agricoles.

Ces rhums, blancs lorsqu'ils sont jeunes, ambrés lorsqu'ils sont passés en barrique, sont élaborés à partir du jus de canne fraîchement pressé. Typiquement français, ils sont l'apanage des Antilles. Ce sont des rhums difficiles à accorder, aux arômes herbacés complexes, qui se

révèlent en vieillissant. « Ces rhums-là se méritent, s'apprennent, avertit Philippe Nkoumou Wood. Leur attaque est franche, avec dix secondes de feu en bouche. Mais passée cette barrière, leurs arômes couvrent le feu. Et là, vous gardez en bouche des saveurs de caramel au beurre salé, de pain d'épice, de cuir... » En dehors de quelques exceptions, ils sont à déguster seuls, tant il serait dommage de perdre leur complexité. Les rhums agricoles jeunes peuvent tout-à-fait être flambés en cuisine.

Les rhums de sucrerie.

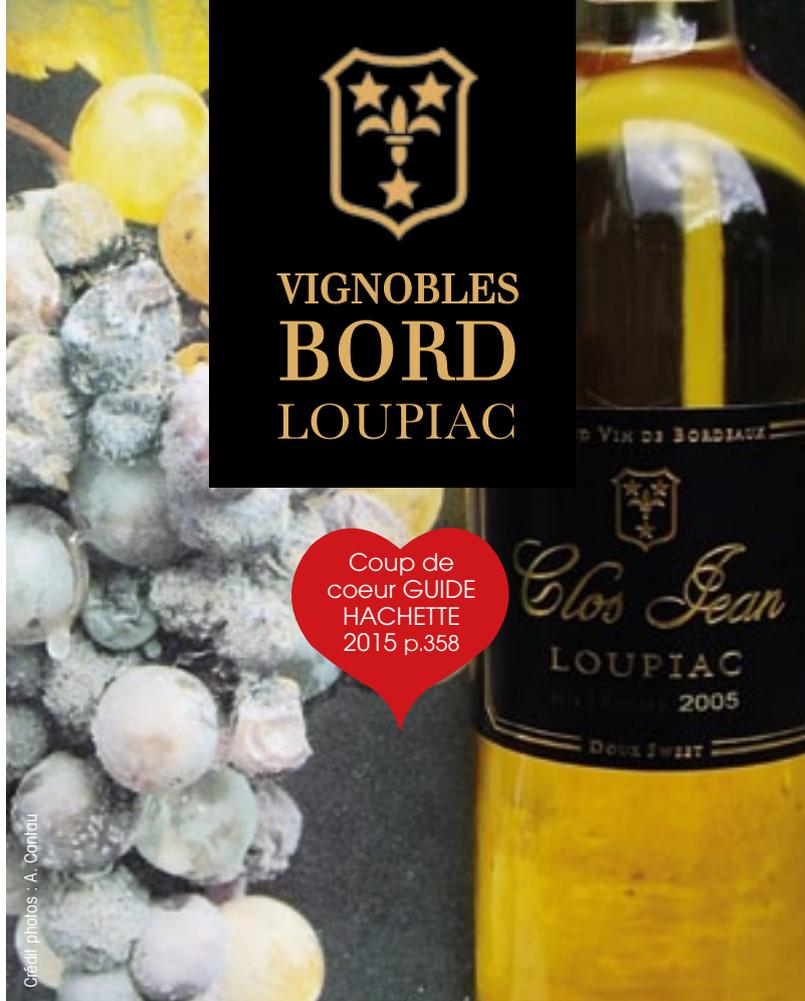
Ces rhums sont élaborés à partir de la mélasse de canne à sucre. Les grands spécialistes restent les anciennes colonies espagnoles (Cuba, l'Amérique centrale et du Sud) avec des rons très sucrés. En pratique, il n'y a pas de façon de faire type : un rhum de mélasse peut être élaboré avec ajout de sirop de canne, de caramel ou à partir de miel de canne (le jus chauffé et épaissi). Bref, toutes les recettes sont bonnes ! Plus sucrés, plus accessibles, ces rhums sont les plus évidents à travailler en accord.

Les accords qui marchent

Les desserts. Jeunes ou vieux, les rhums de mélasse trouveront une résonance facile avec les cannelés (évidemment !) et certaines pâtisseries. Pour les rhums agricoles, on peut tenter un sorbet au citron vert.

Le chocolat. Philippe Nkoumou Wood a travaillé sur les accords rhum-chocolat avec un artisan de Bordeaux. Un cacao à 75 % donnera un effet étonnant en bouche, sur un rhum de mélasse (un ron Diplomático du Venezuela) qui tapissera la langue de ses arômes de fruits confits. « Le palais se ferme d'abord sous l'amertume du cacao. Vous reprenez une gorgée de rhum et le palais s'ouvre à la gourmandise de l'accord. »

Le roquefort. Étonnant : les cristaux salés du fromage vont rencontrer la douceur d'un rhum de mélasse, à choisir suffisamment liqueux. Et là : magie ! La sucrosité du rhum couvre le piquant du fromage. « L'alliance des deux donne une troisième sensation en bouche », témoigne Philippe Nkoumou Wood. Le conseil du pro : le rhum Zacapa du Guatemala, avec 23 ans d'âge. *A.M.*



Crédit photos : A. Dantou



VIGNOBLES
BORD
LOUPIAC

Coup de
cœur GUIDE
HACHETTE
2015 p.358

Clos Jean
LOUPIAC
2005
DEUXIÈME

« Une dégustation vaut mieux qu'un long discours »



CLOS JEAN VOUS ACCUEILLE TOUTE L'ANNÉE POUR VOUS FAIRE DÉCOUVRIR LES VRAIS LIQUEUX MODERNES DE SA PRODUCTION. SOYEZ LES BIENVENUS !

Situé sur les coteaux, dominant la vallée de la Garonne, au centre de l'appellation Loupiac, le vignoble de Clos Jean possède **une topographie et une exposition exceptionnelles** sud/sud-ouest de tout premier plan. La famille Bord exploite depuis plus de 6 générations deux propriétés : **Clos Jean et Château de Rondilon sur 33 ha de vignes**. Le Petit Clos Jean est le dernier vignoble racheté

à une autre branche de la famille et partagé il y a environ 100 ans par un aïeul. Un terroir exceptionnel et de vieilles vignes offrent aux dégustateurs un plaisir dû au bel équilibre alcool, sucre et acidité, qui offre une fraîcheur et un fruité remarquables. Les vignobles Bord produisent également des vins rouges, rosés et blancs secs en appellation Bordeaux.

PUBLIC GOURMETS



10%

LES RAISINS DORÉS AU LOUPIAC, CONFISERIES AU CHOCOLAT PRÉSENTÉES DANS UNE BOUTEILLE DE VIN ! UNE EXCLUSIVITÉ DES VIGNOBLES BORD.

SCEA Vignobles Bord : Lionel & Josselin Bord - 33410 Loupiac
Tél. 05 56 62 99 83 - Port. 06 22 76 22 01 ou 06 07 41 11 97
vignobles.bord@wanadoo.fr - www.vignoblesbord.fr

Rhums

l'esprit voyageur

Par quel pays entrer dans l'univers des rhums ? La sélection de Romain Opillard, de la cave Art et Vins à Bordeaux



01

Ron Relicario

Solera Superior

République Dominicaine (40°)

Nous voilà en République Dominicaine avec cet assemblage traditionnel de rhums agricoles vieilliss 10 à 15 ans dans des fûts de bourbon et des fûts de chêne français, puis en solera, la méthode de vieillissement en barrique à l'espagnole. Pour un résultat très rond, épicé et sur le fruit.

42 € prix caviste

02

Rebellion

Spiced Rum

Caraiïbes (37,5°)

Le rhum tel que le faisaient les pirates à l'époque des colonies britanniques ! Le miel de canne (un sirop de sucre de canne épaissi) et les épices, cannelle, cardamome et vanille, incarnent totalement son côté Caraïbes. Doux en bouche et à boire frais.

22 € prix caviste

04

03

Ti Ced

Punch Ananas Victoria

Martinique (32°)

Un vrai rhum arrangé fait avec du rhum agricole de Martinique et de l'ananas de la Réunion, mûr à point, qui macère au moins un mois en bouteille : la date de fabrication est indiquée au dos. La tendance du moment, à savourer à l'apéritif.

29,50 € prix caviste

05



Romain Opillard

04

Ron Caney
Anejo Centuria
Cuba (38°)

Un des grands rhums cubains traditionnels à prix accessible. Elaboré à Santiago de Cuba dans une ancienne distillerie de la famille Bacardi, ce Caney est un assemblage de rhums de plus de 7 ans d'âge, vieillis en fûts de chêne. Un incontournable aux notes de vanille et d'orange.
29,50 € prix caviste

05

Rhum J.M
X.O
Martinique (45°)

Sur les flancs de la montagne Pelée, au nord de la Martinique, un très vieux rhum qui fait partie des références de l'île. Vieilli en fûts de chêne, il développe des notes épicées et une pointe d'acidité sur un nez intense et doux, et une bouche toute en rondeur.
62 € prix caviste



VISITEZ & GAGNEZ!

ABK6
COGNAC



De la vigne au verre de cognac...

Bienvenue sur les terres des Domaines Francis Abecassis. **A 1h de Bordeaux, venez découvrir le domaine viticole d'exception et ses 250 ha de vignes**, de cette grande famille de producteurs. Riche par son histoire et un savoir-faire ancestral, le Domaine de Chez Maillard abrite la production du fameux Cognac ABK6. Des chais de vinification, aux chais de vieillissement et d'assemblages, en passant par la salle des alambics, le domaine révélera à chacun d'entre vous les secrets de la fabrication de l'eau-de-vie la plus convoitée du monde, et ce dans la pure tradition charentaise. Venez côtoyer les anges : entrez dans le paradis du cognac !

TARIF VISITE : 5€/pers. suivie d'une dégustation** d'un Cognac VSOP. Visite gratuite pour les - de 16 ans.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h, et les samedi et dimanche du 15 juin au 15 septembre, de 10h à 17h. Accueil personnalisé sur rendez-vous.

