

GOUR METS METS DE FRANCE EDITION GIRONDE

TERROIR
Carinne Teyssandier
fête l'asperge
du Blayais

DÉCO
A table
au jardin

BEAU ET BON
Des huiles
essentielles
culinaires

Les Fraises
Opération séduction

Matériel
Bien choisir
sa plancha

Dossier spécial
La transmission
du savoir en cuisine

ESCAPADES GOURMANDES

Coups de cœur des chefs

à Bordeaux et Arcachon

30
**RECETTES FRAÎCHES
DE SAISON**



ABERLOUR®

ESTD 1879

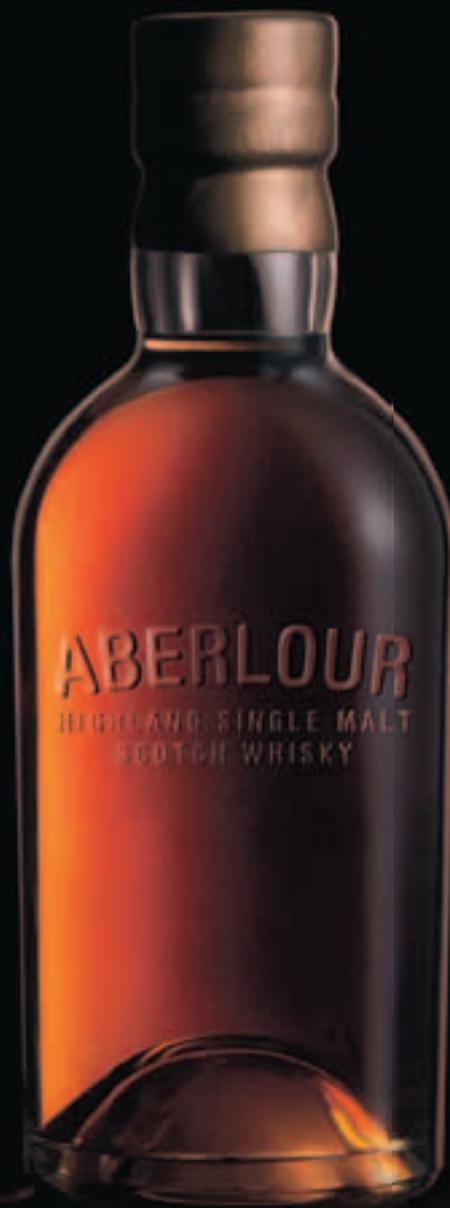
ABERLOUR
DISTILLERY
SCOTLAND



HIGHLAND
SPEYSIDE
AGED MALT

HIGHLAND SINGLE MALT
SCOTCH WHISKY

Sa richesse est intérieure.*



* Les Single Malts Aberlour se distinguent par la richesse de leurs arômes, récompensés lors des compétitions internationales.

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

Jean-Vier®

esprit et créations basques



ARCACHON - 33120
14, avenue Gambetta
Tél. 05 56 54 98 08

BAYONNE - 64100
Carrefour des 5 cantons
Tél. 05 59 59 16 18

BIARRITZ - 64200
58, avenue Edouard VII
Tél. 05 59 22 29 36

25, rue Mazagran
Tél. 05 59 85 20 55

DEAUVILLE - 14800
51, rue Désiré Le Hoc
Tél. 02 31 87 13 35

HOSSEGOR - 40150
674, avenue du Touring Club
Tél. 05 58 41 89 55

PARIS 8°
43, rue Boissy d'Anglas
Tél. 01 42 66 08 45

ST-JEAN-PIED-DE-PORT
64220 - 17, place Floquet
Tél. 05 59 37 09 05

ST JEAN DE LUZ - 64500
Espace Jean-Vier
ECOMUSÉE BASQUE - RN10
Tél. 05 59 51 33 24

48, rue Gambetta
Tél. 05 59 26 03 53

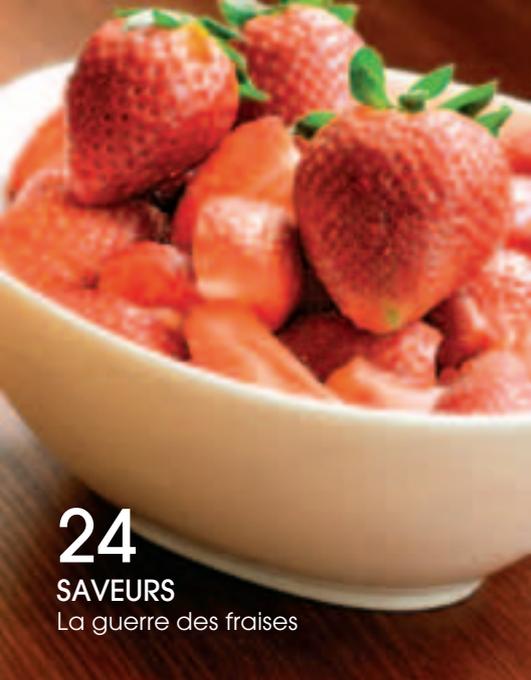
1, rue de l'Infante
Tél. 05 59 26 66 26

TOULOUSE - 31000
40, rue de Metz
Tél. 05 61 75 07 16

GENEVE - SUISSE
7, rue du Pont Neuf
1227 Carouge
Tél. (00)41 22 301 40 79

COLOMBIE - BOGOTA
C.COMERCIAL EL RETIRO
CALLE 82 # 11-75 LOCAL 150
Tel. (00) 57 1 474 2742

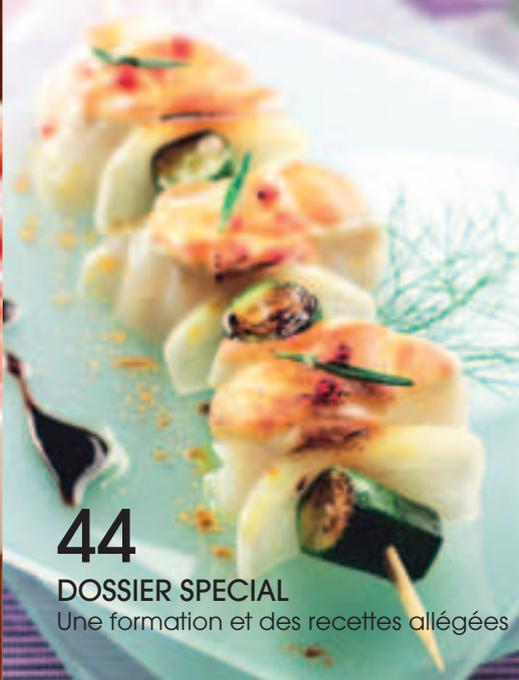
www.jean-vier.com



24

SAVEURS

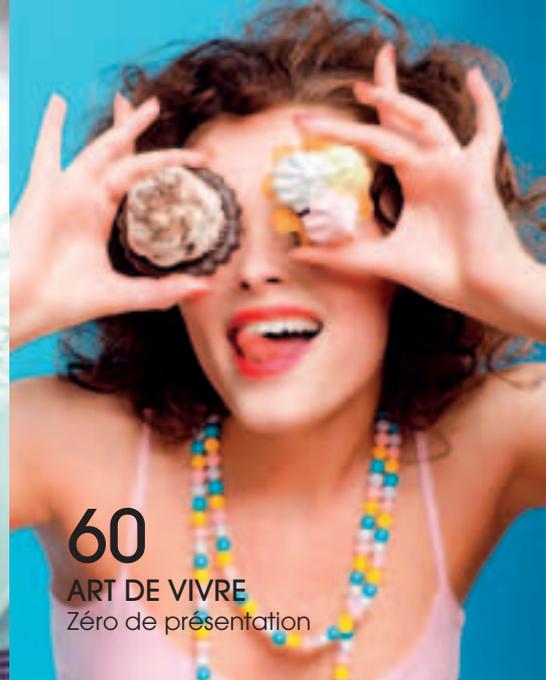
La guerre des fraises



44

DOSSIER SPECIAL

Une formation et des recettes allégées



60

ART DE VIVRE

Zéro de présentation



22

SAVEURS

L'agneau du terroir



08

PORTRAIT DE CHEF

Jan Schwittalla

Sommaire

SAVEURS

- 07 **DE SAISON**
Actus à dévorer
- 08 **PORTRAIT DE CHEF**
Jan Schwittalla
- 10 **C'EST LE MOMENT**
L'asperge du Blayais
Tous au vert avec les salades

- 22 **LE GOÛT DU TERROIR**
L'agneau
Les fraises

- 26 **DOUCEURS**
Pâtisserie :
les tendances à croquer

- 31 **CONFIDENCES DU SOMMELIER**
Terroirs étrangers

- 34 **BIO**
Les herbes des chemins

IDEES NEWS

- 35 **DOSSIER SPECIAL**
TRANSMISSION DU SAVOIR
Romain Guyot, un élève doué
Les Oliver, la cuisine en héritage
Le premier diplôme allégé
Des cuisines au petit écran :
entretien avec Michel Portos,
Vincent Poussard et Claire Verneil

- 58 **BEAU ET BON**
Les huiles essentielles

ESCAPADES GOURMANDES

- 53 **BASSIN D'ARCACHON**
Avec Christophe Girardot

- 56 **BORDEAUX**
Avec Tanguy Laviale



64
MATERIEL
 Tout sur la plancha

Recettes

ENTREES

- 14 Chartreuse d'asperges aux œufs de saumon
- 18 Rougets, tombée de tétragone, fenouils croquants
- 18 Tellines en duo d'endives, tempura de sauge
- 19 Supions et cresson, parfums du Pays basque
- 25 Salade d'herbes aux fraises et à la mozzarella
- 77 Tartare de bar, coco et sauce curry
- 81 Cappuccino d'asperges du Blayais à la moelle et Ossau-Iraty

PLATS

- 23 Epaule d'agneau confite à la gousse d'ail
- 45 Brochette de poulet aux graines de pavot bleu et au curcuma
- 45 Brochette de lotte et petites courgettes grillées
- 77 Piccatas de veau au sauternes, légumes caramélisés
- 79 Palourdes à la portugaise
- 81 Espadon à la tapenade verte
- 81 Brochettes de langoustines

DESSERT

- 28 Petits financiers au miel
- 28 Cake aux fruits confits
- 28 Granité au café
- 77 Crumble de gariguettes et rhubarbe
- 77 Fraises gaufrées à cœur
- 79 Poire sangria, biscuits à la cuillère au citron
- 79 Clafoutis aux fraises, yaourt de brebis à la verveine

MATERIEL

- 60 ART DE VIVRE**
Pas de zéro en présentation
- 64 AVIS D'EXPERT**
Le b.a.-ba de la plancha
- 68 ARTS DE LA TABLE**
Tables de jardin
- 74 CARNET D'ADRESSES**

RECETTES

- 76 LA CHRONIQUE**
Carte blanche
- 77 FICHES RECETTES**



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^{er} 33110 Le Bouscat
 0 556 424 433 - 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

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

Abonnement gratuit : abonnement@gourmetsdefrance.fr

Publicité Gironde : Brigitte Giraudeau 06 80 17 10 15

Maquette : Comevents

Impression : Campher Artes Graficas

ISSN : 2258-8655

Distribution : 3JDistribution

Crédits photos

Couverture : Alain Benoit. Actus : Claude Prigent, DR. Chef : Michel Devals, Pierre Grenet/studioastoria.com. Produits de saison : Comevents, Alain Benoit/deepix.com, Carinne Teyssandier, Claire Verneil, A. Schachmes, AAPrA/Nikelkrome, Dorian/doriann.blogspot.com pour l'AIFLG/fraiselabelrouge.fr. Douceurs : Lenôtre, Bridor. Vins : Marie Dallot. Transmission du savoir : Akim Benbrahim/akimphotographe.com, Alain Benoit, Hervé Lefebvre/twinphotographie.com, AAPrA, DR. Escapades gourmandes : Akim Benbrahim, Audrey Marret, François Delage, Dock des Epices, DR. Matériel : Pierre Bordet. Arts de la table : Akim Benbrahim. Fiches recettes : Pierre Bordet, Rina Nurra, AAPrA.





Le Bib Gourmand

du Gabriel

Parmi les six Bib Gourmands de Gironde (les tables à moins de 30€ en province), Bordeaux en compte un nouveau : le bistrot du Gabriel, mené par François Adamski, recommandé pour son rapport entre qualité et prix, tout comme l'Auberge'Inn, de Julien Cruège, déjà distinguée en 2011.

Thierry Marx

retrouve deux étoiles

Chez les quatre-vingt trois maisons couronnées de deux étoiles, dix nouveaux font leur apparition : aucun dans la région où Michel Portos, à Bouliac, Philippe Etchebest, à Saint-Emilion, Jean-Luc Rocha, à Pauillac, et Jean Coussau, à Magescq, gardent leur distinction. Thierry Marx retrouve la sienne à Paris, au Mandarin Oriental.



Actus à dévorer...

Au palmarès du Guide Michelin

Quoi qu'on en dise, le fameux guide rouge continue à faire et défaire les tables françaises. Mais les goûts et les gourmets changent. Cette édition 2012 du Guide Michelin met ainsi en avant « les repas soignés à prix modérés » (les Bib gourmands) et se veut accessible en ligne. Les internautes pouvaient déjà laisser leurs commentaires via une application pour smartphone, offerte à l'achat du guide. La version internet du Michelin évolue et s'ouvre aux restaurateurs qui pourront y laisser cartes et photos.



Trois étoiles

en Haute-Savoie

Pas de trois étoiles déchus mais un nouveau distingué parmi les vingt-six tables « remarquables » : Emmanuel Renaut, pour son restaurant Flocons de Sel, à Mégève. Dans le Sud-Ouest, Michel Guérard brille toujours à Eugénie-les-Bains, dans les Landes.



Un premier macaron

pour Arcachon

Thierry Renou décroche une nouvelle fois une première étoile sur le bassin. Une nouvelle fois parce que le chef avait déjà hissé à ce niveau la table de la Guérinière, à Gujan-Mestras. Deux fois une étoile, donc, pour le chef propriétaire du Patio, à Arcachon.

Retrouvez tous vos avantages malins sur BORDEAUX et son agglomération !

reducavenue.com

Professionnels, proposez dès à présent votre offre ! Contactez-nous par téléphone au 05 56 51 02 02 ou courriel : annonces@reducavenue.com



Thierry Lalet

privé de dessert

Entre le chocolat et la pâtisserie, le chocolatier de la maison Saunion a choisi : il quitte sa pâtisserie, Thierry Lalet Dessert, place Tourny, qu'il transmet à un artisan pâtissier. « Je n'avais pas envie de faire moins bien », faute de temps. Retour aux sources et au chocolat, donc, pour Thierry Lalet, qui assure cependant la transition jusqu'en mai.



Bordeaux

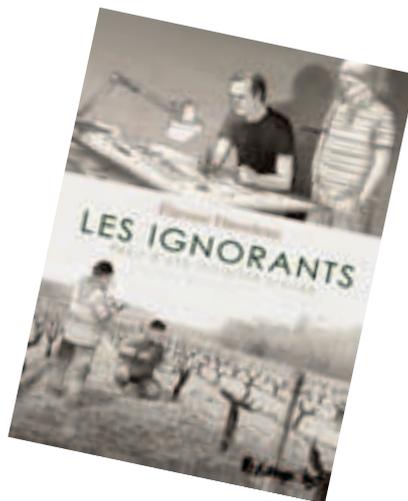
tourne au vinaigre !

Spécialiste du vinaigre balsamique et traditionnel de Modène depuis 1605, la maison Giusti possède sans doute la plus vieille collection de barriques d'Italie (plus de 400 ans), conservées pour donner cette saveur si particulière à ses vinaigres de 8 à 25 ans d'âge. Giusti a choisi Bordeaux comme point de distribution exclusif pour la France ; ses vinaigres se trouvent désormais au Chai des Chartrons. 20 rue Minvielle (05 57 87 71 01).

Menus « Best of »

Après Alain Ducasse, Pierre Hermé, Jean-François Piège et plus récemment Cyril Lignac, c'est au tour de Thierry Marx de proposer dix recettes détaillées, dans cette collection accessible qui explique la cuisine des chefs tout en image, avec des pas-à-pas illustrés.

« Best of Thierry Marx »,
éd. Alain Ducasse, 100 p., 9,90 €.



Les Ignorants

récompensés

La bande-dessinée d'Etienne Davodeau a été élue meilleur livre de vin de l'année lors des Gourmand Awards du Festival du livre culinaire à Paris, en mars dernier. « Les Ignorants » conte l'initiation croisée entre l'auteur et un vigneron : une plongée dans le monde de la vigne et de la bande-dessinée, deux univers de création.

« Les Ignorants »,
éd. Futuropolis, 272 p., 24,50 €.

**GOUR
METS**
DE FRANCE
EDITION GIRONDE



*Retrouvez nos recettes
en flashant ici*

Retrouvez-nous sur
www.gourmetsdefrance.fr



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

Jan Schwittalla, *mots pour* *mets*



Jan Schwittalla

A défaut de maîtriser la langue des Français, le jeune chef allemand a sans faire de bruit conquis leur palais

Lorsqu'il est arrivé d'Allemagne à Bordeaux, Jan Schwittalla avait bien quelques notions de Français, apprises à l'école. On l'imagine dans l'effervescence des cuisines du Grand Hôtel Régent. C'est là que son mentor, le francophile Christian Lohse, deux étoiles Michelin à Berlin, l'avait envoyé. Jan Schwittalla, qui « ne comprenait pas un mot », a pris la situation avec humour. Sept mois plus tard, il ouvre avec une associée rencontrée là-bas le 7eme Péché, où il travaille ses propres mets. Deux ans après, voilà le chef de 29 ans seul à la tête d'une salle

de vingt-six couverts à la décoration minimaliste, mais couronnée d'une étoile.

Une ascension fulgurante pour quelqu'un qui fuit pourtant les feux du succès. Jan Schwittalla se dérobe dans ses cuisines de 10 heures jusqu'à minuit. Timide ? Frustré, surtout, de ne pas pouvoir dire tout ce qu'il voudrait. « C'est fatigant ». Et puis, est-ce nécessaire, quand il suffit de laisser parler l'assiette ? « Ma cuisine ne peut pas uniquement nourrir » : elle s'exprime via la bouche des convives, c'est une expression orale de légèreté.

De la coriandre en crème pour



Le 7eme Péché, à Bordeaux - Menu découverte à 49 €. Ouvert le soir tous les jours sauf mardi et mercredi. Ouvert dimanche midi et soir 05 56 06 42 16



En quelques dates :

- 2008 : arrivée à Bordeaux
- 2009 : ouverture du 7eme Péché
- 2010 : « espoir » du Guide Michelin
- 2011 : une étoile au Guide Michelin



accompagner le saint-pierre et ses huîtres, un caviar de citron avec le tartare de dorade, un coulis de truffe et persil sur l'œuf Ozen... Affranchie de l'héritage historique français parfois lourd, la cuisine de Jan Schwittalla se fait européenne. En dessert, le chocolat se décline en textures et la salade de Trévisé infusée au vinaigre de framboise fait alliance avec une crème de vieux parmesan. Les techniques ont changé, les influences se renouvellent. Le fameux œuf Ozen reste emblématique d'une carte qui privilégie les cuissons à basse température. Pas une viande, y compris le filet de bœuf, asperge verte et salicorne, ne dépasse les 60°C.

Jan Schwittalla rêve peut-être, plus tard, d'un tour du monde. Pour l'instant, il consacre tout son temps au restaurant et ne sort que rarement en salle à la rencontre de ses clients. « Les gens n'en n'ont pas besoin ». Tout est dans l'assiette, où la barrière de la langue est définitivement tombée. ♦



Cuisiner, c'est savoir cuire

Développée dans les années 70, la cuisson à basse température, permet (en théorie !) une maîtrise parfaite de la température et du temps de cuisson. L'aliment est d'abord mis sous vide dans un sachet puis cuit au four ou au bain-marie. Un mode de cuisson qui concentre les sucs des ingrédients et préserve leurs chairs mais reste encore réservé aux pros.

Panier de *saison*

Les potagers renaissent et les paniers du marché sont en herbe, pleins des premières pousses du printemps

Le petit pois ►

Frais, un pois c'est tout !

Cette graine encore jeune contient davantage de protéines que la plupart des autres légumes. Raison de plus pour consommer les pois potagers frais, crus à la croque au sel. Avec plus de cents variétés, il serait dommage de se contenter des surgelés.

*Un peu de te
n'
A manger plutôt*

La rhubarbe ▲

Fibre acidulée

Elle arrive sur les marchés en même temps que la fraise dont elle est la parfaite alliée. Un petit truc pour atténuer son acidité : laissez tremper les tiges quelques minutes dans de l'eau un peu salée, avant de la faire cuire.

◀ *Le veau sous la mère*

Du pis au meilleur

Blonde d'Aquitaine, bazadaise, limousine... Le veau fermier, issu pour la plupart des races traditionnelles du Sud-Ouest, est nourri au pis jusqu'à 6 mois. La saveur de sa viande tendre, pauvre en matière grasse, se révèle à la cuisson, blanche ou rosée.

L'artichaut

Cœur tendre

Macau était un haut lieu de production dans le Médoc, si bien qu'une variété porte son nom. Les premiers artichauts de Macau du Roussillon, le camus et le castel de Bretagne arrivent avec les petits violets, sans foin, à croquer crus ou cuits à la barigoule.



adresse pour les primeurs !
riches en eau,
aiment pas être brusqués à la cuisson.
t crus ou croquants.

La langoustine ▶

Demoiselle de mer

Crustacé délicat, la langoustine de saison (avril à octobre) se consomme immédiatement, sous peine de perdre son petit goût sucré au réfrigérateur. Difficile cependant de les trouver vivantes dans notre région, la majorité viennent de Bretagne ou d'importation.

