

n°50

# Cuisine

# a&d

d'aujourd'hui et de demain

100 pages de recettes de chefs étoilés

L 19107 - 50 - F. 4,90 € - RD



BEL/LUX : 5.40€



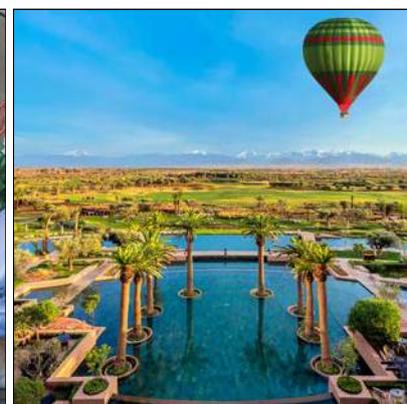
Zéro gras avec  
**Jean-François Piège**

**Stéphanie Le Quellec** : cuisine libanaise revisitée

**Jacky Ribault\*** : l'Ours sort de sa tanière

Recettes d'été 3\* à la Bouitte chez les **Meilleur(s)**

Week-ends gourmands à **Barcelone**, au **Maroc** et en **Thaïlande...**



Cuisine|ad  
L'ATELIER



LECLAIREUR  
HÉROLD, PARIS



LA CUISINE LA PLUS EXCLUSIVE AU MONDE



Cours de cuisine - Dîners privatisés - Événements

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

10 rue Héroid, 75001

# Cuisine a&d Edito



## ***La tête en vacances, l'esprit qui balance...***

Il est sincèrement difficile d'écrire un édito – exercice de style forcé et conventionnel – avec un thermomètre qui flirte avec les 35°. Trop de chaleur tue l'inspiration. Le cerveau cuit aussi sûrement qu'un bar de ligne sur sa poêle. C'est donc avec des capacités cérébrales réduites (nos détracteurs affirmeront que c'est un état permanent) que cet édito sera rédigé. Et placer une photo de chat mignon est toujours bon pour le buzz.

Vous saurez donc faire preuve d'indulgence envers ce qui suit. Et comme de toutes façons personne ne lit les éditos, ce ne devrait pas faire beaucoup de vagues.

Lançons-nous : mangez n'importe quoi, à bas le bio moche et cher, vive les pesticides et produits transformés sans traçabilité de leurs origine, pas de fruits et légumes, du poisson carré, nous mangerons très sucré et extrêmement salé. Vive les lasagnes au cheval de Troyes, tartinons-nous de Coca et hydratons-nous au Nutella plein d'huile de palme dont la production décime les grands singes et nos lignes (ou l'inverse), gavons-nous de vache folle, de mouton tremblant et de poulet grippé. Les colorants, conservateurs et additifs seront nos nouveaux amis pour la vie ? L'esprit en vacances, l'estomac et le cœur qui balancent, relâchons nos défenses : nous ne voulons rien d'autres que ce que nous avons déjà.

Et tant pis si nos enfants mutants deviennent verts et obèses. NOOOOON !!!

Et puis je me suis réveillé de ce cauchemar. La sieste estivale fait divaguer les esprits. Les neurones se reconnectent et la raison revient.

Bonne survie, gardons la ligne, nourrissons-nous hygiéniquement, pensons à nos enfants, ayons foi en l'avenir et profitons du rythme ralenti de nos vacances pour prendre un peu de recul et choisir les bons produits bios et moches qui feront de bons plats équilibrés gourmands et croquants.

Bonnes vacances.

Jean-Christophe Florentin  
Editeur en phase post-insolatoire

# Cuisine | a&d Sommaire

Adresses et coordonnées

**Publication bimestrielle**  
N°50 - Août - Septembre 2018  
**Directeur de la Publication - Editeur :**  
Jean-Christophe Florentin  
**Maquette :** MedialyaTeam  
**Publicité :** MultiMédia Régie  
58 avenue Wagram, 75017 Paris  
**Directeurs associés :**  
Albane Sauvage, Philippe Morel  
**Directrice commerciale :**  
Laurence Lansac  
Tél : 01 42 12 20 03.  
Mob. : 06 80 32 73 54  
laurencelansac57@gmail.com

**Edité par Medialya**  
22, rue de la Prévoyance  
94300 Vincennes  
tél. : 01 53 66 10 01  
**Distribution :** MLP  
**Réglage :** Vive la presse :  
06 81 09 44 57  
**Belgique :** Tondeur Diffusion  
Imprimé en CEE  
Dépôt Légal à parution.  
Numéro de commission paritaire :  
0119 K 91 779  
**Photo de Couverture :** "Ma salade de tomates" recette de Jean-François Piège



**06 à 08**  
**LE MARCHÉ D'ÉTÉ.** Beau, bon et à recommander.



**10 à 11**  
Sélection de quelques **TABLES**  
**REMARQUABLES** et remarquées.

**12 à 17**  
**VINS & SPIRITUEUX FESTIFS.**  
A consommer avec modération. Si !

**18 à 33**  
**L'OURS** de **JACKY RIBAUT** ouvre tanière à Vincennes. Coup de cœur !

L'OURS Jacky Ribault 10-12 rue de l'Eglise 94300 - Vincennes Tel. : 01 46 81 50 34



**34 à 45**  
**JEAN-FRANÇOIS PIÈGE**  
cuisine très bon et très léger.

Extraits du livre : Zéro Gras - Jean-François Piège - Hachette Cuisine



**46 à 59**  
Les **MEILLEUR** restent les meilleurs et confirment leurs **3\* À LA BOUITTE.**

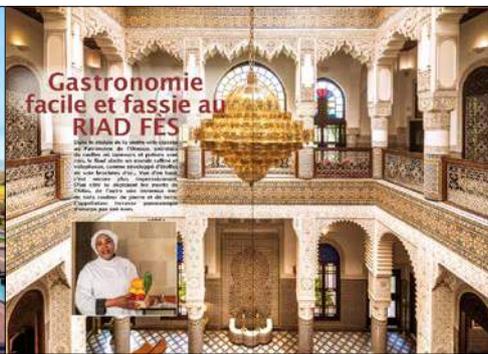
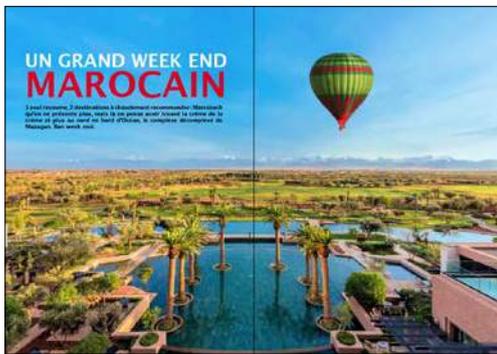
Restaurant René & Maxime Meilleur - La Bouitte - Hameau de Saint Marcel - 73440 Saint Martin de Belleville - Tél : 04 79 08 96 77



**60 à 63**  
Sans transition : cuisine aux **HERBES DE MONTAGNE.**

Extraits du livre : Cuisiner les plantes de montagne - François Couplan & Marie-Paule Roc - Aquarelles Marie-Paule Roc - Editions Glénat





**64 à 87**

Un week-end de pacha marocain, 3 destinations : **MARRAKECH, FÈS** et **MAZAGAN**.

Fairmont - Royal Palm Marrakech  
Km 12 Route d'Amizmiz Marrakech, Maroc -  
Téléphone : +212 5244-87800  
Mazagan Beach & Golf Resort, 24000 El Jadida,  
Maroc - Tél : +212523388000

Riad Fèz - 5 Derb Ben Slimane Zerbtana, Fès -  
Maroc Tél : +212 535 947 610

**88 à 95**

Un week end **BRUXELLOIS**,  
une fois !

Hôtel Amigo, 1-3, rue de l'Amigo - 1000 - Bruxelles -  
Tél : 0032 2 547 47 47. [www.roccofortehotels.com](http://www.roccofortehotels.com) - Menu en  
3 services : 42 euros. Menu en 4 services : 55 euros -  
[www.visit.brussels](http://www.visit.brussels) - Réservations pour le Bar A, au  
0032 2 547 47 19 ou [bar.amigo@roccofortehotels.com](mailto:bar.amigo@roccofortehotels.com)



**96 à 109**

Un long week-end **THAI** avec  
notre copine **ANNE COPPIN**.  
Editions Umai



**110 à 121** BARCELONE

mon amour : un peu de movida estival et catalane.

Adresses Barcelonaises :

**Majestic Hotel Barcelona**, Passeig de Gràcia, 68 -  
Barcelona - Tél. 93 488 17 17 - [restaurant@holtemajestic.es](mailto:restaurant@holtemajestic.es)  
/ **Monvnic** - Carrer de la Diputació, 249, 08007 Barcelona.

Espagne - Tél. +34 932 72 61 87 / **Còrsega 289** - 08008 Barcelona - Tél. +34 937 37 90 80 / **Sant Pau Recinte Modernista** - Centre de Coneixement  
- C. Sant Antoni Maria Claret, 167 - 08025 Barcelona - [centre.coneixement@santpau.cat](mailto:centre.coneixement@santpau.cat), Tél. +34 93 553 71 54 / **Casa Vicens Gaudi** - Calle  
de les Carolines, 20-26 - 08012 Barcelona - [reserves@casavicens.org](mailto:reserves@casavicens.org) - Tél. +34 93 547 59 80 / **Volliers** : Tél. +34 93 221 03 80 - +34 60 943 63 15

**122 à 129**

Cuisine libanaise  
au **PRINCE DE GALLES** : **STÉPHANIE LE  
QUELLEC** invite le chef **HUSSEIN HADID**  
pour des recettes à 4 mains.

33 Avenue George V, 75008 Paris - Tél. : 01 53 23 77 77

**RETROUVEZ  
VOTRE MAGAZINE**  
OÙ ET QUAND VOUS VOULEZ  
EN VERSION NUMÉRIQUE !



Mais aussi  
Chez votre *marchand* de  
**JOURNAUX**

# Voyage

de luxe

## VACANCES, j'oublie tout...

Où ?

- À Minorque, **Cugó Gran**
- À Ramatuelle, **La Réserve**
- À Saint-Tropez, **Le Pan Déi**
- En Sicile, **Club Med Cefalù**
- Au Portugal, **Quinta da Côrte**
- À Cassis, **Les Roches Blanches**
- Sur l'Île de Ré, **Clos Saint-Martin**
- À Tenerife, **Royal Hideaway Corales**

**Les Terrasses** de l'été  
**City Break** : Naples,  
Chicago, Rio  
**SAFARI** : Afrique du  
Sud/Mozambique...

**Les Chefs** : Yannick Alléno à  
L'Abyss, Jacky Ribault à L'Ours,  
Xavier Mathieu au Phébus

L 19585 76 F. 7,50 € 90

# Le Marché



1

**1\_ Du nouveau chez les tartinables** Granny's Secret a choisi de perpétuer la tradition serbe en proposant 2 nouvelles saveurs mêlant la gourmandise du poivron à la douceur de la tomate. Ajvar Poivrons grillés et tomates est une véritable surprise pour le palais et nous entraîne dans un tourbillon gourmand (à partir de 5,50€ le pot de 200g en épicerie fine). Des recettes naturelles, sans additif, ni conservateur, ni sucre ajouté, qui subliment nos plats d'été.

**2\_ Luminaire design et innovant** Paranocta est le premier lampadaire totalement nomade, sans fil, puissant, 3 en 1, rechargeable et connecté qui crée de la convivialité n'importe où. Cette petite merveille de design et de technologie simplifie l'éclairage à l'extérieur et remplace facilement plusieurs luminaires. La lampe LED compacte qui comprend le dispositif d'éclairage est amovible et vient s'enclencher sur la lanterne. Elle devient baladeuse grâce à sa poignée élastique amovible qui permet aussi d'accrocher la lanterne partout. 269 €, hauteur 1.85 m max - poids: 1.5 kg. [www.paranoccta.com](http://www.paranoccta.com)



2



**3\_ Compagnie Coloniale, la plus ancienne marque de thé française** La vénérable maison propose une nouvelle collection estivale de thés glacés déclinables en cocktails frais et savoureux. La

boîte de thés glacés contient 4 parfums : Reine des Vergers, le plus délicat ; Roibos à la Folie, le plus détox ; Yuzu Etoilé, le plus acidulé ; Thé des Impératrices, le plus fruit. 15€ la boîte de 12 sachets Magnum 8g. [www.compagnie-coloniale.com](http://www.compagnie-coloniale.com)

**4\_ Sushis russes** Pour honorer la Coupe du monde 2018 organisée en Russie, Côté Sushi lance sa Russia Box au design innovant signé Daria Pelsheer. Edition limitée jusqu'au 5 août avec 42 pièces à partager entre amis. 6 Fondant Cheese, 6 Maki Tarama de Crabe Kamtchaka, 6 Sushi Saumon, 8 California Chicken Tempura, 8 Garden Avocat Saumon et 8 Samba Acho. Sans oublier, une mini vodka Babicka pour s'imprégner complètement de l'esprit festif russe. 39,90 € dans tous les Côté Sushi.

**5\_ Apéritifs bons et bio !** Bioday est un collectif animé par la volonté d'avoir un impact positif sur la planète et engagé pour proposer des produits alimentaires bio. Zoom sur la nouvelle gamme de fruits secs en sachets. Abricots dénoyautés ou Raisins de Sultanine, les raisons ne manqueront pas pour faire le plein d'énergie au moment de l'apéritif ! A partir de 1€95.



4

**6\_ L'épicerie la plus chic de monde** L'Épicerie by Byblos propose à tous des produits d'exception sélectionnés ou préparés par le chef du Rivea Vincent Maillard. Ses coups de cœur du moments (huiles d'olive Moulin du haut Jasson, les cuvées spéciales de vins et champagnes : Domaine Ott, Dom Pérignon, les bons produits Ortiz, des produits libanais et des créations de Vincent Maillard et du chef-pâtissier Stéphane Marin). Lieu chic & produits choc au 27 Avenue Foch, 83990 Saint-Tropez – Tél : 04 94 56 68 39.



3



5



6

\_7\_



**\_7\_ Neuf siècles de tradition** Le Parmigiano Reggiano compte parmi les fromages les plus anciens et les plus riches au monde. Il est produit aujourd'hui avec les mêmes ingrédients qu'il y a neuf siècles (lait cru, présure et sel), avec le même soin artisanal et selon une technique qui a très peu changé au fil du temps, grâce à la volonté farouche de pérenniser une production 100% naturelle, sans le moindre additif. Une Appellation d'Origine Protégée (AOP ou DOP en italien), son terroir d'origine englobe les provinces de Parme, Reggio Emilia, Modène, Mantoue à la droite du Pô et Bologne à la gauche de la rivière Reno, soit une surface de près de 10 000 km<sup>2</sup>.

**\_8\_ Boîte vintage La Baleine** Découvrez la nouvelle boîte collector édition limitée de La Baleine. Logo de 1988 et couleurs vives qui s'intégreront parfaitement dans nos cuisines. À l'intérieur, un sachet de gros sel 1kg pour apporter à nos plats du croquant et un goût intense. Pour préparer des plats en croûte de sel ou saler l'eau de cuisson avec un sel de mer au goût inégalable... 60€ en GMS.

**\_9\_ 10<sup>eme</sup> anniversaire de l'AOP Sainte-Maure-de-Touraine. Bèèèh oui...** Héritier d'un savoir-faire séculaire soigneusement cultivé au sein de la Touraine, le « Sainte-Maure-de-Touraine » fête le 10<sup>e</sup> anniversaire de son Appellation d'Origine

Protégée. En 2017, près de 7 millions de ce fromage ont été produits, en hausse de +26,8% par rapport à 2010. Ce fromage de terroir en forme de bûche plus étroite d'un côté que de l'autre et sa couleur cendrée. Il possède même une signature, gage de transparence : il est traversé en son cœur d'une paille signée du nom de son producteur. Fabriqué et affiné en Touraine, à partir du lait cru, frais et entier des chèvres élevées dans le territoire de l'appellation, il est simplement excellent !



\_8\_



\_9\_

**\_10\_ Couteaux de cuisine Thau signés Guy**

**Savoy** Pour professionnels ou amateurs, cinq couteaux made in France fruit d'une observation et d'une réflexion entre le chef Guy Savoy et le designer Bruno Moretti. Thau en référence à l'étang éponymes où commencèrent leurs premières conversations et parce que ces couteaux sont profilés comme des poissons. Le designer observa le travail des cuisiniers qui pouvaient garder un même couteau en main pendant des heures, appuyaient leur index sur le dos de la lame pour obtenir plus de force et de précision, les lames en acier trempé étaient les plus qualitatives en terme de coupe. Office 24 cm - lame 10 cm. 95€. www.guysavoy-boutique.com

**\_11\_ Sirops bio made in France** Bien plus qu'un créateur de sirops aux parfums gourmands, la Maison Guiot enrichit sa gamme avec une collection de quatre saveurs reprenant les grands classiques de l'enfance. Citronnade, Orangeade, Thé Citron, Thé Framboise. Des sirops bio authentiques pour rafraîchir les chaudes journées d'été. Entre 3.30 € et 4.00 € en GMS

**\_12\_ Sirops bio made in France** Bien plus qu'un créateur de sirops aux parfums gourmands, la Maison Guiot enrichit sa gamme avec une collection de quatre saveurs reprenant les grands classiques de l'enfance. Citronnade, Orangeade, Thé Citron, Thé Framboise. Des sirops bio authentiques pour rafraîchir les chaudes journées d'été. Entre 3.30 € et 4.00 € en GMS

**\_13\_ Bonne huile aux pépins de courge** Avec sa belle couleur vert foncé, cette huile offre une saveur puissante de noisette légèrement grillée et recèle de nombreux bienfaits nutritionnels (Oméga 6 (56g) et Oméga 9 (24 g). Elaborée à partir de pépins de courge minutieusement sélectionnés et toastés au feu de bois, elle est certifiée Bio et s'utilise à froid sur salades, crudités, poêlées de légumes ou volailles, elle rehausse les plats les plus simples, salés ou sucrés. 12,75 € les 250 ml en magasins biologiques et diététiques.



\_10\_

\_12\_



\_13\_



\_11\_

# Le Marché



14

**\_14\_ Délicieusement régressif** La tendance smoothie bat son plein pour devenir synonyme d'alimentation saine et tendance. Petits Filous s'attache à offrir aux enfants et à leurs parents des produits remplis de joie de vivre. Voici les parfums Fraise-banane ou pêche-abricot... 100 % d'ingrédients d'origine naturelle avec 15 % de bons fruits mixés qui offrent une texture épaisse, sans morceau, avec du lait d'origine France, enrichis en Calcium et en Vitamine D pour la croissance...! Un mix gourmand, d'origine naturelle et fabriqué en France. 170 g x 4 : 2,49 €.

**\_15\_ La petite bouteille gourmande a mûri** Parce que les ados de la génération YOP sont devenus de jeunes adultes, la merveille évolue avec eux pour répondre à leurs nouvelles attentes. Plus adulte, plus goût, YOP Fruit Sensation intègre des morceaux de fruits dans sa recette pour un goût encore plus addictif. Le yaourt à boire n'a jamais été aussi gourmand : fraise fondante, myrtille fondante et mangue également fondante. On fond.

**\_16\_ Atelier culinaire Mauviel en Normandie** Après plusieurs mois de travaux au siège de la maison normande de Villedieu les Poêles, Mauviel 1830 annonce l'ouverture de in situ 1830, son laboratoire culinaire au sein des locaux historiques. Entre tradition et modernité, l'usine a été entièrement repensée pour que l'excellence s'étende au-delà de la fabrication du produit et soit partie intégrante de l'usage de l'ustensile : un bon usage, une bonne cuisson pour un résultat optimal au palais. Bien manger devient la finalité de Mauviel 1830, passant ainsi par une fabrication soignée et une cuisson optimisée. L'Atelier Culinaire est un espace de présentation des gammes Mauviel 1830 mais aussi un lieu de vie culinaire où chacun pourra s'adonner aux plaisirs des fourneaux aux côtés de chefs, découvrir les savoir-faire séculaires et méconnus ou encore profiter de cette parenthèse gourmande pour découvrir les richesses de la région. Tél : 02 33 61 00 31



15



16

fruits tropicaux, d'agrumes avec quelques subtiles touches de malt. En bouche, on se laisse séduire par son côté à la fois croquant et doux et son amertume équilibrée tout en rondeur. 3,20€ les 33cl chez les Cavistes.

**\_19\_ Boulangerie créative** Cofondateur de la marque de sport Venum, le businessman Jean-François Bandet décide en 2014 de se lancer un nouveau défi et changer de vie. Il intègre la célèbre école parisienne Ferrandi. C'est d'ailleurs sur les bancs de l'Ecole qu'il rencontre Magali Szekula, elle-même juriste en reconversion avec qui il décide de collaborer. Novembre 2017 : les jeunes boulangers se lancent avec « BO&MIE », une boulangerie créative entre tradition et innovation. Pains, viennoiseries et pâtisseries revisités et modernes. Haute qualité 100% artisanale dans une gamme de prix accessible « Sur Paris, la qualité se paie souvent au prix fort, pas chez nous ! ». Tous au 18 Rue de Turbigo dans le 2e arrondissement de Paris (Métro Etienne Marcel).



19

**\_20\_ Ma, le bon yaourt!** Yomo a été créé en 1947 à Milan, avec la création d'un yaourt au lait entier à la texture plus crémeuse que le yaourt standard pour devenir le yaourt incontournable des familles italiennes. Base de lait frais entier italien sans aucun ajout d'additifs (ni colorants, conservateurs, arômes ajoutés) simplement des fruits mixés à base de fruits pressés et filtrés sur le site de fabrication. A consommer sans modération en GMS. Ma miam !



18



20

**\_21\_ Cidre bio breton Kerisac** YBio et fier de l'être ! Le cidre BIO Doux est un déjà succès depuis plusieurs années pour Kerisac. Reconnu pour ses qualités organoleptiques, il a été médaillé de bronze au CGA 2018. En mai 2018, le cidre BIO Brut rejoint la famille qui devient ainsi la première cidrerie à lancer un cidre BIO Brut IGP Bretagne. Le mode de production des vergers dédiés exclut l'usage des produits chimiques de synthèse, des OGM et limite l'emploi d'intrants. 3,30 €.



21

**\_17\_ Choco frais pour été chaud?** Marie Morin revisite le Liégeois. La crème chocolatée onctueuse est préparée sur une base de crème anglaise, à partir de lait en provenance directe de la ferme et de crème fraîche fermière. La chantilly est simplement réalisée avec la crème fraîche épaisse Paysan Breton et une pointe de mascarpone pour plus de gourmandise. 2,65€.



17

**\_18\_ Canette de bon goût** Les 33cl Mangoes On the Run d'Innis & Gunn présente des mensurations idéales. Mariage de houblons particulièrement fruités, le Hercules, le Citra et le Simcoe, de malts aux arômes délicats - Pale Malt, Roasted Barley, Munich Malt - et d'une montagne de mangues, sa robe dorée invite à la gourmandise. Au nez, des notes de



*Un grand cru  
pour vos recettes gourmandes*



copyright Rivière / Sucrésalé pour Cauvin

**Cauvin**

Des huiles de connaisseur

Découvrez nos huiles et nos recettes sur [www.huilecauvin.com](http://www.huilecauvin.com)



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Les bonnes tables de l'été



## La plus belle terrasse des Champs Elysées

Et la plus confidentielle des terrasses est paradoxalement celle de la Maison du Danemark. En cette forêt végétale, le récemment étoilé chef Andreas Möller et le chef exécutif du Flora Danica, Leandro De Seta, ont imaginé une nouvelle carte quintessence de la Nordic Food : harengs marinés à l'aneth, rillettes de saumons et tarama aux œufs de cabillauds. Entre gourmandise et légèreté, terre et mer, avec de délicieux plats comme le saumon entier cuit en papillote, Saint Pierre entier ou Carré d'agneau rôti. L'heure du dîner résonne ici comme celle de la convivialité. C'est la valse des très gourmandes assiettes à partager (succulents petits poissons nordiques fumés, les Sprats, terrine de canard maison, tartelette de crabe). Sans oublier les incontournables (Saumon entier cuit en papillote, saint pierre entier ou carré d'agneau rôti). Tous au jardin secret ombragé situé à l'arrière du restaurant, havre de paix à quelques encablures de la circulation frénétique de Madame Hidalgo. **Flora Danica - 142, Avenue des Champs Elysées Paris 75008**

Tél : 01 44 13 86 26



## Le Meilleur plan du Trocadéro La formule déjeuner de Jérémie !

25 € ! Qui dit mieux en plein 16ème ? Direction la charmante rue de Longchamp à deux pas de la place du Trocadéro. Le chef Jérémie Tourdjman vient de lancer un menu déjeuner. A midi, on veut du simple et efficace alors on opte pour la formule Entrée / Plat / Dessert / Café à 25 €. Et on peut même déjeuner en 30 minutes chrono si on est hyper pressé ! Pissaladière aux olives de Kalamata et roquette avec un Suprême de volaille romaine comme une César et un Choux vanillé sauce caramel ou un Œuf mayo crispy, frisée bien jaune avec un Dos de saumon, asperges blanches grillées et un Baba au rhum. Jérémie Tourdjman est un jeune homme bien dans son temps, un fervent défenseur de la cuisine de tradition apprise aux côtés de grands chefs. Ici, pas d'assiettes minimalistes au dressage aérien, pas de décor entre loft new yorkais et jardin d'hiver, ni de service s'encanaillant en jean-basket. Ici on aime la cuisine bourgeoise. Les tables élégantes d'un Paris haussmannien. Son diplôme de l'école Ferrandi en poche à vingt ans, Jérémie a fait ses armes dans des Maisons de renom qui ont affirmé son goût pour la cuisine traditionnelle de beaux produits. Ce jeune chef aime les restaurants où les tables sont dressées de belle porcelaine et de couverts en argent, où le maître d'hôtel reçoit avec déférence et veille à ce que le service soit discret et efficace. Un charmant, courageux et bien maîtrisé contre-courant.

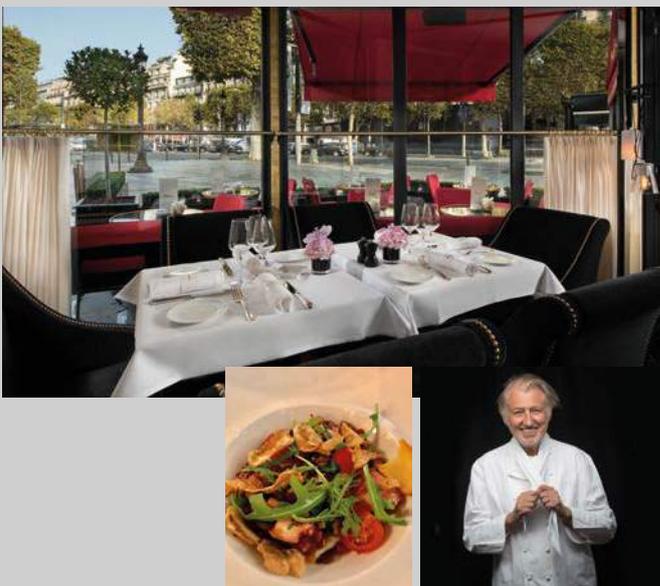
**Restaurant Jérémie 33 rue de Longchamp - 75116 Paris - Tél : 01 47 04 96 81**



## Orient Extrême

Dîner à côté de Rafael Nadal est possible et nous l'avons expérimenté en ce merveilleux et intimiste restaurant japonais aussi discret que magique du quartier des Champs Elysées, en plein triangle d'Or, situé juste en face du vaisseau abandonnés de feu RTL déménagé à Neuilly. Les lieux restent mythiques et branchés, hantés des bonnes ondes des stars qui passèrent là en 50 ans. C'est à dire tout le monde des medias, politique française ou internationale, arts, chanson, cinéma, littérature, gastronomie... L'endroit est devenu en quelques années la référence en matière de gastronomie japonaise à Paris, mêlant habilement qualité des produits, savoir-faire et goût de l'époque. Nouveau à la carte : Sakana Wakame : Salade d'algues, saumon et thon, soy vinaigrette et Suzuki Geneva Fu : Filet de bar poêlé, pistou au shiso, julienne de carottes et soja. Et les incontournables cevis revisités, merveilleux sushis, sashimis... A savourer depuis une terrasse des plus sympathique et chic...