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

ABK6 COGNAC

Domaine de Chez Maillard
1 route du Ménager
N10 - Sortie D22 - 16440 CLAIX
Tél. 05 45 66 35 72

www.abk6-cognac.com

PUBLI GOURMETS



**POUR UNE VISITE*
DU DOMAINE ACHETÉE,**

**PROFITEZ D'UN
BON D'ACHAT DE 10€**
à valoir à la boutique du Domaine.

*Visite complète du domaine 1h30, suivie d'une dégustation** d'un Cognac VSOP de la propriété.**Age mini. légal pour la dégustation 18 ans. Un seul bon par personne. Offre non cumulable, valable jusqu'au 15/09/15.



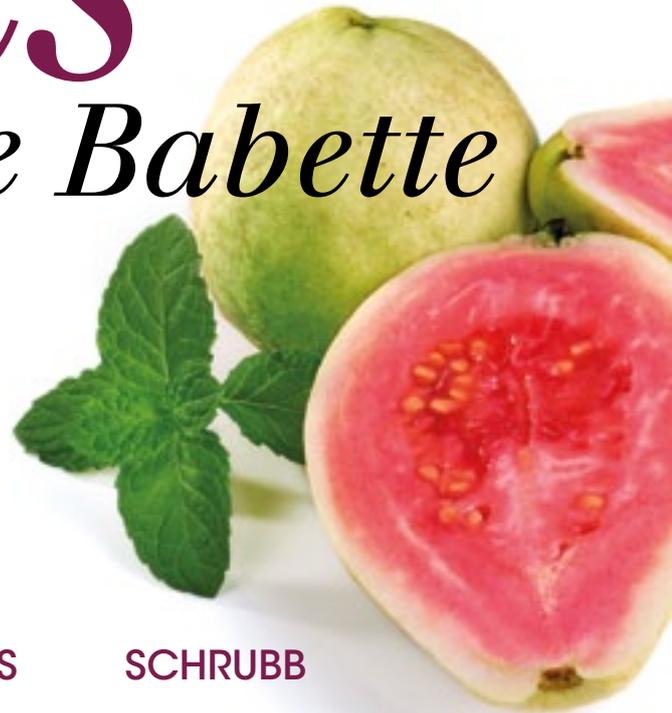
Planteur des îles de la caraïbe

Les rhums

arrangés *de Babette*

Ronm konpozé a Babette

*Trois mélanges de tradition
revus par Babette de Rozières*



PUNCH BABETTE

Pour 1 personne :

5 cl de rhum blanc • 5 cl de liqueur de mandarine • 5 cl de triple sec • 1 cuillère à soupe de sirop de mandarine • 1 cuillère à soupe de sirop de grenadine • 1/4 d'orange • 1/4 de citron vert • Glace pilée

1/ Dans un grand verre à cocktail, versez le rhum, le triple sec, la liqueur et le sirop de mandarine. **2/** Mélangez, ajoutez la glace pilée. **3/** Ajoutez l'orange et le citron coupés en morceaux, après les avoir pressés dans le verre. **4/** Ajoutez le sirop de grenadine tout doucement : il doit couler directement au fond du verre.



PLANTEUR DES ÎLES DE LA CARAÏBE

Pour 10 personnes :

25 cl de jus de goyave • 25 cl de jus de banane • 25 cl de jus de pamplemousse • 25 cl de jus de fruits de la passion • 25 cl de jus d'ananas • 25 cl de jus d'orange • 50 cl de rhum vieux • 1 pincée de cannelle en poudre • 3 cuillères à soupe de sirop de grenadine • 4 cuillères à soupe de sirop de canne • 1 cuillère à soupe d'augustura • 1 orange coupée en rondelles • 3 fruits de la passion • 1 citron vert

1/ Dans une jatte, versez tous les jus de fruits. Ajoutez le rhum, les sirops de grenadine et de canne, la pincée de cannelle et l'augustura. Mélangez le tout. **2/** Coupez les fruits de la passion en deux, ôtez la pulpe et incorporez-les au planteur. Ajoutez les rondelles de citron et d'orange. **3/** Mettez au frais et servez avec des glaçons.

Recette extraite de «Festins Créoles», éd. Marabout.

SCHRUBB

Pour 1 litre :

4 oranges non traitées • 1 litre de rhum blanc • 200 g de sucre en poudre

1/ Prélevez le zeste des oranges. Placez-le au soleil et laissez sécher jusqu'à ce qu'il soit cassant (une semaine ou plus environ). **2/** Lorsque le zeste est bien sec, cassez-le en petits morceaux et mettez-le dans un bocal. **3/** Chauffez 15 cl d'eau avec le sucre pour faire un sirop léger. Versez le sirop dans le bocal sur les zestes, ajoutez le rhum. **4/** Laissez macérer 10 jours au soleil, puis 1 mois à température ambiante. **5/** Servez dans de petits verres sans glaçon.

Le plus : Cette liqueur d'écorces d'orange macérées (parfois avec des épices) est traditionnellement consommée aux Antilles à Noël.

Le mot créole : Sa ka lèvé bonnè ka bwé kafé fò, sa ka lèvé ta ka bwé kyòlòlò. L'avenir appartient à ceux qui ceux lèvent tôt (celui qui se lève tôt boit du café chaud, celui qui se lève tard boit du jus de chaussette).

De la Réunion à Saint-Emilion

Dè La Réunion jis Saint-Emilion

Vigneron touché par la grêle en 2013, le Réunionnais Olivier Cadarbacasse a rebondi en ouvrant un site de vente en ligne, qui propose de goûter en échantillon les vins vendus

L'histoire d'Olivier Cadarbacasse et de son épouse Véronique Bogenez est d'abord celle d'une reconversion. La reconversion de cadres sup parisiens qui plaquent tout pour faire du vin, leur vin. A Paris, Olivier Cadarbacasse était consultant dans un des « big five », un des cinq plus gros cabinets de conseil au monde, PriceWaterHouseCoopers. Véronique officiait dans le premier groupe français d'audit, le concurrent KPMG. Belle voiture et rythme de vie parisienne. Si bien qu'en 2002, le couple lâche tout pour un coup de cœur : le château Moulin de Beauséjour. Douze hectares de vignes en appellation Bordeaux Supérieur, dans l'Entre-deux-mers. Et un proprié-

taire sans descendant qui vendait son vin en vrac. Adieu Paris, voilà Olivier et Véronique dans leur domaine à Saint-Jean-de-Blaignac.

Olivier Cadarbacasse, qui a quitté son île natale autour de 10 ans, pourrait alors raconter la belle histoire des reconvertis revenant avec humilité à la terre. Pas du tout. Ses parents possédaient déjà une propriété viticole en Dordogne, et ses beaux-parents étaient agriculteurs dans l'Est. En gros, résume-t-il, cela a été un retour passionné. « Tout s'est fait naturellement. Les gestes, les repères sont venus assez rapidement. Au début, on se s'est pas posé de questions. Quand vous êtes passionnés, vous avez soif de savoir. Alors vous êtes à l'écoute, vous

progressiez. » Paradoxalement, le plus dur pour l'ancien consultant a été la partie commerciale : « ce n'est pas en produisant un bon vin que l'on vit. C'est en le vendant. »

Cuvée hommage à la Réunion

Les Cadarbacasse développent alors la mise en bouteille à la propriété, multiplient la surface de leur propriété jusqu'à une trentaine d'hectares, et rachètent une parcelle de trois hectares en appellation Saint-Emilion : le château Beauséjour les Maurins. En analyste rompu au marché, Olivier Cadarbacasse



recherche des débouchés d'abord à l'étranger : 90 % à l'export, aux Etats-Unis notamment (un bon quart de la production), et à La Réunion, où ses origines font mouche auprès des consommateurs locaux. Du coup, une cuvée « Allé di Partou » (en merlot uniquement), créée spécialement pour le marché, rend hommage à son île.

Mais en août 2013, la grêle balaie des années d'efforts. Cet été-là 15 à 20000 hectares de vignes en Entre-deux-mers sont ravagés. Certains domaines sont entièrement dévastés. Les vignes des Cadarbacasse sont hachées à 80 %. Il faut rebondir. Et Olivier songe à internet pour vendre son vin, et celui des autres. Avec une idée : donner la possibilité de faire goûter des échantillons avant d'acheter les bouteilles en ligne. Sur le site Un vin de producteur, chaque vin mis en vente en bouteille est proposé à la dégustation, dans des échantillons en tube de 6 cl qu'il suffit de commander. De quoi se faire une idée à prix raisonnable (3 euros environ l'échantillon). Trente-cinq vignerons y proposent déjà quelques 120 références, du Languedoc-Roussillon, de Bordeaux bien sûr, et plusieurs beaux crus de Bourgogne : Gevey-Chambertin, Vosnes-Romanée, Nuits-Saint-Georges, Chassagne-Montrachet... Pour Olivier Cadarbacasse, il s'agit d'abord de faire un salon virtuel des vins. Pas un gros site de ventes qui aligne un répertoire vertigineux, mais un site de vignerons dont le but est de faire connaître les vins de propriétés familiales. Lancé fin 2014, le site compte minutieusement étoffer sa sélection. Il n'y a plus qu'à y goûter. *A.M.*



SOIREEES A THEME GRATUITES

cave ART & VINS

PARTICIPEZ à l'une de nos soirées à thème

Au cœur du centre historique, la cave ART & VINS offre le plus grand espace dédié aux whiskies et rhums de Bordeaux, et plus de 700 références en vins, champagnes, français ou étrangers. Fondée sur la passion du métier de caviste-conseil, la cave ART & VINS c'est l'exigence de la qualité et une approche rigoureuse depuis 7 ans. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, venez participer, une fois par semaine, à l'une des soirées à thème : gratuites et sans inscription, l'objectif de ces rencontres est de vous faire partager la passion du vin et des alcools par l'art de la dégustation, dans une démarche raisonnée. Entre amis ou avec vos collaborateurs, ART & VINS organise pour vous sur demande des dégustations privées à partir de 6 personnes. **Ouvert du mardi au samedi de 10h à 20h30, le dimanche de 10h à 13h30 et le lundi de 15h à 20h.** Dégustation et formation : toutes les informations par téléphone et sur le site internet.

