

# GOUR METS METS DE FRANCE EDITION GIRONDE

**SAVEURS**  
L'escargot,  
c'est du caviar !

**BEAU ET BON**  
Des tisanes,  
oui mais fraîches

**TERROIR**  
Le bon  
pigeon

## *Vins et mets*

Chocolats, fromages :  
nos bons accords

## *Tout chocolat*

Les desserts  
des meilleurs pros

## *La truffe*

Choisir et planter !

# RÉDACTEUR EN CHEF

## PHILIPPE ETCHEBEST

NUMÉRO ANNIVERSAIRE



# bulthaup



Chacun a des souhaits, des besoins individuels et sa propre organisation.  
Nous avons imaginé la solution. bulthaup b3 répondra toujours à vos attentes,  
aujourd'hui comme demain.

bulthaup  
Futur Intérieur

Futur Intérieur  
34 Place des Martyrs de la Résistance  
33000 Bordeaux. Tél. : 05 56 51 08 66  
futur-interieur@orange.fr  
www.bulthaup.com



[www.bulthaup.com/interiorsystem](http://www.bulthaup.com/interiorsystem)



# IGP CANARD À FOIE GRAS DU SUD-OUEST

(CHALOSSE, GASCOGNE, GERS, LANDES, PÉRIGORD, QUERCY)

Règlement européen 1338/2000

*Foie gras du Sud-Ouest,  
origine et saveur uniques.*



**Association IGP Foie Gras du Sud-Ouest PALSQ**  
Cité Mondiale - 6 parvis des Chartrons - 33000 BORDEAUX  
Tél. : 05 56 48 80 35 - [contact@foiegrasdu sudouest.fr](mailto:contact@foiegrasdu sudouest.fr)  
[www.foiegrasdu sudouest.fr](http://www.foiegrasdu sudouest.fr)



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



26

RECETTES DE FÊTES

De Philippe Etchebest



36

TOUT CHOCOLAT

Macarons à croquer !



42

GRAND ANGLE

Le vin au naturel



14

SAVEURS

L'escargot est une perle



10

PORTRAIT DE CHEF

Pierre Lambinon

# Sommaire

## SAVEURS

- 07 **L'EDITO**  
de Philippe Etchebest
- 08 **DE SAISON**  
Actus à dévorer
- 10 **PORTRAIT DE CHEF**  
Pierre Lambinon
- 12 **C'EST LE MOMENT**  
Panier de saison
- 14 **LE GOÛT DU TERROIR**  
Les perles d'escargot  
Le pigeonneau  
La truffe  
L'esturgeon  
Les fromages d'hiver
- 24 **GASTRONOMES  
EN CULOTTE COURTES**  
Avec ou sans gluten ?
- 26 **RECETTES  
INCONTOURNABLES**  
Trois recettes spécial fêtes
- 54 **BIO**  
La fierté du boucher

## VINS

- 42 **GRAND ANGLE**  
Les vins naturels du château Le Puy
- 46 **LES CONFIDENCES  
DU SOMMELIER**  
Chocolat : les accords forts  
Vins et fromages : que choisir ?
- 52 **LA SELECTION**  
Accords de fêtes

## SPECIAL FÊTES : TOUT CHOCOLAT !

- 34 **LA BÛCHE**  
signée David Capy
- 36 **LES DOUCEURS**  
à partager de Philippe Andrieu
- 38 **LA MOUSSE**  
haute-couture de Sébastien Antoine
- 40 **LA RECETTE INRATABLE**  
Des fondants ultra-faciles



**46**  
VINS ET FROMAGES  
Les bons accords

## Philippe Etchebest

rédacteur en chef

C'est le tout premier chef que Gourmets de France a rencontré, en novembre 2011. Aussi fonceur en cuisine, à Saint-Emilion, que sur M6, dans la nouvelle saison de « Cauchemar en cuisine », Philippe Etchebest a tout de suite dit oui au projet : un vrai chef rédacteur en chef de ce numéro anniversaire !

# Recettes

### TOUT CHOCOLAT

- 34** Bûche praliné noisette
- 36** Macarons au chocolat
- 38** Crumble Maaé à la mousse au chocolat blanc et vanille
- 40** Fondants au chocolat irratables
- 78** Truffes chocolat-fraises

### ENTREES/PLATS

- 29** Carpaccio de Saint-Jacques et brocciu au pamplemousse
- 27** Huîtres pochées aux fruits exotiques
- 28** Foie gras poêlé aux dattes, citron confit et daikon
- 77** Dinde rôtie au jus d'ananas et patates douces
- 79** Pigeonneau au miel et au gingembre
- 81** Velouté de courge, morilles et chèvre

### DESSERTS

- 25** Brownie au fromage frais sans gluten
- 25** Tarte au citron sans gluten
- 77** Lait de pommes et capuccino de vanille
- 79** Petites charlottes aux pommes

## ESCAPADES GOURMANDES

**56** LA VALLEE DE LA DORDOGNE  
de Philippe Etchebest

## IDEES NEWS

**58** BEAU ET BON  
Les tisanes aux herbes fraîches

**60** TENDANCES  
Remettez-vous aux jus !

## MATERIEL

**70** ARTS DE LA TABLE  
Le shopping des fêtes

**72** AVIS D'EXPERT  
Blender : le bon mix

## PRATIQUE

**74** AGENDA

**76** CARNET D'ADRESSES

**77** FICHES RECETTES

Retrouvez plus de recettes sur  
[www.gourmetsdefrance.fr](http://www.gourmetsdefrance.fr)

Gourmets de France est une publication bimestrielle gratuite, avec 5 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<sup>er</sup> 33110 Le Bouscat  
0 556 424 433 - [www.gourmetsdefrance.fr](http://www.gourmetsdefrance.fr)

**Directrice de la publication :** Françoise Malafosse  
**Responsable de rédaction :** Michel Malafosse  
**Conseillers éditoriaux :**  
Juliette Crémoux - Pauline Haussard  
**Responsable artistique :** Pauline Haussard



**Journaliste :** Audrey Marret - 0 556 424 433  
[redaction@gourmetsdefrance.fr](mailto:redaction@gourmetsdefrance.fr)

**Web éditorial et publiereportages :** Céline Cordeau - 0 556 424 432  
[webmaster@gourmetsdefrance.fr](mailto:webmaster@gourmetsdefrance.fr)

**Abonnement gratuit :** [abonnement@gourmetsdefrance.fr](mailto:abonnement@gourmetsdefrance.fr)

**Publicité Gironde Ouest :** Brigitte Giraudeau 06 80 17 10 15

**Publicité Gironde Est :** Damien Janson 06 18 31 53 63

et Edouard Chapon 06 17 58 67 68

**Maquette :** Comevents

**Impression :** Campher Artes Graficas

**ISSN :** 2258-8655

**Distribution :** 3JDistribution

### Crédits photos

Une et portraits de Philippe Etchebest : [cyril-bernard.fr/yurbn.com](http://cyril-bernard.fr/yurbn.com). Portrait de chef Pierre Lambinon : Pascal Lattes pour Thuriès Gastronomie magazine. Caviar d'escargot et truffes : Bellorr. Esturgeon : Sturia, [cyril-bernard.fr/yurbn.com](http://cyril-bernard.fr/yurbn.com). Gastronomes en culottes courtes : David Japy/Marabout. Recettes incontournables : [cyril-bernard.fr/yurbn.com](http://cyril-bernard.fr/yurbn.com). Dossier chocolat : David Capy, Christine Amat/[www.abstractions.fr](http://www.abstractions.fr) pour Philippe Andrieu, Marine Decremps pour Sébastien Antoine. Grand angle vin, Beau et bon : Audrey Marret. Sommeliers : Jean Bernard, le Chapon Fin. Escapades gourmandes : OT d'Issigeac.





# *Cuisiner, c'est faire un choix*

Philippe Etchebest

“ On dit souvent que les chefs sont des pigeons voyageurs. Pour ma part, je suis resté attaché à ma région du Sud-Ouest : elle est pour moi, encore aujourd'hui, d'une beauté et d'une diversité incomparable.

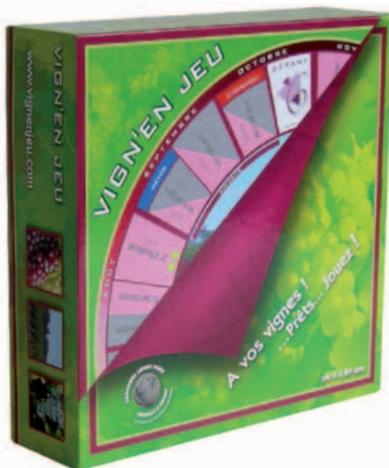
Connaître son terroir, c'est savoir où sont ses racines. Et ma cuisine est un choix : chaque produit est choisi en connaissance de cause, de son espèce et de son terroir, d'ici ou d'ailleurs. Car il ne s'agit pas non plus de s'enfermer dans son terroir : la cuisine est un travail de recherche d'accords, des accords de principe ou des accord détonants. Cuisiner, c'est mettre en œuvre une faculté d'adaptation primordiale pour le

futur. Nous sommes dans un monde en éternel mouvement où savoir trouver son style et sa place est vital. Ce sont avant tout les hommes qui font le terroir : éleveurs et agriculteurs dont nous dépendons tous. Il faut les défendre, car de leur futur dépend le futur de nos assiettes.

Cette fin d'année s'approche comme une période transitoire, teintée de réjouissance et de mélancolie. J'y ressens la joie de retrouver les miens autour d'une bonne table et d'échanger des cadeaux, mais aussi la prise de conscience de l'éphémère et du temps qui passe, jamais rattrapé.

Voilà pourquoi il est important de fixer des moments d'échanges intenses. La table de fête en est un.

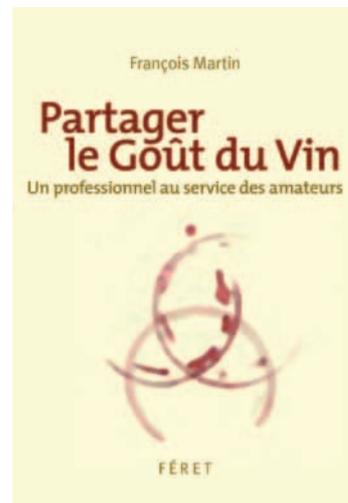




## Vignerons de salon

En panne d'idée cadeaux ? Récompensé lors du concours Lépine en 2008, Vign'en jeu propose de jouer au viticulteur depuis votre canapé. Matériel, météo et opérations agricoles sont autant de facteurs à maîtriser pour obtenir une bonne cuvée. A vous de jouer !

[www.vignenjeu.com](http://www.vignenjeu.com)



## Dégustation décomplexée

Parce que le langage des spécialistes est parfois totalement hermétique, ce vademecum pose les bases de la dégustation et contient l'essentiel du vocabulaire du vin : un manuel pour enfin mettre ses propres mots sur le goût du vin.

« Partager le goût du vin », de François Martin, éd. Féret, 94 p., 10 €.

# Actus à dévorer...

## Une IGP

pour l'agneau des Pyrénées

L'agneau de lait des Pyrénées possède enfin son indication géographique protégée (IGP). Issu des races laitières locales (Manech tête rousse, Manech tête noire et brebis basco-béarnaises), et nourri exclusivement au lait par tétée au pis, il est à déguster du 15 octobre jusqu'au 15 juin.



## Pape Clément

à la cuisine !

Vous séchez sur les accords mets et vins ? Offrez-vous les cours de rattrapage de Jérôme Bourcié, au château Pape Clément. Le chef, qui a travaillé avec Marc Veyrat et Michel Portos, accorde ses recettes à la cave du château de Pessac et chaque cours de cuisine est suivi d'un dîner.

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



## Pochettes

gourmandes

Dans la collection « Dix façon de préparer », les éditions de l'Épure proposent leur best of : huit compilations contenant sous papier kraft six livres dédiés chacun à un produit. De la poche intitulée « Changer de crèmerie » à « Y'a bon bidoche » en passant par « Plus frais, c'est dans la mer », le plus dur sera de choisir.

Poche gourmande, éd. de l'Épure, 33 €.



## Un barman champion

à Arcachon

Il est tout jeune et fait déjà tourner les têtes ! Benoît Fiol, 21 ans, est devenu un des meilleurs apprentis barman de France 2012 (MAF). Le concours était organisé pour sa seconde fois, sous la vice-présidence de Colin Field, chef barman du mythique Hemingway de l'hôtel Ritz à Paris. Elève au lycée Condorcet à Arcachon, Benoît Fiol a su s'imposer dans les épreuves, dont un test de reconnaissance à l'aveugle et une série de cent questions sur les alcools. Le jeune homme exerce maintenant ses talents dans un palace suisse, en attendant le concours du meilleur ouvrier de France.



## Christophe Girardot

se livre

Et donne quarante recettes à base de produits à petits prix. L'ex-chef de la Table de Montesquieu (une étoile), amoureux du Sud-Ouest et des poissons d'Arcachon, nous emmène à la découverte de ses producteurs et marchés préférés. Et en plus des croquis du chef, un flashcode permet d'accéder à certaines recettes filmées. Inratable !

« Petits produits... grande cuisine », éd. Sud Ouest, 128 p., 19,90 €.



## MAF :

l'Aquitaine mise double

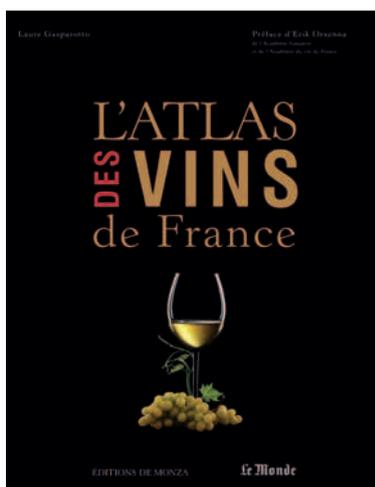
Hugo Duprat, de l'IFCA Bordeaux, et Amélie Ducos, du lycée Flora Tristan de Camblanes et Meynac, vont représenter tous les deux l'Aquitaine à la demi-finale du meilleur apprenti cuisinier de France (MAF), le 19 novembre à Lyon. Les deux élèves ont gagné leur place lors de la sélection régionale organisée au centre de formation de Bordeaux-Lac, en octobre dernier, sous la houlette de Frédéric Coiffé, Maître cuisinier de France (entouré des deux gagnants). La finale aura lieu en décembre à Paris.

## Tous les vins

de France

Réalisé en partenariat avec l'INAO, l'atlas de Laure Gasparotto, journaliste pour « Le Monde », est un ouvrage complet : il recense toutes les AOC (appellations d'origine contrôlée) et IGP (indications géographiques protégées), et présente en cartes et en détails les nombreuses appellations et dénominations du territoire. Pour tout savoir sur les vins et les eaux-de-vie de France.

« L'Atlas des vins de France », de L. Gasparotto et J-P. de Monza, éd. De Monza, 352 p., 42 €.



**GOUR  
METS**  
DE FRANCE  
EDITION GIRONDE



*Retrouvez nos recettes  
en flashant ici*

Retrouvez-nous sur

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



LE NOUVEAU MAGAZINE de la gastronomie et de l'art de vivre en Gironde



**En quelques dates :**

2006 : diplômé de l'école hôtelière de Toulouse

2005 : stage chez Alain Ducasse, au Louis XV

2009 : ouverture du Py-R

2010 : repéré dans l'émission « On va déguster »,  
de François-Régis Gaudry, sur France Inter

# Pierre Lambinon

Toulouse attend le Py-R

*L'étoile montante de la ville rose est un jeune chef spontané, formé chez Alain Ducasse*

Lorsque l'on a demandé à Philippe Etchebest une bonne adresse de table dans la région, le chef a fait la moue. Avant d'avouer que ses sorties au restaurant étaient plutôt rares. « Ah, si ! Il y a ce petit gars du côté de Toulouse, qui m'a étonné. » Toulouse, la sœur rivale de Bordeaux ? Mais on ne contredit pas Philippe Etchebest quand il fait la moue. Et le petit gars en question, 26 ans, s'est déjà fait repérer comme surdoué de l'écurie Ducasse.

De ses stages au Louis XV, le restaurant triplement étoilé de Monaco, ou au Petit Nice, de Gérard Passédat, Pierre Lambinon garde une rigueur presque intransigeante en cuisine, et, toujours, l'exigence du résultat. Mais c'est une nature joyeuse et pétillante qui perce dans ses assiettes, et le menu ne doit pas être interprété autrement qu'avec un humour gourmand : sur la carte, on lit que « Fou de lui, le pigeon se dévergonde » ou que c'est « Comme un dessert mais plus petit... ».

## *Cuissons commencées à la plancha*

« Je suis un garçon qui aime la vie et le bonheur », raconte le jeune chef dans son restaurant, au cœur de la

ville rose. Et par-dessus tout, faire plaisir au gens. Collégien cancre, Pierre Lambinon a poussé jusqu'au BTS à l'école hôtelière de Toulouse, d'abord pour faire plaisir à ses parents. Une attention sincère qu'on retrouve dans le choix des produits simples, saint-pierre, maigre, anchois, canette, des viandes confites et des cuissons commencées à la plancha et finies au four. « Il y a un poisson que j'adore, c'est le merlu. La sardine aussi. Et le jambon, le poulet fermier, les frites... », énumère avec une franchise désarmante (« je tiens ça de ma mère ») le chef qui confesse petit-déjeuner au roquefort.

La presse a vite fait de repérer cette étoile montante, dont le nom du restaurant, le Py-R, inspire les titres. Un passage, en 2010, sur France Inter, et la machine médiatique s'emballa : « L'Express », « Le Figaro » ou France Info passent à la table de Pierre Lambinon, qui veut garder la tête froide. A l'étroit dans ses murs, le Toulousain a d'autres projets. Un déménagement se prépare, à 500 mètres de l'adresse actuelle, pour donner de l'ampleur au restaurant, et créer « un vrai lieu ». Le Py-R est encore à venir. ♦





Philippe Etchebest

# Panier de saison

*de Philippe Etchebest*

Voici la saison des extrêmes :  
entre luxe et légumes racines, l'hiver mêle parfums  
de la terre et saveurs des mers

## 1/ La truffe Merveille noire

Mieux vaudrait parler des truffes tant les variétés sont nombreuses. Jusqu'en mars, la reine reste la *Tuber melanosporum*, ou truffe noire du Périgord, à choisir sur les marchés dits contrôlés (voir page 18), pour éviter la truffe brumale, moins intense, ou la truffe de Chine.

## 2/ Le caviar de Noël Grain de luxe

Dans la gamme des caviars d'Aquitaine, le caviar de Noël fait figure de primeur : récolté fin novembre, il se savoure extra-frais et croquant, quelques semaines après la pêche de l'esturgeon *Acipenser baerii*, élevé dans les bassins du Sud-Ouest.

## 3/ Le topinambour Roi des purées

Avec un goût proche de l'artichaut, plus une touche de noisette ou de marron, les topinambours méritent bien un petit effort d'épluchage. A cuire comme une pomme de terre : 30 minutes à l'eau ou 20 minutes à la vapeur, ou même au four avec un filet d'huile.



« Sous le nom "noix de  
souvent surgelées, d'autres espèces  
Une vraie Saint-Jacques (*Pecten maximus*)  
reste en coquille





#### 4/ *Les salsifis* *Fondants accompagnants*

Blanc ou noir, leur chair a tendance à noircir. Gardez-les épluchés dans de l'eau citronnée et laissez cuire 1 heure à 1h30 dans un blanc de cuisson : 30 g de farine délayée dans 50 cl d'eau, versés dans 1 litre d'eau bouillante avec 10 g de gros sel, un jus de citron et 1,5 cl d'huile.



#### 5/ *La mâche* *Velours vert*

Appelée « doucette », « raiponce » ou encore « oreille-de-lièvre », cette petite salade d'hiver bénéficie même d'une IGP, pour la mâche nantaise. Sa saveur douce se marie avec pommes, noix, raisins... et elle se cuit comme les épinards frais, en omelette ou en potage.



*« Les saint-jacques » se vendent,  
ces de pétoncle.  
fraîche,  
!»*



#### 6/ *Le crosne* *Japonais sucré*

Originnaire du Japon et arrivé à... Crosne, dans l'Essonne, le crosne un peu sucré se frotte dans un torchon avec du gros sel pour enlever sa peau fine, et peut se cuire à l'étuvé : couvrez 150 g de crosnes d'eau froide salée, ajoutez 20 g de beurre et laissez mijoter jusqu'à évaporation.



#### 7/ *Le cep* *Chapeau, les bolets !*

Y aura-t-il encore des cèpes de Bordeaux à Noël ? Avec de la chance, s'il ne fait pas trop froid. Dans la famille des bolets, l'appellation cèpe est réservée à quatre champignons : le cèpe de pin, le cèpe d'été, le tête-de-nègre, et le cèpe de Bordeaux, à choisir bien ferme.