**Orient Extrême - 21 rue Bayard, Paris 8ème**



## Désinvolte élégance au Fouquet's

La brasserie s'ouvre sur trois terrasses, au coin des Champs-Elysées et de l'avenue George V. On y va comme on visite la Tour Eiffel. Pas de deux pour Charles Boixel, chef exécutif des cuisines du Fouquet's et François-Xavier Simon, chef exécutif pour Pierre Gagnaire. Avec une désinvolte élégance, ils travaillent main dans la main dans un décor signé Jacques Garcia. Un haut lieu de la vie parisienne. Côté assiettes : asperges blanches, sauce mousseline et pommes vapeur, artichauts vinaigrette, escargots de Bourgogne au beurre d'ail. Encore : poêlée de poulpes au chorizo, tomates cerises et olives noires au basilic... Je retombe en enfance avec les fish & chips : pommes coin de rue, crème de pois cassés, sauce gribiche. Le tout enveloppé dans un papier journal (alimentaire). Présent à l'appel, un grand classique : le filet de bœuf au poivre noir, sauce Champs-Elysées (un beau souvenir). Fort du savoir de Pierre Gagnaire, François-Xavier Simon assume. Libre d'imaginer, mais il précise : « Pierre Gagnaire valide ». Réhabilitation des jus et sauces, classicisme éclairé. On y trouve le boudin noir, raviole plate, compote de pomme aux pruneaux ou encore le classique suprême de volaille fermière, morilles à la crème. Note personnelle : je suis repartie avec un pot de miel, toutes fleurs, 100 % naturel. Les butineuses sont hébergées sur la terrasse plein ciel de l'hôtel. Une récolte 2016 réservée à la clientèle du Fouquet's ! Michèle Lasseur

**La brasserie du Fouquet's - 99 avenue des Champs-Elysées et 46 avenue George V - Paris 8<sup>e</sup>**



## Aux portes de l'Orient : Le Selman, haras qui rient et restos chics

Au pied de l'Atlas, préservé de l'agitation nerveuse de la médina : Selman Marrakech, un palace à l'atmosphère singulière, sublime et attachant. Dessiné par Jacques Garcia et construit par les meilleurs artisans, voici un palais hors du temps où revit l'art de l'hospitalité Marrakchie. De précieux instants magnifiés par la présence des pur-sang arabes invitent au bonheur de vivre. Depuis les terrasses en chambres et les jardins, on assiste au ballet majestueux de ces chevaux en proenance de leurs écuries luxe dessinées et décorées par le très grand Jacques Garcia. Côté restauration, plusieurs lieux. A la fois chic et décontracté, sobre et majestueux, ouvert sur l'extérieur et intimiste, le restaurant Le Selman est un lieu intemporel, une invitation au voyage des sens gastro-

nomique. Pour une expérience gustative unique. Les produits sont sublimes pour faire exploser toutes leurs saveurs. Les associations sont délicates et harmonieuses. Plus méditerranéen, disposé dans les jardins, c'est une véritable pause gustative qui attend les hôtes, avec pour toile de fond, l'envoûtante parade des fiers chevaux. La carte, résolument méditerranéenne, dévoile des plats frais et goûteux à apprécier en toute décontraction. Enfin, cuisine authentique marocaine au restaurant Assyl. Un menu gourmand mettant à l'honneur la richesse de la cuisine marocaine dans le respect des traditions locales.  
**Marrakech Atlas, Km5, route d'Amizmiz – 40160 Marrakech – Maroc - Tél : + 212 (0) 524 45 96 00**



## Chez Petrossian le caviar est tsar absolu

Le roi du caviar a mis tout son amour du produit en son nouveau restaurant situé boulevard de La Tour-Maubourg, en face de la boutique historique du 7<sup>ème</sup> arrondissement. Ici, le Caviar est Tsar absolu, des assiettes jusque dans les clins d'œil déco. Deux formules caviar se partagent l'affiche. L'une révèle l'excellence et la pureté du produit brut, tandis que l'autre invite à la découverte en dévoilant des accords nouveaux sous l'impulsion du Chef Renaud Ramamourty. La Tradition Petrossian demeure quant à elle bien présente à travers les spécialités de poissons fumés. Fruits du savoir-faire de fumeur de la Maison – qui fut

l'une des premières en France à fumer elle-même ses poissons dans les années 30 – saumons, taramas, harengs, œufs de saumon et de brochet sont ainsi à l'honneur. Le restaurant propose aux puristes sa sélection de caviars à déguster simplement accompagnés de toasts et de blinis. C'est autour du bar à caviar que l'enchantement s'opère le soir venu. À chaque commande, l'hôte est invité

à se lever pour aller choisir, sur les bons conseils des caviarologues, les grains qui accompagneront sa soirée. Le restaurant propose chaque jour une collection de trois espèces, aux saveurs et textures différentes, à un prix unique !

**Restaurant Petrossian - 13 boulevard de La Tour-Maubourg - 75007 Paris - Tél : 01 44 11 32 32**



## Noura : hurra à la gastronomie libanaise !

Au calme de l'avenue Marceau, la maison libanaise dessinée par l'architecte Pierre-Yves Rochon ouvre les portes d'un restaurant dédié au renouveau de la gastronomie libanaise, une cuisine cosmopolite et parfumée. Le décorateur star imagine un concept de restaurant unique. « L'histoire d'une maison libanaise chaleureuse, explique-t-il, influencée par les traditions architecturales et décoratives du Liban, et par quelques touches d'esprit contemporain », un parallèle à la cuisine aux meilleures influences du Bassin Méditerranéen pour des assiettes sentant bon le soleil. La cuisine prêche le goût d'abord en déclinant des plats colorés, inventifs et suivant les produits de saison, sur une base de techniques privilégiant la cuisson basse température, vapeur et

sous-vide. Des souks arméniens de Beyrouth, les Chefs ramènent les meilleures épices du monde. Le baharat, mélange utilisé dans les pays du Proche et du Moyen-Orient ajoute un supplément d'âme aux viandes, agneau, bœuf, sauces, soupes. La coriandre, clous de girofle, cardamome, cannelle, cumin, sumak, Zaatar (mélange traditionnel d'épices et de plantes aromatiques), curcumin, piment d'Alep... enchantant la cuisine. Inspirée par leurs voyages, les Chefs saupoudrent les élémentaires de la cuisine libanaise d'influences méditerranéennes – de la poutargue aux thés, du miel de thym au raisin de Corinthe – invitant les parfums de Sicile autour d'une déclinaison de focaccia et de pâtes fraîches...

**21 avenue Marceau – 75116 Paris – 0147 20 33 33**

**SAKÉ DE QUALITÉ & DE DISTINCTION**

Enter.Saké Black. Riz poli à 65%, 14,5% d'alcool pour un saké pur et authentique du style Honjozo délivrant des notes de fleurs blanches des montagnes. On remarque sa texture nette et soyeuse. Son acidité lui confère une structure délicate et un profil aromatique intéressant alliant plusieurs arômes fruités tels que la mangue, la pêche ou encore l'ananas. 26 € sur [www.vinatis.com/19375-black-dot-enter-sake](http://www.vinatis.com/19375-black-dot-enter-sake)

**CUVÉE SPÉCIALE ROSÉ NICOLAS FEUILLATTE**

Gourmande, un panier de fruits rouges, frais et croquants. Parfait à l'apéritif ou sur des plats simples et joyeux de repas d'été, ce Champagne à la palette aromatique exubérante sera également un très bon

**CHAMPAGNE LOUIS BROCHET CUVÉE ROSÉ**

80 % Pinot noir - 15 % Chardonnay - 5 % Pinot meunier. L'effervescence est vigoureuse et généreuse, avec un beau cordon de mousse blanc. Les arômes explosent au nez, ravissent par leur fraîcheur, leur exubérance et leurs élégantes notes de fruits rouges tendant vers la cerise et la framboise. En bouche, on apprécie sa légèreté et sa vivacité. Champagne gracieux et vivifiant, il se déguste aussi bien à l'apéritif qu'il ne s'accorde avec douceur à une coupe de fraises légèrement sucrées. 29€ sur [www.champagne-brochet.com](http://www.champagne-brochet.com)

**CHAMPAGNE CLAIR DE LUNE**

Beaumont des Crayères Fleur de Rose 2008

Frais, gourmand et élégant. Robe rose framboise aux reflets saumon et à la bulle fine. Nez frais et délicat au parfum d'agrumes, de framboise et de fleur. Fruité intense révélant à l'agitation des arômes de groseille et de fraise des bois. Bouche fine et fraîche, sur des notes de pamplemousse, de cerise et de fraise. Finale fraîche et élégante, d'une belle longueur. Parfait en accompagnement de langoustines rôties. [www.champagne-beaumont.com](http://www.champagne-beaumont.com)

**CHAMPAGNE DELAMOTTE BLANC DE BLANCS 2008**

100 % chardonnay pour un vin puissant. Il est pâle comme une aube d'été, dans le verre, la lumière en jaillit. Au nez, il est franc, pur, droit, profond, un grand caractère. En bouche, il est précis, sa minéralité tendue, asséchante, fait saliver, alliance des contraires, toujours le baroque. Et il délivre enfin des arômes gourmands de brioche sortant du four. Avec des truffes, une poularde demi-deuil à la mousseline truffée, mais aussi, en toute simplicité, avec un camembert ou un brie à la truffe. Une sole meunière aussi ferait l'affaire, un turbot rôti, une épaule d'agneau dorée. Pourquoi pas un veluté de cèpes en cocotte lutée ? 52 € sur [www.salondelamotte.com](http://www.salondelamotte.com)

**ROSÉ DOMAINE CHÂTEAU LA COSTE 2017**

Cultivé en biodynamie et issu de l'agriculture biologique, ce vin préserve l'authenticité du terroir provençal. Ce Coteau d'Aix-en-Provence propose une note dominante de fruit blancs et de notes florales accompagnées de touches de fruits rouges, marqué par sa minéralité et sa finesse d'expressions. Se marie parfaitement avec une cuisine provençale légère. 25 € - 2750, Route de la Cride 13610 - La Puy-Sainte-Reparate



compagnon de recettes plus élaborées. A marier avec un taboulé libanais, un saumon fumé, un tournedos de veau provençal, des gambas à la plancha, un pluma de porc ibérique grillé, pour finir avec une rafraîchissante soupe de fraises à la menthe et poivre de Sichuan. 35€.

**RÉSERVE EXCLUSIVE ROSÉ NICOLAS FEUILLATTE**

Classique et raffinée, la Réserve possède une trame aérienne, des arômes de fruits rouges et une délicatesse qui en font un partenaire idéal pour les dégustations apéritives et une valeur sûre à table car elle s'associe avec de nombreux mets. Avec un carpaccio de thon, des sashimis de saumon, des samoussas de volaille aux épices, des crevettes épicées et lait de coco pour terminer sur des desserts aux fruits rouges, simple tarte aux fraises ou pavlova aux fruits rouges. 32€.

**MUMM ROSÉ**

A déguster extra-frais et sans glaçons. L'intensité aromatique se marie à la fraîcheur, laissant éclore des notes de fruits rouges et pamplemousse rose que dominent la fraise, la cerise ou la groseille. Le Pinot Noir, cépage emblématique de la maison, donne au vin sa robe saumonée si particulière. Quant à l'élégant Chardonnay, il lui apporte une minéralité balancée par la rondeur des Pinots Meunier. Petit astuce pour des bulles extra fraîches : mettre les coupes au congélateur 20 minutes avant la dégustation. 33,50€ en GMS.



60% Pinot Noir 30% Chardonnay 10% Meunier. Frais, généreux et équilibré. Jolie robe rose aux reflets saumonés. Nez expressif sur des notes de pamplemousse, de griotte à l'eau de vie et de confiture d'abricot. Bouche fraîche et généreuse rappelant le cassis, la framboise et la mûre. Finale longue sur des arômes de cerise. A savourer avec un carré d'agneau au romarin. [www.champagne-beaumont.com](http://www.champagne-beaumont.com)

**BEAUMONT DES CRAYÈRES GRAND ROSÉ – BRUT**

40% Meunier 35% Pinot Noir 25% Chardonnay.

**CHABLIS PIERRE DE PRÉHY 2017 – DOMAINE BROCARD**

Un chablis bio de belle facture qui enchante avec son parfum de citron vert, des notes florales et une pointe minérale. La rondeur et la richesse du millésime s'expriment dès l'attaque avec un joli gras quand la finale revient sur la tension et une belle acidité exprimée par des saveurs de pamplemousse. Avec des noix de Saint-Jacques snackées. 11,95 € exclu Foire aux Vins Carrefour en Hypers.

## HAUT-MÉDOC CHÂTEAU PALOUMEY 2016 CRU BOURGEOIS

Ses effluves de fruits rouges (framboise et cerise) s'entremêlent à une sensation rafraîchissante (thym frais). Harmonieux et racé, il s'avère déjà particulièrement plaisant avec des tanins bien fondus. Structuré, il n'en vieillira pas moins admirablement plus de 10 ans. Son élégance suggère de l'accompagner d'un foie de veau au vinaigre de framboise. 13,95 € Foire aux Vins Carrefour en Market.

## CASTILLON CÔTES DE BORDEAUX CHÂTEAU ROCHERS DE BELLEVUE 2015

Multi-médaille issu de raisins d'une grande maturité conférant aux 84% de Merlot des notes de fruits noirs éclatantes. La matière est riche mais énergique en bouche. Une caractéristique liée à l'approche biodynamique mise en place. Le Cabernet-Franc apporte un surcroît de chair au vin qui se patinera dans les 2 à 3 ans. A marier avec un filet de dinde aux champignons. Foire aux Vins Carrefour en Contact - 4,95 €.

## LOIRE PROPRIÉTÉS : LA MARINIÈRE AOC MUSCADET SÈVRE ET MAINE SUR LIE

Robe jaune pâle aux reflets brillants aux doux arômes fruités aux nuances d'agrumes et aux notes minérales. Une belle vivacité en bouche. Incontournable sur un plateau d'huîtres et de crustacés ou avec l'indémontable assiette moules frites, à tester aussi sur une cuisine plus recherchée comme un tartare de daurade mariné avec de la coriandre et des graines de sésame. 3,20€ chez Carrefour.

## CHÂTEAU DE LA SAULAIE AOC

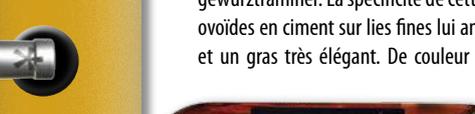
**CABERNET D'ANJOU**  
Robe rose lumineux, nez délicat aux arômes de petits fruits rouges sur des notes acidulées. La bouche gourmande et vive dévoile une finale toute en fraîcheur. Idéal à l'apéritif ou avec de la charcuterie, il se découvre aussi sur une cuisine exotique et/ou épicées comme des travers de porc grillés à la texane ou encore des nouilles sautées aux crevettes ! Entre 3,70€ et 4,20€ chez Carrefour et sur [www.cavesdelaloire.com](http://www.cavesdelaloire.com)

## MIP CLASSIC 2017 DU DOMAINE DES DIABLES, AOC CÔTES DE PROVENCE

Tendance et charmeur, ce rosé fin, léger et élégant ravira les sens des plus exigeants. Sa robe très claire couleur pétale de rose abrite des notes de fleurs blanches et de petits fruits jaunes dans un nez flatteur et explosif. A déguster en apéritif ou sur du poisson grillé. 10,40€ sur [www.vinatis.com](http://www.vinatis.com)

## MADE IN PROVENCE COLLECTION 2017 DE MIP-DOMAINES DES DIABLES, AOC CÔTES DE PROVENCE

Ce rosé fruité présente sous sa robe fuchsia limpide un nez puissant aux notes dominantes d'agrumes et de petits fruits rouges. La finale est longue et douce. A déguster sur un tartare de poisson, une cuisine asiatique ou méditerranéenne. 12€ sur [www.vinatis.com](http://www.vinatis.com)



## ROSE BONBON 2017 DE MIP-DOMAINES DES DIABLES, AOC CÔTES DE PROVENCE

La robe rose bonbon donne son nom gourmand à cette cuvée qui dévoile un nez fin et pur aux arômes de fruits rouges. La bouche est gourmande et révèle une légère sucrosité en finale. A déguster sur un carré d'agneau ou des pâtes au pistou. 13€ sur [www.vinatis.com](http://www.vinatis.com)

## DUNE GRIS DE GRIS 2017 DU CHÂTEAU L'ERMITAGE, AOC LANGUEDOC-ROUSSILLON, SABLES DE CAMARGUE IGP

Ce rosé d'apéritif fruité présente une délicate robe rose pâle. Le nez dévoile des notes de pêche blanche tout en douceur et la bouche se révèle tendre et rafraîchissante. A déguster à l'apéritif ou encore sur des grillades ou une cuisine exotique. 5,50€ sur [www.vinatis.com](http://www.vinatis.com)

## MIRAFLORES 2017 DU DOMAINE LAFAGE, AOC LANGUEDOC-ROUSSILLON, CÔTES DU ROUSSILLON AOP

Sous le bouchon de verre se loge ce doux nectar à la robe saumonée séduisante. Le nez légèrement iodé et minéral développe d'intenses notes de fruits rouges, relayées par l'iris et la groseille pour une sensation de fraîcheur immédiate. A déguster sur un millefeuille de rouget aux légumes du soleil ou des brochettes d'agneau. 8,40€ sur [www.vinatis.com](http://www.vinatis.com)

## SYMPHONIE ROSÉ 2017, CRU CLASSÉ DU CHÂTEAU SAINTE-MARGUERITE, AOC CÔTES DE PROVENCE

Rosé de gastronomie, tout son caractère et sa finesse transparaissent à travers sa robe claire et ses arômes de cassis et de framboises. La bouche longue et délicate fait exploser tout le fruit de ce vin Bio. A déguster sur un plateau de fruits de mer. 18,50€ sur [www.vinatis.com](http://www.vinatis.com)

## N°1 BLANC IGP MÉDITERRANÉE

Assemblage original de Viognier muscat à petit grain et gewurztraminer. La spécificité de cette cuvée est son élevage en cuve ovoïdes en ciment sur lies fines lui amenant beaucoup d'aromatique et un gras très élégant. De couleur jaune pâle, le vin présente un nez intense de fruits exotiques, de pêche ainsi que des notes de rose. La bouche offre un bel équilibre, fraîche au grain fin et très aromatique.

## ROSÉ MARIE 2017

60% Grenache 40% Cinsault. Vin de plaisir sur la fraîcheur, fruité et gourmand couleur rose violacée saumonée pâle. Le nez est expressif sur les fruits rouges et blancs avec des notes anisées. La bouche présente une belle fraîcheur avec un fruit persistant.

## CRÉMANT DE BORDEAUX BRUT ROSÉ BIO

Jaillance dévoile sa première cuvée bio sur l'appellation Crémant de Bordeaux. 100% Merlot, robe rose pâle délicat et brillant. Au nez aux notes de fruits rouges. En bouche, le vin exprime avec harmonie toute la richesse de ses arômes pour terminer avec douceur sur des notes fruitées. Parfait pour l'apéritif, il s'accorde aussi avec les volailles, comme par exemple, un poulet aux épices. Ses notes fruitées se marient aussi avec les tartes raffinées et les cocktails de fruits. 7,10 € en GMS.

## CLAIRETTE DE DIE TRADITION

Cuvée 100% Vegan vinifiée selon la méthode dioise ancestrale. 100% Muscat Blanc à petits grains, robe d'une jolie couleur dorée scintillante. Au nez, des arômes de pâte de coing, d'herbe fraîche et de fruits exotiques dominent. En bouche, le vin allie habilement complexité et légèreté pour terminer sur une belle persistance aromatique. A l'apéritif, il accompagne aussi merveilleusement les desserts glacés, les tartes. Son goût fruité convient parfaitement aux gâteaux à base de fruits rouges ou blancs. 7,30 € en GMS.

## AUXEY-DURESSES 2014 DOMAINE DU COMTE ARMAND

2014 est un bon millésime pour les vins de Bourgogne malgré une météo étonnante. L'hiver n'a pas connu d'épisode de gel important et la fleur est sortie précocement grâce à un printemps doux et sec. Septembre a été ensoleillé, idéal pour la maturation et la récolte de beaux raisins. On retrouve dans ce millésime un très bel équilibre ainsi qu'une belle maturité phénolique. Le vin est mûr et délicat. 50 €

## CHÂTEAU DE LASTOURS SIMONE DESCAMPS BLANC 2017

Au cœur du massif des Corbières, le vignoble est enchâssé dans un domaine de 850 hectares de garrigues vallonnées et de canyons profonds plantés d'oliviers majestueux. 2017 est le deuxième millésime de la cuvée issu d'une ultime sélection parcellaire de Vermentino et de Roussanne. Robe or pâle aux reflets argenté, nez complexe et profond aux arômes de fruits secs grillés, d'abricot, de pêche, et une note minérale. L'attaque franche présente des arômes de fruits blancs et de fleurs blanches qui évoluent vers des notes toastées, une finale saline. 13 €.

## BLASON D'ISSAN 2014

En 1995, Château d'Issan, propriété emblématique de l'appellation Margaux, crée son second vin : Blason d'Issan afin d'effectuer une sélection au sein du vignoble. Les plus jeunes vignes produisent ce vin qui offre un fruit rond, gourmand qui pourra être dégusté plus rapidement. 47% Cabernet Sauvignon et 53% Merlot, un nez discret, floral et sur les fruits noirs (cerise, mûre). La bouche est harmonieuse et soyeuse avec une structure aux contours très nets. La finale est fraîche. 25 €.

## CHÂTEAU FAYAT 2015

Né de la fusion des trois domaines de la Famille Fayat en appellation Pomerol : Château Prieurs de la Commanderie, Château La Commanderie de Mazeyres et Château Vieux Bourgneuf. 100% merlot, une robe de couleur profonde. Nez complexe avec des arômes de fruits noirs, tabac brun et des notes de fumées. La bouche est tendue et structurée. 35 – 40 €.



## CRÉMANT D'ALSACE « UN DOS TRES » DE LA CAVE DE RIBEAUVILLÉ

100% Chardonnay, cette cuvée est issue d'un vignoble en coteaux entièrement

vendangé à la main sur la célèbre faille géologique de Ribeauvillé offrant une incroyable diversité de terroirs. « Un Dos Tres » c'est une mousse et des bulles légères et abondantes. Le nez développe des arômes d'agrumes et de pêches blanches que l'on retrouve en bouche. Un crémant d'une grande finesse qui allie parfaitement longueur, équilibre et fraîcheur extrême. 12,30 €.

## LES DEUX TERROIRS BLANC 2017

Assemblage innovant de sauvignon de l'Entre-deux-mers et de cépages aromatiques du Gers (colombard, gros manseng et ugni blanc). Cette liberté d'assemblage n'a qu'un seul objectif : créer une synthèse française d'arômes tout en recherchant l'équilibre entre la fraîcheur, le fruit, la complexité et la persistance aromatique. 9,90 €

## SAVIGNY-LÈS-BEAUNE 1ER CRU « LES VERGESSES » 2016 DOMAINE JEAN FÉRY & FILS

Issu de vignes de chardonnay âgées d'environ 55 ans, un vin fin et harmonieux à la fois vif et moelleux. Il est aussi très aromatique, des arômes charnels évoquant les fruits exotiques, les fleurs d'abricot, les épices... Il se marie à merveille avec des poissons crus ou au four, des fruits de mer cuisinés, mais aussi des volailles ou du veau en sauce, des terrines et pâtés, le camembert, le gruyère, un brie. 35 €.

## SAINT-VÉLAN LES SENTINELLES 2014 DES VIGNERONS DES TERRES SECRÈTES

Robe dorée, intense et délicate. Au nez se mêlent des arômes de fruits (pêche, poire) et de fleurs blanches (acacia, chèvrefeuille). En bouche le gras, l'onctuosité et une élégante fraîcheur s'équilibrent. L'attaque flatteuse issue d'un élevage partiel sous bois suggère les mets nobles de poissons (saumon, lotte) et de volaille (chapon). La concentration et le potentiel aromatique augurent d'un long vieillissement. 10,20 €.



## DOMAINE DE TERRES BLANCHES, CUVÉE CHÊNE MARCHAND 2014

En provenance d'un des terroirs les plus mythiques de l'appellation Sancerre, le « Chêne Marchand » situé

sur la commune de Bué en Sancerre, ce terroir exceptionnel est composé de craie Tuffeau et la moyenne d'âge des vignes est de 30 ans. Des vins amples, riches, puissants mais avec toujours une fraîcheur intense. Une bouteille de partage pour grands événements ou simplement pour se faire plaisir. 30€.

## CHÂTEAU HAUT CANTELOUP 2015

Un vin incontestablement abouti doté d'un beau potentiel de garde. L'ensemble est parfaitement harmonieux, le fruit bien mûr est présent, gourmand et juteux à souhait.

Un vin d'une grande délicatesse qui s'accordera facilement avec une planche de charcuterie. 4.95€.



## PROSECCO SIGNORE GIUSEPPE

Parenthèse italienne. L'arrivée des beaux jours rime avec cocktails, et le Prosecco Signore Giuseppe s'impose comme l'allié pétillant incontournable pour les boissons d'été. Un vin gourmand aux notes bien équilibrées qui séduira les papilles. 5,95 €.



## LEYDA SINGLE VINEYARDS SYRAH 2015

Toute la quintessence du Chili. Située face à l'Océan Pacifique, la vallée de Leyda bénéficie de conditions optimales à la viticulture des cépages de climat froid tels la Syrah. Cette localisation exceptionnelle permet de proposer des vins aux accents maritimes qui allient minéralité, intensité et délicatesse. Un vin fruité et juteux au caractère épique, qui s'accorde à merveille avec une belle viande d'agneau. 9,95 €.



## CARNIVOR CABERNET SAUVIGNON 2015

Des vins indispensables à tous les amateurs de belles viandes rouges. Ce Cabernet Sauvignon est élaboré avec des raisins sélectionnés provenant des meilleurs vignobles de Lodi, une région de production réputée. Vin audacieux, il s'ouvre sur un palais puissant mais enrobé avec d'intenses saveurs de mûres, de myrtilles, de café et de moka. Idéal pour accompagner un bon barbecue entre amis. 10,95 €.



## GAZELA VINHO VERDE

Vin de la région de Minho, Vinho Verde tient son nom de son embouteillage très rapide après les vendanges. Un vin à déguster jeune, dans l'année suivant la récolte, idéalement à l'apéritif. Ses arômes d'agrumes, de melon et de miel réhaussés par de délicates touches florales s'accordent parfaitement avec les salades et les légumes crus. 4,50 €.



## GÉRARD BERTRAND CHÂTEAU LA SAUVAGEONNE LA VILLA AOP COTEAUX DU LANGUEDOC

Le domaine est situé au Nord-Ouest de Montpellier, adossé aux portes du causse du Larzac, à une altitude comprise entre 150 et 350 mètres. Grenache, Mourvèdre, Viognier, Vermentino. Surprenant : s'apparente plus à un blanc plus qu'à un rosé. Au nez des notes de fraise écrasée, d'épices douces, des notes très florales de violette et d'aubépine. La bouche est très puissante et généreuse, le grain est velouté et d'une fraîcheur revitalisante. Le vin est bâti sur la tension et empreint d'une salinité éclatante. Servir à 12-13°C accompagné de poissons, volailles ou fromages frais.



## DOMAINE DE L'AIGLE CHARDONNAY AOP LIMOUX

100% Chardonnay, à proximité du village de Roquetaillade, près de Limoux au pied des Pyrénées. 47 hectares entre 250 et 500 mètres d'altitude pour un des plus hauts vignobles de tout le Languedoc. Robe couleur or vert aux reflets gris argentés, nez aux notes fruitées (pêche blanche), évoluant sur des notes de pâtisserie et de pâte d'amande. Frais, minéral, tendre et souple en bouche, la finale est mentholée. A déguster entre 12-13°C avec des volailles rôties, des poissons en sauce ou des fruits de mer, des champignons à la crème ou des tartes au fromage ou encore des fromages de chèvre.



## 100% MUSCAT

Animé par la passion des grands vins du Sud de la France et de ses paysages viticoles, Gérard Bertrand a créé les cuvées Naturalys dont les raisins sont issus de vignobles cultivés en Agriculture Biologique. Doté d'une belle couleur jaune pâle, le nez se développe sur des arômes intenses de roses, de fruits exotiques, d'agrumes et de fleurs blanches. Une cuvée rafraîchissante aux arômes expressifs. A déguster entre 10°C à l'apéritif, sur des plats exotiques, des poissons, des volailles ou encore sur une salade de fruits frais.

## L'ACCORD PARFAIT 2016 - FITOU

40 % Carignan, 30 % Grenache noir 30 % Syrah, robe rubis à nuance pourpre. Nez intense de fruits noirs, poivre noir, bâton de réglisse, cigare, herbes de garrigue menthe-thym. Bouche ample et fondue, fraîche, poivrée, longue sur le cassis. Avec : terrine de sanglier au poivre, jambon de pays, tourte aux champignons, bœuf bourguignon, côte de bœuf grillée, cantal, parmesan. 10,50 € - Les Maîtres Vignerons de Cascastel - 11360 Cascastel Tél : 04 68 45 91 74



## CHÂTEAU DE FRANCE 2015 - PESSAC-LÉOGNAN

60 % Merlot 40 %, Cabernet sauvignon, robe rubis profond. Nez intense de fruits rouges mûrs groseille, fraise, cerise. Finement épicé poivre noir, muscade, réglisse, une légère note mentholée. Bouche fondue et ronde, harmonieuse entre puissance, gourmandise, fraîcheur et matière, fruitée et poivrée, des tanins veloutés et jusque dans la longueur. Avec : terrine de chevreuil, carpaccio de bœuf, boudin noir, faisan rôti, beaufort, poire au vin, soupe de fraises au vin rouge. 25,30 € - Château de France - SAS B. Thomassin - 98 route de Mont de Marsan - 33850 Léognan - Tél : 05 56 64 75 39



## COUVENT DES THORINS 2016 MOULIN-À-VENT

Gamay, robe rubis. Nez complexe, fruité cerise-fraise-framboise, épicé poivre noir-cardamome, bâton de réglisse, tabac cigare. Bouche ample et gourmande, bien structurée, soutenue par une belle fraîcheur, jolie longueur sur le fruit et les fines épices. Ses plats : rillettes de canard, carré d'agneau au thym, côte de bœuf, brie de Meaux, poires au vin et aux épices, fondant au chocolat.