ART & VINS : 2 place du Palais - Porte Cailhau - BORDEAUX
Tél. 05 56 06 35 44 - **www.art-et-vins.com**

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

PUBLI GOURMETS



25€ LE COURS
DE DÉGUSTATION
à L'École by ART & VINS

au lieu de 31€ avec
LE BON GOURMETS

Le vin de *Tahiti*

Diven a Tahiti

Dans les années 80, l'homme d'affaires Dominique Auroy a tenté un pari fou : créer un vignoble en Polynésie

« Finalement, raconte Dominique Auroy, je crois que j'ai fait du vin par provocation au début, davantage que par passion. Même si après, elle m'a rattrapée. » L'histoire du vin de Tahiti est celle d'un défi. Un défi contre les éléments, mais surtout contre les idées reçues, le scepticisme, contre « les modèles tout faits de réussite »...

Dominique Auroy est un Normand entêté, homme d'affaires venu développer dans les années 80 l'hydroélectricité en Polynésie française. L'homme n'a pas peur des paris audacieux. Collection-

neur de vins, il commence à constituer sa cave à Tahiti, surtout avec des vins de Bourgogne. Et l'aventure commence un soir de novembre 1991, dans la région du célèbre vignoble de Nuits-Saint-Georges, quand Do-

*«Un parcours
du combattant
les premières années»*

minique Auroy rencontre Bernard Hudelot. Le vigneron bourguignon lui démontre que l'on peut maîtriser le cycle végétatif de la vigne en dehors

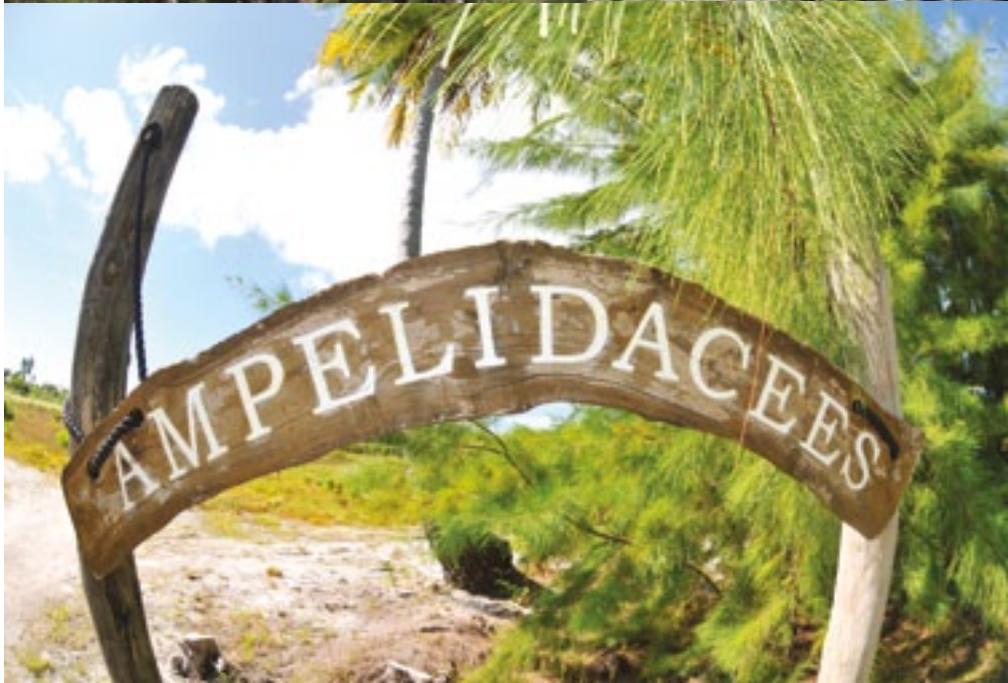
des saisons. C'est-à-dire qu'il est possible de reproduire le « stress » naturel provoqué par l'hiver, qui stimule ensuite le développement de la plante au printemps. La clé pour faire du vin sous les tropiques est là. Quinze jours après, l'aventure commence à Tahiti.

Et les premières années, expérimentales, tiennent plutôt du parcours du combattant. Une cinquantaine de cépages européens sont importés sur le territoire polynésien. Un test grandeur nature qui se heurte à la qualité des sols sableux, aux champignons et aux parasites... Mais pas seulement.

A Rurutu, les pieds de vignes sont broutés par les chevaux. Au centre de recherche agricole de Papara, la grève du personnel les achève. En 1996, c'est sur l'atoll de Hao que sont plantées 3500 boutures. Noyées quelques mois après sous un mètre d'eau de mer. Le choix se porte alors sur le sol corallien de l'atoll de Rangiroa, dans l'archipel des Tuamotu. L'environnement est idyllique et les cépages survivants prennent enfin. La première vendange a lieu en 1999 : trois ou quatre kilos de raisins qui donneront 1,5 litre de vin.

Deux vendanges par an

Le domaine des Ampélidacées produit maintenant 30 à 35 000 bouteilles par an. Le vignoble s'étire sur 6 hectares, bordés de cocotiers. On est loin des « plants chétifs en sac » et du local de 20m² en guise de cave que Sébastien Téphénier a trouvés à son arrivée. L'œnologue mène désormais deux vendanges par an, sur un domaine qui est le seul au monde à vinifier le cépage carignan (traditionnel des vins rouges) en blanc. Rangiroa produit avec fierté deux vins blancs, un rosé et un moelleux. Souvent, explique Sébastien Téphénier, les autres vignerons, de France notamment, « ne penseraient pas déguster des vins de cette qualité. Ils viennent au départ avec beaucoup d'interrogations mais une fois qu'ils ont visité le domaine ils sont conquis ! » Et admiratifs du travail effectué depuis 15 ans, sur un domaine qui reste peu rentable. Qu'importe : Dominique Auroy, qu'on prenait pour un fou, a gagné son pari. Sa fille Christina est désormais à la tête de la société Ampélidacées, qui regarde vers d'autres horizons : au Gabon, ce sont les pieds de vigne originaires de Rangiroa qui poussent le mieux. *A.M.*



ESCA PADES GOUR MANDES

Bordeaux antillais

*Où apprendre le gwoka, boire un bon rhum
et trouver des mangoustans à Bordeaux ?
Suivez le guide !*



05



06 03





04



01



02



Pister les épices. Un bon plan pour trouver des produits d'Outre-mer ? Les supermarchés comme Eurasie à Bordeaux-Lac ou Grand Frais à Mérignac où se trouvent mangoustans, fruits à pain, chayotes... Côté épices importées, les Comptoirs de Magellan recèlent pas mal de choix. Et la Case à Vanille du maître vinaigrier Frédéric Chaix travaille les gousses de Madagascar en sirops ou crèmes de balsamique (01).

Préparer le prochain carnaval. Parce que celui organisé fin février à Bordeaux (02) et mené par des associations comme VaKband, est un des rares en métropole à rassembler autant d'Antillais : environ 3000 personnes par soirée de l'association My Kartel. A Bordeaux, les associations sont nombreuses : L'A Cosmopolitaine donne des cours de créole, de percussions (le gwoka), anime des rencontres littéraires et organise chaque année (le 11 avril) un marché exotique à Izon.

Aller voir les Oiseaux du Paradis à Illats. Dans cette ferme, le Guadeloupéen Philippe Stewart élève poules, cailles, pigeons, canards et pintades qu'il vend sur les marchés. En Guadeloupe, Philippe était horticulteur. Il a gardé des fleurs exotiques (03) le goût de l'ornement avec, en plus des poules fermières, une trentaine de races domestiques : Coucou de Renne, Sussex, poule de Marans...

Goûter aux bars à rhums. Oui, il y a une vie en dehors du Calle Ocho et de ses mojitos : Bordeaux recèle aussi des adresses où l'on prend le rhum au sérieux. Comme au Vintage Bar, rue Saint-James, spécialiste des rons et des rhums vieux avec plus de 140 références (04) . Ou le Pavillon noir, avec quelques 60 références et des soirées concerts, rue du Cerf-Volant (05).

Hésiter entre les îles. Car selon les Antillais que l'on a pu interroger, impossible de trouver un vrai bon restaurant créole à Bordeaux. Que des snacks ou des plats à emporter. Dommage pour les spécialités locales, acras et boudins. On peut se consoler avec les bokiïs (les sandwiches guadeloupéens) faits par Patricia (06), aux Délices des Antilles ou les caris ou rougails du Kabar, petite adresse réunionnaise où manger sur le pouce. Au marché des Capucins, ce sont les samoussas ou les bonbons piments qu'on tente chez Escale Réunion.

Savourez

LE TERROIR

de Saint-Émilion

et sa région



La fabrique de Macarons



Authentiques, uniques, souvent copiés jamais égalés, les véritables macarons de Saint-Émilion de Nadia Fermigier sont une vraie bénédiction ! Fabriqués chaque jour sur place à partir de produits frais (amandes brutes, blanc d'œufs frais et sucre), selon la recette ancestrale créée par la communauté

des sœurs Ursulines, ces véritables macarons sont garantis sans colorant ni conservateur. Un savoir-faire religieusement perpétué par Nadia, seule détentrice du droit de fabrication. Délicatement présentés dans une jolie boîte en carton, les véritables macarons de Saint-Émilion se partagent sans modération à l'heure

du thé, autour d'un café ou accompagné d'une coupe de champagne ! Succombez à la tentation si ce n'est pas déjà fait !

NOUVEAUTÉ : Dégustez les véritables macarons de Saint-Émilion au Cloître des Cordeliers !