# L'escargot, une vraie *perle*

*France, qu'as-tu-fait de tes escargots ? Près de 98 % de la consommation est importée, ce qui n'empêche pas les producteurs de faire un « caviar » d'œufs étonnant*

**A**vec les cuisses de grenouille, on le croyait typiquement français. Et pourtant, dans votre assiette, il y a de fortes chances pour que l'escargot sagement logé dans sa coquille avec un beurre à l'ail vienne de bien plus loin que la Bourgogne. De 30000 à 40000 tonnes d'escargots sont consommées chaque année par les Français quand la production nationale oscille entre 1000 et 1500 tonnes : à peine 5 % de la demande. Le reste est donc importé, remis en coquille ou dans des préparations cuisinées.

Inutile de chercher la petite bête en grande surface : « Vous avez 0,01 % de chance d'acheter de l'escargot

français », soupire Stéphane Marteau, héliculteur à la tête de l'association des producteurs d'escargots du Poitou-Charentes. A leur place, bien moins chers : des escargots de ramassage importés (donc sans coût d'élevage, forcément) ou pire, un mollusque géant qui frise le kilo !

*« Des grains blancs  
aux saveurs  
de sous-bois »*

Venu d'Asie et d'Afrique noire, l'achatine se retrouve conditionné en petits morceaux dans les plats cuisinés.

Il est -théoriquement- interdit de le vendre en coquille sous l'appellation d'escargot. On ne saurait trop vous conseiller de bien lire les noms des ingrédients et au final de préférer les marchés de producteurs, comme le marché à la cagouille de Mortagne-sur-Gironde, le 9 décembre prochain.





### *Sur la carte du chef*

Car à l'approche des fêtes, pas question pour le gourmet de se laisser abattre. Malgré la désorganisation de l'interprofession, quelques 400 à 500 héliculteurs bichonnent encore escargots de Bourgogne, gros gris et petits gris. Aux alentours de Cognac, en Charente, Jean-Philippe Rousseau travaille sous le label Signé Poitou-Charentes, qui garantit l'origine et la qualité de l'alimentation de ses escargots.

Et son élevage de gros gris a la particularité de produire un « caviar » étonnant : des œufs blancs de la taille d'un œuf de saumon, aux saveurs de sous-bois, qui accompagnent sur la carte du chef Etchebest un filet rôti d'agneau du Quercy avec champignon bouton et jus d'agneau tandoori.

L'idée n'est pas nouvelle. La méthode vient du pionnier de l'héliculture professionnelle, Jean-Pierre Feugnet, qui, dans les années 80, se lança le premier dans la production d'œufs d'escargot. Un an de mise au point aura été nécessaire pour adapter la recette, et conserver à ces petites perles tout leur croquant et leur longueur en bouche. Perles de France est d'ailleurs le nom choisi par la société Bellorr pour les commercialiser, l'appellation caviar étant réservée aux œufs d'esturgeon. Côté prix, en revanche, les œufs de gros gris valent largement ceux du noble poisson : sachant qu'un escargot ne pond que 2 à 4 grammes par an, la production est même encore plus rare ! ♦



# *Le pigeonneau,* tendre . *Oiseau*

*Ne le prenez pas pour un pigeon :  
ce pigeonneau de Dordogne a su s'imposer  
à la table des plus grands chefs*

**M**adame Le Guen est une star. De Nicolas Masse, aux Sources de Caudalie, à Jean-Luc Rocha, au château Cordeillan-Bages, en passant par Philippe Etchebest, madame Le Guen a son nom sur presque toutes les cartes étoilées du Bordelais. François Adamski au Gabriel, Nicolas Magie maintenant au Saint-James à Bouliac, Jan Schwittalla au Septième Pêché, ou encore les frères Shan au Bonheur du Palais, Pierrick Célibert au C'Yusha ou Laurent Costes au Bateau Lavoir ; tous les chefs ne semblent jurer que par le fameux pigeon de madame Le Guen, si bien qu'on a failli croire qu'il était une recette à lui tout seul (au même titre que le tournedos Rossini ou la tarte des sœurs Tatin).

## *Poitrine charnue*

Dans son élevage niché à Montpon-Ménéstérol, en Dordogne, Marie Le Guen est surtout débordée. Comme dans la plupart des exploitations familiales, « il y a du travail pour deux personnes, mais juste assez de revenus pour en salarier une ». Un grain

de folie a piqué Marie et son époux Robert en 1993. « On a commencé avec vingt couples de pigeons, en se disant qu'on mangerait ceux qu'on ne vendrait pas. » Voilà l'élevage à plus de 1200 couples, des Hubbel à la poitrine charnue.

Gardés sous volières, chaque couple élèvera de dix à douze pigeonneaux par an, et ce sont ces pigeonneaux que l'on retrouve à la table des chefs ou chez quelques bouchers. Ni marchés, ni grandes surfaces. Comptez une dizaine d'euros par pigeonneau d'environ 500 g.

Un prix élevé, certes, mais qui comprend « tout ce que l'on fait et surtout ce que l'on ne fait pas », résume M. Le Guen. Car le pigeon n'est ni un canard ni une poule. Pas question de lui faire manger n'importe quoi : l'oiseau trie ses grains et défend bec et plumes son nid partagé avec une seule partenaire. Malgré quelques « déviances », admet M. Le Guen, l'animal reste fidèle. Dans la société des pigeons, « il y a des voleurs, des bagarreurs, des timides », et comme partout ailleurs, de bons pigeons. ♦



# La tradition a du bon



## Foie gras de canard frais aux raisins

Voici une méthode simple et classique pour préparer un bon foie gras de canard frais. Vous aurez besoin d'un bon porto et d'un bon vinaigre balsamique.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 650g environ de foie gras frais
- 15cl de porto noir
- 1c. à soupe de vinaigre balsamique
- 500g de raisins blancs et noirs épépinés
- vin blanc doux
- sel
- poivre noir

**1/** Si vous ne trouvez pas des raisins sans pépins, épépinez les raisins et mettez-les à macérer dans le vin blanc doux deux heures environ.

**2/** Taillez en escalopes dans le sens de la largeur le foie gras frais qui sera à température ambiante. Faites des tranches d'environ 1,5 cm. Faites-les cuire à la poêle bien chaude sans matière grasse, une minute de chaque côté et réservez-les sur du papier absorbant, juste salées et poivrées.

**3/** Faites réduire une minute le porto et la cuillerée de vinaigre balsamique. Rajoutez le jus de raisins. Portez à ébullition pour faire diminuer à un quart, rajoutez les raisins entiers, et continuez la cuisson pendant deux minutes.

**4/** Nappez vos tranches de foie gras frais de cette sauce et ajustez l'assaisonnement.

### La cuisson juste

Viande peu grasse, le pigeonneau préfère surtout les cuissons rosées.

• **A la poêle** : Commencez par le côté peau pour faire revenir les pigeonneaux dans un fond d'huile. Puis couvrez et laissez mijoter 15 à 30 minutes en arrosant avec le jus de cuisson.

• **Au four** : Comptez 20 minutes à 220°C, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

• **A la cocotte** : Faites dorer 5 minutes au beurre ou à l'huile ; ajoutez un bouillon puis laissez mijoter de 15 à 30 minutes en surveillant.

# La truffe

en terre *de mystères*



*Près de Langon, un pépiniériste vend des plants d'arbre porteurs du précieux champignon. Mais la truffe garde encore ses secrets*

Offrez-vous un plant de chêne ou de noisetier. Dans quelques années vous aurez peut-être des truffes à ses pieds. A condition que le plant soit mycorhizé, c'est-à-dire porteur du fameux champignon. Près de 200 tonnes de truffes sont consommées chaque année en France quand la production nationale, qui décline depuis la première guerre mondiale, est estimée à 50 ou 60 tonnes. Estimée reste le mot, car difficile d'avoir une vision précise de ce marché en partie non déclaré. Dès les années 70, l'INRA s'est donc attaché à relancer la trufficulture et deux pépiniéristes en France bénéficient du brevet mis au point par les scientifiques de l'institut national.

## *Contrat gagnant-gagnant avec l'arbre*

A Saint-Maixant, 140.000 jeunes chênes, noisetiers, tilleuls ou charmes

attendent d'être plantés. Agri-Truffe s'est fait une spécialité des plants mycorhizés, des jeunes pousses vendues en godet qui produiront de la truffe noire ou de la truffe de Bourgogne, d'ici six ans en moyenne. Comment ? Mystère... La technique de l'INRA reste inexplicite. « On reproduit ce qui se passe dans la nature, sans vraiment comprendre pourquoi ça marche », résume Dominique Mabru, le biologiste justement chargé de la question. En gros, on « gratouille » la chair d'une truffe, on mélange le prélèvement à un substrat, on y repique une pousse d'arbre et on vérifie si la mycorhization a bien pris. Le développement du champignon se traduit par un contrat gagnant-gagnant : bonne fille, la truffe transmet eaux et minéraux à l'arbre et profite en retour de sucres fournis par les racines. Une symbiose, c'est-à-dire une association à bénéfices réciproques, qui permet au champi-

gnon de porter ses fruits. Car la truffe prisée des gourmets n'est que le fruit du champignon dont le corps principal reste dans le sol sous forme de filaments (le mycélium). Bonne nouvelle pour les caveurs : on peut donc couper les truffes en espérant une repousse.

Impossible, cependant, de garantir un taux infaillible de réussite. Un sol vivant est une vraie jungle, la concurrence entre champignons y est féroce. La fameuse zone de brûlé qui annonce le diamant noir au pied de l'arbre ne vient parfois jamais. Et ce n'est pas plus mal. « Si je faisais des truffes à volonté, elles n'auraient plus aucun attrait », conclut Damien Berlureau, à la tête d'Agri-Truffe. La truffe est un peu une quête mystique. Le but n'est pas forcément de trouver. ♦

# Pour croquer *le diamant* *noir*

*Vous voilà sur le marché, prêt à succomber. Mais comment choisir et conserver la truffe ?*

« Une fois goûté à l'intensité de son caractère enivrant, c'est à vie : on en fait sa quête chaque hiver venu. » Les conseils de Laurent Croizier, auteur du « Livre de la truffe », pour déguster le graal des gourmets.

## *De la fermeté à l'heure du choix*

Vendue brossée en épicerie fine ou avec un peu de terre sur les marchés (attention dans ce cas à la vente au poids), la truffe se respire mais surtout se tâte. Sa qualité est liée à sa fraîcheur. Déterrée, elle commence à s'assécher et ses arômes finissent plus durs et moins voluptueux. Ou à l'inverse, elle pourrit parfois sous un excès d'humidité. La truffe doit donc être choisie très ferme, jamais molle. Vérifiez également que son

enveloppe (le peridium) ne soit pas piquée : les petits trous signalent un risque d'attaque de vers.

Sauf si vous en achetez plusieurs kilos, il y a peu de chance qu'on vous laisse couper une truffe pour vérifier sa chair (sa gleba). En pleine maturité, la fameuse truffe noire offre un profil d'ébène bien marbré, ni crème, ni marron comme les pépites trop jeunes. Misez sur les périodes de maturité sans risque : novembre et décembre sont parfois décevants mais janvier et février sont des mois sûrs.

## *Préparer en délicatesse*

Sécheresse et humidité sont les deux ennemis de la truffe, qui se conserve jusqu'à dix jours. Évitez le réfrigérateur au froid trop asséchant. Le

## Les marchés contrôlés de la région

Ces marchés de saison (jusqu'en mars) sont contrôlés par les groupements de producteurs. Les truffes y sont "canifées" (entamées) pour vérifier leur maturité et ensuite classées en trois catégories : extra, premier choix et second choix.

Retrouvez les principales dates en pages agenda (74-75) et sur le site de l'Union régionale des trufficulteurs d'Aquitaine :

[www.fff-tuber.org](http://www.fff-tuber.org)

Tél : 05 53 35 88 72

mieux reste une cave ou un lieu frais non chauffé, et l'idéal est de garder les truffes immergées dans un saladier de riz qui absorbera tout excès d'eau. Et prendra en plus du parfum ! Pour les préparer, un délicat coup de brosse humide suffit à enlever toute trace de terre.

## *Accorder sans problème*

Le parfum de ce diamant a ceci d'exceptionnel qu'il permet et facilite la dégustation des vins. La truffe se marie donc avec les crus blancs ou rouges sans nuire à leur complexité. Précieuse mais pas bégueule. ♦

« Le Livre de la truffe », éd. Confluences, 192 p., 25 €.

## Les différentes variétés

Il existe plus de 90 variétés de truffes, et difficile, pour l'amateur, de différencier d'un simple coup d'œil la fameuse truffe noire de la truffe de Chine. Mais dans l'ensemble les marchés se sont autorégulés car la fraude porte trop de discrédit sur la profession. La truffe de Chine se retrouve donc surtout dans les produits industriels.

• **La truffe noire** (*Tuber melanosporum*) : dite truffe du Périgord, du Tricastin ou de Norcia.

Favorite des gastronomes, elle se trouve de décembre à mars, des Charentes jusqu'au Var, en passant, bien sûr, par le Sud-Ouest.

• **La truffe d'été** (*Tuber aestivum*) : dite truffe de la Saint-Jean. Plus croquante et moins intense, sa chair beige se déguste de mai à octobre.

• **La truffe de Bourgogne** (*Tuber uncinatum Chatin*) : concurrente de la truffe noire de septembre à janvier, sa saveur est légèrement

noisettée.

• **La truffe blanche** (*Tuber magnatum Pico*) : dite truffe d'Alba ou du Piémont. Rarissime car impossible à cultiver, elle tire vers le jaune et le brun. Sa saveur est exceptionnelle, puissante.

• **La truffe de Chine** (*Tuber indicum Cooke et Masse*) : difficile à différencier de la truffe noire, dont elle serait une proche parente. Sa saveur a peu d'intérêt, sauf pour les industriels.



# *L'esturgeon,* de l'œuf au ***poisson***

*Le caviar a fait sa réputation,  
mais sa chair reste à redécouvrir*

L'esturgeon est un poisson rare. Trop aimé pour ses œufs. Méconnu pour sa chair blanche, pourtant ferme et sans arête, proche de la lotte. Pour le protéger, sa pêche à l'état sauvage a pratiquement disparu ; il abonde dans les bassins d'élevage de France et d'Italie, premiers producteurs européens, mais reste difficilement trouvable sur l'étal des poissonniers. Ironie du sort, la plupart des fermes d'élevage françaises ont commencé à élabo-

rer leur caviar dans les années 90, à cause des mauvaises ventes du poisson, qui vieillissait dans les bassins et s'est finalement trouvé en âge de produire le précieux grain noir. Désormais, c'est l'œuf délicatement salé qui tire l'esturgeon vers une meilleure qualité. Sturgeon, premier producteur de caviar d'Aquitaine, a très tôt travaillé avec Philippe Etchebest. L'entreprise, comme les autres fermes d'élevage de la région, bichonne des esturgeons femelles près de sept

ans pour une récolte unique de caviar. A maturité, le poisson atteint une dizaine de kilos et ses œufs ne représentent que 10 % de son poids. Le chef a ainsi imaginé une recette de pavé mariné, à cuisiner cru ou cuit, snacké à la poêle ou au four. L'esturgeon, pas rancunier, tolère toutes les cuissons et se fait même fumé à froid. Pour enfin pouvoir changer du saumon. ♦

## FILET D'ESTURGEON MARINÉ POCHÉ, petits légumes et bouillon de volaille au soja

Difficulté : Facile - Préparation : 30 min

### Les ingrédients

Pour 4 personnes

• 2 pavés d'esturgeon mariné Sturia • Petits légumes : 4 carottes fanes, 4 mini-courgettes, 4 feuilles de pak-choï et autres légumes selon la saison • 4 petits oignons nouveaux • 0,5 litre de bouillon de volaille • 2 cuillères à soupe de sauce soja • 20 feuilles de coriandre • 20 feuilles de shiso pourpre • 50 g de champignons enokis • 1 zeste de citron vert

**1/** Faites cuire à l'anglaise les petits légumes : plongez-les lavés et épluchés dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis passez-les sous l'eau froide, dans une passoire, pour stopper la cuisson. **2/** Portez à ébullition le bouillon de volaille relevé d'un trait de sauce soja. **3/** Puis, hors du feu, plongez le filet d'esturgeon mariné dans le bouillon ; couvrez et laissez 10 minutes. **4/** Sortez le filet d'esturgeon et portez à nouveau le bouillon à ébullition. **5/** Dans des coupelles de service, disposez une tranche d'esturgeon, puis ajoutez les feuilles de coriandre, les champignons enokis coupés en petits dés, les feuilles de shiso pourpre, quelques rondelles fines d'oignon nouveau cru et un zeste de citron vert. **6/** Versez ensuite le bouillon bien chaud dessus.



### Où trouver :

Pak-choï, sorte de blette chinoise, shiso, cousin japonais du basilic et micro-champignons enokis se trouvent dans les supermarchés asiatiques, comme Eurasie à Bordeaux. Mais le cœur de la recette reste la cuisson de l'esturgeon, les légumes s'adaptent selon la saison !

## FILET D'ESTURGEON MARINÉ POÛLÉ au chou chinois

Difficulté : Facile - Préparation : 40 min

### Les ingrédients

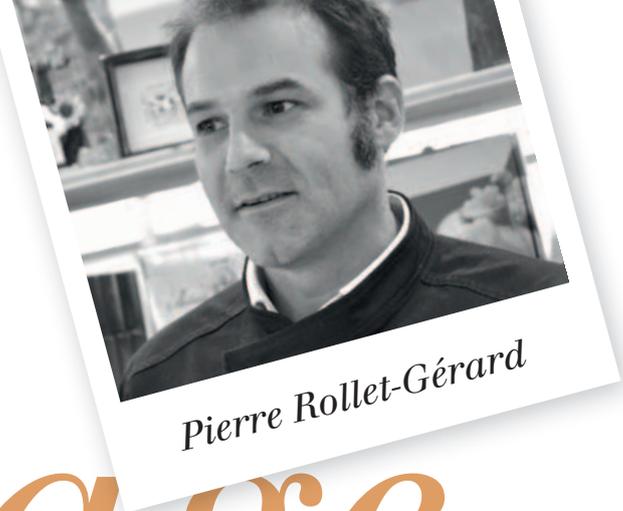
Pour 4 personnes

• 2 pavés d'esturgeon mariné Sturia • 1 oignon • 2 carottes • 1 chou chinois • 2,5 dl de fond de veau • 1 pomme verte coupée en julienne (en fins bâtonnets) • 1 cuillère à soupe de graines de sésame torréfiées

**1/** Emincez l'oignon et le chou, coupez les carottes en petits dés (en brunoise). **2/** Dans une poêle, faites suer l'oignon et la brunoise de carotte avec du beurre. **3/** Ajoutez le chou chinois et laissez cuire 10 minutes. **4/** Dans une poêle à feu doux, snackez le filet d'esturgeon mariné 1 minute de chaque côté. **5/** Lorsqu'il est doré de chaque côté, retirez le pavé et déglacez la poêle avec un peu de fond de veau. Laissez réduire, salez, poivrez. **6/** Servez les tranches de pavé d'esturgeon arrosées de sauce, et disposées dans chaque assiette sur une portion d'emburrée de chou. **7/** Saupoudrez de sésame torréfié et terminez en déposant un peu de julienne de pomme verte.



# Tout un fromage



Pierre Rollet-Gérard

*Fournisseur du chef Etchebest, Pierre Rollet-Gérard ne transige pas : l'heure des grands repas est aussi celle des bons choix*

Puisqu'il faut composer un plateau d'exception, autant rassembler la crème de la crème : arrêtons tout de suite avec l'assortiment pasteurisé que la grande distribution inflige toute l'année. En ces jours de fête, plutôt choisir deux ou trois très bons fromages fermiers au lait cru. Trois de préférence, car un plateau doit se faire impair, comme les roses d'un bouquet. A la composition : Pierre Rollet-Gérard, fromager des chefs au marché couvert de Libourne, et qui fut un temps associé, au marché bordelais des Capucins, à Michèle Cols-Boada, maintenant heureuse retraitée de la Ronde des Fromages. Les règles de sélection sont simples : il faut savoir choisir le fromage à son meilleur moment. Les originalités (pains aux fruits, confitures ou pâte de coing...) sont tolérées mais superflues. Le choix d'un bon fromage est chose sérieuse ; « les fantaisies, c'est pour le dessert ».

## Les brebis d'estive

Du Pays basque ou du Béarn, les fromages d'estive arrivent à point. Les estives sont des surfaces de pâturage en haute montagne, et ces fromages, produits de juin à septembre

lors de la transhumance des brebis, en gardent un goût inimitable.

**Le conseil du fromager :** « Dans les pâtes pressées non cuites, côté fromages de vache, le cantal est encore jeune à mon goût à quatre mois, et les salers, produits d'avril à novembre, sont bien à partir de huit ou dix mois d'affinage. »

**Avec :** Un vin rouge pour les fromages basques, plutôt droits, mais les béarnais, au goût plus salé et marqué, tolèrent un blanc pour rafraîchir le palais.