16,50 € - Château du Moulin-à-Vent - 4 rue des Thorins - Les Thorins - 71570 Romanèche Thorins - Tél : 03 85 35 50 68

## PRESTIGE 2015

Cépages : Pineau d'Aunis 51 %, Cabernet 35 %, Pinot Noir 14 %, robe rubis profond. Nez fruits noirs cassis-mûre, épices poivre noir-cardamome, une note chocolatée et fumée. Bouche à la fois puissante, gourmande et pleine d'élégance, longue sur le



fruit et la fève de cacao. Ses plats : carpaccio de bœuf, côtes d'agneau grillées, daube aux olives, tomme de Savoie. 6,20 € - Les Vignerons du Vendômois - 60 avenue du Petit Thouars - 41100 Villiers sur Loir - Tél : 02 54 72 90 69

## VACQUEYRAS 2016

Grenache 50 %, Syrah 30 %, Mourvèdre 20 %, robe rouge sombre, reflets noirs. Nez marqué par la Syrah, violette et fruits noirs, une note garrigue et thym. Bouche harmonieuse et équilibrée entre des tanins accrocheurs et la garrigue, longue finale. Ses plats : charcuterie, viande froide, barbecue, viande rouge, fromage. 19,30 € - Vidal Fleury - 48 route de Lyon - 69420 Tupin et Semons - Tél : 04 74 56 10 18



**ARÔMA 2017 – IGP MÉDITERRANÉE**

Grenache blanc, Bourboulenc, Clairette, Marsanne, Roussanne, robe or pâle à reflet émeraude. Nez floral lilas, fruits à chair blanche, aneth, fenouil, romarin, fines épices. Bouche agrumes citron, amande fraîche, une note minérale, jolie longueur. Ses plats : apéritif, crustacés, sashimis, filets de rougets grillés, chèvre mi-sec. 4,20 € - Cellier des Princes - 758 route d'Orange – 84350 Courthézon – Tél : 04 90 70 21 44

**CHÂTEAU DE RIQUEWIHR LES MURAILLES RIESLING 2011 ALSACE**

Cépage : Riesling, robe dorée intense. Nez fin et aéré, minéral, fruité ananas-brugnon-agrumes, menthe-estragon-anis, noix, floral, poivre gris. Bouche puissante et acidulée, minérale, miel, agrumes, notes de pierre-à-fusil, une touche torréfiée et réglissée-mentholée en finale. Ses plats : fruits de mer, taboulé, tajine aux agrumes, rôti de porc aux abricots, sandre, rouget, langouste grillée, chèvre mi-sec. 13,00 € - Dopff & Irion - 1 cour du Château – B.P. 31 – 68340 Riquewihr – Tél : 03 89 47 92 51

**LE MASTER 2014 – MUSCADET SÈVRE ET MAINE – DONATIE BAHUAUD**

Cépage : Melon de Bourgogne, robe jaune intense et brillante. Nez fin et délicat, floral, agrume. Bouche complexe, harmonieuse sur des notes d'abricot et une structure équilibrée entre gras et fraîcheur. Ses plats : apéritif, fruits de mer, poissons, noix de saint-jacques. 25,00 € - Orchidées, maisons de vins - 19 rue Léopold Palustre - Saint Hilaire / Saint Florent – 49412 Saumur - 02 41 53 03 10 -

**SAINT-PÉRAY FLEUR DE ROC 2016**

Cépages : Marsanne et quelques grains de Roussanne (environ 6 %) Robe jaune pâle, brillante, légers reflets verts. Nez minéral, fruits jaunes, touche de fleurs blanches et de zeste de citron. En bouche : fleur d'acacia, poire et agrumes, fraîcheur, salinité, notes légères de vanille et de noisettes grillées, finale longue et élégante sur des notes de pierre à fusil et de pamplemousse. Ses plats : apéritif, écrevisses, asperges en sauce, volaille à la crème, cuisine méditerranéenne. 16,35 € - Cave de Tain l'Hermitage - Route de Larnage – 26603 Tain l'Hermitage cedex – Tél : 04 75 08 20 87

**PERLE BLANCHE BEAUJOLAIS 2017 GAMME AQUARELLE**

Cépage Chardonnay, robe pâle et limpide. Nez complexe fruits exotiques-pamplemousse-ananas. Bouche ronde, fraîche, gourmande et charnue. Ses plats : verrines et rillettes de saumon, sole au citron, Saint-Jacques à la plancha avec une crème d'agrumes, tagliatelles fraîches, chèvre frais, tiramisu ananas. 6,40 € - Vinescence – Cave des Vignerons de Bel-Air - 131 route Henri Fessy - 69220 Saint Jean d'Ardières – Tél : 04 74 06 16 05

**AOC CROZES-HERMITAGE – DOMAINE DE MUCYN – LES ENTRECOEURS 2016**

Le nom de cette cuvée pure syrah est emprunté aux travaux viticoles. Robe dense aux reflets pourpres,



nez intense. Fruits noirs, moka, griottes avec des notes épicées et des nuances réglissées. La bouche dévoile du fruit, une matière veloutée à trame fine et un gras qui enveloppe des tanins savoureux. La finale est longue. 13€ chez les cavistes.

**AOC GRIGNAN-LES-ADHÉMAR – LE DÔME D'ELYSSAS – DEMOISELLE DES LYS 2017 (BLANC)**

Domaine installé sur un terroir de prédilection pour la noblesse de ses cépages, notamment la syrah, le grenache, le carignan, le cinsault et le mourvèdre. Un rosé à la robe jaune aux légers reflets dorés avec une belle brillance. Premier nez très aromatique et agréable. On perçoit des notes de fruits à chairs blanches tels que la pêche, l'abricot et la poire. La bouche également très aromatique avec une belle fraîcheur. 7€ chez les cavistes et en vente directe.

**AOC TAVEL – CHÂTEAU DE TRINQUEVEDEL – CUVÉE TRADITIONNELLE 2017**

A la sortie de Tavel et en direction de Nîmes, se dresse le Château de Trinquevedel, une agréable bastide du XVIII siècle, et son vignoble de 32 hectares. Sa cuvée Traditionnelle possède une robe couleur framboise et un nez expressif de petits fruits rouges. Un vin très équilibré en bouche, aux arômes persistants, en adéquation avec le nez. La finale est épicée. 11€ chez les cavistes.



**AOC VACQUEYRAS – DOMAINE DE L'ESPIGOUETTE – ROUGE 2015**

Robe rouge sombre, profonde, aux reflets violines, nez bien ouvert, sur des senteurs de garrigue et de fruits noirs. Un vin typique des belles réussites de la Vallée du Rhône dans ce millésime, avec un léger boisé qui parfait la complexité. La bouche est puissante, volumineuse. La sucrosité, d'emblée, donne beaucoup d'ampleur et de volupté. 12€ en vente directe et cavistes.



**AOC COSTIÈRES DE NÎMES – CHÂTEAU BEAUBOIS – HARMONIE 2015 (BIO)**

Entre Languedoc et Provence dominant les étangs de Camargue. Une cuvée en robe rouge sombre et pourpre, nez de fruits noirs et rouges mûrs aux notes d'épices. En bouche, l'attaque est franche et fruitée sur la fraise, cerise, poivre blanc rappelant les arômes du nez ainsi que la réglisse et des notes de Havane avec des tanins soyeux mais présents. 20€ au domaine et chez les cavistes.



**AOC CÔTE DE NUITS-VILLAGE – CLOS SAINT LOUIS – CÔTES DE NUITS 2016**

Fondé en 1918, le Clos Saint Louis s'étend aujourd'hui sur 19 hectares. Son rouge 2016 a une couleur d'un rubis vif qui prend avec l'âge une teinte carmin foncé, cerise noire. La fraise, la mûre, la violette, le réséda et la rose font partie de ses arômes spontanés. A maturité, il offre un bouquet réglissé, de cuir et de fourrure, aux accents giboyeux et de sous-bois. Au palais s'exprime un grand Bourgogne. Agréable jeune et à boire sur son fruit. 17€ chez les cavistes.



# THUERRY



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

[chateauthuerry.com](http://chateauthuerry.com)

Degustation visite de cave tous les jours 83690 VILLECROZE Tel: 04.94.70.63.02



LØDURS starring  
JACKY RIBAULT  
sort du bois (de Vincennes)

... Et ouvre une magnifique tanière proche du royal château de Saint Louis.





**Terre de chasse royale, Vincennes a longtemps accueilli une ménagerie avant qu'ours, lions et tigres soient finalement envoyés à Versailles (ou au zoo de Vincennes).**

« Cette région je la connais bien, 26 ans que j'habite le Val-de-Marne, que j'aime son bois, son château et ses bords de Marne. » Jacky Ribault, Chef étoilé depuis 2014 du Restaurant Qui plume la Lune à Paris 11e vient d'ouvrir en la royale ville – à 5 minutes de la porte de Paris - son deuxième restaurant. Un espace ultradesign de 300 m<sup>2</sup>, avec une trentaine de tables seulement qui donne un premier indice sur l'envie du chef de bien travailler tout en respectant ses convives.

Et franchement, cela vaut la peine de se rendre dans l'ultradesign tanière de l'ours tellement sa cuisine est émouvante et inventive. Certains comparent sa cuisine créative, minérale et végétale à celle d'un Marc Veyrat sans chapeau imprégné de culture culinaire japonaise.

Jacky a le sens du partage. Sans doute le fruit de ses origines paysannes. Attaché à la terre, sensible au travail des petits producteurs et

artisans pêcheurs, il les encourage en plaçant en avant leur savoir-faire comme il le fait depuis 2010 dans son premier restaurant parisien. A Paris comme à Vincennes, le chef travaille au maximum avec des produits venant d'île de France. Avec un seul but : faire plaisir ; un seul moyen : se faire plaisir et une seule technique : se laisser porter par le produit.

Ravioles d'huître pochée, citrons confits ; Filet de veau du Pays basque et son jus à la cannelle ; Filet de maquereau à l'anis vert, pousses de betterave et jus de betterave ; Poulpe, encre de seiche, sésame noir, chapelure noire ; Lait ribot, sorbet citron, macaron à l'azuki, coriandre fraîche et zestes de citron jaune confit... Ni carte préétablie, ni menu... il faut lui faire confiance. Ce principe permet

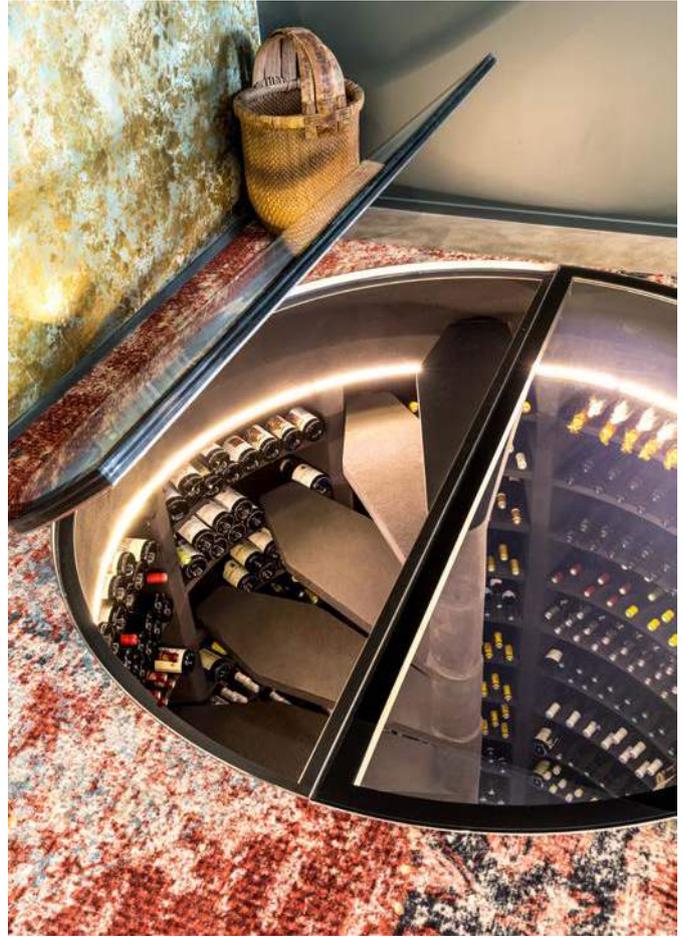
de garantir une fraîcheur absolue des produits. En fonction de la saison, Jacky improvise, il laisse les souvenirs de son enfance reprendre le dessus. Il s'est ainsi inspiré des pièges à merles qu'il posait quand il braconait, des choux que l'on donnait à manger aux vaches... Il les a réinterprétés, transformés, puis amalgamés, associant le produit brut aux saveurs délicates.



Côté décor c'est 5 étoiles direct. Il est rare (sauf dans certains grands restaurants et palaces) de découvrir un espace aussi bien agencé et décoré. Chaque couvert, centre de table, bouquet de fleurs ou assiette est un écho, un prélude, à ce que sera le repas.

Côté déco, le chef a imaginé, avec son épouse Valérie Ribault et l'architecte Caroline Tissier, un lieu à son image, faisant la part belle aux matériaux bruts : acier, béton, cuivre. Où il est à la fois accessible et caché. Où le rite est quasi initiatique, où la nature est omniprésente, où les influences se télescopent, où la lumière enjolive, où les contrastes dévoilent. Chaque couvert, centre de table, bouquet de fleurs ou assiette est un écho, un prélude, à ce que sera le repas. Un espace dominé par une gigantesque sculpture lumineuse et, tout au fond, la tanière du maître des lieux, une cuisine ouverte avec, pour les plus chanceux, une table d'hôte.

L'ours sortira de sa tanière pour discuter, conseiller, argumenter... Sans filtre. Les hôtes pourront, eux, s'appropriier les lieux. Bref, vous l'aurez compris, Jacky Ribault est notre immense coup de cœur et de fourchette.



## Interview express :

### APPRENONS À MIEUX CONNAÎTRE L'OURS JACKY

- De quelle région viens-tu et quel était ton parcours avant d'ouvrir tes restaurants ?

- Je suis né à Bain de Bretagne, petite ville bretonne à 25 km de Rennes. J'ai été élevé dans la ferme de mes parents, ce qui m'a donné le goût de la terre, de la nature, des senteurs et de l'authenticité sans oublier celui de construire des cabanes dans les arbres, comme tout petit garçon de 7 ans qui se respecte ! Mon père était maraicher, aussi je l'accompagnais plusieurs fois par semaine pour l'aider à faire le marché. Le matin, avant d'aller à l'école, j'enfilais mes vêtements de travail et je l'aidais à ma mesure. Croyez-moi, l'hiver par moins 12 il faisait Glagla. Je vois encore ses énormes mains calleuses et rougies par le froid et le travail. Mais sa force et sa bonne humeur me réchauffaient tout entier. L'odeur des fruits, des légumes, des herbes, son sourire et son contact avec la clientèle, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige sont gravés à tout jamais dans ma mémoire et m'ont donné le goût de l'effort et le sens du travail. J'étais fier d'être son fils ! En fin de marché j'avais le droit de « jouer au client ». Je faisais le tour du stand, mon père, le sourire aux lèvres et l'œil espiègle, m'autorisait à prendre tout ce que je voulais. Les bras chargés de mon trésor, je rentrais à la maison pour faire la cuisine. Je créais des recettes, souvent ratées, il faut bien le dire. Il m'est arrivé de faire des choses tellement improbables, que les manger aurait été risqué ! Mais je trempais mes doigts pour goûter, fier comme un paon, avant la cruelle déception...

A la maison, nous avions des bêtes : vaches, cochons, moutons, lapins, poules... bref une vraie ferme. A 7 ans j'avais même un élevage de faisans et mon propre potager. Petit, papa m'a appris à nourrir des pigeons ramiers à la bouche. C'était ma passion, notre passion ! La nuit quand une vache était prête à vêler, mon père venait vite me réveiller pour que j'assiste à la naissance, et le cas échéant, que j'aide le veau à venir. Mais l'évènement c'était le jour où on tuait le cochon. J'aidais



mes parents à récupérer le sang pour faire le boudin tandis que ma mère préparait les saucisses, pâtés et autres rillons... Nous faisons aussi notre cidre et notre beurre que j'aimais baratter. Pour les vacances, quand je ne partais pas en colo, je les passais à la maison et chez notre voisin François à faire les blés et les foins. C'était la grande fête de l'été, à se piquer les mains en ramassant les bottes. Assis dans la remorque du tracteur sur une montagne

de foins, j'étais le roi du monde - à chacun son Titanic !

Mon enfance n'est pas une image d'Epinal, elle était simplement modeste, sans luxe, sans fioritures et sans superflu aucun, mais bercée par l'amour de mes parents, les rires et les disputes avec mes frères et sœurs, la liberté et la vérité que seule nous offre la nature qui ne triche jamais.

Mais les grands moments familiaux restent nos repas du dimanche. Entre mes parents, mon frère et mes sœurs, les deux cousines qui vivaient chez nous, mes grands parents et un couple de vieux voisins que nous ne laissons jamais seuls, nous étions 12 à table. Qui dit mieux ? Je sens toujours l'odeur du poulet et des pommes de terre dans le four.

J'entends le grésillement de la chair qui dorait et nous mettait en appétit. Je salive encore des coulemelles que mon père faisait griller dans la cheminée avec juste du beurre demi-sel dessus. La chaleur, la convivialité et la gourmandise étaient de mise ; c'était la simplicité du vrai. Alors, quand le plat arrivait sur la table, armés de nos fourchettes, nous ne laissons pas nos parts aux chiens !

Et puis, tous les mercredis, j'allais chez ma grand-mère et là, c'était la journée gâteaux. Le plaisir de pétrir la pâte, de faire des gâteaux simples et familiaux, de se réveiller le matin avant le lever du soleil pour ramasser les fruits dans le jardin et faire des confitures, c'est à elle que je le dois. D'ailleurs, petit, je voulais être boulanger-pâtissier. Avec une telle enfance, ma voie était toute tracée et c'est naturellement que je me suis dirigé vers la cuisine.

Après un apprentissage à Rennes, j'ai continué à faire mes armes en Bretagne, puis à Chamonix, Gstaad, Zurich et enfin Paris. Là j'ai rencontré mes maîtres auprès desquels j'ai appris l'essentiel et plus encore. Alain Passard



à l'Arpège, Philippe Legendre chez Taillevent, Pierre Gagnaire et Pierre Hermé en pâtisserie.

Après avoir été chef dans des bistros, brasseries branchées, restaurants traditionnels, histoire de parfaire mes connaissances, je suis devenu chef du restaurant franco-japonais « Le Shozan ».

C'est là que le Japon est entré dans ma vie. Je suis parti là-bas pour apprendre les méthodes et les traditions de la cuisine japonaise. Un choc culturel et culinaire énorme, un vrai coup de foudre, une évidence... qui ne m'a plus jamais quittée.

Après toutes ces expériences, je me suis dit que le temps était venu pour moi de me jeter à l'eau.

#### COMMENT DÉFINIR EN QUELQUES MOTS TA CUISINE ?

- Chaque jour j'ai mes producteurs, pêcheurs, cueilleurs, bouchers, éleveurs... au téléphone. Puis, en fonction de la saison, de la météo et de ce qu'ils me proposent, « je me lance » et improvise un menu différent. Non seulement, le menu est improvisé, mais nous poussons « le vice » jusqu'à vous en faire la surprise. J'associe le produit brut aux saveurs délicates.
- Quelles sont les différences entre L'Ours de Vincennes et ta cuisine quand tu étais chef de ton restaurant de Paris ?
- Aujourd'hui on retrouve à Qui Plume la Lune la cuisine de mon Chef exécutif Jean-Christophe Rizet. Une cuisine brut également à base de produits frais.



# Raviole d'huitre

**Citrons confits du commerce (trop long à faire soi-même)  
fromage blanc, huitre pochée, fumet de poisson au siphon,  
poudre de persil plat,**

**Pour la pâte gyoza**  
**150 gr de farine de blé**  
**150 gr de farine de riz**  
**100gr d'eau froide**

**1 huitre spéciale n° 1 – grosse - par personne**  
**5 gr de citron confits hachés /pers**  
**30 gr de fromage blanc lisse /pers**  
**poudre de persil plat**

## Préparation pâte ravioles

- Mélanger les ingrédients délicatement. Faire une boule à placer au frais 20 minutes. La sortir, l'étaler très finement (2/ 3 mm d'épaisseur). Tailler dedans 4 grands carrés de 7x7 cm. Mettre de côté au frais.

- Ouvrir les huitres Spéciales n° 1, les passer sous un filet d'eau, les décoquiller et les mettre de côté au frais.

- Fumet : récupérer des arrêtes de poisson blanc (sole, bar, daurade...) chez son poissonnier. Une arrête, 1L d'eau, 1 oignon, 1 blanc de poireau, faire frémir 20 minutes et laisser reposer autant. Ecumer et filtrer, faire réduire à 20 cl.

- Mettre la crème, le beurre, mixer et assaisonner.

Placer dans un siphon à conserver à température ambiante.

- Dressage : au centre d'une assiette creuse déposer une demie cuillère à café de citron confit haché. Recouvrir d'une cuillère à soupe de fromage blanc.

- Prendre les huitres et les pocher 2 minutes dans une casserole d'eau frémissante salée. Les égoutter sur un papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau. Poivrer et saler à la fleur de sel du moulin.

Parallèlement, on aura porté à ébullition une autre casserole d'eau bouillante salée dans laquelle on jette une à une les feuilles de ravioles gyoza. Cuisson 30 secondes : on les trempe on les sort. Car très fin. Al dente. On pose les ravioles chaudes sur une petite plaque huilée à l'huile d'olive + fleur de sel.

- On pose l'huitre chaude égouttée et assaisonnée sur le fromage blanc, puis on recouvre avec la raviole tiède. On secoue le siphon et on recouvre de fumet de poisson.

- Déco : soupoudrer de poivre, 50 g de coulis de persil en tout. (Pour 50 g de coulis de persil : 1 botte de persil plat cuit 5 minutes dans l'eau bouillante salée refroidie dans des glaçons et passé au mixer + tamis et ajouter un filet d'huile d'olive).

- Et du sponge cake : 50 g de jaune d'œuf, 60 g de blanc, 15 g de farine. On mixe le tout ensemble. On place au siphon puis on vide dans un bac plastique allant au micro-onde. Cuisson 4 minutes au micro pour obtenir un sponge cake qu'on sépare en morceaux comme du pain. Faire sécher 3 heures à 80 ° au four. Mixer avec la poudre de persil plat. A mettre en déco sur la raviole. On peut remplacer les pousses de petits pois de la lune qu'affectionne Jacky par des fleurs de pensée, des capucines ou des petites herbes.

- Servir tiède.









# Poulpe, encre de seiche, sésame noire, chapelure noire



4 personnes

- Choisir un poulpe frais d'environ 1 kg, demander au poissonnier de le nettoyer ou le faire soi-même en le lavant à grandes eaux. Lui enlever le bec, mettre à cuire dans une casserole d'eau froide avec 2 gousses d'ails, une feuille de laurier, sel, poivre du moulin et environ 50 mn et le laisser refroidir dans une casserole.
- mélanger 3 petits sachets d'encre de seiche du poissonnier, 250gr de chapelure de pain, un sachet de pâte de sésame noire (en épicerie japonaise), sel, poivre et mixer le tout au robot.
- Sortir le poulpe froid, l'égoutter, couper les tentacules. Puis dans une poêle chaude nappée d'huile d'olive, les saisir 4/5 minutes, assaisonner.
- Dressage : dans une assiette mettre une cuillère à café de pâte de sésame noire l'étaler, poser dessus un ou deux tentacules de poulpe et saupoudrer de deux cuillères de chapelure noire. Accompagner d'un risotto.





# Filet de veau du pays basque et son jus à la cannelle



4 personnes

- 600 gr de filet de bon filet de veau entier de préférence. Couper le filet en deux dans le sens de la longueur et tailler 12 gros cubes.
  - Les placer à mariner dans un mélange huile d'olive -sel-poivre. Les masser pour que la marinade pénètre bien. Placer au frais la veille.
  - Jus de veau : demandez à votre boucher 1 kg d'os de veau, 500 g de parure de veau. On ajoute 2 carottes bio et 2 oignons bio (Le bio évite de devoir les éplucher – et la peau de l'oignon donnera de la couleur à la préparation), 1 petit poireau, 2 feuilles de laurier, thym, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate. Faire revenir les os + parures dans une grande casserole, bien faire colorer (environ 10 mn). Ajouter carotte, oignon, poireau coupés en gros dés. Bien faire revenir environ 5 minutes. Recouvrir d'eau. Faire cuire jusqu'à réduction de 50% au moins de 2 heures à petit feu. Filtrer. Récupérer uniquement le bouillon. Remettre à réduire de 50 %. Placer au frigo.
  - La mauvaise graisse remontera. Sortir du frigo et enlever cette couche inutile.
  - Remettre à bouillir dans une petite casserole avec 4 bâtons entiers de cannelle.
  - Laisser frémir encore au moins une heure jusqu'au moment où le jus deviendra sirupeux. Mettre de côté.
- Dressage :
- 20 minutes avant cuisson sortir la viande du frigo. Dans une poêle chaude : 1 filet d'huile d'olive. Placer les cubes de viande à colorer très rapidement sur leurs 6 faces. Déglacer avec une belle noisette de beurre demi-sel. Enlever les morceaux de veau et les placer en attente sur une plaque. Chauffer le four à 200°, et au dernier moment placer la plaque 4 minutes dans le four chaud.
  - Dans une assiette plate : 1 cuillère à café de jus de veau à la cannelle. Placer les 3 morceaux de viande qui auparavant auront été posés sur un papier absorbant à la sortie du four. Placer 1 bâton de cannelle en déco sur le veau.
- A servir avec un bols de légumes de saison.

# Filet de maquereau

## à l'anis vert, pousses de betteraves et jus de betterave



4 personnes

**2 beaux maquereaux de 300/500 gr pièces.  
Demander a votre poissonnier de les lever en filets d'environ 150gr chacun.**

**Quelques graines d'anis vert  
huile d'olive fruitée  
fleur de sel**

**poivre sarawak**

**200 gr de pousses de betterave,**

**2 cuillères de sauce yuzu ponzu (sauce agrumes japonaise)**

**25cl de jus de betterave rouge bio**

**40gr de vinaigre de riz**

**30gr de sucre**

**1 pincée de maïzena**

**200 g de riz noir veneré**

**100 gr de mascarpone**

**50 g de beurre**

**ciboulette et cebettes**

**100 gr de parmesan**

**10 cl de crème liquide**

- Enlever les arêtes des filets de maquereaux.
- Dans une plaque qui va au four, mettre 2 cuillères d'huile d'olive, 2 cuillères de yuzu ponzu, une pincée de fleur de sel, deux-trois tours de moulin à poivre, une dizaine de graines d'anis vert.
- Poser les 4 filets de maquereaux dedans, bien les masser, les retourner puis les placer coté chair sur la plaque avec la marinade. Laisser mariner 30 minutes.
- Dans une casserole porter le jus de betterave à ébullition avec le vinaigre de riz et le sucre, ajouter 2 cl d'eau avec une pincée de maïzena puis lier le jus de betterave, mixer.
- Faire chauffer une poêle à sec. Quand elle est très chaude, mettre la moitié des pousses de betterave 20 secondes pour les colorer, quasi les brûler.
- Enfourner à four très chaud 220 degrés les filets de maquereaux marinés pendant 4 minutes, pas plus. Les sortir avec une spatule inox et les poser sur du papier absorbant, puis dans l'assiette. Y ajouter les pousses de betterave crues et brûlées sur l'assiette et un peu sur le maquereau.
- Déposer une cuillère à soupe de jus de betterave rouge au fond.
- Cuire le riz noir à l'eau salée pendant 10 minutes et laisser refroidir.
- A la minute, faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter le riz précuit, le mascarpone, la crème liquide, le parmesan et en dernier les herbes. Servir de suite !









# Lait ribot, sorbet citron macaron à l'azuki, coriandre fraiche et zestes de citrons jaunes confits

**1 litre de lait ribot**  
**crème liquide**  
**quelques feuilles de**  
**coriandre fraiche**  
**1 citron, sucre**  
**une petite boîte de**  
**pâte d Azuki (en épicerie**  
**japonaise)**  
**le sorbet citron**  
**50cl d'eau**  
**25 cl jus de citron bio**  
**250 gr de sucre**

• Placer à ébullition l'eau + sucre, mélanger avec le jus de citron et placer directement en sorbetière

**zestes de citron**

• Les blanchir une dizaine de fois à l'eau, puis les mettre dans 10 cl d'eau + 50gr de sucre, cuire 10 mn.

**Macaron**

• 150 gr de poudre d'amandes + 150 gr de sucre glace, 50 gr de blanc d'œufs.

Mélanger à une meringue italienne : 50 gr de blanc d'œufs et sirop (150 gr de sucre et 50 gr d'eau)

Mélanger les deux préparations et mettre en poche puis sur plaque. Laisser former une croûte (en 5 minutes) puis 7/8 minutes au four thermostat 145 degrés.

**pâte azuki**

• Ouvrir la boîte et la passer au tamis. Puis la mettre en poche pour farcir les macarons.

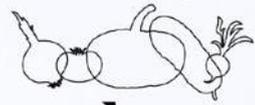
**Dressage**

• Mixer 50cl de lait ribot + 20 cl de crème liquide jusqu'à obtenir de jolies bulles.

Mettre 4 jolis bols au congélateur ; avec dans chacun une belle quenelle de sorbet citron, recouvrir de l'émulsion de lait ribot en plusieurs fois, puis ajouter deux ou trois petits macarons à l'azuki, quelques feuilles de coriandre fraiche et quelques zestes de citron confit.