5 BOITES DE 24 VÉRITABLES MACARONS ACHETÉES
la **6^{ÈME} BOITE OFFERTE**



VÉRITABLES MACARONS DE SAINT-ÉMILION

Nadia Fermigier

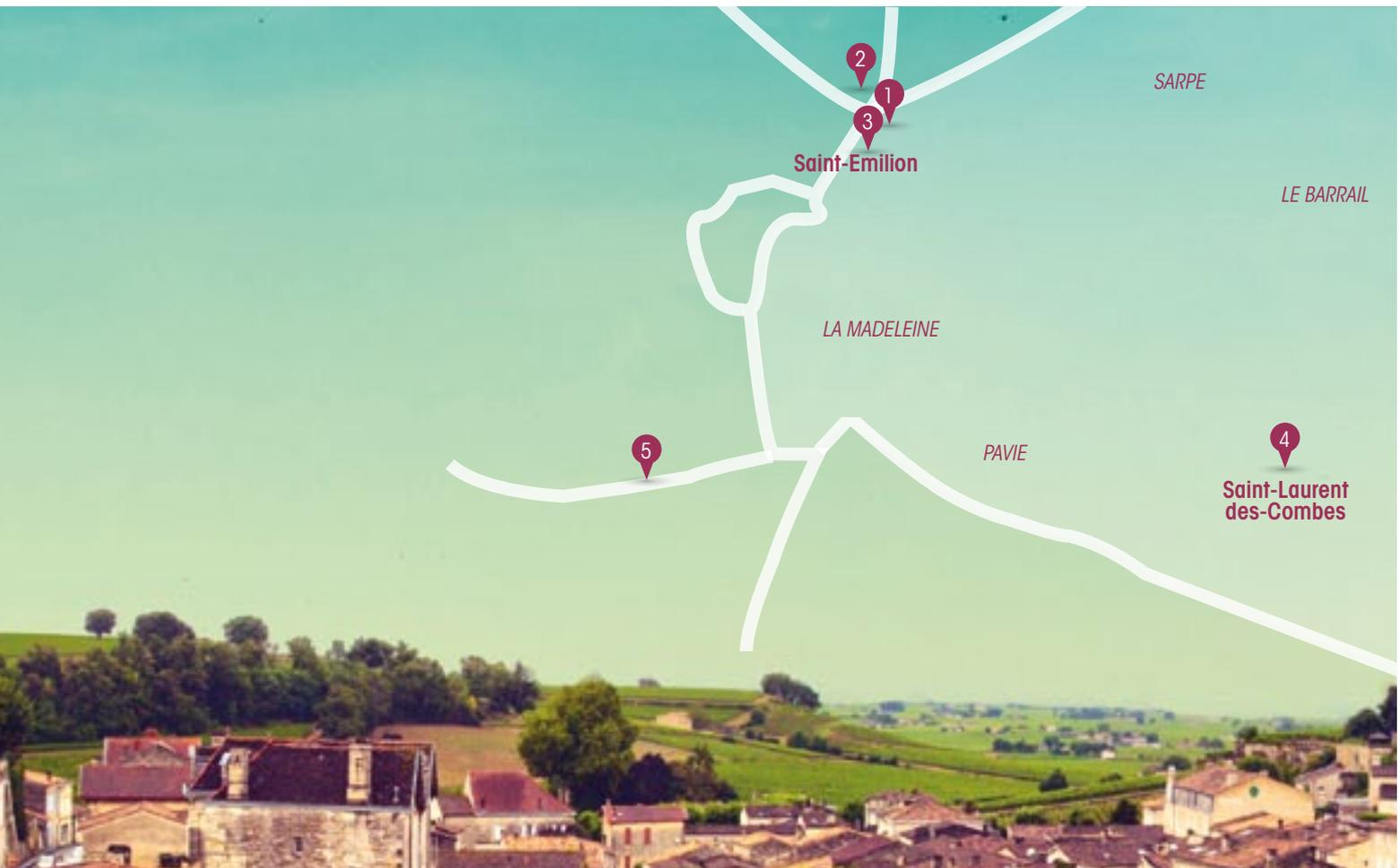
9 rue Guadet 33330 Saint-ÉMILION

Tél.: 05 57 24 72 33

Site et boutique en ligne :

macarons-saint-emilion.fr

 Retrouvez nous aussi sur Facebook



La Boucherie de Saint-Émilion

La Boucherie de Saint-Émilion est une adresse incontournable tenue par Jérôme Riberaud, membre des Compagnons du Goût, un label de qualité, défenseur de la tradition bouchère. Chaque produit a son histoire et représente une région, race Limousine, Blonde Aquitaine,

agneau des terroirs, veau sous la mère... ou les pigeons de Mme Le Guen, dont la réputation n'est plus à faire. Famille nombreuse, grands événements à préparer ? Toute l'année profitez des offres alléchantes de votre boucher. Des paniers 100% porc, bœuf ou veau à partir de 11€ le kg, ou bien

des assortiments de viande savoureuse et tendre, préparées en colis, à 46€ le lot.

Retrouvez ces offres en boutique et dans la rubrique Bons Gourmets, de gourmets-de-france.fr

Le **prix** et la **qualité** valent largement *un petit déplacement*



3 KG = 21 € au lieu de ~~35,70 €~~

OFFRE PROMOTIONNELLE SUR LA VIANDE DE STEAK HACHE 100% FRANÇAISE*

*Un seul bon par personne. Offre non cumulable



Boucherie de Saint-Émilion - Jérôme Riberaud
20 rue Grand Pontet - 33330 SAINT EMILION - Tél.: 05 57 51 33 90

Ouvert du mardi au dimanche et veille de jours fériés.

Passer commande par téléphone 24h à l'avance.

Livraison gratuite dans un rayon de 10 km.



Maison du Vin de Saint-Emilion



MAISON DU VIN DE
SAINT-EMILION



Robe, Douceur, Caractère... FAMILIARISEZ-VOUS À LA DÉGUSTATION

De passage dans le Saint-Emilionnais? La Maison du Vin est une étape incontournable. **Chaque samedi jusqu'au 7 novembre 2015, elle propose des formations* individuelles d'initiation à la dégustation, animées par un œnologue.** Robe, douceur, caractère... familiarisez-vous à la dégustation autour des vins de Lussac Saint-Emilion,

Puisseguin Saint-Emilion, Saint-Emilion et Saint-Emilion Grand Cru. La Maison du Vin de Saint-Emilion est bien plus qu'une vitrine de l'appellation. C'est un lieu de découverte et de partage (**exposition, espace vidéo interactif, table des arômes**) et une boutique-cadeaux où plus de 250 châteaux sont représentés et vendus au prix de la propriété. Une halte s'impose !

MAISON DU VIN DE SAINT-EMILION

1 place Pierre Meyrat - 33330 Saint-Emilion - Tél.: 05 57 55 50 55

www.maisonduvinsaintemilion.com

Ouvert toute l'année. * Inscription sur place ou par téléphone

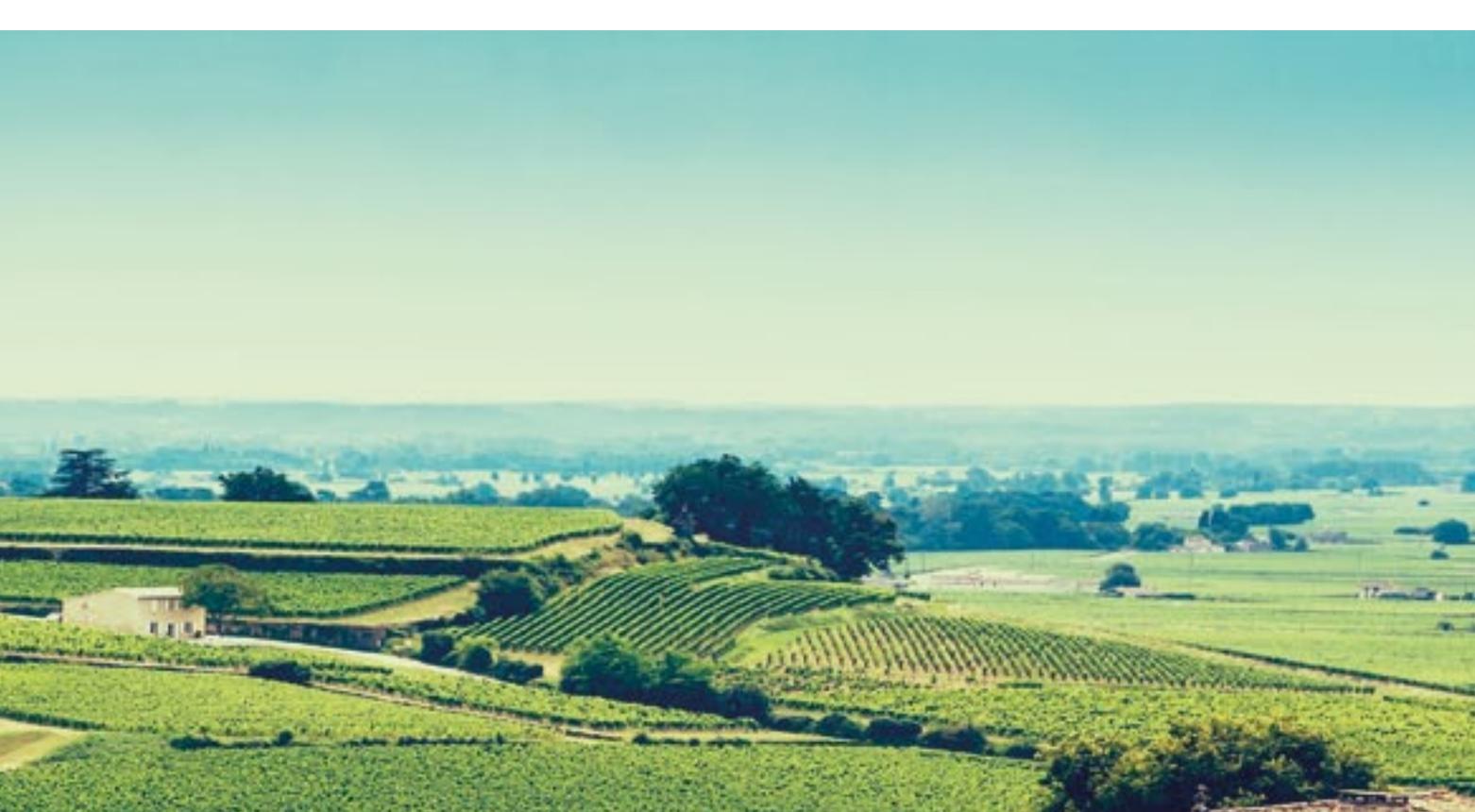
OFFRE DUO

40€

**LA SEANCE
D'INITIATION**

à la dégustation
pour 2 personnes





Château Godeau



↓
**DÉGUSTATION
GRATUITE**

À LA PROPRIÉTÉ !

Réception et dégustation tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h uniquement sur rendez-vous.

DÉGUSTEZ... Des vins *puissants* et *racés*

Situé sur un des plus hauts coteaux du Saint-Émilionais, à Saint-Laurent-des-Combes, le Château Godeau bénéficie d'une situation exceptionnelle et unique. Le vignoble de 9 parcelles est travaillé de façon raisonnée, associant tradition et nouvelles technologies, selon la configuration et le besoin des sols. Agnès et Albéric Florisoone, héritiers d'une longue tradition viticole familiale, ont acquis la propriété fin 2012 et y expriment aujourd'hui pleinement leur passion pour la terre et la viticulture, en témoigne notamment l'agrandissement en cours du chai.

