

# SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N° 245 • AVRIL 2018 • 5 €

80  
RECETTES  
INÉDITES

**LES SAUCES**  
Révisons  
nos classiques

**LES SOUFFLÉS**  
La nouvelle  
tendance culinaire

**LA GRAINE DE PAVOT**  
Petite mais stupéfiante

Enfin le printemps!

## NOS ASSIETTES PRENNENT DE LA COULEUR



**Irrésistible**  
LA TARTE  
CHOCOLAT ET  
CACAHUÈTES



**Brest**  
UNE VILLE  
OUVERTE  
SUR LA MER



**Marrakech**  
AU CŒUR DE  
LA CUISINE  
MAROCAINE

M 05377 - 245 - F. 5,00 € - RD

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

COLLECTION



Le meilleur demande du temps

[champagne-devaux.fr](http://champagne-devaux.fr)



DEVAUX  
AGED  
5  
ANS D'ÂGE  
YEARS

# SOMMAIRE

SAVEURS n° 245

Avril 2018

## AMUSE-BOUCHES

**Cuisines et tendances** p. 6 **Sur le feu** p. 8  
**Les mots de la faim** p. 10 **Restos et bistrots** p. 12

## CUISINER

### 16 DOSSIER SPÉCIAL **EN COUVERTURE**

**La cuisine de saison.** Des recettes qui répondent à nos envies de fraîcheur en attendant que les étals se remplissent des fruits et légumes des beaux jours.

### 25 ZOOM **EN COUVERTURE**

**Le pavot.** Nul besoin de tomber dans l'illégalité pour l'utiliser en cuisine sans modération.

### 28 CHEZ MON POISSONNIER

**Le bar de ligne.** Un poisson d'exception pêché dans des conditions respectueuses de l'écosystème.

### 30 CHEZ MON BOUCHER

**Le quasi de veau.** Une pièce réputée pour sa tendreté.

### 35 EN PRATIQUE **EN COUVERTURE**

**Les sauces.** Souvent reléguées au second plan, c'est pourtant elles qui font toute la différence.

### 42 SIMPLEMENT BON

**Recettes végétariennes** pour tous les jours.

### 46 GOURMET **EN COUVERTURE**

**Le soufflé.** Il a de nouveau le vent en poupe. Retour sur ce mythe culinaire qui ne manque pas d'air.

### 53 PLAT DU SAMEDI

**Épaule d'agneau** aux petits légumes et à la menthe.

### 54 EN DIRECT DU PRODUCTEUR

**Dans ma cagette,** il y a des petits pois, des navets, du fenouil et de la rhubarbe.

### 58 ALIMENTATION GÉNÉRALE

**Le halva.** Cette pâte de sésame enrichie de miel ou de sucre est une invitation à la gourmandise.

### 60 DESSERT DU DIMANCHE **EN COUVERTURE**

**Tarte au chocolat** et au beurre de cacahuètes.

54



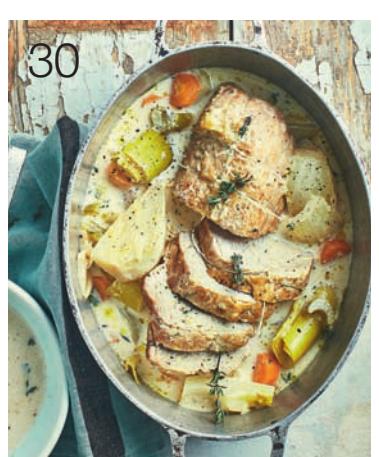
16



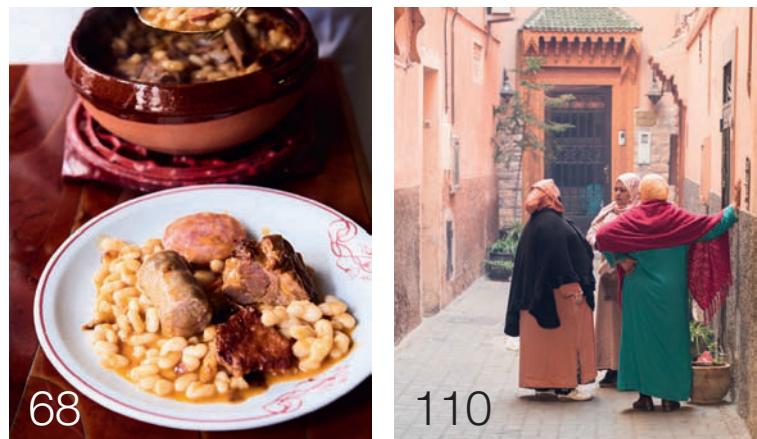
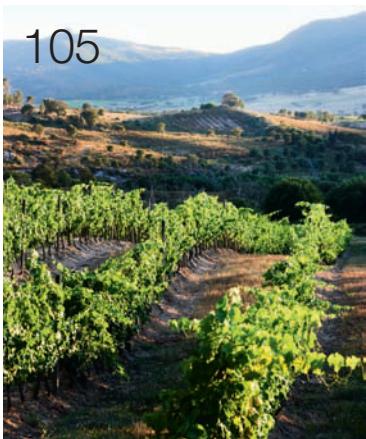
28



46



30



## RECEVOIR

### 62 MENUS DE SAISON

**Variations gourmandes** autour de six recettes pour toutes les occasions.

### 68 PORTRAIT DE CHEF

**David Rathgeber.** Après des années au sein des plus grandes brigades de France, ce chef est passé maître dans l'art de la cuisine de tradition française.

### 74 BONNES FEUILLES

**Paris-Tel Aviv.** Portrait de la cuisine israélienne au fil d'une promenade entre les deux villes.

### 78 DÉLICES & CONFIDENCES

**Jeffrey Cagnes.** Portrait chinois du pâtissier de la maison Stohrer, à Paris.

### 82 COURS DE PÂTISSERIE

**Un entremets de rêve** expliqué point par point par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

### 84 DRESS CODE

**Crêpes aux épinards**, petits pois croquants et truite marinée.

## VOYAGER

### 86 EN FRANCE EN COUVERTURE

**Brest.** Dynamique et gourmande, la ville possède un sacré caractère et se révèle très attachante.

### 94 LE HAUT DU PANIER

**Les friteries.** Dans le nord de la France, les baraquas à frites font de la résistance pour défendre cette tradition régionale.

### 100 L'ITALIE DE LAURA

**La Basilicate.** Cette terre de paysans et de bergers du sud de l'Italie offre une cuisine simple et savoureuse.

### 105 VIGNOBLE

**La Corse.** Au sud-ouest de l'île, les appellations Sartène et Ajaccio valorisent des cépages singuliers.

### 110 À L'ÉTRANGER EN COUVERTURE

**Marrakech.** La Ville Rouge sait aussi cultiver l'art de la tradition, jusque dans sa cuisine où l'on redécouvre, au cœur des riads le savoir-faire ancestral des « dadas ».

### 118 ÉPICERIE ASIATIQUE

**Riz sauté à l'ananas** et aux crevettes.

## GARNITURES

**Carnet d'adresses** p. 121 **Index des recettes**

**du numéro** p. 122 **Nos fiches cuisine** p. 123

**Notre offre d'abonnement** p. 129

**Prochain numéro en kiosque le 27 avril.**



## Domaine Clarence Dillon

CHATEAU HAUT-BRION - CHATEAU QUINTUS - CHATEAU LA MISSION HAUT-BRION  
RESTAURANT LE CLARENCE - CLARENDELLE - LA CAVE DU CHATEAU

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



## Trop chou !

Des chips oui, mais de kale, séchées et assaisonnées pour un snack original et bio. *Chips de kale, Authentic, 40 g, 3,50 €.*



## Rafraîchissant

La célèbre marque de bière lance une gamme ambrée, à partager entre amis ou en famille.

*Leffe Ambrée, 75 cl, 2,89 €.*

## Épuré

Entre le barbecue et la plancha, plus besoin de choisir !

Avec cet appareil hybride, vous pourrez griller viandes, poissons et légumes à volonté. *Barbecue One, Arteflame, à partir de 845 €.*

## Rétro

Le tissu à carreaux fait son retour avec cette nappe esprit vichy ! *Nappe Bourdon, Maison de vacances, à partir de 105 €.*



## Graphique

Nature, au citron ou au piment, ces sardines françaises sont conservées dans des huiles aromatiques de qualité. *Oliviers&Co, boîte de 5 sardines, 8,90 €.*



# Les beaux jours s'annoncent...

Et avec eux l'envie de partager quelques gourmandises à l'heure de l'apéritif !

Texte Auréline Rupert.



## Naturel

Pas de sucre ni d'artifice pour cette nouvelle cuvée issue du traditionnel assemblage champenois. *Vranken Brut nature, à partir de 29 €.*



## Pratique

Le meilleur allié du saucisson se décline enfin en sachets, à emporter partout. *Apéritif Cornichons, Maille, 100 g, 3,80 €.*

30cl

30cl

Pulpe



Pulpe



Sans Max filter

Technologie Max filter

Extracteur de jus  
2nd génération

Grâce à son système  
de filtrage breveté,  
le Kuvings D9900  
réalise des jus d'une  
finesse inégalable et  
dépourvus de toute  
fibre même avec les  
ingrédients les plus  
durs à presser  
(carottes, feuilles,  
racines...).



Quoi de neuf dans la sphère culinaire ? Coup d'œil sur les dernières actus.

## À l'écoute de l'assiette

Bouffons, À Poêle, Casseroles, ces récents podcasts hébergés par des plates-formes indépendantes et consacrées à la cuisine rivalisent d'inventivité pour amuser et interroger dès leur nom. Présentés par le « youtubeur » Guilhem Malissen et les journalistes Julie Gerber et Zazie Tavitian, ces capsules sonores de 30 minutes à 1 heure explorent le monde de la gastronomie sur un ton personnel et passionné. Rencontres avec des chefs, analyses de tendances et recettes familiales composent ces émissions à écouter gratuitement quand bon nous semble. Théo Torrecillas

[www.nouvellesecoutes.fr/bouffons](http://www.nouvellesecoutes.fr/bouffons)

[www.apoel-e-lepodcast.com](http://www.apoel-e-lepodcast.com)

[www.binge.audio/category/casseroles](http://www.binge.audio/category/casseroles)



### Quiz

Comment manger des plats dignes d'un chef à la maison ?

1. En réalisant les recettes de votre magazine *Saveurs*.
2. En utilisant les produits de grands cuisiniers et en suivant leurs conseils grâce à La Box des chefs, qui vous est livrée chaque mois.
3. En optant pour les plats à emporter de Stéphane Jégo, le chef du restaurant L'Ami Jean, à Paris.

### NOTA BENE

## Du chocolat, oui, mais du bon !



Du chocolat, il y en a des tablettes ! Pour le choisir, regardez d'abord sa composition : la pâte et le beurre de cacao doivent figurer en première ligne. Évitez les arômes artificiels. Les labels peuvent aussi vous orienter. Le label bio certifie que 95 % des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique et qu'aucun produit de synthèse n'a été utilisé dans la production. Les labels du commerce équitable (Fairtrade Max Havelaar, Alter Eco, Ethiquable) assurent que le chocolat

a été produit de façon socialement responsable, avec un prix d'achat minimum garanti aux producteurs. Enfin Rainforest Alliance et UTZ garantissent une production durable, respectant des critères économiques, sociaux et environnementaux. Auréline Rupert

**Pas une ride ! Déjà 60 ans que l'on fond pour le bon goût du reblochon, qui a obtenu son AOC le 7 août 1958.**

## Des fruits et légumes riches en... pesticides

C'est une première en France. L'association Générations Futures a classé 19 fruits et 33 légumes non bio consommés par les Français en fonction de la présence de résidus de pesticides. Le raisin, les clémentines, les cerises, le céleri branche et les endives caracolent en tête du triste classement. A contrario les prunes, les kiwis, les avocats, les artichauts, les betteraves et le maïs font figure de bons élèves. Réalisé à partir des données officielles de la direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes (DGCCRF) collectées entre 2012 et 2016, le rapport est disponible sur [www.generations-futures.fr](http://www.generations-futures.fr). A. R.



## Un Mooc 100 % bio

Selon le baromètre de l'Agence Bio/CSA publié en février 2018, 85 % des Français estiment qu'il est important de développer l'agriculture biologique. Pour tout savoir sur ce mode de production, la plate-forme France Université Numérique (FUN) lance un Mooc sur le sujet à partir du 16 avril. Le concept ? Huit semaines de formation en ligne avec des experts et des professionnels de l'agriculture biologique. A. R.

Inscription gratuite  
sur [www.fun-mooc.fr](http://www.fun-mooc.fr)





**POUR IMPRESSIONNER UNE AMIE,** vous agrémentez votre risotto aux champignons d'une spirale de Moutarde de Dijon Maille.

Ni une ni deux, elle fait la même chose sur un tian provençal.

Piquée au vif, vous en rehaussez vos crevettes piquantes à la noix de coco.

Elle en nappe des Yakitori... Des quoi ?!

Vous contre-attaquez sur un Yakisoba. La cuisine asiatique, ça vous connaît aussi...

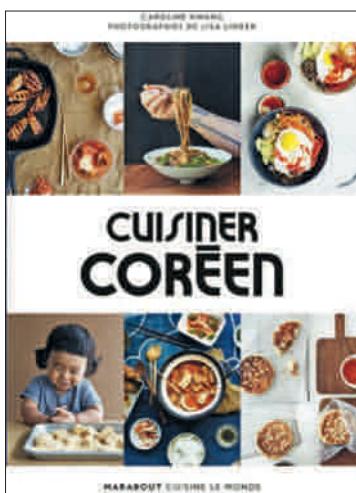
Elle revient à la charge avec une marinade pour ses palourdes sauvages.

Les dernières cuillerées ? Vous en badigeonnez une succulente côte de bœuf. Et c'est gagné, c'est un triomphe !

[MAILLE.COM](#)

## Savants, ludiques et originaux : voici des livres qui donnent envie de voyager !

Par Théo Torrecillas.