# ZÉRO GRAS

Jean-François



# PIÈGE





Vous avez fait le choix de vous nourrir plus sainement ou vous devez, par nécessité, éliminer de vos assiettes huile, beurre, crème... ?

Jean-François Piège qu'on ne peut suspecter de vouloir affamer ses contemporains propose un livre inspiré par sa propre expérience avec plus de 50 recettes sans gras mais pas sans saveur ! Il a mis au point des techniques de cuisson innovantes mais faciles à mettre en œuvre, développé des assaisonnements uniques, associé des ingrédients étonnants, et il vous livre ici le fruit de ses recherches illustrées en pas à pas : Œufs mimosa à l'anguille fumée, Échine de porc au four, légumes caramélisés, Pot-au-feu vinaigrette, sauce Caesar et de nombreuses autres sauces sans huile, etc...

***Du goût, pas des kilos !***





# Velouté de moules, curry, citron vert



2 personnes



Préparation : 20 mn



Cuisson : 1 à 2 mn

**1,5 l de moules**  
**1 échalote**  
**1 gousse d'ail**  
**1/2 verre de vin blanc**  
**Le jus de 2 oranges**  
**Le jus et le zeste de 1/2 citron vert**  
**2 pincées de curry**

- Lavez et ébarbez les moules. Pelez et émincez l'échalote et l'ail. Mettez-les au fond de la sauteuse et ajoutez les moules, versez le vin blanc et 1 verre d'eau.
- Couvrez et portez à ébullition pendant 1 à 2 min, le temps que les moules s'ouvrent.
- Filtrez le jus. Décortiquez les moules (réservez-en quelques-unes pour le dressage) et versez-les dans le jus filtré. Ajoutez l'échalote, le jus des oranges et du citron vert. Mixez, puis ajoutez le curry.
- Filtrez la soupe et versez dans des assiettes creuses. Dressez avec quelques moules entières. Saupoudrez de curry et du zeste de citron vert.

# Pot au feu express



1 personnes



Préparation : 20 mn



Cuisson : 3 mn

**205 CAL/PERS**  
**150 g de bœuf haché**  
**1/4 d'oignon**  
**2 à 3 cornichons**  
**1 verre de bouillon de bœuf (par**  
**personne)**  
**1 navet**  
**1 carotte**  
**1 radis**  
**2 à 3 brins de persil**  
**Sel, poivre du moulin**

- Pelez et hachez l'oignon. Émincez les cornichons. Assaisonnez la viande avec l'oignon, les cornichons, du sel et du poivre. Façonnez des boulettes et aplatissez-les un petit peu. Mettez le bouillon dans une poêle et portez à ébullition. Coupez le feu, ajoutez les boulettes et couvrez.
- Après 3 min de cuisson, retournez les boulettes et portez de nouveau à ébullition. Couvrez, coupez le feu, puis laissez reposer 3 min.
- Dressez les boulettes dans une assiette. Filtrez la sauce. Lavez, épluchez et coupez le navet, la carotte et le radis en fins bâtonnets et assaisonnez-les. Déposez-les sur les boulettes, saupoudrez de persil ciselé et dégustez sans attendre.









# Ma salade de tomates



2 personnes



Préparation : 3 mn

**3 tomates de variétés différentes (noire de Crimée, tomate olive, tomate ananas, zebra, etc.)**

**8 cuil. à soupe de fromage blanc à 0% de matières grasses (ou de sour cream 0% de matières grasses)**

**8 cuil. à soupe de tomates mixées**  
**1/2 oignon rouge**

**4 brins de coriandre**

**2 filets de jus de citron vert**

**2 pincées de fleur de sel**

- Lâchez des cuillerées à soupe de fromage blanc et des cuillerées à soupe de pulpe de tomates sur les assiettes de manière à les tapisser comme un tableau.
- Lavez et coupez les tomates en quartiers et dressez-les harmonieusement dans les assiettes.
- Émincez l'oignon. Lavez et ciselez la coriandre. Parsemez d'oignon rouge et de coriandre.
- Ajoutez la fleur de sel et 1 filet de jus de citron vert dans chaque assiette.

# Fricassée de volaille, céleri, champignons, clémentine



2 personnes



Préparation : 20 mn



Cuisson : 12 mn

**2 blancs de poulet (avec la peau)**  
**1 échalote**  
**8 champignons de Paris**  
**6 cuil. à soupe de jus de céleri rave**  
**Le jus et le zeste de 1 clémentine**  
**1 pincée de curry**  
**Sel**

- Coupez le poulet en lanières (conservez la peau). Déposez du sel au fond d'une poêle à feu doux et mettez le poulet à cuire sur la peau pendant 3 min.
- Pelez et émincez l'échalote. Lavez et coupez les champignons en quatre. Quand le poulet commence à caraméliser, ajoutez l'échalote et les champignons et couvrez. Laissez roussir pendant 3 à 4 min. Retournez la volaille et poursuivez la cuisson pendant 3 min.
- Retirez la volaille de la poêle, puis déglacez au jus de céleri en grattant le fond de la poêle pour récupérer les sucs. Couvrez et laissez cuire les champignons pendant 1 min. Ajoutez le jus de clémentine et poursuivez la cuisson pendant 1 min.
- Coupez le feu, ajoutez le poulet dans la poêle pour l'enrober de sauce. Dressez et saupoudrez de curry et du zeste de la clémentine.









# Mon ceviche de daurade, jus de fenouil



2 personnes



Préparation : 20 mn



Cuisson : 15 mn



**2 filets de daurade sans la peau**  
**Le cœur de 1 fenouil**  
**La pointe de 1 piment oiseau**  
**(Quantité à adapter en fonction de votre goût)**  
**Les pluches de 1 fenouil (ou 1 botte d'aneth)**  
**1 citron vert**  
**Le jus de 2 fenouils centrifugés**  
**5 ou 6 radis**

- Coupez les filets de daurade en gros cubes.
- Taillez le cœur de fenouil en petits dés. Émincez finement la pointe du piment. Hachez les pluches de fenouil (ou l'aneth). Zestez et pressez le citron vert.
- Mélangez l'ensemble des ingrédients et versez le jus de fenouil. Salez. Laissez mariner pendant au moins 15 min au réfrigérateur.
- Dressez dans des bols ou des assiettes creuses.
- Surmontez de fines tranches de radis coupés à la mandoline. Nappez de marinade et servez bien froid.

À savoir

- J'ai eu envie de faire un ceviche végétal, mais si vous souhaitez réaliser un ceviche traditionnel, faites mariner le poisson dans du jus de citron vert avec des oignons ciselés, de l'ail, du piment et de la coriandre hachée.

# *Les Meilleurs toujours au sommet en compagnie de leurs 3 étoiles !*

**La Bouitte...** ou une aventure familiale devenue épopée ! D'années en années, en toute discrétion, René et Maxime Meilleur qui méritent bien leur nom – père et fils à la ville – ont forgé une table d'une sincérité rare, ode superbe à la Savoie. Chaque ingrédient est à sa place, cuisiné à la perfection, sans nulles afféteries. Les assiettes débordent de senteurs originales ; elles transpirent, tout simplement, le bonheur d'une cuisine à quatre mains créative, pure et taquine.







**Avec sa brigade, le duo d'autodidactes poursuit une quête : le parfait équilibre entre tradition et modernité, entre simplicité et élégance, entre précision et prise de risque.**

Il livre une interprétation ciselée, malicieuse des meilleurs produits du terroir. Sa cuisine, caressante et verte, est un hommage à la complexité et à la générosité de la nature. Immédiatement séduisantes, les compositions se découvrent par petites touches. Jouant sur les textures, elles révèlent successivement de subtiles associations de saveurs. Cette cuisine taquine et précise, mais sans artifice inutile, invite au questionnement, avec plusieurs degrés de lecture. La complexité et la virtuosité, maîtrisées au fil des années, laissent la place à une impression de pureté, de facilité et d'équilibre.

Voici une Maison inimaginable, tant elle réconcilie les contraires et donne à vivre des expériences sans équivalent. Elle permet de rayonner sur le plus étendu des domaines skiables au monde, mais aussi d'arpenter quelques-uns des plus beaux paysages de la Vanoise. Dans un cocon évoquant la Savoie éternelle, La Bouitte est surtout hors du monde et hors du temps. Cette authenticité ancestrale, le retour aux origines de la Savoie sont une source d'inspiration inépuisable, qui n'empêche pas René et Maxime d'être à la pointe de la modernité culinaire. Les Chefs ne cessent de renouveler leur partition, en sublimant leurs souvenirs d'enfance. Ils composent une cuisine dédiée à la nature, un hymne au terroir de la vallée, des lacs et montagnes. *« La Maison et nos plats nous ressemblent : une cuisine taquine, tout en finesse, qui réveille le patrimoine*



*culinaire savoyard en lui rendant un réel hommage ».*

René et Maxime Meilleur constituent le seul duo père et fils distingués ensemble, de la première à la troisième étoile.

D'une même voix, René et Maxime Meilleur reconnaissent que la 1<sup>er</sup> étoile, décrochée en 2003, a été dure à obtenir car la Vallée n'était pas encore une région gastronomique comme aujourd'hui. *« La 1<sup>er</sup> étoile, c'était le départ d'une belle aventure pour un cuisinier et tout le village, un formidable coup de projecteur sur notre Maison. Mais il a fallu attendre 2008 et la 2<sup>e</sup> étoile pour franchir une nouvelle étape et offrir une cuisine qui nous ressemblait vraiment ».*

La 3<sup>e</sup> étoile, c'est la concrétisation d'un rêve, le fruit de 40 ans de travail acharné. C'est la première fois dans l'histoire de la gastronomie française, qu'un binôme père-fils obtient de concert la 1<sup>re</sup>, la 2<sup>e</sup> puis la 3<sup>e</sup> étoile Michelin. Comme l'explique Maxime : *« Avec mon père, c'est comme si on avait atteint le sommet de la montagne, avec devant nous un panorama grandiose. C'est une nouvelle vie qui commence. Avec l'envie et la possibilité d'aller encore plus loin, de délivrer une cuisine enracinée dans notre patrimoine alpin, et de faire découvrir des produits magnifiques souvent méconnus ».*

En décrochant la plus belle étoile de leur vie, 2015 restera

pour eux et pour leurs proches un millésime exceptionnel.

Unis comme les dix doigts des deux mains, René et Maxime Meilleur ont également fêté en 2015 le titre de « Chef de l'année », et les 40 ans de Maxime. Puis de décembre 2016 à décembre 2017, ils célèbrent les 40 ans de la Bouitte.

Fils d'ébéniste et de paysan, René acquiert en 1976, à 26 ans, un champ de pommes de terre à 1502 m d'altitude à l'extrémité du hameau pittoresque et isolé de Saint Marcel, dominant Saint Martin de Belleville. Avec son épouse Marie-Louise, il y crée de ses mains « *La Bouitte* », « *petite maison* » en patois. C'est un coin de paradis préservé dans le massif de la Vanoise, aux portes du plus grand domaine skiable du monde : Les 3 Vallées. René et Marie-Louise servent à leurs débuts fondues et cuisine de terroir. Que de chemin parcouru depuis ! Avec créativité et bon sens, ils anticipent, créent les nouvelles tendances. En 1981, un dîner mémorable chez Paul Bocuse, provoque le déclic. René et Marie-Louise réalisent leur rêve. Passionnés de gastronomie, ils prennent le virage de la haute cuisine.

**L'arrivée en cuisine en 1996 de leur fils Maxime, donne une nouvelle impulsion. Ancien biathlète en équipe de France juniors, il puise ses forces dans les valeurs du sport : rigueur, endurance et dépassement de soi. Progressivement, il pousse l'équipe vers une quête d'absolu.**

**Parmi les spécialités de cette époque :** les niokis, les soufflés, les civets, les gibiers en venaison, les entremets, le sabayon, les rissoles, sans oublier le gâteau de Savoie (remontant à Amédée VI entre 1343 et 1383). De nombreuses épices sont utilisées : le safran (dans les bouillons et les farçons), le cumin ou l'aneth... Preuve d'un dynamisme culinaire ancestral en Savoie, on peut se reporter au livre « *Du fait de cuisine* » écrit par Maître Chiquart, cuisinier du duc de Savoie Amédée VIII en 1420 ! C'est l'un des plus anciens traités de gastronomie médiévale connus à ce jour en Europe.

**Parallèlement, une cuisine plus populaire et consistante, coexiste :** farçons, polenta (à partir de 1770), crozets (petites pâtes carrées à base de farine de froment ou de sarrasin)... La raclette se pratique depuis le moyen-âge lorsque les bergers faisaient fondre le fromage l'été en plein air dans les pâturages. Mais c'est la tomme qui est le plus ancien des fromages de Savoie. Le lait des alpages est évidemment emblématique du patrimoine culinaire. Sérénité de bout du monde. Les sommets puissants, les



**La carte du restaurant s'ancre dans l'identité et l'histoire de la Savoie, dans une quête d'absolu de son terroir. Peut-on transformer des plats apparemment simples en chefs d'œuvre de pureté et d'élégance ? René et Maxime s'y emploient, et voici quelques-unes des nouvelles créations en 2018**

- Féra du Léman marinée, pâte de citrons bergamote, beurre d'agrumes, riz soufflé
- Sausisse de couenne, mijotée dans un consommé de queue de cochon, pommes de terre vapeur tournées.
- La Myrtille dans tous ses états, fraîche, meringue, coulis, sorbet, mousse Tanaisie
- Pomme de pin à la manière d'un baba, imbibée au citron, coulis au sirop de sapin.

**Sans oublier les plats emblématiques :**

- Crozets au beaufort « façon risotto », girolles, oseille des bois.
- Truite au bleu, accompagnée de beurre frais fondu, sauce mousseline acidifiée.
- Foie gras de canard en escalope, galette de maïs frais, miel de St Marcel, réduit de vieux vinaigre

Une grande tradition de haute cuisine, voire de cuisine aristocratique existait jusqu'au 19e siècle dans le Duché de Savoie, bien plus raffinée et complexe que les spécialités savoyardes, auxquels les sports d'hiver ont longtemps cantonné les touristes.

paisibles alpages et la forêt dialoguent au fil du jardin, du potager, et de la belle terrasse. De cette dernière, le regard embrasse la vallée préservée des Encombres : un paradis pour les amateurs de faune, de flore, de légumes, plantes et herbes sauvages. René et Maxime Meilleur y puisent chaque jour leur inspiration. Complices et complémentaires, ils vous en livrent une vision généreuse, subtile et personnelle. Leur cuisine est un hommage à un patrimoine réputé du temps des Ducs de Savoie, progressivement tombé dans l'oubli avec l'annexion par la France en 1860, l'exode rural, puis le développement de l'or blanc.

**Produits de Savoie au gré des saisons :** beurres, jambons de caractère, œufs de ferme, polenta moelleuse, féras, ombles chevalier et perches des lacs Léman et du Bourget, légumes oubliés (variétés anciennes de carottes, potimarron), cèpes, chanterelles, truffes, bœuf de Tarentaise, chevreuil, cerf, sanglier, fromages confidentiels (sérac des vallons du Lou, beaufort du Nant Brun, bleu de Termignon, Persillé de Tignes, tomme de brebis de Serge Jay au Châtelard)... Dans les alpages environnants, la cueillette des fruits, herbes fraîches et plantes sauvages est enivrante : reine des prés, ail des ours, gentiane, chénopode, sorbier, myrtilles, fraises des bois... Sans oublier le miel de Saint Marcel, si parfumé, ou le safran.

# Filet de féra

du lac Léman, pané d'une fine feuille de pain croustillante, puntarelle, beurre blanc moussieux à la roussette



4 personnes

## Féra

1 féra de 800 g

## Pain

200 g de farine T 55

4 g de fleur de sel

2 g de levure fraîche

10 g de sucre

10 g de beurre

120 g de lait

## Puntarelle

1 puntarelle

Huile d'olive

Beurre blanc moussieux à la roussette

1/2 échalote

50 g de vin blanc

(roussette)

250 g de crème double

60 g de beurre frais

Sel, poivre

## Brunoise de citrons jaunes

2 citrons jaunes non traités (zestes et jus)

125 g de sucre

125 g d'eau

## Filet mignon séché

50 g de filet mignon

## Noisettes

40 g de noisettes

émondées

## Finition

4 pointes de petite

puntarelle

Fleur de sel

10 g de mascarpone

5 g d'huile de pépins de

raisin

100 g d'huile d'olive

50 g de fumet de poisson

20 g de beurre

l'assaisonnement.

- Réserver au bain-marie à 50 °C.

## La brunoise de citrons jaunes

• Laver les citrons jaunes, lever les zestes sans la peau blanche et les tailler en brunoise.

• Porter à ébullition l'eau, le sucre et 125 g de jus de citron et faire confire la brunoise de zestes de citron.

Égoutter et mettre dans un bocal avec du jus de citron frais. Réserver au frais.

## Filet mignon séché

• Tailler en brunoise le filet mignon, réserver en bocal au frais.

## Les noisettes

• Concasser au couteau les noisettes émondées, les torrifier dans un four à 120 °C pendant 30 minutes.

• Réserver dans une boîte hermétique à température ambiante.

## Finition et dressage

• Recouvrir d'une tranche de pain un filet de féra côté peau et bien parer autour. Assaisonner de fleur de sel. Réserver à température ambiante.

• Dans un petit cul de poule, mettre les feuilles de puntarelle hachées, la brunoise de puntarelle, les échalotes cuites, le citron confit, ajouter le mascarpone, de la fleur de sel et de l'huile de pépins de raisin. Bien mélanger afin de réaliser un « hachis de puntarelle ».

• Assaisonner d'huile d'olive et de fleur de sel une pointe de puntarelle par personne.

• Dans une petite sauteuse, chauffer le fumet de poisson, ajouter trois demi-puntarelles par personne, 20 g de beurre, laisser cuire 1 à 2 minutes, assaisonner et terminer avec un filet de jus de citron, les glacer en fin de cuisson. Les débarrasser sur une grille côté creux visible, remplir de « hachis de puntarelle », saupoudrer de noisettes torrifiées et de brunoise de filet mignon.

• Dorer au beurre sur la plancha un filet de féra côté tranche de pain, cuire doucement. Tailler les quatre côtés de la féra puis la couper en deux dans le sens de la longueur, badigeonner le dessous de beurre au citron et de fleur de sel. Accoler les deux côtés chair.

• Déposer délicatement au sommet d'une assiette plate en terre trois demi-puntarelles, une pointe de puntarelle et une feuille crue de puntarelle.

• Déposer délicatement le filet de féra côté cru visible en dessous des trois puntarelles.

• Émulsionner le beurre blanc et le verser dans une saucière.

## La féra

• Écailler le poisson et le vider. Le rincer sous l'eau froide, lever les filets et réserver au frais.

## Le pain

• Mettre tous les ingrédients dans le batteur. Battre 3 minutes en 1<sup>re</sup> vitesse et 8 minutes en 2<sup>e</sup>.

• Mettre 350 g de pâte dans les moules à pain de mie.

Cuire au four à 200 °C en sole et 240 °C en voûte pendant 30 minutes. Démouler puis cuire encore 15 minutes et enfin 15 minutes four ouvert. Laisser refroidir et mettre au congélateur.

• Trancher des feuilles de pain congelé de 3 mm d'épaisseur. Réserver au frais entre deux feuilles de papier sulfurisé dans une boîte hermétique.

## La puntarelle

• Laver la puntarelle, séparer les feuilles, en garder quatre pour le dressage, blanchir les autres 8 minutes, les refroidir, les mariner dans l'huile d'olive pendant 2 heures. Les hacher et réserver au frais.

• Réserver au frais les pointes de puntarelle dans une boîte avec un papier absorbant au contact.

• Tailler en brunoise le reste de la puntarelle.

## Le beurre blanc moussieux à la roussette

• Éplucher et ciseler l'échalote. La cuire dans une petite sauteuse avec le vin blanc. Après évaporation, ajouter la crème double, porter à ébullition, passer au chinois et réserver les échalotes.

• Monter au moment avec le beurre frais, rectifier



# Ris de veau Glacé, cigarette russe au Raifort, pomme de terre Agria, fumée de hêtre



6 personnes

## Ris de veau :

- Rincer **3 pommes de ris de veau** à l'eau froide vinaigrée. Les blanchir 2 à 3 min selon leur taille. Les retirer et les plonger dans de l'eau glacée. Les éplucher, découper en 2, réserver au frais.

## Brisures de pomme de terre :

- Eplucher **une pomme de terre Agria** et la rapper, étaler les filaments de PDT sur une feuille de papier sulfurisé préalablement beurrée, saler légèrement, mettre au four à 150° pendant 15 à 20 min. Hacher et réserver dans un bocal hermétique.

## Pomme de terre en brunoise :

- Couper **250 g de pomme** de Terre type Agria en dés de 7 mm, les réserver dans un bocal rempli d'eau.

## Chantilly au raifort :

- Mixer fortement, **150 g de lait avec 12 g à 20 g de raifort râpé**.
- Chauffer **50 g de lait au raifort, ajouter 5 g de fleur de sel et dissoudre 2 feuilles de gélatine** (préalablement réhydrater). Passer au chinois et ajouter **200g de crème**.
- Diviser la recette par deux et remplir la cuve d'un siphon de 1/2 litre, visser une cartouche, bien secouer et réserver au frais.

## Laquage :

- Chauffer dans une casserole **225 g de jus d'orange, 50 g de sauce soja, 10 g de sucre Muscovado, 125 g de bouillon de volaille, 1/2 pointe de couteau de Ras el Hanout, 1/2 cuillère à café de gingembre frais haché et 90 g de vinaigre de riz** laisser réduire à feu doux de 1/3.

## Lanières de lard blanc :

- Mettre à dessaler le **lard blanc** pendant 2 heures puis le rincer et retirer le dessus du lard. Tailler des lamelles de lards blancs d'Arnad d'une épaisseur de 2,8 mm par 15,5 cm de long et 4,5 cm de largeur, les réserver sur des papiers sulfurisé individuel. Réserver au frais.

## Feuilles de moutarde mëtisse :

- Trier et nettoyer des **feuilles de moutarde de chine**. Réserver dans un papier humide au frais.

**Finition :**

- Dans une large sauteuse, précuire les dés de Pomme de terre dans du beurre. Les égoutter et réserver à température ambiante au coin du piano.
- Poêler à l'huile de pépins et au beurre la noix de ris de veau, assaisonner, bien la colorer, les sortir et les laisser reposer à température ambiante. Préparer la pipe avec de la sciure de chêne.
- Chemiser un cercle de 40 mm avec une lanière de lard blanc.
- Réchauffer les pommes de terre, ajouter 1/3 de cuillère à moka de feuilles de thym frais et finir de les colorer, ajouter 2/3 d'une cuillère à moka d'échalotes ciselées, 1/3 de cuillère à moka d'ail haché, laisser cuire 20 secondes.

- Remplir de pomme de terre les cercles de lard blanc. Passer le tout sous la salamandre deux minutes et demi. Réchauffer à la poêle la pomme de ris de veau avec du beurre frais, sortir le ris de veau et le laquer généreusement sur une grille, saupoudrer de brisure de pomme de terre.

- Terminer par remplir le tube de chantilly de raifort. Déposer la pomme de ris de veau laqué dans le creux de l'assiette, faire un beau trait de sauce et déposer le tube de chantilly au raifort.

- Mettre en place une cloche en verre au-dessus du ris de veau, remplir la cloche de fumée, laisser infuser 2 min et retirer la cloche devant les convives.







# Crozets Au beaufort

## « Façon risotto », girolles, oseille des bois



6 personnes

**310 g de farine**  
**200 g de farine de sarrasin**  
**2 œufs**  
**eau**  
**huile d'olive**  
**huile de pépins de raisins**  
**sel fin**  
**girolles et huile de girolles**  
**oseille des bois**  
**1 échalote**  
**50 g de crème**  
**450 g de beaufort**  
**vin blanc mi-sec**  
**vin blanc style Roussette**  
**0,45 g d'agar**  
**un oignon blanc ciselé**  
**beurre**  
**lait entier**  
**mascarpone**  
**poivre.**

### Pâtes à Crozet :

- Mélanger au batteur avec le crochet en petite vitesse : 300 g de farine, 200 g de farine de sarrasin, 2 œufs, 150 g d'eau, 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10 g de sel fin jusqu'à ce que la pâte se décolle du bord de la cuve. Laisser reposer la pâte recouverte d'un linge humide pendant environ 1 heure. Détailler en spaghetti avec le laminoir, bien fariner, passer au tamis pour retirer l'excédent de farine. Retailer en petits morceaux. Réserver au congélateur en boîte hermétique.
- Si vous voulez, vous pouvez utiliser des Crozet prêts à cuire (il faudra juste les cuire plus longtemps).

### Girolles et huile de girolles :

- Nettoyer les girolles 3 fois dans l'eau froide, les égoutter sur du papier absorbant. Garder toute les parures.
- Réserver au frais.

### Oseille des bois :

- Nettoyer soigneusement l'oseille des bois et réserver dans une boîte hermétique avec un papier absorbant humide au contact.

### Purée de girolles :

- Sauter 100 g de parures de girolles au beurre avec 1 échalote ciselée, déglacer avec 50 g de crème, laisser cuire 10 minutes, mixer, passer au tamis, rectifier l'assaisonnement et réserver dans une pipette au frais.

### Poudre et tuile de beaufort :

- Peser 100 g de beaufort et ajouter 10 g de farine, mettre le tout dans le bol du « robot coupe » et obtenir un « crumble » réservé au frais en boîte hermétique.
- Prendre du crumble, le placer dans un cercle de 60 mm, retirer délicatement le cercle et cuire au four à 140° C environ 5 minutes, couper chaque tuile ronde en deux puis donner un demi-tour à la plaque et recuire pendant 8 minutes.
- Laisser reposer 5 minutes, les ranger délicatement en boîte hermétique.
- Concasser les moins belles grossièrement au couteau. Réserver en bocal hermétique avec un anti humidité et réserver à température ambiante.

### Dés de Beaufort :

- Tailler en cubes de 3 mm de côtés 100 g de beaufort. Réserver au frais en boîte hermétique.

### Consommé d'alpages :

- Mettre dans une casserole 500 g d'eau, une fois à ébullition, ajouter 250 g de beaufort en gros cubes.
- Remuer jusqu'à ce que le fromage soit dissous et laisser infuser hors du feu une heure.
- Passer au chinois et garder le sérum (jeter la pâte).
- Réserver le sérum 12 heures au frais.

### Gelée de vin :

- Chauffer 75 g de vin blanc mi-sec, ajouter 0,45 g d'agar et faire bouillir 1 minute sans cesser de remuer. Verser dans une boîte hermétique et réserver au frais. Tailler en dés de 5 mm.

### Base oignons pour Risotto :

- Suer un oignon blanc ciselé avec 25 g de beurre et une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Déglacé avec 50 g de vin blanc sec et laisser réduire 2 minutes. Réserver au frais en boîte hermétique.

### Finition :

- Blanchir les Crozets dans une casserole avec Qs de sel et d'huile de pépins de raisins pendant 1 minute 30 puis les refroidir dans l'eau glacée.
- Réserver au frais en boîte hermétique.
- Réchauffer (à 50°C) le bouillon d'alpage, ajouter une cuillère à soupe de lait entier, une noix de beurre, Qs de lécite si besoin.
- Terminer la cuisson du risotto de Crozet, dans une sauteuse mettre 1/2 cuillère à soupe d'oignons ciselés (par pers), 50 g de Crozet pré-cuit (par pers), 1 cuillère à soupe de vin blanc (roussette) cuire par petit mouillement avec du fond de volaille pendant environ 2 min, le lier avec Qs de mascarpone une pincée de beaufort râpé, Qs de poivre du moulin. Poêlé 4 belles girolles par personne avec Qs de beurre et Qs d'échalotes ciselée.
- Débarrasser sur un plat en inox Prendre un bol déposé au milieu un cercle inox de 60 mm de diamètre et 30 mm de haut, mettre au centre 1 cuil à café de purée de girolles, déposer autour 3 dés de beaufort, 3 dés de gelée de vin, et 3 girolles.
- Prendre un demi-cercle de tuile au beaufort râper dessus Qs de beaufort, parsemer dessus Qs de feuilles d'oseille des bois.
- Remplir le cercle au 2/3 de risotto de Crozet, parsemer le dessus de poudre de beaufort, planter 1 belle girolle, ajouter de part et d'autre 1 dé de gelée et 1 autre de beaufort, et enfin le demi-cercle avec l'oseille.
- Emulsionner le bouillon d'alpage, récupérer la mousse et la déposer soigneusement autour du risotto terminer par retirer le cercle et déguster.

# La Bouitte Pomme de pin à la manière d'un baba, imbibé à l'orange, pignons sablés

## **Pâte à Baba :**

**100g T55 Force (ou T45), 100g T55 pâtissière, 7g miel d'acacia, 7g levure, 1g sel, 200g œufs, QS de lait, 70g beurre.**

- Réaliser la pâte à baba, mettre dans une cuve de batteur la farine, le miel, la levure, le sel et les œufs. Petit à petit, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle se décolle de la cuve.
- Ajouter lentement et progressivement le beurre en parcelle. Laisser la pâte se décoller une seconde fois.
- Prendre un moule en forme de pomme de pin et remplir de brioche à mi-hauteur du moule.
- Laisser pousser dans une pièce humide 25°C jusqu'à qu'elle ait doublé de volume.
- Cuire à 160°C, environ 30min. Démouler et Laisser sécher suffisamment.