◀ *La carotte de sable*

Râpée ou à croquer

Cultivée dans les zones de sable riche en humus en Gironde et dans les Landes, la carotte de sable se récolte jusqu'en juillet. D'une saveur subtile et beaucoup moins ferme que ses consœurs d'hiver, elle est à croquer, même fondante dans les navarins printaniers.

▶ *L'oignon blanc*

Doux et piquant

Contrairement à ses aînés jaunes, rouges ou violets, vendus toute l'année secs ou demi-secs, le jeune oignon blanc se trouve en botte avec ses feuilles jusqu'à fin mai. Il relève taboulés, salades et crudités et même les poissons avec ses feuilles émincées.

Oh, la belle *blanche!*

Verte, violette ou blanche comme celle du Blayais, l'asperge est de retour sur nos marchés avec le printemps

D'où sort l'asperge ?

L'asperge est en fait un turion, c'est-à-dire un bourgeon issu d'une racine souterraine, la griffe. La plante potagère, venue en France dans les bagages de Catherine de Médicis, s'active dès les premiers beaux jours, quand la température du sol s'est enfin réchauffée. Les premiers bourgeons pointent leur tête... et poussent sans cesse : coupez la tige d'une asperge, elle repousse aussitôt. L'asperge se retrouve ainsi de mi-mars jusqu'à juin sur les marchés, car les tiges deviennent plantes vertes dès l'été.

Quelle couleur ?

Sa couleur est une question de... soleil. L'asperge blanche, tendre et douce, a poussé sous terre. Seule sa pointe devient violette, au contact du soleil. Qu'on la laisse grandir à l'air libre et l'asperge finit verte, avec un goût plus prononcée.

Protégée pour le Blayais ?

Un climat ensoleillé et un sol de sable fin chargé en nutriment : le Blayais a tout pour plaire à ses « belles » assez délicates, qui préfèrent pousser dans un sol léger. L'asperge du Blayais, toujours blanche à pointe violette, est devenue une marque déposée,

et attend de bénéficier d'une indication géographique protégée (IGP). Attention, la marque impose un cahier des charges et ne regroupe que 80 producteurs dans le Blayais.

Que des bienfaits !

L'asperge est un diurétique efficace, peu calorique et riche en fibres car composé à plus de 90 % d'eau. Mais elle est aussi pleine d'antioxydants, de vitamines K et B9, essentielles pour la croissance cellulaire. Parfait pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent.

Moins fine donc plus tendre ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les asperges fines ne sont pas les meilleures : elles risquent plutôt d'être plus fibreuses. Choisissez les asperges avec des tiges fermes, cassantes et gorgées d'eau. La pointe doit être fermée et compacte. Évitez celles qui ont un talon sec.

Peut-on tout manger ?

Si elle est blanche et bien tendre, l'asperge se mange entièrement, à condition d'être soigneusement épluchée. Comme pour une pomme de terre, un économe fait très bien l'affaire. N'hésitez pas à enlever toute la peau extérieure, souvent amère. ♦



Aussi bonnes en bocal

La plupart des asperges en conserve viennent d'Espagne ou d'Amérique du Sud, mais le domaine de Tout-l'y-Faut, dans le Blayais, reste un des rares en France à mettre en bocal sa production. Le domaine propose des visites dans sa ferme pédagogique pour tout comprendre sur la culture de l'asperge.



Carinne Teyssandier

CARINNE TEYSSANDIER, marraine de l'asperge

Le credo de Carinne Teyssandier ? « Cuisiner doit rimer avec s'amuser ». L'animatrice, qui présente des recettes pratiques et pleines d'astuces dans l'émission « Télématin » et sur Cuisine TV, est la marraine de la fête de l'asperge du Blayais, à Etauliers, les 28 et 29 avril prochains. Entretien drôle et gourmand.

Rassurez-nous : vous cuisinez tous les jours pour vos émissions télévisées, ce n'est quand même pas vous qui cuisinez à la maison ?

Et si ! Pour « Télématin », par exemple, le tournage a lieu chez moi. Je tourne donc en matinée et je mange mes plats en soirée.

Vous avez des attaches avec le Sud-Ouest ?

Il paraît qu'il y a beaucoup de Teyssandier là-bas ! Plus sérieusement, les manifestations comme la fête de l'asperge sont un vrai plaisir pour moi. Et l'asperge, c'est le signal du retour du printemps, des fruits et des légumes frais qui reviennent après une longue période hivernale. J'adore ce légume, surtout les petites variétés sauvages qu'on récolte dans les bois.

C'est difficile de faire de la cuisine à la télévision ?

Il y a pleins de contraintes techniques. Les glaces fondent sous les projecteurs, les pâtes collent, il faut travailler des produits vivants que l'on ne maîtrise pas trop... Mais on s'en sort !

William Leymergie goûte-t-il à toutes vos recettes ?

Rarement, car il n'est pas là lors des tournages. Mais lorsque j'amène mes réalisations en plateau, il les goûte. Il veut des recettes simples mais toujours avec une idée en plus.

Quel est votre pire souvenir en plateau ?

Un beignet d'huître où j'ai mis une huître mal égouttée dans un panier d'huile. L'huile m'a sautée au visage et sur les bras ! C'est un de mes pires moments. Sinon nous gardons généralement au montage les petits incidents : c'est plus vivant et assez amusant !

RECETTE ALLÉGÉE

Chartreuse d'asperges blanches aux œufs de saumon

Préparation : 30 min - Cuisson : 20 min

Les ingrédients

Pour 4 chartreuses

48 asperges blanches de même calibre

• 4 cuillerées à café d'œufs de saumon
• 1 barquette de mâche • 100 g de laitue émincée

Sauce acidulée aux herbes :

4 cuillerées à soupe de fromage blanc à 20 % • 1 bouquet de ciboulette • 1 tomate émondée, épépinée, taillée en dés • Le jus d'un citron vert • Sel, piment d'Espelette

Le Matériel

4 cercles en inox

1/ Pelez entièrement les asperges avec un économètre en prenant soin de ne pas casser les pointes. **2/** Ficelez les asperges par botte de 8 pièces environ. **3/** Faites-les cuire 10 à 15 min selon la grosseur, dans une eau bouillante salée et légèrement sucrée. **4/** Laissez refroidir les asperges dans l'eau de cuisson : versez-les dans un saladier placé sur de la glace. Ôtez la ficelle. **5/** Préparez la sauce : gardez 4 beaux brins de ciboulette et ciselez le reste. **6/** Mélangez le sel et le piment d'Espelette dans le jus de citron vert. **7/** Ajoutez le fromage blanc, les dés de tomate et la ciboulette hachée. Salez, poivrez. **8/** Montez les chartreuses : taillez les pointes

d'asperges de la taille des cercles inox. **9/** Emincez le reste des queues en petits dés. **10/** Poser un cercle en inox au centre de l'assiette. **11/** Disposer les pointes d'asperges debout à l'intérieur du cercle. **12/** Placer 1 cuillerée de laitue émincée au fond du cercle. **13/** Mélanger la sauce avec les dés d'asperges et garnissez avec les chartreuses à la cuillère. **14/** Placez une cuillère à café d'œuf de saumon sur la chartreuse. **15/** Décerclez les chartreuses : entourez-les de tiges de ciboulette pour les maintenir. **16/** Servez avec la salade de mâche assaisonnée.

Une recette de Scott SERRATO

L'astuce : Laissez refroidir les asperges dans leur eau de cuisson : elles seront plus tendres et gorgées de goût.

Plus léger : Servez la mâche avec une vinaigrette aux asperges, mixez quelques dés de queues d'asperges cuits avec une cuillère à soupe de leur eau de cuisson. Mélangez avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à café de jus de citron. Salez et poivrez.



RECETTE EXPRESS

La sauce mousseline :
légère avec des asperges tièdes

1/ Séparez le jaune du blanc d'un œuf. 2/ Battez le blanc en neige et conservez-le au réfrigérateur. 3/ Mélangez le jaune avec une cuillère à café de moutarde. 4/ Ajoutez un filet d'huile végétale tout en fouettant afin de monter une mayonnaise. 5/ Une fois la mayonnaise bien prise, ajoutez un peu de jus de citron et une cuillère à café de vinaigre. 6/ Salez, poivrez. Incorporez le blanc en neige. 7/ Finissez en ajoutant délicatement de la ciboulette hachée.

RECETTE EXPRESS

Copeaux d'asperges
à l'orange : en tapas ou à l'apéritif

1/ Epluchez 4 ou 5 asperges blanches bien fraîches. 2/ Coupez les tiges en tronçons de 10 cm environ. 3/ Avec un économe, faites des copeaux dans la longueur de chaque tige. 4/ Disposez les copeaux dans un plat, salez avec de la fleur de sel. 5/ Arrosez d'un filet d'huile de noisette et du jus d'une orange. 6/ Mélangez. Décorez avec quelques zestes d'orange.



**Fête de l'Asperge
du Blayais 2012**

**SAISON 28 AVRIL
FINALE 29 AVRIL
ETAULIERS**

- GRAND MARCHÉ GASTRONOMIQUE
- DÉMONSTRATIONS ET CONCOURS DE CUISINE
- OMELETTE GÉANTE AUX ASPERGES
- VILLAGE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
- VILLAGE ANIMATIONS ENFANTS

www.lafetedelasperge.com

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'ESTUAIRE

Fête de l'Asperge du Blayais 2012

28 et 29 avril

Evénement incontournable en Gironde, la Fête de l'Asperge du Blayais c'est plus de 10 000 visiteurs chaque année. En présence de l'animatrice culinaire Carinne Teyssandier, venez rencontrer plus de 50 exposants gastronomiques, participer aux ateliers et démonstrations culinaires avec les chefs de l'AAPrA (l'Agence Aquitaine de Promotion Agroalimentaire) et tentez votre chance au concours de cuisine réservé aux amateurs.



Samedi 28 avril

- 11h00 : Carinne Teyssandier, rencontres et dédicaces
- 11h30 : Démo de recettes par les chefs de l'AAPrA
- 12h30 : Initiation à la dégustation des vins de Blaye Côtes de Bordeaux
- 13h30 : Démo de recettes par Carinne Teyssandier
- 14h00 : Animation banda
- 15h00 : Démo de recettes par les chefs de l'AAPrA
- 16h00 : Initiation à la dégustation des vins de Blaye Côtes de Bordeaux
- 16h30 : Animation banda
- 17h00 : Ateliers cuisine par les chefs de l'AAPrA
- 18h00 : Tournée officielle, discours
- 19h00 : Apéritif offert par les vignerons de Tutiac
- 19h30 : Animation banda et repas champêtre
- 20h00 : Jeu dégustation à l'aveugle par la Maison du Vin de Blaye
- 21h00 : Concert fanfare ConTreBand

Dimanche 29 avril

- 11h00 : Intronisations par la Confrérie de l'Asperge du Blayais et des Vignerons de Tutiac
- 11h30 : Démo de recettes par les chefs de l'AAPrA et initiation à la dégustation des vins de Blaye Côtes de Bordeaux
- 12h00 : Omelette géante aux asperges et repas champêtre
- 12h00 : Animation musicale Talaho, trio jazzy
- 15h00 : Concours de cuisine réservé aux amateurs «Faites de l'asperge !»
- 16h30 : Remise des prix concours de «l'Eco-exposant»
- 17h00 : Ateliers cuisine par les chefs de l'AAPrA
- 18h00 : Animation musicale Talaho, trio jazzy
- Clôture : 18h

à Etauliers, Haute-Gironde.

Ouverture à 10h

Renseignements et inscription concours de cuisine :
www.lafetedelasperge.com



Bonnes *feuilles*

Des herbes et des salades de saison à foison. Il est temps de se remettre au vert !

Les classiques de saison :

La base d'un bon mélange

La feuille-de-chêne

Le goût de noisette de cette descendante de la laitue sauvage se marie très bien avec le saumon fumé, des croûtons à l'ail ou l'avocat. Très fragile, elle doit être consommée rapidement.

La frisée

De la famille des chicorées, la frisée a un goût légèrement amer et révèle toute sa saveur avec un poisson comme la sardine, du poivron et des sauces à base de moutarde. Un délicieux classique avec œufs mollets et lardons.

La batavia

Cultivée en plein champs de mai à septembre, la batavia accompagne lardons et noix mais est aussi délicieuse cuite ou braisée, revenue simplement dans des dés de poitrine fumée qui cuiront doucement avec des rondelles de pommes de terre.

Les variétés anciennes :

Le retour des oubliées

La tétragone

Venue d'Australie et de Nouvelle Zélande, la tétragone se cuisine comme un épinard. Son goût acidulé fait merveille en salade, quand les feuilles sont encore jeunes et tendres.

Le pourpier

A la base du fameux régime crétois, cette petite salade bourrée d'antioxydants rappelle la mâche acidulée avec en plus une pointe de piquant.

Les jeunes pousses :

Relevées en goût et en couleur

La betterave rouge

Souvent ajoutées aux mélanges de jeunes pousses vendus tout prêts, les longues et ovales feuilles rouge foncé de la betterave rouge sont savoureuses et un peu amères, avec un léger goût de terre.

• • •



Feuille de chêne



Frisée



Batavia



Tétragone



• • •

La salade mizuna

Variété de chou très prisée au Japon, son apparence rappelle le pissenlit et son goût est proche de la roquette, mais beaucoup moins prononcé.

La blette rouge

Les premières pousses de la blette ou bette varient du rouge au vert. Leur goût rappelle celui de l'épinard, teinté d'amertume.

Les herbes : L'atout fraîcheur

La sauge

Méditerranéenne à l'arôme puissant, la sauge au parfum camphré multiplie les variétés (sauge pourpre, ananas, tricolore...) et ses petites fleurs mauves sont parfaites pour décorer salades et desserts.

L'aneth

Caractéristique des cuisines scandinaves, cette ombellifère a un goût délicatement âpre et très frais qui en fait l'alliée des salades de crudités et des sauces laitières.

Le fenouil

Cuit à l'étuvée, confit, braisé ou gratiné, le fenouil doux accompagne parfaitement viandes blanches et poissons, chauds ou froids. Mais ce légume au parfum anisé peut aussi se faire herbe à croquer crue en salade. ◇



Pourpier



Fenouil



Salade mizuna



Blette rouge



Sauge



Aneth

L'huître verte

C'est le « must » du moment au restaurant : cultivée au Jardin des senteurs, à Biganos, la mertensie maritime (*Mertensia maritima*) mérite amplement son surnom « d'huître végétale », tant le goût de cette plante vivace rappelle le coquillage. Sinon prix aussi : 0,30 à 0,50 € la feuille chez les grossistes !

A savourer sans délai

Toutes les salades se consomment très fraîches car quelques jours après leur récolte, leur teneur en vitamine tombe vite à zéro.

Réveillez vos salades composées !

Jouez sur les couleurs : avec un rouge tomate, un vert pomme, de l'orange ou du chorizo, n'est-ce pas plus beau ? Variez textures et températures : du frais, du chaud, du tiède, du tendre et du croquant sous la dent ! Changez de vinaigrette : huiles, vinaigres et jus de fruits multiplient les alliances. Semez des grains : pignons, graines de courges, de tournesol ou de sésame pour un joli final.

LES SALADES DE CLAIRE

Des mélanges pleins de fraîcheur imaginés par la candidate de l'émission « Masterchef » 2011



Claire Verneil



ROMAINE

comme on aime

Les ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grosse salade romaine • 100 g de saumon fumé • 100 g de pâtes de riz • 8 radis roses • 20 cl de vinaigre de riz • 15 cl de sauce pour nem • Le jus d'un demi-citron • 15 g de cacahuètes • 1 bouquet de coriandre • 1 bouquet de menthe
- Sel et poivre du moulin

1/ Rincez la salade romaine, séchez-la et gardez 4 grandes feuilles. **2/** Émincez le cœur de la salade et faites-le mariner dans le vinaigre de riz. **3/** Émincez les radis roses. **4/** Faites cuire les pâtes de riz 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. **5/** Egouttez et réservez. **6/** Ciselez 4 brins de menthe et 4 brins de coriandre. **7/** Mélangez aux pâtes de riz. **8/** Faites de fines lanières de saumon fumé et assaisonnez avec le jus du citron. **9/** Concassez grossièrement les cacahuètes. **10/** Pour le dressage : posez une grande feuille de romaine dans une assiette. **11/** Disposez les pâtes de riz à l'intérieur. **12/** Ajoutez les lanières de saumon fumé. **13/** Déposez les pétales de radis rose. **14/** Ajoutez quelques cacahuètes concassées. **15/** Assaisonnez avec la sauce nem. **16/** Décorez de quelques feuilles de menthe et coriandre, roulez et servir très frais.

Le conseil de Claire : La coriandre est une des plantes aromatiques les plus utilisées en Asie en Afrique ou en Inde. Ses feuilles se marient parfaitement avec le riz et ses dérivés comme les pâtes de riz.



TELLINES EN DUO D'ENDIVE, tempura de sauge

Les ingrédients

Pour 4 personnes

• 200 g d'endives • 50 g de salade carmine • 400 g de tellines ou de coques • 1 dl de vin blanc • 10 cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 5 cl sauce soja • Le jus d'un demi-citron • 1 pamplemousse • 8 feuilles de sauge • 1 branche de thym
Les tempuras : 50 g de farine de riz • 50 cl d'eau • Huile de friture • Sel et poivre du moulin

1/ Emincez les endives en julienne. **2/** Poêlez-les rapidement à l'huile d'olive pour les garder croquants, environ 10 minutes, jusqu'à ce que leur eau se soit évaporée. **3/** Ajoutez une gousse d'ail émincée. **4/** Déglacez la poêle avec la sauce soja et le jus de citron. **5/** Lavez soigneusement les coquillages. **6/** Faites cuire les tellines ou les coques dans le vin blanc avec la branche de thym. **7/** Egouttez et réservez. **8/** Pelez à vif le pamplemousse et enlevez la peau des quartiers. **9/** Réalisez les tempuras de feuille de sauge : mélangez la farine de riz avec l'eau. **10/** Badigeonnez au pinceau chaque feuille de sauge dont vous aurez gardé la tige afin de ne pas vous brûler en les manipulant. **11/** Faites frire rapidement, égouttez, poivrez. **12/** Pour le dressage : disposez quelques feuilles de carmine et placez au centre les endives. **13/** Déposez les coquillages avec les quartiers de pamplemousse autour. **14/** Terminez par les tempuras de feuille de sauge encore chaudes.

L'astuce de Claire : Les mélanges prêts à utiliser pour les tempuras se trouvent dans les magasins asiatiques. Sinon, de la simple farine de blé suffit.



ROUGETS, TOMBÉE DE TÉTRAGONE, fenouils croquants

Les ingrédients

Pour 4 personnes

• 400 g de tétrogone • 2 fenouils • 2 rougets • 3 gousses d'ail • 15 g de pignons • 10 g de beurre • 3 branches d'aneth
La vinaigrette : 1 cuillère à soupe de Savora • 2 cuillère à soupe d'huile d'olive • Jus et zeste d'un demi-citron • Sel et poivre du moulin

1/ Piquez l'ail sur une fourchette. **2/** Faites revenir la tétrogone dans une casserole avec du beurre et remuez avec la fourchette piquée d'ail. **3/** Ajoutez quelques brins d'aneth une fois hors du feu. **4/** Salez et poivrez. **5/** Faites un carpaccio avec les fenouils en les coupant d'abord en deux puis en les éminçant finement à la mandoline. **6/** Dorez les filets de rouget en commençant par le côté peau, assaisonnez et coupez-les en deux. **7/** Pelez et émincez finement les 2 gousses d'ail afin d'avoir de fins pétales. **8/** Poêlez-les rapidement dans de l'huile d'olive. **9/** Posez-les sur du papier absorbant et réservez. **10/** Réalisez une vinaigrette avec l'huile d'olive, la Savora et le jus de citron. Salez et poivrez. **11/** Torréfiez les pignons en les faisant dorer à sec dans une poêle très chaude quelques secondes le temps d'une légère coloration. **12/** Pour le dressage, disposez en corolle le carpaccio de fenouil. **13/** Ajoutez quelques brins d'aneth dessus. **14/** Posez deux morceaux de rougets sur chaque assiette. **15/** Disposez les pétales d'ail et le zeste de citron sur l'ensemble. **16/** Terminez par un filet de vinaigrette.

Le conseil de Claire : Afin de conserver tout son arôme, l'aneth ne doit surtout pas être cuit.

SUPIONS ET CRESSON

parfums du Pays basque

Les ingrédients

Pour 4 personnes

Une botte de cresson • 400 g de chipirons • 20 g de beurre • 2 gousses d'ail • 10 g de lard • Huile d'olive • 50 g de tomates confites • 50 g de pimientos del piquillo • 1 pain ciabatta aux olives • Piment d'Espelette • Vinaigre de xérès • Fleur de thym • Sel et poivre

1/ Faites revenir les feuilles de cresson au beurre avec une gousse d'ail coupée en deux. **2/** Remuez régulièrement avec une fourchette piquée de lard. **3/** Une fois toute l'humidité évaporée, gardez hors du feu. **4/** Poêlez les chipirons avec 15 cl d'huile d'olive et une gousse d'ail. **5/** Hors du feu, salez et poivrez, ajoutez une pincée de piment d'Espelette. **6/** Déglacez la poêle au vinaigre de Xérès. **7/** Coupez les tomates confites en dés. **8/** Ajoutez-les aux chipirons. **9/** Réalisez un coulis avec les pimientos del piquillo mixés avec 10 cl d'huile d'olive. **10/** Faites de longue et fines tranches dans le pain ciabatta. **11/** Versez un filet d'huile d'olive sur les tranches, ajoutez du sel, de la fleur de thym et faites griller au four quelques minutes. **12/** Pour le dressage : disposez le cresson au fond de l'assiette. **13/** Déposez les chipirons aux tomates confites dessus. **14/** Mettez quelques points de coulis autour et terminez par une belle tranche de ciabatta dorée posée sur le dessus.