La typicité du terroir du Château Godeau et le savoir-faire ancestral de la famille Florisoone, aidée par Stéphane Derenoncourt - œnologue consultant, donnent des vins structurés et virils, et font de Château Godeau un des grands légataires de son appellation.



Château Godeau sera présent à

VINEXPO
du 14 au 18 juin 2015

Hall 3 stand n° Y333. Venez nous rencontrer!

4

CHATEAU GODEAU

Vignobles Florisoone

33330 Saint-Laurent des Combes

Tél.: 05 57 24 72 64

www.chateaugodeau.com

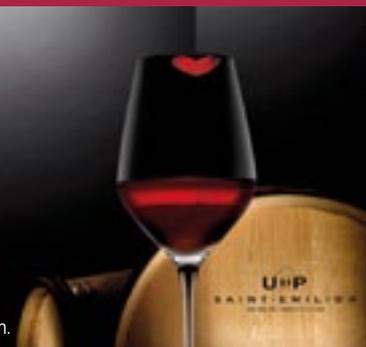


5 Foire aux vins de l'Union de Producteurs de Saint-Émilion

PUBLI GOURMETS



C'est le moment d'en profiter !
25% DE REMISE SUR UNE
SÉLECTION DE VINS*



*Offre non cumulable sans minimum d'achat, dans la limite des stocks disponibles. Un seul bon par passage en caisse. A valoir à la boutique de l'UDP Saint-Émilion.



Le Goût de l'aventure

1/ Chaud, le poisson ! La Belle-Iloise l'a fait : on peut désormais chauffer les sardines en boîte. Mais à la poêle. A partir de 9,80 € les trois sur labelleiloise.fr - **2/ Equitable.** Menakao mêle son chocolat aux baies roses, au poivre noir et même au piment oiseau. Des tablettes 100 % malgaches, au cacao bio. A partir de 3,75 € en épicerie fines - **3/ C'est la jungle !** Avec la nouvelle collection printemps-été de Desigual. Gant de cuisine, 14 €. - **4/ Tattoo.** Qui n'a pas son Deejo ? Le couteau à personnaliser en quelques clics sur le net, jusqu'au motif tattoo, marin ou tribal, sur la lame. A partir de 34,90 € sur my.deejo.fr - **5/ Mille milliards de mille sabords !** Delacore joue la carte de la bande-dessinée, avec une série limitée de cinq boîtes reprenant les aventures de Tintin. 6,75 € en grandes surfaces

Le mot créole : Tout manjé bon pou manjé mé tout pawòl pa bon pou di. Toute nourriture est bonne à manger, mais toute parole n'est pas bonne à dire.

Parlez-vous créole?

Ès ou ka palé kréyol ?

*Le petit lexique des expressions de la gastronomie
créole, à utiliser en cuisine et ailleurs*

Agoulou. Littéralement, un agoulou, c'est un gourmand. C'est aussi l'énorme sandwich de la Guadeloupe (une vingtaine de centimètres de diamètre !) au pain toasté et garni au choix. Le fast-food version antillaise.

Bébélé. Soupe de tripes avec bananes vertes, fruit à pain... Une spécialité de Marie-Galante, que l'on prépare toujours en grande quantité.

Blaff. Un court-bouillon épicé et aromatisé (avec bouquet garni, piment, jus de citron, oignons). Et, par extension, un plat où l'ingrédient principal est cuit et servi dans son bouillon, comme le blaff de poisson, de crustacés...

Bokit. Comme l'agoulou, le bokit s'achète et se mange dans la rue. Sa particularité : ce sandwich typiquement guadeloupéen a la particularité d'être frit dans de l'huile, avant d'être garni. Son cousin : le dankit, est un petit pain frit mais non garni.

Boucané (boukané). Fumé au feu de bois, comme le poulet boucané, spécialité de la Guyane, ou le cabri boucané de la Réunion.

Calalou. Soupe aux zerbages du jardin (feuilles et tiges de madère -une racine qui ressemble à de l'oseille- ou pousses d'épinard pays quand on n'a pas de madère). Une soupe réputée en Guadeloupe, Martinique et à Sainte-Lucie pendant la période des fêtes de Pâques.

Cari ou carry. le cari désigne toutes préparations à base d'un mélange d'épices (oignon, ail, gingembre, curcuma, piment...), : cari de papaye ou le cari de poulet. Cependant, le carry réunionnais ne contient pas de poudre de curry.

Colombo. Mélange d'épices, variante du curry, dans lequel on peut trouver de l'ail, du piment rouge, du curcuma, de la coriandre, des graines de moutarde... C'est, du coup, aussi le nom du plat préparé avec : colombo de porc, de poisson, de poulet, de requin, etc.

Dombré (donbwé ou donbré). Boulettes de farine que l'on fait cuire dans les plats en sauce (des haricots rouges ou un bébélé).

I salé ! Le juron qui oscille entre « bien fait » et « nom de Dieu » (en plus poli). Vous vous cassez la figure ? I salé ! Un collègue se fait remonter les bretelles par le boss ? I salé ! Bref, c'est bien fait !

Macadam. Plat de morue à la tomate et au piment qu'à l'époque on mangeait avec du riz au petit-déjeuner, en Martinique.

Matété ou matoutou : Plat issu d'un mélange de riz et de crabe avec des épices, que l'on prépare surtout pendant la période des fêtes de Pâques.

Péyi : Du pays. Légim péyi, risèt péyi... Si c'est d'ici, c'est péyi !

Poulet bitume. Poulet grillé vendu au bord des routes à la Réunion, si bien qu'on l'appelle aussi « poulet mazout », poulet la route « ou « poulet pétrole ».

Rougail. Condiment à base de tomates et de piments frais. C'est également le plat typique de la Réunion, le fameux rougail saucisse.

Souskaï. Une macération de sel, d'ail et de citron vert. On trouve du souskaï de mangue verte, de morue, de hareng... *A.M.*

Le mot créole : Ri diri, ou ké pléré lanti. Rira bien qui rira le dernier (qui rit vendredi, pleurera dimanche).



Bois bandé, vraiment ?

zépis é kabann

La gastronomie, c'est aussi de la science et le plaisir des sens : Gourmets de France s'interroge sur l'efficacité des rhums arrangés

Comme tous les touristes, vous l'avez tenté : le fameux punch d'amour ou, plus explicite, le rhum « pété braguette ». C'est sûr, aux Antilles, en Guyane et à la Réunion, les recettes de rhums arrangés affichent d'emblée la couleur. Aphrodisiaques, très épicés et souvent à base de bois bandé. Mais n'y aurait-il pas tromperie sur la marchandise ? Nous avons demandé au docteur Bérengère Arnal, gynécologue bordelaise et phytothérapeute, c'est-à-dire spécialiste de la santé par les plantes, co-auteure de l'ouvrage « Ce qui marche, ce qui ne marche pas en phytothérapie » (éd. J.Lyon), et du tout récent « Anticancer du sein » (éd. Eyrolles).

Bois bandé, gingembre, cannelle, muscade : ces épices traditionnelles des rhums arrangés influencent-elles réellement la sexualité ? En d'autres termes, sont-elle une alternative 100 % naturelle au Viagra ? La médecine est plus que sceptique : rien n'est démontré scientifiquement. On est surtout dans l'usage traditionnel, explique le docteur Bérengère Arnal. Un usage basé sur les effets vasodi-

latateurs de ces plantes : elles favoriseraient la dilatation des vaisseaux sanguins. Mais bon, de là à garantir le grand soir...

Neurotoxique et hallucinogène

« Je pense que c'est bien plus l'alcool du rhum que les épices qui est aphrodisiaques », résume Bérengère Arnal. Avec plus de 40° en moyenne, le rhum désinhibe immédiatement sous la chaleur des tropiques. Et donc participe à l'effet aphrodisiaque. A condition, évidemment, de ne pas en abuser. Mais concernant les épices de nos rhums arrangés ? Il s'agit plus d'une question de réputation. La muscade, par exemple, est ainsi utilisée au Maroc dans les cafés épicés servis aux amants, raconte Bérengère Arnal. Le bois bandé (l'écorce du *Richeria grandis*) ? Les scientifiques n'ont aucune preuve tangible sur ses effets. Il semblerait que ce soit le gingembre le plus actif : le gingérol et le zingibérène que contient la racine favoriseraient la circulation sanguine

(donc, par conséquent, l'afflux de sang vers les organes génitaux, on ne vous fait pas un dessin). Et le gingérol agirait également sur la quantité et la mobilité des spermatozoïdes. A part ça, misère, les épices auraient aussi des effets secondaires assez désagréables : allergie possible à la cannelle, tachycardie en cas de surdosage ; risque de gastrite et d'atteinte rénale pour le piment ; brûlures gastriques pour le gingembre en trop grande quantité, neurotoxicité pour la muscade, hallucinogène en cas d'utilisation prolongée... Pas vraiment glamour à long terme. Reste quand même l'effet placebo des rhums arrangés, si vous y croyez, et l'avantage que présente le fait commander un punch d'amour pour deux : au moins le message est clair. A.M.



Le bois bandé

AGENDA

EVENEMENTS

AVRIL

● 11 > 12 avril

Printemps des vins de Blaye

Le Printemps des vins de Blaye a 20 ans ! Le bel âge célébré avec 80 vigneronnes de Blaye Côtes de Bordeaux à l'intérieur de la citadelle de Blaye. Des animations, un marché et des visites autour des dégustations, en toute convivialité.

A la citadelle de Blaye.

Pass dégustation : 6 €.

Rens. : 05 57 42 91 19

www.printemps.vin-blaye.com

● 25 > 26 avril

Portes ouvertes Lalande-de-Pomerol

Les viticulteurs de l'AOC Lalande-de-Pomerol, qui couvre 1100 hectares à l'est de Bordeaux, vous ouvrent leurs portes le temps d'un week-end.

Rens. : 05 57 25 21 60

● 25 > 26 avril

Fête de l'asperge du Blayais, Etauliers

16ème édition de cette incontournable fête qui met à l'honneur l'asperge du Blayais (toujours en attente de son AOC !). Grand marché gastronomique, animations musicales et shows culinaires avec dégustation.

www.lafetedelasperge.com

MAI

● 1 > 3 mai

Saint-Emilion Portes ouvertes

Trois journées portes ouvertes durant lesquelles les viticulteurs des appellations de Saint-Emilion, Saint-Emilion Grand Cru, Lussac Saint-Emilion et

Puisseguin Saint-Emilion accueillent les visiteurs. Pour partager leur passion et faire déguster leurs vins.