## **Sirop imbibage :**

**500g d'eau, 200g sucre, 1 zeste citron jaune + jus, 3 zestes orange + jus.**

- Porter à ébullition l'eau, le sucre et les zestes. Retirer du feu et laisser refroidir. Passer au chinois et ajouter les jus.
- Chauffer le sirop à 50°C pour imbiber

## **Coulis orange :**

**100g jus orange (1,5 oranges environ), 1 zeste d'orange, 10g sucre, 1 feuille de gélatine OR.**

- Dissoudre le sucre dans une partie du jus, ajouter la gélatine préalablement réhydratée et le reste du jus.
- Réserver au frais.
- A froid, fouetter pour le dressage.

## **Praliné pignon de pin :**

**150g pignons torréfiés, 75g de sucre**

- Réaliser un caramel à sec puis à froid, le mixer avec les pignons torréfiés.

## **Siphon praliné :**

**300g lait, 120g crème, 60g praliné de pignon, 80g mascarpone, 40g sucre, 60g jaunes.**

- Mélanger tous les éléments, mixer, chinoiser, mettre dans un sac sous vide et faire cuire dans un four vapeur réglé à 85°C pendant 30min. Retirer et laisser refroidir dans l'eau glacé. Remplir la cuve d'un siphon de 1 litre, gazéifié de deux cartouches, bien secouer et réserver au frais minimum 24 h.

## **Branches avec épines :**

**Appareil vert pour les épines : 50g farine, 50g sucre glace, 30g blanc d'œufs, 0,25g colorant vert liposoluble**  
**Réaliser l'appareil, laisser reposer une nuit.**

## **Pâte à choux cacaoté :**

**Mélanger 63g lait, 63g eau, 40g beurre, 1g sel, 15g sucre, 3g cacao poudre, 100g œuf, 60g farine.**

## **Réaliser une pâte à choux cacaoté.**

- A l'aide d'un pochoir en forme de feuille et d'un peigne, former les branches de sapins avec un trait de pâte à choux au centre, cuire 4 min à 170°C puis décoller et mettre en forme sur un rouleau à pâtisserie. Réserver à température ambiante.

## **Glace fromage blanc :**

**200g lait entier, 50g jaunes, 75g sucre, 260g fromage blanc.**

- Cuire à 85°C le lait, le sucre et les jaunes, puis ajouter le fromage blanc mixer l'ensemble et laisser maturer 12h. Remplir au 3/4 un moule à Paco-jet et réserver au congélateur à 24°C pendant 24 h. Pacosser au moment de l'envoi.

## **Salade d'orange :**

- Mélanger une brunoise de segment et brunoise d'écorces confites.

## **Pignons sablés :**

**300g pignon torréfié, 150g sucre, 50g eau**

- Cuire à 121°C le sucre et l'eau puis ajouter les pignons et sablés. Etaler sur Silpat.

## **Nappage baba :**

**150g eau, 25g sucre, 6,5g pectine NH, 225g sucre, 75g glucose.**

- Porter à ébullition eau + sucre + pectine puis ajouter sucre et glucose et enfin reporter à ébullition.
- Ecumer, laisser refroidir
- Assaisonner avec jus d'orange et citron

## **Montage :**

- Couper le talon du baba, le creuser. Presser 1/2 du jus de citron sur chaque baba. Le napper.
- Fourrer avec la salade d'orange et la glace. Refermer avec les pignons sablés.
- Disposer une cuillère de coulis sur le côté du baba et de l'autre une cuillère de praliné de pignons. Terminer par déposer délicatement une branche de sapin.
- Servir à part le siphon en saucière avec QS de praliné et QS de pignons sablés.



# La Bouitte Poire

fraîche, marmelade, caramel  
chicorée, sablé tiède.

## Caramel chicorée :

**Peser : 250g crème, 7g poudre de chicorée, 100g sucre, 60g glucose, QS de fleur de sel, QS de vinaigre balsamique blanc.**

- Chauffer la crème, le glucose et la chicorée.
- Réaliser un caramel à sec et décuire avec la crème.
- Ajouter une pincée de sel, ajuster l'acidité avec du balsamique

## Sablé :

**Peser : 50g sucre glace, 100g beurre, 2g sel, 110g Farine T55 pâtisnière, 1 jaune d'œufs.**

- Sabler le sucre glace, beurre, farine et le sel, puis ajouter le jaune d'œuf.
- Réaliser des petites boules et cuire dans un flexipan demi-sphère de 30mm de diamètre au four à 170°C jusqu'à coloration. Réserver à température ambiante.

## Nid Chicorée :

**Peser : 50g sucre glace, 50g farine, 30g blanc d'œufs, sirop à 30°B pm, QS d'eau, 8g chicorée**

- Mélanger tous les éléments, ajuster la fluidité avec le sirop et l'eau.
- Étaler finement sur un tapis de cuisson puis le strier avec un peigne fin.
- Cuire 4 min à 170°C jusqu'à belle coloration.
- Façonner le nid à chaud

## Sirop de conservation des poires :

**2l eau, 600g sucre, QS williamine, QS acide ascorbique**

- Porter à ébullition le sucre, l'eau, l'acide ascorbique puis l'alcool à froid.
- Ce sirop permet de réserver les poires épluchées sans qu'elles ne s'oxydent

## Poires crues :

- Peler QS de poires type Passe Crassane puis parer les poires crues et les creuser délicatement, réserver les parures et les épluchures et plonger les poires crues dans le sirop de conservation.

## Peaux de poirex séchées et concassées :

- Disposer les peaux de poires sur un tapis cuisson puis les poudrer d'un mélange sucre glace/acide ascorbique (100g sucre glace pour 5 g acide ascorbique)
- Dessécher au four à 80°C

## Marmelade :

- Cuire QS de poires très mûres et les parures avec du jus de citron puis concasser.
- Réserver au frais.

## Nappage poire :

- Mélanger QS de nappage neutre et QS d'alcool de poires.
- Mélanger les deux ingrédients, ce sirop permet de lustre la poire et de l'assaisonner.

## Chips de chicorée :

- Eplucher les racines de chicorée, tailler à 2mm à la trancheuse à jambon, puis les frire à 140°C lentement avec une coloration légère et enfin les sucrer à la sortie de friteuse.
- Réserver dans un endroit sec.

## Chicorée sablée :

**100g chicorée en brisure, 50g sucre, 20g d'eau, QS de Fleur de sel.**

- Cuire l'eau et le sucre à 121°, ajouter la chicorée et la fleur de sel, puis sabler avec une spatule, laisser refroidir sur une feuille cuisson.

## Finition :

- Repasser au four QS de sablé.
- Prendre une assiette creuse, déposer délicatement le nid au centre de l'assiette. Parsemer de chouchou de chicorée.
- Fourrer la poire crue avec la marmelade et le sablé chaud.
- Poudrer de chicorée moulu le talon de la poire farci et de peau de poire et de chips de chicorée sur le sommet, la poser soigneusement sur le nid.
- Verser en saucière le caramel chicoré et servir sur le côté de la poire.



# Cuisiner les plantes de montagne



**Des recettes savoureuses concoctées par un spécialiste des plantes sauvages comestibles et illustrées par une aquarelliste de talent, pour découvrir les vertus culinaires parfois insoupçonnées d'une douzaine de plantes de nos montagnes.**

Non seulement elles régaleront nos yeux lors de nos promenades et randonnées, mais elles peuvent également réjouir nos papilles. Parmi les nombreuses plantes que l'on rencontre en montagne, certaines se prêtent en effet à de délicieuses recettes tout en nous apportant des éléments nutritifs de qualité. Entrées, plats, desserts, boissons... Avec les plantes de montagne, c'est tout un monde de saveurs originales et souvent méconnues qui s'ouvre à nous. De l'achillée millefeuille à la myrrhe odorante, en passant par l'épicéa et l'épilobe en épi, François Couplan propose des recettes au goût sauvage.

François Couplan est ethnobotaniste, docteur ès sciences, spécialiste des plantes sauvages comestibles qu'il a étudiées sur les cinq continents. Il enseigne leurs usages lors de stages pratiques sur le terrain, ainsi que dans le cadre du Collège pratique d'ethnobotanique qu'il a créé. Il est l'auteur de plus de soixante livres sur les plantes et la nature.



## CROUSTILLAIL

## DES OURS

DÉGUSTEZ CES FEUILLES CROUSTILLANTES À L'APÉRITIF ; ELLES REMPLACENT AVANTAGEUSEMENT LES CHIPS ! ELLES SONT SAVOUREUSES ET BONNES POUR LA SANTÉ. POUR UN EFFET GARANTI, PIQUEZ LES FEUILLES EN HÉRISSEMENT DANS UN MORCEAU DE BEURRE POSÉ SUR UNE ASSIETTE ET SERVEZ EN DÉBUT DE REPAS.

- \* Huilez légèrement une plaque de four.
- \* Disposez les feuilles d'ail des ours les unes à côté des autres.
- \* Badigeonnez-les légèrement d'huile à l'aide d'un pinceau et saupoudrez de sel.
- \* Enfournez à 80 °C en laissant la porte entrouverte et cuire pendant 1 heure environ.
- \* Retirez la plaque lorsque les feuilles sont desséchées et qu'il est possible de les décoller délicatement de la plaque en les tenant par le pétiole.

**PRÉPARATION :** 10 min

**CUISSON :** 1 h

**POUR 8 PERSONNES**

- 40 feuilles d'ail des ours .....
- huile d'olive .....
- sel fin .....

## FAGOTS DE BOUTONS

## D'AIL DES OURS

LORSQUE LES FLEURS D'AIL DES OURS SONT PRÊTES À S'ÉPANOUIR, LES HAMPES FLORALES SURMONTÉES D'UN GROS BOURGEON ALLONGÉ APPARAÎSSENT PARMIS LA TOUFFE DE FEUILLES. C'EST LE MOMENT DE LES RÉCOLTER.

**PRÉPARATION :** 5 min

**CUISSON :** 8 min

**POUR 4 PERSONNES**

- une quarantaine de hampes  
florales d'ail des ours .....
- huile de noix .....
- fleur de sel .....

- \* Préparez quatre fagots de dix hampes florales d'ail des ours et liez-les avec une autre hampe.
- \* Faites cuire les fagots d'ail des ours à la vapeur en les gardant croquants (environ 8 minutes).
- \* Servez avec un filet d'huile de noix et quelques grains de fleur de sel.





PESTO

## DES BOIS

LE PESTO D'AIL DES OURS EST DEvenu UN CLASSIQUE - À JUSTE TITRE, CAR SA SAVEUR MARQUÉE FAIT L'UNANIMITÉ. IL PEUT TOUTEFOIS ÊTRE TRÈS FORT, VOIRE IRRITANT OU EXCITANT SI L'ON EN ABUSE, SURTOUT S'IL S'AGIT DES JEUNES FEUILLES, PARTICULIÈREMENT PUISSANTES. SERVEZ CE PESTO AVEC DES PÂTES, DES POMMES DE TERRE, OU TARTINÉ SUR DES TOASTS POUR L'APÉRITIF.

**PRÉPARATION :** 15 min

**CUISSON :** 3 min

**POUR 8 PERSONNES**

- 200 g de feuilles d'ail des ours
- 50 g de noisettes
- 30 g de comté ou de gruyère suisse
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- sel

- \* Coupez le fromage en morceaux.
- \* Faites légèrement griller les noisettes au four ou à la poêle.
- \* Mettez-les dans le bol d'un robot muni d'un couteau et mixez.
- \* Arrêtez le robot, ajoutez les morceaux de fromage, le vinaigre et le sel, puis mixez de nouveau.
- \* Hachez très finement les feuilles d'ail des ours. Ajoutez-les dans le bol du robot, puis mixez à petite vitesse en versant l'huile d'olive en filet.
- \* Mixez jusqu'à ce que le mélange ait atteint une consistance crémeuse.





## PETITS SOUFLÉS

### À L'AIL DES OURS

QUOI DE PLUS CLASSIQUE QU'UN SOUFLÉ ? POURTANT, LORSQUE L'AIL DES OURS S'EN MÊLE, IL TRANSFORME LA PRÉPARATION EN UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE. CERTES, LA CUISSON LUI FAIT PERDRE TOUT SON PIQUANT, EN ÉVAPORANT UNE PARTIE DE L'ESSENCE SULFURÉE QUE CONTIENT LA PLANTE, MAIS SON ARÔME PARTICULIER EST BIEN LÀ. GOÛTEZ !

**PRÉPARATION :** 20 min

**CUISSON :** 25-30 min

#### POUR 4 PERSONNES

- 400 g de feuilles d'ail des ours .....
- 40 g de farine .....
- 40 g de beurre .....
- 75 cl de lait .....
- 4 œufs .....
- 50 g de fromage râpé .....
- sel, poivre .....

#### Variante

*Plutôt que de petits ramequins individuels, vous pouvez choisir la version familiale en utilisant un grand moule à soufflé.*

- \* Dans une casserole, mélangez la farine et le beurre fondu (ou une quantité équivalente d'huile d'olive).
- \* Versez progressivement le lait, en remuant pour éviter la formation de grumeaux.
- \* Faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer et amenez à ébullition.
- \* Salez, poivrez et laissez épaissir à feu doux, toujours en remuant.
- \* Retirez du feu et incorporez les œufs un à un.
- \* Hachez grossièrement les feuilles d'ail des ours et ajoutez-les à l'appareil.
- \* Remplissez à moitié de petits ramequins beurrés, saupoudrez de fromage râpé et mettez au four à 180 °C.
- \* Laissez cuire pendant 25 à 30 minutes sans ouvrir la porte du four.
- \* Servez immédiatement.



# UN GRAND WEEK END MAROCAIN

**1 seul royaume, 2 destinations à chaudement recommander : Marrakech qu'on ne présente plus, mais là on pense avoir trouvé la crème de la crème et plus au nord en bord d'Océan, le complexe décomplexé de Mazagan. Bon week end.**





Retour à Marrakech. Au cœur d'une oliveraie centenaire, sur une terre ocre dominée par les sommets enneigés de l'Atlas et à 12 km de l'effervescente médina, le Fairmont et ses 231 ha nous attendent. Un écrin de palmiers, d'oliviers, d'orangers, de bougainvilliers et de lavandes en fleur... Véritable oasis urbaine. À l'image du Maroc lui-même, à la croisée des époques, le mobilier et la décoration marient tradition artisanale et design contemporain. Et à l'abri des regards, les 10 villas de 741 m<sup>2</sup> avec 2 chambres à coucher et salles de bain attenantes, recelant en leur cœur, piscine, jardin paysager et hammam. Des espaces de vie oscillant entre 72 et 310 m<sup>2</sup>, les chambres et suites invitent à se retrouver en famille, à se ressourcer dans l'intimité de moments vrais, chacune d'elle constituant également une ouverture privilégiée et unique sur les montagnes de l'Atlas.

Côté restauration, nous sommes dans un pays de tradition gastronomique et nous ne l'oublions pas ici où variété et qualité s'associent pour satisfaire les palais les plus raffinés.

L'arrivée du chef Yann Meinsel à la tête des cuisines apporte une touche nouvelle aux saveurs de la maison tout en préservant son identité. Vingt ans d'expérience à son actif, Yann Meinsel a connu certaines des meilleures adresses de la capitale française, dont 59 Poincaré, le Plaza Athénée et le Crillon. Il a également été assistant du chef Jean-François Piège et a agi comme consultant culinaire sur la première saison du concours culinaire Top Chef en France. En Juin 2013, il s'envole pour la Chine et officie en tant que chef exécutif du reconnu Franck Bistrot avant de poser ses valises à Marrakech.

Ses hôtes ont le choix entre un déjeuner ensoleillé à l'Olivier, au pied des impressionnantes montagnes de l'Atlas, un diner au Caravane, dans une ambiance chic et chaleureuse, un authentique voyage culinaire dans la pure tradition marocaine au restaurant Al Aïn ou une escapade gourmande au Sabra, restaurant de l'élégant Country Club. L'offre est large comme les assiettes.



C'est dans une ambiance voyageuse que Le Caravane accueille ses convives : malles anciennes, lumière feutrée, cuirs Camel et couleurs chaudes nous plongent dans un univers chic et élégant pour une pause gastronomique. Des produits simples délicatement travaillés pour en conserver toutes leurs saveurs. La rôtisserie, grande ouverte sur le restaurant, permet de choisir sa pièce de viande. Petit plus du Caravane : sa cave à vin. Trônant majestueusement au cœur du restaurant, elle offre la promesse de vins délicats, pour accompagner un « carré d'agneau frotté à l'ail délicatement mariné à l'huile d'olive et herbes fraîches » ou encore une « escalope de foie gras de canard poêlé ». Côté mer, « trio de saumon, gravelax, mariné et fumé servi avec ces condiments pikel's de légumes, crème acidulée, purée de concombre épicée ».

Dans un décor authentique de zelliges, dominant le golf, le restaurant Al Aïn réserve de son côté une évasion dans l'univers des mille et une saveurs de la gastronomie marocaine. La carte mettant en valeur les épices et les condiments indispensables de la cuisine locale, est un

mélange subtil et raffiné des traditions arabes, berbères et mauresques. Au menu « la traditionnelle soupe Harrira Fassia », « le Tride de volaille et lentilles enveloppés en feuilleté », « l'épaule d'agneau de lait de Settat en méchoui au beurre de coriandre fraîche », sans oublier l'incontournable « couscous et sa semoule de blé, de maïs ou d'orge ».

Offrant une vue sur le terrain de golf, le restaurant Sabra dispose d'une terrasse pour profiter du déjeuner à l'ombre des oliviers. Le menu comprend une vaste sélection de plats légers et de saison. Tout en savourant son repas à l'abri du soleil, on profite d'une vue imprenable sur l'Atlas.

Cerise sur le gâteau au miel : la ferme biologique. Nichée au cœur du domaine, un lieu d'exception regorgeant de richesses naturelles. Dotée d'un jardin-potager et d'un espace dédié aux animaux, la ferme est la promesse d'une expérience unique rythmée de surprises et de découvertes. En communion avec la nature, pour profiter de cours de cuisine dans la pure tradition marocaine, dépaysement garanti.



# Tranche de thon façon niçoise

## Poisson :

**Thon Albacor 1000 g**

**Mousse de basilic:**

**Basilic 1/2 botte**

**Crème liquide 80 g**

**Vinaigre xérés 5g**

**Oeuf dur 2**

**Huile d'olive 35 g**

**Feuille de gélatine 1**

## Légumes :

**Poivron rouge 40 g**

**Poivron vert 40 g**

**Poivron jaune 40 g**

**Haricot vert 20 g**

**Tomate confit 20 g**

**Olive noir 5 g**

**Oeuf de caille 18**

**Anchois 10g**

## Décoration :

**Feuille de basilic pm**

**Pousses de salade pm**



6 personnes

- Préparer les légumes : griller les poivrons, enlever la peau, les rincer et les couper en triangle
- Cuire les haricots à l'anglaise
- Cuire les œufs de caille cuits 6 min et les couper en quartier
- Couper les olives en rondelles
- Préparer la mousse de basilic : assembler le basilic, les œufs durs, le vinaigre xérés et la crème liquide dans un mixeur et les mixer
- Monter à l'huile d'olive, ajouter les feuilles de gélatine, laisser refroidir au réfrigérateur
- Préparer le thon : faire cuire la tranche de thon des deux côtés pour obtenir une cuisson rosée
- Dressage : poser le tranche de thon déjà assaisonnée au milieu de l'assiette, poser les autres ingrédients
- Saler et poivrer harmonieusement autour de la tranche de thon avec une quenelle de mousse de basilic
- Décorer avec les feuilles de basilic et les pousses des salade, entourer l'ensemble avec de la vinaigrette balsamique



*Le Royal Palm à Marrakech*





# Selle d'agneau aux épices Masala



6 personnes

**Selle d'agneau 3,4 kg**  
**Carotte 500 gr**  
**Navet 500 kg**  
**Courgette boîte 500**  
**Epices masala 500 gr**  
**Coriandre bote 1**  
**Sel pm pm**  
**Poivre pm pm**  
**Yaourt nature**  
**Jus de citron vert**  
**Gingembre frais**

- Mélanger le yaourt nature avec les épices masala et le jus de citron
- Désosser la selle d'agneau et parer le filet
- Tremper le filet dans la marinade et laisser reposer 2h au réfrigérateur
- Laver, éplucher et tailler les légumes en julienne
- Ciseler le gingembre et la coriandre fraîche
- Cuire le filet d'agneau au four tandoori 10 min
- Sauter les légumes dans une poêle a wok à l'huile de tournesol avec le gingembre
- Ajouter la sauce soja et la coriandre ciselée à la fin



# Cuisse de canard en pastilla



6 personnes

**Cuisse de canard 4 pcs**  
**Foie gras 0,28 kg**  
**Oignon 0,6 kg**  
**Noisette 0,28 kg**  
**Raisin sec golden 0,15 kg**  
**Sucre semoule 0,1 kg**  
**Cannelle en bâtonnet 0,01 kg**  
**Feuille de pastilla 0,4 kg**  
**Carottes 0,1 kg**  
**Etoile d'anis 0,01 kg**  
**Cardamome 0,01 kg**  
**Poivre blanc en grains 0,01 kg**  
**Sel de table 0,01 kg**  
**Clou de girofle 0,003 kg**

- Faire colorer les cuisses de canard dans un rondeau et ajouter la garniture aromatique
- Mouiller à hauteur et ajouter l'étoile d'anis, la cannelle en branche, la cardamome, des clous de girofle
- Placer le rondeau à couvercle au four pendant 4h à 170°
- Ciseler l'oignon et faire cuire à feu doux avec le sucre semoule, la cannelle en bâtonnet et le raisin
- Torrifier et mixer grossièrement les noisettes
- Poêler un cylindre de foie gras de 6cm et le mettre au réfrigérateur
- Effiloche les cuisses de canard et rectifier l'assaisonnement
- Monter la pastilla en commençant par une couche d'effiloché de canard
- Placer le cylindre de foie gras au milieu, la compoté d'oignon et le concassé de noisettes
- Cuire au four à 200° pendant 10min
- Réduire, rectifier le jus de cuisson et servir avec la pastilla

# Pavé de saumon aux épices indiennes



6 personnes

**Saumon frais 0,16 kg**  
**Poivre long 0,01 kg**  
**Poivre vert 0,01 kg**  
**Coriandre 0,01 kg**  
**Anis vert 0,01 kg**  
**Baie rose 0,01 kg**  
**Graine de café 0,01 kg**  
**Sésame blanc 0,01 kg**  
**Sésame noir 0,01 kg**  
**Fleur de sel 0,01 kg**  
**Poivre noir en grain 0,01 kg**  
**Garniture**  
**Riz venere 0,05 kg**  
**Tomate 0,01 kg**  
**Menthe 0,1 Bt**  
**Sel PM PM**  
**Poivre PM PM**  
**Sauce raiïa**  
**Yaourf KG 0,02**  
**Dés de concombre KG 0,01**  
**Dés de poivron KG 0,01**  
**Piment d'Espelette PM**

- Ecraser les épices au mortier et les torrifier au four
- Enrober le pavé de saumon avec les épices torrifiées et laisser reposer 2h au réfrigérateur
- Faire suer les échalotes au beurre puis ajouter une gousse d'ail, thym et riz vénéré et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide
- Saler, poivrer, ajouter le bouillon d'eau, le riz doit être al dente
- Après la cuisson ajouter les dés de tomate, le parmesan râpé, le beurre frais et la menthe ciselée
- Mettre le saumon au four tandoori 6 min à température 240°
- Pour la sauce raiïa, mélanger le yaourt, les dés de concombre, les dés de poivron rouge, la menthe ciselée et le piment d'Espelette





# Jawhara



6 personnes

**Feuilles de pastilla Feuille 24**  
**Lait 1 l**  
**Maïzena 50 g**  
**Sucre semoule 80 g**  
**Eau de fleur d'oranger 2 cas**  
**Sucre en poudre 40 g**  
**Cannelle en poudre 0,01 g**  
**Amande mondée 250 g**

- Couper les feuilles de pastilla en cercle de 12cm de diamètre
- Saupoudrer le sucre semoule et placer la plaque au four pendant 10min
- Dissoudre la maïzena dans deux cuillères à soupe de lait
- Verser le reste de lait et le sucre dans une casserole et porter à ébullition
- Lorsque la crème commence à s'épaissir, ajouter l'eau de fleur d'oranger
- À la fin de la cuisson, passer la crème à la passoire puis la réserver au frais
- Mixer les amandes le sucre en poudre et la cannelle
- Dresser la Jawhara comme une mille-feuille de pastilla, crème et poudre d'amande et décorer avec les amandes torréfiées et les zestes de citron vert

À une heure en voiture de l'aéroport de Casablanca, la région de Doukkala est encore méconnue des touristes. Des ports fortifiés, des villages de pêcheurs, des haras, des plages superbes, autant de merveilles à explorer dans un Maroc différent. Ici se dresse depuis 2009 l'imposant et majestueux Resort Mazagan, face à l'océan, dans un écrin grandeur nature, le long de la plage d'El Haouzia.

Tout ici est démesure : un investissement de 370 millions de dollars pour mener à terme la phase 1 d'un projet titanesque initié par sa Majesté le Roi du Maroc,

Mohammed VI, désireux de faire de la région d'El Jadida l'un des pôles touristiques du pays. Au terme de 21 mois de travaux durant lesquels 3 800 ouvriers ont travaillé sans relâche, le resort Mazagan ouvre ses hautes portes : 500 chambres et suites, plusieurs restaurants, un Spa, un Night-Club, le plus grand casino d'Afrique du Nord, l'un des plus vaste centre de conférence de la région, 67 villas privées pour résidents et un golf 18 trous, signé Gary Player ! Pour la région de Doukkala, qui vit essentiellement de la pêche et de l'agriculture, une manne : 1 400 emplois créés dans



Doukkala. Le « Sel de Mer » met la gastronomie locale à l'honneur avec une multitude de poissons et fruits de mer du pays : huîtres de Oualidia, pêche du jour à la plancha, en croûte de sel ou au four ou encore Saint Pierre et sa mousseline à l'huile d'argan. Sans oublier, au chapitre des desserts, Fondant au chocolat et sa glace vanille signés du Chef. Les alentours du resort offrent de bien intéressants spots Inratables. El Jadida : un ancien port portugais du XVI<sup>e</sup> siècle inscrit au Patrimoine

Mondial de l'UNESCO, autrefois appelé Mazagan, devenu aujourd'hui El Jadida (« la Nouvelle »).

Une médina entourée de remparts, parfaitement conservée, que l'on parcourt à pied sur le chemin de ronde, dans le dédale des ruelles, au hasard des marchés, sans oublier de visiter l'antique citerne immergée, où Orson Welles tourna une scène d'Othello en 1952.

Oualidia : à 70 km d'El Jadida, une petite station balnéaire autour d'une lagune naturelle. La ville

# Cuisine d'ailleurs

*Mazagan Beach & Golf Resort à Marrakech*

le resort et 2 000 dans la région d'El Jadida. Pour les amoureux du Maroc, une zone méconnue à explorer, une nouvelle destination. Construit en pente douce sur 250 hectares de terrain vierge, au bord d'une plage de 7 km, Mazagan, avec ses murs couleur ocre et ses toits de tuiles vertes originaires de Fès, ressemble à une véritable « medina ». En son centre, une immense piscine invite à la paresse.

Côté table, la gastronomie marocaine est encore mise à l'honneur.

Les fameux tajines, pastilla aux fruits de mer et couscous

aux 7 légumes n'ont plus aucun secret après un dîner au « Morjana ». Lové dans les coussins et les sofas profonds d'un décor oriental, on y partage en famille ou entre amis les plats savoureux préparés par nos chefs : méchoui, briouates (feuilles de brick farcies), soupe harira aux pois chiches, poulet confit aux citrons, brochettes d'agneau, sorbet au safran, le tout accompagné des meilleurs vins locaux, d'un verre de Maya (liqueur de l'Atlas) et de tous les fruits de la région (rien de moins que 23 variétés !), légumes et épices qui poussent en abondance dans la région



est aujourd'hui un important centre d'ostréiculture. Une promenade au parc à huîtres N°7, suivie d'une dégustation, constitue une excursion des plus appréciées. Et, enfin, Casablanca: littéralement « la maison blanche », la plus grande ville du Maroc et la première métropole du Maghreb. Capitale économique du pays, elle est située sur la côte Atlantique à environ 80 km au sud de la capitale administrative Rabat. En un demi-siècle, entre les années 1910 et 1960, Casablanca est devenue une grande métropole, une ville moderne

aux multiples attraits. Parmi les lieux incontournables: le quartier des Habous (ou nouvelle médina) et ses boutiques d'artisanat, la place Mohammed V et la grande Mosquée Hassan II, construite entre 1986 et 1993, considérée comme la troisième plus grande mosquée au monde. A visiter aussi : la Cathédrale du Sacré-Coeur de Casablanca, le Twin Center, Anfa Place et le Morocco Mall, le plus grand centre commercial d'Afrique, Casablanca étant aussi connue comme la ville de shopping par excellence.

# Tajine de poulet beldi daghmirta

**Poulet (poulet entier ou plusieurs cuisses)**

**2 oignons**

**3 gousses d'ail**

**persil**

**coriandre**

**sel et poivre**

**curcuma**

**gingembre**

**safran**

**Rass hanout**

**Bisibissa**

**la moitié d'un citron confit**

**1 càs d'huile d'olive**

**des olives (rouges de préférence)**

• Commencer par bien laver le poulet. Il est important de bien le nettoyer.