Le conseil de Claire : Produits en Espagne, les pimientos del piquillo sont des poivrons typiques que l'on trouve en bocaux en grande surface.



VINAIGRETTES

VERSION ORIGINALE

Vinaigrette

PROVENÇALE

4 filets d'anchois à dessaler • 2 œufs durs • 1 gousse d'ail • 1 cuillère à café de moutarde forte • 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de persil haché • Sel et poivre

Ecrasez à la fourchette la gousse d'ail avec les jaunes d'œuf, la moutarde et les anchois dessalés et sans arêtes. Salez, poivrez. Ajoutez le vinaigre, une cuillère à soupe d'eau et l'huile d'olive en fouettant. Parsemez des blancs d'œufs hachés au couteau et du persil.

Avec : un mélange de frisée, batavia et pourpier.

Vinaigrette

CITRON SUCRÉ

6 cuillères à soupe d'huile d'olive • 3 cuillères à soupe de jus de citron • 1 cuillère à soupe de miel • Sel et poivre

Mélangez le jus de citron avec un miel bien liquide (type acacia). Ajoutez en fouettant l'huile d'olive. Salez, poivrez

Avec : les salades sucrées-salées aux fruits ou aux fromages de chèvre.

Vinaigrette

ASIATIQUE

Le jus d'un citron vert • 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz • 1 cuillère à soupe de nuoc-mâm • 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin • 1 cuillère à café d'huile de sésame • 1 pincée de piment de Cayenne • Sel et poivre

Mettez tous les ingrédients dans un bol et fouettez vivement pour émulsionner l'ensemble.

Avec : une salade de papaye verte à la coriandre.

Vinaigrette

MENTHE ORANGÉE

6 feuilles de menthe fraîche (ou de basilic) • Le jus d'une orange • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 cuillères à soupe d'huile de colza • 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise • 100 g de yaourt • 1 échalote • 30 g de bulbe de fenouil

Hachez finement l'échalote épluchée et le fenouil. Passez au mixeur tous les autres ingrédients. Ajoutez l'échalote et le fenouil hachés.

Avec : des betteraves rouges crues râpées aux amandes effilées.

Vinaigrette

ITALIENNE

30 g de gorgonzola piquant • 1 cuillère à soupe de vin blanc sec • 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Délayez le gorgonzola avec le vin blanc. Poivrez. Ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive en filet toujours en fouettant.

Avec : une salade de roquette et de jambon de parme.

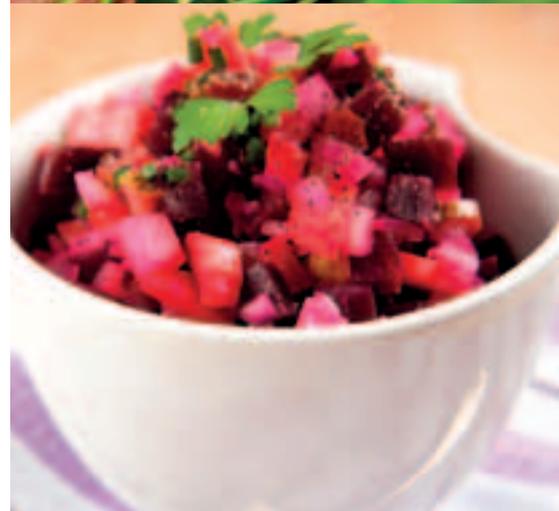
Vinaigrette

CAROTTE ALLÉGÉE

5 cuillères à soupe de jus de carotte • 4 cuillères à soupe d'eau • 2 cuillères à soupe d'huile de colza • 1 cuillère à café de vinaigre de cidre • Sel et poivre

Mélangez le jus de carotte, l'huile et le vinaigre. Salez, poivrez. Ajoutez petit à petit l'eau en émulsionnant le mélange avec un mixer plongeant.

Avec : des tagliatelles de légumes, de la mâche ou des endives.



Agneaux des eaux, *agneaux des* **bois**

*L'agneau de Pauillac possède deux cousins moins connus :
l'agneau de l'Estuaire et l'agneau des sous-bois*

Aux tables de Pâques de Gironde, le plus célèbre invité a sans doute été l'agneau de Pauillac. Tendrement élevé en bergerie au lait maternel, cet agneau-là montre patte blanche pour être inscrit au menu, avec un label rouge et une indication géographique protégée (IGP). L'agneau de Pauillac est un notable ; il a son nom pour blason et regroupe une trentaine d'éleveurs dans tout le département.

Aux herbes du marais

Mais de l'autre côté de l'estuaire, du Blayais jusqu'en Charente-Maritime, là où les prairies se font marais, cinq moutonniers regroupés en association ont fait sécession. L'agneau de l'Estuaire (la marque a été déposée) est un agneau du terroir au bord des eaux, avec un cahier des charges plus souple qui permet de nourrir les jeunes bêtes à l'herbe des marais. Sa saveur vient de là : des graminées des étendues humides, des joncs et roseaux grappillés au bord des canaux. L'association vend en direct sa produc-

tion. Car cet agneau des eaux est aussi un agneau de vie : il est né de la volonté de maintenir un tissu rural avec de petites exploitations familiales dans les prairies du marais.

Retour à la terre

L'agneau des sous-bois, lui, n'a ni marque, ni label, ni attache. Tête noire, toison épaisse et d'une farouche indépendance, sa mère le fait naître dans les bois de la Brède, dans la région des Graves, où s'éparpille toute l'année son troupeau. Sarah Dumignon est la seule en Gironde à élever cette race rustique de brebis écossaises, la Scottish Blackface. Cet agneau-là, originaire du Royaume-Uni, ne fait forcément rien comme les autres. Il ne connaîtra jamais la bergerie et se trouve fin septembre en vente directe et dans quelques rares boucheries. Un agneau qui marque un retour à la terre, un retour aux sources pour un renouveau, en quelque sorte. Un peu comme l'agneau aux tables de Pâques. ♦





Scott Serrato



RECETTE ALLÉGÉE

Epaule d'agneau confite à la gousse d'ail et aux herbes sèches, tian de légumes confits

Préparation : 20 min - Cuisson : 1h40

Les ingrédients

Pour 4 personnes

LE TIAN :

- 3 aubergines • 4 courgettes • 3 oignons épluchés • 1 fenouil • 4 tomates
- 2 gousses d'ail • 2,5 l de bouillon de volaille dégraissé • 1 bouquet de thym

Les ingrédients

Pour 4 personnes

L'ÉPAULE D'AGNEAU :

- 2 épaules d'agneau de lait de 500/600 g avec os • 4 gousses d'ail en chemise • Thym, romarin, laurier
- Sel, poivre du moulin • 2 citrons

1/ Préparez le tian de légumes confits : émincez l'oignon et faites-le cuire doucement à sec dans une casserole avec une gousse d'ail écrasée et une branche de thym. Laissez fondre 10 min sans coloration. **2/** Ajoutez le fenouil émincé et faites cuire 10 min toujours sans coloration.

3/ Une fois fondant, versez ce mélange dans un plat en terre allant au four, une « cazuela ». **4/** Taillez les aubergines et les courgettes en lamelles de 0,3 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline. **5/** Faites bouillir les aubergines 10 secondes

dans 2 litres de bouillon de volaille. **6/** Récupérez les aubergines à l'aide d'une écumoire. **7/** Répétez cette opération pour cuire les courgettes. **8/** Taillez les tomates en lamelles de 0,3 mm. **9/** Posez les tomates en rosace dans le plat en terre. **10/** Posez ensuite les courgettes, les aubergines et répétez l'opération jusqu'à la fin du montage. **11/** Mouillez avec 0,5 l de bouillon de volaille. **12/** Ajoutez l'ail en chemise, le thym, le romarin et faites cuire 2 h à 130°C.

1/ Dégraissez les épaules et salez-les. **2/** Faites cuire les épaules retournées 40 min à 80°C dans un plat en terre allant au four (la cazuela). **3/** Retournez-les et poursuivez la cuisson 40 min toujours à 80°C. **4/** Laissez reposer 15 min. **5/** Remettez les épaules au four et faites colorer pour finir la cuisson 10 mn à 220°C, côté

extérieur, en arrosant d'eau citronné durant la cuisson. **6/** Une fois les épaules colorées à souhait, dressez sur le tian et servir dans la cazuela.

L'épaule est une des parties de l'agneau la moins grasse avec 12 % de lipides. Son dégraissage et sa cuisson lente diminuent encore la teneur en lipides.

La guerre *des* *fraises*

*Elles ont été soigneusement
sélectionnées pour une mission :
vous faire craquer...*

Les hostilités ont été ouvertes fin février : les premières fraises importées apparaissent alors dans les supermarchés. Forcément ni mûres ni de toute première fraîcheur, après un long voyage. La riposte est calculée : gariguette monte au front dès le mois de mars suivie par la ciflorette, la cléry, la darselect. Elsanta attend le joli mois de mai, la charlotte et la mara des bois, variétés remontantes, s'attarderont jusqu'en automne.

Le choix des saveurs

La fraise n'est pas celle que vous croyez. On jurerait les avoir toujours eues dans nos jardins, mais ces variétés-là, cultivées dans le Sud-Ouest qui assure 40 % de la production fran-

çaise, n'existaient pas il y a quarante ans. Gariguette est née en 1976 à l'INRA, d'un véritable choix politique : la stratégie des saveurs. Au sortir de la guerre, la production française est en piteux état ; difficile de rivaliser avec les fraises d'importation. Les chercheurs prennent alors le parti du goût, et, par sélection, voilà les arômes de la fondante gariguette et de ses consœurs propulsées sur les marchés.

Les principales variétés cultivées sont ainsi près d'une vingtaine en France alors qu'il en existe plusieurs centaines. Reste à découvrir les fraises rares sur les marchés ou à savourer celle qui en tout humilité s'en est toujours tenue éloignée : la fraise des bois. ♦



Charlotte



Ciflorette



Darselect



Gariguette



Mara des bois





RECETTE SUCRÉE SALÉE

Salade d'herbes aux fraises
et à la mozzarella

Les ingrédients

• 1 belle poignée de pousses de salades mélangées • 2 tiges de menthe effeuillées • 2 tiges de cerfeuil effeuillées • Origan effeuillé • 125 g de fraises label rouge gariguette, ciflorette ou charlotte coupées en deux • Une douzaine de framboises • 1 boule de mozzarella • Poivre

La vinaigrette : 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc • 1 cuillère à café de gelée de cassis • 10 framboises • 2 cuillères à café d'huile d'olive

1/ Commencez par faire la vinaigrette : mettez dans une petite casserole le vinaigre, le cassis, et les framboises et faites bouillir à feu vif. **2/** Passez alors le tout à travers une passoire et reversez le liquide dans la casserole, réduisez-le en un sirop épais. **3/** Versez dans un bol, ajoutez l'huile et mélangez bien. **4/** Si la vinaigrette est trop épaisse diluez-la avec 1 cuillère à café d'eau. **5/** Défaites la mozzarella à la main ou coupez-la en assez fines tranches. **6/** Répartissez tous les ingrédients de la salade, les pousses, la menthe, le cerfeuil, l'origan, la mozzarella, les fraises et les framboises. **7/** Assaisonnez avec la sauce et finissez avec quelques tours de moulin à poivre, un trait d'huile d'olive. **8/** Salez si nécessaire et mangez de suite.

Imaginé par Dorian (doriannn.blogspot.com) pour la fraise label rouge du Sud-Ouest (AIFLG).

Bien choisir

Une chair brillante et une collerette bien verte et régulière : deux signes de fraîcheur qui ne trompent pas.

Trois belles labellisées

Trois variétés produites dans le Lot-et-Garonne ont le label rouge : la gariguette, la ciflorette et la charlotte. Avec plusieurs variétés, la fraise du Périgord est la seule à bénéficier d'une IGP (indication géographique protégée).

L'atout forme

Composée à 90 % d'eau, la fraise contient peu de glucide et regorge de vitamines : six fraises suffisent à couvrir les apports journaliers recommandés en vitamine C. Mais attention aux allergies : les fraises accélèrent la libération d'histamine et peuvent parfois provoquer de l'urticaire.

Tendances

à *Croquer*

Comment rester à la pointe de la pâtisserie avec Fabrice Prochasson, créateur de la maison Lenôtre

On arrête le pain blanc

Pas touche à la baguette craquante qui reste fidèle aux repas. Mais le pain profite du snacking (cette tendance à manger rapidement hors de chez soi) pour prendre tous les goûts et les couleurs. Jaune d'épices indiennes ou de citron de Menton, il devient un ingrédient à part entière, se fait plus aéré et suffisamment goûteux pour éviter de noyer les en-cas briochés ou salés sous des litres de sauce ou mayonnaise. Avec des algues nori, il remplace même le riz des sushis !

On craque (encore) pour les choux

Rassurant en ces jours de crise, le traditionnel petit chou a de beaux jours devant lui. Sa recette technique, mais finalement simple et peu coûteuse en fait le chouchou des pâtisseries qui peuvent laisser courir leur créativité. Crumble à la betterave, praliné, décor à la violette ou parfum pina colada : le chou célèbre le retour de la pâtisserie « tradi » (éclairs, paris-brest et saint-honoré) qui se prête à toutes les fantaisies. Une vraie crème !

On a de grandes envies de minis

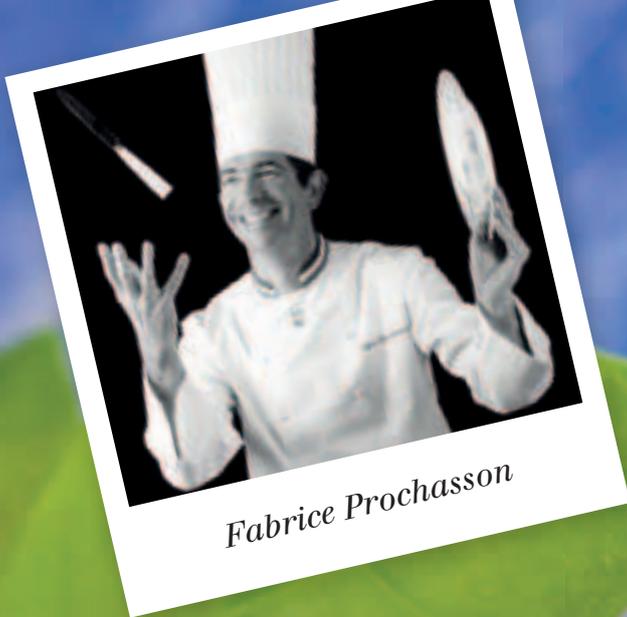
Puisque nos déjeuners se font nomades, la pâtisserie s'adapte aussi à la rue : plus faciles à croquer en marchant, les desserts se font mini pour une plus grande tentation. Les mini-choux (encore eux !) garnis sur commande font fureur à Tokyo. Les mini-cakes et autres bouchées à emporter multiplient les nouveaux parfums et les textures : on ne résiste pas à tous les essayer !

On fait tout maison

Même le gâteau d'anniversaire du petit dernier. C'est beaucoup plus ludique et valorisant. A côté des minis nomades, les grands gâteaux à partager sont de retour. Merci à la télévision qui nous donnerait envie, avec conseils de chefs et trucs de pros, de faire aussi bon à la maison. Mieux équipés et attentifs à l'ingrédient rare, nous voilà prêts à tenter tâtins, tartes au citron ou moelleux au chocolat, pour le plaisir de les partager en annonçant fièrement : « C'est moi qui l'ai fait ! ».

• • •





Fabrice Prochasson

• • •

On est gourmand d'équilibre

Toujours à la recherche de saveurs innovantes, la pâtisserie tendance limite le sucre avec des ingrédients forts en goût et en bienfaits : yuzu, thé vert, baies de goji... Elle revient aussi aux bases et aux produits de saison, cultivés localement : légers en sucre, les légumes ont donc tout bon, avec des alliances inédites comme la marmelade orange-fenouil ou le sorbet poire-fenouil.

On boit des granités

D'un côté la tendance lourde de l'été : les glaces « gâteaux » qui n'hésitent devant aucun gros morceau, nougatine, chocolat ou cookie, pour s'approcher de la pâtisserie glacée. D'un autre : les granités maison, faits sans sorbetière, juste en grattant le sorbet qui a commencé à prendre au congélateur. Plus rafraîchissantes et moins sucrées, ces glaces se font boisson à siroter sous le soleil, à toute heure, même à l'apéritif. On s'y met quand ? ♦



FACILES ET FAIT MAISON



CAKE au fruits confits

Préparation : 45 min / Cuisson : 40 min

Les Ingrédients :

Pâte à cake

100 g de cerises confites • 60 g de raisins de Corinthe • 60 g de raisins de Smyrne • 60 g d'écorces d'oranges confites • 10 g d'amandes effilées • Le zeste d'une orange • Le zeste d'un citron • 190 g de farine • 120 g de sucre glace • 130 g de beurre • 2 œufs entiers • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel
Sirop au Grand-Marnier

• 1 cuillère à soupe de Grand-Marnier • 50 g de sucre en poudre • 5 cl d'eau

1/ Faites ramollir le beurre et ajoutez le sucre glace, les zestes d'orange et de citron, les amandes effilées et le sel. Mélangez énergiquement et ajoutez les œufs un à un. **2/** Tamisez la farine et la levure chimique et ajoutez-les au mélange précédent. **3/** Incorporez les raisins secs, les écorces d'oranges confites coupées en petits cubes et les cerises confites entières. Mélangez de nouveau pour obtenir une pâte homogène. **4/** Beurrez et farinez un moule rectangulaire à bord haut, puis versez-y la préparation et faites cuire dans le four à 160°C (th. 4-5) pendant 40 minutes environ. **5/** Préparez le sirop au Grand-Marnier : faites bouillir l'eau et le sucre en poudre et ajoutez hors du feu le Grand-Marnier. Couvrez avec une assiette pour éviter de perdre les arômes. **6/** Vérifiez la cuisson du cake en piquant une lame de couteau en son centre. Celle-ci doit ressortir nette. Sortez le cake du four et arrosez-le de sirop.

Astuce : Une fois le cake refroidi, enveloppez-le dans un film alimentaire. Conservez-le 3 ou 4 jours avant la dégustation afin d'avoir un maximum de saveurs.

Recette de la maison Lenôte.



FINANCIERS au miel

Préparation : 20 min / Cuisson : 10 min

Les Ingrédients :

• 40 g de miel d'acacia • 200 g de sucre brun de canne • 80 g d'amandes en poudre • 80 g de farine complète • 120 g de beurre • 5 blancs d'œufs

1/ Mélangez dans un saladier la farine, le sucre brun et les amandes en poudre. **2/** Versez les blancs d'œufs dans un autre saladier et fouettez-les légèrement au batteur électrique. Réservez. **3/** Coupez le beurre en petits morceaux et versez ceux-ci dans une casserole. Faites cuire doucement sur le feu et retirez la casserole lorsque le beurre commence à devenir brun clair. **4/** Laissez refroidir un peu et incorporez dans le mélange farine-sucre-amandes. **5/** Ajoutez les blancs d'œufs préalablement montés et mélangez énergiquement à la spatule. **6/** Faites légèrement tiédir le miel et incorporez-le en mélangeant de nouveau. **7/** Beurrez des petits moules rectangulaires et versez la préparation à mi-hauteur. Faites cuire dans le four à 210°C (th. 7) pendant 10 minutes environ.

Astuce : Les financiers peuvent être cuits dans des moules plus grands : baissez la température du four de 10 à 15°C (soit 200°C, th.6) et prolongez le temps de cuisson de 6 à 8 minutes.

Recette de la maison Lenôte.



GRANITÉ au café

Préparation : 15 min / Réfrigération : 3 heures

Les Ingrédients :

• 50 cl de café expresso • 60 g de sucre en poudre • 3 cuillères à soupe de poudre d'amandes

1/ Préparez 50 cl de café (soluble ou expresso). **2/** Ajoutez le sucre, diluez bien. Laissez refroidir, puis versez-le dans un plat creux et plat. **3/** Laissez prendre 30 min environ au congélateur. Grattez avec une fourchette pour former les cristaux du granité. **4/** Laissez prendre une nouvelle fois 30 min environ et grattez à nouveau. **5/** Ajoutez la poudre d'amandes et mélangez. Laissez prendre au moins 2 heures au congélateur.

Astuce : A déguster aussitôt servi avec une glace au chocolat.



www.patisseries-hubert.fr



Et si vous deveniez Champion du Monde ?

Toutes les informations en écoutant France Bleu Gironde.

100.1 Bordeaux

vu d'ici

france
bleu
gironde



bleugironde.fr



CHATEAU
SMITH HAUT LAFITTE

GRAND CRU CLASSÉ



**64% Cabernet Sauvignon - 30% Merlot
5% Cabernet Franc - 1% Petit Verdot
96-98+ Robert Parker
18,5 Bettane & Desseauve
17-18 Revue du Vin de France
100% Sécurité Garantie (ProofTag®)
100% Made in Bordeaux France
200% Pur Plaisir...**

Florence & Daniel Cathiard

www.smith-haut-lafitte.com





Les sommeliers de la WINERY

Rendez-vous en terroirs inconnus

par les sommeliers de la Winery

*Envie d'évasion ? Changez de crus et d'horizons !
Barbecues et planchas des beaux jours sont l'occasion d'explorer les vins d'autres régions,
dénichés par les sommeliers de la Winery*



Papa Luna

2008

Calatayud, ESPAGNE

Grenache (70 %), syrah (25 %), monastrell (5 %)

Le domaine géré par Norrel Robertson produit une cuvée typique de l'Aragon dont le grenache est issu de vieilles vignes de 70 à 100 ans. Ce Papa Luna présente une robe pourpre aux reflets violette. Au nez : fruits mûrs, pruneaux mi-cuits. En bouche, une amorce croquante laisse place à un velouté de fruits mûrs. C'est un vin charnu dont la finale est profonde, sur des notes d'épices.