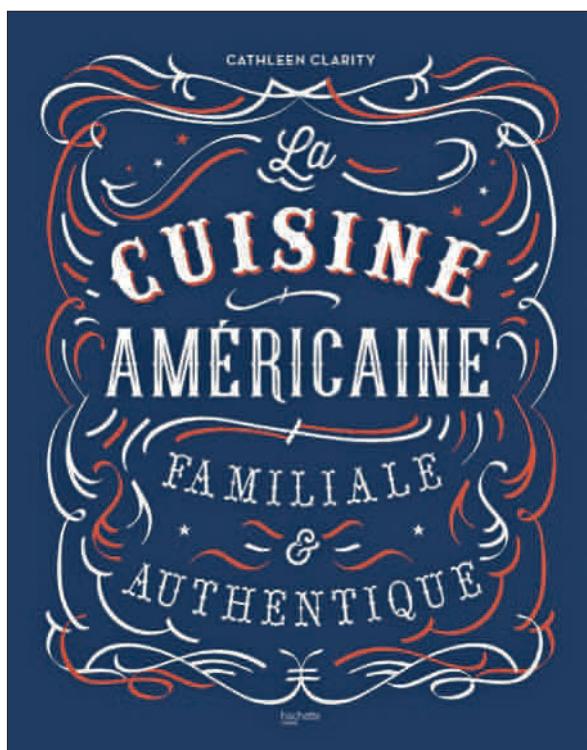


### Escale en Asie

*« Les repas sont aussi un moyen de soudrer la communauté. »*

Déjà à la mode dans les grandes villes depuis quelques années, la cuisine coréenne reste inconnue pour beaucoup. Le *kimchi* ou le *bibimbap* évoquent quelques souvenirs délicieux pour certains mais de nombreuses recettes aux noms aussi mystérieux que le *doenjang jjigae* ou le *dakgangjeong* sont à découvrir. Les plats conviviaux à partager ou les gâmerelles gourmandes à emporter que propose ce livre permettent de se familiariser avec cette cuisine.

Cuisiner coréen, Caroline Hwang, Marabout, 256 p., 19,90 €.

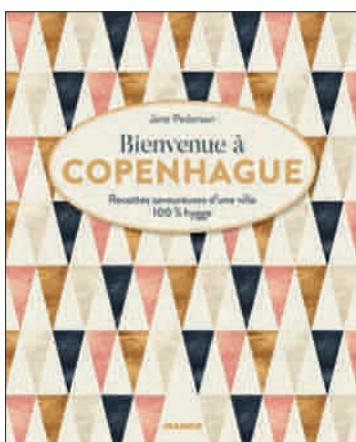


### Road-trip

*« C'est ça, la vraie cuisine américaine. »*

Loin des fast foods ou de la *junk food*, les recettes de Cathleen Clarity - originaire du Midwest et installée en France - redorent le blason de la cuisine de son pays d'origine. Si certaines spécialités comme les burgers, les hot-dogs ou autres donuts sont bien présents, ils sont préparés maison avec des produits de saison cultivés localement. Vous découvrirez surtout qu'ils ne sont qu'une petite partie d'une gastronomie aussi diversifiée que peuvent l'être le territoire et le peuple américains.

La Cuisine américaine, familiale et authentique, Cathleen Clarity, Hachette, 380 p., 49,95 €.

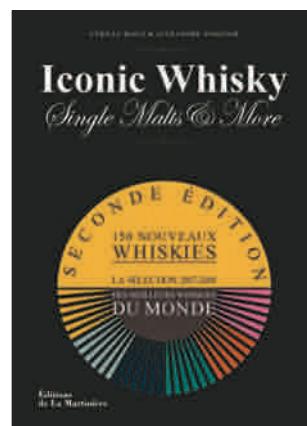


### Vacances nordiques

*« Ce sont les fermiers qui ont construit le pays. »*

Déjà créatrice de Grønt, enseigne de restauration qui fait découvrir la gastronomie danoise aux Parisiens, Jane Pedersen partage dans ce livre avec un plus grand nombre les recettes de son pays, inspirées par les bons produits que cultivait son grand-père. L'auteur y propose des plats sains et chaleureux, adaptés aux saisons, à base de produits frais typiques du Danemark. Elle nous fait visiter son pays, tel qu'elle l'aime, avec gourmandise.

Bienvenue à Copenhague, Jane Pedersen, Mango, 142 p., 22,50 €.

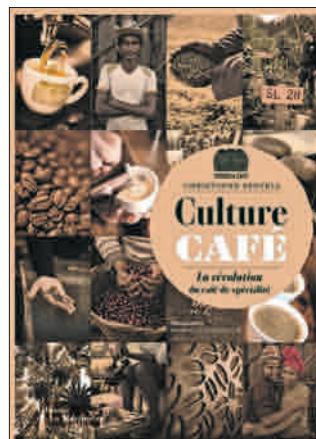


### Tour du monde

*« Ce livre est une transmission de savoir. »*

Du Japon aux États-Unis en passant par l'Irlande, on trouve des whiskys tout autour du globe, avec des fabrications bien particulières et une grande variété aromatique. Les techniques de dégustation n'en sont que plus riches. Ce livre donne les clés pour cerner les palettes gustatives, poser des mots dessus et accroître ainsi ses connaissances.

Iconic Whisky, Cyrille Mald et Alexandre Vingtier, La Martinière, 448 p., 24,90 €.



### Partir au chaud

*« Le café est un produit culturel. »*

Boire un café, c'est voyager à travers le monde, depuis des plantations en Afrique ou en Amérique latine... jusqu'au moment où le café est tiré, selon des techniques différentes, à l'italienne, à la scandinave, à l'américaine... Un bon café dépend de la machine qui est utilisée mais aussi des méthodes de torréfaction et de la conservation des grains.

De nombreux facteurs que cet ouvrage nous permet de mieux comprendre.

Culture Café, Christophe Servell, La Martinière, 224 p., 29,90 €.

*l'Art*  
D'UN  
**SAVOIR-FAIRE**  
DEPUIS 1910



## VERO ITALIANO

## Chic, une vraie pizza napolitaine !

**PARIS** – Et s'il s'agissait d'une des meilleures pizzas napolitaines de Paris ? Après tout, pourquoi faudrait-il être né à Naples pour réussir ce monument de la cuisine italienne ? Parce que la pizza c'est comme l'ADN, on l'a en soi ou pas. Ça tombe bien, le pizzaiolo est ici napolitain et il en connaît tous les secrets. En l'occurrence, une cuisson à très haute température dans un four à bois adapté et un temps de repos de la pâte excessivement long, 48 heures environ. Ce n'est écrit nulle part mais dans la bouche, ça saute aux papilles. La pizza est légère et digeste. Si on ajoute les meilleurs ingrédients, à commencer par les *datterini* de San Marzano, ces petites tomates oblongues si parfumées, le lard de Colonnata, du bon jambon de Parme..., on comprend pourquoi la réservation est hautement conseillée. Chez Anima, non seulement c'est bon mais c'est beau. Les deux propriétaires associés, David Lanher et Marco Marzilli, ont créé un écrin chic et élégant avec marbre, beaux papiers peints et grandes baies vitrées. On s'y sent bien. À la carte, quelques autres propositions comme la *parmigiana* ou le *vitello tonnato*, mais est-il possible de commander autre chose qu'une pizza dans ce temple qui lui est consacré ? **Emmanuelle Jary**

*Anima*, 75006 Paris. Ouvert tous les jours. Pizzas entre 10 et 25 €.



David Lanher et Marco Marzilli ont créé un écrin chic et élégant pour rendre hommage aux classiques de la cuisine italienne, et surtout à l'incontournable pizza.

MisterTripper

## INSPIRÉ Détour de magie

P.Schaff

**PARIS** – Tout porte à croire qu'on va manger dans une énième table bistro-nomique aux codes rabâchés. À la tête de cette adresse située dans le sud du 9<sup>e</sup> arrondissement de Paris, Adrien Cachot propose un menu à l'aveugle chaque soir. Les produits sont à l'honneur, les cuissons peu poussées, on alterne entre ingrédients nobles (ris de veau, homard, gamba...) et populaires (sardine, pied de cochon, chou de Bruxelles...). Lennui qu'on aurait pu craindre se change par magie en émerveillement quand les assiettes arrivent. Le chef exprime sa

personnalité et se démarque par la finesse de ses accords. Le pied de cochon en carpaccio se marie à merveille à la glace à la béarnaise, la potée de *kimchi* et chou de Bruxelles réveille la gamba épaulée par l'amertume du citron noir, le ris de veau s'adoucit dans son jus au miel et à la sauce soja avec purée de céleri, citron cédrat et feuilles de tagète. Chaque ingrédient joue son rôle dans ces compositions qu'on s'amuse à deviner avant qu'Emie, la compagne du chef, impeccable au service, ne décrypte le contenu de l'assiette. La démarche, en plus d'être ludique, incite à se pencher avec attention sur les saveurs dégustées, et elles le méritent bien ! Le chef nous fait faire un détour par le Vietnam avec le bol « comme un bo-bun » où sucrine et chips de riz nagent dans un bouillon de volaille à la sauce soja et aux cacahuètes. Le résultat est simple et brillant. **Théo Torrecillas**

*Détour*, 75009 Paris. Fermé dimanche et lundi. Menus à 28 € le midi, à 35 € et 50 € le soir.



Cabillaud, navets au miel et beurre blanc à la fève tonka : un accord créatif réussi.

## Palette de saveurs

Offranville est le village du peintre Jacques-Émile Blanche à qui l'on doit maints portraits d'artistes et auteurs de la Belle Époque et des Années folles, tels Proust et Cocteau. Une autre raison de fréquenter ce joli bourg des environs de Dieppe : la demeure historique (1509!) au colombage bleuté de Laurent Kleczewski, qui propose des menus sages et des propositions fines, marines et carnassières, au fil des jours. Cet ancien du Fouquet's, de Ledoyen, de Ducasse et de Maximin, qui a rallié la région de son épouse Élodie, mêle la tradition normande aux condiments d'ailleurs, assortis à des produits de première qualité. Velouté d'huîtres en bouillon crémé au citron confit, cromesquis de champignons en liminaire, carpaccio de saint-jacques avec sa marinade d'agrumes, huile de basilic thaï, terrine de foie gras à l'herbe de bison, turbot au jus beurré, séduisent sans mal. Et, en dessert, le confit de pommes au sorbet pommes rôties et à la mousse légère, le mont-blanc revisité et allégé, ou le « tube chocolat », ganache citron vert et glace fromage blanc au citron ont du caractère. **Gilles Pudlowski**

*Le Colombier*, 76550 Offranville, fermé dim. soir, mardi (sauf juil.-août) et mercredi. Menus : 25 € (déj., sem.), 31 € (sem.), 46, 56 et 80 €.

# SOIF DE CORSE



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

ÉTOILÉ

## Merise exquise

**ALSACE** – Le restaurant tire son nom de cette petite cerise sauvage dont les distillateurs du secteur tirent un kirsch délectable. Le lieu a le charme sobre, vif et boisé, le service est jeune et motivé, et l'équipe composée d'anciens du Cygne et de L'Arnsbourg. Cédric et Christelle Deckert sont passés par L'Arnsbourg au temps des Klein trois fois étoilés. Lui était le lieutenant de Jean-Georges en cuisine, elle, l'adjointe de Cathy en salle. Les voilà chez eux, dans une demeure qui leur ressemble, au cœur de l'Alsace du Nord. La carte est sage, vive, classique, avec ses trois menus témoignant d'un brillant savoir-faire. Le fameux cappuccino de pomme de terre à la truffe est le premier clin d'œil de Cédric à son maître Jean-Georges Klein. Mais il y a encore le fin parmentier de ris de veau et épinards, les ravioles de foie gras aux marrons glacés, écume de cèpes et truffes, la belle aile de raie bretonne, avec son écrasée de pommes de terre au beurre noisette et aux câpres, le carré de porcelet cuit dans sa cocotte au foin, qui donne lieu à un habile exercice de découpe au guéridon. On aime la pomme façon tatin avec son crumble

à la cannelle, son caramel au beurre salé, sa glace rhum-raisin, sans omettre la fine crème merise aux airs de forêt-noire. Et l'on comprend pourquoi ils viennent de décrocher leur première étoile, tout juste un an après l'ouverture. **G.P.**

*La Merise, 67580 Laubach. Fermé le mardi et le mercredi. Menus: 38 €, 54 € et 80 €. Carte: 65 €.*

G. Pudlowski



Christelle et Cédric Deckert au côté d'une partie de leur équipe.



D.R.

## Cap sur la Chine

**PARIS** – Référence parisienne en matière de restaurant chinois, la Taverne de Zhao a tout récemment fait peau neuve. Malgré un nouveau décor contemporain futuriste un peu déroutant, l'adresse n'a rien perdu de son essence et reste fidèle à la qualité qu'on lui connaît déjà: une cuisine traditionnelle et savoureuse qui puise son inspiration dans les spécialités de la région de Xian, située au centre de la Chine. À la carte, carton plein pour les pousses de platycodon (une plante originaire d'Extrême-Orient à la tige croquante) nappées d'une crème de sésame suave et couvertes de poulet finement émincé et de chips de lotus. Une réussite également pour les raviolis à la vapeur, fins, charnus et servis avec un délicieux bouillon clair. Quant aux deux grandes spécialités de la maison, les *liangpi*, nouilles froides aux notes torréfiées, et les soupes généreuses et parfumées servies dans des marmites de terre cuite, elles achèvent de nous convaincre. La preuve, une fois de plus, que la gastronomie chinoise n'a pas fini de nous surprendre! **Maëva Terroy**

*La Taverne de Zhao, 75010 Paris. Fermé le lundi. Entrées: 7,80 €. Plats à partir de 8,50 €.*

CONVIVIAL

## Rustique

**LYON** – Les mêmes qui déjeunent à midi en costume-cravate, entre collègues, reviennent le soir en bande de copains dans une tenue décontractée plus conforme à l'esprit des lieux. Les pieds sous la table, bien plantés dans le terroir. Ce bistro d'épicuriens, Jean-François Têtedoie et Lemmy Brou, niché dans un coin cossu de la Presqu'île, joue la carte du produit local servi en morceaux généreux, sous une ardoise à la craie: pommes de terre en robe des champs, carottes entières rôties au jus, œufs fermiers à la coque... et des plats de rotisserie pour deux, parce que la table est un plaisir partagé. Le poulet des Dombes en deux services et la côte de bœuf monumentale ne quittent jamais le menu. On redécouvre, dans ce restaurant,

au gré des saisons, des plats de ménage oubliés, la tarte au boudin et aux oignons confits, la terrine de lapin, le potage Dubarry. Le tout arrosé d'un choix de 450 références de vins très majoritairement bio. **Léa Delpon**

*Café Terroir, 69002 Lyon. Fermé dimanche midi et lundi toute la journée. Menus à 21 € le midi et à 32 € le soir.*



## L'émotion Rozó

C'est l'émotion gourmande du Vieux-Lille: un lieu contemporain, avec sa cuisine apparente sur une scène surélevée, son équipe jeune et ses plats pleins d'envolée. Aux commandes, un couple à la ville comme à la scène. Elle, Camille Pailleur, pâtissière, ex du Lancaster, du Prince de Galles, du Meurice, qui gère aussi la salle et assure le service des vins. Lui, Diego Delbecq, passé chez Meurin à Busnes, au Plaza Athénée sous pavillon Ducasse, puis au Meurice et au Papillon. Ils usent de poissons et coquillages de haute volée, travaillent condiments, sauces et jus avec brio. Saint-jacques du Boulonnais et pétales d'endives ou turbot sur l'arête avec tapenade en croûte, salsifis, poivre du Sichuan sont superbes. On ne loupe pas les desserts malicieux (mont-blanc au jus de cassis ou vacherin glacé aux agrumes), ni les vins séducteurs (saumur-champigny de Bruno Dubois, hautes-côtes-de-beaune du Domaine Billard). Une belle découverte. **Gilles Pudlowski**

*Rozó, 59000 Lille. Fermé dimanche et lundi. Menus de 25 € à 29 € le midi. Carte: 50-75 €.*

# Cuisiner

p. 35



M. Balme

p. 46



P.-L. Viel

p. 16



V. Guedes

**16** Avant l'arrivée du printemps, des idées pour préparer des assiettes fraîches et colorées. **25** Petite et vertueuse, la graine de pavot est stupéfiante ! **28** Le bar de ligne, un poisson sauvage incomparable. **30** Le quasi de veau, tellement moelleux. **35** On mange nos plats à toutes les sauces... **42** Recettes végétariennes pour tous les jours. **46** Le retour du soufflé: en version classique ou revisitée, il est toujours aussi époustouflant. **53** Épaule d'agneau aux petits légumes et à la menthe. **54** Les premiers fruits et légumes de printemps se glissent dans nos paniers. **58** Le halva, fine fleur d'Orient. **60** Le dessert du dimanche.