## Les vaches d'alpage

Si dans les Pyrénées on parle d'estives, dans les Alpes, on parle... d'alpages. Affiné cinq mois minimum, le beaufort, fromage à pâte pressée cuite, conserve lui aussi le goût de la montagne à condition de le choisir au top, avec l'appellation « chalet d'alpage ». Le fromage de Savoie est alors fabriqué au-dessus de 1500 mètres d'altitude, avec le lait d'un seul troupeau de vache.

**Le conseil du fromager :** Une préférence pour les fromages au lait de vaches Montbéliardes (abondance et comté), certes onéreux, mais à déguster.

**Avec :** Un blanc léger et fruité.

## Les crémeux et forts en caractère

Pâtes molles à croûtes lavées, époisses, soumaintrain et munster, viennent en force relever le plateau. Plus doux, le vacherin est à choisir comme vous l'aimez, plus ou moins crémeux. Mais pour ce grand classique, la production suisse est bien meilleure que la française.

**Le conseil du fromager :** Et les chèvres ? « La saison de la lactation touchant à sa fin, ce n'est pas une période optimale pour les chèvres fermiers. »

**Avec :** Et pourquoi pas un marc de Bourgogne sur ces fortes têtes ?

## Les snobismes

C'est fête : on peut céder sur un brie truffé pour épater les invités. Sinon, le fromage qui fera inmanquablement râler les chauvins : un bon stilton anglais (forcément pasteurisé) pour changer du roquefort et s'approcher de la fourme d'Ambert. Shocking !

**Avec :** un vin doux, porto ou xérés. ♦

Les accords fromages et vins en page 46

# Dégustez nos 5 Fromages AOP d'Auvergne



**Cantal**

**Saint-Nectaire**

**Fourme d'Ambert**

**Bleu d'Auvergne**

**Salers**

Déguster nos fromages AOP d'Auvergne, c'est goûter la richesse de nos prairies, de nos paysages, de nos valeurs.

Fabriqués comme hier et pour longtemps encore...

La recette du bonheur à la mode auvergnate est toute simple, comme un plateau de fromages...



**Saint-Nectaire** fondu, à partager

Un beau plateau de fromages à la fin du repas, ou en apéritif, c'est incontournable. Mais cet hiver, laissez-vous aussi séduire par des recettes simplissimes pour des moments gourmands, au coin du feu.



Confiture de figues avec du **Salers**



Pomme de terre au **Bleu d'Auvergne**



Soupe de courge et ses dés de **Fourme d'Ambert**



Cromesquis de **Cantal**

Plus d'idées recettes sur [www.fromages-aop-auvergne.com](http://www.fromages-aop-auvergne.com)



Appellation d'ORIGINE Protégée **AUVERGNE**

Cantal • Saint-Nectaire • Fourme d'Ambert • Bleu d'Auvergne • Salers



# Gâteaux avec ou sans *gluten?*

*La chasse au gluten est ouverte. Doit-on suivre la tendance ?*

**L**a liste des people est longue... comme un jour sans pain ! Victoria Beckham, Jennifer Aniston ou encore Gwyneth Paltrow : toutes affichent leur « no-gluten attitude », la dernière tendance alimentaire qui promet ligne, bienfait et énergie. Au ban des assiettes : le gluten contenu dans les céréales comme le blé, le seigle et l'orge. Cet ensemble de protéines végétales donne souplesse et moelleux au pain, et se retrouve dans les pâtes, biscuits, gâteaux et pâtisseries, ainsi que de nombreuses préparations alimentaires (sauce soja, viandes panées...).

A la base de la mauvaise réputation du gluten existe une maladie

bien réelle, qui touche les adultes comme les enfants : l'intolérance au gluten provoque fatigue, douleurs et troubles digestifs. La maladie peut être diagnostiquée chez les petits dès 6 mois, et elle exige un régime strictement suivi. Problème : ses symptômes de l'intolérance varient, et l'Afdiag (association française des intolérants au gluten) estime que seulement 10 à 20 % des cas seraient identifiés en France. Le soupçon est jeté et voilà le gluten condamné sans nuance.

« On se trompe en diabolisant systématiquement un aliment », avertit Stéphane Delage. Pour le diététicien, s'il y a une étude à mener sur l'intolérance à digérer les céréales, elle se situe plus au niveau de l'évolution de

la matière première : le blé parfois génétiquement transformé.

Le nutritionniste a d'ailleurs vu un temps les danseuses de l'opéra de Bordeaux suivre la chasse au gluten « sans aucun intérêt sinon celui de se compliquer la vie ». « Mais cela leur a fait redécouvrir les légumes secs, les farines de sarrasin, de maïs ou de riz, un peu oubliées ». Un bon point pour le gluten. ♦



## BROWNIE AU FROMAGE FRAIS

Préparation : 15 min - Cuisson : 50 min

### Ingrédient

Pour 6 à 8 personnes

• 100 g de mélange de farines sans gluten • 1 pincée de sel • Une demi cuillère à café de poudre à lever • 185 g de chocolat noir de pâtisserie • 85 g de beurre • 175 g de sucre • 2 cuillères à café de vanille liquide • 3 œufs • 200 g de fromage frais • 1 cuillère à soupe de crème fraîche • 50 g de sucre • 1 jaune d'œuf

**1/** Préchauffez le four à 160°C. **2/** Beurrez un moule carré (20 cm sur 20) puis chemisez-le de papier sulfurisé. **3/** Mélangez la farine, le sel et la poudre à lever. **4/** Faites fondre le chocolat et le beurre dans un bol au bain-marie. **5/** Ajouter 175 g de

sucré et la vanille. **6/** Laissez refroidir puis ajoutez les 3 œufs. **7/** Incorporez ensuite la farine mélangée. **8/** Dans un autre bol, mélangez le fromage frais, 50 g de sucre, la crème fraîche et le jaune d'œuf. **9/** Versez la moitié de la pâte à brownie dans le moule. Puis déposez dessus la moitié du fromage frais. **10/** Répétez l'opération avec le reste de la pâte à brownie et du fromage frais. À l'aide d'un couteau, faites des tours dans la pâte pour donner un bel effet marbré.

**11/** Enfournez pour 50 minutes. Laissez refroidir au réfrigérateur avant de déguster.

Originaire de l'île de Ré, le duo Marlette, composé de Margot Caron et Scarlett Joubert, livre dans "La pâtisserie maison" (éd. Marabout) sa formule sans gluten pour remplacer la farine de blé, avec des ingrédients à trouver en épicerie bio.

**Pour 1 kg de farines sans gluten :** • 650 g de farine de riz • 225 g d'arrow-root • 125 g de féculé de tapioca

## TARTE AU CITRON

Préparation : 30 min - Cuisson : 45 min

### Ingrédient :

Pour 6 personnes

Pâte brisée sans gluten :

• 150 g de féculé de maïs • 50 g de beurre en morceaux • 3 cuillères à café de sucre en poudre • 1 œuf

Garniture :

• 4 œufs • 125 g de sucre en poudre • 2 citrons non traités • 200 ml de crème fraîche épaisse • sucre glace

**1/** Préchauffez le four à 180°C. **2/** Dans un grand bol, mélangez la féculé de maïs, le beurre et le sucre du bout des doigts. **3/** Ajoutez l'œuf battu pour obtenir une pâte bien souple. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop sèche. **4/** Formez une boule avec la pâte, placez la boule entre deux feuilles de papier sulfurisé et étalez-la au rouleau pour obtenir un disque assez grand pour recou-

vrir le moule. **5/** Retirez la feuille de papier sulfurisé du dessus et retournez la pâte dans le moule. Retirez l'autre feuille de papier. Pressez bien la pâte contre les parois du moule.

**6/** Piquez la pâte avec une fourchette et faites précuire le fond de tarte 15 min à four chaud. Laissez refroidir.

**7/** Fouettez les 4 œufs avec le sucre.

**8/** Ajoutez les zestes et le jus des citrons, puis la crème fraîche. Mélangez bien.

**9/** Versez sur le fond de tarte et enfournez 25 à 30 min. **10/** Saupoudrez la tarte de sucre glace une fois refroidie.

### Astuces :

La pâte brisée sans gluten sert de base à toutes les tartes !



# COUP D'ECLAT

LES RECETTES DE **PHILIPPE ETCHEBEST**

pour briller à la table des fêtes



## HUÎTRES POCHÉES aux fruits exotiques

Difficulté : *Difficile*

### Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 10 belles huîtres Gillardeau n°2
- 1 mangue • 1 tomate • 2 fruits de la passion • 1 pomme Granny • Quelques grains de grenade • 10 cuillères à soupe d'huile de mandarine • 10 cuillères à café de vinaigre de mangue

**1/** Ouvrez les huîtres et au-dessus d'un saladier, détachez-les délicatement de leur coquille avec un couteau pointu, pour récupérer les huîtres et leur eau dans le saladier. **2/** Filtrez le contenu du saladier pour récupérer l'eau des huîtres. Mettez

les huîtres de côté. **3/** Passez une seconde fois l'eau des huîtres au chinois (filtre) fin. Gardez dans une casserole. **4/** Taillez en tout petits dés la mangue, la tomate (sans la peau et les pépins) et la pomme. **5/** Ajoutez les graines de fruits de la passion et de la grenade. **6/** Assaisonnez l'ensemble avec le vinaigre de mangue et l'huile de mandarine. **7/** Faites doucement chauffer l'eau des huîtres dans la casserole, sans faire bouillir. **8/** Aux premiers frémissements, plongez les huîtres dans le liquide quelques secondes et retirez-les aussitôt. **9/** Remettez chaque

huître dans leur coquille et ajoutez le mélange de fruits par-dessus.

### Comme le chef :

Ne faites jamais bouillir les huîtres : elles ne doivent pas être plongées plus de 30 secondes (5 secondes, c'est l'idéal) dans une eau à 65°C, pour celles et ceux qui ont des thermomètres de cuisson.

### Où trouver :

Huile de mandarine et vinaigre de mangue se dénichent en épicerie fines. A Bordeaux : Oliviers & Co, Dock des Epices, Maison Servan...



## FOIE GRAS POËLÉ AUX DATTES, citron confit et daikon

Difficulté : *Difficile*

### Les ingrédients

Pour 10 personnes

**10 escalopes de foie gras de 80 g • 2 carcasses de canard • 2 daikons (radis blanc japonais) • 200 g de jus d'orange • 100 g de jus de pomelos • 50 g de jus de citron jaune • 100 ml de bouillon de volaille • 20 cl de fond blanc ou bouillon de légumes • 20 cl de fond de veau • 100 ml de vin blanc • 50 ml de vinaigre de Xérès • Purée de dattes • Citron confit • Estragon**

**1/** Préparez le jus de canard : taillez très finement la garniture (les restes de viande sur la carcasse), et placez-la dans un plat allant au four, avec les carcasses concassées. **2/** Ajoutez un petit fond d'eau dans votre plat et laissez rôtir au four à 200°C. **3/** Quand la viande est bien brunie, ajoutez le vinaigre de Xérès, et laissez réduire.

**4/** Ajoutez ensuite le vin blanc, et faites réduire à sec : il ne doit pra-

tiquement plus rester de liquide. **5/** Versez alors le fond de veau et le fond blanc. Laissez réduire aux trois quarts. **6/** Filtrez le jus obtenu avec une passoire fine en métal. Réservez. **7/** Préparez le glaçage aux agrumes : dans une casserole, versez les jus d'orange, de pomelos et de citron avec 100 ml de bouillon de volaille.

**8/** Laissez doucement frémir jusqu'à obtenir une consistance presque sirupeuse. **9/** Filtrez le jus avec une passoire fine en métal et réservez. **10/** Epluchez les daikons et faites-les blanchir : plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire légèrement pour les garder croquant. **11/** Egouttez et coupez les daikons en petits cylindres. **12/** Au moment de servir : réchauffez le jus d'agrumes pour y glacer les daikons. Il s'agit de terminer la cuisson des légumes en les plongeant dans le jus frémissant.

**13/** Poêlez les escalopes de foie gras

quelques minutes en les retournant régulièrement. **14/** Etalez sur chaque escalope une fine couche de purée de datte, parsemez de citron confit haché et d'estragon ciselé. **15/** Servez aussitôt les escalopes avec les cylindres de daikons et le jus de canard chaud.

### Comme le chef :

La réalisation du jus de canard est assez longue et technique. Mais avec le jus d'agrumes, elle peut se faire à l'avance.

### Où trouver :

Le daikon, ou radis japonais, est une longue racine blanche au goût très doux, à dénicher chez les primeurs ou les supermarchés asiatiques. La pâte de datte s'achète facilement dans les épiceries orientales, sinon, il suffit de mixer des dattes dénoyautées.



## CARPACCIO DE SAINT-JACQUES

et brocciu au pamplemousse

Difficulté : Facile

### Les ingrédients

Pour 10 personnes

• 20 belles noix de Saint-Jacques • 500 g de fromage brocciu • 1 pomme verte • 1 botte de ciboulette • 2 pamplemousses • 1 orange pressée • 2 dl d'huile d'olive

### En accompagnement :

- Mélange de salades
- Pain aux raisins et à l'abricot

**1/** Epluchez les pamplemousses et levez les suprêmes : il s'agit d'enlever la peau blanche de chaque quartier pour ne garder que des tranches de pulpe. **2/** Coupez les suprêmes en morceaux et réservez au frais. Gardez le jus des pamplemousses.

**3/** Faites une vinaigrette avec 5 cuillères à soupe du jus des pamplemousses, 1 cuillère à soupe de jus d'orange, du sel, du poivre, et

12 cuillères à soupe d'huile d'olive.

**4/** Taillez en fines tranches les noix de Saint-Jacques et laissez-les mariner 1 heure dans la vinaigrette. **5/** Pelez et coupez la pomme verte en brunoise (en tout petits dés). **6/** Mélangez le fromage avec l'huile d'olive, la ciboulette ciselée, le pamplemousse et la brunoise de pomme verte.

**7/** Pour la présentation, utilisez un cercle : moulez un peu de fromage et disposez par-dessus les tranches de Saint-Jacques en rosace. **8/** Retirez le cercle et servez avec un bouquet de mélange de salades et une fine tranche toastée de pain aux raisins et à l'abricot.

### Comme le chef :

Ajoutez quelques grains de sel au moment de servir. La touche de Philippe Etchebest : de la fleur de sel au caviar Sturia.

### Où trouver :

Très doux et peu acide, le brocciu frais est un fromage corse à base de lactosérum (le petit-lait) de chèvre ou de brebis. Il peut se remplacer par de la brousse, plus facilement trouvable.

# HAPPY ÉPARGNE

\* joyeuse



OFFRE  
0-17ANS

OFFREZ LEUR UN CADEAU  
QUI COMPTE DOUBLE

20 € OFFERTS + 1 SURPRISE

POUR TOUT PRODUIT D'ÉPARGNE SOUSCRIT  
offre soumise à conditions\*\*

# 4 solutions d'épargne vous sont proposées



Un cadeau est offert à votre enfant en fonction de son âge



DEVELOPPONS ENSEMBLE

L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE



MR. POTATO HEAD © 2012 Hasbro. Tous droits réservés. - QUI EST-CE ? © 2012 Hasbro. Tous droits réservés. - CRANIUM © 2012 Hasbro. Tous droits réservés. - LA BONNE PAYE © 2012 Hasbro. Tous droits réservés.

\*\* Offres cumulables entre elles dans la limite de 40 € maximum par enfant (à partir de deux produits d'épargne avec versements réguliers souscrits) et d'un jeu maximum par enfant, quel que soit le nombre de produits souscrits, mais non cumulables avec toute autre offre Société Générale, réservées aux mineurs clients de la Société Générale, valables du 01/11/2012 au 31/01/2013, sous réserve de l'acceptation par l'Agence : 20 € offerts à l'ouverture simultanée (ou au transfert) d'un Livret A et du service d'épargne programmée DECLIC Régulier (service gratuit de virements automatiques du compte bancaire sur le livret d'épargne à partir de 15 € par mois ou trimestre), versés à l'ouverture effective du livret et du DECLIC. 20 € offerts à l'ouverture simultanée (ou transfert) d'un Livret Jeune pour les 12-17 ans et du service d'épargne programmée DECLIC Régulier, versés à l'ouverture effective du livret et du DECLIC. 20 € offerts à l'ouverture (ou au transfert) d'un Plan Épargne Logement ; les 20 € seront versés début février 2012 sur le compte bancaire alimentant le PEL. 20 € offerts à l'ouverture d'un contrat d'assurance vie Érables Évolutions gestion Junior accompagnée de versements programmés d'un minimum de 25 € par mois ; les 20 € seront versés début février 2013 sur le compte bancaire alimentant l'assurance vie. Dans la limite des dispositions contractuelles. Érables Évolutions, formule du contrat Sogévie, est un contrat d'assurance collective sur la vie de Sogécap, compagnie d'assurance sur la vie et de capitalisation régie par le Code des assurances. Ce contrat est présenté par Société Générale dont le siège social est situé 29, boulevard Haussmann 75009 Paris (immatriculation à l'ORIAS n° 07 022 493) ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)), par SGBA, la BFCOI (immatriculations à l'ORIAS n° 07 030 182 et n° 07 030 515), par SGCB et par la Banque de Polynésie en leur qualité d'intermédiaires en assurance. Présence du représentant légal obligatoire. Voir conditions relatives aux produits concernés et aux offres en Agence. Société Générale, DCMA/CCM - Tour Granite - 75886 Paris Cedex 18, S.A. au capital de 975 339 185 € - 552 120 222 RCS Paris, siège social 29, Bd Haussmann, 75009 Paris. - 10/12.



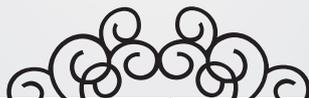
# Cuisine

& rapide, gourmande  
& gastronomique

*frites maison* • **HAMBURGERS**

Sandwich chaud & froid  
pain artisanal bio  
viandes françaises  
de qualité supérieure

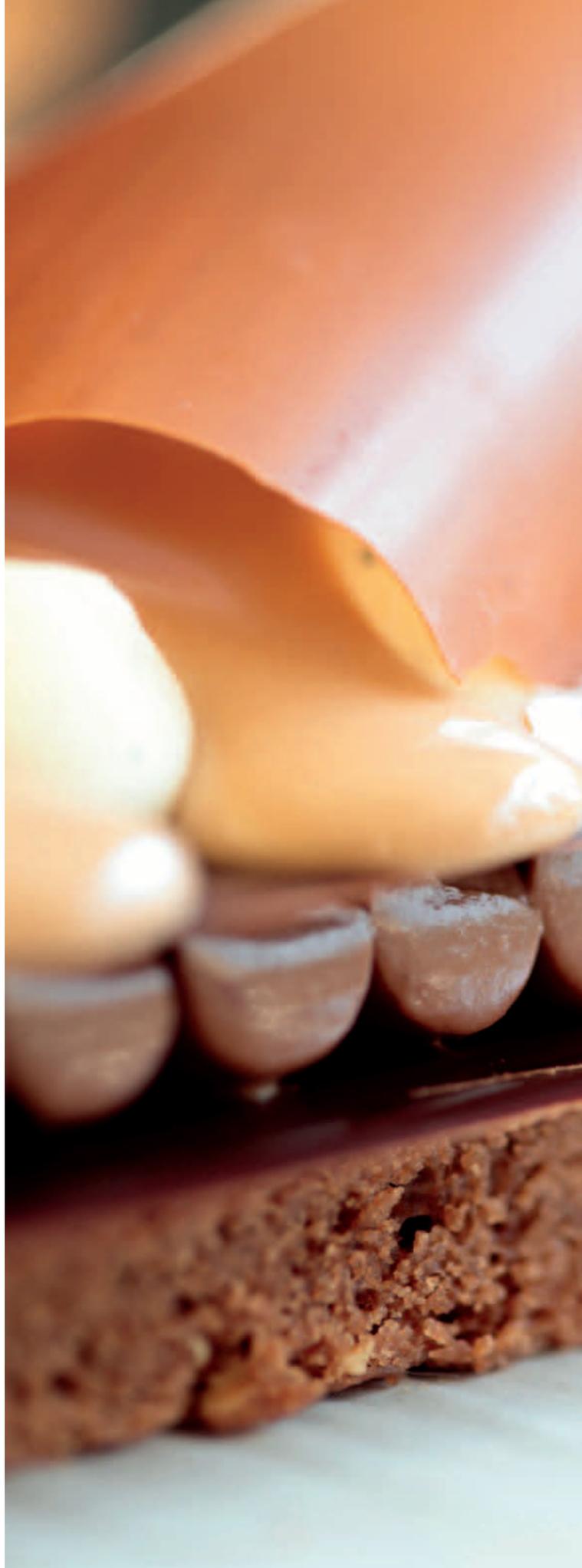
**Desserts**  
canelés  
brownies  
glaces & sorbets  
cup and cheese cakes



06 77 72 96 73



Retrouvez BY OLIVER sur Facebook

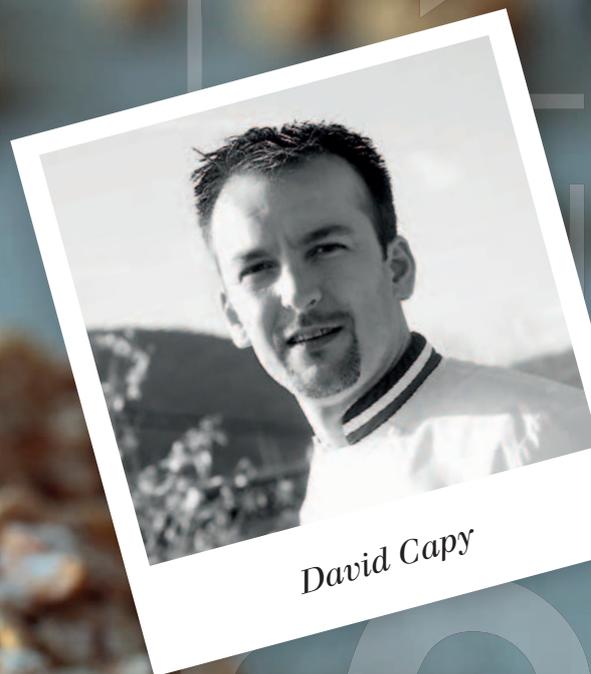




FORT  
SSCO

# *Fort en chocolat !*

Signées par la nouvelle  
**garde de la pâtisserie bordelaise,**  
des recettes brut de cacao  
pour maîtriser la finesse  
et dompter la force de la fève.  
A fondre de plaisir



David Capy

## Les trois commandements du cacao

**Se faciliter la vie.** En délaissant le bain-marie pour faire fondre le chocolat au micro-onde, de 500 à 450 watts, par cycle de 2 à 3 min. Le conseil de David Capy : inutile de faire fondre le chocolat avec du beurre en plus. Le résultat sera plus cassant.