Idéal avec une viande grillée ou une côte de bœuf, sans besoin de carafes.

11,90 € prix distributeur



Quinta do Zambujeiro

2009

Monte do Castanheiro, PORTUGAL

Aragonez (52 %), trincadeira (16 %), tinta caiada (15 %), cabernet sauvignon (9 %), alicante bouschet (8 %)

Belle immersion en terroir portugais, ce Monte do Castanheiro est composé d'un savant mélange de cépages autochtones. Sa robe est de couleur rubis sombre. Son nez est assez épicé, au boisé très fondu et très légèrement vanillé. En bouche, il y a beaucoup de finesse dans le fruit et une structure tannique typiquement ibérique.

A servir carafé à 17°C avec des viandes rouges rôties ou des brochettes.

www.zambujeiro.com

15,70 € prix distributeur

Cuvée du Diplomate

Domaine Comte Abbatucci, CORSE

Vermentino (46 %), ossola bianca (20 %), genovese (14 %), brustiano (10 %), biancu gentile (10 %)

Le domaine Comte Abbatucci a été le siège de l'étude de cépages locaux qui constituent aujourd'hui le trésor du vignoble corse. Cette cuvée, provenant de vignes ancestrales, séduit par sa robe or jaune. Le nez révèle des arômes de fruits jaunes bien mûrs. La fraîcheur naturelle de ce vin lui apporte une grande finesse malgré sa puissance. Finale minérale d'une grande profondeur.

A servir à 12°C carafé avec des poissons grillés, crevettes ou gambas à la plancha.

www.domaine-abbatucci.com

23,50 € prix distributeur



Les Fagnes

2009

Domaine Clos des Boutes, COSTIÈRES DE NÎMES

Carignan (50 %), syrah (50 %)

Voici un vin élaboré par Sylvain Boutée, tout jeune vigneron qui achète, en 2002, une dizaine d'hectares en appellation Costières de Nîmes. Il signe son premier millésime certifié AB en 2007. Cette cuvée est d'une robe rubis profonde. Le nez de myrtilles, un peu poivré, livre une touche sensuelle. La bouche est croquante, sur un velouté de fruits rouges.

Un vin d'une belle fraîcheur, à servir à 16°C après un carafage de 30 minutes, sur des grillades.

closdesboutes.over-blog.com

7,95 € prix distributeur



*Changez de crus...
...et d'horizons!*

Domaine Naudin Ferrand

2008
Hautes-Côtes de Nuits,
BOURGOGNE
Pinot noir

« A la vigne, nous utilisons des méthodes biologiques aussi souvent que possible », affirme Claire Naudin, aux commandes du domaine familial depuis 1994. Le terroir s'exprime ici par des notes aromatiques fruitées et des tanins onctueux. La robe est violine, brillante. Le nez est très délicat, sur une note florale à dominante de violette. La bouche est suave et acidulée. A servir à 15°C, après 30 minutes de carafe, avec un bar rôti ou une volaille fermière grillée.

www.naudin-ferrand.com
14,90 € prix distributeur

Trio Pelter

2009
Jérusalem & Golan Heights,
ISRAËL
Cabernet sauvignon (70 %), merlot
(15 %), cabernet franc (15 %)

Tal Pelter a obtenu son diplôme d'œnologue en Australie. Il produit aujourd'hui 80 000 bouteilles à partir de cépages récoltés dans le Golan et en Galilée. Ce Trio Pelter, passé 14 mois en fût de chêne français, se caractérise par une grande puissance aromatique. Le nez est épicé (poivre, réglisse), et la bouche, complexe, est portée par de délicats arômes de fruits noirs confits (cassis) et des notes de poivrons rouges. A déguster à 17°C sur des brochettes d'agneau.

www.pelterwinery.com
26 € prix distributeur

OVNI Rosé

Domaine Mourat,
VIN DE PAYS DE LA VENDÉE
Grolleau gris

Chez les Mourat, on vibre pour la Vendée et ses vins depuis 1880... Au chai, tout est mis en œuvre pour respecter l'intégrité des raisins et l'histoire qu'ils ont à raconter. Au détour de sa robe pétale de rose pâle, cet « Objet Vinicole Non Identifié » dévoile un nez intense aux notes muscâtées et poivre blanc. La bouche est fraîche, gourmande, avec une longueur remarquable pour un vin charmeur. A déguster à 8°C avec des crevettes sautées aux herbes ou un pavé de saumon grillé.

www.mourat.com
9,90 € prix distributeur

Cycles Gladiator Syrah

2009
Napa Valley, CALIFORNIE
Syrah

Inspiré d'une marque française de vélocipèdes créée en 1891, ce domaine célèbre une certaine idée de la liberté et du bonheur. Cette cuvée présente une structure équilibrée entre tanins veloutés et acidité. La robe est sombre, violacée. Au nez, le vin est très fruité (prune, framboise), avec des notes poivrées. La finale est fraîche et intense avec beaucoup de fruits. A servir à 17 ou 18°C sans carafe, avec des médaillons de lotte à la plancha avec poivrons et chorizo.

www.cyclesgladiator.com
12 € prix distributeur

Grands délices

de petits chemins

Savoir cultiver son jardin, c'est bien, mais cuisiner les plantes sauvages est tout aussi délicieux !

Bernard Lafon voue le même amour à son potager bio qu'aux herbes folles et salades des beaux chemins, jadis ramassées par sa grand-mère. C'est d'ailleurs en souvenir de sa soupe d'ortie que l'ar-

dent défenseur des légumes dits oubliés a transformé il y a plus de trente ans sa demeure familiale de l'Entre-deux-Mers en ferme bio et en conserverie. Pour cuisiner hors des sentiers battus, suivez le guide !



Le pissenlit
(**Taraxacum officinale**)

Dans le pissenlit ou « dent-de-lion », tout est bon ! La racine, excellente coupée crue en lamelle comme un radis, se récolte à l'automne mais les feuilles se cueillent au printemps avant la floraison et se savourent en salade, sautées au beurre ou blanchies. Quant au bouton de pissenlit, c'est un délice en omelette.



L'ortie sauvage
(**Urtica dioica**)

Celle-là même qui vous a laissé de cuisants souvenirs aux mollets est une vraie panacée dans nos campagnes, riche en protéine (presque deux fois plus que le soja), en sels minéraux et en vitamines A et C. Préférez les jeunes pousses et munissez-vous d'une bonne paire de gants ! Cuite, l'ortie perd son caractère urticant et les feuilles s'utilisent comme des épinards, en soupe et velouté, dans des omelettes, quiches ou tartes salées.



Le maceron
(**Smyrniolum olusatrum**)

Légume très apprécié depuis l'Antiquité, le maceron se cuisine comme le céleri. Ses feuilles charnues et ses racines rappellent d'ailleurs la saveur du légume, une pointe de sucre en plus. Tendres et juteuses, les tiges des jeunes pousses peuvent se consommer coupées en salade, ou confites comme l'angélique.



La bourrache
(**Borago officinalis**)

Riches en acide gras essentiels, les jeunes feuilles de la bourrache évoquent le goût du concombre et se croquent en salade ou préparées comme les feuilles d'ortie en soupe, gratin et quiche. A consommer cependant avec modération car la bourrache en grande quantité peut être toxique (elle contient des alcaloïdes).

Conseils de cueillette : Attention au lieu de ramassage : pour éviter les désherbants et autres pollutions, fuyez les bords de route, de vergers ou les champs cultivés. Et mieux vaut cuire votre récolte. Un doute sur l'identification d'une plante ? Une hésitation sur la partie à utiliser ? Le pharmacien est votre meilleur allié.

DOSSIER

La transmission du savoir en cuisine

Comment se transmet le goût pour la cuisine ? Pour les professionnels comme pour les amateurs, la cuisine s'apprend en famille, en formation ou même à la télévision. Une histoire de partage et souvent de passion

- Apprentissage : Romain Guyot, l'élève doué
- Famille : Les Oliver, la cuisine en héritage
- Formation : Un diplôme en cuisine allégée
- Echanges : Chefs, grand public et télévision
- Dialogue avec Michel Portos, Vincent Poussard et Claire Verneil

JEUNE CHEF

en herbe

Qu'est-ce qui fait avancer Romain Guyot ? L'envie de dépasser ses maîtres. Portrait d'un élève qui a déjà la tête dans les étoiles

Sur son CV, Romain Guyot a soigneusement écrit « cuisiner » sous la rubrique loisirs et activités. Le jeune homme de 20 ans a gardé un visage adolescent mais il est loin le temps où le garçon timide parlait « les yeux baissés au sol ». Poignée de main franche et regard droit, Romain Guyot réserve déjà un accueil de « pro », comme s'il était au pas de son établissement. Étoilé de préférence, car l'étudiant tout juste diplômé d'un BTS au lycée hôtelier de Talence sait ce qu'il veut : le meilleur. Alors sur son CV s'alignent les stages dans des maisons étoilées : chez Nicolas Frion au Chapon Fin, au Gabriel de François Adamski, à Londres au restaurant de l'hôtel Connaught tenu par Hélène Darroze.

Tout se joue en cuisine

Pourtant, lors de sa première année, il a dû « batailler » pour valider son stage au Chapon Fin : « Au lycée, on m'a fait comprendre que c'était un stage trop bien pour un niveau BEP ». Soutenu par ses parents, Romain n'en démordra pas. Car en dehors des salles de classe, c'est en cuisine que tout se joue, là où s'adapteront les bases acquises en cours. « On n'a pas autant de temps pour travailler,

on est moins nombreux. Il faut revoir les méthodes de travail, accélérer ». Ne pas suivre le manuel à lettre, « parler le plus possible avec les chefs pour acquérir un maximum de savoir ».

Et déjà, le jeune homme se dit marqué par la disponibilité et le calme de Nicolas Frion. Le chef étoilé l'a chapeauté lors du trophée Jean-Rougié, organisé l'hiver dernier à Sarlat. Romain et son professeur Lionel Beylat s'y sont classés seconds, après deux mois de travail sur une recette de chartreuse de foie gras fumé en écailles de céleri et truffe. Un travail en « osmose » entre l'élève et son professeur, qui lui-même avait déjà tenté en 2007 le concours des meilleurs ouvriers de France (MOF).

Romain Guyot pense pour l'instant aux palaces étoilés de Paris, un passage obligé, mais réfléchit aussi au concours international Taittinger, l'anti-chambre des MOF, justement. Le col bleu, blanc et rouge comme le porte « Monsieur » Adamski, le fait rêver. « Les concours, c'est aussi un moyen de donner aux chefs un retour, de leur montrer ce que j'ai appris à faire depuis que je suis passé chez eux ». Un moyen de se frotter aux maîtres, pour toujours faire mieux. ♦





LA CUISINE *en héritage*

Chez les Oliver, la cuisine est un jeu de famille qui se perpétue depuis plus de cinq générations

« **A**ucun de nous ne voulait faire ce métier. Il n'y a que mon grand-père qui voulait être cuisinier, car il avait toujours faim ».

Avec Michel Oliver, l'histoire familiale se fait pleine de malice. Comme les recettes de son célèbre livre, « La cuisine est un jeu d'enfants », qui fêtera l'année prochaine ses 50 ans. Comment imaginer que dans cette lignée qui compte trois chefs étoilés on ne naisse pas cuisinier ?

Dans la famille Oliver, je demande l'arrière grand-père, Louis. Il obtient une étoile à Langon pour son hôtel-restaurant,

tenu jusque dans les années 50. Le grand-père, Raymond, installe sa légende à l'ORTF et au Grand Véfour, trois étoiles pendant plus de 30 ans, jusqu'en 1983. Le père, Michel, s'oppose à lui rive gauche avec un concept de bistrot populaires, prend la relève à l'écran sur Antenne 2, et transforme en best-sellers les recettes dessinées pour ses enfants. Le fils, Bruno, offre à Bordeaux en 1992 son pre-

mier bistrot gastronomique, et le petit-fils, Aleksandre, 22 ans, a choisi la pâtisserie « sans se prendre la tête ».

Rivalité père-fils

Chez les Oliver, on a beau s'en éloigner, on revient toujours aux fourneaux. Un peu par accident. Comme cette crevaison qui amène un jour des habitués à s'arrêter à l'hôtel de l'arrière grand-père Louis, à Langon, pour une omelette improvisée. Le grand-père de Michel Oliver était déjà paralysé. « Il m'a dit de casser

les œufs, de mettre la poêle au feu... et de le prendre

« On ne se libère pas de son nom, on fait avec »

sous les bras pour qu'il fasse l'omelette. Je me suis toujours demandé pour qui il avait fait cette omelette. Pour moi ou pour les clients ? »

Pour son fils Bruno, l'accident, en moto, est plus brutal, et le laisse cloué sur un lit d'hôpital près d'un an. Lui qui se rêvait journaliste décide de « rentrer en cuisine », comme on entre dans la vraie vie. Son grand-père Raymond organise alors son appren-





TRANSMISSION DU SAVOIR FAMILLE

• • •

tissage. « Ça a été compliqué de gérer mon nom, j'en ai souvent pris plein la figure ». Un nom comme Oliver, « on ne s'en libère pas, on fait avec ». Père et fils ont en commun d'être venus à la cuisine par leurs grands-pères respectifs. La transmission a sauté une génération ; elle se nourrit d'une rivalité père-fils parfois douloureuse. Mais Aleksandre Oliver semble en être affranchi. Son père, Michel, avec qui il a commencé le métier, a d'ailleurs pris soin de s'effacer. « Je savais combien mon père avait souffert de la gloire de son père et combien mon père m'avait écrasé de sa propre gloire. Je n'avais pas du tout envie de ça pour mon fils. » L'héritier trace sa voie : l'histoire familiale ne lui pèse « pas plus que ça ». Si Aleksandre doit revendiquer un nom, ce sera le sien, et en pâtisserie. ♦



Chefs de père en fils

L'arrière grand-père LOUIS

Epouse l'héritière du Lion d'Or, à Langon.
Fonde l'hôtel Oliver, une étoile.

Le grand-père RAYMOND

Trois étoiles au Grand Véfour, à Paris.
Anime dès 1953 la première émission
de télévision culinaire,
avec Catherine Langeais.

Le père MICHEL

Publie en 1963
« La cuisine est un jeu d'enfant »,
plus de 3 millions d'exemplaires vendus.
Anime « La vérité est au fond de la marmite »,
sur Antenne 2.
Prévoit une suite au
« Rire du chat qui pisse sur la braise »,
mémoires parues en 2010.

Le fils BRUNO

Ouvre en 1992
le Café gourmand, à Bordeaux.
Chroniqueur sur France Bleu Gironde.
Consultant pour le Chapeau Rouge.

Le petit-fils ALEKSANDRE

22 ans, pâtissier.

Et les FILLES ?

Stéphane, une des sœurs de Michel,
enseigne l'art culinaire à l'atelier Guy Martin.
Une des sœurs de Bruno
est également consultante et cuisinière
particulière.

BEST

Bordeaux École Supérieure de la Table



Formation continue pour les **professionnels** de l' **Hôtellerie Restauration**

- Formations courtes et ciblées
en **cuisine, restauration**
et **gestion d'établissement**
- Programmes **sur mesure**
- "**Master class**"
avec de grands Chefs
- **Equipements** haut de gamme
- **Rencontres** professionnelles
- **Financements** possibles : DIF, CIF...

Retrouvez toutes nos formations sur
www.formation-lac.com

Contact :

BEST - Bordeaux Ecole Supérieure de la Table
10 rue René Cassin - 33049 Bordeaux cedex
Tél. 05 56 79 51 86 / best@formation-lac.com

BEST
Ecole de la Table

CCI
BORDEAUX
Chambre de Commerce
et d'Industrie

LE PREMIER DIPLOME « *allégé* »

C'est en Aquitaine qu'a été créée la première formation de cuisine allégée. Un nouveau diplôme pour une nouvelle approche du plaisir de manger

Quand Claude Picard a voulu convaincre les chefs enseignants de l'intérêt d'un diplôme de cuisine allégée, elle les a placés en situation, dans une cuisine sans bouteille d'huile ni plaquette de beurre. « Ils ont été désorientés. Mais ils ont adoré découvrir de nouvelles techniques. C'est toute une éducation, un apprentissage de la cuisine qu'il fallait refaire ».

Au pays du pain et des sauces, comment « sortir une belle assiette » sans beurre ni farine, ni sucre ou féculent ? Voilà le défi de la mention complémentaire intitulée « art de la cuisine allégée ».

Lancée en 2006 sous la direction de l'ancienne inspectrice de l'académie de Bordeaux, cette formation d'un an, accessible après un bac pro, un CAP ou un BTS, a été créée au lycée hôtelier de Biarritz en réponse à une véritable demande professionnelle des établissements de bien-être : tha-

lassothérapies, thermes et spas. Depuis, quatre autres mentions ont été ouvertes dans toute la France.

Chefs et diététique font-ils bon ménage en cuisine ? Jamais, précise Georges Amestoy, professeur au lycée hôtelier, un cuisinier ne se substituera à un diététicien. « Mais l'objectif est de donner à nos élèves tous les outils afin qu'ils puissent répondre à des exigences alimentaires particu-

lières, sans faire d'erreur ».

Car cuisine allégée ne veut pas forcément dire cuisine de

régime. Certes, la demande existe, mais au-delà de ce secteur de niche, la formation vise d'abord à comprendre les bases d'une cuisine plus équilibrée, plus... intelligente. Et cela commence par une bonne connaissance des produits et de leur composition. « C'est tout simple, mais un fruit mûr à point a besoin d'être moins sucré », explique Vincent Mora, également professeur au lycée.





Nouvelles saveurs

Du choix des ingrédients jusqu'aux techniques de cuisson, les élèves apprennent à chaque étape à traquer sucres et matières grasses en excès. « On balaie d'un coup tout ce qu'ils avaient appris dans les manuels classiques. » Comme par exemple la taille des portions servies, qui a toujours été déterminée en fonction du coût, et pas de l'apport énergétique.

Et le changement d'habitudes se travaille aussi côté client : la notion de plaisir au restaurant est encore associée à des repas bien généreux. « A nous d'expliquer qu'un repas réussi peut être plus léger », reprend Georges Amestoy. Et de populariser de nouvelles saveurs (comme la mayonnaise sans huile), de nouveaux ingrédients encore peu connus des gourmets. La mention « art de la cuisine allégée » n'est donc pas réservée qu'aux curistes mais a, espère le professeur, un bel avenir dans tous nos restaurants. ♦



Sans ? c'est excellent !

La mayonnaise sans huile

80 g de jaunes d'œufs durs

40 g de moutarde

200 g de fromage blanc à 0 %

Sel et poivre

Réduisez les jaunes d'œufs en poudre et tamisez-les. Incorporez la moutarde et le fromage blanc à 0 %. Salez, poivrez.

Et 43,51 kJ seulement pour 10 g !

La sauce hollandaise sans beurre

3 jaunes d'œufs

100 g de fromage blanc à 0 %

20 g d'eau

20 g de jus de citron

Dans un saladier placé au bain-marie sur feu doux, battez les jaunes d'œufs et l'eau.

Laissez épaissir sans cesser de fouetter.

Ajoutez le citron petit à petit. Incorporez le fromage blanc.

La pâte feuilletée sans farine

Pâte à filo

Beurre allégé

Fructose

Dépliez une feuille de pâte à filo sur une planche à découper. Étalez au pinceau une fine couche de beurre fondu avec un peu d'eau. Saupoudrez de fructose. Recouvrez avec une feuille de pâte à filo. Recommencez l'opération trois fois.

LES ASTUCES

A toute vapeur.

D'accord, mais avec du goût ! Versés dans le réservoir du cuiseur vapeur, les bouillons d'herbes (thym, romarin) parfument toutes les cuissons.

Liaisons légères.

Au placard, la farine ou la Maïzena ! Les sauces, veloutés ou blanquettes peuvent se lier avec une purée épaisse de céleri : 200 g de céleri bouilli cuit dans un litre de fond de veau et mixé.

Cuissons alternatives.

Rangez vos poêles : les cuissons au grill, au wok, à la plancha ou au four demandent peu de matière grasse. Et il n'y a pas que les bouillons pour pocher viandes et poissons : le lait d'amande douce ou le lait de coco sont excellents avec le cabillaud.