# Un avant-goût de printemps

À la fin de l'hiver, l'envie d'une cuisine fraîche et colorée vient nous titiller.  
Voici de quoi ensoleiller nos assiettes avec les fruits et légumes de l'intersaison.

*Recettes et stylisme Natacha Arnoult assistée de Marie-Élodie Pape.  
Photos Valéry Guedes.*



## CAROTTES RÔTIES, POUSSES D'ÉPINARD, LABNÉ À L'AIL FUMÉ ET AUX FINES HERBES

### *Relevé*

Préparation : 30 min. Repos : 3 h. Cuisson : 30 min.  
Pour 4 personnes :

- 250 g de yaourt grec (au lait de vache ou de brebis)
- 80 g de pousses d'épinard ■ 12 carottes fanes bio
- 3 c. à soupe de graines de courge ■ 1 gousse d'ail fumé
- 1/2 bouquet de fines herbes (mélange de coriandre et menthe) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre
- Ustensile ■ 1 étamine

- Versez le yaourt dans une passoire garnie d'une étamine. Refermez l'étamine, placez un bol en dessous et faites égoutter 2-3 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les carottes en les

frottant à l'aide d'une brosse à légumes. Coupez-les en deux dans la longueur et placez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Salez, poivrez et arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mélangez pour bien enrober les carottes.

Faites-les cuire 30 min environ (plus ou moins selon la taille), en les retournant à mi-cuisson.

■ Pendant ce temps, ciselez la menthe et la coriandre.

Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Mélangez le yaourt égoutté, les herbes, l'ail et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Rincez et essorez les pousses d'épinard. Faites dorer les graines de courge dans une poêle à peine huilée pendant 2-3 min. Réservez.

■ Servez les carottes et les pousses d'épinard avec le labné et les graines de courge grillées.

**Notre conseil vin : un faugères blanc.**



## VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR, PESTO DE PISTACHES ET CRESSON

*Onctueux*

Préparation: 40 min. Cuisson: 25 min.

Pour 4 personnes:

- 1 litre-1,25 litre de bouillon de volaille (selon la consistance souhaitée, plus ou moins liquide)
- 15 cl de crème liquide ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 tête de chou-fleur ■ 1 pomme de terre à chair tendre ■ 1 oignon ■ Sel, poivre

*Pour le pesto ■ Les feuilles de 1/4 de bouquet de cresson ■ 30 g de pistaches ■ 30 g de parmesan fraîchement râpé ■ 10 cl d'huile d'olive*

■ Pelez et hachez l'oignon. Détaillez le chou-fleur en fleurettes et rincez-les. Pelez la pomme de terre, lavez-la et coupez-la en cubes.

■ Faites revenir dans une casserole l'oignon avec l'huile d'olive, sans coloration, pendant 5 min. Ajoutez le chou-fleur, la pomme de terre et le bouillon de volaille. Faites cuire pendant 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

■ Mixez finement le contenu de la casserole avec la crème. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Rincez trois fois les feuilles de cresson, essorez-les. Mixez-les avec les pistaches, le parmesan, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

■ Servez le velouté avec le pesto et un peu de pistaches hachées (facultatif).

**Notre conseil vin : un crozes-hermitage blanc.**



### WOK D'AGNEAU À L'ANANAS

**Épicé**

Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g d'émincé d'agneau ■ 1 ananas Victoria ■ 15 cl de lait de coco (facultatif) ■ 1 c. à soupe de curry en poudre ■ 1 oignon ■ 2 c. à soupe d'huile neutre ■ 1 c. à soupe de copeaux de noix de coco, pour servir ■ Sel, poivre

- Épluchez et émincez l'oignon. Pelez l'ananas à vif en enlevant les yeux. Coupez-le en quatre dans la hauteur et retirez la partie dure centrale. Coupez l'ananas en cubes.
- Chauffez l'huile dans un wok, ajoutez l'agneau et le curry en poudre. Faites dorer 5-8 min. Salez et poivrez légèrement.
- Ajoutez l'oignon et poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez l'ananas, et faites cuire 2 min. Ajoutez enfin le lait de coco et laissez réduire pendant 1 min.
- Parsemez de copeaux de coco et servez avec du riz.

**Notre conseil vin : un meursault.**



### SALADE DE LENTILLES AUX RADIS GRILLÉS ET ŒUF MOLLET

*Pour changer*

Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g de lentilles vertes du Puy ■ 200 g de radis ■ 8 pointes d'asperges (facultatif) ■ 4 œufs à température ambiante ■ 60 g de jeunes pousses ■ 2 citrons bio ■ 1 échalote ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ Sel, poivre

*Ustensile ■ 1 poêle-gril*

■ Rincez les lentilles, mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide, salez. Portez à ébullition et faites cuire al dente pendant 25 min environ. Égouttez si nécessaire et réservez.  
■ Équeutez les radis, lavez-les, séchez-les et coupez-les en deux

dans la longueur. Faites-les griller dans une poêle-gril sur feu assez vif pendant 3-5 min. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive. Coupez les citrons en tranches épaisses. Faites-les griller sans matière grasse dans la poêle gril, pendant 1 à 2 min de chaque côté. Faites de même avec les pointes d'asperges.

■ Lavez et essorez les jeunes pousses. Faites cuire les œufs pendant 5-6 min dans de l'eau bouillante, de façon qu'il soient mollets. Plongez-les dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Écalez-les.

■ Pelez et hachez l'échalote. Mélangez la moutarde, le vinaigre et le reste de l'huile d'olive. Ajoutez l'échalote. Salez et poivrez. Mélangez les lentilles, les légumes grillés, les jeunes pousses et la vinaigrette. Servez avec les œufs et les citrons grillés.

**Notre conseil vin : un saint-joseph blanc.**



## ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX LÉGUMES ET AUX FRUITS

*Tout en fraîcheur*

Préparation : 1 h. Pour 4 personnes :

- 250 g de fèves fraîches ou d'edamame ■ 250 g de crevettes roses cuites, décortiquées ■ 250 g de saumon en pavé, sans la peau ■ 120 g de carotte ■ 40 g de pousses d'épinard, lavées et essorées ■ 24 feuilles de riz ■ 6 brins de coriandre fraîche ■ 2 fruits de la passion ■ 1 mangue ■ 1 avocat ■ 1 barquette de graines germées ■ 2 c. à soupe de graines de sésame doré

Pour la sauce ■ 12 cl de sauce soja ■ 6 cl de vinaigre de riz

- 2 c. à soupe d'huile de cacahuète ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ 1 gousse d'ail pelée et hachée finement

■ Mouillez et essorez 6 torchons. Placez un torchon bien à plat sur le plan de travail. Posez une feuille de riz dans un coin du torchon, repliez le coin du torchon vers le centre. Posez une autre feuille de riz sur un autre coin du même torchon et repliez-le vers le centre. Procédez de façon à superposer 4 feuilles de riz par torchon. Laissez reposer 15 min pour que les feuilles de riz ramollissent.

■ Faites blanchir les fèves 30 s (ou les edamame pendant 5 min) dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez sous l'eau pour arrêter la cuisson. Pelez les fèves. Pelez la carotte et râpez-la. Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau, pelez l'avocat et coupez-le en lamelles. Pelez la mangue à vif, coupez les oreillons et tranchez-les. Coupez le saumon en tranches (comme des sashimis).

■ Placez un peu d'ingrédients, en variant les associations suivant les rouleaux, sur le bord d'une feuille de riz. Rabattez le bord sur la farce puis rabattez les côtés et roulez en serrant bien. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Réservez au frais entre deux torchons humides.

■ Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Parsemez les rouleaux de sésame et servez avec la sauce.

Notre conseil vin : un anjou blanc.



## SAINTE-JACQUES GRILLÉES AU BEURRE D'ALGUES ET JEUNES POIREAUX

*Raffiné*

Préparation : 40 min. Repos : 1 h. Cuisson : 15 min.  
Pour 4 personnes :

- 160 g de beurre demi-sel à température ambiante ■ 12 brins de cresson ■ 12 noix de saint-jacques en coquille ■ 10 jeunes poireaux fins ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1-2 c. à soupe de mélange d'algues déshydratées, en paillettes

■ Travaillez 100 g de beurre en pommade. Ajoutez les algues en paillettes. Malaxez puis formez un rouleau ou une plaquette, enveloppez de papier cuisson ou de film alimentaire. Faites prendre au réfrigérateur pendant 1 h minimum, jusqu'au moment de servir.

■ Ouvrez les saint-jacques, retirez les barbes et le muscle puis nettoyez sous l'eau froide. Lavez les coquilles et réservez-les. Lavez soigneusement le cresson et essorez-le.

■ Ôtez le vert des poireaux. Coupez-les en tronçons puis en deux dans la longueur. Faites-les cuire à la vapeur 10 min puis faites-les revenir dans 30 g de beurre nature pendant 5 min.

■ Faites chauffer 30 g de beurre nature et l'huile dans une grande poêle. Lorsque le beurre commence à mousser, ajoutez les saint-jacques et faites-les dorer 1 à 2 min de chaque côté. Servez les noix de saint-jacques dans leur coquille avec un peu de jeunes poireaux, une petite tranche de beurre d'algues, et décorez avec les feuilles de cresson.

Notre conseil vin : un fiefs-vendéens blanc.



## PÂTES AUX ASPERGES GRILLÉES ET PESTO

*Original*

Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min.  
Pour 4 personnes :

- 400 g de spaghetti ■ 300 g d'asperges vertes
- 40 g de parmesan fraîchement râpé + un peu pour servir
- 10-15 cl d'huile d'olive + 1 c. à soupe ■ 4 filets d'anchois
- 1 c. à soupe de zeste de citron bio râpé très finement
- 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de persil plat ■ Sel, poivre

*Ustensile ■ 1 poêle-gril*

- Efeuillez le persil, rincez et essorez les feuilles. Pelez et dégermez l'ail. Mixez les feuilles de persil, le parmesan, l'ail, les anchois, le zeste de citron, l'huile d'olive et un peu de poivre. Rincez et séchez les asperges. Coupez-les en deux dans la longueur. Faites-les griller sans matière grasse dans une poêle-gril sur feu assez vif pendant 4-5 min. Arrosez de 1 c. à soupe d'huile d'olive et réservez.
- Faites cuire les pâtes al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, ajoutez le pesto et les asperges.
- Servez avec un peu de parmesan râpé.

**Notre conseil vin : un collioure blanc.**

## PICCATA DE POULET AUX ARTICHAUTS

*Tout simple*

Préparation : 15 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 3 blancs de poulet escalopés ■ 1 bocal de 210 g de coeurs d'artichauts ■ 40 g de farine ■ 25 cl de vin blanc sec ■ 12 cl de bouillon de volaille ■ 4 branches de persil plat ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 40 g de beurre ■ 2 c. à soupe de câpres ■ 2 gousses d'ail ■ Le jus et le zeste de 1/2 citron ■ Sel, poivre

■ Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Salez et poivrez la farine. Coupez les blancs de poulet en 4 morceaux chacun. Passez-les dans la farine. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre dans une poêle et faites revenir

le poulet sur feu vif 4 min de chaque côté. Réservez sur une assiette.

■ Ajoutez 20 g de beurre et 1 c. à soupe d'huile dans la poêle, faites revenir l'ail et les coeurs d'artichauts égouttés et coupés en deux, 1 à 2 min. Versez le vin et grattez le fond de la poêle avec une cuillère en bois. Laissez réduire de moitié, 5 min env. ■ Versez ensuite dans la poêle le bouillon de volaille, le jus du 1/2 citron et ajoutez les câpres. Portez à ébullition et laissez réduire 3 min. Incorporez les 10 g de beurre restants et laissez la sauce épaissir 5 min. Ajoutez le persil. Ajustez l'assaisonnement. Ajoutez le poulet, enrobez-le de sauce, et laissez chauffer 2 min. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un baux-de-provence blanc.





## SALADE DE MANGUES AUX FRAISES ET JUS D'AGRUMES

*Parfumé*

Préparation : 40 min. Repos : 3 h. Pour 4 personnes :

- 550 g de fraises ■ 2 mangues ■ 2 oranges bio ■ 1 citron vert bio ■ 2 c. à soupe de miel ou de cassonade

■ Lavez et séchez les oranges et le citron vert. Râpez finement le zeste et pressez ces agrumes pour récupérer le jus. Rincez et équeutez 250 g de fraises. Coupez-les en deux ou en quatre selon la taille. Mélangez les fraises coupées, le jus et le zeste des agrumes, le miel ou la cassonade. Couvrez et laissez macérer au réfrigérateur pendant 3 h minimum.

■ Au bout de ce temps, filtrer les fruits. Réservez le jus filtré pour la suite de la recette (utilisez les fraises macérées pour faire une confiture, par exemple). Rincez et équeutez les 300 g de fraises restantes. Pelez les mangues à vif et coupez les oreillons, détaillez-les en cubes. Mélangez le jus d'agrumes réservé, les fraises et les mangues. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (1 h maximum). Servez frais.

Notre conseil vin : un montlouis moelleux.



## POSSET AU POMÉLO

*Insolite*

Préparation : 10 min. Repos : 3 h. Cuisson : 5 min.  
Pour 4 personnes :

- 60 cl de crème fraîche épaisse entre 30 et 45 % de matière grasse ■ 200 g de cassonade ■ Le zeste râpé finement de 1/2 citron bio ■ Le zeste râpé finement de 1 pomélo bio + 7,5 cl de jus

■ Mettez la crème et la cassonade dans une casserole et faites chauffer, en mélangeant, pour dissoudre le sucre. Portez à frémissement et laissez frémir 1 min. Retirez du feu, ajoutez le jus de pomélo, le zeste du pomélo et du citron. ■ Répartissez dans 4 verres ou ramequins et faites prendre au réfrigérateur pendant 3 h minimum.