Enduire ensuite le poulet de vinaigre et de sel et le laisser dans ce mélange pendant environ 1 heure.

Puis ensuite bien le laver et le laisser égoutter.

• Dans une cocotte-minute, déposer le poulet.

Emincer très finement les oignons, vous pouvez également les hacher.

Il faut qu'il soit bien fin de manière à obtenir une bonne sauce car ce sont les oignons qui permettent d'avoir cette daghmira.

Ajouter alors les gousses d'ail finement coupées.

Couper finement le persil et la coriandre et les ajouter.

Puis ajouter toutes les épices. (Attention à bien doser le sel car les olives sont salées)

Ajouter la moitié du citron confit que l'on aura coupé en lamelles.

Ajouter l'huile d'olive.

Couvrir le tout d'eau et cuire à feu vif pendant environ 30 minutes.

• Ouvrir ensuite la cocotte-minute, retirer le poulet qui devra être bien cuit.

A ce moment-là, laisser réduire la sauce.

Lorsqu'elle commencera à épaissir, prélever environ 3 louches de sauce et les verser dans une casserole.

Dans la cocotte-minute, laisser la sauce réduire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

La sauce daghmira va alors se former. Retirer alors les citrons confits.

Dans la casserole, ajouter les olives (personnellement je les fais tremper plusieurs minutes dans de l'eau chaude pour enlever l'excédent de sel)

Retirer du feu lorsque la sauce aura la consistance voulue, elle ne devra pas être trop épaisse car elle sera servie dans le fond du plat.

Vous pouvez faire dorer le poulet au four quelques minutes il faut juste faire attention pour qu'il ne soit pas trop sec.

• Déposer le poulet dans le plat de service. Avec les olives et leur sauce.

• Puis déposer la daghmira par-dessus le poulet.

• Servir chaud!





# Gastronomie facile et fassie au RIAD FÈS

Dans le dédale de la vieille ville classée au Patrimoine de l'Unesco, entrelacs de ruelles où tanneurs et potiers sont rois, le Riad abrite un monde raffiné et voluptueux, comme enveloppé d'étoffes de soie brochées d'or... Vue d'en haut, c'est encore plus impressionnant. D'un côté se déploient les monts de l'Atlas, de l'autre une immense mer de toits couleur de pierre et de terre. L'appellation terrasse panoramique n'usurpe pas son nom.







Redescendons. Du haut de ces murs 20 ans de riad-hôtel de grand luxe nous contemplent sous les ors d'une architecture arabo-andalouse. Les Mille et Une Nuits ont encore de beaux jours devant eux. Restauré avec amour, le Riad s'affirme comme un miroir et un condensé de l'histoire de Fès, cité impériale.

14 mètres d'élégance : un long bassin cerclé de végétation : le bleu de la piscine se détache dans une narration contemporaine qui intègre le patrimoine et les touches modernes du nouveau bâtiment. La pierre naturelle calcaire de Taza, ses camaïeux d'ocre et de gris, confère à l'endroit beaucoup de cachet. Paradis végétal : à l'ombre des palmiers, des orangers, citronniers et lauriers, les journées chaudes se diluent dans un clair-obscur rafraîchissant. L'eau de la fontaine emporte avec elle des pétales de rose, ce ballet rappelle combien les lieux sont poétiques.

Paré magnifiquement de colonnades, portes sculptées, céramiques, stucs et zelliges, rehaussé d'or et de couleurs profondes aux fenêtres, le patio marocain livré aux mains et merveilles des artisans témoigne d'un art mauresque noble et grandiose. Le piano à queue et l'impressionnant lustre fassi entrecroisent une surprenante profusion de fastes, ressuscitant la vie des nobles familles de Fès. Si certains lieux du Riad datent des 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles, la majeure partie des bâtiments sont l'œuvre d'un notable des débuts 1900. Au tournant du millénaire, la famille Sefrioui (architecte et hôteliers) s'est lancée dans une rénovation respectueuse des arts et traditions de la médina. Accompagné du murmure de la fontaine aux ablutions, on remonte les siècles. D'ailleurs ici le temps n'a plus cours. C'est la marque des cités sacrées.



**Côté cuisine :** l'Ambre, la table des lieux, prend place dans un univers ultra contemporain fait de hautes baies vitrées et de matériaux nobles. La chef Abida orchestre de main de maître la carte du restaurant qui évolue deux à trois fois par an dans un style brasserie chic avec ses plats typiques revisités de la gastronomie fassie. Ce mélange de modernité et de tradition s'expose dans un cadre clair et accueillant le jour, chaleureux et intimiste la nuit. Dans l'assiette, la cuisine raffinée, est réalisée exclusivement avec des produits frais. Les fruits et légumes de saison proviennent de producteurs locaux qui pratiquent une agriculture durable. Et chaque année des chefs étoilés Relais & Châteaux partagent leur savoir-faire avec la brigade culinaire. Issue d'une grande famille de la tradition culinaire fassie, la chef Abida enchante les papilles depuis le début de cette belle aventure pour incarner à elle seule un des piliers du Riad !





# Coquelet Mhamer (aux épices)

**1 coquelet**  
**1/2 oignon**  
**4 gousse d ail**  
**100 gr de couscous déjà cuit**  
**3 c.s d'amandes**  
**(pochées, émondées, frites)**  
**70 g abricots**  
**70 g pruneaux**  
**1 c.s raisins secs**  
**1 c.s paprika**  
**1c.s gingembre**  
 **pistils de safran**  
 **colorant**  
 **sel**  
**5 c.s huile d'olive**  
 **sucre a glacer**  
 **beurre**  
**1/2 c.c de cannelle moulue**  
**1 verre d'eau**  
**Jus d orange**

- Dans un bol d'inox mélanger le 1/2c.s paprika , 1/2 c.s gingembre , pistil de safran , sel , et 2 c.s d'huile d'olive
- Désosser le coquelet et le mariner avec les épices dans le bol
- Pour farcir le coquelet prendre la semoule du couscous, les amandes hachées, abricots secs et raisins hachés, mélanger avec du sucre glace, beurre et cannelle (laisser 2 pruneaux et abricots pour décoration)
- Mariner aussi bien l'extérieur du coquelet, le ficeler en lui donnant sa forme et avec papier de cuisson l'enrouler comme un bonbon
- Dans une marmite ou un faitout, chauffer 3 c.s l'huile d'olive sur feu moyen, Faire dorer les oignons ciselés, ail, beurre clarifié (semen), 1/2 c.s paprika,

- 1/2 c.s gingembre, et safran. Ajouter 1 verre d'eau et le coquelet. Faire cuire au feu moyen entre 15 min à 20 min.
- Retirer le coquelet et faire encore réduire les ingrédients sur un feu moyen pour obtenir une sauce bien épaisse
- Dans un four préchauffé mettre le coquelet sur une plaque et faire dorer environ 15 minutes (200c°)
- Laisser cuire a feu doux le jus d'orange et cannelle. Ajouter un mélange d'eau et sucre comme un sirop avec gingembre et cannelle. Avec un pinceau enduire la partie supérieure du coquelet pour l'aider a dorer.
- Servir dans une tajine traditionnelle en mettant notre coquelet sur un lit de sauce et pour finir décorer avec les pruneaux et abricot









# Cigares au miel et amandes (Briouates)

**100 g d'amandes**  
**250 g feuilles à pastilla**  
**50g sucre**  
**Eau de fleur**  
**1/4 c.c de gomme arabique**  
**50g beurre**  
**250 g miel**

- Pocher les amandes, les essuyer et laisser refroidir. Les incorporer avec du sucre et mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse, ajouter la gomme arabique, beurre et l'eau de fleur
- Découpez les feuilles de brick en deux puis en quatre en forme triangulaire, prélevez une cuillère à café de pâte que vous disposez sur la feuille. Roulez ensuite la feuille de brick en rabattant les côtés et soudez avec du blanc d'œuf
- Plongez les cigares dans l'huile chaude en les retournant pendant la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egouttez-les sur du papier absorbant puis roulez-les dans le miel liquide préalablement réchauffé (vous pouvez y ajouter 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger pour parfumer le miel)
- Saupoudrez de graines de sésame ou d'amandes effilées.

# *Bocconi : Un coin d'Italie à Bruxelles la gourmande*

C'est bien connu, l'Italie est une seconde nature de la capitale belge. Dans un des quartiers les plus touristiques, l'hôtel Amigo avec ses 154 chambres et suites habillées par Olga Polizzi, apparaît comme un véritable lieu de rendez-vous pour les hommes d'affaires, les politiques, les éditeurs et les écrivains qui aiment autant le restaurant italien que le bar.

Par Gilles Brochard

HOTEL  AMIGO

À chacun sa vision de Bruxelles, cette ville cosmopolite aux dix-neuf communes, malheureusement engluée depuis des décennies dans le communautarisme musulman, mais toujours joyeuse et mélancolique à la fois, qu'il faut visiter pour son architecture flamboyante, reflet à la fois de l'art nouveau, du classicisme et de la dérision façon Magritte et bande dessinée... Certains donneront raison à Maurice Bégat qui écrivait qu'elle était une « *ville étrange, toute morte et toute vivante, maritime sans mer et liquide sans fleuve, et belle sans beauté.* » Et le peintre ténébreux James Ensor lançait ce cri du cœur, lui qui était membre fondateur en 1883 d'un groupe bruxellois d'avant-garde : « *Sus aux démolisseurs, aux ruineurs imprévoyants de nos sites les plus beaux ! Sauvons Bruxelles l'admirable, toujours menacée hélas !* ». Alors qu'en est-il de la gourmandise à Bruxelles entre troquets, tavernes, friteries, chocolateries et grands hôtels ? Peut-être ne faut-il pas écouter l'exilé et l'amer Charles Baudelaire quand il s'écrie : « *Le Belge n'est pas plus gourmand qu'un Papou.* » On trouve cette citation dans le livre attachant de Christopher Gérard, *Aux Armes de Bruxelles, flâneries urbaines* (éditions Pierre-Guillaume de Roux) qui fait l'éloge des amateurs de moules au vin blanc, des goinfres et autres « *fins becs* » dont il nous indique le parcours gastronomique à suivre... Il faudrait aussi relire le journal de l'écrivain Gabriel Matzneff qui ne rate jamais une occasion de faire l'éloge des meilleurs produits belges quand il se rend à Bruxelles pour signer ses derniers ouvrages. Dans *Élie et Paéton (La Table Ronde)*, le voilà qui s'enthousiasme le 6 octobre 1972 : « *Ah ! La gueuze ! L'anguille au vert ! Le waterzooï ! Les moules à la crème ! Les frites !* », ajoutant qu'« *à Bruxelles il y a un restaurant au mètre carré et il doit être héroïque d'y garder la ligne.* »



### **Pâtes, risotto et tartare de thon**

Mais sait-on seulement qu'un des meilleurs restaurants italiens se trouve à l'hôtel Amigo ? Une icône de l'hôtellerie bruxelloise, situé non loin de la célèbre Grand Place. Sur l'emplacement d'une ancienne prison, cet établissement 5 étoiles, appartenant au groupe Rocco Forte, fut construit un an avant l'exposition universelle de 1958, décoré aujourd'hui dans un style rétro-contemporain : de somptueuses tapisseries d'Aubusson et des Flandres et un sol pavé du XV<sup>e</sup> siècle côtoient des luminaires et un mobilier actuel plus design. Avec ses murs bleu canard, ses abat-jours Fornasetti et ses maîtres d'hôtels au bel accent italien, le restaurant Bocconi, propose une cuisine du marché avec des produits qui viennent de toute l'Italie à commencer par l'huile d'olive de Sicile. Les soles et les bars viennent de Bretagne et l'agneau des Pyrénées, sans compter quelques fournisseurs belges... Il faut dire que la carte est supervisée par le grand chef Fulvio Pierangelini, cultivant un air de soixante-huitard attardé dans

mozzarella du bufala. Car il va de soi que dans un restaurant italien digne de ce nom, l'entrée est indispensable pour se faire le palais. Pour suivre, comme il se doit, on peut choisir parmi les lasagnes traditionnels, les raviolis de brocolis, saucisse de pecorino romano (fromage de brebis), le risotto de seiches et poutargue sarde ou encore les linguine au homard à partager... Parmi les poissons venus de Bretagne principalement, le bar servi avec des artichauts sur une purée de pomme de terre (on aurait préféré qu'elle soit à côté), la sole meunière, accompagnée cette fois de pommes de terre vapeur et d'haricots verts, ou encore les saint-jacques, flanquées de crevettes grises, si appréciées par les Bruxellois qui les mangent habituellement dans leurs croquettes.

### **Veau à la milanaise, caponata et panna cotta**

Mais parmi les viandes suggérées à la carte, la vedette reste le fameux saltimboca alla Romana et blettes : un sauté de veau au jambon roulé que l'écrivain et gastronome italien



son apparence décontractée, coqueluche des critiques gastronomiques. Depuis qu'il a abandonné son restaurant Gambero Rosso à San Vincenzo en Toscane, il créé les cartes des restaurants du groupe, aussi bien à l'Hôtel de Russie de Rome, au Verdura Resort de Sicile qu'au Richmond à Genève.

Ainsi, la carte de l'Amigo réfléchit toutes les admirations du chef porté sur les produits les plus généreux du moment. Une carte distinguée, jouant sur les tonalités toscane, romaine et sicilienne notamment, relayée par le chef maison Igor Rosi, 35 ans, de belle corpulence, originaire de Montecatini, en Toscane, que l'on a connu au restaurant du Royal Monceau, Il Carpaccio, ayant fait ses classes auprès de Fulvio Pierangelini dans son restaurant toscan. Six entrées, six pâtes et risotto, quatre poissons, quatre viandes et cinq desserts. Quand nous y étions, le choix se portait, en entrées, sur le tartare de thon, courgettes marinées à la menthe ; la salade de seiche crue et crème de polenta ; la friture de calamars et légumes de saison et bien sûr la panzanella et

Pellegrino Artusi décrivait comme « un plat simple et sain ». Autre choix, le veau à la milanaise, riz al salto et épinards et le filet de bœuf agrémenté de caponata sicilienne (mélange d'aubergines, d'oignons, d'huile d'olive et de tomates) et de vinaigre balsamique. Un bon point aussi pour les huiles d'olive fruitées (l'une « Verdura », IGP de Sicile, l'autre estampillée Fulvio Pierangelini, produite en Ligurie, à San Vincenzo). Et pour terminer le repas, Vincenzo Munno, le chef pâtissier de 22 ans, venu du restaurant doublement étoilé de Milan, Enrico Bartolini al Mudec, compose des desserts de trattoria comme le fameux tiramisù Bocconi, la panna cotta aux fruits des bois et oranges confites, le semifreddo aux amandes, sauce chocolat noir ou, clin d'œil à Bruxelles, la gaufre aux figues caramélisées au porto et ricotta de brebis. Il faut venir au brunch du week-end et profitez de la terrasse joyeuse. Et pourquoi ne pas, ensuite, faire un tour chez Dandoy, juste en face de l'hôtel pour y déguster une gaufre, des biscuits à la cannelle, ou un pain d'épices au miel – en s'installant dans le salon de thé de l'étage ?



### Gin tonic et curry de poulet au bar de l'Amigo

Autre pôle de restauration couru à l'Amigo, le bar du rez-de-chaussée, « Bar A », rempli de souvenirs collés aux murs dans une ambiance feutrée. Les photos dédicacées sont celles d'Alain Delon, de Romy Schneider, d'Amélie Nothomb ou d'Éric-Emmanuel Schmitt. On pense alors au mot écrit au dos de la carte-clé de notre chambre, signé Marguerite Yourcenar : « *Tout moment est le dernier, parce qu'il est unique* ». Alors buvons un des excellents Gin tonic préparé par Filippo Di Marino. Au choix, Le restaurant Bocconi, une gamme de gins suisses, allemands, anglais et même belges. On goûtera à la cuisine de Pascale Naessens, auteur culinaire bien connue des gourmands belges. On aime ses calamars farcis aux crevettes, légumes et piments chili comme son curry de poulet subtilement exotique.



# Sole, asperges et petit pois



2 personnes

**1 sole 500gr en filet**

**8 asperges vertes**

**230gr petit pois**

**Menthe**

**Basilique**

**Coriandre**

**Feuilles de fenouil**

**Onions jaunes**

**Sel Moldon**

**Poivre**

**Sucre**

**Pomme grenade**

**Huile d'Olive Fulvio Pierangelini**

**Beurre salé**

**Ail**

- Faire bouillir 6 asperges dans l'eau sale pendant 2 minutes et ensuite faire foullir les petit pois pendant 7 minutes. Mélanger les petit pois avec basilique, menthe et les mettre dans le thermomix pendant 10 minutes à 72 degrés.
- Mettre le beurre, sel, poivre et huile d'olive dans le mélange et régler la consistance avec de l'eau. Mettre la crème de petits pois à part.
- Couper la tête des oignons jaunes, assaisonner de sel, poivre et sucre et les mettre au four pendant 5 minutes à 200 degrés.
- Faire revenir la sole rapidement dans la poêle avec une gousse d'ail.
- Emincer les asperges pour en faire une salade et les mélanger aux feuilles de fenouil, menthe, basilique, huile d'olive, sel, poivre et grenade.
- Dressez l'assiette.





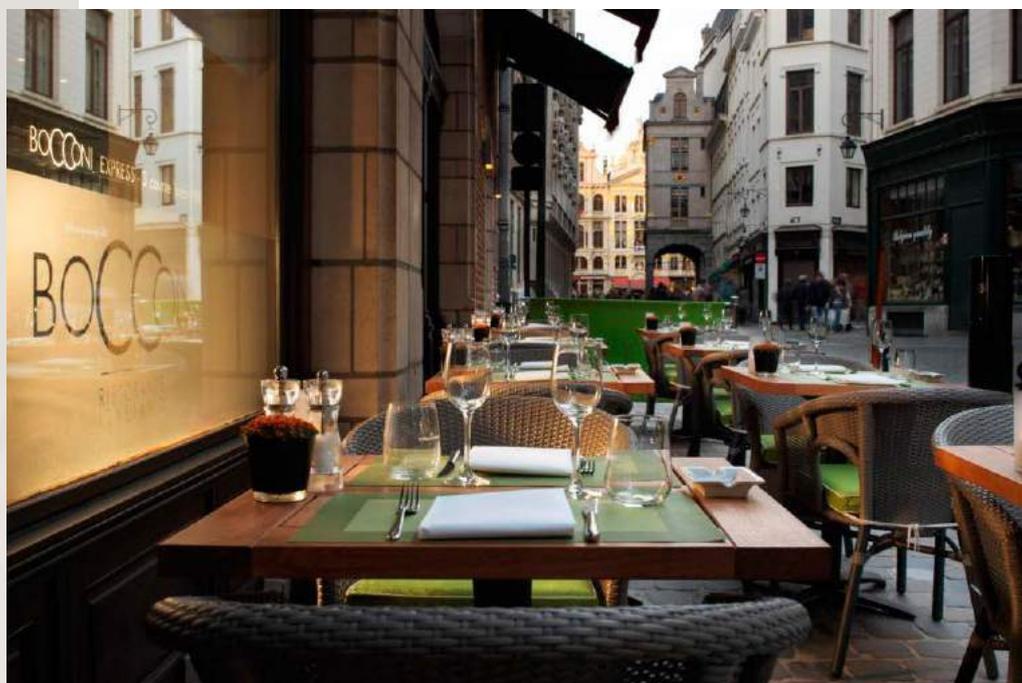
# Carre d'agneau morilles et asperges



4 personnes

**2 carrés d'agneau (800 gr)**  
**1 boîte d'asperges vertes**  
**1 boîte d'asperges blanches**  
**50 gr de morilles sèches**  
**8 gr sel**  
**Poivre**  
**Huile Fulvio Pierangelini**  
**Beurre Trentino malga**  
**Menthe**  
**Basilic**  
**Citron**  
**Crème fraîche**  
**Ail**  
**Sauge**  
**Romarin**

- Couper en 8 pièces le carre d'agneau et mettre à mariner avec la sauge et le romarin pendant 30 minutes à température ambiante. Faire bouillir les morilles dans l'eau chaude pendant 10 minutes puis les poser sur un papier afin d'en faire sortir l'eau. Mettre les morilles dans une poêle avec de l'ail, huile d'olive, persil et un peu de crème fraîche. Faire cuire pendant 5 minutes.
- Dans une autre poêle faire chauffer et mettre les asperges coupées en losange avec huile menthe et basilic et jus de citron. Une fois cuites, mettre le beurre et l'eau et faire une crème.
- En même temps, faire chauffer une poêle et cuisiner l'agneau avec ail romarin et sauge. Décrosser avec beurre.
- Dresser l'assiette.





# Salsa pomodoro

**800g de tomates bien mûres**  
**2 gousses d'ail**  
**1 branche de thym**  
**20 feuilles de basilics**  
**Huile, sel, parmesan**

- Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes avant de les peler.
- Couper les tomates en deux et retirer tous les pépins.
- Partager ensuite les tomates en morceaux égaux, directement avec vos mains.
- Mettre les tomates ainsi en morceaux dans une poêle avec les gousses d'ail préalablement pelées, 10 feuilles de basilic, le thym, du sel et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes.
- Retirer l'ail et les herbes de la poêle.
- Plonger les Spaghetti dans une casserole d'eau bouillante salée, tout en mélangeant doucement pour que les pâtes n'adhèrent pas à la casserole.
- Lorsque les Spaghetti sont Al Dente, les ajouter dans la poêle avec la sauce tomate.
- Ajouter le basilic, finement haché.
- Mélanger le tout, en incorporant une dernière cuillère à soupe d'huile d'olive et le parmesan.



# LE TIRAMISU BOCCONI

**4 jaunes d'oeufs**

**Vin blanc 25gr**

**Sucre 60gr**

**Eau 150gr**

**Crème fouettée 150gr**

**Mascarpone 100gr**

**10 boudoirs**

**Café 4gr**

**4 tasses espresso**

**Ingrédients pour la gelée de café:**

**Café 1litre**

**Sucre 200gr**

**Gélée 15gr**



**4 personnes**

- Battre les blancs en neige.
- Ajouter les jaunes, le sucre, l'eau et le vin blanc.
- Ajouter le mascarpone et doucement battre en crème fouettée. Rajouter les 4gr de café
- Plonger les boudoirs dans le café et mettre la mixture dans le verre.
- Pour la gelée de café, tout faire bouillir ensemble et la faire refroidir en le mettant dans la frigo.
- Couper en petits morceaux et puis la placer sur le tiramisu.

# FOOD TROTTER EN THAÏLANDE

Herbes, épices, poissons, coquillages et crustacés, saveurs exceptionnels et sourires : bienvenue en Thaïlande, pays de haute gastronomie. Avec Anne Coppin



**ANNE COPPIN** est une aventurière du goût. Elle grandit à Lille, élevée à la gaufre, aux croustillons et à la bière belge. Et pourtant, le premier plat qu'elle réalise de ses petites mains est exotique. Ce sont des feuilletés libanais qui signeront le départ d'un défi personnel : goûter à tout ce que l'on mange aux quatre coins de la planète.

**À 12 ans**, elle découvre la cuisine asiatique en Thaïlande et en devient complètement amoureuse. À 20 ans, elle part en food trip durant 12 mois à bord d'un petit camion qu'elle équipe d'une cuisinière à gaz et d'une coquette batterie de cuisine. À 30 ans, elle arrive à Paris avec l'ambition de tester chacune des innombrables cantines cosmopolites de la ville.

**Aujourd'hui**, elle est l'auteur du livre de recettes du monde *HAPPY WORLD FOOD* qui compile des recettes recueillies au cours de ses voyages. Elle est à l'origine du guide de voyage culinaire *FOOD TROTTER*. Avant de mettre le cap sur d'autres destinations gastronomiques comme le Vietnam, le Japon et le Maroc pour continuer la série, il était évident que le premier né serait consacré à la Thaïlande, son pays favori.

Son prochain bébé s'appelle *DELICIOUSLY*, c'est une application mobile, un compagnon de voyage digital qui verra le jour en fin d'année.

## Pourquoi la cuisine thaïe est-elle exceptionnelle ?

### Un modèle de raffinement

La cuisine thaïe est l'une des plus riches au monde. Raffinée, subtile et généreuse, elle a une personnalité bien à elle. Tout en se distinguant de celles des contrées voisines, elle a su s'imprégner des influences de nombreux pays.

### Souplesse, inventivité et structure

La Thaïlande, terre de siam, signifie terre des hommes libres. Et il est vrai que si les envahisseurs réussirent plusieurs fois à s'accaparer le royaume, la Thaïlande n'a jamais été colonisée par un pays occidental. L'état d'esprit de la population est imprégné de cette douceur et de cette force. Les Thaïs sont décontractés, patients, ouverts, curieux, timides mais chaleureux et volontiers badins. Et les cuisiniers thaïs ont toujours été imaginatifs, créatifs, souples et doués.

### La disparité géographique

La taille du pays et sa diversité géographique ont engendré des différences notables entre les cuisines des quatre grandes régions de Thaïlande. L'idée d'une nation unifiée est arrivée tardivement (fin du 19ème siècle). Auparavant, chaque région était, dans les mentalités, complètement distincte et avait sa propre identité culinaire.

## La place de l'alimentation dans la société

### Au cœur des préoccupations quotidiennes

La nourriture occupe une place centrale dans la vie des Thaïlandais. Elle est au cœur des préoccupations quotidiennes. Si elle fait à ce point partie de leur existence, c'est que les Thaïlandais peuvent manger jusqu'à six fois par jour. Entre les repas, la possibilité de prendre de nombreux en-cas est constante. Ce culte de la nourriture en Thaïlande a plusieurs origines : l'abondance des productions venant d'une terre fertile a engendré une diversité remarquable des produits de base. D'autre part, les Thaïs ont bâti leur identité sur plusieurs fondamentaux qui leur ont permis une stabilité importante malgré les influences extérieures fortes. La cuisine en fait partie. Enfin, le lien entre religion et cuisine est puissant. Une manière de se saluer en Thaïlande est de demander si



la personne a mangé (kin khao ma ru yang?). Cette phrase devenue courante montre l'esprit d'hospitalité thaïlandais. À la maison, dans la rue ou dans les restaurants, la table est un lieu social, de partage. Les Thaïlandais mangent rarement seuls. D'ailleurs, hormis quelques exceptions comme la soupe de nouilles, les plats thaïs sont faits pour être partagés. Les poissons entiers grillés sont servis pour nourrir deux ou trois personnes, voire plus ! Dans les transports en commun, vos voisins thaïs vous proposeront quasi systématiquement de goûter quelques bouchées de leur repas.

### Une offre pléthorique

La cuisine thaïe est à la fois raffinée et populaire. La cuisine de rue rend ce plaisir ultra-accessible, à portée de main et de toutes les bourses. En Thaïlande, vous trouverez le même plat à la carte de restaurants chics pour 600 bahts (15 €) et dans la rue pour 40 bahts (1 €). Par ailleurs, la variété de l'offre est immense. Les nombreuses influences extérieures que le pays a subies ont apporté une quantité de plats chinois, lao, birmans, indiens et ceux-ci ont été si admirablement intégrés que les Thaïs eux-mêmes ne savent pas clairement quelle est l'origine des plats. Cette fête de la nourriture, à tous les coins de rue, façonne la culture thaïe. Il serait dommage de passer à côté de cette dimension.

### Une dimension culturelle incontournable

Connaître la cuisine thaïe, son histoire et ses caractéristiques donne une véritable clé d'entrée pour comprendre la culture du pays. Le kwam pen thaï, autrement dit l'identité thaïlandaise, se retrouve complètement dans son art culinaire. La gastronomie thaïlandaise, ouverte, perméable et protéiforme, est à l'image de la mentalité de son peuple. En Thaïlande, la cuisine est festive tout en étant populaire, gourmande tout en étant raffinée, généreuse mais équilibrée, facile d'accès mais mystérieuse dans sa complexité. Comme son peuple et le pays tout entier. La façon même de manger est à l'image d'une société et de sa mentalité. Ainsi, la pensée linéaire et antithétique occidentale est palpable dans l'ordre du repas : entrée, plat, dessert. La pensée holistique thaïlandaise se retrouve dans le repas thaï : tout arrive en même temps dans une recherche d'équilibre. L'état d'esprit thaï où aucun conflit ne doit subvenir se retrouve dans la cuisine où aucune saveur ne doit brutaliser une autre. La capacité de s'adapter et la >







curiosité pour la nouveauté sont la raison de la vitalité des cuisiniers thaïs. La subtilité de la cuisine thaïlandaise est à l'image de la sensibilité et de la personnalité de son peuple. La cuisine d'un pays et ses habitudes alimentaires disent beaucoup d'une nation. Par ailleurs, la cuisine est une formidable façon d'entrer en communication avec les gens. Partager de la nourriture est une manière très simple de nouer la conversation. Rechercher un restaurant, se renseigner sur les spécialités, sur tel ou tel produit, est souvent un prétexte pour entrer en contact. Honorer un repas, c'est montrer que l'on apprécie la culture d'un pays. Complimenter la cuisine de quelqu'un, c'est montrer que l'on admire son savoir-faire. Autour de la réalisation d'un plat, nul besoin de connaître la langue du pays. La magie de l'alimentation est son côté accessible, universel et naturel. La cuisine thaïlandaise revêt une dimension culturelle très importante et fait intégralement partie de l'identité du pays. Raison de plus pour découvrir un pays de l'intérieur en s'intéressant à ce qui passionne les Thaïs eux-mêmes : la nourriture.