RECETTES LÉGÈRES

Les recettes simples et savoureuses du chef Scott Serrato, associé à la création du diplôme de cuisine allégée en Aquitaine

FLEUR DE COURGETTE

farci aux langoustines

Les ingrédients

Pour 4 personnes

8 fleurs de courgette • 1 botte de cébette (petits oignons blancs) • 2 tomates • 1/2 bulbe de fenouil • 4 piments doux • 8 langoustines • 1 poivron rouge pelé • 1 gousse d'ail • 1 cuillerée à café d'estragon haché • 1 cuillerée à café de ciboulette hachée • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Le cappuccino de langoustine • 1 dl de sauce américaine de langoustine • 1/4 de boîte de lait concentré entier, non sucré

1/ Préparez la farce : taillez finement les cébettes en sifflet. **2/** Retirez les pépins des piments, du poivron et des tomates, taillez-les en petits dés. **3/** Ciselez le bulbe de fenouil en gros dés. **4/** Hachez l'ail. **5/** Faites suer les cébettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. **6/** Ajoutez les piments doux, le poivron rouge, les dés de tomate, l'ail et le fenouil. **7/** Faites cuire rapidement la farce en laissant les légumes légèrement croquants. **8/** Décortiquez les queues des langoustines. **9/** Poêlez rapidement les queues des langoustines. **10/** Taillez-les en gros dés et ajoutez-les à la farce. As-

saisonnez d'un filet huile d'olive. Ajoutez les herbes hachées. **11/** Faites chauffer la sauce à l'américaine. Laissez réduire un peu. **12/** Ajoutez le lait concentré et mixez jusqu'à ce qu'il double de volume pour obtenir un cappuccino. **13/** Préparez les fleurs de courgette : ôtez le pistil, puis ouvrez la fleur en la gardant dans la main. **14/** Farcissez la fleur avec le mélange et refermez. **15/** Faites cuire les fleurs de courgette à la vapeur 3 min. **16/** Servez avec la sauce en cappuccino.

Astuces : Gardez le lait concentré 1 heure au congélateur avant de le fouetter comme une crème. Il va doubler de volume et donnera plus légèreté à cette recette.

Conseil diététique : Gardez le contrôle avec l'huile d'olive : un filet suffit, réparti dans la poêle avec du papier absorbant.





BROCHETTE DE LOTTE et petites courgettes grillées

Les ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de filet de lotte • 4 petites courgettes • 1 gros oignon nouveau • 10 cl de vinaigre de balsamique • 2 cl d'huile d'olive • 1 branche de romarin • Baies roses, piment d'Espelette, gros sel.

1/ Mettez le vinaigre balsamique à réduire à feu doux, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. **2/** Ajoutez l'huile d'olive. **3/** Faites blanchir les courgettes : portez une casserole d'eau à ébullition, salez d'une poignée de gros sel et faites cuire les courgettes 1 min. **4/** Refroidissez les courgettes dans de l'eau glacée, égouttez-les, taillez-les en petits tronçons. **5/** Taillez l'oignon épluché en quartier. **6/** Détaillez dans les filets de lotte 12 morceaux de 50 g chacun. **7/** Montez les brochettes en alternant les morceaux de lotte, de courgette et d'oignon. **8/** Préchauffez le grill ou à défaut une poêle anti-adhésive. **9/** Essuyez les brochettes avec un papier absorbant. **10/** Parsemez quelques brindilles de romarin, assaisonnez avec le piment d'Espelette et les graines de baies roses. **11/** Faites colorer 2 à 3 min de chaque côté. **12/** Servez avec la réduction de vinaigre balsamique.

Astuce de cuisson : Sans matière grasse, la lotte risque de brûler. Inspirez-vous de la cuisson en croûte de sel : salez légèrement, avec de la fleur de sel, le grill ou la poêle sur laquelle vous déposerez les brochettes. Les grains de sel limiteront le contact direct avec le grill ou la poêle, tout en laissant vos brochettes colorer.



BROCHETTE DE POULET aux graines de pavot bleu et au curcuma

Les ingrédients

Pour 4 personnes

4 blancs de poulet fermier de 120 g chacun • 4 branches de romarin • 60 g de graines de pavot bleu • Curcuma • Fleur de sel

1/ Détaillez les blancs de poulet en 5 morceaux chacun. **2/** Oter les feuilles des 4 branches de romarin. **3/** Piquez les morceaux de poulet sur le dessus. **4/** Embrochez-les sur les branches de romarin. **5/** Parsemez chaque brochette de graines de pavot bleu, saupoudrez de curcuma. **6/** Préchauffez le grill 10 min. **7/** Salez les brochettes à la fleur de sel. **8/** Grillez les brochettes 2 min de chaque côté. **9/** Laissez reposer 2 min. Poivrez avant de servir

Accompagnement : Un riz basmati cuit dans un bouillon parfumé à l'anis étoilé et à la cardamome verte, avec des filaments de safran, des zestes d'orange, du citron, de la cannelle, et du piment d'Espelette.

L'atout diététique : Les blancs de poulet sont très pauvres en graisses mais attention, la valeur nutritive du poulet varie selon la race de l'animal et les méthodes d'élevage. Limitez la consommation des graines, très riches en matières grasses.

La Société Générale, un esprit d'équipe...

... qui accompagne les apprentis de la région

DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'EQUIPE  SOCIETE GENERALE

La Société Générale est partenaire des jeunes qui choisissent l'alternance dans leurs études supérieures : du niveau Bac à Bac+4, en recherche de contrat de professionnalisation ou d'apprentissage, venez échanger et vous informer auprès de professionnels. Avec les Centres de Formation des Apprentis, la Société Générale accompagne la première entreprise de France : l'artisanat. Offrant de véritables opportunités d'exercer en entreprise ou à son compte, l'artisanat devra répondre dans les cinq ans à venir à un très fort besoin. C'est pourquoi la Société Générale vous informe et vous accompagne régulièrement dans votre orientation, en organisant des forums d'information ou des journées portes ouvertes avec ses partenaires. Elle vous offre les moyens d'exposer votre projet de formation ou de création d'entreprise lors d'entretiens individuels, de découvrir d'autres filières avec des animations sur les métiers et des démonstrations vidéo sur les métiers en apprentissage. Son objectif : vous faire découvrir les métiers de bouche par l'apprentissage, véritable force pour maintenir le tissu économique local.

Remise des prix du BTS agricole en Aquitaine

Depuis déjà cinq ans l'ordre des Experts Comptables d'Aquitaine distingue les étudiants de lycées agricoles avec le prix du meilleur rapport de stage de BTS agricole.

Cette opération menée conjointement avec la Société Générale, vise à récompenser les étudiants qui ont réalisé, dans le cadre de leurs cursus, un rapport de stage ayant attiré à l'économie, la gestion, la finance, la comptabilité agricole ou l'informatique de gestion en coordonnant aménagement du territoire et agriculture.

Le 31 janvier dernier, la Société Générale a décerné le premier prix à Lorelei Cazenave qui remporte un chèque de 1 000 € et le second prix à Morgane Puisais, récompensée par un chèque de 500 €. Le troisième prix de 300 € a été attribué à Marion Fortin par l'ordre des Experts Comptables d'Aquitaine. Lorelei Cazenave, première des lauréats aquitains participera au concours national.

Cette cérémonie de remise de prix a été précédée d'une réunion d'information sur le thème de « L'agriculture : une somme d'enjeux en Aquitaine » animée par M. Jack Bonotau, statisticien de référence de la DRAAF Aquitaine.





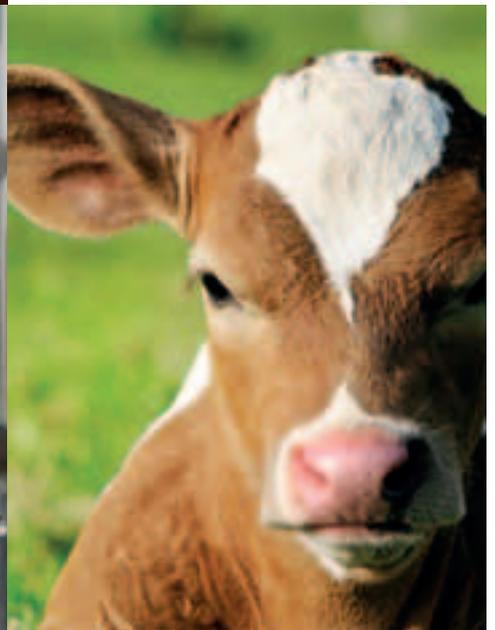
Initier les jeunes apprentis à la création d'entreprise

Chaque année, la Société Générale accompagne l'Institut des Saveurs du CFA de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Gironde, lors de ses journées portes ouvertes pour communiquer auprès des jeunes.

Apprentis et chefs d'entreprise en devenir, la Société Générale vous propose au moment de la rentrée de découvrir ses offres dédiées aux projets de reprise et création d'entreprise, ainsi que les offres commerciales pour vos démarches personnelles.

L'Institut des Saveurs et la Société Générale mènent une action conjointe auprès des apprentis pour leur offrir un accompagnement personnalisé et un outil de formation et de promotion, qui doivent contribuer à valoriser les métiers de bouche, des métiers de saveurs.

Vous êtes intéressé par les métiers de bouche et désirez de découvrir l'accompagnement que peut vous offrir un établissement bancaire ? Retrouvez les conseillers de la Société Générale lors des prochaines journées portes ouvertes de l'Institut des Saveurs, les samedi 17 mars 2012 et samedi 12 mai prochains, de 10h à 16h.



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

Nos équipes sont à votre disposition dans les agences Société Générale de Gironde.
Pour plus d'information retrouvez-nous sur le site jeunes.societegenerale.fr

LA CUISINE DES PROS *ouverte au public*

Des restaurants des chefs jusqu'à nos cuisines en passant par la télévision, comment circule notre savoir-faire culinaire ? Entretien avec Claire Verneil, Michel Portos et Vincent Poussard

La cuisine des professionnels n'a jamais semblé aussi accessible et ouverte au grand public, en demande de recettes, de tours de main et... de chefs vedettes. Claire Verneil, ancienne candidate de « Master-chef », Michel Portos, chef doublement étoilé du Saint-James, à Bouliac, et Vincent Poussard, chef ambassadeur des produits d'Aquitaine, s'interrogent sur une profession qui change et qui échange.

Gourmets de France : Pourquoi est-ce que la transmission et le partage de savoir sont-ils aussi mis en avant aujourd'hui ?

Michel Portos

Si j'en suis arrivé là, c'est que l'on m'a transmis un savoir. Ce travail de transmission commence avec ses parents, continue avec ses maîtres d'apprentissage, et se poursuit avec les chefs chez qui l'on passe. Dans notre métier, la plus belle des choses est de partager ce que l'on sait. Je rêve que les jeunes qui sortent de mon établissement puissent dire un jour : « Si j'ai une étoile, c'est grâce à Michel Portos. » Mais je pense que le phénomène s'est développé à outrance : on en parle excessivement, alors que

cela fait 25 ans que je fais ce boulot, et il y a toujours eu des chefs pour m'apprendre quelque chose.

Mais si la transmission de connaissances et de savoir-faire se faisait déjà entre chefs, elle s'est bien plus ouverte au grand public.

Vincent Poussard

Tu es, Michel, incontestablement issu de la Maison Troisgros. Et s'il y a bien un plat en France qui a été transmis d'un chef au grand public, et qui a été la coqueluche des années 70, c'est le saumon à l'oseille de Pierre et Jean Troisgros. On était déjà intéressé par cette communication vers le grand public. La transmission se faisait déjà, mais de façon frileuse,





• • •

au coup par coup. En revanche, elle se faisait de grand-mère en mère, de mère en fille... Aujourd'hui un peu moins. Le relais a été pris par les chefs médiatisés qui font des livres, des émissions de cuisine.

Claire Verneil

J'ai eu la chance, dès trois ans, de pouvoir découvrir la cuisine avec ma grand-mère, et d'avoir un jardin potager derrière la maison. Ma grand-mère m'a transmis cette passion que j'ai nourrie ensuite avec des livres. J'ai par exemple été marquée par Michel Oliver, et les premières fiches cuisine de « Elle » que ma mère gardait. Aujourd'hui, ce sont les blogueurs et les émissions de cuisine qui assurent cette diffusion du savoir. Il y en a même parfois trop !

Il n'y a pas de propriété intellectuelle sur les recettes. Cela vous énerve-t-il de voir vos recettes vous échapper ?

Michel Portos

Cela ne sert à rien une recette !

Claire Verneil

Si l'on n'a pas la technique...

Michel Portos

A Rouanne, chez Troisgros, nous avions dans la cuisine un classeur qui répertoriait toutes les recettes. Ce classeur était ouvert à tous. Si vous saviez le nombre de stagiaires qui venaient photocopier les recettes la nuit ! Les recettes ne servent à rien. La cuisine c'est tout, sauf des recettes. C'est une sensibilité.

Vincent Poussard

A la fin des cours que je donne, les gens s'étonnent de recevoir toutes les recettes. Pourquoi je les garderais ? Pour moi ? Ce n'est pas un héritage ! Je n'aime pas quand on refait mal mes recettes. Le bonheur, c'est de voir quelqu'un qui les refait parfaitement. Mais tant qu'on n'a pas vu faire la recette, tant qu'on a pas mis la main à la pâte, on n'a rien compris. Cela explique le succès des cours, des stages, des émissions de télé... La

• • •



cuisine se vit. La transmission du geste est essentielle.

Au restaurant, le lien avec les clients a également évolué : le chef sort de sa cuisine et s'explique.

Vincent Poussard (désignant Michel Portos)

Voilà l'exemple même du chef qui n'aime pas sortir de sa cuisine.

Michel Portos

Je déteste ça (*rires...*). Je préfère rencontrer les gens en cuisine, au bar ou à la réception.

Vincent Poussard

Je me souviens qu'à Bordeaux, en 1993, cela ne se faisait pas de sortir en salle quand j'ai commencé à le faire. C'était mon oxygène d'aller voir ce qui s'y passait. J'y perdais parfois une heure et demie !

Michel Portos

Il faut le faire si on en a envie. Pierre Troisgros était dingue de ça. Même le client qui n'était pas content devenait content en voyant Pierre Troisgros ; vu qu'il faisait 1,90 m et 140 kg ! Pierre Gagnaire, lui, m'a conseillé d'aller en salle au début du service : les clients n'ont rien à te dire, ils n'ont rien mangé encore.

Vincent Poussard

Mais certains chefs ont besoin de la reconnaissance de leurs clients.

Il y a une part importante d'ego dans cette reconnaissance ?

Vincent Poussard

Quels qu'ils soient, les chefs ont besoin d'être récompensés : c'est un métier dur. Après, il faut être sûr de son coup en allant voir les clients. Mais c'est tellement bon ! C'est du « sponsoring moral » !

Du coup, les chefs deviennent parfois de vraies stars auprès du grand public...

Michel Portos

Les chefs qui sont des stars le sont parce qu'ils le veulent bien. La mécanique médiatique se met en route, mais on peut l'arrêter quand on veut. Ce jeu-là ne m'intéresse pas. Je ne suis pas à plaindre en terme de médias mais il y a des chefs qui sont plus mis en avant et cela se passe à Paris... En France, il y a toujours deux régions : Paris et le reste du monde. La plupart des journalistes soupirent entendant dire que vous êtes à Bordeaux.

Vincent Poussard

Le plus gratifiant reste le bouche-à-oreille.

Certes, mais les retombées sont bien réelles. La reconnaissance du Gault&Millau qui vous a élu chef de l'année 2012 a eu un impact.

Michel Portos

C'est énorme. Depuis 15 ans, le Saint-James faisait entre 850 et 900 couverts en novembre. Cette année, on est monté à 1500, l'équivalent d'un mois de juillet.

Claire, vous êtes totalement issue de ce système médiatique.

Claire Verneil

Pour le public, je suis née avec « Masterchef ». Ce qui m'importait était de montrer que ma passion n'est pas éphémère : dès que je suis sortie de l'émission de TF1, j'ai voulu intégrer un stage. La tél est finie, mais j'ai envie de continuer avec ce qui m'a habité depuis 36 ans. A moi de montrer qu'il y a du concret derrière. C'est de la télé-réalité, mais une fois la tél finie, il reste la réalité.

Depuis « Masterchef », j'ai fait des démonstrations en public, et j'ai envie de faire plaisir aux gens, de les toucher. La vraie cuisine vient de là. Vous vous donnez alors dans le plat. Après l'émission, on m'a dit : tu es avocate, comment as-tu pu pleurer devant Frédéric Anton (membre du





• • •

jury, Ndlr) ? Avocat, c'est mon métier. Là on parle d'un plat, d'une recette que je viens de créer. Quand vous me dites que vous n'aimez pas, c'est moi que vous n'aimez pas !

« Masterchef » met en scène une compétition à couteaux tirés. En cuisine, dans les restaurants, les maîtres mots sont rigueur et discipline. Où est le plaisir dans la profession ?

Vincent Poussard

Le challenge est quotidien pour un chef : le personnel n'est pas obligé de rester, les clients non plus... C'est pourquoi il faut trouver de la satisfaction dans ce métier. Le plaisir y est, il faut aller le chercher. C'est une vie de folie, vu les heures que l'on fait, la difficulté du métier, le stress qu'il provoque... Et je veux voir des chefs de notre génération encore à 65 ans dans les cuisines. Autrefois, on comptait sur 40 ans de carrière. Aujourd'hui, les chefs changent d'établissement où de profession. Sans compter les vies de famille, de couple qui en pâtissent. Il faut de la passion. C'est ce message que nous devons transmettre aux jeunes qui commencent.

Michel Portos

Bien sûr : le chef et son parcours sont indissociables de son équipe.

Vincent Poussard

C'est pourquoi nous avons un rôle à jouer au niveau de la formation. La formation ce n'est pas prendre uniquement les meilleurs et les garder. C'est aussi faire avec ceux qui sont moins bons. Dans chaque jeune il y a quelque chose de valable, il faut juste qu'on prenne le temps d'aller le chercher. ♦

Des jeunes lucides face à la télévision

Les apprentis cuisiniers ont les pieds sur terre, mais Pascal Aussignac le leur rappelle : « La réalité, ce n'est pas «Masterchef» ». Le chef étoilé installé à Londres, est venu faire en février une démonstration aux élèves de l'ICFA, le centre de formation par apprentissage de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Bordeaux (CCI). « Dans ma classe, explique-t-il, on était trente-trois en 1984. On n'est plus que cinq à être dans ce métier. » Si les conditions de travail se sont bien améliorées, « le prisme de la télé déforme quand même l'image de la profession », juge Christophe Bergeon, formateur. Mais dans les formations en alternance, les jeunes restent « lucides », nuance Christian Sauvage, de la CCI : « ils savent se renseigner sur les exigences du métier. »

ESCAPADES

D'ARCACHON À BORDEAUX

avec Christophe Girardot et Tanguy Laviale

Leurs adresses, leurs envies
et leurs coups de cœur...



Christophe Girardot

LE BASSIN D'ARCACHON

de Christophe Girardot

Avec une maison familiale à Andernos et des souvenirs d'enfance et de pêche au gré des marées, Christophe Girardot a la mémoire à fleur d'eau : « le bassin est un endroit qui me rassure et me ressource ». Loin des endroits les plus fréquentés, le chef étoilé connaît un bassin sincère et attachant, aux amitiés authentiques et hautes en couleurs.

Arcachon, la criée

Sous les yeux du chef, depuis 5 heures du matin, la criée d'Arcachon s'agite... en silence. Les ventes se font sans un cri depuis l'informatisation des enchères. Près de 80 bateaux pêchant sur le bassin et l'océan y débarquent leurs prises.

Le port ostréicole d'Andernos

Mais certains pêcheurs, comme François Delage, préfèrent la vente directe. L'ami François vend ses prises au port ostréicole d'Andernos, où Christophe Girardot l'a rencontré lors de la fête de l'huître organisée en hiver. D'aussi loin qu'il se souvienne, François a toujours été pêcheur : « ce n'est pas un boulot, c'est ma vie. »

Dans les cabanes du port, une cinquantaine environ, ostréiculteurs et pêcheurs de poissons ou de coquillages travaillent selon la marée. Ce matin, Fernando Balsera s'apprête à ramasser des palourdes sur les chenaux de Taussat ou d'Audenge. « Une bonne pêche, c'est 60 kg de palourdes », déterrées de la vase patins aux pieds, pour ne pas s'y enfoncer.



• • •
La tradition :
huîtres et saucisses

Plutôt que de céder aux appels des guinguettes du port, pourquoi ne pas « s'adonner sagement aux plaisirs de l'huître-saucisse », comme l'écrivit le chef bordelais Jean-Jacques Dubern ? A Lège Cap-Ferret, l'huître fait chaque étape du sentier du littoral. Amoureux des produits locaux, Christophe Girardot s'arrête au Petit Piquey, chez Joël Dupuch : au-delà de sa notoriété, « c'est un passionné », aux « spéciales », presque croquantes et aux « perles », tendrement charnues. Au Four, la terrasse des Pieds dans l'eau est une promesse de bonheur simple mais ce midi, c'est François le pêcheur qui accueille, sans façons. Avec un tariquet bien frais en attendant la marée, et quelques pâtés Lou Gascoun qui accompagnent, c'est de tradition, la perle du bassin.

En bateau
vers l'île aux oiseaux

Les bancs de sable sont bientôt noyés et, promesse de planchas relevées, la saison de la seiche est déjà bien avancée. Sur son bateau, François lève ses prises, dorades ou mulets, qu'il image déjà en tartare du soir, avec quelques herbes, un jus de citron, et pourquoi pas ces fenouils anisés qui poussent avec la salicorne dans les zones de prés salés. A la dernière fête du port, Christophe Girardot avait fait des poissons de François des sushis du bassin. La vue se perd sur l'île aux oiseaux, inaccessible aux visiteurs. De la cabane tchanquée, le bassin offre sa plus belle terrasse, quelques marches à gravir vers le ciel. ♦



1. Christophe Girardot et Joël Dupuch.

2. Au port d'Andernos, des patins en acier sur mesure pour chercher les palourdes.

3. et 4. Tartare de poissons d'Arcachon, huîtres, saucisses et pâté : une tradition avant la partie de pêche avec François.