Notre conseil vin : un cérons.

# La graine de pavot

Elle produit un effet stupéfiant... mais pas celui que l'on croit.

Utilisée en cuisine pour ses qualités décoratives et aromatiques, elle se révèle pleine d'autres vertus.

*Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Éric Fénot.*



## CARTE D'IDENTITÉ

### QU'EST-CE DONC ?

La graine de pavot provient de la famille des papavéracées, plus précisément du pavot à opium, également nommé pavot somnifère ou pavot bleu. Ses graines oléagineuses sont pressées pour obtenir l'huile d'œillette, utilisée en cuisine et comme liant dans la peinture à l'huile.

### QUEL GOÛT A-T-ELLE ?

La graine de pavot roule sous la dent et taquine le palais avec son goût hésitant entre la noisette et le pignon de pin. Sa saveur s'accentue à la cuisson.

### QU'EN FAIRE ?

Incorporez-la dans un cake en mode salé ou sucré, dans une pâte à pain, un fond de tarte ou des feuilletés apéritif. Osez aussi en parsemer une poêlée de légumes, un plat de pâtes, une salade, un poisson ou un fromage frais. Une constellation de microbilles couleur ardoise produit toujours son petit effet.

### QUELS SONT SES ATOUTS ?

Elle est riche en calcium (bon pour les os et les cheveux), en acides gras (protecteurs du système cardio-vasculaire), en fer, en manganèse (anti-fatigue) et en phosphore (qui booste le cerveau).

**L**a chia, graine superstar du moment, a du mouron à se faire car une autre petite bille noire commence à faire le buzz : la graine de pavot. Rien de nouveau sous le soleil, me direz-vous. Il y a belle lurette qu'on l'utilise, notamment en Europe de l'Est. La plupart des pâtisseries en sont généreusement fourrées en Hongrie et en Pologne, par exemple. La graine de pavot apporte non seulement un agréable croustillant mais aussi une dose de protéines, de fibres, de minéraux et d'oligo-éléments – calcium, phosphore et magnésium en tête.

## Aucun risque de somnolence

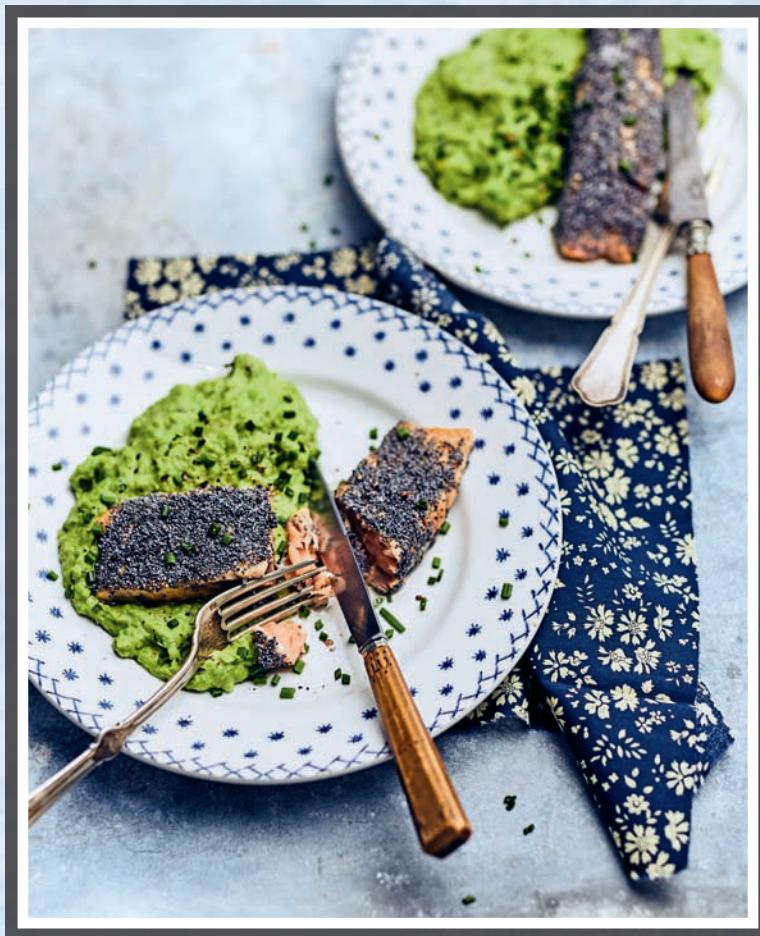
Les graines de pavot utilisées en cuisine ne proviennent pas du coquelicot qui pousse au bord des champs de blé mais de son cousin, dont les graines sont plus grosses : le *Papaver somniferum nigrum*, appelé pavot noir ou pavot bleu. *Papaver somniferum*... Est-ce à dire qu'en le croquant, on risque de tomber dans les bras de Morphée ? Les principes actifs narcotiques contenus dans la capsule (avec les graines) sont présents à l'état de traces infinitésimales dans cette variété. Il faudrait, pour ressentir

un quelconque effet, dévorer 1 kilo de graines en 10 minutes. C'est à partir d'une autre variété, le *Papaver somniferum album*, le pavot somnifère blanc, que sont produits l'opium et ses dérivés.

## Constellation bleutée

Que faire de ces minuscules graines au goût de noisette ? Vous pouvez en parsemer une salade, l'inclure dans un gâteau ou encore dans une pâte à pain pour obtenir une mie constellée de petits points noirs bleutés. Le mariage citron-pavot est un grand classique mais on peut en imaginer bien d'autres tant la graine est polyvalente. Du ragoût aux petits choux, rien ne l'arrête. Moulue, elle peut venir incognito épaisser une préparation. Ne vous en privez pas car la graine de pavot est gorgée de fibres, de vitamines (B, C et E), de minéraux et d'acides gras essentiels. Les adeptes du détournement d'usage peuvent ajouter une cuillerée de graines de pavot à leur gel douche pour obtenir un gommage naturel. Avec une peau de pêche, aucun risque de « rester en pavot », autrement dit de rester vieille fille, selon une expression russe. ♦

## La petite graine qui nous fait craquer...



### SAUMON EN CROÛTE DE PAVOT ET PURÉE DE PETITS POIS ET FÈVES Tricolore

Préparation : 20 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 4 pavés de saumon sans la peau ■ 400 g de petits pois écossés ■ 400 g de fèves écossées ■ 1 œuf ■ 4 c. à soupe de graines de pavot ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe de farine ■ 3 c. à soupe de crème épaisse ■ 40 g de beurre ■ 2 brins de persil ■ 4 tiges de ciboulette ■ Sel, poivre

■ Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les fèves pendant 3 min. Égouttez-les avec une écumoire, puis retirez la petite peau.  
■ Replongez-les dans l'eau bouillante avec les petits pois et comptez 6 min de cuisson après la reprise de l'ébullition.  
■ Égouttez les fèves, ajoutez le persil effeuillé, la crème et le beurre, puis mixez brièvement. Salez, poivrez, mélangez et gardez au chaud.  
■ Faites dorer les pavés de saumon dans une poêle avec l'huile d'olive, 1 min de chaque côté.  
■ Préchauffez le four à 180 °C.  
■ Roulez les pavés dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans le pavot. Disposez-les dans un plat et enfournez pour 5 min.  
■ Salez, poivrez. Servez les pavés de saumon et la purée parsemés de ciboulette ciselée.

Notre conseil vin : un savennières.

**ÉTOILE  
BRIOCHÉE  
AU PAVOT**



## SALADE AUX CREVETTES CROUSTILLANTES, SABLÉS AU PARMESAN ET PAVOT

### Original

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

**Pour la salade** ■ 250 g de crevettes crues ■ 1 œuf ■ 2 avocats ■ 2 pomélos roses ■ 3 c. à soupe de graines de pavot ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 10 cl d'huile de tournesol ■ 1 c. à soupe de moutarde forte ■ 1/2 citron ■ 2 pincées de flocons de piment ■ Sel, poivre

**Pour les sablés** ■ 100 g de farine ■ 80 g de parmesan râpé ■ 75 g de beurre salé en pommade ■ 1 pincée de levure chimique ■ 1 c. à soupe de graines de pavot ■ 2 c. à soupe de lait ■ 2 pincées de fleur de sel

- Préparez la salade. Épluchez les pomélos à vif, puis prélevez les segments en laissant les membranes blanches qui les séparent. Pelez les avocats, coupez-les en tranches et citronnez-les. Disposez les tranches de pomélo et d'avocat dans un plat, en les alternant.
- Décortiquez les crevettes en gardant la nageoire caudale.
- Séparez le blanc du jaune d'œuf. Battez le blanc dans un bol à la fourchette. Trempez-y les crevettes en les maintenant par la nageoire caudale, puis roulez-les dans les graines de pavot.
- Assemblez le jaune d'œuf dans un bol avec la moutarde, du sel et du poivre. Montez une mayonnaise en ajoutant l'huile de tournesol en filet, tout en fouettant avec un batteur électrique.
- Réservez les crevettes et la mayonnaise au frais.
- Préchauffez le four à 160 °C.
- Préparez les sablés. Assemblez la farine, le parmesan, la levure, le pavot, du poivre et le beurre pommade. Mélangez puis ajoutez le lait pour former une boule de pâte souple. Roulez la pâte en boudin sur un plan de travail fariné, puis découpez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Disposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson, parsemez-les de fleur de sel puis enfournez pour 15 min. Laissez-les refroidir sur une grille.
- Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les crevettes 1 à 2 min de chaque côté. Disposez-les sur la salade, parsemez de flocons de piment et servez avec les sablés et la mayonnaise.

Notre conseil vin : un alsace-riesling.



# Le bar de ligne, incomparable!

Pour sa formidable qualité de chair mais aussi pour soutenir une pêche artisanale traditionnelle, ce poisson sauvage mérite tous les égards des gourmets et des « consom'acteurs ».

*Texte Pierrick Jégu. Recettes et stylisme Vincent Amiel. Photos Valéry Guedes.*

**POURQUOI PRÉFÉRER LE BAR** de ligne à celui pêché au filet ou au chalut? Le premier est à coup sûr d'une intégrité parfaite, alors que le second peut se retrouver stressé et écrasé sous des tonnes d'autres poissons pendant la pêche. Privilégier le bar de ligne revient aussi à soutenir une pêche artisanale et durable, aux antipodes d'une activité industrielle pratiquée par certains armateurs. Ces derniers n'hésitent pas en effet à profiter du regroupement des poissons en période de fraie pour en capturer un maximum, alors que les ligneurs observent à ce moment de l'année – février-mars – une trêve pour permettre à l'espèce de se reproduire. Résultat: la surpêche a mis la ressource en danger, dans la Manche comme dans le golfe de Gascogne par exemple, et les restrictions qui s'ensuivent font souffrir les petits pêcheurs, évidemment non responsables de l'inquiétante diminution des stocks.

**EN ARMORIQUE**, les pêcheurs à la ligne sont regroupés au sein de l'Association des ligneurs de la pointe de Bretagne. Souvent seuls sur leur bateau d'à peine une dizaine de mètres, ils vont « taquiner » le bar en des parages souvent périlleux – par exemple au « pied » de la spectaculaire pointe du Raz, dans le Finistère –, car ce poisson très recherché adore les courants tumultueux et les eaux très vives. Contrairement au bar d'élevage que l'on

aide à grandir – et à la chair plus grasse et parfois farineuse –, il se forge tout seul un physique d'athlète dans cette nature sauvage, un corps fuselé coloré de blanc, de gris et d'argent. Dès qu'ils le remontent sur le bateau, les ligneurs bretons le saignent par une petite incision, pour ne pas altérer la pureté de son goût et préserver sa texture.

**ACHETÉ AU MEILLEUR DE SA FRAÎCHEUR**, c'est l'un des poissons les plus nobles que vous pouvez rapporter à la maison. Comment le cuisiner? Doté d'une chair facilement reconnaissable, blanche et d'une excellente tenue, le bar de ligne se prête à une multitude de recettes. À la condition sine qua non d'éviter la surcuison, il peut être cuit au four, selon la fameuse cuisson en croûte de sel, par exemple, à la poêle, entier ou en filets version meunière, poché en ballotte... Cru, il se prépare en tartare ou en carpaccio, relevé de l'acidité d'un agrume et agrémenté d'herbes fraîches. ♦

## COMMENT LE CHOISIR?

Pour le différencier des bars pris au chalut ou des poissons d'élevage dans les criées et sur l'étal de votre poissonnier, les ligneurs de la pointe de Bretagne estampillent leur pêche avec une étiquette qui porte les mentions « bar de ligne » et « pointe de Bretagne ».

## BAR GRILLÉ, MIJOTÉ DE POIREAUX ET GERMES DE HARICOT MUNGO

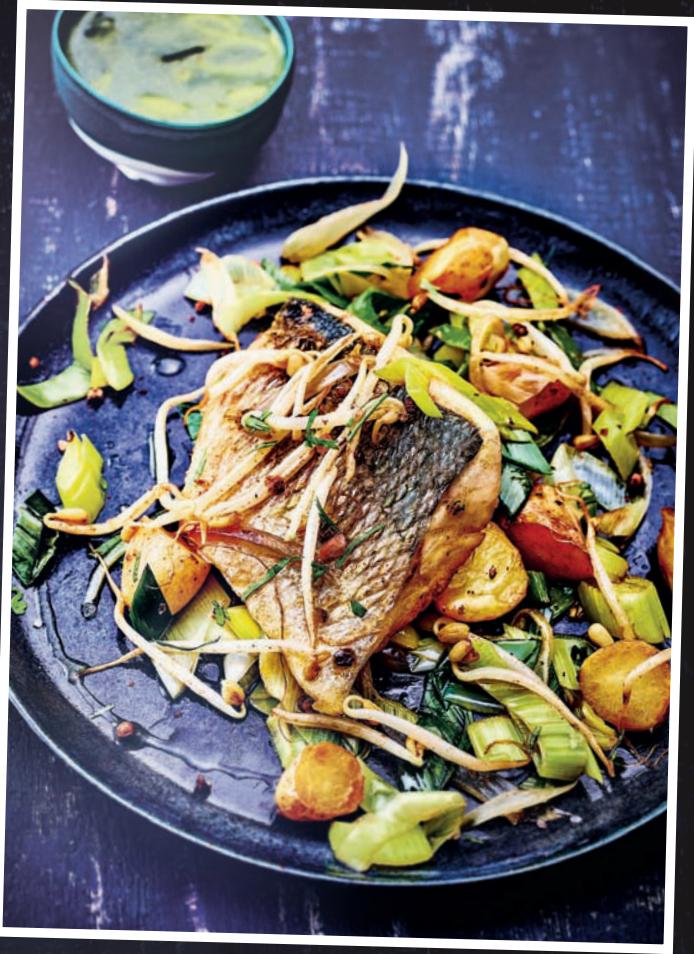
*Savoureux*

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

- 800 g de filets de bar désarêtés + les arêtes du poisson ■ 600 g de petites pommes de terre grenaille ■ 200 g de germes de haricot mungo ■ 4 poireaux ■ 4 échalotes ■ 1/3 de botte de coriandre ■ 2 c. à soupe de graines de coriandre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre de Kampot

- Préparez le bouillon. Émincez et rincez les extrémités vertes des poireaux. Prélevez-en 1 c. à soupe. Concassez et rincez les arêtes. Faites revenir pendant 5 min les arêtes et le vert des poireaux avec 1 c. à soupe de graines de coriandre dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez 6 cl d'eau, faites frémir 20 min puis filtrer le bouillon. Salez, poivrez et ajoutez la cuillerée de poireau émincé encore cru. Réservez au chaud.
- Coupez les filets de bar pour obtenir 4 portions.
- Épluchez et émincez grossièrement les 4 blancs de poireaux et les échalotes. Ciselez la coriandre.
- Rincez plusieurs fois les poireaux et les pommes de terre.
- Taillez les pommes de terre en deux et faites-les caraméliser à la poêle dans un mélange d'huile et de beurre pendant 10 min. Ajoutez les poireaux, les échalotes et prolongez la cuisson de 15 min. Salez et poivrez.
- Dans une autre poêle, caramélisez les germes de haricot mungo dans un filet d'huile avec du sel et du poivre pendant 5 min. À la fin de la cuisson, ajoutez la coriandre ciselée et le restant des graines de coriandre. Réservez.
- Faites cuire les filets de bar côté peau dans la poêle à feu moyen pendant 5 min, dans un mélange d'huile et de beurre.
- Servez les filets de bar avec le mijoté de poireaux et de pommes de terre, les germes de haricot mungo et un petit bol de bouillon.