**Ne pas snober les petits pourcentages.** Un chocolat noir à plus de 80 %, avec plus d'amertume et moins de sucre n'est peut-être pas le plus adapté à votre recette. De même, plus la peine de boudier les chocolats blancs ou au lait, qui se sont nettement améliorés.

**Mais savoir quoi acheter.** Regardez bien l'ajout de matière grasse végétale (MGV) au dos des tablettes. Depuis 2003, les fabricants peuvent utiliser jusqu'à 5 % de ces MGV (dont l'huile de palme). Les très bons chocolats ne contiennent que du beurre de cacao. Une référence en France : Valrhona, qui a su rendre accro David Capy.

# Bonheur en bûche

Il y a un nouveau MOF en ville ! David Capy, meilleur ouvrier de France pâtis-  
sier, donne des cours 100 % cacao dans son atelier bordelais. Et le chocolat  
atteint une autre classe

## BÛCHE PRALINÉ noisette

Pour 6 à 8 personnes

*Difficulté : Difficile*

*Préparation : 1h30, 3 h de repos pour la ganache*

*Matériel : une plaque à pâtisserie ou moule plat de 40 cm sur 60 cm, papier sulfurisé*

### Etape 1

Biscuit viennois

• 120 g de jaunes d'œuf • 320 g d'œufs  
entiers • 250 g de sucre semoule • 200 g  
de blancs d'œuf • 80 g de sucre semoule  
• 160 g de farine

**1/** Montez les jaunes, les œufs et le  
sucre au batteur. **2/** Battez les 200 g  
de blancs en neige bien ferme  
avec les 80 g de sucre semoule.  
**3/** Mélangez les blancs avec les  
jaunes montés et ajoutez la farine  
tamisée. **4/** Versez la pâte sur une  
feuille de papier sulfurisée, disposée  
sur une plaque carrée de 40 cm sur  
60 cm (pour un biscuit de 725 g).  
**5/** Avec le reste de pâte, vous pouvez  
réaliser dans de petits moules des  
pièces de biscuit de différentes tailles  
qui décoreront la bûche, comme les  
nœuds d'une vraie bûche de bois.  
**6/** Faites cuire ce biscuit à 240°C  
pendant 6 à 7 min à four ventilé.

### Etape 2

Praliné noisette maison

• 200 g de sucre semoule • 300 g de  
noisettes entières • Une demi gousse de  
vanille

**1/** Caramélisez à sec le sucre  
semoule : versez le sucre dans une  
casserole bien propre et placez  
sur feu moyen. Le sucre va fondre  
douceusement tout seul (ne mélangez

pas pour ne pas perturber la cuisson  
du sucre et le faire cristalliser) et  
brunir petit à petit. **2/** Une fois le  
caramel doré, retirez du feu et  
ajoutez la gousse de vanille grattée.  
**3/** Torréfiez les noisettes dans un four  
à 150/160°C pendant 15 à 20 min.  
**4/** Enlevez leur peau. **5/** Mixez les  
noisettes avec le caramel (sans la  
gousse de vanille) dans un robot pour  
broyer l'ensemble tout en gardant un  
peu de croustillant.

### Etape 3

Ganache montée chocolat et praliné

• 325 g de crème fleurette 35 % • 30 g  
de sirop de glucose • 30 g de sucre  
inverti • 220 g de chocolat de couverture  
• Valrhona : Jivara lacté 40 % • 240 g de  
praliné noisette maison • 60 g de beurre  
de cacao • 900 g de crème fleurette 35 %

**1/** Portez à ébullition les 325 g de  
crème fleurette, le glucose et le  
sucre inverti. **2/** Versez lentement le  
mélange bouillant sur le chocolat  
de couverture préalablement fondu.  
**3/** Mélangez pour créer au centre  
un noyau élastique et brillant : cette  
texture devra être conservée jusqu'en  
fin de mélange. **4/** Ajoutez les 900 g  
de crème fleurette froide dans la  
ganache puis le praliné noisette  
maison. **5/** Mixez et réserver au frais  
au moins 3 h.

### Le dressage

100 g de noisettes entières torréfiées  
• Noisettes torréfiées concassées pour la  
décoration

**1/** Mixez le reste du praliné noisette  
pour l'affiner au maximum.  
**2/** Répartissez-le sur la feuille de biscuit  
viennois. **3/** Montez la ganache au  
chocolat au batteur ou à l'aide d'un  
fouet. **4/** Etalez 650 g de ganache  
montée sur le biscuit puis parsemez  
100 g de noisettes entières au début  
de la feuille. **5/** Roulez la bûche  
comme une bûche traditionnelle en  
vous aidant de la feuille pour bien  
la serrer et ainsi obtenir une forme  
régulière. **6/** Masquez entièrement  
la bûche avec le reste de ganache  
montée. **7/** Pour terminer, parsemez  
de noisette concassées torréfiées.  
Saupoudrez de sucre glace et servez.

### Astuce :

**Où trouver :** Sirop de glucose et sucre  
inverti sont des sucres « techniques »,  
aux meilleures qualités de cuisson  
que le sucre normal. Pour les acheter,  
avec le beurre de cacao, une bonne  
adresse à Bordeaux : Labo et Gato.



*Philippe Andrieu*

CHOCOLAT

# Cacao

## et petites douceurs

Après Bordeaux, Arcachon ! Philippe Andrieu, ex-chef des maisons Fauchon et Ladurée s'installe sur le bassin, et préfère toujours à la « pâtisserie objet » les plaisirs simples et sucrés

### MACARONS au chocolat

Pour environ 50 macarons

*Difficulté : Difficile*

*Préparation : 2 h + 12 h de repos*

*Cuisson : 15 min*

*Matériel : thermomètre de cuisson, poche à douille (1 cm)*

#### Etape 1

• Ganache au chocolat

(à préparer 2 h avant le biscuit)

• 290 g de chocolat amer • 270 g de crème fluide • 60 g de beurre

**1/** Hachez finement le chocolat à l'aide d'un couteau. **2/** Portez la crème à ébullition et versez-la en trois fois sur le chocolat haché en remuant à chaque fois pour homogénéiser la préparation. **3/** Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. **4/** Versez dans un plat à gratin, recouvrez d'un film alimentaire en contact avec la ganache. **5/** Laissez refroidir à température ambiante puis placez 1 h au réfrigérateur.

#### Etape 2

Biscuit macaron :

250 g de poudre d'amandes • 230 g de sucre glace • 10 g de cacao en poudre • 50 g de pâte de cacao (du chocolat 100 % cacao sans sucre) • 85 g de blancs d'œuf

Meringue italienne :

90 g de blancs d'œuf • 210 g de sucre semoule • 70 g d'eau

**1/** Mélangez la poudre d'amandes, le sucre glace et la poudre de cacao.

**2/** Faites fondre le chocolat en pâte.

**3/** Préparez la meringue italienne : mettez l'eau et le sucre à cuire à 118°C. Pendant que le sucre cuit, montez les blancs en neige. Les blancs doivent finir de monter au moment où le sucre atteint 118°C.

**4/** Versez le sucre cuit sur les blancs montés, et continuez de battre 2 min.

**5/** Ajoutez 85 g de blancs d'œuf (non montés) dans le mélange amandes-sucre-cacao, puis ajoutez le chocolat fondu. **6/** Incorporez la meringue tiède en trois fois dans la pâte à macaron. **7/** Mélangez pour faire retomber légèrement la pâte de façon à ce qu'elle ramollisse un peu, et devienne plus brillante.

**8/** Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, faites avec la poche à douille des petits macarons de 3 à 4 cm de diamètre. **9/** Tapotez légèrement la plaque pour que les macarons finissent de s'étaler.

**10/** Laissez reposer à l'air libre 10 min avant de les mettre au four de façon à ce qu'ils croûtent légèrement.

**11/** Faites cuire 18 à 20 min environ dans un four à 160-170°C.

#### Le montage

**1/** Sortez la plaque du four, et versez un peu d'eau entre la plaque et le papier (soulevez le papier à chaque coin). L'humidité et la vapeur produites permettront de décoller plus facilement les macarons.

**2/** Laissez refroidir. Puis décollez les coques en les retournant sur un plat.

**3/** Glissez la ganache dans une poche à douille et garnissez les coques de macarons avant de les assembler. **4/** Conservez 12 h au réfrigérateur pour affiner le goût.

#### Astuce :

Il se peut que vos macarons craquent sur le dessus. Pas de panique, assure Philippe Andrieu. Cela peut venir des ingrédients, du four, ou de la façon de mélanger. Ne vous découragez pas ! Craquelés ou non, les macarons sont tout aussi bons. Avec un peu d'expérience, ils finiront lisses.



# DOSSIER

# Tentations

## sans partage

Sébastien revient ! Ravagée il y a trois ans par un incendie, la boutique du pâtissier Antoine a réouvert avec des créations sobres et épurées. Du cacao haute couture

### CRUMBLE MAAÉ

#### à la mousse au chocolat blanc et vanille

Pour 6 à 8 parts

Difficulté : Moyen

Préparation : 1 h 30

Matériel : petits moules en demi-sphère

#### Étape 1

Le crumble au chocolat

• 200 g de beurre ramolli • 200 g de poudre d'amande • 50 g de sucre de canne • 100 g de sucre semoule • 200 g de farine tamisée • 90 g de chocolat blanc et 25 g de beurre

**1/** Mélangez le beurre mou avec la poudre d'amande, les sucres, la farine et 3 g de sel. **2/** Étalez la pâte à 2 mm d'épaisseur sur une plaque (ou dans plusieurs moules plats). **3/** Stockez au froid pendant 1 h. **4/** Faites cuire à 160°C durant 35 min. **5/** Concassez grossièrement la pâte cuite. **6/** Faites fondre 90 g de chocolat blanc avec 25 g de beurre et mélangez à la pâte broyée pour

obtenir une pâte à crumble liée par le chocolat. **7/** Tassez un fond de pâte dans les petits moules en forme de demi-sphère ou dans des formes individuelles (il faudra les démouler une fois pris), en gardant quelques pépites de pâte pour la décoration. **8/** Gardez au frais

#### Étape 2

Mousse légère au chocolat blanc et vanille de Tahiti

• 340 g de chocolat blanc • 190 g de lait • 8 g de gélifiant naturel (agar-agar) • 360 g de crème fleurette • 3 gousses de vanille de Tahiti

**1/** Faites bouillir le lait, ajoutez le gélifiant, mélangez bien. **2/** Puis laissez

infuser dans le lait les trois gousses de vanille fendues et grattées. **3/** Retirez du lait les gousses de vanille. **4/** Incorporez-y petit à petit la crème à l'aide d'une spatule. Le mélange doit être homogène. **5/** Montez la préparation en crème fouettée avec un batteur électrique. **6/** À l'aide d'un couteau, concassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre puis laissez-le tiédir. **7/** Incorporez la crème dans le chocolat blanc refroidi. **8/** Mélangez délicatement. **9/** Démoulez doucement les crumbles au chocolat. **10/** Disposez la mousse dans chaque coque de crumble. **11/** Recouvrez de quelques pépites de pâte à crumble. **12/** Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Plus de recettes ? Essayez la tarte Folia caramel chocolat potiron de Sébastien Antoine sur [www.gourmetsdefrance.fr](http://www.gourmetsdefrance.fr).

### Les crus du chocolat

Comme les cépages à l'origine des vins, le cacaoyer compte plusieurs variétés et terroirs. L'arbre porte des fruits en forme de cabosses qui contiennent les précieuses fèves. Le cacao qui deviendra chocolat est ainsi issu d'une seule variété de plants, ou d'un assemblage de fèves venant de plusieurs terroirs ou variétés. On distingue trois grandes variétés de cacaoyers, aux profils bien différents : les criollos à la saveur douce, aussi rares que recherchés (1 % à peine de la production mondiale) ; les forasteros à l'amertume forte et acidulée (80 % de la production), implantés en Afrique et largement hybridés ; les trinitarios fins et corsés, originaires de l'île de la Trinité.



# Les fondants inratables

Dix petits moelleux au cœur coulant,  
dans une recette express signée Vincent Poussard,  
chef du Quai des Saveurs. Qui dit mieux ?

*Difficulté : Ultra facile*

*Préparation : 15 min*

*Cuisson : 7 min*

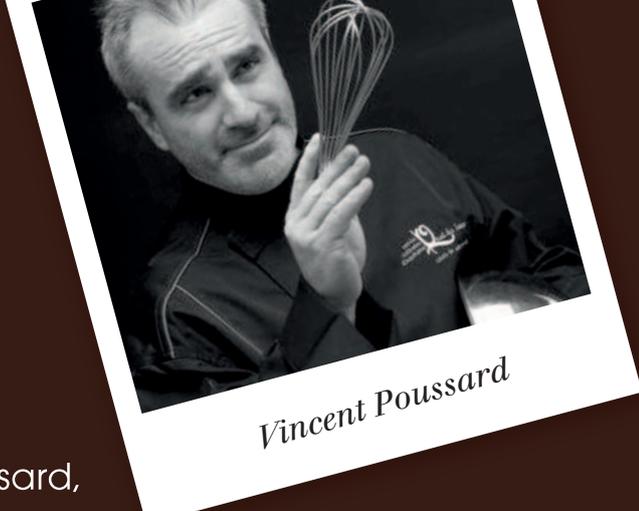
## Ingrédients

Pour dix petits fondants

300 g de chocolat noir • 200 g de sucre  
en poudre • 125 g de farine fluide • 125 g  
de beurre • 6 œufs • Piment d'Espelette

## Matériel :

• 10 petits moules



Vincent Poussard

01



Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre doucement le beurre dans une casserole. Profitez-en pour beurrer au pinceau les petits moules. Saupoudrez les moules de piment d'Espelette. Et placez-les au réfrigérateur pour que le beurre fige.

02



Séparez les blancs des jaunes d'œufs dans deux grands saladiers. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre : le mélange doit mousser. Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien au fouet.

03



Dans l'autre saladier, montez les blancs en neige avec une pincée de sel au fouet ou au batteur électrique.

**Astuce :** Inutile de monter les blancs en neige très ferme : laissez-les mousseux pour plus de fondant.

04



Faites fondre le chocolat cassé en morceaux dans un bol au micro-onde : environ trois fois 50 secondes à 750 watts.

05

Versez le chocolat fondu dans les jaunes d'œufs et mélangez aussitôt à la spatule.

**Astuce :** Il faut faire vite pour ne pas que le chocolat durcisse.



06

Versez ensuite le mélange sur les blancs d'œufs, ajoutez la farine d'un coup et mélangez au fouet sans battre, mais en soulevant bien la pâte et en raclant le fond du saladier.



07



Versez dans les moules sortis du réfrigérateur.  
Enfournez sur une grille,  
7 minutes, à 180°C.

08



A dévorer tièdes saupoudrés de sucre glace et de piment d'Espelette. Le plus du chef : une petite cuillère de gelée de piment d'Espelette sur chaque fondant.

**Astuce :** Ces fondants peuvent se faire à l'avance, et se garder 5 à 6 jours au réfrigérateur. Avant de les servir, passez-les 20 secondes au micro-onde.



*Grand Vin de Graves*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération. Photos : E. Martin - B. Charreau. Conception : Service communication Chantegrive - Création : see-also.com

33720 Podensac - Tél. 05 56 27 17 38  
[www.chantegrive.com](http://www.chantegrive.com)

 MEMBRE DE L'UNION DES GRANDS CRUS DE BORDEAUX

# *Le vin* *au naturel*

## du château Le Puy

*Qualifiée de « sorciers du vin », la famille Amoreau a pourtant depuis longtemps banni le soufre des cuvées du château Le Puy, en Côtes de Francs*

**N**i mûres, ni cassis, ni fruits rouges. Juste le goût du raisin dans son expression la plus franche. Et peut-être la plus originelle : loin des crus sophistiqués, le vin de la famille Amoreau veut d'abord trouver sa place à table comme une source désaltérante. Forcément déroutante pour les buveurs rompus à la structure des bordelais. Le château Le Puy, en Côtes de Francs, a toujours refusé de donner à ses vins cette opulence des rouges classiques facilement boisés. « Un bon moyen pour standardiser les vins », confie Valérie Amoreau dans les chais de Saint-Cibard.

Du nom des ancêtres, Barthélémy, Marie-Elisa ou Rose-Marie sont des vins naturels, sans sulfites ajoutés en guise de conservateurs. Des vins de vigneron et non pas d'œnologue, qui donnent à boire ce que le terroir offre, travaillé en biodynamie. Des

vins accusés de senteurs animales, rétorque-t-on dans le milieu des appellations du Bordelais, où les odeurs dites « phénolées » de cuir ou d'encre passent pour le pire défaut. Quelle vérité dans ce vin ? « Si vous l'aimez, il est bon. Sinon, non », tranche Pascal Amoreau.

Le château Le Puy partage ainsi les avis. En janvier dernier, un article de la « Revue du vin de France » qua-

*« La nature solide  
de Barthélémy intrigue  
et intéresse »*

lifiant ces étonnants vignerons de « sorciers de la planète vin ». De fait, le premier lieu présenté par Valérie et son

frère Pascal, au cœur du domaine, est un cercle de pierre, réplique d'un mini-Carnac gaulois. « Un point de concentration des énergies », où petits, les enfants du domaine venaient jouer à chat-perché. Faut-il préciser que la vision des Amoreau va bien au-delà du cahier des charges imposé en biodynamie ? « On passe effectivement pour des doux-dingues », raconte en riant Valérie.





### « Les gouttes de Dieu »

Qu'importe, la philosophie familiale est assumée. Et le vin naturel Barthélémy a su conquérir Philippe Etchebest ou le chef sommelier des restaurants d'Alain Ducasse. Sanctifié comme « les gouttes de Dieu » dans le fameux manga éponyme, le nectar du château Le Puy témoigne à lui seul de l'histoire à part de vigneron entêtés. Pascal et Valérie sont les enfants héritiers d'une propriété possédée sous Henri IV, et revendiquée vierge de tout intrant chimique, engrais ou pesticides, depuis l'époque du bon roi. Un exploit à quelques kilomètres de Saint-Emilion.

En plus des principes de la biodynamie, dans les chais, les techniques de vinification excluent au maximum les interventions mécaniques violentes et bannissent les ajouts chimiques. Comme des enfants sauvages, les vins sont élevés les moins contraints possible, les moins protégés aussi. La nature solide de Barthélémy intrigue et intéresse. Des premiers essais, à 2500 bouteilles environ (« un excellent vinaigre », se souvient en riant Pascal Amoreau), la production est passée à 16000 bouteilles. Un succès du vin naturel, qui certes profite de l'engouement pour la viticulture bio, mais au final ne lui doit rien.



3 000 RÉFÉRENCES  
200 GRANDS CRUS CLASSÉS

JOHAN "CHEF DE CAVE" ET SON ÉQUIPE VOUS ACCUEILLEN  
DE 9H À 19H EN SEMAINE ET JUSQU'À 20H30 LE WEEK-END.



LA CAVE DE ST MÉDARD

**E.Leclerc**   
SAINT-MEDARD-EN-JALLES

CENTRE COMMERCIAL  
ROCADE SORTIE 8 OU 9 - TÉL. : 05 56 70 80 80



## Socle de savoirs

Car là où les autres propriétés se sont vues dépouillées de leur savoir-faire par les œnologues, le château Le Puy a toujours été considéré comme une terre à transmettre, que l'on possède pour mieux donner. Avec la connaissance du métier. « Le vigneron ne fait pas le vin, aime à répéter Jean-Pierre Amoreau, en patriarche écouté. Il se contente de l'accompagner ». Du récit des expériences passées, chaque nouvelle génération fait son socle de savoirs. C'est d'ailleurs dans l'agenda d'un grand-père, le fameux Barthélémy, que Jean-Pierre Amoreau puise l'idée d'un vin sans soufre.