➔ CARNET D'ADRESSES

FRANÇOIS DELAGE :

Cabane 12
 Port Ostréicole 33510 Andernos-les-Bains

FERNANDO BALSERA :

Cabane 61
 Port Ostréicole 33510 Andernos-les-Bains

LES PARCS DE L'IMPÉRATRICE

10, avenue de la Pointe aux Chevaux
 Petit Piquey 33950 Lège Cap-Ferret
 05 56 60 48 81

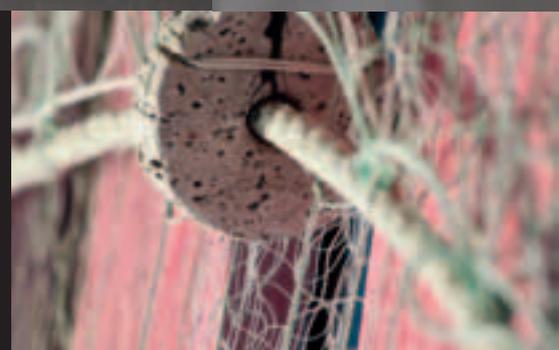
www.parcsdelimperatrice.fr

Dégustation sur place,
 vente aux professionnels

LES PIEDS DANS L'EAU

Hubert Ducout, Cabane 13
 Le Four 33950 Lège - Cap Ferret
 05 56 60 76 59

www.lespieds-dansleau.com





BELLES LETTRES

L'huître-saucisse selon Dubern

Sous la plume du grand chef bordelais, le plat traditionnel se fait poème. L'huître, écrit-il, « réclame le concours d'un met qui l'étaye, la stabilise, l'humanise, et, loin de lui nuire, développe son caractère, exalte tous ses dons, expanse sans mesure les joies qu'elle procure, comme le cadre met en valeur le tableau, l'écrin éclaire le joyau, le socle détache la statue. »

RECETTE

Le tartare du pêcheur de François

Mélangez 2 cuillères à café de jus de citron, 2 cuillères à café de sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec de l'échalote, de la ciboulette et de l'aneth hachées finement. Salez, ajoutez des baies roses concassées. Idéal avec un mulet ou un bar frais du jour, détaillé en petits cubes.



➔ PRATIQUE

Visiter la criée :

05 57 52 97 97 ou www.arcachon.com

Cabanes en fêtes :

Fête de l'huître en décembre, au port ostréicole d'Andernos.

www.andernoslesbains.fr

Embarquer avec un pêcheur professionnel :

05 57 52 97 97

ou www.bassin-arcachon.com

Dorades grises, royales ou marbrées, mulets, bars, soles, rougets ou seiches du bassin d'Arcachon :

découvrez la pêche du jour de François Delage.

Vente directe du bateau du pêcheur, sur le port ostréicole d'Andernos-les-Bains.



Dorade



Mulet



Bar



Sole



Rouget



Seiche

François Delage

François Delage - Cabane 11/12 - quai Courbey - port ostréicole - 33510 Andernos-les-Bains.

Ouvert le mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche. Tél. : 05 57 70 26 03



LE BORDEAUX

de Tanguy Laviale

Il est 7 heures ce matin, et Bordeaux est déjà bien réveillée. A l'heure où la lumière joue sur les façades et les pavés, Tanguy Laviale, qui orchestre la table du château Haut-Bailly, nous emmène en coulisse dans la ville.

Quartier Saint-Genès

Venu de Paris il y a quatre ans, le jeune chef est tombé par hasard sur la boucherie Ferrand, rue Edmond Costedoat. De l'agneau du Quercy au veau de lait, la table privée du château Haut-Bailly (15 couverts) ose des pièces peu jouées en restaurants classiques. Comme les variétés de fruits rares achetées Au Petit Verger voisin.

Au marché des capucins

A quelques coups de pédales de là, le marché populaire des Capucins s'anime crescendo. Les bergamotes fraîches sont bio, les prix imbattables et le casse-tête terrible devant l'étal de Karine : avec ses saveurs lactées et végétales, le fromage n'est pas forcément le meilleur ami du vin rouge. Va donc pour un gouda vieux, un saint-nectaire doux ou un comté qui sera travaillé en tartare de poire confite épicée.

Rue Saint-James

Passée la Grosse Cloche, où trouver ailleurs plus de trente variétés de poivres et près d'une centaine d'épices ? Rendez-vous rue Saint-James, avec tous les parfums du

monde, où le Dock des Epices fait aussi dans les douceurs.

Chocolats et Grand-Théâtre

Mais question chocolat, la maison Saunion est une institution. Dans le quartier de Tourny comme dans l'atelier de Thierry Lalet, tout est plus mesuré : si la cuisine est du marché, la pâtisserie, elle, ne s'improvise pas. Mais le chef et le chocolatier sont complices : « Tanguy me demande souvent conseil, et il me donne des idées ». Place de la Comédie, secrets et portes dérobées du Grand-Théâtre inspirent le chef. « L'opéra remet au goût du jour de vieilles pièces. En cuisine, c'est pareil : on réinterprète cent fois le même produit. »





4

- 2. 8. et 9. Au marché des Capucins
- 3. Pause bio sur la terrasse du Caillou
- 4. et 6. M. Ferrand, boucher de quartier
- 10. Thierry Lalet tente les Bordelais depuis 1893
- 5. Le thé, Ailleurs à Bordeaux
- 7. Au Dock des Epices



5



6



7



Quartier Saint Pierre

Quartier Saint-Pierre, c'est ici que tout s'est joué : un coup de foudre pour la ville et ses terrasses animées. La place du Parlement est italienne, mais Ailleurs à Bordeaux, le thé prend des airs anglais et l'été annonce le retour des glaces artisanales du Frozen Palace hollandais : safran, basilic, cardamome avec des fruits pelés ou zestés main, rue du Chai des Farines.

Le jardin botanique de la Bastide

Passé le pont de Pierre, « j'ai découvert le jardin botanique un dimanche où nous voulions fuir les quais, noirs de monde ». A l'entrée, le Caillou met à la carte les herbes et les légumes cultivés dans le jardin : asperges, combos, cardons et fèves de la ville. Le soir, le quai des Queyries s'illumine des bougies des premiers pique-niqueurs. Le temps suspend son vol, et le regard embrasse la plus belle vue de Bordeaux. ♦



8



9



10

➔ PRATIQUE

- Emprunter un vélo :
09 69 39 03 03 ou www.vcub.fr
- Visiter le Grand-Théâtre :
05 56 00 85 95 ou www.opera-bordeaux.com
- Aller au jardin botanique de la Bastide :
05 56 52 18 77 ou www.bordeaux.fr
- Adresses en page carnet.

Quelques

gouttes *d'essentiel*

Mariant odeurs et saveurs, les huiles essentielles culinaires offrent une cuisine des sens à savourer

Cinq à dix gouttes seulement, et le voyage est assuré : avec les huiles essentielles culinaires, chaque plat est un transport pour les sens. Voilà vos recettes révélées par un bouquet de menthe poivrée, ou vous rappelant la lavande de vos vacances. Le parfum de ces concentrés d'extraits naturels en appelle à votre mémoire, vos expériences : émotions et souvenirs se savorent dans cette cuisine de sensations. Mais attention, l'utilisation de ces concentrés culinaires n'est pas

neutre. Une goutte en plus et c'est la goutte de trop, explique Patrick Héroult, consultant culinaire spécialiste des parfums à Bordeaux.

Concentrés de nature

Les huiles essentielles sont des concentrés obtenus par distillation d'une très grande quantité de plantes naturelles : agrumes, épices, herbes aromatiques ou fleurs. Ces huiles sont donc 100 % naturelles, mais toutes les huiles essentielles ne

sont pas bonnes à manger : les huiles culinaires doivent bénéficier d'un certificat alimentaire pour être cuisinées (l'indication est notée sur le flacon).

Où les trouver ? En magasins spécialisés, bio ou épicerie fines.

Subtil équilibre

Ces huiles culinaires s'utilisent toujours diluées : dans de l'huile (huile végétale : olive, tournesol...), un sirop (sirop d'agave), du miel ou des alcools (alcools de fruits). Jamais dans de l'eau,



Bienfaits et effets

Chaque huile essentielle possède des propriétés et doit toujours être utilisée à très petite dose. Mieux vaut aussi éviter de les toucher, car loin d'être inactifs, ces puissants extraits sont pleins d'effets, reconnus en aromathérapie pour leurs bienfaits. L'orange serait apaisante, le fenouil doux un bon tonique respiratoire et l'estragon excellent en prévention des allergies de saison. Quant l'appétit va...



Les mélanges de base

Dans l'huile d'olive :

orange, citron, anis, estragon, marjolaine...

Dans le vinaigre de vin :

estragon, basilic...

Dans le sirop de canne ou d'agave :

lavande, géranium, menthe, angélique...

Dans le miel :

lavande, thym, sauge, romarin...

Dans les pâtes à crêpes et les gâteaux :

orange, mandarine, géranium, rose...

Les alliances étonnantes

Que faire avec l'huile essentielle de :

Cardamome : un granité de poire au parfum camphré zesté.

Eucalyptus : un sorbet mangue aux arômes verts rafraîchissants.

Coriandre : un pavé de bœuf au goût musqué et rosé.

Fenouil : un saumon à la crème fraîche et au miel.

Ylang-Ylang : un coulis de fraise aux senteurs florales.

Bergamote : une polenta aux saveurs citronnées.

• • •

car comme n'importe quelle huile, elles ne s'y mélangent pas. Quant au bon dosage, c'est une question d'essai. Pour les agrumes, il est conseillé d'utiliser entre 10 et 15 gouttes par kilo ou litre de préparation culinaire. Pour les autres huiles essentielles, 5 gouttes maximum par kilo ou litre suffisent.

Le conseil : de la modération ! Mieux vaut commencer par une petite dose et goûter au fur et à mesure, car une goutte de trop, et c'est la catastrophe assurée.

Parfum pur

Comme un parfum, les huiles essentielles culinaires s'utilisent plutôt ajoutées en fin de cuisson ou de préparation, ou vaporisées au moment du service, car elles perdent une partie de leurs arômes à forte température. Et le mélange de la lavande et de la rose ne donnera pas forcément le parfum fleuri dont vous rêvez. Le résultat des mariages hasardeux est souvent désastreux, misez sur les mélanges vendus tout prêts, moins risqués.

L'astuce : le spray, en verre de préférence, est parfait pour conserver et vaporiser les huiles déjà diluées. ♦

france
bleu
gironde



Tous les matins
10h - 10h30
les conseils
de Chef Oliver

100.1 Bordeaux **vu d'ici**



Zéro

de présentation !

*De l'apéritif au dessert,
conseils pour présenter plats et assiettes
sans boulette*

Tapas partout !

Oh, la bonne idée : des tapas servis dans des cuillères pour commencer ! Généreusement garnies, vos brouillades d'œufs, chorizo et pointes d'asperges font de l'œil aux invités. On en mangerait. Et justement comment on fait pour en manger ?

Faites « A » et ouvrez grand... Aussi belles à regarder que difficile à manger, les cuillères de dégustation sont un défi à l'élégance, surtout si vous en avez fait des pièces sculptées. En matière de tapas comme au poker, les coups de bluff finissent souvent... sur le tapis. Fiez-vous aux Espagnols qui ne jurent que par le cure-dent et la pique dans les bodegas.

Le conseil : Les cuillères se font toujours petites à l'apéritif, et exclusivement pour accompagner les verrines.

Entrée collective

Cette fois-ci, c'est l'affront : on a traité de gaspacho votre espuma à la provençale, d'accord un peu raplapla. Et pourquoi le petit dernier de vos invités rigole bêtement devant

sa quenelle de mousse de cèpes et foie gras ?

Trois commandements de base pour maîtriser son siphon : filtrer, secouer et réserver. Filtré la préparation, secouez comme un damné le siphon rempli et réservez minimum 2 heures au frais. Mais finalement, l'entrée souffre trop souvent du syndrome de l'assiette individuelle. L'espuma ou les mousses, d'accord, mais en accompagnement. Et si pour changer on faisait simplement une belle salade composée à partager, dans un grand plat coloré ?

Le conseil : Comme les pains, multipliez les petits pots à l'entrée : mousses, rillettes raffinées ou beurre salé se mettent à portée de main, à la merci de vos invités.

Résistance en cuisine

Depuis dix minutes en cuisine, vous vous acharnez à donner de la perspective à vos assiettes de curry d'agneau. Résultat : sous un gazon de coriandre qui tente de tout camoufler, les légumes noyés ont

• • •





déclaré forfait et au moindre mouvement, les timbales de riz s'écroulent. Réaction unanime des invités : c'est original, l'agneau froid.

Non seulement les assiettes individuelles sont risquées, mais en plus vous les imposez à vos invités. Jouez plutôt sur les effets avec les plats de service : petites cocottes individuelles entre amis ou grand jeu avec l'argenterie.

Le conseil : Le plat de service fait toute la présentation. Une touche de cérémonial ? Usez et abusez des cloches et des couvercles.

Desserts sous couvert

C'est curieux, personne n'a demandé si la tarte au citron était faite maison. Comment ça, c'est évident ?

Contrairement à la cuisine, dans la pâtisserie, tout est question d'équilibre et de mesure. Difficile donc de maquiller les ratés à la cuisson ou au démoulage. Là aussi, c'est sur la présentation qu'il faut jouer, en « accessoirisant » les desserts. Crèmes et mousses se servent dans des verres à pied. Coullis express (de la gelée de fruit chauffée), chantilly colorée (crème fraîche fouettée avec de la confiture) ou couverture au chocolat (quelques carrés avec du beurre fondu au micro-onde) sauvent la face des gâteaux. Les cakes imprésentables se rachètent servis en tranche avec une boule de sorbet.

Le conseil : Un brownie raté ? Avec quelques cannelés, des chocolats et un ou deux sablés, on en fait un café gourmand raffiné, à servir dans le jardin ou en terrasse. ◇



➔ ASTUCES

Dressez vos assiettes

Créez un équilibre entre la garniture et l'aliment principal.

Osez la hauteur : jouez sur les volumes et la forme des aliments.

Donnez de la couleur : mais attention, pas plus de cinq tons différents.

Ajoutez du contraste entre les ingrédients liquides et solides, entre les lignes droites et les formes rondes, comme pour les textures croquantes ou fondantes.

AGENDA

> AVRIL

14 et 15 avril

Printemps des vins de Blaye (33)

Quelques 80 vignerons de Blaye Côtes de Bordeaux font déguster leurs crus au cœur de la citadelle de Vauban qui ouvre ses portes contre un verre acheté 4 € à l'entrée. Avec des menus spécialement concoctés pour ce printemps des Vins, où se savourent aussi les produits du terroir.

Tarifs : pass dégustation à 4 €

A la citadelle de Blaye

Rens. : 05 57 42 91 19

www.printemps-des-vins.com

14 et 15 avril

Le Printemps des liquoreux de Loupiac (33)

Plus de 20 appellations de vins liquoreux et moelleux de France se donnent rendez-vous à cette manifestation, sur fond de fête gallo-romaine : ateliers, d'animations historiques et même un marché antique ! L'occasion de visiter les vestiges de la villa gallo-romaine de Saint Romain (2 € par pers.).

Tarifs : entrée libre, pass dégustation à 3 €.

A la villa Gallo-romaine de Saint Romain, à Loupiac

Rens. : 06 89 99 76 18

www.printempsdesliquoreux.sitew.com

28 et 29 avril

Fête de l'asperge du Blayais, à Etauliers (33)

Plus de 12000 personnes sont attendues pour célébrer l'asperge blanche du Blayais avec une soixantaine d'exposants, pendant deux jours animés par des rencontres gourmandes et des événements artistiques. Avec

Carinne Teyssandier (voir p. 12).

Place centrale d'Etauliers

Rens. : 05 57 32 88 88

www.lafetedelasperge.com

> MAI

12 > 13 mai

Le marathon des Vins de Blayes (33)

Le marathon des vins de Blaye fête ses 9 ans et continue à traverser quatorze communes du Balayais. Le départ sera donné à Citadelle de Blaye à 9 heures, le samedi 12 mai. L'arrivée est également au centre de la Citadelle, et l'épreuve, résolument festive, s'accompagne d'animations, d'un repas concert, d'un verre de l'amitié, et d'une soirée dansante à partir de 19 heures. Le lendemain, dimanche 13 mai : promenade, dégustation et repas pour les vaillants (16 € par pers.)

A la citadelle de Blaye

Tarifs inscription marathon :

42 € jusqu'au 30 avril. 52 € jusqu'au 12 mai.

Rens. : www.marathondeblaye.com

12 > 21 mai

Gourmets de France au Championnat du monde de cannelés France Bleu Gironde

A l'occasion de la Foire internationale de Bordeaux, France Bleu Gironde organise un concours de cannelés au parc des expositions de Bordeaux Lac. Au côté de Chef Olivier, Gourmets de France sera membre du jury pour désigner le meilleur cannelé dans deux catégories : le concours amateurs et le concours de chefs. Le concours est ouvert à tous : inscrivez-vous sur le site France Bleu Gironde pour déposer votre recette,

pendant le mois d'avril. Vous serez peut-être sélectionné pour participer à la finale, le jeudi 17 mai.

A la Foire internationale,

parc des expositions de Bordeaux Lac

Rens. : 05 57 81 20 20

sites.radiofrance.fr/chaines/france-bleu

15 et 16 mai

Fête du pain, Bordeaux (33)

Saint-Honoré est le patron des boulangers ; raison de plus pour fêter le pain ce jour-là. A Bordeaux, la fête du pain elle est organisée par la Ronde des Quartiers et mobilise boulangères et boulangers, pour faire découvrir leur métier, leur savoir-faire et leurs bons pains !

Place de la Victoire

Rens. : www.larondedesquartiers.com

25 > 27 mai

Les escales culinaires du Mai talencais, Talence (33)

Ouvertes sur l'univers culinaire et le jardinage, ces escales proposent dès vendredi une soirée caritative avec les performances du chef Vincent Poussard... Samedi, après les ateliers culinaires, vous pourrez tenter en famille le concours de la meilleure mousse au chocolat ou de la plus belle photo d'intérieur de placard de cuisine. Jardin bio urbain, livres et dédicaces de chefs, spectacle musical samedi soir et « battle » entre cuisiniers amateurs, les escales culinaires croquent la cuisine à pleine dente, sous tous ses thèmes.

Entrée libre. Au parc Peixotto

Rens. : www.talence.fr

Retrouvez tous vos avantages malins sur BORDEAUX et son agglomération !

reducavenue.com

27 mai

Fête de l'agneau de Pauillac (33)

Chaque dimanche de Pentecôte marque un des temps forts du Médoc avec la célébration de l'agneau de Pauillac : une bergerie, des démonstrations de chiens de bergers et une transhumance dans la ville, sans oublier bien sûr des dégustations.

Pauillac

Rens. : 05 56 59 03 08

www.pauillac-medoc.com

26 > 28 mai

Pique-nique

chez le vigneron indépendant (33)

700 domaines ouverts dans toute la France, 12000 hectares de pique-nique... A l'occasion de la deuxième édition du pique-nique chez le Vigneron Indépendant, vignerons et vigneronnes accueillent les visiteurs selon un principe simple : chaque visiteur apporte son panier-repas et le vigneron propose gratuitement son vin à la dégustation. L'événement est ouvert à tous.

Rens. : www.vigneron-independant.com

> JUIN

1 > 3 juin

Fête de la morue, Bègles (33)

Bègles célèbre chaque année la morue pour rappeler les liens indéfectibles qu'a la ville avec ce poisson aux mille facettes. Gastronomie et culture se mêlent et s'emmêlent avec liesse au cœur de la ville : dégustations, concerts, spectacles, parade, conférences et animations, ainsi qu'un feu d'artifice.

Au bourg

Rens. : fetedelamorue.mairie-begles.fr

2 et 3 juin

Grande foire aux vins de Périssac (33)

Périssac organise sa cinquième grande foire aux vins, aux produits de terroir et à l'artisanat dans un beau parc ombragé où 35 exposants, tous producteurs ou créateurs, répondront présents pour vous faire découvrir leurs produits et savoir-faire. Repas gastronomique le samedi soir avec concert (sur réservation).

A la prévôté

Rens. : www.foirevinlaprevote.sitew.com

14 juin > 1er juillet

Les Epicuriales, Bordeaux (33)

Grand rendez-vous annuel de la restauration éphémère, les Epicuriales réinvestissent les Allées de Tourny dès les beaux jours. Manifestation dans la manifestation, les Etoiles d'Epicure invitent un chef par soir pour une démonstration de cuisine, un dîner et la dégustation des vins qui vont avec.

Allées de Tourny

Rens. : www.epicuriales.com

14 juin > 1er juillet

Festifolies, Eysines (33)

Depuis l'après-guerre, les Eysinais se rassemblent autour de la fête de la Saint Jean. Cette célébration est l'occasion de trois jours de fête populaire au Bourg : concert country défilé de motos, repas-spectacle avec Michel Cursan et son orchestre, concert d'Anne Etchegoyen et chapitre de la Confrérie de la pomme de terre d'Eysines... Et forcément la 28ème nuit de la patate le samedi soir.

Rens. : 06 63 33 53 03 / 06 87 58 17 50

www.ville-eyssines.fr

28 juin > 1er juillet

Bordeaux fête le vin (33)

Organisée tous les deux ans, Bordeaux fête le vin met cette année Hong Kong à l'honneur à travers des animations, des spectacles et des pavillons qui seront entièrement dédiés au port chinois. Sur les quais, la route des vins regroupera toujours 80 appellations sous 10 pavillons, des restaurants gourmands et des étals du terroirs. La manifestation est aussi l'occasion d'admirer le Bélem, dernier trois mâts français, sur les quais, et le premier festival international d'art pyrotechnique de Bordeaux accueillera chaque soir à 23h30 un pays invité : Etats-Unis, Australie, Espagne et France.