Notre conseil vin : un saumur blanc.



## CARPACCIO DE BAR À L'ORANGE

*Frais*

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

- 500 g de filets de bar désarêtés, sans la peau ■ 3 feuilles de chou rouge ■ 2 oranges à jus ■ 1 citron jaune ■ 1/2 grenade ■ 1/2 botte de cerfeuil ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 pincées de flocons de piment ■ 4 pincées de fleur de sel ■ Sel, poivre

- Coupez les filets de bar en fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Répartissez-les au fur et à mesure sur 4 assiettes.
- Émincez finement le chou rouge, égrenez la grenade et pressez les agrumes.
- Pressez les oranges et le citron et mélangez leurs jus avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Détaillez le cerfeuil en petits bouquets.
- Au moment de servir, arrosez les lamelles de bar de la sauce à l'orange et ajoutez le chou rouge, la grenade et le cerfeuil.
- Parsemez de fleur de sel et de flocons de piment.

Notre conseil vin : un vouvray.

# Le quasi de veau

Qui sait à quoi ressemble chaque morceau de viande ? Avec les leçons de Saveurs, vous arriverez chez votre boucher en fin connaisseur... Texte Théo Torrecillas. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photos Guillaume Czerw.



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Comme ses noms anciens « culotte » et « cul-de-veau » l'indiquent, le quasi est un morceau situé dans la croupe du veau. Cette partie moelleuse et savoureuse permet de réaliser d'excellents rôtis, à cuire aussi bien au four qu'en cocotte sans risquer de l'assécher grâce à ses couches de graisse de couverture et interstitielle. Elle peut également se détailler en escalopes ou en cubes et devra alors se cuire rosé pour profiter au mieux de sa tendreté.



## NAVARIN DE VEAU AU SAFRAN ET LÉGUMES DE PRINTEMPS

*Réjouissant*

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 20. Pour 4 à 6 personnes :

- 800 g de quasi de veau ■ 8 carottes nouvelles ■ 8 petits navets nouveaux ■ 8 petits oignons nouveaux ■ 2 gousses d'ail ■ 120 g de pois gourmands ■ 4 pommes de terre ■ 30 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 branches de cerfeuil ■ 10 cl de vin blanc ■ 30 cl de fond de veau ■ 1 feuille de laurier ■ 0,2 g de filaments de safran ■ 3 clous de girofle ■ Sel, poivre

■ Lavez tous les légumes puis épluchez-les sauf les pois gourmands. Détaillez les pommes de terre en gros cubes.

Coupez les carottes en tronçons et fendez les navets en deux s'ils sont trop gros. Effilez les pois gourmands.

Émincez les oignons et l'ail.

■ Détaillez le quasi de veau en cubes de 3 cm de côté environ.

■ Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte sur feu vif. Ajoutez la viande et faites-la caraméliser de tous les côtés pendant 10 min. Ajoutez l'ail, les oignons, les carottes et les navets. Mélangez bien. Déglacez avec le vin blanc. Mélangez bien afin de décoller les sucs de cuisson. Ajoutez le fond de veau, les clous de girofle, la feuille de laurier. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 35 min.

■ Faites tremper les filaments de safran dans un peu d'eau tiède.

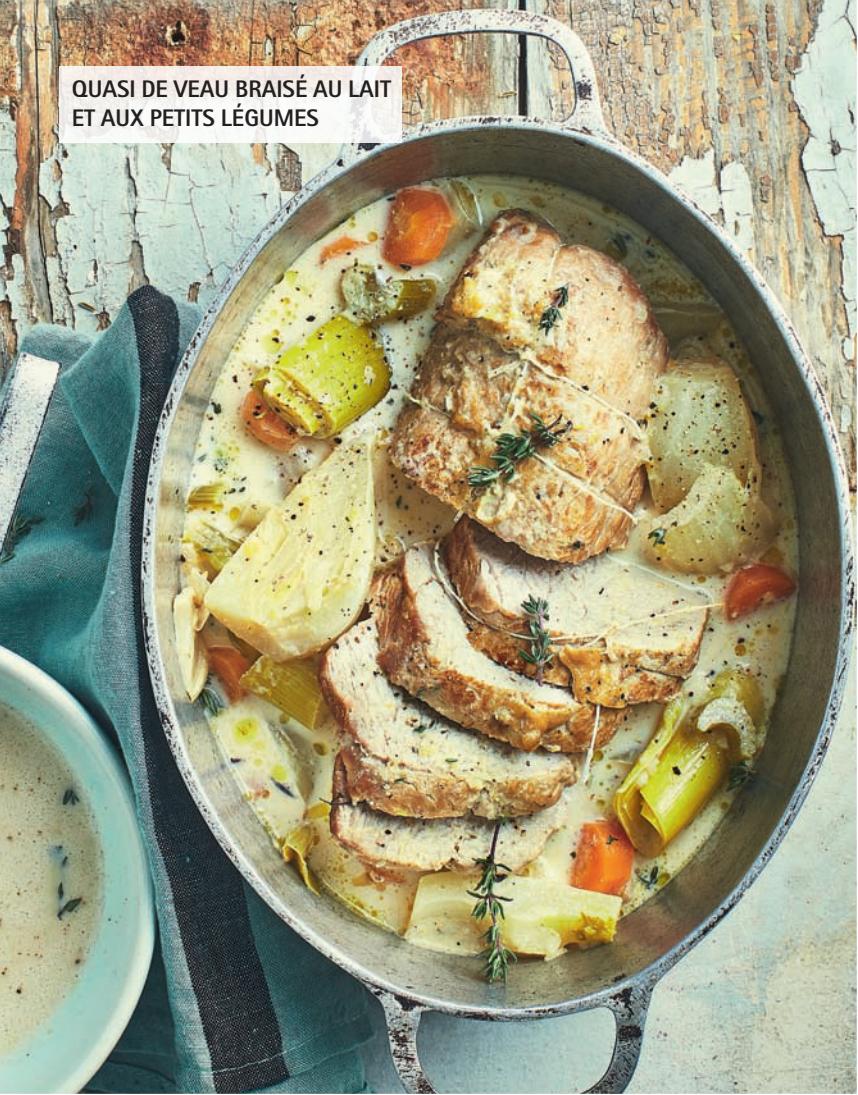
■ Ajoutez les pommes de terre et le safran dans la cocotte, poursuivez la cuisson 30 min.

■ Faites cuire les pois gourmands 5 min dans de l'eau salée portée à ébullition. Égouttez-les et ajoutez-les dans la cocotte 5 min avant la fin de la cuisson.

■ Rectifiez l'assaisonnement et parsemez de cerfeuil juste avant de servir.

**Notre conseil vin : un cairanne blanc.**

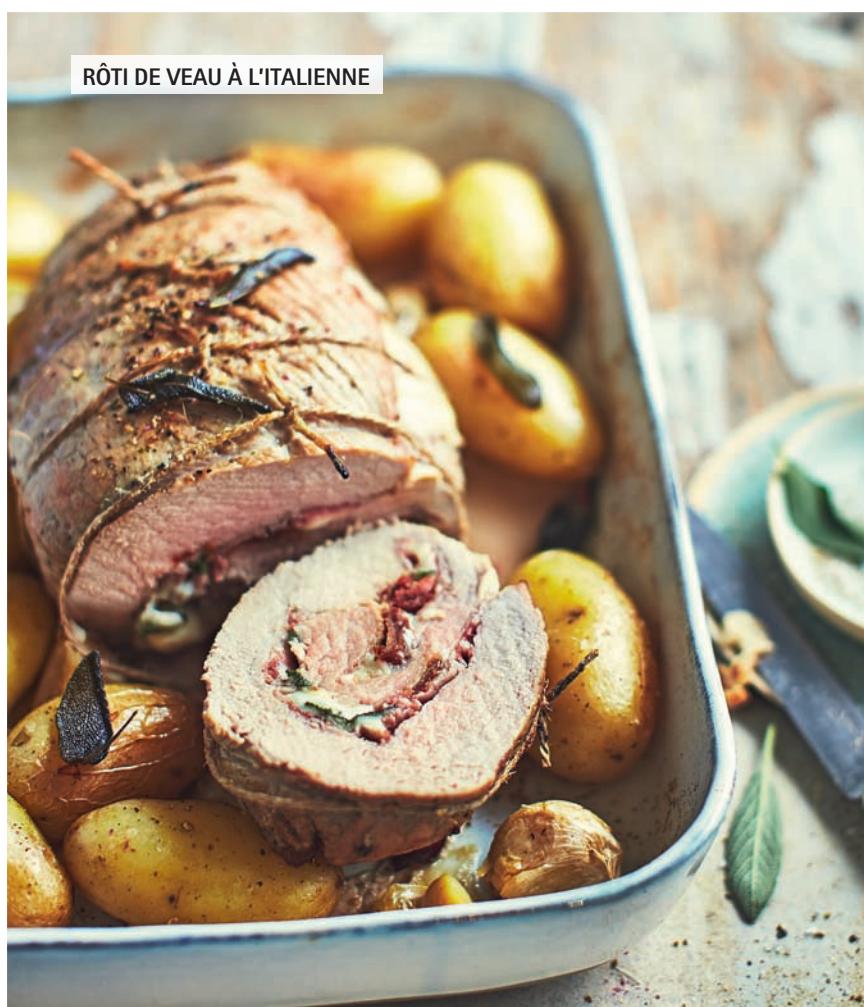
QUASI DE VEAU BRAISÉ AU LAIT  
ET AUX PETITS LÉGUMES



TARTARE DE VEAU AU BLEU D'AUVERGNE  
ET AUX NOIX



RÔTI DE VEAU À L'ITALIENNE



## QUASI DE VEAU BRAISÉ AU LAIT ET AUX PETITS LÉGUMES

### Sauce onctueuse

Préparation : 15 min. Cuisson : 1 h 10. Pour 4 personnes :

- 1 rôti de veau dans le quasi d'environ 700 g ■ 1 litre de lait
- 1 fenouil ■ 2 poireaux ■ 4 carottes ■ 12 oignons nouveaux
- 2 branches de céleri ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 40 g de beurre ■ 6 branches de thym ■ Sel, poivre

- Ficelez le quasi de veau afin qu'il ne se déforme pas à la cuisson.
- Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Nettoyez les légumes, épulpez et lavez-les. Détaillez les carottes en rondelles de 1 cm, les poireaux en tronçons de 4 cm, le fenouil en 6 morceaux. Nettoyez les oignons nouveaux en gardant un peu de vert et taillez les branches de céleri effilées en petits tronçons de 1 cm.
- Faites fondre le beurre et l'huile d'olive dans une grande cocotte. Ajoutez le rôti et faites-le doré 5 min de tous les côtés. Retirez-le de la cocotte et réservez.
- Ajoutez tous les légumes et 4 branches de thym, enrobez-les bien de matière grasse et faites-les cuire 5 min.
- Remettez le rôti, recouvrez de lait, salez, poivrez et couvrez. Laissez mijoter sur feu moyen pendant 1 h.
- Lorsque le rôti est cuit, retirez-le de la cocotte et détallez-le en tranches. Remettez les tranches dans la cocotte afin qu'elles s'imprègnent bien de sauce et ajoutez le thym restant. Servez bien chaud.

Notre conseil vin : un puligny-montrachet blanc.

Tendre et savoureux, il se cuisine de multiples façons.

## RÔTI DE VEAU À L'ITALIENNE

### Bien farci

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h. Pour 6 personnes :

- 1 rôti de veau d'environ 900 g préparé en portefeuille par votre boucher ■ 100 g de fines tranches de speck ■ 250 g de mozzarella ■ 600 g de petites pommes de terre ■ 15 feuilles de sauge ■ 8 tomates séchées ■ 6 gousses d'ail ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez et séchez les feuilles de sauge. Hachez-en une dizaine.
- Égouttez la mozzarella et détallez-la en fines tranches.
- Lavez et séchez les pommes de terre, coupez-les en deux si elles sont trop grosses.
- Ouvrez le rôti de veau sur le plan de travail. Étalez le speck sur toute la longueur du rôti. Ajoutez les tranches de mozzarella, les feuilles de sauge hachées et les tomates séchées coupées en dés. Poivrez mais ne salez pas, le speck et les tomates séchées sont déjà salés.
- Roulez le rôti sur lui-même en serrant bien. Ficelez-le pour éviter que la farce ne s'échappe pendant la cuisson. Déposez-le dans un plat allant au four.
- Disposez les pommes de terre tout autour avec les gousses d'ail en chemise et les feuilles de sauge restantes. Versez un demi-verre d'eau dans le plat et arrosez d'huile d'olive.
- Salez et poivrez les pommes de terre et enfournez pour 1 h, en retournant les pommes de terre régulièrement.

Notre conseil vin : un patrimonio blanc.