### Une philosophie de vie

#### Sobriété et gourmandise

Le riz est l'aliment roi de la cuisine thaïe. Les plats ne servent qu'à apporter de la saveur à cette céréale presque sacrée. En Occident, la pièce de viande est centrale et le riz n'est qu'un simple accompagnement. En Asie en revanche, la viande est presque vue comme une garniture ou comme une façon d'apporter du goût au riz. Un repas est généralement constitué de plusieurs éléments : un riz, un curry, un condiment, une soupe et une salade. Il ne doit pas y avoir de conflit de saveurs, de redondance de goûts ou de plats dominant et écrasant les autres.

#### Fraîcheur extrême et respect du produit

Les plats sont préparés avec des produits de qualité et d'une fraîcheur extrême. Les ingrédients sont généralement achetés au marché le matin même, puis cuisinés et vendus dans la journée. Par ailleurs, la préparation, la cuisson et l'assaisonnement se font dans un grand respect du produit. En effet, les Thaïs considèrent que lorsqu'ils cuisinent une viande, c'est-à-dire un animal tué, une vie a été prise et il faut en être reconnaissant. L'animisme très fortement ancré

en Thaïlande estime que même les fruits et les légumes ont une âme, et qu'il convient de bien la traiter.

#### Manger simplement, vivre facilement

«kin ngai kin yu» signifie «manger simplement, vivre facilement». Il représente l'adage des paysans thaïlandais. Leur repas est constitué de riz, de nam phrik (condiment épicé), de poisson et de végétaux aquatiques tels que le liseron d'eau. Dans les régions rurales, l'alimentation de base est rustique. Même si la cuisine s'est raffinée à travers l'histoire, de nombreux plats sont très simples. Manger doit être «sanouk», c'est-à-dire amusant, et faire la cuisine également. C'est un principe de vie thaï. Comme l'équilibre que le bouddhiste va rechercher dans l'existence, l'harmonie des saveurs, des parfums, des couleurs et des textures est constamment recherchée dans la cuisine thaïe. Ils en sont le yin et yang. Ce rapport à la nourriture constitue une vraie philosophie de vie.

### HISTOIRE DE LA CUISINE THAÏLANDAISE

**La richesse de la cuisine thaïe vient de son histoire et des multiples influences qu'elle a connues au fil du temps.**

#### Les temps ancestraux

Les premières tribus ayant constitué l'origine du peuple thaï venaient des montagnes du Yunnan, une région autonome de la Chine. Le mot «Thaï» désignait l'ensemble du groupe ethnique s'étendant du sud de la Chine jusqu'à la Malaisie, ainsi que du nord du Vietnam aux frontières Nord-Est de l'Inde. Au nord du Mékong, ce même peuple était appelé Lao. Au Vietnam, ils portaient le nom de T'ai Yuan. Vers la Birmanie, ils étaient nommés Shan. Progressivement, ce peuple se dirigea vers le Sud et les plaines centrales jouxtant le bassin du Chao Phraya. Une tribu d'agriculteurs, les Môn, régie par les Khmers d'Angkor, peuplait déjà cette zone. Leurs deux cultures se mêlèrent. Leur alimentation primitive était constituée de riz gluant accompagné d'un condiment de haricot de soja et de feuilles. Les peuplades mangeaient >





avec la main, dans un plat commun, en façonnant une boule de riz et en la trempant dans le condiment. Jusqu'au milieu du 13<sup>ème</sup> siècle, les Thaïs restèrent sous la domination des Khmers d'Angkor. Lorsqu'ils s'en affranchirent, ils établirent leur premier royaume à Sukhothai. Les repas à l'époque étaient constitués de riz, d'un condiment d'échalotes et d'épices, de légumes sauvages et de viande (sangliers, cerfs, oiseaux, grenouilles...). Les aliments étaient souvent salés, séchés ou conservés en saumure pour parer aux pénuries récurrentes.

#### **Les invasions**

Vers 1350, un nouveau royaume apparut au sud de Sukhothai : Ayutthaya. Un siècle plus tard, celui-ci conquérait l'empire khmer, envahissait Angkor et réquisitionnait sa cour (religieux, savants mais aussi cuisiniers) pour l'emmener à Ayutthaya. L'importation de savoir-faire culinaires enrichit considérablement la cuisine thaïe. En plus des plats de base, plusieurs aliments furent ajoutés au repas classique. C'est à cette période que l'ornement et l'esthétique prirent place sur les tables. En fonction du rang de l'hôte dans la société, des distinctions dans la cuisine commencèrent à se marquer fortement. Pendant plus de quatre siècles, le royaume d'Ayutthaya devint le plus prospère et le plus cosmopolite d'Asie du Sud-Est. Son extrême richesse était liée au commerce avec l'Inde et la Chine. Les échanges d'épices, de thé, de porcelaines se pratiquaient aisément. Au 16<sup>ème</sup> siècle, les commerçants portugais pénétrèrent en toute simplicité en Thaïlande, beaucoup plus ouverte que ses voisins chinois ou japonais. Le commerce en terre de Siam y était autorisé et même favorisé. L'accueil des Hollandais et des Anglais fut tout aussi bon. En 1511 précisément, les Portugais introduisirent un produit qui allait changer la cuisine thaïe : le piment. Jusqu'alors, le piquant venait du poivre vert frais ou séché. Les Thaïs incorporèrent immédiatement le piment à leur cuisine. Ainsi, depuis toujours, l'atout de la culture thaïe a été sa capacité à intégrer des influences extérieures tout en conservant sa propre intégrité. La gastronomie siamoise fut à son apogée vers la fin du 17<sup>ème</sup> siècle. En cette période d'opulence et de stabilité, de nouveaux produits et de nouvelles influences

enrichirent considérablement la cuisine thaïe. C'est par exemple à cette époque qu'on note l'introduction de fruits dans la cuisine salée. Pourtant, vers 1688, agacée par les tentatives de conversion au catholicisme d'émissaires occidentaux, Ayutthaya mit fin à cette grande ouverture aux peuples étrangers. Les pays frontaliers également, qui n'avaient de cesse de vouloir prendre le pouvoir d'Ayutthaya, furent tenus à distance. Cependant, en 1569, la Birmanie parvint à ses fins. Le Cambodge en profita pour envahir une grande partie du territoire siamois. En 1767, Ayutthaya fut complètement détruite. La population restante se retrancha vers le Sud, sur la rive ouest de Thon Buri. La nouvelle capitale qui prendra le nom de Bangkok était née.

#### **La marche vers la modernité**

Avec beaucoup d'intelligence, le roi thaïlandais repoussa les colonisateurs européens en leur accordant des comptoirs commerciaux et en tissant entre eux des relations diplomatiques si complexes et dont les intérêts étaient si mêlés qu'aucun ne pouvait tenter de s'accaparer quoi que ce soit. La Thaïlande réussit même à prospérer malgré cet environnement peu favorable, et ce grâce à l'exportation du riz. Habilement, la Thaïlande s'inspira des coutumes européennes afin de donner l'image d'un pays civilisé (selon les critères occidentaux). La sphère supérieure cessa de manger avec les doigts et utilisa fourchettes et cuillères. La vaisselle et notamment les verres devinrent des objets indiquant le statut social. Pour leurs réceptions officielles, les Thaïs surent user du soft power qu'est la cuisine occidentale, faisant montre d'une réelle courtoisie vis-à-vis de leurs hôtes occidentaux, d'une grande ouverture et d'un sens certain de la diplomatie. Grâce à l'intelligence du monarque, l'identité thaïe ne cessa de se renforcer, et le royaume fut finalement le seul pays d'Asie du Sud-Est à n'avoir jamais été colonisé par une puissance européenne. Le roi ayant le plus occidentalisé la Thaïlande est sans conteste sa Majesté Bhumibol, encore appelé Rama IX, décédé en 2016. Il arriva au pouvoir en 1946. Il créa les noms de famille et impulsa la transcription des lettres anglaises dans l'alphabet thaï. Le Siam devint la Thaïlande. >



7

ก่ำละ 7

ก่ำละ 10



## LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CUISINE THAÏE

**La religion, la gastronomie royale et les vagues d'immigration ont façonné la cuisine thaïe et lui ont donné un caractère unique.**

### Le lien entre religion et nourriture

#### L'offrande de nourriture

Le bouddhisme theravada occupe une place capitale dans la culture thaïe. Presque tous les hommes thaïs autour de l'âge de vingt ans connaîtront la vie de moine durant quelques mois. La nourriture porte une dimension symbolique et spirituelle importante car c'est la population qui nourrit les moines. Tous les matins, les bonzes partent en procession faire la quête de nourriture en passant de porte en porte. En plein quartier d'affaires de Bangkok, vous pourrez voir au petit matin des moines déambuler, pieds nus, afin de recueillir les offrandes. Après avoir récité un chant sacré en pali, les moines tendent leur bol d'aumône doré. De la nourriture y est déposée puis le donateur salue le bonze d'un waï respectueux. Plus que le religieux, c'est le pagne jaune, symbole de Bouddha, qui est vénéré.

#### Le culte des anciens

Le bouddhisme en Thaïlande est particulièrement tolérant et laisse une grande place à l'animisme. Pour la population, il existe des esprits de la forêt, des rivières, des champs ou des montagnes avec lesquels il est important d'être en bons termes. Le culte des esprits et des ancêtres est donc largement célébré. Les Thaïlandais sont très superstitieux, amulettes et formules magiques sont couramment utilisées pour garantir la tranquillité du foyer et améliorer le karma du donateur. Il existe un autel dans chaque maison. De la nourriture (fruits, boissons, confiseries...) est déposée en offrande pour assurer la prospérité de la maison et favoriser la clémence des dieux et des esprits. Ainsi, la cuisine nourrit le corps mais aussi l'âme des défunts. Le brahmanisme (une forme d'hindouisme ancien) importé d'Inde est également répandu. Ses nombreuses célébrations s'accompagnent toujours de repas.

#### Acceptation et perfection

Le bouddhisme incite à accueillir sereinement ce qui se produit, car chacun est dépositaire d'un karma et rien ne sert de se révolter contre des aléas de la vie. Le principe de réincarnation pousse chacun à accepter ce qui n'est qu'un cycle. Cette mentalité donne un peuple tranquille, gentil et patient. Le fait de refuser de se laisser envahir par les difficultés (mai pen rai) et l'importance de jouir avec légèreté des choses (sanouk) forge le trait de caractère du peuple thaï. Certes, la religion incite l'acceptation mais elle encourage aussi à l'action. Bien penser et bien agir est enseigné par le bouddhisme. Tout acte mené avec une bonne intention atteindra les meilleurs résultats. C'est de cette conception des choses que sont sans doute nés le soin et la perfection apportés à ce que réalisent les Thaïlandais, notamment dans la cuisine. Les actions sont le reflet de l'âme. Un bon plat est le miroir d'une belle âme.

*«Le curry massaman est comme une maîtresse  
Aussi poivrés et parfumés que la graine de cumin  
Ses charmes m'excitent.*

*J'ai hâte d'en retrouver la source...»*

*Rama II*

### La cuisine royale

La richesse de la cuisine thaïe vient du fait que la cuisine royale ait su irradier le pays. Les rois successifs étaient de fins gourmets. Le roi Rama II écrivait des poèmes mettant en relation l'amour et la cuisine. Il célébrait régulièrement les prouesses culinaires de sa tendre épouse. Le roi Rama V était un amoureux de la cuisine thaïe. En voyage en Europe, il consacrait beaucoup de ses écrits à narrer sa nostalgie pour la nourriture de son pays. La nourriture dans les palais était extraordinairement raffinée. Les exploits des cuisiniers étaient réalisés dans un esprit d'émulation et de recherche de perfection. Les sucreries étaient fortement à l'honneur. C'est à cette époque qu'est apparue l'utilisation des parfums dans la cuisine tels que le jasmin, le pandanus, la feuille de >



citron, l'ylang-ylang ou l'hibiscus. Les plats des palais portaient des noms poétiques. Le travail sur l'épépinage et la découpe des fruits était impressionnant. Les préparations culinaires montraient une grande complexité et une technicité forte. La cuisine de palais avait la particularité de privilégier l'art sur la rapidité, l'esthétique sur l'efficacité.

Or, ce qui a contribué au fait que la cuisine thaïe soit l'une des plus raffinées au monde est que si la gastronomie sophistiquée était réservée à la cour du roi, le fruit des recherches des cuisiniers du roi ne restait pas enfermé entre les murs du palais. De nombreuses dames de cour ont écrit des livres de cuisine qui restent aujourd'hui des références. Ils regorgent d'une mine d'informations sur la cuisine de l'époque. Cet esprit de transmission et d'ouverture de la cuisine royale a influencé toute la cuisine du pays. Un des rois est allé encore plus loin : en 1960, le roi Bhumibol autorisa et encouragea les chefs de la cour royale à divulguer leurs recettes à tous. Ainsi, toute la population eut accès à cette cuisine raffinée et pouvait préparer des plats royaux. De nombreux restaurants d'aujourd'hui revendiquent

musulmanes. Jusqu'au 14<sup>ème</sup> siècle, les plats étaient très simples. Le poisson, le riz et les légumes demeuraient les ingrédients de base. Les épices utilisées provenaient d'Inde. Au 16<sup>ème</sup> siècle, du fait des échanges de marchandises par bateau, l'introduction d'un aliment auparavant méconnu va profondément modifier les pratiques culinaires thaïes. Il s'agit du piment ! Ce condiment venant d'Amérique du Sud était jusqu'alors inconnu du continent asiatique. Comme l'a fait l'Inde, la Thaïlande va immédiatement intégrer cette épice dans ses habitudes alimentaires. Des siècles durant, le pays de Siam a été un véritable carrefour de civilisations et d'échanges. Depuis l'Inde, la Chine ou le golfe d'Asie du Sud-Est, la route des marchands traversait la Thaïlande. Ayutthaya était une plaque tournante du commerce. Les nombreux échanges de marchandises ont laissé des traces. La cuisson de plats en cocotte par exemple, répandue en Thaïlande, vient des Chinois, qui ont ensuite apporté les nouilles (kwaïtiao), les délicieux gâteaux de ciboulette (khanom gi chai) ou le porc rouge (mou deng) que l'on trouve couramment aujourd'hui.



cet héritage en continuant à perpétuer les recettes royales. La gastronomie précieuse et ornementale de la cour irrigua les strates d'une population déjà très portée vers la cuisine. Elle raffina les recettes de tous les jours et apporta une nouvelle dimension à la culture alimentaire du pays. Le génie de la cuisine thaïe a été de conserver et de raviver quotidiennement des recettes pour la plupart très anciennes, que leur passage à la cour royale a raffinées. La cuisine royale a également été influencée par l'ouverture de la cour d'Ayutthaya, au 17<sup>ème</sup> siècle, aux émissaires étrangers.

#### **Influences et immigration**

La grande richesse de la gastronomie thaïe vient de sa remarquable ouverture aux influences extérieures. L'intelligence de la cuisine thaïe a été de se les approprier, d'adopter une grande réceptivité à la nouveauté, tout en gardant son identité forte. La Chine avec son émigration a complètement imprégné le Siam où la diaspora chinoise est très importante. De nombreuses influences culinaires ont pénétré le pays par les frontières laotienne, cambodgienne, birmane ou malaisienne. Tout au long du Mékong, la cuisine thaïlandaise s'est mâtinée d'accents laotiens ou vietnamiens. Dans le nord du pays, l'empreinte birmane est très présente. Plus le voyageur descendra vers le sud, plus la proximité de la Malaisie se fera sentir dans la cuisine avec ses inspirations

De son côté, l'Inde a apporté le curry jaune au safran et les épices sèches. L'Indonésie a donné son empreinte dans les menus quotidiens avec notamment les brochettes au satay. Pendant la guerre du Vietnam, la présence de soldats américains introduisit le coca-cola et le ketchup. Le riz frit à la tomate date de cette époque où il était appelé « riz frit à l'américaine ». Aujourd'hui encore, la Thaïlande a « siamisé » de nombreux ingrédients. Certains aliments utilisés couramment en Thaïlande (la tomate, l'aubergine, la carotte, le maïs) sont apparus dans les marmites thaïlandaises il y a seulement deux siècles. Aujourd'hui, difficile de dire ce qui est vraiment thaï, car certains plats ont été complètement assimilés. La Thaïlande a eu ce génie d'intégrer ces influences, tout en gardant un patrimoine régional et des traditions très fortes. Riche de ses particularités culturelles propres, elle est toujours restée ouverte aux nouveaux produits et aux influences extérieures. La force des Thaïlandais vient de cette capacité à puiser dans la nouveauté et à conserver ses habitudes identitaires et traditionnelles. Tout comme son peuple qui a toujours fait preuve d'une grande souplesse culturelle et spirituelle, elle a su absorber les influences tout en gardant son identité propre. Tel est le caractère thaï : respectueux, ouvert et souple. Ces traits culturels thaïs se retrouvent spécifiquement dans sa cuisine.

## OÙ MANGER ?

La Thaïlande est une aire de découverte époustouflante pour la cuisine. Y manger comme des rois est à la portée de toutes les bourses. Rarement une gastronomie fine et variée a été aussi facile d'accès. Les endroits où manger sont multiples. Cette partie a ainsi pour but de vous aider à localiser les zones d'exploration culinaire.

## LES RESTAURANTS

Du petit restaurant à plat unique au restaurant étoilé, la Thaïlande regorge d'adresses étonnantes. Il en existe de toutes les gammes et de toutes les tailles. Certains établissements sont pleins avec 6 convives et d'autres peuvent accueillir 1500 personnes.

Concernant les restaurants chics, la scène culinaire thaïlandaise est hors du commun. Le Guide Michelin a même sorti un guide sur la gastronomie thaïlandaise. Par ailleurs, il existe des restaurants de gamme intermédiaire, moins sophistiqués que les tables étoilées mais d'une qualité exceptionnelle. Les prix se situent entre 20 € et 40 € par personne hors boisson, soit 30 fois plus qu'un dîner dans la rue mais le service, la finesse des plats et surtout le cadre jouent forcément sur l'addition. Attention, 7 % de taxe VAT (l'équivalent de la TVA) et 10 % de service sont toujours ajoutés aux prix figurant sur la carte.

## LES RESTAURANTS ÉTRANGERS

La nourriture chinoise en Thaïlande est principalement de style Tae Chew, une région du sud de la Chine depuis laquelle une grande vague d'immigration est arrivée pendant la Première Guerre mondiale. La cuisine cantonaise, qui est la cuisine chinoise la plus connue au monde, a également irradié de son influence la cuisine thaïe. La gastronomie japonaise était inconnue du peuple thaï il y a à peine vingt ans. Désormais, les sushis se vendent même sur les food markets. Des izakayas se sont tout d'abord ouverts pour divertir les Japonais travaillant à Bangkok. Ils sont aujourd'hui également fréquentés par les Thaïs. À moins de choisir des restaurants chics, la nourriture dite occidentale (western food) n'est pas très qualitative. À Bangkok et dans les grandes villes, on trouve également partout des Mc Donald, des KFC, des Pizza Hut, et beaucoup de steak houses.

Les petits restaurants avec une carte fixe sont une bonne alternative pour dîner sans se presser. Car le turn-over est important dans les toutes petites adresses au nombre de places assises réduites et une fois votre plat avalé, l'addition sera posée sur la table en signe de fin de partie. Occuper la place à discuter est plutôt mal vu. Les restaurants fixes proposent généralement

une gamme de plats plus large que l'échoppe de rue. Les toutes petites gargotes sont le plus habituellement tournées autour d'un plat unique décliné à partir de la base. Il arrive souvent que des cuisiniers démarrent avec un mini-équipement de rue puis s'installent dans un vrai local pour ouvrir leur restaurant. Certains petits établissements ont d'ailleurs une offre qui ressemble aux étals que l'on voit dans la rue. Ils vendent des plats tout préparés (khao keng, littéralement curry avec du riz) que l'on choisit dans des bacs. Vous trouverez régulièrement les mêmes plats, comme le poulet sauté au basilic, reconnaissable par ses feuilles vertes (kaï pad krapao) ou le curry rouge aux pousses de bambou (keng phet nor mai). Les restaurants qui servent des currys déjà cuits portent le nom de « magasins riz et curry » (ran khao keng). Il existe des restaurants à volonté. Ils proposent fondues (sukiyaki) ou grillades sur table. Le prix affiché n'inclut pas les boissons. L'addition n'est finalement pas très bon marché mais vous aurez l'assurance de passer un moment festif dans des endroits fréquentés par la population locale. Afin de limiter le gaspillage, les assiettes qui ne sont pas vides font l'objet d'un supplément.

## UN PEU DE GASTRONOMIE DE LUXE

Il existe quelques adresses de haute voltige à Bangkok. Si votre budget vous le permet, offrez-vous un dîner dans un de ces restaurants.

**Nahm**

Une excellente adresse si vous désirez découvrir la gastronomie thaïe traditionnelle dans toute sa finesse et sa subtilité. Astuce : si vous êtes deux, l'idéal est que l'un prenne le menu découverte (assez copieux) et l'autre un plat à la carte (ne figurant pas dans le menu sélectionné bien sûr). Menu dégustation à 2500 bahts (65 €).

**Sra bua by Kin Kin**

De la gastronomie thaïe contemporaine mâtinée d'influence d'Europe du Nord. Le restaurant a eu le vent en poupe il y a quelques années, il se fait plus discret ces temps-ci. Menu dégustation du midi à 1600 bahts (45 €).

**Bo-lan**

Ce lieu est issu d'une rencontre amoureuse entre un Australien et une Thaïlandaise et mixe tradition et modernité. Menus dégustation à 2280 bahts ou 2680 bahts (60 € ou 70 €).

**Mandarin Oriental**

L'adresse n'est pas connue pour sa cuisine mais pour son cadre et son histoire mythique car il s'agit du premier hôtel à s'être implanté à Bangkok, et il a vu passer des visiteurs prestigieux. Astuce : choisissez le brunch à 1100 bahts (30 €).

**Gaggan**

Plusieurs fois nommé meilleur restaurant d'Asie, il

serait dommage, si votre budget le permet, de ne pas profiter de votre séjour à Bangkok pour découvrir ce haut lieu de la cuisine moléculaire. Astuce : pensez à réserver votre table au moins deux mois à l'avance ou dès que vous avez pris vos billets d'avion pour Bangkok. Menu dégustation à 5000 bahts (130 €).

## LA RUE ET SES TROTTOIRS

La rue est un paradis pour les affamés, on peut y manger partout et tout le temps. Aire piétonnière, centres d'affaires, sorties de métro, ronds-points, tous les espaces sont investis par la nourriture. À toute heure de la journée, les trottoirs sont envahis par des échoppes éphémères et des tables sont dépliées, rendant les possibilités de découvertes gustatives infinies...

## LES FOOD MARKETS

Le food market est un endroit très excitant pour les passionnés de cuisine locale. Il concentre sur une zone une foule de gargotes. Des tables sont installées et sont affectées à des restaurants mais le fonctionnement est souple. Vous pouvez vous attabler avec des aliments que vous aurez achetés à gauche à droite. Les food markets peuvent jouxter des marchés de nuit ou se situer à un point stratégique de la ville. Ils sont certes fréquentés par les touristes mais également par les Thaïlandais. Certains sont des lieux de vie incroyables, d'autres de vrais pièges à touristes. Cherchez évidemment les food markets les plus locaux.

## DÎNER DANS UN FOOD MARKET

Sur un food market, pas de précipitation. L'offre est énorme, ne partez pas dans tous les sens. Faites un premier tour. À la limite, craquez sur ce qui pourrait faire office d'apéritif. Prenez le temps de repérer ce qui vous fait envie. Si vous désirez déguster plein de choses différentes, faites attention à la proportion de ce qui vous sera servi. Des petites tables en plastique se situent souvent près des stands de nourriture. Posez-vous sur celles qui se trouvent derrière l'endroit où vous avez acheté quelque chose. Si vous mangez des aliments qui proviennent d'un autre stand, ne vous inquiétez pas, cela se fait, le fonctionnement est très souple.

Passez au sucré lorsque votre envie de salé est correctement assouvie.

Si vous n'avez plus faim et que vous avez eu les yeux plus gros que le ventre, ne jetez pas de nourriture en vrac dans les poubelles. En étant un peu observateur, vous verrez que des quantités de Thaïlandais ne mangeant pas à leur faim rôdent près de ces marchés. Conservez proprement chaque aliment non consommé (Ils sont déjà généralement emballés dans de petits sacs) et donnez-les. Rien ne vous empêche d'y ajouter une boisson fraîche. ●



# Pad thaï

**1 paquet de pâtes de riz**

**8 crevettes**

**2 poignées de germes de soja**

**2 œufs**

**2 gousses d'ail**

**2 échalotes**

**4 c. s. de sucre**

**6 c. s. de sauce de poisson**

**3 c. s. de vinaigre**

**3 c. s. de cacahuètes**

**3 tiges de ciboule (ou 112 botte de**

**ciboulette)**

**1 citron vert**

**Piment en poudre (facultatif)**

**Huile, sel, eau**

- Faites chauffer une grande casserole d'eau salée et mettez à cuire les pâtes de riz selon le temps indiqué sur le sachet (généralement, environ 5 mn). Épluchez et hachez grossièrement l'ail et l'échalote. Décortiquez les crevettes et enlevez le boyau central. Lavez et cisaillez la ciboule en tronçons de 2 ou 3 cm. • Hachez grossièrement les cacahuètes.
- Dans un petit bol, préparez l'assaisonnement en mélangeant le sucre, la sauce de poisson et le vinaigre. Mélangez bien pour dissoudre le sucre. Coupez les citrons en deux et pressez le jus d'une des moitiés. Découpez l'autre moitié en quartiers.
- Dans un wok à feu vif, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile. • Ajoutez l'ail, l'échalote et les crevettes et faites-les frire pendant quelques minutes. Poussez cette préparation sur un côté du wok. Cassez les œufs de l'autre côté du wok et mélangez-les rapidement de manière à les brouiller. Égouttez rapidement les nouilles et ajoutez-les dans le wok. Versez le petit bol d'assaisonnement et mélangez le tout. Augmentez le feu au maximum, ajoutez un fond d'eau (à peu près un quart de verre), 2 pincées de sel et laissez cuire quelques minutes en remuant sans cesse. Quand les pâtes ramollissent et prennent une belle couleur jaune, ajoutez les germes de soja, le jus de citron, la ciboule et les cacahuètes. Mélangez et poursuivez la cuisson une trentaine de secondes. Coupez le feu lorsqu'il ne reste plus de liquide au fond du wok et que les pâtes sont presque sèches. Disposez les pâtes en monticule sur chaque assiette, les crevettes au sommet.
- À côté des pâtes, déposez une petite poignée de germes de soja crus, un petit tas de cacahuètes pilées, une pincée de piment en poudre et un quart de citron vert.



# Soupe poulet coco (tom kha kai)

**1 blanc de poulet**  
**20 cl de lait de coco**  
**10 cl d'eau**  
**1/2 cube de bouillon de poulet**  
**5 champignons**  
**3 cm de galanga**  
**1 bâton de citronnelle**  
**2 feuilles de citron kaffir**  
**1 petit piment rouge**  
**1 c. s. de sucre en poudre**  
**1 citron vert**  
**3 c. s. de sauce de poisson**  
**2 tiges de coriandre fraîche**  
**3 pincées d'ail frit**

• Dans un wok, versez le lait de coco, l'eau et le demi-cube de bouillon de poulet. Faites chauffer à feu doux en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, lavez et coupez les champignons en quatre. Découpez la chair du poulet en petits morceaux. Pelez et découpez le galanga en tranches épaisses. Enlevez la première écorce de la citronnelle et écrasez la partie blanche avec le plat d'un couteau. Découpez le bâton en trois morceaux. Déchirez les feuilles de citron kaffir pour qu'elles exhalent encore mieux leur parfum.

• Versez les tranches de galanga, les morceaux de citronnelle, les feuilles déchirées de citron kaffir et le piment entier dans le wok. Ajoutez les champignons puis les morceaux de poulet. Ajoutez le sucre et 1 pincée de sel. Éteignez le feu et laissez reposer jusqu'au moment de servir.

• À la dernière minute, retirez la garniture aromatique (piment, galanga et citronnelle). Remettez la soupe à réchauffer à feu très doux. Coupez le citron vert en deux et pressez le jus d'une des moitiés. Incorporez le jus à la soupe. Ajoutez la sauce de poisson, mélangez.

Mettez à disposition le demi-citron restant, coupé en quartiers et le piment cuit : ceux qui aiment la chaleur du piment pourront ajouter un peu de sa chair à leur soupe.

Servez la soupe bien chaude dans des bols individuels et garnissez-les de quelques feuilles de coriandre fraîche et d'ail frit.

• Plus la citronnelle et le galanga auront le temps d'infuser dans la soupe, plus elle sera savoureuse. N'hésitez donc pas à la laisser reposer au moins 10 mn. Pensez à goûter pour rectifier l'assaisonnement. L'équilibre entre le sucré, le salé de la sauce de poisson et l'acidité du citron vert fait toute la réussite du plat. Si vous laissez le piment entier, il ne pimentera pas beaucoup votre soupe. Pour plus de force, coupez-le en deux. Plus vous le hachez, plus il développera sa chaleur.