Du point de vue de la majorité des viticulteurs, le château le Puy passe pour un « atypique ». Du point de vue de Jean-Pierre Amoreau, ce sont les autres vins, extorqués à la nature et chimiquement façonnés, qui font figure de « déviances ». Tel qu'il est fait, ce vin-là va devenir du passé, prédit le vigneron : « nous sommes toujours apprentis dans ce métier ».



## Les bases de la biodynamie

Méthode de culture qui n'utilise aucun produit chimique de synthèse, la biodynamie vise à valoriser la plante dans son environnement naturel global, en tenant compte notamment des interactions avec le sol et la micro-faune. Contrairement à l'agriculture biologique, il n'existe pas encore de certification officielle mais plusieurs associations, dont Déméter, délivrent une certification suivant leur cahier des charges. Déméter précise qu'un domaine en biodynamie « recherche l'harmonie entre le végétal, l'animal et la présence de l'homme en favorisant la diversité des cultures et des paysages. ».





**Max Bordeaux /  
Wine Gallery & Cellar**

*Le cadeau idéal pour les fêtes:*

**LA CARTE DE DEGUSTATION  
d'une valeur minimum de 25 €**

permettant de déguster les plus  
prestigieux Crus Classés de Bordeaux

-  
Découvrez également  
nos coffrets cadeaux



**MAX BORDEAUX**

*L'art de déguster les Grands Crus autrement*



**MaxBordeaux Wine Gallery & Cellar**  
14 Cours de l'Intendance  
33000 Bordeaux  
Ouvert du lundi au samedi 11h à 20h  
Tel: 05.56.29.23.81  
[www.maxbordeaux.com](http://www.maxbordeaux.com)



# Chocolat : *les accords forts*

*Vainqueur du Master of Port 2012, le spécialiste du porto Bertrand Bijasson explore d'autres harmonies pour accompagner nos desserts au chocolat*

**A** l'heure du dessert se profile souvent une alliance en noir et blanc : d'un côté du chocolat, de l'autre un vin blanc moelleux. Si le vin n'est pas trop sucré, le mariage est de raison. Mais il existe d'autres pistes à explorer : porto, cognac ou vins de liqueur. Mieux vaut les choisir évolués, c'est-à-dire plutôt âgés, conseille Bertrand Bijasson, afin de miser sur leur bouquet d'épices, de fruits secs ou confits, de café ou cacao grillé. Certains vieux portos sont d'une grande complexité et peuvent accompagner les fins de repas tout en ouvrant le temps du digestif : les conseils du sommelier de l'hôtel Mercure à Libourne.

## *Sur la force du cacao :*

### **Macarons au chocolat, cake chocolat orange...**

Un accord superbe avec un porto LBV, c'est-à-dire « late-bottled vintage ». Les portos LBV sont élaborés à partir d'un seul millésime tardivement mis en bouteille, le temps de vieillir en

fût pendant quatre à six ans.

**Le coup de cœur du sommelier :** le porto LVB 2001 de la maison Sandeman. Une robe rouge noire profonde, et une explosion au nez de fruits rouges, d'épices, de poivre, de gingembre légèrement boisé et vanillé. La structure en bouche accompagne sans aucun problème la force du chocolat noir.

## *Sur des fantaisies fruitées :*

### **Tarte Folia caramel chocolat et potiron...**

Un accord surprenant mais qui fonctionne très bien : un vieux pineau rouge des Charentes, à la complexité fruitée, mûré en fût de chêne.

**Le coup de cœur du sommelier :** la gamme de la maison Beaulon, en Charente-Maritime.

## *Sur les bûches, sans surcharger :*

### **La bûche au praliné noisette**

Il s'agit ici d'associer le dessert avec un alcool en petite quantité qui va

réveiller le palais. Pourquoi ne pas essayer un cognac ? L'alcool va être tempéré par la génoise de la bûche et ses parfums boisés (noisette, vanille et réglisse) vont rappeler ceux du dessert. L'alliance fonctionne également avec un porto de type tawny (issu d'assemblage et vieilli en fût de chêne).

**Le coup de cœur du sommelier :** Un cognac cordon bleu de Martell ou un porto tawny 10 ou 20 ans d'âge de la maison Graham's, au nez sublime d'arômes toastés et vanillés, de noisettes et d'amandes.

### **Bûche omelette Inca à partager**

Sur cette bûche glacée au chocolat noir, l'harmonie peut se gagner avec un cognac servi glacé. Surprenant, certes, mais l'accord est superbe et va aussi avec un saumon fumé. Vous pouvez d'ailleurs servir un second fond de verre à température ambiante, pour comparer les différents arômes développés.

**Le coup de cœur du sommelier :** Le XO 1976 de la maison Beaulon.



*Bertrand Bijasson*

### *Pour les inconditionnels des rouges :*

L'astringence et l'acidité des jeunes vins rouges a plutôt tendance à renforcer l'amertume du chocolat. Un rouge plus âgé, aux tanins patinés par le temps, laissera percer ses notes torréfiées et fruitées : par exemple un saint-émilion aux arômes d'épices et de cacao.

### *Et le champagne ?*

L'alliance est déconseillée. L'acidité du champagne fait inmanquablement ressortir l'amertume du chocolat. La solution : une dégustation en deux temps. D'abord le chocolat, puis le champagne. ♦



Cours de cuisine personnalisés au

## *Château Ambe Tour Pourret*

à Saint-Emilion.

Elaboration des mets avec un chef cuisinier,  
déjeuner partagé dans le salon accompagné des  
vins des Vignobles Lannoye.



*Renseignements et Réservations*

au 05 57 55 23 28 ou [saveurs@vignobles-lannoye.com](mailto:saveurs@vignobles-lannoye.com)

[www.ambe-tour-pourret.fr](http://www.ambe-tour-pourret.fr)

# Vins et fromages : *que* *choisir ?*

*Contrairement aux idées reçues, 80 % des fromages s'accordent avec du vin blanc. Les accords d'Alexandre Morin, chef sommelier au Chapon Fin*

**C**'est sans doute l'association la plus complexe à réaliser : quel vin choisir sur les fromages ? « L'idée de l'accord parfait entre un grand vin rouge et un fromage est quelque peu délicat... », précise d'emblée Alexandre Morin. Les tanins du rouge et le sel du fromage sont loin de former le mariage parfait. « Ils s'accroissent réciproquement en bouche, d'où cette sensation amère, astringente ou même ferreuse qui amène à mal juger la qualité d'un beau flacon ouvert pour l'occasion. » L'association reste cependant ancrée dans les habitudes, note le jeune chef sommelier à Bordeaux, mais d'une manière générale, allier les vins blancs aux fromages semble plus judicieux.

### *Pour les pâtes pressées :* **Gouda, Ossau Iraty, reblochon...**

Sur les pâtes pressées non cuites, mieux vaut des vins blancs plus ou moins puissants selon l'affinage.

**Pour les fromages jeunes :** sauvignons blancs de Loire, rieslings alsaciens ou bordeaux blancs.

**Pour les plus affinés :** des viogners rhodaniens ou chardonnays de la côte de Beaune.

### **Emmental, gruyère, comté...**

Sur les pâtes pressées cuites, préférez des blancs secs et puissants ou rouges fins et légers : chardonnays du Mâconnais, vins de Condrieu, précieuse AOC du Rhône, ou vins jaunes du Jura, gamays du Beaujolais, pinots noirs du Sancerrois, ou même syrahs suisses.

### *Pour les pâtes fraîches :* **Sainte-Maure, mozzarella...**

Forts de belles acidités, les blancs secs frais et minéraux s'harmonisent avec ces fromages tendres : vins de Sancerre ou de l'appellation Pouilly-Fumé, dans la Loire, chablis bourguignons ou, pourquoi pas, des champagnes non dosés et les vermentinos italiens.





### *Pour les pâtes persillées :*

#### **Roquefort, stilton...**

Restons classiques avec des blancs moelleux et denses au caractère fruité, demi-secs, moelleux ou liquoreux : vins de Vouvray de Loire, maury et banyuls du Languedoc-Roussillon, vins de Tokay hongrois et gewurztraminers d'Alsace

### *Pour les pâtes molles :*

#### **Camembert, brie...**

Pour les croûtes fleuries, des rouges, d'accord, mais onctueux, jeunes et peu tanniques, à trouver dans les appellations Pomerol, Madiran, Côte-Rôtie, Fitou du Languedoc.

#### **Epoisse, Pont l'Evêque...**

Et sur les croûtes lavées, fortes en goût, des rouges puissants, structurés et persistants : grands vins du Médoc, de Châteauneuf-du-Pape et grands crus bourguignons. ♦



### **Pour les inconditionnels des rouges :**

Optez pour des vins délicats aux tanins souples tels que ceux issus du gamay (cépage des appellations Moulin-à-Vent ou Morgon du Beaujolais), des cabernets francs de Loire (Saint-Nicolas de Bourgueil ou Chinon) ou des pinots noirs raffinés de Bourgogne (Savigny-lès-Beaunes, Pernand-Vergelesses).

N'hésitez pas à accorder des vins et fromages issus d'un même terroir. D'ailleurs, d'autres accords font aussi merveille : champagnes, cidres, bières ou même thés et eaux pétillantes !



49€

► *Découverte  
en Bordelais*

**Sélection de 6 crus représentatifs  
du vignoble Bordelais.**

- Château Haut Cruzeau Bordeaux Supérieur 2009
- Château La Croix Blanche Montagne Saint-Émilion 2009
- Château Croix Davids Côtes de Bourg 2009
- Château Bernon Médoc 2009
- Château Maison Neuve Côtes de Blaye 2009
- Château de Chainchon Côtes de Castillon 2010



39€

▼ *I love  
Pessac-Léognan*

**En caisse bois sérigraphiée :**

- Château Coucheroy Pessac-Léognan 2008
- Clocher Lafont Menaut Pessac-Léognan 2009
- Château d'Eck Pessac-Léognan 2009



39€

▼ *I love  
Medoc*

**En caisse bois sérigraphiée :**

- Château Lagrave Haut Médoc Cru Bourgeois 2006
- Château de By Médoc 2009
- Château Sainte Gemme Haut Médoc Cru Bourgeois 2005



39€

▼ *I love  
Saint-Émilion*

**En caisse bois sérigraphiée :**

- Château Tarreyre Saint-émilion 2007
- Château Saint-Pierre Saint-émilion Grand Cru 2005
- Les Hauts de La Gaffelière Saint-émilion 2009

**Artigues-près-de-bordeaux**

60 Avenue Ile de France  
33370 Artigues-pres-bordeaux  
Tél : 05 56 68 33 22

**Mérignac**

325, avenue de Verdun  
33700 Mérignac - Tél. 05 56 12 50 50

**Mérignac Phare**

route du Cap Ferret  
1 avenue de la grange noire - 33700 Mérignac  
Tél. 05 56 15 99 99

**La Teste**

28 Chemin Lagrua  
33260 La Teste de Buch  
Tél. 05 56 22 22 50

**Pau**

24, avenue André Ampère  
64230 Pau Lescaur - Tél. 05 59 40 28 88

**Bayonne**

LE FORUM" (axe Carrefour)  
64100 BAYONNE - Tél. 05 59 15 01 50

**La Rochelle**

8 avenue Albert Denis ZAC Des Fourneaux  
17690 Angoulins sur Mer  
Tél. 05 46 28 13 03

*Vintage 2005  
"Millésime 2005"*

- Château Floréal Laguens Bordeaux
- Château Tourteau Chollet Graves
- Château Tour Saint-Pierre  
Saint-Émilion Grand Cru



39€



95€

▼ *N°2*

**Une sélection de seconds des grands vins d'exceptions  
en caisse bois sérigraphiée :**

- L'Esprit de Chevalier Pessac-Léognan 2010
- La Sirène de Giscours Margaux 2009
- Les Jardins de Soutard Saint-émilion Grand Cru 2008
- Abeille de Fieuzal Pessac-Léognan 2009

[www.cash-vin.com](http://www.cash-vin.com)



## Champagnes

### LES VIGNERONS CHAMPENOIS :

RENARD BARNIER, MAISON DRAPPIER, LARMANDIER, EGLY, OURIET, SELOSSÉ, GIRAUD...

### LES ICÔNES DE PRESTIGE :

DOM PÉRIGNON, CRISTAL ROEDERER, AMOUR DE DEUTZ, DOM RUINART, GRAND SIÈCLE, GRANDE DAME...

### LES MARQUES INCONTOURNABLES :

ROEDERER, LAURENT PERRIER, BOLLINGER, POMMERY, GOSSET, RUINART, BILLECART SALMON, MOËT & CHANDON, VEUVE CLICQUOT, LALLIER, JACQUESSON, AYALA, HENRIOT...

UNE EFFERVESCENCE DE RENOMMÉE MONDIALE...

## L'OFFRE

Jusqu'à  
**- 20%**  
sur les Champagnes\*

Offre pour l'achat de 6 bouteilles de champagnes identiques dans la gamme des champagnes en promotion dans le magasin.



\*Offre valable du 24 Novembre au 31 Décembre 2012

## Vins d'ici et d'ailleurs

VINS DE BORDEAUX,  
VINS DE LOIRE,  
VINS DE BOURGOGNE,  
VINS DU RHÔNE,  
VINS D'ALSACE,  
VINS DU JURA,  
VINS DU SUD OUEST,  
VINS DU LANGUEDOC & ROUSSILLON,  
VINS DE PROVENCE...

### VINS DU MONDE

(EUROPE, AMÉRIQUE DU SUD, AUSTRALIE, AFRIQUE DU SUD, AMÉRIQUE DU NORD...)

PLUS DE 1000 RÉFÉRENCES EN DÉCOUVERTES, INCONTOURNABLES ET VALEURS SÛRES

## L'OFFRE

Achetez 1 caisse de 6 bouteilles de vin  
Cash Vin vous offre **50%**  
de remise\* sur la seconde

Offre valable uniquement sur la sélection "Coups de cœur millésime 2009"



\*Offre valable du 24 Novembre au 8 Décembre 2012

## Vins d'exception

### LES GRANDS CRUS CLASSÉS

DE BORDEAUX,  
LES VINS DU RHÔNE D'EXCEPTION,  
LES TRÉSORS DE LA LOIRE,  
LES GRANDS BOURGOGNES...

PLUS DE 1000 RÉFÉRENCES EN DÉCOUVERTES, INCONTOURNABLES ET VALEURS SÛRES

## L'OFFRE

Achetez une bouteille de vin de prestige  
Cash Vin vous offre la carafe professionnelle\* pour le décanter



Offre valable pour l'achat d'une bouteille de 75 cl d'un minimum de 50 € limitée à une seule offre par foyer sur la période de promotion.

\*Offre valable du 24 Novembre au 8 Décembre 2012



# Accords de fêtes

par *Benoît Gélin*

Comment trouver la ou les bonnes bouteilles parfaites pour vos fêtes ? La sélection de Benoît Gélin, sommelier inspiré de Philippe Etchebest, à Saint-Emilion



**Domaine Mastroio rouge 2008**

Cuvée Généreux  
AOC Côtes du Roussillon  
Grenache, syrah

Ce vin porte bien son nom de Généreux. Les arômes de cassis et de mûres explosent en bouche avec une structure tannique soyeuse et une finale épiciée.

**L'accord :** de l'esturgeon mariné poêlé au chou chinois.

18 à 20 € prix distributeur  
[www.domaine-mastroio.com](http://www.domaine-mastroio.com)



**Château Martinat blanc 2011**

AOC Côtes de Bourg  
Sauvignon blanc (80%), sauvignon gris (20%)

Le nez de ce vin est marqué par des arômes d'agrumes et de fruits exotiques, la bouche est vive avec un joli gras.

**L'accord :** une salade d'esturgeon mariné cru au pamplemousse.

10 à 12 € prix au château  
[www.chateau-martinat.com](http://www.chateau-martinat.com)



**Château Vieux Taillefer 2010**

AOC Saint-Emilion Grand Cru  
Merlot (80%), cabernet franc (20%)

Ce vin vinifié par Catherine Cohen est d'une grande délicatesse et peut se déguster sur la jeunesse. On y distingue des notes de mûres et de framboises avec une finale légèrement vanillée.

**L'accord :** un agneau et jus d'agneau tandoori.

25 à 30 € prix distributeur  
[www.vieuxtaillefer.com](http://www.vieuxtaillefer.com)



**De Nerville 2009**

Troisième vin de Gracia (Saint-Emilion grand cru)  
AOC Saint-Emilion  
Merlot (80%), cabernet franc (15%), cabernet sauvignon (5%)

Ce vin vinifié par les filles de Michel Gracia donne un résultat élégant avec des arômes de framboises. La bouche est d'une grande finesse. Un saint-émilion de bon rapport qualité-prix.

**L'accord :** un pigeon sauce bigarade.

20 € prix distributeur



**Domaine Ramonet**

Premier cru Clos de la Boudriotte 2009  
AOC Chassagne-Montrachet  
Pinot noir

Ce bourgogne rouge classique avec des arômes de griottes et de fraises vous enrobe le palais avec une texture souple et élégante.

**L'accord :** une pièce de bœuf en sauce vigneronne.

45 à 50 € prix distributeur



**Château Doisy-Védrines 2002**

AOC Sauternes  
Sémillon (80%), sauvignon blanc (15%), muscadelle (5%)

Ce vin s'exprime avec des arômes de fruits exotiques et des notes d'agrumes confits légèrement miellés. La finale acidulée lui donne un équilibre parfait.

**L'accord :** en apéritif ou en dessert.

40 à 45 € prix distributeur

# ords



**Egly-Ouriet  
brut tradition**

AOC Champagne

Pinot noir (70%), chardonnay (30%)

Un champagne d'une belle matière avec un côté vineux et charpenté. Les arômes de fruits secs avec des notes fumées vous séduiront pour l'apéritif.

**L'accord :** en apéritif.

30 à 35 € prix distributeur



**Château  
de Fosse-Sèche  
2010**

Cuvée Arcane

AOC Saumur

Chenin blanc

Ce vin blanc sec vinifié sur lie donne un vin riche et gras avec des arômes de fruits blancs légèrement miellés et des notes florales. La finale est fraîche et tendue.

**L'accord :** un carpaccio de Saint-Jacques et brocciu au pamplemousse.

10 à 15 € prix distributeur  
[www.chateaufosseseche.fr](http://www.chateaufosseseche.fr)

# FRESH



## L'eau de dégustation !

Lorsque l'on déguste un plat ou un vin, ce que l'on aime c'est en apprécier ses arômes et ses saveurs à leur juste valeur. FRESH, présente sur les tables des meilleurs restaurants du monde, vous offre la possibilité de faire parler vos assiettes et vos verres sans en fausser le goût.

FRESH est une eau de dégustation, plate ou pétillante, au goût parfaitement neutre et non salée. Elle est produite sur place au restaurant, à partir de l'eau du réseau et ce grâce à une technologie haut de gamme Suédoise, qui utilise un système de micro-filtration à charbon actif. FRESH est servie dans une bouteille moderne et sobre personnalisée selon la volonté du restaurateur. Finie la gestion des approvisionnements, des stocks et des consignes, FRESH vous facilite la vie en permettant un gain de place et de temps. FRESH est appelée à révolutionner la distribution et la consommation de l'eau sur les grandes tables gastronomiques en conservant l'authenticité des produits servis au cours d'un repas.

PUBLI-GOURMETS



**Nordaq FRESH**

5, rue des Allumettes  
13090 AIX EN PROVENCE

Tél : 04 42 16 10 23

[www.nordaqfresh.com](http://www.nordaqfresh.com)

FRESH for a clean planet and outstanding taste

# La fierté du *boucher*

*Pas de viande bio sans boucher certifié.  
Comment trouver en Gironde le bon morceau ?*

Il paraît que l'on croise dans sa boutique à Paris Laetitia Casta, Catherine Deneuve ou encore Jeanne Moreau. Mais Hugo Desnoyer préfère « se concentrer sur la vérité d'une terrine ou la dignité d'un steack ». Heureux boucher des stars, qui vit et exerce son métier comme un art. Le voilà porte-parole d'une profession qui, malgré les préjugés, veut se redécouvrir à travers le noble travail de la

chair. Si notre boucher parisien notait, dans une tribune publiée en septembre dans « Libération », que « le nombre d'inscrits dans les écoles de boucherie en cinq ans a augmenté de 30 % », il l'attribuait plus à la crise de l'emploi qu'au changement des mentalités. Pourtant, l'élevage peut être excellent ; mais sans boucher, pas de viande découpée ou parée. Et forcément, sans boucher bio, pas

de viande bio.