## TARTARE DE VEAU AU BLEU D'AUVERGNE ET AUX NOIX

### Frais et croquant

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

- 600 g de quasi de veau extra-frais ■ 125 g de bleu d'Auvergne ■ 60 g de cerneaux de noix ■ 4 c. à soupe d'huile de noix ■ Le jus de 1 citron ■ 8 branches de persil ■ 1 gousse d'ail ■ Un peu de mesclun pour le service ■ Sel, poivre

- Détaillez le veau au couteau en petits dés.
- Lavez et séchez le persil. Pelez et dégermez l'ail. Hachez finement l'ail et le persil.
- Émiettez grossièrement le bleu d'Auvergne. Hachez les noix.
- Mélangez tous les ingrédients et arrosez-les de jus de citron et d'huile de noix. Salez et poivrez.
- Servez rapidement avec un peu de mesclun.

Notre conseil vin : un arbois blanc (savagnin).





**BIO PLANÈTE**  
Huilerie Moog fondée en 1984

PUBLI-COMMUNIQUÉ

# La mayonnaise selon Bio Planète

100% bio. Depuis le début. Depuis plus de trente ans.

## MAYONNAISE CLASSIQUE

### Onctueuse

Préparation : 5 mn.

- 1 jaune d'œuf ■ sel & poivre ■ 125 ml d'huile de colza désodorisée BIO PLANÈTE ■ ½ blanc en neige battu ferme

- Mélangez le jaune d'œuf avec le sel.
- A l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, incorporez l'huile en fin filet en fouettant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse.
- Poivrez et ajoutez de l'huile si besoin.
- Ajoutez le 1/2 blanc en neige battu ferme pour la version mousseline.
- Ajoutez une demi cuillère de moutarde douce dès la première étape pour faciliter la prise de la mayonnaise.



## MAYONNAISE À L'AIL

### Forte

Préparation : 5 mn.

- 1 jaune d'œuf ■ 2 c. à café de moutarde douce ■ sel & poivre ■ 120 ml d'huile Olive et Ail BIO PLANÈTE

- Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et le sel.
- A l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, incorporez l'huile en fin filet en fouettant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse.
- Poivrez et ajoutez de l'huile si besoin.



## MAYONNAISE AVOCAT CITRON VERT

### Légèrement acidulée

Préparation : 5 mn.

- 1 jaune d'œuf ■ 2 c. à café de moutarde douce ■ sel & poivre
- 1 demi c. à café de sucre ■ le jus d'un citron vert
- 125 ml d'huile d'avocat BIO PLANÈTE



- Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et le sel.
- Ajoutez le sucre puis le jus de citron.
- A l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, incorporez l'huile en fin filet en fouettant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse.
- Poivrez et ajoutez de l'huile si besoin.

Idéale pour accompagner crustacés et légumes crus.

## MAYONNAISE COCKTAIL

### Épicée

Préparation : 5 mn.

- 1 jaune d'œuf ■ sel & poivre ■ 60 ml d'huile Olive et Piment BIO PLANÈTE ■ 60 ml d'huile de colza désodorisée BIO PLANÈTE ■ 2 c. à café de concentré de tomate

- Mélangez le jaune d'œuf avec le sel.
- A l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, incorporez l'huile en fin filet en fouettant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse.
- Poivrez et ajoutez de l'huile si besoin.
- Incorporez le concentré de tomate.



# Sauce qui peut !

Souvent reléguée au second plan,  
c'est pourtant elle qui peut métamorphoser  
un simple plat en pur festin.

Recettes et stylisme Lucie Dauchy assistée de Joséphine Durousseau-Dugontier.  
Photos Martin Balme assisté de Josselin Rocher.



### VINAIGRETTE CLASSIQUE

POUR 4 PERSONNES (1 PETIT BOL).

Dans un petit saladier, déposez 10 g de moutarde, du sel et du poivre moulu. Versez 7 cl de vinaigre de vin et fouettez jusqu'à ce que le sel soit bien dissous. Versez 25 cl d'huile d'olive (ou de tournesol) petit à petit en émulsionnant bien la sauce. Vérifiez l'assaisonnement. Conservez la vinaigrette dans un récipient hermétique.



## SALADE TIÈDE DE SARRASIN, POIS CHICHES RÔTIS AU CURCUMA ET VINAIGRETTE

*Le plein de bonnes choses*

Préparation : 50 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 240 g de kasha (sarrasin grillé) ■ 240 g de pois chiches (en conserve) ■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 8 champignons de Paris ■ 1 petite betterave crue ■ 1 c. à soupe de graines de courge ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café de curcuma ■ 1 petit bol de vinaigrette classique (voir recette ci-dessus) ■ Sel, poivre
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Égouttez et rincez les pois chiches. Épongez-les soigneusement sur du papier absorbant. Placez-les dans un grand bol, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez, ajoutez le curcuma et mélangez pour bien enrober les pois chiches. Étalez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et glissez dans le four pour 30 min.
- Faites cuire le kasha comme indiqué sur le paquet. Égouttez-le.
- Épluchez la betterave, taillez-la en fins bâtonnets. Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles. Rincez et séchez les pousses d'épinard.
- Dans chaque assiette, répartissez le kasha tiède, les pois chiches rôtis, les crudités. Arrosez de vinaigrette, parsemez de graines de courge et servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un ajaccio rosé.**

## Les vinaigrettes



1 2



3



### 1. VINAIGRETTE MIEL ET CITRON

POUR 4 PERSONNES (1 PETIT BOL). Dans un bol, mélangez le jus pressé et le zeste râpé et haché d'un citron bio avec 4 c. à soupe d'huile de colza. Ajoutez 1 c. à soupe de miel d'oranger liquide. Incorporez 1 bonne pincée de gingembre moulu. Salez légèrement, poivrez. Servez avec une salade de carottes râpées par exemple.

### 2. VINAIGRETTE INFUSÉE AUX HERBES

POUR 1 BOUTEILLE. Dans une petite casserole, faites chauffer doucement 20 cl d'huile d'olive (50 °C maximum). Versez dans une bouteille en verre parfaitement propre et sèche. Ajoutez 1 branche de romarin effeuillé et 4 brins de basilic. Fermez hermétiquement la bouteille et laissez infuser 24 h. Préparez la vinaigrette au moment de l'utiliser : versez 1 c. à café de vinaigre de vin rouge, 1 pincée de sel et du poivre blanc dans la bouteille. Mélangez et servez avec une salade de tomates à la mozzarella par exemple. (L'huile infusée se conserve 3 jours maximum)

### 3. VINAIGRETTE BALSAMIQUE

POUR 4 PERSONNES (1 PETIT BOL). Dans un bol, mélangez 4 c. à soupe d'huile de noisette et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique de Modène. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez 1 c. à café de pistaches non salées concassées finement. Servez avec une salade de concombre par exemple.

Il y a mille façons d'aromatiser une vinaigrette,  
à l'huile de noisette, au miel, aux herbes...

## SAUCE HOLLANDAISE

POUR 4 PERSONNES (1 BOL). Faites fondre doucement au bain-marie 125 g de beurre doux coupé en parcelles, sans remuer. Laissez reposer le bol de beurre fondu hors de la casserole. Filtrez le beurre pour ne conserver que la matière jaune clair. Placez 2 jaunes d'œufs et 12 g d'eau froide dans une petite casserole. À feu très doux, fouettez énergiquement en formant des 8 à l'aide d'un fouet souple, jusqu'à obtention d'une texture mousseuse et légèrement onctueuse, comme un sabayon. Vous devez voir le fond de la casserole lorsque vous soulevez le fouet. La préparation ne doit pas dépasser 60 °C. Si la consistance est trop crèmeuse, ajoutez un peu d'eau froide. Salez, poivrez et versez 18 g de jus de citron. Incorporez lentement le beurre clarifié, tout en fouettant doucement. Passez éventuellement la sauce au chinois. Maintenez-la au chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir.



## ŒUFS BENEDICT À L'AVOCAT

### Gourmand

Préparation : 40 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 4 petits pains muffins ■ 4 tranches fines de lard fumé
- 4 œufs extra-frais à température ambiante ■ 2 avocats
- 1 bol de sauce hollandaise maison (voir recette ci-dessus)
- 2 brins de cerfeuil ■ Poivre

■ Pelez les avocats, ôtez les noyaux et coupez la chair en fines lamelles.

■ Dans une petite poêle chaude, faites griller les tranches de lard coupées en deux jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les œufs, comptez 5 min à partir de la reprise de l'ébullition.

■ Coupez les muffins en deux. Faites toaster les tranches.

■ Rafraîchissez les œufs sous l'eau froide puis écalez-les.

■ Sur 4 toasts, répartissez les lamelles d'avocat, de lard grillé et les œufs pochés. Nappez de sauce hollandaise tiède, poivrez et parsemez de cerfeuil. Servez aussitôt avec les toasts restants.

Notre conseil vin : un sancerre blanc.

## Les sauces émulsionnées au beurre



### SAUCE BÉARNAISE

POUR 4 PERSONNES (1 BOL). Dans une petite casserole à fond épais, versez 5 c. à soupe de vin blanc sec, 3 c. à soupe de vinaigre de vin, 1 échalote émincée et 1 c. à soupe d'estragon haché. Salez et poivrez. Faites réduire la préparation à petite ébullition pendant 10 min. Incorporez 2 jaunes d'œufs hors du feu. À feu doux (70 °C maximum), fouettez la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien mousseuse, épaisse et onctueuse comme un sabayon. Incorporez progressivement 150 g de beurre coupé en petites parcelles tout en fouettant. Versez la sauce dans une coupelle, agrémentez d'un brin d'estragon frais effeuillé. Décorez éventuellement de quelques feuilles de cerfeuil et de fines rondelles d'échalote. Servez aussitôt la sauce béarnaise avec une viande grillée par exemple.



### SAUCE MOUSSELINE

POUR 4 PERSONNES (1 BOL). Réalisez la recette de la sauce hollandaise (voir page ci-contre). Fouettez 10 cl de crème fleurette bien froide jusqu'à ce qu'elle soit bien mousseuse mais pas trop ferme. Mélangez-la à la sauce hollandaise tiède en soulevant doucement les masses à l'aide d'une spatule souple. Servez aussitôt avec des langoustines ou des crevettes bouquet par exemple.

### BON À SAVOIR

Ces sauces ne se conservent pas, elles doivent être consommées peu de temps après leur confection.

## BON À SAVOIR

Pour réussir la mayonnaise, la rouille et l'aioli, les ingrédients doivent être à température ambiante. Ces sauces se conservent 48 h dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



## CLUB SANDWICH POULET-MAYONNAISE

### *Un classique*

Préparation : 20 min. Repos : 15 min. Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

- 8 grandes tranches de pain de mie aux graines
- 2 filets de poulet ■ 12 tomates cerise ■ 4 belles feuilles de laitue ■ 1 bol de mayonnaise maison (voir recette ci-contre) ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 tiges de basilic (pourpre ou vert) ■ 1 branche de thym ■ 1 gousse d'ail ■ Sel, poivre

■ Coupez les filets de poulet en lamelles. Dans une poêle, faites-les dorer 10 min avec l'huile d'olive, l'ail

haché et le thym effeuillé. Salez et poivrez. Laissez refroidir dans un petit plat.

- Coupez les tomates en deux. Faites griller les tranches de pain de mie. Tartinez chaque tranche de mayonnaise.
- Sur 4 tranches, répartissez le poulet grillé, la laitue, les tomates et les feuilles de basilic.
- Refermez les sandwichs avec les quatre autres tranches (côté tartiné de mayonnaise vers l'intérieur). Coupez les sandwichs en deux, maintenez les triangles avec une pique en bois. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un coteaux-varois rosé.

# Les sauces aux œufs crus



## MAYONNAISE

POUR 8 PERSONNES (1 BOL). Préparez 50 cl d'huile de tournesol. Mettez 3 jaunes d'œufs dans un petit saladier à fond étroit. Ajoutez 25 g de moutarde, une pincée de sel, une pincée de poivre blanc moulu et un trait de vinaigre de vin. Incorporez très lentement l'huile tout en mélangeant à l'aide d'un petit fouet souple, puis versez de plus en plus rapidement l'huile sans cesser de battre. Ajoutez à nouveau un trait de vinaigre, fouettez énergiquement jusqu'à l'obtention d'une belle mayonnaise bien ferme. Filmez le saladier et réservez au frais jusqu'à utilisation.



## MAYONNAISE MONTÉE AU BLANC EN NEIGE

POUR 8 PERSONNES (1 BOL). Réalisez la recette de la mayonnaise classique (voir ci-contre). Dans un saladier, montez ensuite en neige 1 blanc d'œuf. À l'aide d'une spatule souple, mélangez délicatement la mayonnaise avec l'œuf en neige : soulevez doucement la préparation pour incorporer progressivement l'œuf en neige et conserver une sauce mousseuse. Servez avec des asperges vertes, par exemple, et agrémentez éventuellement la sauce d'écorce d'orange finement râpée.



## SAUCE AÏOLI

POUR 8 PERSONNES (1 BOL). Pelez 4 gousses d'ail. Dégémez-les et écrasez-les très finement au mortier. Préparez 20 cl d'huile d'olive. Placez 1 jaune d'œuf dans un petit saladier. Salez. Ajoutez l'ail haché. Versez quelques gouttes d'huile d'olive, fouettez pendant 1 min. Versez un trait d'huile d'olive, fouettez 1 min. Lorsque l'émulsion commence à prendre, continuez de verser doucement l'huile tout en fouettant. Au bout de 5 à 6 min, quand la sauce est bien épaisse, versez l'huile d'olive restante en fouettant plus vigoureusement. Au bout de 10 min, la sauce doit être homogène et dense. Ajoutez 1 c. à café de jus de citron, laissez la sauce. Filmez le saladier et réservez au frais jusqu'au moment de servir, avec un poisson blanc et des crudités par exemple.



## ROUILLE AU SAFRAN ET PAPRIKA

POUR 8 PERSONNES (1 BOL). Réalisez la recette de la sauce aïoli ci-dessus (ou de la mayonnaise ci-contre si vous n'avez pas envie que la sauce soit aillée). Incorporez à la sauce 1/2 dosette de safran moulu, 1/2 dosette de safran en filaments, 1 bonne pincée de piment d'Espelette et 1 bonne pincée de paprika. Mélangez bien la sauce. Servez avec une soupe de poisson et des petits croûtons par exemple.

MES PETITES RECETTES

# VÉGÉTARIENNES

Cuisiner sans viande ni poisson, c'est facile ! La preuve en images, avec ces plats simples qui égarent le quotidien.