Rens. : 05 57 55 28 28

www.saint-emilion-tourisme.com

● 8 > 17 mai

Salon de l'Agriculture Aquitaine, Bordeaux

Organisé dans le cadre de la Foire internationale, le salon est l'occasion de découvrir l'espace gastronomie d'Aquitaine avec un inventaire du patrimoine gastronomique de la région : pâté de Périgueux, pastis bourrit landais ou noisette de Cancon : ils seront tous là ! Sans oublier le championnat du monde de cannelés lundi 11, sur le stand de la chambre des métiers.

Au parc des Expositions de Bordeaux

www.foiredesbordeaux.com

● 9 mai

Marathon de Blaye Côtes de Bordeaux

Courir, ça c'est sûr, on peut le faire sans modération ! Une quinzaine de communes traversées, avec des dégustations de vin offertes et des animations pendant cette manifestation festive et sportive.

Tarifs et inscription : sur notre site web

www.marathondesvinsdeblaye.com

● 9 > 10 mai

Portes ouvertes en Côtes de Bourg

100 châteaux ouverts, des ateliers dégustations à la Maison du vin, une chasse au trésor, des randonnées pédestres ou en VTT... Un beau week-end portes ouvertes pour découvrir les

châteaux des Côtes de Bourg.

Rens. : 05 57 94 80 20

www.cotes-de-bourg.com

● 10 mai

Fête des petits pois, Cérons

Marché artisanal, restauration, animation et musique, pour une délicieuse petite fête.

Rens. : 06 27 34 96 44

● 23 mai

Sauternes fête le vin

Sauternes fait découvrir ses vins liquoreux lors d'une journée où les vigneronnes, dans une ambiance digne des fêtes du Sud-Ouest, sont habillés en jaune et blanc. Marché gourmand, dégustations, bandas et concerts gratuits.

Rens. : 05 56 76 60 37

www.sauternes-barsac.com

● 23 > 24 mai

Portes ouvertes en Cadillac Côtes de Bordeaux

C'est un des plus grands rassemblements de voitures de collections du Sud Ovest, réunies pour ce week-end : le rallye parcourt le terroir de l'appellation, et 30 propriétés viticoles ouvrent leurs portes au public.

Rens. : 05 57 98 19 20

www.cadillaccotesdebordeaux.com

● 23 > 24 mai

La Hesta de la Sopa, Uzeste

C'est le sympathique concours de soupe organisé au Café des Sports d'Uzeste. Sous la tonnelle, s'il vous plaît, avec bonne humeur, musique et humour.

Rens. : 05 56 25 33 13

www.souslatonnelle.fr

● 23 > 25 mai

Portes ouvertes en Cubzaguais

Trois jours pour découvrir ce territoire de 10km2, classé en AOC Bordeaux et Bordeaux Supérieur. Les châteaux du Cubzaguais proposent dégustations gratuites, visites de chais et ventes.

Rens. : 05 57 43 64 80

● 24 mai

Fête de l'agneau de Pauillac

Rendez-vous en ce dimanche de Pentecôte pour fêter le célèbre agneau du Médoc : grande transhumance, marché gourmand, et dégustations de grands crus.

Rens. : 05 56 59 03 08

www.pauillac-medoc.com

● 24 mai

Marathon de Sauternes

Il partira cette année du prestigieux château Guiraud pour un parcours, tantôt vignes tantôt chais, qui passera dans les plus grands châteaux de l'appellation Sauternes-Barsac.

Tarifs et inscription : sur notre site web

www.marathon-sauternes.com

● 30 mai

Fête de l'aloise, Lormont

Un air de fête dans le vieux Lormont, qui voit de grandes tablées dressées face au fleuve, pour profiter de la vue sur la Garonne et fêter le retour de l'aloise avec musique, arts de la rue et autres animations.

Rens. : 05 57 77 63 20



Fête de l'Asperge

du Blayais
2015

25 & 26
AVRIL
ETAULIERS



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

● **30 > 31 mai**

Week-end des grands crus, Bordeaux
L'Union des Grands Crus de Bordeaux célèbre sa 10ème édition du Week-end des Grands Crus, en réunissant les meilleurs crus de la Rive Gauche et de la Rive Droite : 117 grands noms à déguster dans un lieu unique. Avec des dîners dans les châteaux, des visites des vignobles, des balades à cheval et un tournoi de golf.

Sur inscription

Tarifs et rens. : sur notre site web
www.ugcb.net

JUIN

● **5 > 7 juin**

Fête de la morue, Bègles

Et elle a 20 ans ! Du soleil, de la chaleur, de la convivialité, des animations pour les grands et les petits, des arts de la rue, du théâtre, de la musique en boîte ou en live, des restaurants, et surtout... de la morue & des bougies pour fêter ça !

Rens. : fetedelamorue.mairie-begles.fr

● **6 > 7 juin**

Festival du vin et de la gastronomie, Saint-Mariens

Une petite fête communale avec des animations pour tous, des stands (gastronomie, vin), et une soirée dansante samedi soir.

Rens. : 06 08 65 25 06

● **7 juin**

Foire à la cerise, Bernos-Beaulac

Bernos-Beaulac fête l'arrivée des beaux jours et des premières cerises avec sa foire artisanale : vide greniers et marché de produits locaux.

Rens. : 05 56 25 41 42

● **11 > 28 juin**

Les Epicuriales, Bordeaux

Le rendez-vous annuel de la restauration éphémère en centre-ville. Avec une formule revue cette année.

Allées de Tourny

www.epicuriales.com

● **14 > 18 juin**

Vinexpo, Bordeaux

Toutes les années impaires, le salon international du vin et des spiritueux revient. Réservé aux professionnels, il fait l'actualité du monde du vin en permettant de jauger les tendances et les marchés. Cette édition 2015 veut allier « business » et « entertainment ». Et donne plus de place aux spiritueux.

Rens. : bordeaux.vinexpo.com

● **26 > 29 juin**

Festifolies, Eysines

La fête populaire d'Eysines, avec concerts, animations et fête foraine. Et surtout, la nuit de la patate et le chapitre de la Confrérie de la pomme de terre d'Eysines, le 28 juin, à partir de 10h.

Rens. : 05 56 57 61 47

www.festifolies-eyssines.org

ET AILLEURS

● **18 > 19 avril**

Salon du livre de cuisine, Beynat (19)

Festin d'auteurs est l'unique salon de ce type en Limousin, qui privilégie la relation entre auteurs et public. Près de 70 auteurs présents. Démonstrations culinaires, causeries littéraires et animations. Entrée libre de 9h30 à 18h.

Rens. : 06 86 92 60 70

● **11 > 17 mai**

Fête du pain

Elle aussi célèbre ses 20 ans. La fête du pain, manifestation nationale, est l'occasion pour chaque boulanger d'organiser des événements autour du pain. Et pour les gourmands, d'y participer !

www.lafetedupain.com

● **23 > 25 mai**

Rhum Fest, Paris

Le plus beau plateau de rhums du monde rassemblés à Paris. Du Japon à la Louisiane en passant par l'océan indien et les Caraïbes, le tout jeune événement rassemble une centaine de marques exposées.

www.rhumfestparis.com

Organisé par la Communauté de Communes de l'Estuaire, cet évènement incontournable de la Gironde rassemble plus de 10 000 visiteurs chaque année. Venez déguster la reine blanche et profiter de ce marché gastronomique qui valorise l'asperge mais aussi les produits du terroir de la Haute Gironde.

Un grand marché gastronomique

Démonstrations & Show culinaire

Village du développement durable

Animations enfants

Concerts gratuits

Omelette géante aux asperges

Pass dégustation

Entrée gratuite

Samedi 25 Avril - de 11h à 23h - Dimanche 26 Avril - de 10h à 18h

Contact : 05 57 42 61 99 - contact@lafetedelasperge.com

CARNET D'ADRESSES

BABETTE DE ROZIÈRES

La case de Babette
2 rue Saint-Vincent
78580 Maule
☎ 01 30 90 38 97
www.lacasedebabette.com



ASSOCIATION L'A COSMOPOLITAINE

Centre social et culturel
Bastide-Benauges
22 rue Raymond Poincaré
33100 Bordeaux
☎ 06 25 72 43 71
www.lacosmopolitaine.eg2.fr

PORTRAIT DE CHEF

Bel Doudou
☎ 06 63 62 57 28
☎ 06 95 34 87 03
www.traiteur-antillais-beldoudou.com



ROUTES DU RHUM

LA PETITE MARTINIQUE

4 rue Notre Dame
33000 Bordeaux
☎ 06 32 20 37 96
www.lapetitemartinique.com

VIN DE TAHITI

www.vindetahiti.fr

ART ET VINS

2 Place du Palais
33000 Bordeaux
☎ 05 56 06 35 44
www.art-et-vins.com

CHÂTEAU MOULIN BEAUSÉJOUR

33420 Saint-Jean de Blaignac
☎ 05 57 84 55 71
www.unvindeproducteur.com

ESCAPADES BORDEAUX ANTILLAIS

DÉLICES DES ANTILLES

29 rue Goueva
33000 Bordeaux
☎ 05 57 88 69 56
www.delices-des-antilles.fr

LE KABAR

70 cours de l'Argonne
☎ 33000 Bordeaux
06 99 85 27 71



ESCALE RÉUNION

Marché des Capucins
Place des Capucins
33800 Bordeaux
☎ 06 25 31 28 04

VINTAGE BAR

45 rue Saint-James
33000 Bordeaux
☎ 06 62 76 39 93



PAVILLON NOIR

5 rue du Cerf-Volant
33000 Bordeaux
☎ 09 51 31 49 22

EURASIE

10 avenue de Tourville
33300 Bordeaux
☎ 05 56 50 86 75
www.eurasie-bordeaux.com



GRAND FRAIS

46 avenue de la Grange Noire
33700 Mérignac
☎ 05 56 96 23 18
www.grandfrais.com

LES OISEAUX DE PARADIS

33720 Illats
☎ 06 87 58 63 14

Les fruits et les légumes
se mettent en 4 pour vous !