Sur les quais

Rens. : www.bordeaux-fete-le-vin.com

ET AILLEURS :

1er mai

Fête de l'asperge à Pontonx-sur-l'Adour (40)

Cette petite ville des Landes célèbre l'asperge sur un marché fermier, des démonstrations culinaires, des rencontres avec les producteurs, une fête foraine, et un repas gastronomique avec omelette géante aux asperges. Au son, bien sûr, de la banda locale.

Rens. : www.pontonx.fr

17 et 18 mai

Journées du terroir, Sarlat-la-Canéda (24)

Fraises, noix, volailles grasses, cochonnailles, truffe, miel, alcools et eaux-de-vie, entre autres gourmandises : les producteurs périgourdiens font découvrir les merveilles de la gastronomie locale avec dégustations et animations (découpe d'oie, pressage de l'huile de noix, préparation de la confiture et bien d'autres savoir-faire...).

Place de la Liberté,

place Boissarie et place du Peyrou

Rens. : www.sarlat.fr

19 et 20 mai

Fête de la fraise et des fleurs,

Marmande (47)

Entre les animations, rendez-vous avec les producteurs locaux pour des ateliers d'art floral et des concours, ou tout simplement pour tout savoir sur les métiers de l'horticulture.

Esplanade de Maré,

rue de la République et rue Labat

Rens. : 05 53 93 47 38

www.mairie-marmande.fr

27 mai

Fête des Fromages, Rocamadour (46)

Autour de l'AOC Rocamadour, une fête qui permet de redécouvrir le goût de ces produits fermiers lié aux herbages du parc naturel régional des causses du Quercy et de la vallée de la Dordogne. La Coopérative des Producteurs de Fromages de Beira Baixa, venue du Portugal, est l'invitée d'honneur de cette 23ème édition.

Rens. : 05 65 23 22 21

www.fromages.rocamadour.free.fr



Liliane OTAL

Le b.a.-ba *de la* *plancha*

L'été approche et vous êtes décidés à tout plaquer... sur une plancha ! Les conseils de Liliane Otal pour bien choisir et cuisiner à la plancha, pas à pas

De la cuisine grecque aux recettes traditionnelles corses en passant par les spécialités marocaines, c'est toute une cuisine aux couleurs de la Méditerranée qu'explorent les livres de Liliane Otal avec la complicité du photographe Pierre Bordet. Deux ingrédients clés : la simplicité et la convivialité, et des tables ouvertes aux amis. Un esprit du Sud-Ouest qui se traduit dans leurs recettes à la plancha, prisées jusqu'aux Etats-Unis !

L'esprit plancha

La plancha, ou littéralement « plaque » en espagnol, c'est à la fois un instrument et un mode de cuisson avec un maître-mot : la convivialité. Quelques bons ingrédients, une préparation rapide et une cuisson tout aussi vive ; la cuisine à la plancha se fait à la dernière minute et s'exécute devant vos invités. Des tapas au des-

sert, on peut même y faire un repas complet en exploitant toute la surface de la plaque. Et sans rester exilé derrière ses fourneaux.

Choisir sa plancha

La plancha est une plaque chauffée par un ou plusieurs brûleurs à gaz (les plus petites sont parfois électriques), alimentés par une bonbonne placée à proximité. Une bonne plancha se choisit donc selon deux critères principaux : la qualité de la plaque, et la puissance de chauffe et la répartition des brûleurs.

Le métal de la plaque peut varier. Le chrome reste réservé aux pros et l'inox est difficile à entretenir. Un bon compromis : la fonte émaillée, résistante et inoxydable, surtout si votre plancha reste dehors toute l'année. Quant aux brûleurs, ils doivent dégager 300°C de chaleur minimum et



être uniformément répartis sous toute la plaque, sous peine d'incidents de cuisson. Car une plancha pas assez chaude, c'est une cuisson ratée garantie.

Le conseil de la pro : Méfiance avec les planchas à prix attractifs, souvent d'importation, et très décevantes au niveau de la puissance de chauffe. En fonction de sa surface, une bonne plancha intégrée dans un chariot atteint facilement les 500€ environ.

Les accessoires

La plancha est la plupart du temps intégrée dans un chariot roulant, bien pratique quand il s'agit de déplacer ou de ranger l'instrument et sa bonbonne de gaz.

Les rebords entourant la plaque doivent être assez hauts pour protéger des projections lors de la cuisson et vérifiez surtout si la gouttière s'enlève facilement. Ce petit récipient calé sous un coin de la plaque récupère les graisses et liquides de cuisson et doit se vider et se nettoyer en un tour de main.

Le conseil de la pro : Certains fabricants proposent des planchas avec cloches ou couvercles de cuisson : ce n'est plus vraiment l'esprit de la cuisine à la plancha où tout se saisit vite, mais c'est bien pratique pour protéger votre plaque si elle reste à l'extérieur.

La sécurité

La plancha est avant tout un appareil à gaz, qui doit être équipé d'un système de sécurité coupant l'arrivée de gaz en cas d'extinction de flamme. L'idéal est aussi d'avoir un allumeur piézo-électrique (pas besoin d'allumettes). Comme pour le barbecue, réservez l'utilisation de la plancha à l'extérieur (et sur une surface plane !), c'est en plus bien plus agréable.

Le conseil de la pro : Pas de plancha au gaz par grand vent : les flammes peuvent s'éteindre et en plus votre plancha chauffera mal. ♦

→ LES ASTUCES DE CUISSON

La plancha doit toujours être très chaude : c'est la condition d'une cuisson réussie où les aliments saisis n'attachent pas. Mieux vaut donc sortir vos ingrédients (surtout les pièces de viande) du réfrigérateur à l'avance et les laisser à température ambiante.

Pas besoin de beaucoup de matières grasses : la cuisine à la plancha se contente d'un léger filet d'huile (appliqué au pinceau sur la plaque) et pas de beurre qui noircit.

D'accord, la peau de certains poissons attache quand même : les poissons les plus fragiles peuvent être cuits sur une feuille de papier sulfurisé déposée sur la plaque.

On ne coupe jamais de viande directement sur la plancha pour ne pas abîmer la plaque (et éviter de se brûler).

La meilleure solution de nettoyage : versez du vinaigre blanc sur la plaque encore chaude et racler les résidus de cuisson à la spatule en bois. Le vinaigre enlève aussi les odeurs. A vous les brochettes d'agneau après les gambas servies en tapas !

planchas

Atilac



PLANCHAS GAZ

*modèle LAPEQUEÑA

Nos planchas préservent les qualités des aliments, même les plus fragiles.

Notre plaque de cuisson est recouverte de céramique pour un entretien plus facile.

Intégralement en acier inoxydable

100% compatible alimentaire



disponibles en 4 versions

- LAMICRA : 1 brûleur - 2 à 3 convives
- LAPEQUEÑA : 1 brûleur - 4 à 6 convives
- LAFAMILIA : 2 brûleurs - 6 à 8 convives
- LAMASGRANDE : 2 brûleurs - pour les grandes tablées

Conception et fabrication françaises



pour passer commandes :

EUREM tel: 05 49 32 18 77 - fax: 05 49 32 07 60 - email: information@eurem.fr

Menus grillades

1/ Imbibé.

Le pinceau en silicone avec son bocal qui permet d'huiler les planchas et de remettre une couche de marinade aux viandes sur le grill. Bodum, 19,90 € aux Galeries Lafayette.

2/ Bonnes graines.

Du tournesol, du lin brun, du sésame et des graines de courge à griller pour ajouter du croquant aux salades. Graines pour salades, 100 g, 4 € chez Terre Exotique.

3/ Agité du bocal.

Plus besoin de se secouer pour mélanger sa vinaigrette : avec ce shaker malin, une pression de la main suffit. Emulstir de Chef'n, 19,90 € aux Galeries Lafayette.

4/ Marinade australe.

Farine de riz, myrte citronnée et poivre de Tasmanie donnent aux marinades grillées le goût sauvage du bush australien. Mélange des arborigènes, 40 g, 9 € chez Terre Exotique.

5/ Sac de barbecue.

Dans ce petit sac de golf, cinq ustensiles pour faire un parcours sans faute au barbecue ou la plancha. Present Time, 65,50 € chez Ambiance et Styles.

6/ Pimenté.

Chimichurri, ça voudrait dire « give me curry » avec l'accent argentin. Un mélange (sans curry !) qui relève les grillades là-bas. Chimichurri Pampeano, 55 g, 6 € chez Terre Exotique.

7/ Kit de survie.

Une trousse du trappeur avec épices et recettes pour réussir ribs de porc au barbecue ou brochettes de poulet cajun. Version chasseur ou pêcheur, 27,50 € chez Terre Exotique.



**GOUR
METS**
DE FRANCE
EDITION GIRONDE

L'abonnement gratuit à votre goût !

Retrouvez à chaque saison les portraits des chefs de votre région, toute l'actualité culinaire en Gironde, des conseils d'experts locaux et les bonnes adresses, près de chez vous.



abonnez-vous c'est gratuit



Renvoyez le coupon joint à : Gourmets de France
Centre Ateac Bordeaux - Bureau S1 - 81 Bd Pierre 1^{er} - 33110 Le Bouscat

OUI, JE M'ABONNE GRATUITEMENT À GOURMETS DE FRANCE (AUCUNE PARTICIPATION AUX FRAIS)

Nom : Prénom : Adresse :

CP : Ville : Mail obligatoire :

Téléphone : Portable :



Matin frais vitaminé

Galleries Lafayette :

Porte œufs Alessi, 24,50 €. Cafetière vichy rouge At Home, 26 €. Bols vichy rouge At Home, 31,40 € les 4. Petites assiettes vichy rouge At Home, 5,60 €. Confiturier WMF, 25,90 €. Tours de sucre Canasuc, 29,90 €. Huile d'olive vierge Château d'Estoublon, 29 € les 500 ml. Gobelets couleur Absolutement Maison, 25,90 € les 6.

Jean Vier :

Nappe Saial Berria, 175x250 cm, 89 €. Plateau Sara Jardin, 37x48,5 cm, 70 €. Serviettes Pampelune Roseraie, 42x42 cm, 11 €.

Amb&lys :

Coq et poule assortis, 26,60 €.

Villaverde :

table bistrot Fermob, 152,50 €. Chaise assortie, 47,50 €. Corbeille à pain, 7,99 €. Ensemble vinaigre et huile, 16,99 €. Nappe à carreau, 150x150 cm, 34,50 €. Jeu de 16 couverts et boîte, Derrière la Porte, 26,50 €. Coq Albert, Cadès, 62,50 €.





Déjeuner au vert

Galeries Lafayette :

Assiettes carrées Modulo anis et blanc, Guy Degrenne, 6,50 € et 11,50 €. Plat à cake Modulo anis, Guy Degrenne, 35 €.

Amb&lys :

Légumes en papier crépon, 3,90 €. Chemin de table Mistral anis, 9,91 €. Marque place ruban anis, 1,80 € les 12.

Villaverde :

Porte-nom feuille, 3,50 €. Photophore motif fraise, 9,50 € les 3. Coupe à glace vert anis, 3,99 €. Shaker à cocktail vert, 9,99 €. Set cocktail vert, 25,50 €.



Tables de jardin

Les beaux jours annoncent la couleur : même au balcon, les tables s'installent côté jardin.



Dîner bleu Caraïbe

Amb&lys :

Marque place macaron turquoise, 5,86 €
les 2. Chemin de table Mistral turquoise,
9,91 € .

Galeries Lafayette :

Assiettes carrées Modulo anis, Guy De-
grenne, 11,50 € . Couverts imprimés Sabre :
petite cuillère 9,80 € , cuillère et fourchette
10,80 € , couteau 14 € l'unité.

Villaverde :

Seau à champagne, 15,99 € . Serviettes à
carreau, 1,99 € . Pot à orchidée Eglantine,
Poterie Lorraine, 4,55 € . Table en compo-
site couleur bois, 345 € . Chaise assortie,
73,50 € .





Soirée tapas orangée

Galleries Lafayette :

Seau à champagne Pulltex, 19,90 €. Gobelet Roma, Absolutement Maison, 34,90 € les 6. Verre bas Tapas Absolutement Maison, 19,90 € les 6. Gobelet Tonneau, Absolutement Maison, 24,90 € les 6. Assiettes York, Absolutement Maison, 7,90 € et 19,90 €. Coupelle apéritif Guzzini, 23 €.

Jean Vier :

Plateau Sara Jardin, 37x48,5 cm, 70 €. Nappe Saial Berria, 175x250 cm, 89 €.

Terre Exotique :

Ardoise de sel de l'Himalaya, 8,50 € pour 1,2 kg. Mélanges d'épices Cajun, des Arborigènes et des Indiens Mapuche, 6,70 €, 9 € et 7,40 €.

Villaverde :

Bougeoir lanterne en métal, 8,50 €. Table Julie, plateau en vert, 198,50 €. Chaise plante assortie, 62,99 €.



Les rencontres *Gourmets* de france



Frédéric Martin,
pdg de Lou Gascoun,
les chefs Christophe Girardot
et Vincent Poussard.

Gourmets de France a lancé ses premières rencontres le 19 mars dernier, au Club Pernod, à Bordeaux. L'occasion de rassembler les chefs, les producteurs et les personnalités du monde de la gastronomie rencontrés lors des premiers numéros, avec nos abonnés.



Michel Malafosse, de l'agence Comevents
avec Frédéric Martin.



Laurent Biat, des Miroirs



Pauline Haussard,
responsable artistique Gourmets de France



Romain Guyot.





Françoise Malafosse, directrice de publication de *Gourmets de France* avec Anne Savy, des caviars Sturia et Céline Cordeau, webmaster éditorial magazine



Les chefs Thomas L'Hérisson (l'Auberge Saint-Jean), Franck Descas (Au Sarment), Christophe Girardot, Thierry Renou (Le Patio), Aurélien Crosato (Je Soléna), Vincent Poussard, Jean-Gabriel Lambert (Les Sens Ciel)



Bernard Armagnac, Brigitte Giraudeau, directrice régie pub *Gourmets de France*, Michel Malafosse, l'œnologue Georges Azogui, Françoise Malafosse, Serge Bruat, délégué régional Société Générale



Stéphane Juste, directeur régional Pernod et Patrick Bégo, du Club Pernod



Les chefs Descas, Girardot, Lambert avec Pierrick Célibert (le C'Yusha),



Brigitte Giraudeau, directrice régie pub *Gourmets de France*



Audrey Marret, journaliste, et Pauline Yonnet, maquettiste magazine



Bruno Oliver, Françoise Malafosse et Juliette Crémoux, conseillère de la publication *Gourmets de France*



Brigitte Bugeaud et Sylvie Cazès



Caren Viana, des Petites Chocolatières.

PORTRAIT DE CHEF

► Jan Schwittalla

Le 7eme Pêché
65 cours de Verdun
33000 Bordeaux
05 56 06 42 16

RECETTES ALLÉGÉES

► Scott Serrato

5, espace Lantegia
Zone Berroueta
64122 Urrugne
05 59 54 65 73
www.scottserrato.com

PRODUITS DE SAISON

► Asperges :

Domaine de Tout-l'y-Faut
Lardiere
33 820 Marcillac
05 57 32 48 30
www.blaye-asperges-vins.com

AGNEAUX

► Thierry & France Delottier

33390 Anglade
05 57 64 40 74
www.agneaudelestuaire.com

► Sarah Dumigron

2 la Lande de la Borde
33650 Cabanac
06 16 70 07 56

FRAISES

► Association

Interprofessionnelle de la Fraise du Lot-et-Garonne
Agropole - Bat. Alphagro BP 222
47931 AGEN Cedex 9
05 53 77 24 48
www.fraiselabelrouge.fr

DOUCEURS

► Maison Lenôtre

08 11 65 66 56
www.lenotre.com

CONFIDENCES DU SOMMELIER

► La Winery

Rond Point des Vendangeurs
33460 ARSAC
05 56 39 04 90
www.winery.fr

BIO

► Bernard lafon

Ferme Oh ! Légumes oubliés
Domaine Belloc
33670 Sadirac
05 56 30 61 00
www.ohlegumesoublies.com

DOSSIER TRANSMISSION DU SAVOIR

► Lycée polyvalent d'hôtellerie et de tourisme de Gascogne

Rue François Rabelais
33400 Talence
05 56 84 47 50
www.lyceedegascogne.com

► Lycée des métiers de l'hôtellerie de Biarritz Atlantique

2 Rue Francis Jammes 64200 Biarritz
05 59 41 27 28
www.lycee-hotelier-biarritz.com

► Michel Portos

Le Saint-James
3 Place Camille Hostein
33270 Bouliac
05 57 97 06 00
www.saintjames-bouliac.com

► Vincent Poussard

Quai des saveurs
16 quai des Chartrons
33000 Bordeaux
05 56 52 94 22
gastronomie.aquitaine.fr

ESCAPADES GOURMANDES Arcachon

► Christophe Girardot

christophegirardot.blogspot.com

► François Delage

Cabane 12 Port Ostréicole
33510 Andernos-les-Bains

► Fernando Balsera

Cabane 61 Port Ostréicole
33510 Andernos-les-Bains

► Les Parcs de l'Impératrice

10, avenue de la Pointe aux Chevaux
Petit Piquey
33950 Lège Cap-Ferret
05 56 60 48 81

www.parcsdelimperatrice.fr

Dégustation sur place,
vente aux professionnels

► Les pieds dans l'eau

Hubert Ducout
Cabane 13 Le Four
33950 Lège - Cap Ferret
05 56 60 76 59
www.lespieds-dansleau.com

BORDEAUX

► Tanguy Laviale

Table du Château Haut-Bailly
33850 Léognan
05 56 64 75 11
www.chateau-haut-bailly.com

► Boucherie Ferrand

6 Rue Edmond Costedoat
33000 Bordeaux
05 57 95 90 67

► Au Petit Verger

8 rue Edmond Costedoat
33000 bordeaux
05 56 94 02 25

► Karine Fromages

Marchés des Capucins Halle A
33000 Bordeaux
06 22 61 08 70

► Dock des Epices

20 rue Saint-James
33000 Bordeaux
05 56 44 41 57
www.dockdesepices.com

► Saunion

56 cours Georges Clemenceau
33000 Bordeaux
05 56 48 05 75
www.saunion.com

► Salon de thé Ailleurs à Bordeaux

3 Place du Parlement
33000 Bordeaux
05 56 52 92 86

► The Frozen Palace

28 rue du Chai des Farines
33000 Bordeaux

► Le Caillou du jardin botanique

Esplanade Linné
rue Gustave Carde
33100 Bordeaux
06 85 99 32 42

IDÉES NEWS

► Patrick Hérault

Secrets de parfum
6 Hameau de la Placette
333870 Vayres
06 77 89 90 22
www.secretsparfums.fr

ARTS DE LA TABLE & MATÉRIEL

► Amb&lys

2 rue Firmin Didot,
ZAC des Dagueys BP 44
33500 Libourne
05 57 55 49 70
www.ambelys-store.com

► Ambiance & Styles :

2 B Voie nouvelle,
les Arcades de la Ville d'été
333120 Arcachon
05 57 52 22 10
www.ambianceetstyles.com

► Galeries Lafayette

11 à 19 rue Sainte-Catherine
33000 Bordeaux
05 56 52 02 93

► Terre Exotique

61 quai de la Loire
37210 Rochecorbon
02 47 41 35 45
www.terreexotique.fr

► Jean Vier

3 rue Judaïque
33000 Bordeaux
05 56 54 98 08
www.jean-vier.com

► VillaVerde Langon

Rond point de l'Etoile ZI Dumes
33210 Langon
05 57 98 21 20
www.villaverde.fr

► Vitis Energie

Bruno Labourdette
06 75 33 20 38
www.vitisennergie.com

REMERCIEMENTS

► AAPRA

Cité Mondiale
6, parvis des Chartrons
33075 Bordeaux Cedex
05 56 01 33 56
www.gastronomie.aquitaine.fr

MAISON FONDÉE EN 1948



LOU GASCOUN



vos produits régionaux du Sud-Ouest

LOU GASCOUN



Elisabeth Uminski

Bienvenue dans les

les fermes *du Sud-Ouest !*

par Elisabeth Uminski

*Chargée de Mission Agritourisme
et Economie de Proximité à la Chambre régionale
d'agriculture d'Aquitaine*

« **L**abourage et pâturage sont les deux mamelles de la France », disait Sully, ministre du roi Henri IV. « Art de vivre et gastronomie » ne seraient-elles pas celles de l'Aquitaine, région au riche patrimoine culturel et festif, véritable corne d'abondance en produits agricoles (dont nombre d'entre eux bénéficient de signes d'identification de la qualité et de l'origine) et mosaïque de paysages que façonnent depuis toujours les agriculteurs ?

Ces mêmes agriculteurs participent également à la dynamique des territoires ruraux via le développement de l'agritourisme et des relations directes avec les consommateurs. Car, quoi qu'on en dise, l'agriculture mise sur la transparence de ses pratiques

et encourage le public à « vivre la campagne de plus près ».

Ainsi, le réseau Bienvenue à la Ferme propose de l'hébergement, de la gastronomie, des loisirs et même des services. Sur un mode plus festif, de mai à octobre, les Marchés des Producteurs de Pays invitent les amateurs à faire leurs emplettes et à consommer sur place les produits cuisinés par les agriculteurs, occasions de bonnes soirées en famille ou entre amis, mais également d'échanges avec les hommes et les femmes qui sont à la genèse des produits du terroir.