*Recettes et stylisme, Vincent Amiel assisté de Maëlle Gobry. Photos Claire Payen.*

## SALADE DE LÉGUMES CUISTS ET CRUS

Délicieux

Préparation : 30 min. Repos : 12 h.  
Cuisson : 1 h 30. Pour 4 personnes :

- 500 g de pois chiches secs ■ 1 botte de carottes (ou l'équivalent de différentes couleurs) ■ 2 c. à soupe bombées de graines de sésame noir ■ 1 citron bio ■ 1 botte d'asperges ■ 1 botte de radis boule ■ 1/2 oignon blanc ■ 1 gousse d'ail ■ 2 branches de thym ■ 1 botte de cerfeuil ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 mandoline

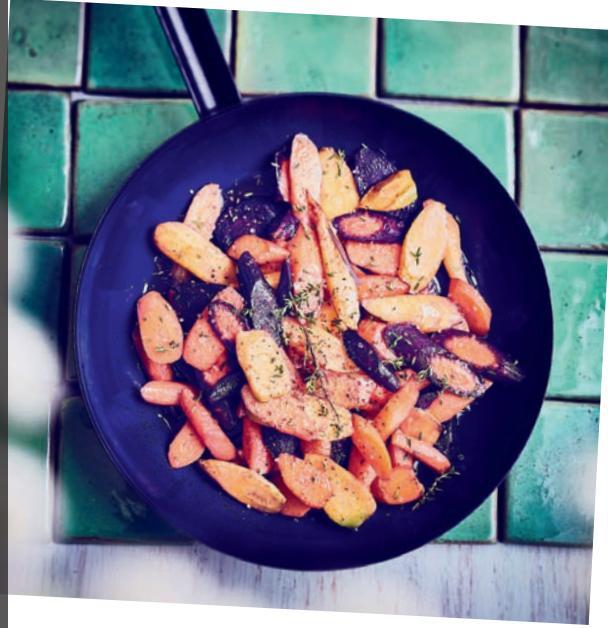
- Faites gonfler les pois chiches pendant 12 h dans un grand volume d'eau (les pois chiches vont doubler de volume).
- Égouttez et rincez-les. Plongez-les dans une casserole d'eau non salée et portez à ébullition. Laissez cuire à petits bouillons pendant 1 h 30 puis égouttez-les.
- Pendant ce temps, épluchez et taillez les carottes en sifflets. Faites-les cuire 5 min à la poêle sur feu vif dans un filet d'huile d'olive avec du sel, du poivre et le thym.
- Coupez le pied des asperges, lavez et taillez-les très finement à l'aide d'une mandoline. Nettoyez les radis et détailliez-les également à la mandoline.
- Rincez et effeuillez le cerfeuil. Pelez et émincez l'ail et l'oignon.
- Réunissez les pois chiches encore chauds dans un saladier avec les carottes, le sésame noir, l'oignon et l'ail. Râpez le citron sur le dessus et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Mélangez les asperges, les radis et le cerfeuil dans un autre saladier. Assaisonnez de jus de citron, d'un bon filet d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Présentez la salade de pois chiches avec la salade d'asperges.

Notre conseil vin :  
un côtes-du-rhône blanc.





Faites tremper les pois chiches pendant 12 heures dans un grand volume d'eau avant de les cuisiner.



Après avoir taillé les carottes en sifflets, faites-les cuire à feu vif dans un filet d'huile d'olive et parsemez-les de thym.

## Une composition équilibrée d'inspiration orientale.



À l'aide d'une mandoline, émincez finement les radis et les asperges.



À la moment de servir, présentez les deux salades puis rassemblez-les dans chaque assiette pour les déguster.

## SAUTÉ DE LÉGUMES VERTS, CHIPS BRETONNES ET MOUTARDE MAISON

### À essayer

Préparation : 40 min. Repos : 3 h. Cuisson : 35 min.  
Pour 4 personnes :

- 600 g de petit pois avec leurs cosses ■ 500 g d'épinards
- 1 poireau ■ 1 pied de blettes ■ 1/2 citron ■ 4 galettes bretonnes
- 50 cl d'huile de friture ■ 60 g de graines de moutarde jaune
- 12 cl de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe bombée de miel ■ 12 cl d'huile d'olive ■ 2 gousses d'ail ■ 1 oignon jaune ■ Sel, poivre

*Ustensile ■ 1 thermomètre de cuisine*

- Faites gonfler les graines de moutarde dans le vinaigre de cidre pendant 3 h.
- Épluchez, émincez et lavez deux fois le poireau dans un grand volume d'eau. Écossez les petits pois. Équeutez les épinards et rincez-les. Taillez les blettes en morceaux et lavez-les.

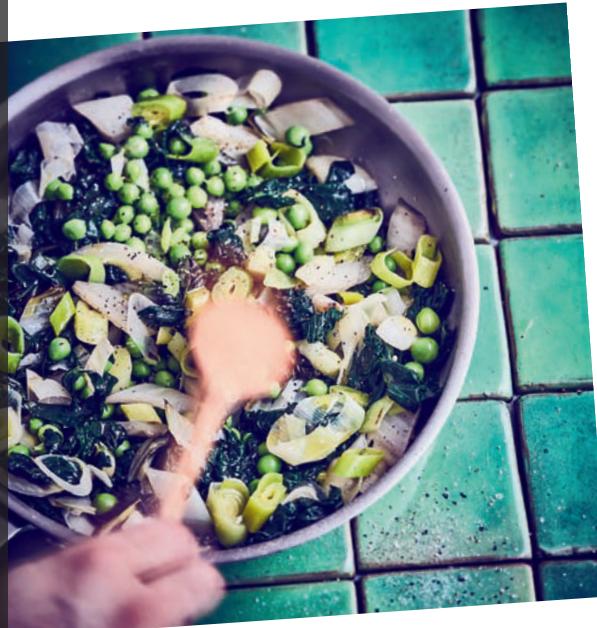
- Mixez les graines de moutarde pendant 3 min avec le vinaigre restant, le curcuma, le miel, 10 cl d'huile d'olive et du sel.
- Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole à 190 °C.
- Coupez les galettes bretonnes en trois et faites-les frire environ 2 min. Stoppez la cuisson et égouttez dès que la galette brunit.
- Faites cuire les épinards et les petits pois pendant 1 min séparément dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Pressez les épinards pour bien éliminer l'eau.
- Épluchez et émincez finement l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 5 min à la poêle avec le poireau dans un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez les blettes, pressez le demi-citron dans la poêle et prolongez la cuisson de 8 min. Ajoutez les épinards et les petits pois à la dernière minute. Salez et poivrez.
- Servez les légumes avec les galettes croquantes décorées de moutarde maison.

**Notre conseil vin : un mâcon-verzé.**





Pour réaliser la moutarde maison, faites gonfler les graines de moutarde dans le vinaigre pendant 3 heures.



Après avoir fait cuire les petits pois et les épinards séparément, rassemblez tous les légumes dans une poêle et faites-les revenir.

Le fondant des légumes contraste avec le croquant des galettes.



Finalisez la moutarde en mixant les graines avec le vinaigre, le curcuma, le miel et l'huile d'olive.



Découpez les galettes bretonnes en trois, faites-les frire 2 min, stoppez la cuisson et égouttez-les dès qu'elles brunissent.



# Nouvelle ère pour le soufflé

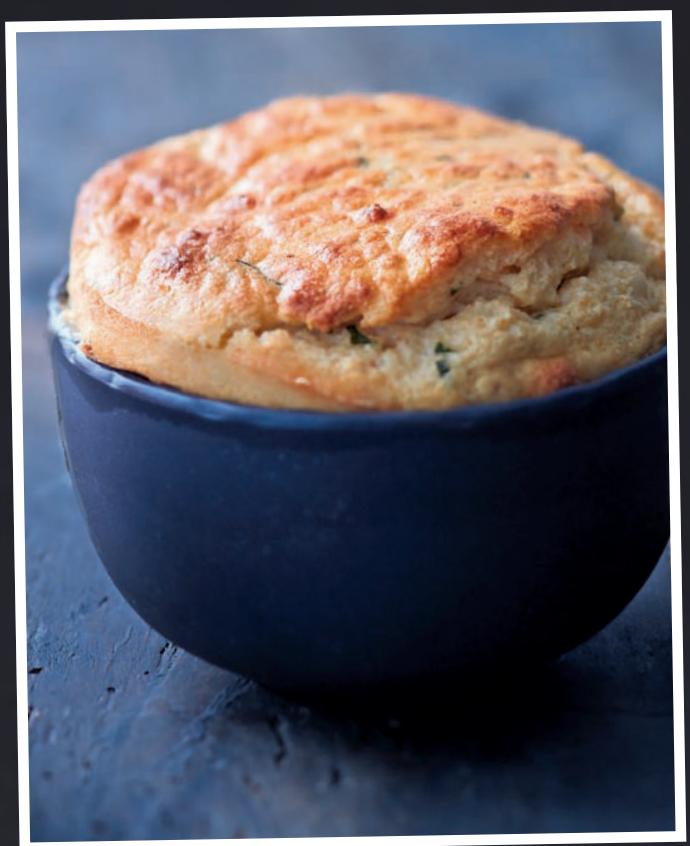
Cette préparation emblématique de la cuisine française revient au goût du jour. Réhabilité en version classique ou décliné de mille et une façons, il est toujours aussi époustouflant.

*Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.*

**C**orico, les soufflés font leur grand retour! Normal, les classiques de la cuisine hexagonale sont à la mode. Après le pâté en croûte et le lièvre à la Royale, c'est au tour de ces préparations tout en légèreté d'avoir les faveurs des chefs. Mais il y a une nouveauté. Si les cuisiniers ont ouvert d'anciens livres pour reproduire fidèlement la fameuse recette de gibier selon Antonin Carême ou Ali Bab, en matière de soufflé, on fait du nouveau avec de l'ancien. Le soufflé permet de coller à la tendance sans mettre de côté les allants créatifs des chefs. Certains s'appliquent à proposer les recettes indéboulonnables telles que le soufflé au Grand Marnier (voir encadré page 52) mais d'autres cherchent, explorent, réinterprètent. Sylvestre Wahid, dans son restaurant gastronomique\*, le parfume à la main de bouddha, cet agrume tentaculaire. Les soufflés n'ont jamais totalement disparu des cartes des restaurants mais ils étaient proposés dans quelques institutions comme Le Récamier\*, qui en a fait sa spécialité et le décline en versions sucrées et salées : au homard, au fromage et pistou, aux petits pois et jeunes carottes, à la volaille marinée au citron vert ou, en fin de repas, au caramel au beurre salé, à la vanille, à la framboise... L'établissement est ainsi décrit par le *Guide Michelin* : « Une bonne partie du Tout-Paris politique et médiatique, version rive gauche ne jure que par les soufflés de ce sympathique restaurant. »

## National et ésotérique

Mais désormais il n'y a pas que la jet-set qui affectionne les soufflés. Tout le monde en raffole, à commencer par les étrangers. Car il n'y a pas plus franco-français. Le chef libanais Alan Geaam, qui a travaillé dans de nombreux pays, affirme ne jamais avoir vu de soufflé ailleurs qu'en France. Pour cette raison, le plat est à l'honneur à l'Auberge Nicolas Flamel\*, qu'il a reprise en 2007. Cette adresse est considérée comme la plus ancienne auberge de Paris, classée aux Monuments historiques. Nicolas Flamel, qui y vécut au XIV<sup>e</sup> siècle, était passionné d'alchimie et passa une partie de sa vie à rechercher la pierre philosophale. « Quand j'ai repris cet établissement qui a un lien fort avec les sciences occultes, j'ai tout de suite pensé que les soufflés s'imposaient à la carte. Car ce n'est rien d'autre qu'une subtile alchimie entre les différents ingrédients afin que le soufflé gonfle et soit très léger. » Grand amateur de chocolat, Alan Geaam le sert en soufflé, mais il développe également des variantes plus personnelles comme le soufflé au fruit de la passion accompagné d'une glace au sésame noir. « J'aime le côté chaud froid », explique le chef qui travaille à l'heure actuelle à d'autres versions pour son restaurant gastronomique du 16<sup>e</sup> arrondissement\* autour d'ingrédients étonnantes tels que la caroube, la grenade, le sumac ou encore les marrons. Alain Ducasse, grand défenseur de la tradition française, a toujours cuisiné des soufflés dans ses établissements comme aux Champeaux\* dans ■■■



## SOUFFLÉS AU CHÈVRE FRAIS, À LA TOMATE ET AU BASILIC

### Parfumé

Préparation : 25 min. Repos : 10 min. Cuisson : 50 min.  
Pour 4 personnes :

■ 40 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 40 g de farine + 20 g pour le moule ■ 40 cl de lait ■ 150 g de fromage de chèvre frais ■ 80 g de tomates séchées ■ 12 feuilles de basilic ■ 1 gousse d'ail ■ 4 œufs ■ Sel, poivre

*Ustensiles* ■ 4 ramequins de 10 cm de diamètre ou 1 grand moule à soufflé de 18-20 cm de diamètre

- Beurrez et farinez 4 ramequins (ou un grand moule à soufflé), placez-les au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 200 °C. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Épluchez et hachez la gousse d'ail. Placez-la dans un bol avec les quartiers de tomate séchée et les feuilles de basilic, ajoutez le fromage de chèvre frais émietté et mélangez le tout.
- Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, laissez cuire 4 à 5 min sur feu moyen en mélangeant pour obtenir un roux blond. Ajoutez le lait froid dans la casserole, salez, poivrez. Portez à ébullition, laissez cuire 4 à 5 min en mélangeant avec un fouet.
- Hors du feu, mélangez la béchamel avec le mélange de fromage, tomate, basilic et ail, ajoutez les jaunes d'œufs, laissez tiédir.
- Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement dans la béchamel avec une spatule.
- Versez la préparation dans les ramequins en les remplissant jusqu'à 5 mm du bord environ. Mettez les soufflés à cuire 25 min au four (ou 40 min si vous utilisez 1 grand moule).
- Sortez les soufflés délicatement du four, servez sans attendre.

**Notre conseil vin : un mâcon blanc.**



## SOUFFLÉ DE POMMES DE TERRE AU CHEDDAR

*Sans gluten (ou presque)*

Préparation : 30 min. Repos : 10 min. Cuisson : 1 h 10.

Pour 4 personnes :

- 450 g de pomme de terre ■ 2 c. à soupe de crème fraîche
- 3 œufs + 2 blancs ■ 140 g de cheddar ■ 30 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 20 g de farine pour le moule ■ Sel, poivre

*Ustensiles* ■ 1 grand moule à soufflé de 18-20 cm de diamètre ou 4 ramequins de 10 cm de diamètre

- Beurrez et farinez un grand moule à soufflé (ou 4 ramequins), placez-le au réfrigérateur.
- Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Égouttez les pommes de terre, passez-les au presse-purée.
- Cassez les œufs, séparez les 5 blancs des 3 jaunes. Mélangez les pommes de terre avec la crème, 30 g de beurre, les 3 jaunes d'œufs, le cheddar râpé, du sel et du poivre, laissez tiédir.
- Montez les 5 blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Mélangez un quart des blancs en neige avec la purée pour la détendre puis incorporez le reste délicatement avec une spatule.
- Versez la préparation dans le moule jusqu'à 1 cm du bord environ. Mettez le soufflé à cuire 40 min au four (ou 25 min si vous utilisez des ramequins).
- Sortez le soufflé du four, servez sans attendre.