Amateurs de tendre côte, de tartare fondant ou de rôti saignant ont ainsi deux principales solutions pour se procurer leurs morceaux bios. Acheter directement auprès de l'éleveur, à sa ferme ou via le système d'une AMAP (ces associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) ; ou pister les jours de marché de Jacques Pétragné, le seul artisan boucher cer-



# Alvarez

## Cuisines

tifié bio de Gironde.

Dans les deux cas, le passage dans un abattoir contrôlé bio reste obligé (à Bazas en Gironde, Montguyon en Charente-Maritime ou encore Bergerac en Dordogne). Au boucher ensuite le travail du geste charnel pour tirer le meilleur de chaque morceau.

### *De marchés en marchés*

Les bas morceaux façonnent ainsi de généreuses saucisses, comme celles de Toulouse, à l'atelier du domaine des Faures, à Civrac de Blaye. La belle découpe de Jean-Luc Villepontoux, d'ailleurs lui-même éleveur, a conquis ses collègues bios, à la recherche d'un conditionnement sous vide idéal pour la vente directe en caissette de 10 kilos.

Mais pour le particulier en quête du morceau du dimanche, reste l'adresse de Jacques Pétragné. Le boucher de Saint-Sulpice et Cameyrac court de marchés en marchés : Pessac, Bordeaux, Caudéran, Créon, Léognan, la Teste de Buch... Fils d'agriculteur, l'artisan s'est mis au bio il y a plus de vingt ans, quand à l'époque le mot n'était même pas encore utilisé. « Il fallait expliquer aux gens comment était élevée une bête sans qu'on lui donne des cochonneries ». Exit donc les additifs ou les conservateurs des charcuteries, qui exigent d'être refaites à la semaine. Veaux, agneaux, bœufs et cochons filent droit sous le couteau du boucher. Comme Hugo Desnoyer, M. Pétragné compte onze salariés, mais lui travaille avec plus de quarante producteurs bios. Une vraie fierté. ♦



Alvarez Cuisines est concessionnaire des fours V-ZUG, la marque premium suisse.

## Un art, une griffe

**Alvarez Cuisines**

3 rue Pierre Dignac - 33260 La Teste de Buch

Tél : 05 56 54 34 12

[www.alvarez-cuisines.fr](http://www.alvarez-cuisines.fr)

PUBLI-GOURMETS

**ALVAREZ CUISINES**  
*un art, une griffe*

# LA VALLÉE

## DE LA DORDOGNE

de Philippe Etchebest

*De Libourne au pays de Bergerac, les bonnes adresses du chef*



### 1/ Déjeuner près du marché de Bergerac.

A la Table du Marché, de Stéphane Cuzin, on ne parle pas de carte (« c'est ennuyeux »), mais d'épisode. Nous en sommes donc à l'épisode huit de la saison six (six ans déjà d'existence), et la tête de veau qui mijote doucement 7 heures sur les fourneaux reviendra à la saison sept, en janvier. Une vraie bistronomie revendiquée.

### 2/ Partager la tourte de Saint-Georges de Montclar.

On dit que c'est le meilleur pain du pays, cuit tous les soirs (sauf le lundi) au four à feu de bois. Thierry Lavocat commence à le travailler dès 22 heures, il ouvre alors sa boulangerie aux curieux et termine sa journée au petit matin. Sa mère prend au comptoir le relais. Une affaire de bon pain et de famille qui fait courir les gourmets...



### 3/ Mettre du vin dans son sel, à Montagne.

Près de quatre ans auront été nécessaires pour finaliser la recette des sels aux vins de la famille Delbeck, au château Tour du Pas Saint-Georges. « Une période d'horreur en cuisine, mais qui valait le coup », raconte Marie-Amandine Delbeck : le sel de l'île de Ré devient fleur de merlot, de cabernet ou de syrah.



### 4/ Prendre un café au marché couvert de Libourne.

Tôt le matin, on croise Philippe Etchebest tous les mardis, vendredis et samedis sur ce marché, à l'angle de la place Abel Surchamp, où se fournissent nombre de chefs de la région. Primeurs et maraîchers locaux, épicerie fines et herbes, poissonneries, volailles et viandes, fromagers... Un marché qui ouvre chaque jour de la semaine, le matin.



### 5/ Craquer pour les bouchons du vigneron, à Libourne.

La recette est secrète : Jean Lopez, artisan pâtissier, en a hérité de son père. Sous la fine coque de macaronade à la noisette se révèle une mousse pralinée aux amandes ; le bouchon du vigneron reste le bonbon star de la boutique, qui fait aussi des chocolats et glaces maison.

### 6/ Remplir son panier à Issigeac.

Le plus grand marché du pays des bastides se tient tous les dimanche matin au sud-est de Bergerac, dans une cité médiévale. On peut y acheter son tourin, le gâteau au noix, dans un bouyricou, un panier tressé comme un colimaçon, et utilisé dans les vignes. Issigeac tient d'ailleurs sa foire au panier chaque second dimanche de juillet.



# Tisanes :

*l'herbe est toujours plus verte*

*Une poignée d'herbes fraîches plutôt que séchées, et les tisanes deviennent des élixirs aux multiples bienfaits*



L'idée est simple, fraîche et chaleureuse, et arrive à point nommé pour les jours d'hiver. A l'Hostellerie de Plaisance, à Saint-Emilion, menthe poivrée, sarriette, citronnelle de Madagascar, sauge ou romarin attendent dans leur pot d'être coupées pour composer selon la saison des tisanes d'herbes fraîches aux saveurs essentielles. Pur, franc et détoxifiant sans effet de mode.

## *La préparation*

Avantage des herbes fraîches : elles gardent toutes leurs vertus. Calmantes, digestives ou dynamisantes, leurs tisanes combinent chaleur et fraîcheur. Imparable pour l'hiver à condition de bénéficier d'une bonne réserve de plants et d'avoir la main verte. A la maison, les pots se gardent

en hiver sous (mini)serre ou à l'intérieur, toujours dans un endroit très éclairé.

Le plus délicat reste le dosage de la tisane, à moduler selon l'effet recherché. Toutes les herbes se prêtent en général aux mélanges. Mais porté par la vapeur, le parfum des infusions contraste parfois avec la légèreté du goût. La quantité d'herbes fraîches sera toujours plus importante qu'une quantité habituelle d'herbes séchées. Pour une petite théière ou tisanière (50 cl), comptez au minimum une bonne poignée, conseille Guillaume Bouillier, le jeune maître d'hôtel de Hostellerie de Plaisance. Attention au romarin, à la sauge officinale, au thym et à la sarriette, plus puissants. Hachées finement aux petits ciseaux (directement dans la tisanière), les herbes expriment au maximum leur

savoir. Inutile de les retirer une fois infusées. De l'eau frémissante, cinq minutes minimum de patience, et le tour est joué.

## *Et l'eau ?*

Plus l'eau bout, plus elle perd son oxygène, vecteur de saveurs. Mieux vaut la garder frémissante, comme pour les thés, et si possible, choisissez une eau filtrée ou de source avec un minimum de calcaire et de minéraux (qui finissent par former une fine pellicule en surface en refroidissant).

## *Un sucre ou deux ?*

Aucun de préférence, pour conserver tous les bienfaits des tisanes. Le sucre roux et le miel modifient d'autant plus le goût et la couleur des infusions. ♦

## Les principales herbes

### La verveine citronnelle, *Aloysia triphylla*

Une saveur délicate à tester avec une dizaine de feuilles ciselées pour une petite théière. La verveine est apaisante par excellence, et souvent relevée avec de la menthe.

### La mélisse, *Melissa officinalis*

Ses notes citronnées se révèlent à condition d'en user avec générosité. La mélisse cumule les bienfaits : calmante, digestive et réputée contre les troubles du sommeil.

### Le thym, *Thymus spp.*

Parfait contre la toux et autres maladies des bronches, le thym frais reste fort en goût, mais vivifiant dans les infusions. A tester en petite quantité, feuilles et tiges grossièrement coupées.

### La menthe, *Mentha spp.*

C'est la reine des infusions, mais le menthol qu'elle contient a parfois des effets stimulants plutôt qu'apaisants. Attention aux dosages dans les mélanges : sa saveur est dominante.

### La sarriette, *Satureja hortensis*

Forte en goût, elle est à essayer les feuilles coupées en petite quantité. Utilisée dans les philtres d'amour de l'Antiquité, elle reste réputée pour ses vertus toniques.

### La sauge officinale, *Salvia officinalis*

Une bonne poignée ciselée permet de savourer le goût subtil de cette herbe digestive aux multiples propriétés. La sauge ananas, au goût de fruit, est étonnante !

### La citronnelle, *Cymbopogon citratus*

Dans ses tiges se concentre sa saveur, beaucoup plus nuancée que celles des infusions séchées. Elle se coupe au ras des racines, en petits tronçons, ses feuilles vertes n'apportant que la couleur.

### Le romarin, *Rosmarinus officinalis*

Herbe méditerranéenne par excellence, le romarin s'utilise contre les affections respiratoires. Assez puissant, comme le thym, il s'utilise seul et laisse sa force, parfum et fraîcheur en bouche.



[www.lavieilleprune.com](http://www.lavieilleprune.com)

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

# Retour aux *Sauces*

*Une bonne sauce, c'est une parure.  
Philippe Etchebest nous remet aux jus,  
et habille viandes et volailles pour l'hiver et les tables de fête*

**U**n très bon cuisinier se reconnaît à ses sauces et jus, parole de chef. Parce qu'il est très difficile de réussir ce subtil équilibre d'ingrédients, qui, loin d'écraser le plat, doit en harmoniser toutes les saveurs. Inutile, donc, de suivre les recettes à lettre : autant la

pâtisserie est très précise, presque mathématique, autant Philippe Etchebest ne pèse jamais rien en cuisine. Tout se fait à « bisto de nas », à vue de nez comme on dit dans le Sud-Ouest, et sous la mémoire du goût infallible du chef étoilé. Le vin peut être moins tannique et le fond

de veau plus réduit que la dernière fois : l'important est d'avoir la bonne association des ingrédients. La manière, les quantités varient. Seul le résultat final compte, sous le jugement du palais. Une seule règle à appliquer : goûtez ! ♦



## Lexique technique pour débutants et pour décoder les recettes

### Réduire :

Faire évaporer le liquide d'une préparation en la faisant bouillir (à feu plus ou moins doux). Résultat : les sucs se concentrent, et la préparation gagne en saveur et consistance.

### Déglacer :

Dissoudre avec un liquide (vin, crème, consommé...) les sucs restant dans la casserole ou la poêle après cuisson. Par exemple, dans le jus d'agneau tandoori, le vin blanc versé dans la casserole gardée sur le feu va dissoudre et concentrer en cuisant les sucs de cuisson de l'agneau. Le vin perd alors son acidité.

### Monter au beurre :

Ajouter du beurre par petits morceaux en tournant avec une cuillère, pour rendre plus lisse ou plus brillante une sauce.

### Lier :

Donner une consistance plus épaisse à un liquide (sauce, soupe...) en y ajoutant un ingrédient comme de l'amidon (farines de blé, maïs, féculés...), du jaune d'œuf ou un roux (de la farine cuite dans du beurre, comme pour les sauces béchamel).

### Le chinois en étamine :

Tout simplement une passoire conique (en forme de chapeau... chinois) avec un filtre métallique très fin (l'étamine) parfait pour filtrer les liquides chauds.



## SAUCE PORTO

Classique irratable, pour viandes blanches

### Les ingrédients

- 200 g de champignons de Paris
- 0,5 litre de porto • 20 cl de fond de veau • 30 cl de crème

**1/** Lavez et coupez les champignons de Paris en quatre. **2/** Faites revenir les champignons. **3/** Déglacez avec le porto. **4/** Laissez réduire à sec, jusqu'à évaporation de tout le liquide. **5/** Ajoutez le fond de veau, faites réduire de moitié. **6/** Ajoutez la crème fleurette. **7/** Faites bouillir, retirez aussitôt du feu. **8/** Passez au filtre fin (au chinois en étamine), salez et poivrez.



## JUS D'AGNEAU TANDOORI

Epicé, pour agneau et mouton braisé

### Les ingrédients

- 500 g de parure et os d'agneau • 2 carottes • 1 oignon • Une demi tête d'ail • 0,25 litre de vin blanc • 1 cuillère à soupe de pâte de tandoori • 1 cuillère à café de cumin en grain

**1/** Faites revenir les parures d'agneau coupées finement dans une casserole. **2/** Ajoutez les carottes et l'oignon émincés. **3/** Ajoutez l'ail, faites bien cuire l'ensemble. **4/** Enlevez la moitié de la graisse, puis déglacez au vin blanc en grattant le fond avec une cuillère en bois. **5/** Laissez réduire à sec, jusqu'à évaporation de tout le liquide. **6/** Ajoutez alors le cumin et la pâte de tandoori, mélangez. **7/** Versez de l'eau pour recouvrir l'agneau, et quand l'eau frémit, faites cuire 5 minutes sans faire bouillir. **8/** Laissez infuser 1 heure hors du feu. **9/** Passez au filtre fin (au chinois en étamine), salez et poivrez.

### Où trouver :

Petits os et parure (partie de viande et de gras enlevée lors de la préparation d'un morceau) sont à demander chez le boucher. Sinon, les restes d'un gigot font très bien l'affaire.

## SAUCE VIGNERONNE

La version du chef, pour viandes rouges

### Les ingrédients

- 75 cl de vin rouge • 100 g de myrtilles • 5 belles huîtres • 4 échalotes • 1 litre de fond de veau • 10 g de poivre • 50 g de beurre • Thym, ail, laurier • Ciboulette

**1/** Faites revenir les échalotes hachées avec le poivre. **2/** Ajoutez les myrtilles, déglacez au vin rouge. **3/** Laissez réduire aux trois quarts. **4/** Ajoutez une branche de thym, 2 feuilles de laurier et 2 gousses d'ail écrasées. **5/** Ajoutez le fond de veau, faites réduire de moitié. **6/** Passez au filtre fin (au chinois en étamine). **7/** Montez au beurre : ajoutez 50 g de beurre pour obtenir une sauce onctueuse. **8/** Au dernier moment, ajoutez les huîtres hachées et une cuillère à soupe de ciboulette émincée.

### Où trouver :

Les myrtilles en cette saison se cueillent au rayon des surgelés. Laissez-les doucement rendre leur eau, sans faire brûler, avant de déglacer au vin rouge.



## SAUCE BIGARADE

Aigre-douce, pour volailles,  
canards et magrets

### Les ingrédients

• 10 cl de vinaigre de vin rouge • 50 g  
de sucre semoule • 25 cl de jus d'orange  
• 1 cuillère à soupe de poivre • 10 dl de  
fond de veau • 30 g de beurre

**1/** Mélangez le vinaigre et le sucre dans une casserole. **2/** Portez à ébullition, faites cuire jusqu'à obtenir un caramel blond. **3/** Ajoutez le poivre et le jus d'orange. **4/** Laissez réduire de moitié, ajoutez le fond de veau, mélangez. **5/** Passez au filtre fin (au chinois en étamine) et salez. **6/** Ajoutez le beurre en mélangeant pour obtenir une sauce nappante.





*L'équipe Gourmets de France*

## CONVIVAL, FESTIF ET GOURMAND

C'est tout l'esprit du Sud-Ouest que Gourmets de France a rassemblé lors des rencontres Gourmets du lundi 17 septembre, organisées à Bordeaux au château Grattequina, pour la Fête de la Gastronomie et le lancement du numéro spécial vins et spiritueux.





**MERCI À TOUS  
LES GOURMETS  
QUI ONT FAIT LE SUCCÈS  
DE CES RENCONTRES  
GOURMETS  
DE FRANCE.**





## TOUT L'ESPRIT DU SUD-OUEST !

26 producteurs ou artisans participants, des chefs présents pour le plaisir, 9 gagnants du concours de photographies récompensés et plus de 450 personnes présentes, autour de Michel Oliver, Bruno Oliver et Aleksandre Oliver !







## → CONCOURS PHOTOS CLIC !

CONCOURS DE PHOTOGRAPHIES CULINAIRES AMATEURS 2012

# Découvrez les lauréat(e)s !



**Lauréate du «Prix Coup de coeur de la rédaction»**  
Nathalie LAGOS,  
avec le «Magret de canard aux 4 baies et figues rôties».  
**Prix** : Un coffret Saveurs Aquitaine des Dîners d'Eloïse, comprenant un dîner préparé par un chef à domicile pour 4 personnes en Aquitaine, avec un amuse-bouche, une entrée, un plat et un dessert, vin compris (valeur : 320 euros).



**Lauréat du «Prix des Internautes»**  
Emmanuel PASCUAL,  
avec la photo «La cerise en fête»  
**Prix** : Un repas pour deux (forfait vin compris) au restaurant étoilé le Chapon Fin, du chef Nicolas Frion, à Bordeaux (valeur : 184 euros).



**Lauréate de la catégorie «Fait Maison»**  
Jacqueline Lalanne,  
avec la photo «Tortue en melon».  
**Prix** : Un cours de cuisine pour une personne dans l'Atelier du goût, avec Frédéric Coiffé, Maître cuisinier de France, à Bordeaux (valeur : 58 euros) et un repas pour deux au restaurant l'Aquitania, à l'Hôtel Pullman Aquitania, à Bordeaux (valeur : 65 euros)



**Lauréate de la catégorie «Au restaurant»**  
Annabelle CANTARERO,  
avec la photo «Plat signature - 7ème Péché».  
**Prix** : Un cours de cuisine pour deux suivi d'un déjeuner au restaurant étoilé la Grand Vigne, du chef Nicolas Masse, aux Sources de Caudalie, à Martillac (valeur : 190 euros)



**Lauréate du «Prix France Bleu Gironde»**  
Sandrine HOUISSE,  
avec le «Millefeuilles»  
**Prix** : Un cours de cuisine pour deux de deux heures au Grand Hôtel de Bordeaux & Spa, avec le chef étoilé Pascal Nibaudou (valeur : 240 euros).



**Lauréate du «Prix AAPRA»**  
Marie-Amandine HARDOUIN,  
avec le «Velouté de fraises Label Rouge de Marmande».  
**Prix** : Un panier gourmand de produits d'Aquitaine (jambon de Bayonne, fromage Ossau Iraty, foie gras du Sud-Ouest, caviar etc.). (Valeur : 350 euros).



**Lauréat du «Prix Lou Gascoun»**  
Olivier STRAELHI,  
avec «Du banc d'Arguin à la plancha».  
**Prix** : Un panier garni de produits Lou Gascoun, comprenant des spécialités du Sud-Ouest (foie gras, lamproie à la bordelaise, salmis de palombe, soupe du Bassin d'Arcachon, etc.). (valeur : 50 euros).



**Lauréate de la catégorie «Dessert d'Enfants»**  
Emmanuelle GOUIN,  
avec la photo «Goûter pour la naissance d'Anaïa».  
**Prix** : Un cours de cuisine « coaching duo parent-enfant » de 2 heures à l'atelier du chef Jésus Hurtado, à Bordeaux (valeur : 120 euros).



**Lauréate du «Prix des Afamés»**  
Julia MAKSYM CZUK,  
avec le «Gâteau basque revisité».  
**Prix** : Un repas pour deux (forfait vin compris), au restaurant gastronomique Au Sarment, du chef Franck Descas, à Saint-Gervais (valeur : 100 euros).

**GOURMETS DE FRANCE**  
EDITION GIRONDE



# Un art de la table différent avec Options !

La Maison OPTIONS, le metteur en scène des arts  
de la table et de la décoration.



Pour vos fêtes de fin d'année, quel que soit le thème ou la couleur choisis, les conseillers clientèle de la Maison OPTIONS vous proposent à la location l'art de la table indispensable à un événement réussi. De très nombreuses lignes d'assiettes, verres, couverts, nappages composent le catalogue d'OPTIONS, ainsi que le matériel pour les cocktails et buffet dînatoire.

Choisissez également le mobilier en accord avec l'art de la table : buffets, chaises, mange-debout. Laissez-vous guider par les mises en scène de différents scénographes reconnus. Un service de vente d'accessoires de déco de table est disponible via le site internet [e-options.net](http://e-options.net).



Avec plus de 30 ans d'expérience, la Maison Options met son expertise et son savoir-faire à la disposition de tous les événements, des plus prestigieux aux plus intimes, de deux à plusieurs milliers de personnes.



**Plus d'informations sur** [www.options.net](http://www.options.net) - **Vente en ligne sur** [www.e-options.net](http://www.e-options.net)  
**Pour nous joindre :** Tél : 05 56 57 08 89 - [options.bordeaux@options.net](mailto:options.bordeaux@options.net)

© PHOTOS : Noël vénitien : Scénographie Jean-Luc Blais - Very Red Christmas : Scénographie Philippe Model - Noël Bleu Klein : Scénographie Jean-Luc Blais - Silver Christmas : Scénographie Carole Nicolas



# Grands effets *pour elle...*



## 1/ Glamour.

Nulle en cuisine ? D'accord, mais avec un tablier à croquer.

Madame Choup, 35 à 65 € sur internet.

## 2/ Faux-semblant.

Dans ce vase Ming, un set de six pièces de vaisselle empilable.

Ibride, 98 € chez Mostra.