5€ DE REMISE
DES 35€ ACHATS
grâce au Bon Gourmets



ses produits, pour faire le plein de saveurs à chaque saison. Pour vos réceptions, My Primeur vous propose un service traiteur avec des recettes originales de verrines sucrées et salées, et prépare à la demande vos plateaux de fromages, de crudités ou de fruits. Sans oublier que le vendredi et le samedi, chez My Primeur c'est poulet rôti, en direct de la ferme. Côté épicerie fine, votre magasin renferme également une belle sélection d'épices.

Enfin My Primeur vous simplifie la vie : grâce au **DRIVE MY PRIMEUR**, composez en ligne votre panier de courses sans bouger de chez vous, il sera prêt 2h plus tard en boutique.

HORAIRES D'OUVERTURE DU MAGASIN :

Du mardi au samedi de 8h à 12h45 et de 15h15 à 19h.
Journée non-stop les vendredi et samedi de 8h30 à 19h.

MY PRIMEUR

67 route du bord de l'eau, 33270 Bouliac
Tél. 05 56 31 74 57 - www.myprimeur.fr

Avis aux amateurs de fruits et légumes frais : rendez-vous chez My Primeur, votre adresse fraîcheur de la rive droite ! Des fruits et légumes faciles à consommer, entiers à croquer, pressés, prêts à boire, râpés, tranchés ou pelés, ou prêts à cuire... Ce sont plus de **320 RÉFÉRENCES AU MEILLEUR PRIX** qui vous attendent, en provenance directe des producteurs. Grâce au circuit court, My Primeur préserve ainsi les qualités nutritionnelles et gustatives de



L'AQUITAINE A SA REVUE



En vente chez les
marchands de journaux,
en librairie et sur
www.lefestin.net

ABONNEZ-VOUS et profitez de l'offre exceptionnelle réservée aux lecteurs de *Gourmets de France* !

1 an, 4 revues + le numéro spécial Gastronomie offert !



45 €

au lieu de **75 €**
Prix de vente public

Mme / Mlle / M. Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
e-mail :

> Abonnement à partir du #93

> Découvrez toutes nos offres d'abonnement sur www.lefestin.net

Retournez ce bulletin accompagné de votre chèque sous enveloppe non-affranchie à : **le festin** - Autorisation 64 348 - 33098 Bordeaux Cedex

*Offre valable jusqu'au 12 juin 2015 dans la limite des stocks disponibles.

FÉROCE D'AVOCAT



Facile



Moyen



15 min

COLOMBO DE PORC AUX COURGETTES ET AUBERGINE



Facile



Bon marché



15 min



50 min

PURÉE DE BANANE PLANTAIN À LA VACHE QUI RIT



Facile



Bon marché



15 min



30 min

ACRAS DE MORUE DE BABETTE



Facile



Bon marché



15 min



10 min

COLOMBO DE PORC AUX COURGETTES ET AUBERGINE

Classique exotique

Pour 6 personnes :

1 kg de sauté de porc avec couenne • Huile, vinaigre • 1 aubergine • 3 courgettes • 2 pommes de terre • 2 oignons hachés • 4 gousses d'ail hachées • 100 g de poudre de colombo • Laurier, thym, persil • 1 piment entier • 2 citrons verts • 2 cuillères à soupe de fond de volaille • 2 clous de girofle • 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

1/ La veille, mettez la viande à mariner : mélangez 1 oignon et 2 gousses d'ail hachées avec 1 pincée de cumin en poudre, 2 cuillères à soupe de vinaigre et 2 cuillères à soupe d'huile. Salez, poivrez. Disposez la viande coupée en morceaux et laissez macérer au frais. **2/** Le jour même, dans une cocotte, saisissez la viande à feu vif avec un peu d'huile pendant 10 min, sans la laisser colorer. **3/** Diluez le fond de volaille dans 1 litre d'eau. Versez le bouillon dans la cocotte. **4/** Incorporez l'oignon, l'ail, 1 brin de thym, de persil, 1 feuille de laurier, les clous de girofle, le piment entier et la poudre à colombo diluée dans très peu d'eau. **5/** Recouvrez et laissez cuire à gros bouillons 15 min. **6/** Incorporez l'aubergine, les pommes de terre et les courgettes pelées et coupées en gros dés. **7/** Laissez mijoter à couvert 25 min. Ôtez la viande et les légumes de la sauce et réservez au chaud. **8/** Passez la sauce au chinois pour la filtrer. **9/** Diluez la fécule de maïs dans un peu d'eau. Incorporez à la sauce avec le jus des citrons et 1 cuillère à soupe d'huile. Servez la viande avec la sauce.

FÉROCE D'AVOCAT

La recette de Babette de Rozières, extraite de «Festins Créoles», éd. Marabout

À la martiniquaise

Pour 4 personnes :

2 avocats • 50 g de farine de manioc • 200 g de morue dessalée • 2 pieds de cive (ou ciboulette) • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 brin de persil • 1 citron vert • Huile • 1 pointe de piment

1/ Hachez très finement la gousse d'ail épluchée, le persil, l'échalote, la cive et la pointe de piment. **2/** Coupez les avocats en deux, retirez leur chair et gardez les coques. Passez la chair au mixeur pour obtenir une purée très lisse. **3/** Dans un saladier, mélangez la purée d'avocat, la morue émiettée et les herbes hachées. **4/** Ajoutez le jus du citron vert et 3 cuillères à soupe d'huile. Mélangez bien à la cuillère en bois. **5/** Incorporez la farine de manioc. Mélangez à nouveau. **6/** Remplissez les coques d'avocat avec cette préparation et servez sur un lit de salade de concombre au citron vert.

ACRAS DE MORUE DE BABETTE

La recette de Babette de Rozières, extraite de «Festins Créoles», éd. Marabout

Tradition créole

Pour 4 personnes :

400 g de filets de morue salée • 300 g de farine • 25 cl de lait entier • 1 sachet de levure chimique • 2 pieds de cive (ou ciboulette) • 1 oignon • 1 brin de persil plat • 4 gousses d'ail • 1/4 de piment antillais • 2 l d'huile de friture

1/ La veille, mettez les filets de morue à tremper dans une bassine d'eau. Le lendemain, faites dessaler la morue à plusieurs reprises dans une casserole d'eau bouillante. **2/** Lorsque le poisson est dessalé, égouttez-le et émiettez-le. Passez-le au mixeur. **3/** Hachez le persil, la cive, puis l'oignon et l'ail pelés. **4/** Dans un saladier, mélangez la farine et le lait. Incorporez la morue et les herbes hachées. **5/** Salez si nécessaire, poivrez. Ajoutez le piment finement haché. **6/** Laissez reposer 24 heures au réfrigérateur. **7/** Goûtez la pâte pour vérifier si elle est correctement salée. Incorporez la levure. **8/** Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Déposez des morceaux de pâte à l'aide d'une cuillère à café. Les acras se forment et remontent à la surface. **10/** Egouttez sur du papier absorbant et servez chauds.

PURÉE DE BANANE PLANTAIN À LA VACHE QUI RIT

Express

Pour 4 personnes :

4 bananes plantain très mûres (à peau noire) • 200 g de Vache qui rit • 50 g de beurre • 1 cuillère à soupe de crème fraîche • Huile d'olive

1/ Lavez et faites cuire les bananes plantain entières, avec leur peau, dans une casserole d'eau salée. Dès que leur peau s'ouvre (au bout de 30 minutes environ), les bananes sont cuites. **2/** Laissez refroidir les bananes, épluchez-les et écrasez-les en purée, avec une fourchette. **3/** Mixez le beurre fondu avec la Vache qui rit, ajoutez la crème fraîche et les bananes en purée. **4/** Réchauffez la purée dans une casserole : ajoutez de la crème fraîche si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud avec un filet d'huile d'olive.

Astuce : Cette purée surprendra avec les viandes, volailles et même les poissons.

POULET BOUCANÉ
À LA SAUCE CHIEN



Facile



Bon marché

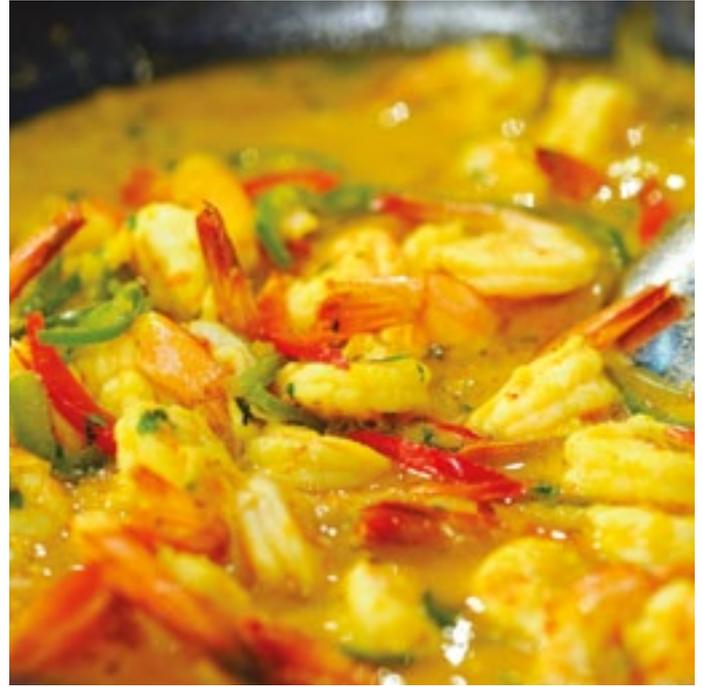


30 min



30 min

FONDUE D'ASPERGES
AUX QUEUES DE CREVETTES



Facile



Moyen



15 min



20 min

MAGRET
FAÇON YAKITORI AU LOUPIAC



Facile



Moyen



20 min



40 min

TAPAS CREVETTES
ET POIVRONS AU LOUPIAC



Facile



Moyen



20 min



40 min

FONDUE D'ASPERGES AUX QUEUES DE CREVETTES

Recette originale de Babette de Rozières

Pour 4 personnes :

16 queues de crevettes crues non décortiquées • 8 asperges blanches • 1/4 poivron rouge et jaune • 30 cl de lait de coco • 2 brins de persil plat • 2 brins de thym • 1 gousse d'ail • 15 g de beurre doux • 1 oignon blanc • 1 échalote • 1 c. à soupe d'épices à paella • 1 c. à soupe de fond d'écrevisses en poudre • 1 citron vert • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sucre en poudre • sel, poivre

1/ Décortiquez les queues de crevettes, laissez le bout de la queue, enlever le boyau. **2/** Épluchez les poivrons et coupez-les en fines lamelles, réservez. **3/** Épluchez les asperges puis coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur comme des spaghettis. **4/** Épluchez les oignons, les échalotes et l'ail. Effeuillez le thym, puis dans un mixeur mettez le persil, l'ail, l'oignon et l'échalote, mixez et réservez. **5/** Dans une sauteuse, mettez l'huile et le beurre. Lorsque c'est juste chaud rajoutez les herbes, le mélange oignon échalote et laissez revenir sur feu doux sans coloration. Bien remuer. **6/** Mouillez avec le lait de coco, incorporez les poivrons, laissez cuire 3 min. puis ajoutez l'épice à paella, le thym, les crevettes le fond de crustacés et les lamelles d'asperges. Bien remuer. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire puis la pincée de sucre et le jus de citron. Poursuivez la cuisson sur feu doux 3 min. Servez chaud.