Depuis le mois de février, les secteurs agricoles et agroalimentaires Aquitaine et Midi-Pyrénées se retrouvent sous une bannière commune intitulée

Sud Ouest France. Cette initiative originale constitue un atout de poids pour les démarches développées par les agriculteurs. Entre autres, les réseaux Bienvenue à la Ferme et Marchés des Producteurs de Pays, qui comptent respectivement 1500 adhérents chacun dans le cadre de cette union inédite, renforcent encore leur attractivité en offrant aux touristes et aux consommateurs de multiples façons de découvrir une campagne authentique, de connaître l'éventail des produits locaux et finalement de ramener un peu de ce Sud-Ouest à la maison, tant au niveau des rencontres que des parfums, des saveurs, des spécialités ou des recettes à concocter chez soi ! ♦

FRAISES

GAUFRÉES À CŒUR



Moyen



Bon marché



30 min



2 h

CRUMBLE

DE GARIGUETTE ET RHUBARBE



Facile



Bon marché



30 min



2 h

TARTARE DE BAR, COCO ET SAUCE CURRY



Moyen



Cher



5 min



30 min

PICCATAS DE VEAU

AU SAUTERNES, LÉGUMES CARAMÉLISÉS



Facile



Moyen



20 min



30 min

CRUMBLE

DE GARIGUETTE ET RHUBARBE

Recette : lapopotedelolo.com/AIFLG

Rhubarbe, chocolat, fraises et sablés dans un mélange astucieux et gourmand

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

Des sablés bretons • 500 g de gariguettes label rouge • 250 g de rhubarbe • 40 g de sucre en poudre • 1/2 cuillère à café de gingembre frais • 1 filet d'huile de pistache • 100 g de chocolat noir

1/ Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde. **2/** Pendant ce temps, préparez 2 feuilles de papier sulfurisé de même taille. **3/** Quand le chocolat est fondu, versez-le sur une feuille sulfurisée, couvrez d'une seconde feuille et étalez le chocolat au rouleau à pâtisserie pour en faire une fine feuille. Laissez refroidir. **4/** Epluchez la rhubarbe, coupez-la en petits morceaux et réduisez-la doucement en compote dans une casserole pendant 25 min, avec le sucre et le

gingembre. **5/** Saupoudrez de sucre (2 cuillères à soupe) les fraises lavées et coupées en deux. Réservez dans un saladier. **6/** Pour dresser les verrines : émiettez un sablé breton au fond de chaque verrine. **7/** Otez la première feuille de papier sulfurisée du chocolat. À l'aide d'un verre, découpez des disques de chocolat et déposez-les dans les verrines, délicatement. **8/** Déposez la compote de rhubarbe froide sur le disque de chocolat. Disposez ensuite les fraises, arrosez de quelques gouttes d'huile de pistache et servez.

Astuces : Pour découper plus facilement les disques de chocolat, chauffez les bords du verre.

FRAISES

GAUFRÉES À COEUR

Recette : Vincent Poussard/AAPra

Du bonheur à l'heure du goûter !

Les ingrédients :

Pour 8 personnes

500 g de gariguettes ou ciflorette du Lot-et-Garonne • Pâte à gaufre • 300 g de farine • 100 g de levure • 75 g de sucre • 2 g de sel • 100 g de beurre • 0,5 l de lait • 2 œufs • Chantilly légère • 0,25 l de crème liquide • 70 g de sucre glace • 50 g de confiture de fraise • Matériel • Un gaufrier

1/ Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. **2/** Ajoutez les 2 œufs battus, le beurre fondu et le lait. **3/** Laissez reposer la pâte à gaufre au moins 1h30. **4/** Faites cuire les gaufres dans un gaufrier en forme de cœur. **5/** Laissez-les bien refroidir. **6/** Pendant ce temps, égouttez les fraises lavées et coupez-les en deux. **7/** Battez la crème avec le sucre pour en faire une chantilly. **8/** Ajoutez la

confiture de fraise et réservez au réfrigérateur. **9/** Lorsque les gaufres sont froides, garnissez-en une de fraises et de crème. **10/** Placez une autre gaufre sur le dessus et saupoudrez de sucre glace.

Astuces : Préparez la pâte à gaufre la veille. Les gaufres froides doivent être sèches. Si elles sont trop épaisses, faites-les sécher à four doux.

PICCATAS DE VEAU

AU SAUTERNES, LÉGUMES CARAMÉLISÉS

Recette : Vincent Poussard/AAPra

Simple et savoureux avec les légumes primeurs

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

4 piccatas de veau sous la mère • 12 asperges vertes • 12 petites jeunes carottes • 8 jeunes petits oignons nouveaux • 15 cl de sauternes • 10 cl de jus de viande • 100 g de beurre • Sucre semoule • Huile d'olive

1/ Epluchez puis faites cuire dans de l'eau bouillante pendant 4 min les jeunes carottes et les oignons nouveaux. Faites cuire les asperges vertes à l'eau dans une autre casserole. **2/** Saisissez les tranches de veau dans une poêle très chaude avec un peu d'huile d'olive. **3/** Laissez cuire 3 minutes sur chaque face. Enlevez de la poêle. **4/** Versez dans la poêle 4 cuillères à soupe d'eau, grattez et mettez de côté le jus de

cuisson ainsi obtenu. **5/** Faites fondre dans cette même poêle une noix de beurre, faites sauter les légumes avec 2 ou 3 pincées de sucre. **6/** Versez avec le jus de veau et le sauternes. **7/** Laissez réduire jusqu'à ce que les légumes caramélisent. Salez, poivrez et servez avec le veau.

Astuces : Les piccatas sont de fines tranches de veau. Pour cette recette, choisissez-les dans la poitrine.

TARTARE DE BAR,

COCO ET SAUCE CURRY

Recette : Pascal Nibaudeau/AAPra

Frais et exotique

Les ingrédients :

Pour 2 personnes

200 g de bar de ligne • 1/2 botte de Mélisse • 1/2 botte de coriandre • 10 huîtres • Noix de coco râpée • 4 radis • 3 cuillères à café de curry indien (curry jaune) • 1 cuillère à café de curcuma • Jus d'un citron jaune • Jus de cuisson de moules • 30 g de beurre • 5 cl de crème liquide

1/ Taillez le bar en petits dés. **2/** Ciselez la mélisse et la coriandre. **3/** Ouvrez et hachez les huîtres. **4/** Mélangez le tout, salez, poivrez et conservez au frais.

5/ Coupez les radis à la mandoline en tranche très fine et conservez-les dans de l'eau glacée. **6/** Préparez la sauce au curry : mettez dans une casserole le curry et le curcuma avec un peu de beurre et chauffez vivement environ 1 minute, déglacez avec un peu de jus de cuisson de moules

et ajoutez le jus de citron. **7/** Ajoutez 30 g de beurre et 5 cl de crème. Salez, poivrez. Battez au fouet afin d'obtenir une mousse. **8/** Mettez le tartare dans chaque assiette, ajoutez un peu de poudre de coco et les lamelles de radis. **9/** Versez la sauce au tour du bar.

Astuces : Un poisson extra-frais, pêché à la ligne de préférence, est indispensable pour cette recette.

POULET AUX OIGNONS



Facile



Bon marché



10 min



5 min

PALOURDES À LA PORTUGAISE



Facile



Moyen

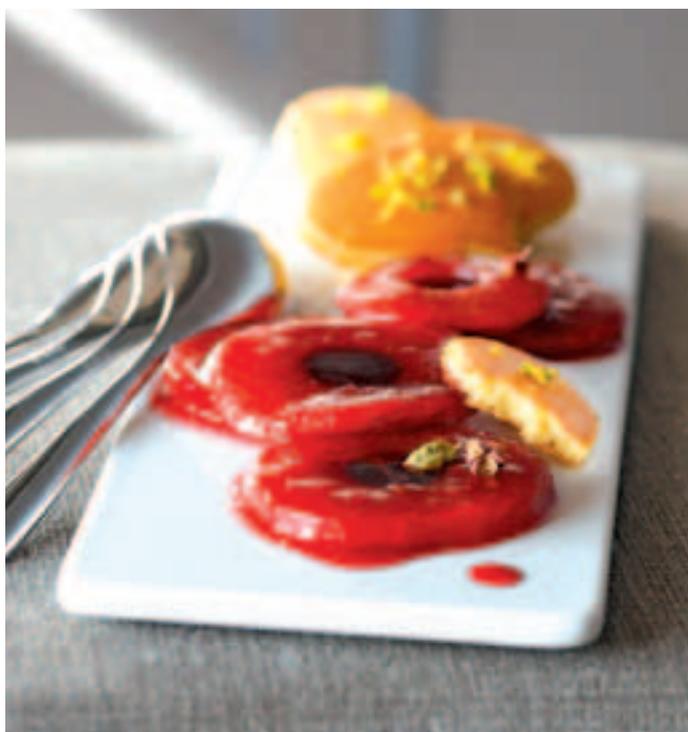


15 min



20 min

POIRE SANGRIA, BISCUITS À LA CUILLÈRE AU CITRON



Moyen



Bon marché



25 min



25 min

CLAFOUTIS AUX FRAISES, YAOURT DE BREBIS À LA VERVEINE



Moyen



Moyen



20 min



1 heure

PALOURDES

À LA PORTUGAISE

Recette : Liliane Otal/Pierre Bordet/« j Plancha, Plancha ! », éd. Sud Ouest.

*Spécial plancha :
le mélange coquillages et charcuterie
est surprenant et délicieux*

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

1 kg de palourdes • 6 tranches épaisses de poitrine de porc fumée • 1 chorizo • 2 oignons • 2 tomates • 1 bouquet de coriandre • Poivre

1/ Nettoyez soigneusement les palourdes en les faisant tremper dans de l'eau claire. Rincez-les et renouvelez l'opération de trempage jusqu'à éliminer tout le sable. **2/** Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en dés. **3/** Hachez la coriandre. **4/** Coupez les tranches de poitrine en cubes. **5/** Coupez le chorizo et l'oignon en tranches. **6/** Mettez un peu d'huile d'olive sur la plancha et faites cuire les oignons pendant 2 à 3 minutes. **7/** Ajoutez les dés de tomates, la co-

riandre, la poitrine fumée et le chorizo. **8/** Poivrez, mélangez bien et faites cuire pendant 2 minutes. **9/** Ajoutez les palourdes. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien ouvertes, environ 10 minutes. **10/** Mélangez et servez.

POULET

AUX OIGNONS

Recette : Liliane Otal/Pierre Bordet/« j Plancha, Plancha ! », éd. Sud Ouest.

*Spécial plancha :
un classique relevé par une marinade
au citron*

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

6 blancs de poulet • 2 oignons • Feuilles de basilic • Huile d'olive • 2 citrons • Sel, poivre

1/ Coupez les oignons en tranches et hachez le basilic. **2/** Mettez les blancs de poulet, les oignons et le basilic dans un plat. **3/** Arrosez du jus d'un citron et d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Laissez macérer pendant 2 heures. **4/** Égouttez les morceaux de poulet et les oignons et faites-les cuire à la plancha pendant 4 à 5 minutes de chaque côté. **5/** À mi-cuisson, faites cuire quelques rondelles de citron sur la plancha. **6/** Servez les morceaux de poulet bien dorés.

Astuces : Le poulet mariné peut aussi être cuit au barbecue, mais la plancha permet de saisir oignons et citrons.

CLAFOUTIS AUX FRAISES,

YAOURT DE BREBIS À LA VERVEINE

Recette : Cédric Béchade/« Plancha party », les Editions Culinaires

*Spécial plancha :
les fraises à la plancha, c'est possible
et délicieux !*

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

300 g de fraises fraîches • 50 g de sucre en poudre • 1 citron jaune • 125 g de farine • 100 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel fin • 3 œufs • 30 cl de lait • Sucre verveine • 50 g de sucre Rapadura • 15 feuilles de verveine fraîche • 200 g de yaourt de brebis

1/ La veille, nettoyez les fraises, coupez-les en petits quartiers et réservez-les dans un grand bol. **2/** Ajoutez le sucre en poudre, le jus de citron et un peu de zeste, mélangez bien le tout et laissez mariner 12 heures au frais. **3/** Préparez le clafoutis : dans un saladier, mélangez la farine, le sucre en poudre, le sel fin, 2 œufs entiers et 1 jaune. **3/** Lorsque la pâte est bien

homogène, délayez le lait petit à petit au fouet. **4/** Montez le blanc restant en neige et incorporez-le délicatement à la pâte. **5/** Chauffez la plancha à petit feu. **6/** Parsemez les fraises (si possible dans un emporte-pièce) et versez doucement l'appareil à clafoutis jusqu'à 5 mm de hauteur. **7/** Retournez à mi-cuisson. **8/** Au bout de 3 min environ, éteignez la plancha et laissez cuire ainsi pendant encore 1 min. **9/** Mixez le sucre avec les feuilles de verveine dans un petit robot hachoir. **10/** Servez le clafoutis avec le sucre parfumé, accompagné d'un yaourt de brebis.

Astuces : Le sucre Rapadura est un sucre de canne complet, disponible dans les magasins bio. Attention, cette recette se prépare la veille.

POIRE SANGRIA,

BISCUITS À LA CUILLÈRE AU CITRON

Recette : Cédric Béchade/« Plancha party », les Editions Culinaires

*Spécial plancha : des poires confites
au porto, fondantes et épicées*

Les ingrédients :

Pour 4 personnes

Biscuits à la cuillère : 80 g de farine • 4 œufs • 110 g de sucre en poudre • 1 citron vert / Garniture : 4 poires • 1 citron vert • 1 orange • 0,5 l de porto • 4 graines de cardamome • 4 grains de poivre du Sichuan • 30 g de sucre en poudre

1/ La veille, préparez la garniture : prélevez le zeste du citron vert et de l'orange et réservez-les au frais. **2/** Mélangez le porto avec la cardamome, le poivre du Sichuan et le sucre. Pressez le jus du citron et de l'orange et ajoutez-les au mélange de porto. **3/** Mettez le tout dans une casserole et faites réduire jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Réservez. **4/** Épluchez les poires, coupez-les en rondelles, videz chaque tranche de son cœur et faites-les mariner 12 h dans le mélange de porto. Ajoutez le

zeste. **5/** Le jour même, préparez les biscuits : tamisez la farine et séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les blancs en neige avec 50 g de sucre et fouettez les jaunes dans un autre récipient avec le sucre restant jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. **6/** Versez les jaunes sur les blancs et mélangez. Ajoutez ensuite la farine en pluie tout en continuant à remuer puis réservez. **7/** Allumez la plancha à petit feu. **8/** Ajoutez un trait de jus et un peu de zeste du citron dans l'appareil à biscuits. **9/** Versez les poires avec le porto sur la plancha et laissez cuire jusqu'à ce que les poires soient brillantes. Dressez dans des assiettes ou un plat. **10/** Nettoyez la plancha et à l'aide d'une cuillère, moulez et posez les biscuits. **11/** Laissez cuire 1 min de chaque côté et servez.

Astuces : Arrosez les poires fréquemment pendant leur cuisson.

CRÈME BRÛLÉE

AUX ASPERGES BLANCHES ET SIROP D'ÉRABLE



Facile



Moyen



1 heure



15 min

ESPADON

À LA TAPENADE VERTE



Facile



Moyen



5 min



5 min

BROCHETTES DE LANGOUSTINE

GRILLÉES AU ROMARIN



Facile



Bon marché



10 min



1 heure

CAPPUCCINO D'ASPERGES

DU BLAYAIS À LA MOELLE ET OSSAU-HIRATY



Facile



Moyen



45 min



1 h 15

ESPADON

À LA TAPENADE VERTE

Recette : Liliane Otaï/Pierre Bordet/« j Plancha, Plancha ! », éd. Sud Ouest.

*Spécial plancha :
l'espadon reste moelleux sous les saveurs
du sud*

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

6 tranches d'espadon • 1 boîte d'anchois à l'huile • 200 g d'olives vertes • 100 g d'olives noires • 100 g de câpres • 2 gousses d'ail • 2 branches de thym • Moutarde • 6 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/ Coupez les anchois en morceaux, dénoyotez les olives et égouttez les câpres. **2/** Pilez les anchois, les câpres et l'ail écrasé. **3/** Ajoutez le thym effeuillé, 1 cuillère à café de moutarde et les olives vertes. **4/** Pilez jusqu'à obtenir une pâte épaisse et lisse. Incorporez l'huile d'olive peu à peu. **5/** Faites cuire les tranches d'espadon à la plancha pendant 2 minutes. **6/** Retournez-les et endui-

sez-les de tapenade. Laissez cuire pendant 3 minutes. **7/** Décorez avec les olives noires hachées grossièrement et servez.

CAPPUCCINO D'ASPERGES

DU BLAYAIS À LA MOELLE ET OSSAU-IRATY

Recette : Christophe Girardot/AAPrA

*Raffiné et subtil, avec une mousse de pistache
obtenue au siphon*

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

600 g d'asperges du Blayais • 200 g d'oignons nouveaux • 0,5 l de bouillon de volaille • 50 g de beurre doux • 3 dl de crème liquide • 100 g de fromage de brebis Ossau-Iraty • 50 g de moelle de bœuf • 100 g de pistaches mondées • 25 g de sucre semoule • Cerfeuil

1/ Epluchez les asperges. **2/** Coupez les pointes sur une longueur d'environ 5 cm. Réservez. **3/** Dans une sauteuse, faites rissoler les queues des asperges taillées en morceaux jusqu'à ce qu'elles soient dorées. **4/** Ajoutez le sucre semoule, le bouillon de volaille et laissez cuire 30 min à feu doux. **5/** Pendant ce temps, portez à ébullition de l'eau salée et pochez 2 min la moelle de bœuf. Réservez. **6/** Emincez très finement les

pointes d'asperges et détaillez dans le fromage 6 beaux copeaux, puis râpez le reste. **7/** Dans une casserole, faites frémir 2 dl de crème avec les pistaches et laissez cuire 15 min. Passez au blinder, assaisonnez et passez au tamis. **8/** Mettez cette crème de pistache dans un siphon, chargez la capsule de gaz. **9/** Ajoutez 1 dl de crème aux asperges cuites et mixez en additionnant le brebis râpé, et 3/4 de la moelle de bœuf. Passez au tamis. **10/** Versez le velouté d'asperge dans un verre, ajoutez à l'aide du siphon la chantilly de pistache et décorez avec les pointes d'asperges et les copeaux de brebis, puis le reste de moelle de bœuf. **11/** Finissez avec des feuilles de cerfeuil.

Astuces : Le sucre atténue l'amertume des asperges à la cuisson.

CRÈME BRÛLÉE

AUX ASPERGES BLANCHES ET SIROP D'ÉRABLE

Recette : Philippe Garret/AAPrA

*Pour étonner
avec cette entrée sucrée salée*

Les ingrédients :

Pour 8 personnes

1,5 l de lait • 1,5 l de crème • 20 jaunes d'œufs • 200 g de sirop d'érable • 2 boîtes de 500 g d'asperges blanches des Landes ou du Blayais • 50 g de sucre

1/ Epluchez les asperges et coupez-les en morceaux. **2/** Réalisez un caramel blond avec le sucre : diluez le sucre dans un peu d'eau et faites colorer dans une casserole. **2/** Ajoutez les asperges coupées en morceaux, faites cuire lentement à couvert, rajoutez une goutte d'eau si besoin. **3/** Mixez à chaud. **4/** Mélangez la purée aux lait, à la crème, aux œufs et au sirop d'érable. Versez dans les moules. **5/** Faites cuire au bain-marie au four à 100°C

environ 40 min. **6/** Laissez refroidir sur la grille, **7/** Saupoudrez de sucre roux et faites caraméliser au grill avant de servir.

BROCHETTES DE LANGOUSTINE

GRILLÉES AU ROMARIN

Recette : Scott Serrato

*Des brochettes estivales
aux couleurs du Pays basque*

Les ingrédients :

Pour 6 personnes

32 langoustines • 2 poivrons rouges • Piments doux verts • 4 pousses d'oignons nouveaux • 1 branche de romarin • 1 filet de vinaigre balsamique

1/ Epluchez et épépinez les poivrons rouges à l'aide d'un économiseur. Détaillez-les en petits dés. **2/** Ouvrez les piments doux en deux, puis supprimez les pépins et détaillez les piments en petits dés. **3/** Débarrassez les oignons de leur première peau et faites-les cuire 3 min à l'eau bouillante salée. **4/** Une fois cuits, rafraîchissez-les à l'eau glacée et taillez-les en petits tronçons. **5/** Décortiquez les langoustines : ôtez leur boyau à l'aide d'une pointe de couteau. **6/** Montez les brochettes en alternant dés de

poivron rouge, queues de langoustine, dés de piment vert et oignons nouveaux. **7/** Essayez de mettre 4 langoustines par brochettes. Terminez par un poivron rouge. **8/** Grillez les brochettes à la poêle avec un peu de romarin, déglacez avec un filet de vinaigre balsamique.

Astuces : La langoustine supporte très bien la cuisson à la plancha ou au grill grâce à sa chair très ferme.

“Chérie me donne envie de chanter”



Credit photo © Alex Malhieu

Ecoutez Chérie FM à Bordeaux sur 95.3



Suivez-nous sur cheriefm.fr et :



VOS PLUS BELLES EMOTIONS



HISTOIRE D'EXCEPTION*



PERNOD S.A. CAPITAL 40.000.000 EUROS - 120, AVENUE DU MARÉCHAL FOCH - 94015 CRÉTEIL CEDEX - 302 208 301 RCS CRÉTEIL
* DEPUIS 1827, L'HISTOIRE DE G.H. MUMM S'EST ÉCRITE COMME UNE RÉUSSITE UNIQUE AUTOUR D'HOMMES ET DE PRODUITS D'EXCEPTION.



Découvrez ici l'application Champagne Expert par G.H.Mumm
www.GHMumm.com
SERVI FRAIS, AU BAR DU SALT AIR PAVILION, GREAT SALT LAKE, UTAH, USA

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