## 3/ Beau linge.

Serviette, nappe ou torchon ? Les trois ! Signé par la designer bordelaise Sandrine Richard.

Trebø by Diedricksen, 18 € à l'Office de tourisme de Bordeaux.

## 4/ Verseur précieux.

A glisser dans le goulot des bouteilles, pour éviter les taches en toute élégance.

L'Atelier du Vin, 9 € la pochette de cinq.

## 5/ Jus de poire.

Ouverte en deux, elle devient une saucière.

Collection Hulu, de Jia, 27,50 € sur madeindesign.com.

## 6/ Bonne feuille.

Et la nature se fait graphique.

Plateau Stockholm, 14,99 € chez Ikea.



# Petites surprises pour *lui...*



5



4



3



6



1



2

## 1/ Sans tâche.

Médaille ou camouflé, un bavoir pour le grand enfant qu'il a su rester. PRET-A-TACHER, 30 € sur internet.

## 2/ La main à la pâte.

Rouleau à pâtisserie en forme de bouteille de bordeaux. Rolling Pin d'Atypyk, 29,90 € chez Bob Corner et au CAPC.

## 3/ Noir.

Pour les matins serrés, thermos en porcelaine, 18,50 € chez Home by Asa.

## 4/ Six en set.

Coffret de sets pour avoir à table six grands crus. 40 € chez Cavidéco.

## 5/ Equipé.

Tout pour déboucher et protéger de l'air les vins dans ce coffret. L'Atelier du Vin, 50 €.

## 6/ Rayé.

Artiga fait des nappes, et aussi des sacs pour portables, assortis aux espadrilles. Modèle Campan, 79 €.

# Blender :

## le bon mix

*Rien ne résiste  
à ce robot mixeur venu  
des Etats-Unis*

### Philips Viva Collection Blender

**Le plus pratique :** un petit prix, des  
lames amovibles et un bol facile à  
nettoyer au quotidien.

**60 €**



### ⬅ Moulinex Soup & Co

**Le plus soupes :** deux programmes  
(velouté ou mouliné) pour cuire et  
mixer les soupes et même un panier  
vapeur.

**259,49 €**



### ▲ Kenwood Smoothie 2 GO

**Le plus smoothies :** une fonction  
glace pilée et deux bols avec cou-  
vercle à utiliser comme verre à em-  
porter.

**40 €**

### Krupps Sélection Lenôte

**Le plus cuisine :** une lame à six cou-  
teaux et une fonction « slow » pour  
incorporer des ingrédients en cours  
de préparation.

**149,99 €**



**A**vec sa lame placée au fond du bol, le blender mixe, hache et mélange avec fluidité. Là où le traditionnel mixer plongeant écrase les aliments, le blender obtient toutes les textures : glace pilée, cocktails granités, smoothies crémeux, jus veloutés, soupes moulinées, purées onctueuses, mousses aériennes... Un polyvalent de l'émulsion plus puissant, même s'il est plus cher et imposant (impossible à oublier dans un tiroir).

### *La puissance et le moteur :*

Quel que soit le nombre de vitesses, c'est la puissance qui permet de mixer vite et bien. Le tout est de la choisir adaptée : minimum 300 watts pour les blenders à smoothies et 500 watts pour piler de la glace. Les blenders chauffants, spécialistes des soupes, vont de 800 à plus de 1000 watts.

### *Le bol amovible :*

De 0,5 à 2 litres selon vos besoins, et minimum 1 litre pour les soupes. Evitez les bols en plastique pour privilégier le verre ou l'inox, qui passent au lave-vaisselle. Certains modèles sont vendus avec deux bols de dimensions différentes, bien pratiques.

### *La lame :*

Toujours en étoile (jusqu'à six lames) et en acier. Et démontable pour être bien nettoyée.

### *Le socle :*

Suffisamment stable pour ne pas avoir à tenir votre blender à chaque envie de cocktail frappé.

### *Les blenders chauffants :*

Pros de la soupe, des sauces et des veloutés, ces robots-là assurent la cuisson, le mixage et le maintien au chaud. Attention, certains modèles alternent cuisson et mixage ; les meilleurs cuisent et tournent doucement en même temps. Vérifiez également si la lame est amovible ou si l'appareil propose une option autonettoyante. Il faudra sinon jouer du goupillon. ♦

# La Bovida, la référence des passionnés de cuisine



## Levez le voile sur les secrets des chefs !

**L**A BOVIDA est depuis 1921 un acteur majeur du négoce en matériel de cuisine, spécialiste de la trituration des épices. En ouvrant ses portes au grand public, LA BOVIDA est devenue « la référence des passionnés de cuisine » : dans le magasin spacieux et lumineux de Gradignan, le matériel des professionnels est enfin à la portée de tous les épiciers. Recettes inédites, équipement, ustensiles spécifiques, condiments d'exception, aides culinaires, préparations traiteurs et pâtisseries, conseils d'experts et astuces de pros : tout pour cuisiner, à la maison, un réveillon digne des plus grands chefs ! Sans oublier une foule d'idées cadeaux originaux, pratiques ou gourmands. À ne pas rater pour les fêtes !



Visite virtuelle  
de votre magasin :



ZA Bersol - 7, rue Robert Schuman  
33170 GRADIGNAN  
Tel : 05 56 85 67 32  
[www.labovida.com](http://www.labovida.com)

PUBLI-GOURMIETS



# LA BOVIDA

# AGENDA

## EN GIRONDE

### > NOVEMBRE

**05 > 29 novembre**

#### Visites de la criée, Arcachon

Bars, rougets, soles : pour tout savoir sur les dessous de la criée, des visites organisées dès 6h30 par l'office de tourisme d'Arcachon.

Tarif de base : 6 €

Rens. : 05 57 52 97 97

**24 novembre**

#### Marché au gras d'Eysines

24ème foire au gras et aux produits régionaux avec plus d'une centaine d'exposants, sur l'esplanade du centre culturel.

[www.festifolies-eyssines.org](http://www.festifolies-eyssines.org)

**24 > 25 novembre**

#### Salon de Noël gourmand, Biganos

Organisé par l'association Laine et Coton, un salon gastronomique traditionnel avec producteurs et artisans. Entrée libre.

Salle des fêtes.

Rens. : 06 74 27 04 24

**24 > 25 novembre**

#### Distribution de graines rares, Portets

En liaison avec l'Ami des Jardins, le château de Mongenan organise une distribution gratuite de graines rares, de boutures et de scions de pommiers.

Rens. : 05 56 67 18 11

[www.chateaudumongenan.com](http://www.chateaudumongenan.com)

**24 > 25 novembre**

#### Journées Loupiac et foie gras

Une trentaine de propriétés de Loupiac, la plus petite appellation productrice de vins blancs liquoreux, s'associent avec des producteurs de foie gras des Landes pour une journée de balades gourmandes, à déguster de châteaux en châteaux.

[www.vins-loupiac.com](http://www.vins-loupiac.com)

**30 novembre > 2 décembre**

#### Salon du chocolat, La Teste de Buch

Près de 30 exposants, un défilé de robes en chocolat et des dégustations. A croquer au parc des expositions du bassin d'Arcachon.

[www.arts-saveurs-et-chocolat.com](http://www.arts-saveurs-et-chocolat.com)

**> DECEMBRE**

**1 décembre**

#### Cabanes en fêtes, Andernos-les-Bains (33)

« Cabanes en fête, huîtres et Entre 2 Mers », c'est la fête de l'huître qui réunit une cinquantaine de viticulteurs dans les cabanes et ateliers ostréicoles. Bandas, chants marins et feu d'artifice !

Au port ostréicole.

[www.tourisme.andernoslesbains.fr](http://www.tourisme.andernoslesbains.fr)

**1 > 2 décembre**

#### Portes ouvertes en Pessac-Léognan

Pour découvrir les vins de l'appellation Pessac-Léognan. Neuf châteaux proposeront des dîners dégustations le samedi 1er décembre.

[www.pessac-leognan.com](http://www.pessac-leognan.com)

**8 > 9 décembre**

#### Salon du Chocolat, Pugnac

Dégustation et création artistique au rendez-vous. Le chocolat sous toutes ses formes.

Au foyer rural.

Rens. : 05 57 68 31 76

**9 décembre**

#### Foire au gras et aux délices, Monségur

Canards gras, chapons et volailles prennent d'assaut la bastide !

[www.entredeuxmers.com](http://www.entredeuxmers.com)

**15 > 16 décembre**

#### Saveurs croisées de Noël, Sainte-Croix du Mont

Deux jours de fête, de dégustations et de découvertes gourmandes au cœur du village, près des grottes à huîtres.

[www.sainte-croix-du-mont.com](http://www.sainte-croix-du-mont.com)

**16 décembre**

#### Foire aux chapons de Grignols

Rendez-vous sous la halle et sur la place du village pour trouver le chapon de vos fêtes, engraisé à l'ancienne, au grain, au pain et au lait. Marché de Noël et animations.

[www.tourisme-bazadais.com](http://www.tourisme-bazadais.com)

**16 décembre**

#### Marché de Noël et Halha de Nadau, Bazas

La Halha de Nadau est une gerbe de paille et de feuilles de maïs enflammée pour célébrer le solstice d'hiver. Marché gourmand avec une centaine d'exposants et à partir de 18h, une crèche vivante gasconne à voir sur le parvis de la cathédrale.

[www.tourisme-bazadais.com](http://www.tourisme-bazadais.com)

**22 > 23 décembre**

#### Marché de producteurs et d'artisans, Beychac-et-Caillau

Grand marché de producteurs et d'artisans à Planète Bordeaux, avec des ateliers créatifs, des démonstrations culinaires et des cours d'œnologie.

[www.planete-bordeaux.fr](http://www.planete-bordeaux.fr)

**> JANVIER**

**19 janvier**

#### Marché aux truffes, caviar et vins, Bordeaux

Première édition de ce marché, sur les allées de Tourny.

**> FEVRIER**

**7 février**

#### Fête des bœufs gras, Bazas

Fierté du terroir bazadais, le bœuf gras est fêté depuis 1283, chaque jeudi précédant Mardi Gras. Défilé des bêtes, parés de rubans et de couronnes fleuries. Banquet et dégustation.

Rens. : 05 56 25 25 84

[www.tourisme-bazadais.com](http://www.tourisme-bazadais.com)

**> MARS**

**15 > 17 mars**

#### Salon du chocolat, Bordeaux

Deuxième édition du salon du chocolat sur les quais de Bordeaux, au hangar 14.

[www.bordeaux.salon-du-chocolat.com](http://www.bordeaux.salon-du-chocolat.com)

## ET AILLEURS

**décembre > mars**

#### Marchés contrôlés aux truffes

• **Dordogne (24)**

Lundi matin : Sainte-Alvère.

Jeudi matin : Excideuil, Saint-Astier, Terrasson.

Vendredi matin : Brantôme, Ribérac.

Samedi matin : Bergerac, Périgueux, Sarlat, Thiviers.

Dimanche matin : Sorges.

• **Lot (46)**

Marché aux truffes de Lalbenque : le pays de Lalbenque est le principal centre de production de la truffe noire du Quercy. Son marché aux truffes, classé Site Remarquable du Goût se tient du premier mardi de décembre jusqu'à fin février-début mars, chaque mardi à 14 h.

Rens. : 05 65 31 50 08

[www.lalbenque.net](http://www.lalbenque.net)

• **Lot-et-Garonne (47)**

Prayssas : les dimanche dès le 16 décembre.

Penne d'Agenais : les 15 et 29 décembre.

Castillonnes : le 22 décembre.

Puymirol : le 23 décembre.

Nérac : le 12 janvier.

Tournon d'Agenais : les 9 décembre et 20 janvier.

Villeréal : le 2 février.

Rens. : 05 53 35 88 72

[www.fff-tuber.org](http://www.fff-tuber.org)

**22 > 25 novembre**

#### Semaine de l'armagnac, Eauze (32)

Une semaine aux couleurs de l'Italie : marchés du terroir et aux armagnacs, expositions de Fiat 500, brûlot sur la place d'Armagnac et rallye des alambics.

Rens. : 05 62 09 85 62

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

**23 > 25 novembre**

**Les Gastronomades, Angoulême (16)**

Un week-end entier dédié aux produits du terroir, à la cuisine et à la communication culinaire. Cours de cuisine, joutes culinaires, expositions, débats, marchés de producteurs...

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

**24 > 25 novembre**

**Festivolaillies, Saint-Sever (40)**

Le grand rendez-vous annuel des gourmands dans la capitale gastronomique des volailles festives.

Rens. : 05 58 76 34 64

[www.fermiers-landais.fr](http://www.fermiers-landais.fr)

**25 novembre**

**Concours de soupes, Dondas (47)**

Deux catégories : traditionnelles et originales, pour ce petit concours de saison ! Buffet de soupes, forcément, offert. Inscription : 15 €.

Rens. : 05 53 47 63 06

[fr.of-beauville.com](http://fr.of-beauville.com)

**8 décembre**

**Foire primée au gras de Noël, Thiviers (24)**

Concours des meilleurs produits locaux (foie gras, oie, canard, magrets...). Dégustation et recettes autour du foie gras réalisées sur place.

Rens. : 05 53 35 50 24

**15 décembre**

**Marché au safran, Champniers (16)**

Organisé par l'association Champniers Safran dans la salle des fêtes du bourg.

Rens. : 05 45 69 99 09

[www.safran.champniers.fr](http://www.safran.champniers.fr)

**12 > 13 janvier**

**Fête de la Truffe**

**et Académie culinaire, Sarlat (24)**

La fête qui célèbre le diamant noir du Périgord : marchés, cavage, ateliers de cuisine et démonstrations.

Rens. : 05 53 31 45 45

[www.sarlat-tourisme.com](http://www.sarlat-tourisme.com)

**27 janvier**

**Fête de la Truffe, Sorges (24)**

Des conférences sur la truffe, une omelette géante à déguster et, bien sûr, un marché aux truffes.

Rens. : 05 53 35 68 00

[www.sorges-perigord.com](http://www.sorges-perigord.com)

**17 > 18 février**

**Fest'oie, Sarlat (24)**

Sarlat célèbre l'oie comme il se doit avec plumassiers, producteurs et conserveurs, dégustations de produits du terroir, confréries, et un repas gastronomique proposé avec foie gras à volonté !

Rens. : 05 53 31 45 45

[www.sarlat-tourisme.com](http://www.sarlat-tourisme.com)

**28 > 31 mars**

**Foire au jambon, Bayonne (64)**

Le top du top, le vrai du vrai, c'est celui qui est estampillé « Ibaïona » (saveur et qualité). Concours du meilleur jambon fermier avec une trentaine de charcutiers présents.

Rens. : 0820 42 64 64

[www.bayonne-tourisme.com](http://www.bayonne-tourisme.com)

[bleugironde.fr](http://bleugironde.fr)

france  
**bleu**  
gironde



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

vu d'ici

**PHILIPPE ETCHEBEST**

► **Hostellerie de Plaisance**  
5 Rue du Clocher  
33330 Saint-Emilion  
05 57 55 07 55  
www.hostellerie-plaisance.com

**PORTRAIT DE CHEF**

► **Pierre Lambinon**  
Le Py-R  
19 rue du Paradoux  
31000 Toulouse  
05 61 25 51 52  
www.py-r.com

**LE GOÛT DU TERROIR**

► **Caviar d'escargots**  
Jean-Philippe Rousseau  
5 impasse du Moulin de Romefort  
17160 Mons Bellor  
02 47 35 74 35  
www.bellor.com

► **Pigeonneaux**  
Marie et Robert Le Guen  
16 rue du Four prolongée  
Les Enchants  
24700 Montpon-Ménéstérol  
06 89 33 34 60

► **Agri-truffe**  
8 rue du Portail Rouge  
33490 Saint-Maixant  
05 56 62 09 62  
www.agritruffe.eu

► **Sturia**  
21 rue de la Gare  
33450 Saint-Sulpice et Cameyrac  
05 57 34 45 40  
www.caviar-sturia.com

► **La Fromagerie**  
Pierre Rollet-Gérard  
45 cours Portal  
33000 Bordeaux  
Ou marché couvert de Libourne  
06 78 92 26 26

**CHOCOLAT**

► **Philippe Andrieu**  
Les Douceurs de Louise  
10 place des Grands Hommes  
33000 Bordeaux  
05 56 48 14 45

► **Sébastien Antoine**  
19 et 21 cours Portal  
33000 Bordeaux  
05 56 81 43 19  
www.antoine-patisserie.fr

► **David Capy**  
7 rue Michel Montaigne  
33000 Bordeaux  
05 56 81 47 65  
Atelier : 30 rue Lafaurie Monbadon  
33000 Bordeaux  
05 56 81 49 39  
www.davidcapy.com

**OÙ TROUVER ?**

► **Dock des Epices**  
20 rue Saint-James  
33000 Bordeaux  
05 56 44 41 57  
www.dockdesepices.com

► **Eurasie**  
10 avenue de Tourville  
33000 Bordeaux  
05 56 50 86 75  
www.eurasie-bordeaux.com

► **Labo et Gato**  
61 cours Pasteur  
33000 Bordeaux  
05 35 40 93 87  
www.laboetgato.fr

► **Maison Servan**  
22 rue Jean-Jacques Rousseau  
33000 Bordeaux  
05 56 44 35 58  
www.maisonservan.fr

► **Olivier & Co**  
29 rue des Remparts  
33000 Bordeaux  
05 56 52 12 56

**VIN & SOMMELIERS**

► **Château Le Puy**  
33570 Saint-Cibard  
05 57 40 61 82  
www.chateau-le-puy.com

► **Alexandre Morin**  
Le Chapon Fin  
5 rue Montesquieu  
33000 Bordeaux  
05 56 79 10 10  
www.chapon-fin.com

► **Bertrand Bijasson**  
Hôtel Mercure Libourne  
3 quai Souchet  
33500 Libourne  
05 57 25 64 18  
www.mercure.com

**BIO**

► **Jacque Pétragné**  
5 rue Canteloup  
33450 Saint-Sulpice et Cameyrac  
05 56 30 15 00

► **Domaine des Faures**  
Jean-Luc Villepontoux  
33920 Civrac de Blaye  
05 57 58 00 24  
www.domaine-des-faures.fr

**ESCAPADES GOURMANDES**

► **Pâtisserie Jean Lopez**  
18 rue Gambetta  
33500 Libourne  
05 57 51 15 76

► **Sel de vin**  
Château Tour du Pas Saint-Georges  
Saint-Georges Saint-Emilion  
33570 Montagne  
05 57 24 70 94  
www.delbeckvignobles.com

► **La Table du marché**  
21 place Louis de la Bardonnie  
24100 Bergerac  
05 53 22 49 46  
www.table-du-marche.fr

► **La Tourte de Montclar**  
Le Bourg  
24140 Saint-Georges de Montclar  
05 53 80 59 18

**ARTS DE LA TABLE**

► **Cavidéco**  
3 route de Tretin  
33650 Cabanac-et-Villagrains  
05 56 68 72 05  
www.cavideco.com

► **Bob Corner**  
7 rue Fénelon  
33000 Bordeaux  
05 56 23 18 70

► **Boutique du CAPC**  
Entrepôt 7, rue Ferrère

33000 Bordeaux  
05 56 00 81 50  
► **Home by Asa**  
50 rue des Remparts  
33000 Bordeaux  
05 56 52 07 46  
www.home-by-asa-bordeaux.fr

► **Histoire d'Hommes**  
122 ter rue Sainte-Catherine  
33000 Bordeaux  
05 56 44 35 98  
www.histoiredhommes.com

► **Artiga**  
3 rue des trois Conils  
33000 Bordeaux  
05 56 52 02 76  
www.artiga.fr

**Mostra**  
4 rue du Parlement Sainte-Catherine  
33000 Bordeaux  
05 56 51 01 03  
www.mostra-design.fr

► **Trebø by Diedricksen**  
A l'office de tourisme de Bordeaux  
12 cours du 30 Juillet  
33000 Bordeaux  
05 56 00 66 00  
www.trebo.fr

► **L'Atelier du Vin**  
Points de vente sur :  
www.atelierduvin.com

► **Pret-a-tacher**  
www.pretatacher.com

► **Madame Choup**  
www.madamechoup.com

► **Ikea**  
Centre commercial Bordeaux-Lac  
Avenue des 40 journaux  
33 049 Bordeaux-Lac  
www.ikea.com

**REMERCIEMENTS :**

► **Vincent Poussard**  
Quai des saveurs  
16 quai des Chartrons  
33000 Bordeaux  
05 56 52 94 22  
www.quai-des-saveurs.com

► **AAPrA**  
Cité Mondiale - 6, parvis des Chartrons - 33075 Bordeaux Cedex  
www.gastronomie.aquitaine.fr



## DINDE RÔTIE

AU JUS D'ANANAS ET PATATES DOUCES



Facile



Moyen



30 min



3 heures

## LAIT DE POMMES

ET CAPUCCINO DE VANILLE



Moyen



Bon marché



20 min



5 min

## VELOUTÉ

DE RUTABAGAS



Facile



Bon marché



20 min



20 min

## TARTARE DE SAINT-JACQUES

AUX ŒUFS DE SAUMON



Facile



Moyen



30 min



3 heures

## LAIT DE POMMES

ET CAPUCCINO DE VANILLE

Recette : Michèle Villemur/Vincent Angoullant

*Raffiné au brunch ou au goûter*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**1 kg de pommes du Limousin • 30 g de sucre en poudre • 50 g de miel de bruyère ou de sapin + 1 cuillère à soupe • 1 jus et 1 zeste de citron • 1 jus et 1 zeste d'orange • 1 gousse de vanille • 20 cl de lait entier • 5 cl de lait concentré • 1 cuillère à soupe de sucre cassonade • 3 g de pectine (rayon confitures en grandes surfaces)**

**1/** Préparez la gélatine aux pommes : lavez et taillez les pommes en quartiers (sans épilucher ni épépiner les pommes). **2/** Faites-les cuire avec les jus et les zestes des agrumes. **3/** Quand les fruits sont transparents, réservez-les et prélevez 30 cl de jus. **4/** Incorporez 30 g de sucre en poudre dans le jus. Mélangez. Fendez la gousse de vanille. Grattez-la et ajoutez les grains dans le jus. **5/** Réservez la gelée naturelle vanillée au réfrigérateur. **6/** Faites un caramel au miel et aux

fruits : passez au filtre fin (au chinois) le reste de pulpe des pommes pour obtenir 10 cl de jus. Gardez un peu de pulpe en morceaux. **7/** Faites chauffer ce jus à feu doux avec 1 cuillère à soupe de miel pour obtenir un caramel clair. **8/** Laissez refroidir puis versez dans le fond de quatre verres et gardez au réfrigérateur. **9/** Préparez la mousse au lait : faites chauffer à feu doux le lait entier avec le lait concentré. **10/** Mélangez la pectine avec 50 g de miel. Versez le lait en filet sur la pectine sans cesser de fouetter. Remettez à chauffer à feu doux. **11/** Laissez le mélange réduire de moitié puis faites-le refroidir hors du feu. **12/** Quand il est froid, versez-le dans un siphon et gardez au réfrigérateur. **13/** Au moment de servir, sortez les 4 verres du réfrigérateur. **14/** Ajoutez quelques morceaux de pulpe de pomme sur le fond caramélisé. **15/** Versez la gelée et coiffez de mousse de lait, avec le siphon. **16/** Saupoudrez de sucre cassonade.