POULET BOUCANÉ À LA SAUCE CHIEN

Barbecue antillais

Pour 4 personnes :

4 cuisses de poulet fermier • 3 pieds de cive (ou ciboulette) • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 1 brin de persil • 1/4 de piment antillais • 3 citrons verts / Pour la sauce : 6 pieds de cive (ou ciboulette) • 3 brins de persil • 1/2 de piment antillais • 4 citrons verts • 4 gousses d'ail

1/ La veille, préparez la sauce : hachez l'ail, la cive, le persil et le piment. Mélangez dans un saladier et versez dessus le jus des citrons. **2/** Faites bouillir 15 cl d'eau et versez dans la sauce. Recouvrez le saladier d'un linge propre et laissez infuser. Servez la sauce chien froide. **3/** La veille également, faites mariner le poulet : mélangez le jus des citrons avec les herbes, l'oignon, l'ail et le piment hachés. Salez, poivrez. Mélangez avec les cuisses de poulet laissez mariner au frais. **4/** Le jour même, saisissez les cuisses de poulet égouttées dans une cocotte avec un peu d'huile. Ajoutez la marinade et laissez cuire à feu moyen 8 à 10 min à couvert. **5/** Otez les cuisses de poulet de la cocotte et mettez-les sur un grill au charbon de bois. Faites griller pendant 10 min. **6/** Servez le poulet boucané avec la sauce chien.

Astuce : Aux Antilles, la sauce chien, toujours froide, accompagne les viandes et les poissons grillés.

TAPAS CREVETTES ET POIVRONS AU LOUPIAC

Recette proposée par Romain, Loupiacais

Facile et surprenant

Pour 4 à 6 personnes :

1 kg de crevettes • 2 ou 3 poivrons • 30 cl de Loupiac • Huile d'olive • sel poivre

1/ Décortiquez les crevettes. **2/** Émincez les poivrons, faites-les revenir dans un peu d'huile, recouvrez d'eau, couvrez et laissez mijoter. **3/** Dès que les poivrons sont fondus, rajoutez le Loupiac et laissez caraméliser. **4/** Faites dorer les crevettes à la poêle, puis incorporez les poivrons caramélisés et laissez mijoter encore quelques minutes. Servez chaud en dressant par exemple les crevettes et poivrons cuits sur des pics à brochettes.

Astuce : pour un tapas plus épicé, essayez la recette avec une pointe de piment de Cayenne ou d'Espelette. **Accord met/vin :** un Loupiac Vignobles Bord évidemment servi bien frais !



MAGRET FAÇON YAKITORI AU LOUPIAC

Recette proposée par Mickaël, Loupiacais

Savoureux et original

Pour 1 ou 2 personnes :

1 magret de canard frais • 30 cl de Loupiac • 10 cl de sauce soja • 1 cuillère à café de miel

1/ Retirez le gras et découpez le magret en lanières. **2/** Dans un bol délayez la sauce soja et le miel, puis rajoutez le Loupiac. **3/** Versez la sauce obtenue sur le magret et laissez mariner au moins 1h au réfrigérateur. **4/** Pölez le magret et servez chaud avec des baguettes, accompagné de riz blanc.

Astuce : faites cuire le magret à la plancha pour plus de moelleux. **Accord met/vin :** un Loupiac Vignobles Bord servi bien frais (6-8°)





LES BONS GOURMETS

CHOISISSEZ, IMPRIMEZ & PROFITEZ

Des offres exclusives pour des produits de qualité!

25%



7€



10€



25%



ABK6 : PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!

25% de remise sur vos achats en ligne sur boutique.abecassis-cognac.com grâce aux code promo GOURMETSFRABK6.

Validité : Du 21/03/2015 au 31/08/2015

Sans minimum d'achat, uniquement en ligne, non cumulable, un seul bon par personne et par commande.

ART & VINS :

25€ le cours de dégustation par personne, au lieu de 31€ sur présentation du Bon Gourmets, soit 7€ de remise. Les cours d'une durée de 3h ont lieu un samedi après-midi par mois.

Validité : Du 01/04/2015 au 30/06/2015

BOUCHERIE DE SAINT-EMILION :

PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!

Profitez d'une réduction de 10€ sur le colis de viande d'agneau du terroir (1/2 agneau d'env. 10 kg).

Validité : Jusqu'au 20/05/2015

UNION DES PRODUCTEURS DE ST-EMILION :

25% de remise sur une sélection de vins, sans minimum d'achat, à valoir à la boutique de l'UDP Saint-Émilion sur présentation du Bon Gourmets.

Validité : Du 21/03/2015 au 12/04/2015

10€



10%



20€



8€



MAISON DU VIN DE ST-EMILION : PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!

CADEAUX : 1 couteau du sommelier + 1 dessous de bouteille pour l'achat de 12 bouteilles de vin.

Validité : Du 30/03/2015 au 07/11/2015

Offre non cumulable sur présentation du bon gourmets, 1 seul coupon par personne. Dans la limite des stocks disponibles.

DEFIVIN :

Grâce au code promo GOURMETS, obtenez 10% de remise sur le site www.defivin.com à partir de 50€ d'achat (hors vins en promotion).

Validité : Du 30/03/2015 au 30/06/2015.

1 seul commande et bon gourmets par foyer (même nom, même adresse)

BISTROT DES ANGES :

CADEAU : repartez avec votre bouteille de vin* dès 2 repas à la carte achetés, pour un montant minimum de 60€ !

Validité : Du 02/03/2015 au 03/06/2015

Offre valable sur présentation du Bon Gourmets, uniquement le soir du lundi au mercredi. 1 seul coupon par table. Offre non cumulable.

BISTRO DU MUSEE :

Un menu enfant offert (valeur 8€) pour 2 menus « Contemporain » achetés.

Validité : Du 11/04/2015 au 11/07/2015

Conditions : menu enfant jusqu'à 12 ans. Menu Contemporain à 33,90€/pers. (comprenant au choix 4 entrées, 4 plats et un dessert à la carte).

9,50€



6€



10%



12€



LE BOC' :

Le menu enfant offert pour 2 menus adultes achetés, au restaurant Le Boc' de la Winery. Soit 9,50€ de réduction sur présentation du Bon Gourmets.

Validité : Du 08/04/2015 au 30/06/2015

Conditions : Menu enfant réservé aux -12 ans. Prix du menu adulte : 14,50€ hors boisson. Offre non cumulable, un seul bon pour 3 personnes (2 adultes + 1 enfant).

LA WINERY :

Offre découverte : profitez de 6€ de remise sur l'atelier «Faiseur de vin» proposé par La Winery. Atelier du mardi au dimanche à 14h. Soit 30€ par pers. au lieu de 36€ sur présentation du bon gourmets.

Validité : du 31/03/2015 au 30/06/2015

1 seul coupon par pers. Réservation demandée.

MC DUCK :

-10% sur les menus du Mc Duck, le nouveau fast food gascon 100% canard, 43 rue des Bahutiers à Bordeaux.

Validité : Du 10/04/2015 au 10/07/2015.

Offre valable sur présentation du Bon Gourmets, 1 seul coupon par personne et par passage.

LE VIN RUE NEUVE :

Un menu Epicurien en culotte courte offert, pour 80€ dépensés à la carte, soit 12€ de remise.

Validité : Du 11/04/2015 au 13/06/2015.

Conditions : achat minimum de 2 repas adulte à la carte. Offre non cumulable.

3,50€



20€



5€



10%



SAMBO'S SHOP :

PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!

Un rhum arrangé (4 cl) offert pour l'achat d'une box à emporter (Gourmande, Découverte ou Plat du jour). Soit 3.50€ de réduction.

Validité : Du 11/04/2015 au 30/06/2015.

Offre non cumulable, sur présentation du Bon Gourmets, 1 seul coupon par personne.

LA PETITE MARTINIQUE :

1 atelier de dégustation de 2h offert (d'une valeur de 20€) pour 75€ d'achat en boutique. Séance chaque jeudi, vendredi et samedi sur réservation (max. 12 pers.)

Validité : Du 09/03/2015 au 30/05/2015

Conditions : Sur présentation du Bon Gourmets, valable pour 1 pers.

MY PRIMEUR :

Profitez de 5€ de remise grâce au Bon Gourmets sur tout le magasin dès 35€ d'achat. Un large choix de produits frais, direct producteur : fruits, légumes, vins, épicerie, volailles, crèmerie.

Validité : Du 11/04/2015 au 30/06/2015

Conditions : Sur présentation du Bon Gourmets, 1 seul par personne et par passage en caisse.

VIGNOBLES BORD :

10% de remise sur les Raisins Dorés au Loupiac, confiseries au chocolat présentées dans une bouteille de vin : une exclusivité des Vignobles Bord !

Validité : Du 11/04/2015 au 30/06/2015

Conditions : Sur présentation du Bon Gourmets, direct à la propriété. 1 seul par personne.



MÉDOC

ASSEMBLAGE PARFAIT

MÉDOC – HAUT-MÉDOC – MARGAUX – MOULIS – LISTRAC-MÉDOC
SAINT-JULIEN – PAUILLAC – SAINT-ESTÈPHE

www.medoc-bordeaux.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



BORDEAUX