An aerial photograph showing a wide, sandy beach in the foreground, with waves breaking onto the shore. In the background, a dense urban area with multi-story buildings and palm trees is visible. The text is overlaid on the beach area.

# Un week end chic, touristique et gourmand à Barcelone

La métropole catalane n'en finit pas de nous éblouir. N'en déplaise à Madrid. Si près, si loin. Le dépaysement est à une heure de chez nous. Qu'attendons-nous pour (re)découvrir la capitale de la movida ?

Par Jean-Christophe Florentin





# Mieux que l'Auberge Espagnole : le Palace Catalan !

**Olé ! On va dormir au Majestic Hotel, sans doute le meilleur hôtel de la ville, le plus chic et le mieux placé en plein Passeig de Gràcia, les Champs Elysées locaux, coïncé entre deux boutiques de luxe.**

Le vénérable établissement fête cette année son centenaire. 100 ans et toujours aussi vert comme nous allons rapidement nous en rendre compte. La Dolce Vitae catalane commence sur le toit-terrasse de l'hôtel. Cet élégant rooftop avec piscine - le plus couru de Barcelone, avec son panorama à couper le souffle sur toute la ville - égrène tout l'été ses soirées musicales tendance sous la voûte étoilée. Aux platines, le DJ résident Carlos U-Soul est rejoint par ses confrères internationaux les plus « hot » du moment. Jazz, soul et disco mâtinés de Classic House seront par ailleurs mis à l'honneur - des moments d'exception à savourer tout en admirant les principales icônes architecturales de la cité, de la Sagrada Familia jusqu'à la Casa Batlló, en passant par la Tour Agbar de Jean Nouvel. Cocorico !



Côté gastronomie, la toute nouvelle carte proposée par le chef étoilé espagnol Nandu Jubany met en valeur les produits et saveurs locaux : pêche du jour, viandes de petits producteurs de la région, fromages du terroir et légumes cultivés en vertu d'une agriculture raisonnée dans le tout nouveau potager créé par le 5 étoiles dans la campagne catalane pour alimenter son nouveau restaurant : le Solc.



Ce restaurant ancré dans la tradition culinaire catalane constitue une véritable ode au terroir régional avec une philosophie locavore, basant sa gastronomie sur les produits locaux et de saison. Immédiateté, fraîcheur et origine contrôlée sont les maître-mots de la carte. Les viandes proviennent d'éleveurs de la région, tandis que les poissons sont sélectionnés chaque jour parmi les meilleures prises du marché de Barcelone.

**Résultat** : un menu en constante évolution, au gré de l'arrivée des produits frais du jour. Aux fourneaux, le chef espagnol Luis Llamas, qui a fait ses classes dans les cuisines les plus réputées de son pays, telles que le Roca Bar des frères Roca et le Nerúa Guggenheim Bilbao de Josean Aluja. Le tout, sous la supervision du chef exécutif du Majestic David Romero.

Au menu : Anchois de l'Escala (une spécialité traditionnelle catalane) accompagnés de pain aux algues, Chips d'artichaut d'El Prat ou Croquettes de crevettes ou encore : Salade de poireaux aux fèves, artichauts, romesco et pousses d'endives, Petits calamars de La Barceloneta dans leur encre, Casserole de crevettes rouges et sébaste accompagnés de gnocchis au safran et Cou de porc du Ral d'Avinjó à la crème de citrouille et de sauge.



Le restaurant propose également tous les vendredis soir le Menu du centenaire, menu dégustation uniquement composé de plats retrouvés dans les archives de l'établissement et proposés à sa carte entre 1918 et 1935, revisités par le chef étoilé espagnol Nandu



Ce Menu spécial témoigne de l'influence prédominante de la gastronomie française dans les assiettes de la haute société espagnole du début du XXème siècle. Hors-d'œuvres variés (1918), Filets de sole Marguery (1918), Filet mignon sauce béarnaise (1928) et Bombe au chocolat (1918) sont quelques-uns des classiques de la cuisine hexagonale proposés à l'époque par le Majestic, et revisités avec virtuosité par Nandu Jubany. Prenant au mot la devise historique du Majestic, « réinventer la tradition », ce dernier a adapté ces plats légendaires aux goûts d'aujourd'hui d'aujourd'hui, tout en demeurant fidèle aux recettes originales. Le Menu sera également réservable toute l'année sur demande pour des banquets ou des repas de groupes.

## Entretien avec Nandu Jubany le chef Conseiller gastronomique du Majestic

*Nandu Jubany a fait ses classes auprès des plus grands chefs espagnols actuels, tels que Juan Mari Arzak et Martín Berasategui. Inaugurant son premier établissement, le Can Jubany, en 1995, il s'est vu rapidement décerner une étoile, qu'il conserve toujours 22 ans après. C'est avec passion qu'il s'est consacré à la réalisation du Menu du centenaire.*

### - Qu'est-ce qui a présidé aux choix des plats composant ce Menu du centenaire ?

- Je me suis plongé dans les archives de l'établissement - qui s'appelait alors le Majestic Hotel Inglaterra - et sélectionné certains des plats les plus classiques de l'époque, représentatifs de la haute gastronomie d'alors. Au début du siècle, la haute société fréquentant le Paseo de Gracia et notre hôtel n'avait d'yeux que pour la France. Les plus grands chefs avaient pour bibles les livres de recettes d'Auguste Escoffier ou d'Henri-Paul Pellaprat. La considérable influence culturelle hexagonale se traduisait aussi dans les assiettes.



### - Quels ont été les plus grands défis à relever pour élaborer les plats composant ce menu ?

- Un énorme travail de recherche. J'ai cherché à demeurer le plus fidèle possible aux recettes originales des plats qui étaient proposés il y a un siècle tout en les adaptant aux techniques et aux exigences actuelles. Le fait, d'utiliser, aujourd'hui comme hier, les meilleurs produits locaux de saison, a bien facilité la tâche.

### - Que vous a enseigné cette expérience ?

- Le travail d'un chef est un apprentissage constant. On s'inspire souvent de recettes existantes et de techniques apprises de longue date pour les dépasser et innover toujours davantage. Le travail sur ce Menu a été comme un raccourci de cette démarche, me faisant revenir à de grands classiques de la cuisine que j'avais étudiés au tout début de ma carrière.



### - La cuisine a beaucoup évolué depuis le début du siècle. Quelles sont les caractéristiques de ces classiques par rapport aux plats d'aujourd'hui ?

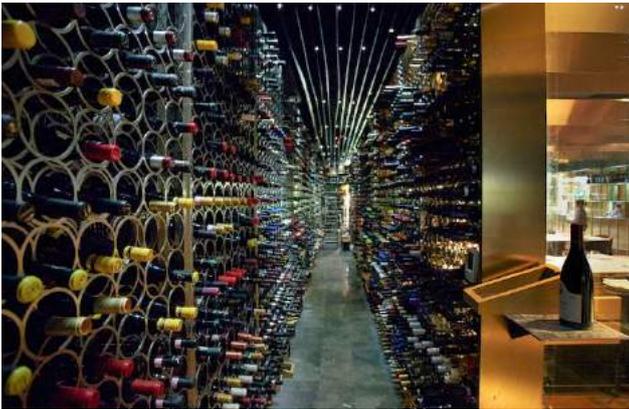
- Les mets étaient beaucoup moins légers que maintenant : on utilisait beaucoup de farine pour épaissir les sauces, on ne lésinait pas sur l'huile et le beurre... La viande et le poisson étaient davantage cuits. Les calories ne comptaient pas ! Mais là où les gastronomies des deux époques se rejoignent, c'est dans le choix de produits locaux et de saison : les viandes, poissons, légumes, fruits et autres ingrédients provenaient de l'environnement immédiat et passaient directement en cuisine : ce que certains appellent de nos jours le « locavorisme » était à la mode bien avant l'heure !



## Autres remarquables adresses à Barcelone :

### Le meilleur bar à vin du monde : **Monvínic**

Monvínic est certainement le meilleur bar à vin du Monde comme le proclame haut et fort le Hérald Tribune qui ne plaisante pas. Situé en plein centre ville près de l'extrémité nord des Ramblas, proche de la Plaza Catalunya. Dans une ville qui érigea l'architecture et le design au rang de beaux arts, l'intérieur lisse signé Alfons Tost vaut une visite. Dès l'entrée, le visiteur est saisi par la vision d'une monumentale bibliothèque consacrée au vin derrière des panneaux de verre dans laquelle les clients sont invités à naviguer. Mais ici c'est la liste des vins qui est la star. Assis derrière une belle table, on vous tend un iPad permettant de parcourir la cave par région, cépage et producteur. La liste couvre à peu près Le monde entier.



**Diner :** langoustines à la catalane arrosées d'un Albert Grivault Meursault Perrières 2007. Les langoustines étaient si bonnes qu'elles m'ont presque fait oublier le vin. Le Chef Sergi de Meia est un locavore fou qui source chacun de ses produits. C'est tout juste s'il ne connaît pas chaque dorade par son prénom ! Avec mon agneau de lait, parfaitement cuit, la graisse ayant développé une belle coquille croustillante, on me propose une bouteille aux quelques choix étonnants dont un Leflaive Puligny-Montrachet 2006 pour 83 € ou un Remírez de Ganuza Reserva Rioja 2003 pour 53 €. Au casting de la cave : Henri Mayer Vosne Romanée Cros Parantoux ou la vaste collection des Domaines Romanée-Conti et Château Yquem. Pas moins de six sommeliers œuvrent ici. C'est dire !



### Cuisine d'auteur au **Xerta Restaurant**, 1 étoile Michelin !

Situé dans l'hôtel Ohla Eixample, le restaurant Xerta du chef catalan Fran López est une fenêtre ouverte consacrée à la cuisine des Terres de l'Ebre, la région sud-est de la Catalogne. C'est ici que la rivière Ebro atteint la Méditerranée et qu'elle déborde pour former le delta de l'Ebre. C'est l'une des plus grandes régions rizicoles d'Espagne. Ici nous pouvons goûter des plats de poisson typiques de cette région et bien sûr, la star du restaurant, le riz.

Le chef Fran Lopez cuisine avec des produits de qualité et des produits locaux pour une cuisine fondée sur le produit et le marché, avec des touches innovantes sans perdre l'essence de la cuisine traditionnelle qui lui a permis d'être récompensé.



## Sant Pau : spectaculaire réhabilitation

Quand un vieil hôpital devient village multiculturel. Après avoir été pendant un siècle l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, l'Enceinte Moderniste de Sant Pau, œuvre de l'architecte Lluís Domènech i Montaner, a subi un grand et ambitieux processus de réhabilitation. Celui-ci a permis, grâce au transfert de l'activité sanitaire dans un nouvel hôpital, de récupérer sa valeur patrimoniale et artistique.

Sant Pau accueille aujourd'hui un centre de connaissance constitué par institutions d'avant-garde dans les domaines de la durabilité, de la santé et de l'éducation, entre autres.

La restauration des pavillons modernistes, inscrits sur la liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO dès 1997, a aussi permis le développement d'un programme culturel qui a pour objectif principal la mise en valeur de ce trésor de l'Art nouveau européen. La figure de Lluís Domènech i Montaner, sa contribution au mouvement de l'Art Nouveau, ainsi que la valeur patrimoniale et institutionnelle de Sant Pau et son apport à la médecine en sont les éléments clés. A visiter.



## Casa Vicens Gaudi

A visiter au même titre que les autres œuvres de Gaudí que sont la monumentale Casa Mila située à côté de l'hôtel Majestic, la Casa Batllo, l'inachevée Sagrada Família ou le Parc Güell, la Casa Vicens a été la première grande œuvre d'Antoni Gaudí, créée entre 1883 et 1888. C'était une commande privée faite en 1878 par Manuel Vicens Montaner et a été construite sur un terrain de 1 035 mètres carrés dont le commanditaire avait hérité. Elle est structurée en quatre niveaux : souterrain, deux étages, et des combles destinées aux pièces de service. Cette première œuvre témoigne d'une influence à la fois orientale et néomauresque (dans les matériaux azulejos et briques ; fumoir), baroque (décor en trompe-l'œil) ou art nouveau (arabesques de lierre, encadrement des portes peint de motifs d'oiseau, etc.). Elle se démarque par ses volumes complexes, sa décoration foisonnante et son recours prépondérant à des carreaux de faïence émaillée.



Gaudí exploite alors son premier langage architectural avec des plans architecturaux simples où prédomine encore la ligne droite sur la courbe. Il cherche à se démarquer du mouvement historiciste et utilise des apports mudéjar en profitant de l'activité industrielle des propriétaires, fabricant de céramiques. Il s'inspira d'éléments végétaux du rez-de-chaussée pour dessiner certaines des pièces les plus significatives de la décoration : feuille palmier nain pour la grille en fer forgée et tagètes pour les céramiques de la façade. Les trois autres façades allient la brique, la céramique polychromique et la pierre dans des formes géométriques et des motifs orientaux. Cette construction révèle déjà une explosion d'imagination et d'idées brillantes que Gaudí ne cessera de cultiver.

Et pour finir, que diriez-vous d'un aperçu de la ville côté mer ? En route pour une mini-croisière en un luxueux voilier depuis le Port Olympic de Barcelone en groupe jusqu'à 11 personnes. Voilier de 15m équipé de toilette, cabine, d'un réfrigérateur et d'une cuisine. Le spectacle du coucher de soleil est juste grandiose et magique. A partir de 250 € l'heure, 450 € les 2 heures, 150 € l'heure supplémentaire



*Merci à l'Office de Tourisme de Barcelone pour son aide apportée à la constitution de ce trip.  
Plus d'infos sur [www.barcelonaturisme.com](http://www.barcelonaturisme.com) et [www.barcelonapremium.com](http://www.barcelonapremium.com)  
Adresses page 5.*





# Sandwich aux gambas chaudes et épicées



10 personnes

## Pour la brioche

**90 g de farine à pain**  
**12 g de sucre**  
**2 g de sel**  
**48 g d'Œuf pasteurisé entier, battu**  
**30 g de beurre, ramolli**  
**3 g de levure**

- Pétrissez ensemble tous les ingrédients, sauf la levure et le beurre. A la fin du pétrissage, ajouter le beurre petit à petit.
- Laisser la pâte reposer pendant environ 45 minutes. Étirez la pâte et laissez-la reposer pendant 24 heures.
- Diviser la pâte en boulettes de 15 g. Mettez 16 boules dans une boîte à pain qui a été graissée avec du beurre. Laisser lever à environ 23°C.
- Cuire au four à 160°C pendant environ 14 minutes.

## Pour le remplissage de brioche:

**17 g d'huile d'olive**  
**2 à 3 morceaux de poivre de Cayenne, hachés (selon la taille)**  
**9 g d'ail, haché**  
**25 g d'échalotes pelées et hachées**  
**86 g de ketchup**  
**9 g de sauce soya faible en sodium**  
**9 g de sauce à l'anguille**  
**6 g de sauce HP**  
**10 queues de gambas sautées, épluchées et coupées en cubes.**

- Faire revenir l'ail, les poivrons de Cayenne et les échalotes dans l'huile d'olive. Ajouter le ketchup et laisser réduire à 1/3.
- Ajouter l'œuf Laisser dissoudre dans la sauce et faire cuire. Cela va épaissir la sauce. Une fois le feu, ajoutez les autres ingrédients et mélangez, en ajoutant la gambas à la fin.
- Servir sur une brioche.

# Homard entier aux légumes



10 personnes

**10 homards, env. 400 g chacun**  
**90 g de poivron rouge, haché finement**  
**90 g de poivron vert, haché finement**  
**90 g d'oignon haché finement**  
**39 g de ciboulette hachée finement**  
**1 œuf dur, râpé**  
**90 ml d'huile d'olive vierge**  
**30 ml de vinaigre de xérès**  
**180 g de codium**  
**600 g de pommes de terre**

- Faire une purée de pommes de terre, en utilisant de l'huile d'olive pour lui donner une texture lisse. Mettre de côté.
  - Faire cuire les corps de homard dans l'huile en les faisant frire environ cinq minutes. Peler les griffes et les queues. Nettoyez les têtes, qui seront utilisées pour servir la salade.
- Pour la vinaigrette :
- Mettre les poivrons, les oignons et la ciboulette dans un bol. Ajouter l'huile et le vinaigre, puis l'œuf dur.
- Pour assembler la salade :
- Mettre la purée de pommes de terre dans les coquilles de homard. Trancher finement les queues et les griffes de homard. Placer sur la purée de pommes de terre et dresser avec la vinaigrette. Servir avec du codium.







# ŒUF à 64 degrés, pommes de terre Parmentier et truffe d'Osona



4 personnes

**4 œufs frais et fermiers**  
**600 g de pommes de terre épluchées**  
**180 ml de lait entier**  
**170 g de beurre**

**1 pièce (environ 30 g) de truffe noire du Périgord**  
**250 g de mélange de carottes, courgettes et pointes d'asperges vertes**  
**180 g de mélange de champignons de saison**

**Astuce : Laissez les œufs frais avec la truffe pendant 24 heures. Comme ils sont poreux, les œufs absorberont l'arôme de la truffe.**

- Chauffer l'eau à 64° C et cuire les œufs pendant 22 minutes. (Tant que la température ne dépasse pas 64° C, les œufs peuvent rester dans l'eau pour rester au chaud.) Si vous avez un Thermomix, vous pouvez l'utiliser avec son panier pour contrôler la température.

- Couper grossièrement et laver les pommes de terre. Faites-les bouillir dans de l'eau salée pendant environ 20 à 25 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites). Égoutter les pour enlever toute l'eau. Ecraser en purée.

- Utilisez une brosse et de l'eau pour nettoyer complètement la truffe en enlevant toute la saleté, terre et sable. Peler la truffe avec un couteau très aiguisé.
- Réservez la peau. Mettez-la dans une casserole avec

le lait pour chauffer. Une fois que le lait a été parfumé par la peau truffée, retirez la peau. Ajoutez le beurre au lait et attendez jusqu'à ce qu'il fonde. Assaisonnez avec du sel et du poivre blanc. Ajoutez les pommes de terre, mélangez et fouettez la purée jusqu'à ce qu'elle soit très lisse.

- Éplucher les carottes et couper tous les légumes en cubes. Faire revenir les légumes dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Nettoyez les champignons, coupez et faites sauter.

- Sur le plat, mettez un nid de purée de pommes de terre, sur lequel vous casserez un œuf. Ajouter les champignons et les légumes sur le dessus. Puis trancher la truffe épluchée très finement sur l'œuf.



# Champignons crémeux et riz parmesan par nandu jubany



1 personnes

**100 g de champignons**  
**25 g de beurre**  
**15 g de parmesan râpé**  
**100 g de riz Carnaroli**  
**1/2 échalote, hachée**  
**250 cl de jus de viande rôtie, très chaud**  
**(Obtenu en faisant cuire une poule à la catalane en réservant le bouillon.)**

• Dans une poêle antiadhésive, ajouter 10 g de beurre et les champignons. Laisser cuire. À mi-cuisson, ajouter les échalotes.

• Cuire jusqu'à ce que le mélange soit brun, puis saler et poivrer au goût. Ajouter le riz. Faire sauter pendant un moment puis ajouter les 3/4 du jus de viande rôtie. Bouillir à feu vif pendant sept minutes. • Ajouter le reste de jus de viande, en remuant pour permettre au riz de libérer tout son amidon.

• Quand il a bouilli pendant quinze minutes, retirer du feu. Ajouter le parmesan et le reste du beurre. Remuez jusqu'à ce que le riz soit lisse et crémeux.

**Présentation :**

• Utilisez un moule en forme d'anneau pour assaisonner le riz et garnissez-le de quelques champignons sautés.



# *Recettes à 4 mains signées Stéphanie Le Quellec et le célèbre Chef libanais Hussein Hadid*

**Jusqu'au 30 septembre 2018, le Prince de Galles et le Chef Stéphanie Le Quellec reçoivent le célèbre Chef libanais Hussein Hadid. Dans le cadre enchanteur du Patio, et à l'ombre de ses mosaïques et colonnes art déco, le restaurant Les Heures propose d'emmener ses convives dans un voyage gourmand au pays du Cèdre.**

***Ce n'est plus un secret, Stéphanie Le Quellec est une Chef généreuse et passionnée. Ces qualités qui l'animent et inspirent sa cuisine, rappellent un pays qu'elle affectionne tout particulièrement, le Liban.***

Alors que le Chef Hussein Hadid était présent à Paris au mois de mars pour une séance de travail, ce dernier s'est rendu sur les traces de son père qui avait ses habitudes au Prince de Galles.

Stéphanie Le Quellec l'a ainsi convié dans ses cuisines pour un moment de partage culinaire et c'est alors qu'une osmose entre eux s'est révélée. De cette rencontre entre ces deux chefs venus de deux pays, est née l'envie de faire découvrir aux convives du Prince de Galles la passion commune de ces grandes signatures gastronomiques et de proposer une carte à 4 mains alliant les plats libanais aux accents résolument méditerranéens revisités et twistés par la maîtrise du Chef Stéphanie Le Quellec.

Entre Dorade « Nayeh », tartare de bœuf angus, taouk de volailles fermières et filet de bar roti tabbouleh, on est ainsi transportés dans une expérience gustative fraîchement épiciée mariée à la Parisian Touch.

***Stéphanie, on la connaît bien, mais qui est le Chef Hussein Hadid ?***

Les Hadid c'est une saga ! Le nom résonne à l'international comme synonyme d'excellence. Entre une grand-mère directrice du prestigieux festival de musique Baalbeck, une tante Zaha Hadid architecte la plus primée de son temps, et un père homme d'affaires qui avait ses habitudes au Prince de Galles, Hussein Hadid avait un destin tout tracé ; celle du succès.

Passionné par la cuisine dès son plus jeune âge, c'est sa grand-mère qui lui donnera le goût de la cuisine et lui conseillera de suivre cette voie. Après des études en business et économie, Hussein décide de se lancer dans sa passion. Entre l'Angleterre et les Etats-Unis, le chef Hadid se forme auprès des grandes cuisines internationales. Il rentre en 1995 à Beyrouth, la tête remplie de recettes et d'arômes. Depuis 1998 le Chef officie au sein de son restaurant situé au cœur de Beyrouth, magicien des saveurs de son pays natal qu'il sublime comme personne, il signe une cuisine généreuse et savoureuse. Son adresse est un incontournable de la capitale libanaise.



# Fatouche de légumes de saison, parfum d'orange confite



4 personnes

**1 salade romaine**  
**1 concombre**  
**1 orange**  
**10 radis**  
**2 tomates cœur de boeuf**  
**1 grenade**  
**1 demie botte de persil**  
**1 demie botte de menthe**  
**4 tranche de pain libanais**  
**Sel, poivre**  
**Huile d'olive**  
**1 jus de citron**  
**1 cuillère à soupe de melasse de grenade**

• Laver et tailler le concombre en dés d'1cm environ.

Peler à vif l'orange et réaliser des segments.

• Evider la grenade pour en récolter les grains. Griller le pain libanais pour qu'il soit croustillant et le concasser.

• Tailler les tomates en beaux tronçons.

• Laver la romaine et tailler les feuilles.

• Tailler les radis en fines tranches.

• Mélanger tous éléments, ajouter les herbes effeuillées puis assaisonner de jus de citron, sel poivre mélasse de grenade et huile d'olive.

• Servir.



# Dorade Nayeh marinée à cru rafraîchie de grande, sauce tahine



4 personnes

**500 g de filet de daurade sans  
peau sans arêtes**  
**1 oignons rouge**  
**1 cibette**  
**1 petit piment vert**  
**1 grenade**  
**1 citron vert**  
**15 cl de lait de coco**  
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**1 demie botte de coriandre fraîche**

Tailler en gros dés la daurade et la réserver dans un bol et le bol en glace pilée. Assaisonner de sel, piment haché, jus de citron vert et lait de coco. Ajouter les graines de grenade, l'oignon rouge émincer très très finement, la cibette en julienne puis les feuilles de coriandre entière. Dresser dans un bol glacé et arroser d'huile vierge au dernier moment.



# Tarte de Boeuf Angus

## « comme à Beyrouth »

### Marinade Truffée



2 personnes

**150 gr de cœur de rumsteak**  
**2 cuillère à café de curry**  
**2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès**  
**1 gousse d'ail râpée finement**  
**2 oignons nouveaux râpés finement**  
**1/2 botte de menthe**  
**1/2 botte de coriandre**  
**e marjolaine**  
**1/2 botte de ciboulette**  
**Huile d'olive vierge**  
**Sel**  
**Poivre**

• Tailler en petits morceaux la viande, assaisonner de sel et de poivre et ajouter les herbes en feuilles entières, le curry et le reste des éléments. Servir avec une salade ou quelques frites. Déguster immédiatement.



# Tubes croustillants, confit d'agrumes et crème de lait



8 personnes

## Tubes croustillants Feuilles de pâte à filo Beurre clarifié

- Détaillez la pâte à filo en bandes de 5cm de large et sur 25cm de long.
- Étalez du beurre clarifié sur la bande de pâte.
- Enroulez ensuite la pâte à filo autour d'un tube de 2cm de diamètre. Cuire 2x7 min à 180°C.
- Démouler à chaud.

## Crème de lait 300gr de ricotta 30 gr de lait entier 5gr de sucre glace 2gr de fleur d'oranger

- Mélangez le tout ensemble à la maryse.
- Garnissez une poche avec une petite douille unie.
- Confit d'agrumes

## 4 oranges fraîches 4 Kumquats 100gr de sucre 600gr d'eau 2gr de fleur d'oranger

- Faites bouillir l'eau, la fleur d'oranger et le sucre puis déposez les oranges préalablement percées avec un couteau.
- Placez un couvercle puis faites mijotez 2heures.
- Retirez le sirop puis mixez les oranges. Ajoutez les kumquats puis mixez à nouveau.

## Finition

- Garnissez à moitié les tubes de filo de confit d'orange. Complétez de crème de lait.
- Disposez 5 tubes dans l'assiette. Placez 3 demi-segments dans l'assiette.
- Vous pouvez parsemez quelques gouttes du sirop de cuisson sur l'assiette. Et finissez par râper des zests d'orange.





# Tarte croquante pistache au parfum de fleur d'oranger



8 personnes

**Pâte sucrée pistache**

120gr de beurre

75gr de sucre glace

25gr de poudre de pistache

2gr de sel

1 œuf

200gr de farine

- Utilisez un beurre mou. Ajouter le sucre glace et la poudre de pistache. • Mélangez le tout.
- Ajoutez progressivement les œufs tempérés puis la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Stockez la pâte au réfrigérateur bien filmé. Etalez à 5mm puis détaillez des disques de 10cm de diamètre.
- Graissez des cercles de 6cm de diamètre puis foncez les disques de pâte. Cuire 8mn à 165°C, décerclez puis finir la cuisson 3 à 4 min.

**Croquant pistache**

100gr de poudre de pistache

20gr de sucre

30gr de sirop à 30°B

2gr de fleur d'oranger

2gr d'eau de rose

- Mélanger tous les ingrédients à froid afin d'obtenir un mélange lié et homogène.
- Garnissez les fonds de tartes pistache.

**Mousse glacé à la fleur d'oranger**

250gr de fromage blanc

50gr de sucre

4gr de fleur d'oranger

2 feuilles de gélatine

250r de crème liquide

- Mettez à tremper la gélatine dans de l'eau très froide. Montez la crème au fouet.
- Mélangez le fromage blanc, le sucre et la fleur d'oranger.
- Essorez la gélatine puis faites la fondre au micro-onde. Ajoutez-y un peu de fromage blanc pour bien l'incorporer puis le tout ensemble.
- Ajoutez enfin la crème fouettée puis pochez-la directement dans des fléxipan demi sphère 6cm de diamètre. Placez le tout au congélateur pendant 6h.

**Finition**

- Démoulez un dôme de mousse glacée à la fleur d'oranger et déposez-le sur le fond de tarte garni de croquant pistache.
- Parsemez les rebords de la tarte de poudre de pistache.
- Décorez la tarte avec de la barbe à papa libanaise « Ghazel el banat » comme ils l'appellent chez eux ! Moi je l'achète dans une épicerie libanaise.



1. Julien Dumas\*



2. Alan Geaam\*



3. Simone Zanoni\*



1. **Julien Dumas\*** du Lucas Carton.
2. **Alan Geaam\*** : 1 semaine après un cours à l'Atelier, il obtenait son étoile.
3. **Simone Zanoni\*** du George pour une pasta party inédite.
4. **Jacky Ribault\***, Qui Plume La Lune à Paris et le tout nouveau restaurant L'Ours à Vincennes.



4. Jacky Ribault\*





Cuisine a&d est déjà sur LeKiosk,  
il ne manque que vous.



Disponible sur  
GooglePlay



Disponible sur  
AppStore



Plus de 1600 titres de presse  
disponibles partout

LEKIOSK.COM





# CHÂTEAU CLARISSE

PUISSEGUIN-SAINTE-EMILION

Toujours à la recherche de biens d'excellence, Olivia et Didier Le Calvez ont, en 2009, acheté un vignoble à Puisseguin Saint-Émilion. Le couple le nomme Château Clarisse, du prénom de leur fille. 10 ans après, ce vignoble fait 20 hectares et est devenu un vin reconnu et hautement noté par les plus grands. Château Clarisse est proposé dans les lieux les plus prestigieux de 20 pays du monde. Ce vin en conversion biologique est aujourd'hui parmi les plus grands Puisseguin Saint-Émilion.

[www.chateau-clarisse.com](http://www.chateau-clarisse.com)