## DINDE RÔTIE

AU JUS D'ANANAS ET PATATES DOUCES

Photo : Ilan Waiche

*Pour les fêtes en famille*

### Les ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

**1 dinde • 8 tranches d'ananas • 6 patates douces • 4 oranges • 3 pamplemousses • 5 cl de vinaigre de pomme ou de cidre • 150 g d'écorces d'oranges confites • 6 échalotes • 30 g de beurre • 20 cl de vin blanc • Sel et poivre**

**1/** Epluchez les échalotes et émincez-les finement. **2/** Épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles d'un centimètre d'épaisseur. **3/** Coupez au couteau la peau des oranges et des pamplemousses puis prélevez les segments avec le couteau. Gardez le jus. **4/** Mixez 2 tranches d'ananas avec le jus des agrumes, 50 g d'écorce d'oranges confites, le vinaigre et le vin. Salez et poivrez. Puis ajoutez les échalotes. **5/** Étalez la marinade sur la dinde ainsi qu'à l'intérieur. **6/** Préchauffer

le four à 120°C, puis placez-y la dinde pendant une heure. **7/** Arrosez régulièrement du jus de cuisson que va former la marinade. **8/** Pendant ce temps, faites dorer dans une poêle avec le beurre les rondelles de patates douces et les tranches d'ananas. Réservez. **9/** Augmentez la température du four à 170°C et ajoutez les rondelles d'ananas et le reste d'oranges confites. Laissez cuire encore une heure. **10/** Augmentez la température du four à 210°C. Ajouter les patates douces et laisser cuire 45 minutes à 1 heure. **11/** Arrosez toujours régulièrement du jus de cuisson. **12/** Disposez la dinde sur un grand plat de service, placez la garniture autour et décidez avec les segments d'orange et de pamplemousse.

## TARTARE DE SAINT-JACQUES

AUX ŒUFS DE SAUMON

Recette : Compagnons du Goût/www.compagnonsdugout.fr

*Une verrine facile pour un maximum d'effet*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**12 noix de Saint-Jacques dont 4 avec le corail • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 citrons verts • 2 cuillères à café de piment d'Espelette • 1 boîte d'œufs de saumon • Roquette • 2 tranches de jambon cru**

**1/** Coupez les noix de Saint-Jacques en dés réguliers. **2/** Placez-les dans une coupelle et faites-les mariner 15 min avec le mélange huile d'olive et le jus des citrons verts. Salez, poivrez et ajoutez le piment d'Espelette. **3/** Dressez vos verrines en déposant dans l'ordre : les dés de Saint-Jacques, les œufs de saumon, puis une autre couche de dés de Saint-Jacques. **4/** Décorez avec le corail et un brin de roquette. Réservez au frais 3 heures minimum. **5/** Une heure avant de servir, préchauffez votre four à 180°C. **6/** Recouvrez la plaque de cuisson

d'une feuille de papier sulfurisé. Coupez les tranches de jambon en deux et enfournez-les 5 à 7 min, afin de les rendre bien croustillantes. **7/** Sortez-les du four et réservez. **8/** Au moment de servir, déposez une chips de jambon cru sur chaque verrine.

**Astuces :** Choisissez des Saint-Jacques fraîches de préférence, et pour faciliter leur découpe, placez-les dans un film au congélateur pendant 15 minutes.

## VELOUTÉ

DE RUTABAGAS

Recette : Bernard Lafon/Vincent Thibert

*La soupe chaleureuse, façon grand-mère*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**400 g de rutabagas • 300 g de pommes de terre • 1 gros oignon • 1 jaune d'œuf • 1 litre d'eau • 1 demi clou de girofle • 1 cuillère à soupe de crème fraîche • Gros sel, poivre - Matériel : un autocuiseur**

**1/** Lavez les légumes, épluchez-les et coupez-les en petits morceaux. **2/** Placez-les dans la cocotte avec l'eau salée et le demi clou de girofle. **3/** Fermez la cocotte et laissez cuire 12 min à partir du moment où la soupape chuchote. **4/** Retirez le clou de girofle et mixez les légumes. **5/** Au moment de servir, mélangez dans un petit bol le jaune d'œuf avec une cuillère d'eau froide. **6/** Ajoutez à la soupe en fouettant, avec la crème fraîche.

**Astuces :** A servir bien chaud sur des

tranches de pain dur.

## PARMENTIER

D'ÉPAULE DE LAPIN



Facile



Moyen



20 min



40 min

## TRUFFES CHOCOLAT-FRAISES

AU PIMENT D'ESPELETTE



Facile



Bon marché



20 min



3 heures

## PETITES CHARLOTTES

AUX POMMES



Facile



Bon marché



20 min



5 min

## PIGEONNEAU AU MIEL

ET AU GINGEMBRE



Facile



Cher



15 min



20 min

## TRUFFES CHOCOLAT-FRAISES

### AU PIMENT D'ESPELETTE

Recette : Louise Denisot/AAPRA

#### *Un classique revu au goût du terroir*

##### Les ingrédients :

Pour 20 truffes

**1 cuillère à café de piment d'Espelette** • **25 cl de crème liquide entière** • **3 cuillères à soupe de confiture de fraise du Périgord** • **1 cuillère à soupe de liqueur de crème de fraise** • **225 g de chocolat noir** • **75 g de beurre** • **20 framboises** • **4 cuillères à soupe de cacao non sucré en poudre**

**1/** Faites chauffer la crème dans une casserole avec la confiture et la crème de fraise jusqu'à ébullition. **2/** Hachez le chocolat au couteau. **3/** Versez la crème chaude sur le chocolat haché et mélangez pour le faire fondre et obtenir un mélange lisse. **4/** Ajoutez ensuite le beurre ramolli en petits cubes et mélangez jusqu'à ce qu'il soit totalement incorporé. **5/** Laissez refroidir et faites prendre au réfrigérateur pendant 2 heures au

moins. **6/** Formez de petites boules de ganache entre la paume de vos mains en insérant une framboise au centre de chacune. **7/** Mélangez le cacao et le piment d'Espelette dans une assiette creuse et roulez-y chaque truffes. **8/** Replacez au réfrigérateur sur un plateau pour 1 heure. **9/** Sortez les truffes avant de les déguster à température ambiante.

**Astuces :** Utilisez des framboises surgelées, à laisser décongeler sur un papier absorbant avant d'enrober dans les truffes.

## PARMENTIER

### D'ÉPAULE DE LAPIN

Recette : Gaël Orioux/Philippe Vaurès Santamaria

#### *Facile et familial*

##### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**8 épaules de lapin** • **1 carotte épluchée, découpée en dés** • **1 oignon découpé en dés** • **1 branche de thym** • **1 branche de céleri découpée en dés** • **1 échalote taillée finement** • **Persil haché** • **1 dl de jus de viande** • **600 g de pommes de terre épluchées, découpées en dés** • **4 dl de lait** • **100 g de beurre** • **100 g de vieux comté râpé**

**1/** Mettez dans une casserole les épaules de lapin, la carotte, l'oignon et le céleri coupés en dés. Ajoutez le thym et recouvrez d'eau. **2/** Salez, poivrez et laissez cuire 30 minutes. **3/** Décortiquez les épaules de lapin et mélangez avec l'échalote et le persil hachés (environ un quart de botte) et le jus de viande. **4/** Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante

salée, 20 minutes environ. **5/** Faites bouillir le lait. **6/** Ecrasez les pommes de terre cuites et le lait chaud, passez au moulin à légumes ou au tamis. Lissez la purée avec le beurre, goûtez et salez. **7/** Disposez dans un plat le lapin, la purée de pommes de terre puis le vieux comté. **8/** Placez au four à 200°C pour gratiner.

**Astuces :** Un parmentier qui change et qui peut être fait la veille.

## PIGEONNEAU AU MIEL

### ET AU GINGEMBRE

#### *Aux parfums de l'Asie*

##### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**4 pigeonneaux en crapaudine** • **6 cuillères à soupe d'huile d'arachide** • **3 cm de racine de gingembre frais coupée en fine julienne** • **1 blanc de poireau nettoyé et coupé en fine julienne** • **4 grosses cuillères à soupe de miel liquide** • **4 cuillères à soupe de sauce soja** • **1 boîte de coriandre** • **Sel et poivre noir**

**1/** Salez et poivrez les pigeonneaux. **2/** Dans deux grandes poêles, faites chauffer l'huile à feu assez vif et faites-y colorer les oiseaux, côté peau, pendant 10 minutes environ. **3/** Lorsqu'ils sont bien dorés, retournez-les et poursuivez la cuisson de 7 à 8 minutes. **4/** Videz la graisse de cuisson de la poêle. Ajoutez les deux tiers du gingembre et du poireau coupés finement et laissez cuire pendant 3 minutes.

**5/** Versez le miel et laissez bouillir jusqu'à caramélisation, mais sans laisser brûler. **6/** Enlevez la poêle du feu. Déglacez avec la sauce soja et ajoutez le reste de gingembre et de poireau. **7/** Servez les pigeonneaux nappés du jus de cuisson et décorés avec de la coriandre, accompagnés d'un riz blanc parfumé.

**Astuces :** Pensez à laisser les pigeonneaux à température ambiante de 1 à 2 heures avant de les faire cuire : la cuisson sera plus homogène.

## PETITES CHARLOTTES

### AUX POMMES

Recette : Michèle Villemur/Vincent Angouillant

#### *Version pratique, à faire la veille*

##### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**2 pommes du Limousin** • **400 g de boudoirs (ou de mini biscuits roses)** • **2 cuillères à soupe de caramel liquide** • **1 cuillères à soupe de poudre de gélatine au citron** • **2 noix de beurre pour les moules** • **1 boîte de 200 g de macédoine de fruits** • **1 jus de citron**  
**Matériel :** mini moules à charlotte

**1/** La veille, préparez les charlottes aux pommes : épluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en petits dés. Arrosez-les de jus de citron et réservez. **2/** Faites fondre la poudre de gélatine au citron dans 6 cuillères à soupe d'eau froide. **3/** Dans une petite casserole, faites-la tiédir à feu doux, en tournant sans arrêt pour bien diluer la gélatine. Laissez refroidir. **4/** Beurrez légèrement l'intérieur des moules à charlotte. **5/** Coupez

les boudoirs en deux morceaux de même taille. **6/** Garnissez l'intérieur des moules des biscuits, en gardant le côté bombé à l'extérieur. Tapissez aussi le fond des moules avec un biscuit. **7/** Dans un récipient, mélangez la macédoine de fruits avec les dés de pommes. **8/** Remplissez les charlottes avec le mélange de fruits. **9/** Versez un peu de gélatine au citron dans les charlottes. **10/** Posez une petite assiette et un poids par-dessus chaque moule pour bien tasser les charlottes. Gardez une nuit au réfrigérateur. **11/** Le jour même, démoulez-les délicatement et recouvrez généreusement de caramel liquide.

**Astuces :** Une crème anglaise maison peut remplacer le caramel liquide.

## NOISETTES DE CHEVREUIL

AUX POIRES



Facile



Cher



2 heures



45 min

## MINI-COCOTTES

DE SAINT-JACQUES AUX POMMES



Facile



Cher



15 min



10 min

## VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT,

MORILLES ET CHÈVRE



Facile



Moyen



50 min



25 min

## MILK-SHAKE DE PRUNEAUX

AUX COPEAUX DE CHOCOLAT ET CITRON VERT



Facile



Cher



15 min



10 min

## MINI-COCOTTES

DE SAINT-JACQUES AUX POMMES

*Sucré-salé simple mais bluffant*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**8 noisettes de chevreuil • 1 bouteille 12 coquilles Saint-Jacques avec coraux nettoyées • 3 pommes du Limousin • 10 cl de crème fraîche liquide • 30 g de beurre • 1 petit bouquet de coriandre • 1 pincée de muscade • 1 pincée de sel et de poivre**

**Matériel :** mini-cocottes

1/ Lavez et ciselez la coriandre. 2/ Epluchez, épépinez et coupez les pommes en dés. 3/ Faites-les dorer 5 min à la poêle dans le beurre. Réservez-les au chaud. 4/ Passez les Saint-Jacques fraîches sous l'eau. Retirez les coraux. Coupez les noix en deux. 5/ Garnissez les mini-cocottes de noix de Saint-Jacques, de coraux, de morceaux de pommes et de coriandre ciselée. Recouvrez de crème fraîche liquide. 6/ Ajoutez la

pincée de muscade. Salez et poivrez. 7/ Allumez le four à 220°C. Enfourez les cocottes et laissez-les cuire 10 min. 8/ Servez accompagnées de riz blanc.

**Astuces :** Plus de raffinement ? Parsemez vos mini-cocottes de copeaux de truffes noires (prévoyez 15 g au total).

## NOISETTES DE CHEVREUIL

AUX POIRES

Recette : Compagnons du Goût/www.compagnonsdugout.fr

*Grand classique*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**8 noisettes de chevreuil • 1 bouteille de vin rouge (chinon ou médoc) • 2 cuillères à soupe de cognac • 4 poires Conférence • Une demi carotte • Une demi branche de céleri 1 oignon • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • Muscade • 1 baie de genièvre • 1 clou de girofle • 100 g de beurre • Sel et poivre**

1/ Épluchez la carotte, l'oignon et les poires. Émincez la carotte, l'oignon et la branche de céleri. 2/ Dans un saladier, recouvrez les noisettes de chevreuil avec les légumes, le thym, le laurier et une 1/2 bouteille de vin rouge. Laissez mariner 2 heures minimum. 3/ Dans une casserole, faites cuire les poires épluchées mais entières 20 min avec le reste de vin et le clou de girofle. 4/ Une fois cuites, égouttez les poires et coupez-les en

quatre dans le sens de la longueur. 5/ Retirez la viande de la marinade puis filtrez le vin. 6/ Dans une petite casserole, faites réduire le vin de trois quarts à feu doux, 15 min environ. Incorporez 50 g de beurre, sans faire bouillir. Goûtez, salez et poivrez. Gardez au chaud. 7/ Dans 50 g de beurre, saisissez les noisettes de chevreuil 3 min de chaque côté. Salez, poivrez avant de les retourner. 8/ Servez aussitôt les noisettes bien chaudes, nappées de la sauce au vin, avec les poires.

**Astuces :** La marinade et l'accompagnement aux poires se déclinent aussi très bien sur d'autres gibiers, comme le sanglier ou la biche.

## MILK-SHAKE DE PRUNEAUX

AUX COPEAUX DE CHOCOLAT ET CITRON VERT

Recette : Fabrice Biasiolo/AAPrA

*Frappé et léger*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**160 g de pruneaux d'Agen mi-cuits et dénoyautés • 0,5 l de lait entier • 25 cl de crème fleurette • 40 g de chocolat noir à 70% • 2 citrons verts 2 cuillères à soupe d'armagnac • 2 cuillères à soupe cacao amer • 20 g de sucre semoule • 12 glaçons**

1/ Dans un saladier, fouettez la moitié de la crème jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. 2/ Ajoutez le cacao amer et le sucre, mélangez et réservez au réfrigérateur. 3/ Mixez ensemble les pruneaux, le lait, la seconde moitié de crème, l'armagnac et les zeste des citrons verts. 4/ Lorsque le mélange est bien homogène, rajoutez les glaçons et mixez encore environ 1 minute. 5/ Une fois le mélange bien lisse, répartissez dans quatre verres hauts, déposez un peu de crème au cacao

amer, et des copeaux de chocolat réalisés à l'aide d'une râpe.

**Astuces :** Un milk-shake frappé qui remplace le sorbet classique à la fin des repas copieux.

## VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT, MORILLES ET CHÈVRE

*Crémeux et gourmand*

### Les ingrédients :

Pour 6 personnes

**1 chèvre Chavignol affiné • 1 courge Butternut d'environ 1 kg • 10 châtaignes ou marrons cuits • 30 cl de crème liquide • 60 g de beurre doux • 60 g de morilles fraîches ou déshydratées • Sel, poivre • Ciboulette ou cerfeuil**

1/ Épluchez la courge et taillez-la en cubes réguliers. 2/ Dans une cocotte, faites suer les cubes avec la moitié du beurre pendant 10 minutes, puis recouvrez d'eau jusqu'à cuisson complète du légume (20 à 25 min). 3/ Mixez l'ensemble en incorporant le reste de beurre et la crème liquide. 4/ Goûtez, salez et poivrez. 5/ Lavez les morilles et faites-les cuire 15 minutes avec un fond d'eau et une noisette de beurre. 6/ Concassez les châtaignes cuites et réalisez des copeaux de chèvre à l'aide

d'un économe. 7/ Dressez la soupe dans un bol, disposez en surface les morilles, les châtaignes et les copeaux de chèvre. 8/ Décorez avec quelques brins de cerfeuil ou des pointes de ciboulette.



© BNIC / Roger Cantagrel / Stéphane Charbeau / Gérard Martron

# COGNAC

*Arômes*

de GRANDS week-ends

Pendant les mois d'hiver, les distilleries du vignoble du Cognac travaillent jour et nuit. C'est la période des « chauffes » durant laquelle le feu, le bouillonnement discret des alambics, les cuivres et les briques rougis créent une atmosphère très particulière. De novembre à février, les viticulteurs de Charente et Charente-Maritime vous ouvrent les portes de leurs « distilleries », pour partager un moment de rencontre et de convivialité.



Retrouvez l'ensemble des propositions  
[www.cognacetapes.com](http://www.cognacetapes.com)

[www.experience-cognac.fr](http://www.experience-cognac.fr)



Par **route**

A10 / N10 / A20

Depuis Bordeaux et Paris : A10 et N10

- Cognac / Paris : 465 kms
- Cognac / Bordeaux : 120 kms
- Cognac / La Rochelle : 95 kms
- Côte Atlantique (Royan) : 60 kms

Par **train**

- TGV Atlantique Paris / Angoulême (2h10)
- Paris / La Rochelle (3h00)

Par **avion**

- Aéroport de La Rochelle : 05 46 42 86 70
- Aéroport de Bordeaux : 05 56 34 50 50
- Aéroport de Poitiers : 05 49 30 04 40



# SAVOUREUSE AQUITAINE



## LES HUITRES ARCACHON CAP-FERRET

Les produits d'Aquitaine, des émotions naturelles

Au commencement était l'eau... Nos huîtres se nourrissent durant trois ans du plancton charrié par les courants marins qui envahissent le bassin, sous l'œil attentif des «paysans de la mer». Laissez-vous surprendre par cette bouchée de fraîcheur, où l'iode et le sel laissent poindre un goût de noisette.

Les huîtres Arcachon Cap-Ferret : un trésor d'Aquitaine, des émotions naturelles à partager !

[www.gastronomie.aquitaine.fr](http://www.gastronomie.aquitaine.fr)



RÉGION  
AQUITAINE