**Notre conseil vin : un saumur blanc.**



## SOUFFLÉ DE CHOU-FLEUR AU GORGONZOLA

*Riche en légume*

Préparation : 40 min. Repos : 10 min. Cuisson : 1 h 20.

Pour 4 personnes :

- 300 g net de chou-fleur en petites sommités ■ 120 g de gorgonzola ■ 20 cl de lait ■ 20 g de farine + 20 g pour le moule ■ 20 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 3 œufs ■ 2 branches d'aneth ■ Sel, poivre

*Ustensiles* ■ 4 ramequins de 10 cm de diamètre ou 1 grand moule à soufflé de 18-20 cm de diamètre

- Beurrez et farinez 4 ramequins (ou un grand moule à soufflé), placez-les au réfrigérateur.
- Faites cuire le chou-fleur 10 à 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le, rafraîchissez-le sous l'eau froide puis faites-le cuire 3 min dans une poêle sans matière grasse sur feu vif pour le faire sécher au maximum. Écraez-le avec une fourchette.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole. Ajoutez le reste de la farine, laissez cuire 4 à 5 min sur feu moyen en remuant pour obtenir un roux blond. Versez le lait froid dans la casserole, salez, poivrez. Portez à ébullition en fouettant puis laissez cuire 4 à 5 min, toujours en fouettant, pour obtenir une béchamel. Laissez légèrement tiédir la béchamel.
- Dans la béchamel, ajoutez le chou-fleur écrasé, le gorgonzola en morceaux, les jaunes d'œufs et l'aneth haché. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme, incorporez-les délicatement dans la préparation à l'aide d'une spatule.
- Versez la préparation dans les ramequins jusqu'à 5 mm du bord environ. Mettez les soufflés à cuire 25 min au four (ou 35-40 min si vous utilisez un grand moule).
- Sortez les soufflés du four et servez sans attendre.

**Notre conseil vin : un alsace pinot gris.**

FICHE  
PAGE 129

**SOUFFLÉ  
AU COMté**





## SOUFFLÉ AU ROQUEFORT ET AU GINGEMBRE

*Goûteux*

Préparation : 20 min. Repos : 10 min. Cuisson : 1 h.

Pour 4 personnes :

■ 40 cl de lait ■ 40 g de farine + 20 g pour le moule ■ 40 g de beurre + 10 g pour le moule ■ 4 œufs ■ 120 g de roquefort ■ 1,5 cm de gingembre frais ■ Sel, poivre

**Ustensiles** ■ 4 ramequins de 10 cm de diamètre ou 1 grand moule à soufflé de 18-20 cm de diamètre

- Beurrez et farinez 4 ramequins (ou un grand moule à soufflé), placez-les au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez et râpez le gingembre. Coupez le roquefort en petits morceaux. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes.
- Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 40 g de farine, mélangez et laissez cuire 4 à 5 min sur feu moyen, en remuant sans cesse pour obtenir un roux blond. Versez le lait froid dans la casserole, salez, poivrez, portez à ébullition en remuant puis laissez cuire 4 à 5 min en remuant avec un fouet.
- Laissez légèrement refroidir la béchamel puis incorporez le roquefort, les jaunes d'œufs et le gingembre râpé.
- Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement dans la préparation avec une spatule.
- Versez la préparation dans les ramequins jusqu'à 5 mm du bord environ. Mettez les soufflés à cuire 25 min au four (ou 40 min si vous utilisez un grand moule).
- Sortez les soufflés délicatement du four et servez sans attendre.

**Notre conseil vin :** un riesling.

■ ■ ■ le quartier des Halles, à Paris, où il est décliné en plat et en dessert avec le classique soufflé au fromage ou celui au rhum et aux raisins.

Les chefs l'affectionnent ou le craignent car c'est aussi la démonstration d'un savoir-faire et d'une grande maîtrise de la cuisson. Rares sont ceux qui le réalisent en *cooking show*, comme le note Alan Geaam, qui aime les défis et s'y risque donc parfois au grand étonnement de ses confrères. Lèvera-t-il ou pas ? Faire un soufflé en public c'est comme faire de la voltige sans filet. Au restaurant c'est un pari risqué. « Si on se loupe, c'est la catastrophe car il faut vingt minutes pour le cuire, donc avec un raté, il faut recommencer et ajouter vingt minutes. C'est long pour le client. » Et le chef libanais de conclure : « Un bon soufflé c'est un jeu de texture entre le croustillant dehors, le mousseux dedans. »

### Un gonflant à couper le souffle

De nombreux facteurs entrent en ligne de compte pour obtenir un beau soufflé. Et parfois des paramètres incontrôlables comme le temps et l'humidité de l'air. Un jour de pluie, votre soufflé tiendra moins longtemps levé hors du four. Et bien sûr, il y a aussi des gestes à respecter, des astuces à connaître et un matériel parfois pointu à posséder (voir interview page 52). Est-ce pour cette raison que le soufflé a fait son apparition assez tard dans les livres de recettes ? Il est évoqué dans certains ouvrages du XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles mais c'est au XIX<sup>e</sup> siècle qu'il devient plus fréquent. Il était à la carte du restaurant Beauvilliers, qui a ouvert à Paris à l'aube de la Révolution française. Publié dans la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle, le *Grand Dictionnaire de cuisine* d'Alexandre Dumas comptait une petite dizaine de recettes de soufflés. Dans le courant du XX<sup>e</sup> siècle, certaines recettes se sont démocratisées comme celles au fromage. Plat nostalgique, voire régressif, combien d'enfance ont-elles été bercées par ces préparations ? Car faire un soufflé, c'est technique mais c'est rapide et un bon moyen d'utiliser des rogatons de fromages. Alors lancez-vous pour tenter de souffler la galerie en quelques coups de fouet.



\*Voir coordonnées page 121.

### LES SECRETS DU SOUFFLÉ

Il faut travailler très délicatement les blancs en neige, les incorporer sans les casser. C'est à ce prix que le soufflé monte et surtout retombe moins vite. Pour les soufflés servis en dessert, certains chefs conseillent de monter les blancs en neige avec du sucre afin de leur donner plus de densité. Et de ne pas hésiter à « serrer » les blancs, c'est-à-dire à les battre très fermement à la fin avec le batteur en position rapide. Le temps est primordial dans le soufflé, et il faut être entièrement dédié à sa recette. Selon Sylvestre Wahid, un four chaud à air pulsé est préférable pour réaliser un bon soufflé. Il faut également bien beurrer le moule, certains cuisiniers le beurrent même deux fois.



## SOUFFLÉ AU GRAND MARNIER

### Classique

Préparation : 20 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 50 cl de lait ■ 200 g de sucre + 20 g pour le moule
- 60 g de Maïzena ■ 4 œufs + 2 blancs ■ 5-7 cl de Grand Marnier
- 1 gousse de vanille ■ 6 biscuits à la cuillère ■ 20 g de beurre pour les ramequins ■ 1 c. à soupe de sucre glace

*Ustensiles* ■ 4 ramequins de 10 cm de diamètre ou 1 grand moule à soufflé de 18-20 cm de diamètre ■ Film alimentaire pour cuisson

- Beurrez et sucrez 4 ramequins ou un grand moule à soufflé, placez-les au réfrigérateur.
- Placez les biscuits dans une assiette creuse, arrosez-les de Grand Marnier puis écrasez-les grossièrement.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Mettez le lait à bouillir dans une casserole avec la gousse de vanille fendue et grattée. Fouettez les 4 jaunes d'œufs et 150 g de sucre dans un récipient pour les blanchir. Ajoutez la Maïzena, mélangez puis versez le lait bouillant dessus. Remettez le tout dans la casserole, portez à ébullition et laissez cuire 3 à 4 min en fouettant sans cesse.
- Hors du feu, ajoutez les biscuits imbibés dans la crème obtenue, couvrez avec du film alimentaire, laissez tiédir.
- Montez les 6 blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement dans la crème aux biscuits avec une spatule.
- Versez la préparation dans les ramequins jusqu'à 5 mm du bord environ. Mettez les soufflés à cuire 20 min au four (ou 30 min si vous utilisez un grand moule).
- Sortez les soufflés délicatement du four, poudrez de sucre glace et servez sans attendre.

**Notre conseil vin : un sauternes.**



## SOUFFLÉ MERINGUÉ À LA PISTACHE

### Raffiné

Préparation : 35 min. Repos : 6 h 20. Cuisson : 40 min.  
Pour 4 personnes

- 40 cl de lait ■ 20 g de beurre pour les ramequins ■ 185 g de sucre + 20 g pour les ramequins ■ 40 g de Maïzena ■ 60 g de pâte de pistaches sucrée (au rayon « pâtisserie », en épicerie spécialisée ou chez votre pâtissier) ■ 50 g de pistaches entières réduites en poudre + un peu pour servir

*Ustensiles* ■ 4 ramequins de 10 cm de diamètre ou 1 grand moule à soufflé de 18-20 cm de diamètre ■ Film alimentaire pour cuisson

- Faites bouillir le lait dans une casserole. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes d'œufs et 60 g de sucre dans un récipient pour les faire blanchir. Ajoutez la Maïzena, mélangez puis versez le lait bouillant dessus. Remettez le tout dans la casserole, portez à ébullition et laissez cuire 3 à 4 min en fouettant sans cesse. Hors du feu, ajoutez la pâte de pistaches et les pistaches en poudre, couvrez avec du film alimentaire, laissez tiédir.
- Faites cuire « au gros boulet » 125 g de sucre dans une casserole avec 5 cl d'eau. La cuisson au gros boulet est avant l'étape du caramel, il s'agit d'un sirop très épais mais pas coloré, il doit être blanc.
- Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Baissez la vitesse du batteur puis versez doucement le sirop de sucre. Augmentez la vitesse, battez pendant 6 à 8 min jusqu'à complet refroidissement. Incorporez la meringue obtenue dans la crème pâtissière à la pistache.
- Beurrez et sucrez 4 ramequins (ou un grand moule à soufflé). Remplissez-les avec la préparation jusqu'au bord, lissez la surface avec une spatule puis placez les moules au moins 6 h au réfrigérateur.
- 20 min avant de servir le dessert, préchauffez le four à 200 °C.
- Placez les ramequins au four, faites cuire les soufflés 12 à 15 min (ou 30 min si vous utilisez un grand moule). Sortez délicatement les soufflés du four, parsemez d'un peu de pistaches en poudre et servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un rivesaltes ambré.**



## Un grand dessert français

Avec le soufflé au fromage, celui au Grand Marnier est probablement le plus classique. Autant le premier appartient au registre de la cuisine familiale autant celui au Grand Marnier appartient au répertoire de la grande cuisine bourgeoise.

Frédéric Hubig, propriétaire du restaurant Astier à Paris, nous en livre quelques secrets.

### Pourquoi avoir mis ce plat à la carte de votre restaurant ?

**Frédéric Hubig:** Pour faire plaisir à ma femme, Claudia, qui adore ce dessert. Nous avons fait faire des moules par un des plus grands argentiers parisiens qui fournit les palaces. Après plusieurs essais nous avons trouvé le bon grammage et donc la bonne épaisseur pour la paroi du moule.

### Le moule est-il donc si important dans la cuisson du soufflé ?

**F. H.:** Je préfère préparer des grands soufflés (pour deux personnes) afin d'avoir un cœur moelleux voire un peu coulant.

Sur les petits soufflés, la température augmente trop vite et le résultat peut être plus sec.

### Vous mettez des biscuits à la cuillère dans votre soufflé, est-ce la recette traditionnelle ?

**F. H.:** Oui classiquement, les biscuits tapissent le fond du moule ce qui permet de ne pas avoir trop de chaleur dans le fond mais que celle-ci cuise davantage le soufflé par les côtés. De plus, les biscuits apportent un rendu un peu plus imbiber et alcoolisé.

### Pourquoi vos soufflés ne sont-ils pas à la carte mais sur commande au moment de la réservation ?

**F. H.:** Avec le nombre de clients que nous servons tous les jours, ce serait impossible de les réussir tous. Nous préférons donc en servir trois ou quatre sur commande. C'est devenu un véritable rendez-vous pour nos clients.

*Astier, voir coordonnées page 121.*

# Épaule d'agneau aux petits légumes et à la menthe

Recette et stylisme Bérénice Abraham. Photo Marie-José Jarry.

## Note british

Préparation : 25 min. Cuisson : 1 h 30. Pour 4 personnes :

- 600 g d'épaule d'agneau en gros morceaux ■ 1 c. à soupe de farine ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 cm de gingembre frais ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 500 g de pommes de terre nouvelles ■ 2 bottes d'artichauts poivrade ■ 500 g de petits pois frais non écossés ■ 1 botte de menthe ■ 1 citron bio ■ Sel, poivre

■ Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et hachez le gingembre et l'ail. Rincez les pommes de terre et coupez-les en deux. Écossez les petits pois.

■ Lavez puis pressez le citron, placez le jus et le citron dans un saladier et remplissez-le d'eau.

■ Préparez les artichauts. Retirez les feuilles les plus dures, puis coupez les feuilles au ras du cœur, autour de la base du pied. Fendez les coeurs en deux et réservez-les dans le saladier d'eau citronnée.

■ Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites-y revenir les oignons, l'ail et le gingembre.

■ Saupoudrez les morceaux de viande de farine, puis ajoutez-les dans la cocotte et faites-les dorer sur toutes les faces.

■ Ajoutez les pommes de terre, les artichauts, 1 litre d'eau et la moitié de la menthe effeuillée. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire 1 h 15 à petits bouillons.

■ Ajoutez les petits pois et prolongez la cuisson de 15 min.

■ Au moment de servir, parsemez la jardinière du reste de menthe ciselée et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

**Notre conseil vin : un ventoux blanc.**





# Dans ma cagette ...

Oh ! les beaux fruits et légumes de saison ! Ils ont été cultivés avec soin et me sont livrés chaque semaine. Et maintenant, j'en fais quoi ?

Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Nathalie Carnet.



## GREEN GASPACHO

*Très frais*

Préparation : 25 min. Repos : 30 min. Cuisson : 5 min.

Pour 4-6 personnes :

- 1 concombre bio ■ 1 poignée d'épinards ■ 1 pomme verte bio ■ 15 cl d'eau ■ 2 oignons nouveaux ■ 10 feuilles de basilic + quelques-unes pour servir ■ 1/2 piment oiseau émincé ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

*Pour les croûtons* ■ 4 tranches de pain de campagne un peu épaisses ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 gousse d'ail nouveau

■ Découpez le concombre en rondelles sans l'éplucher. Taillez grossièrement les oignons, enlevez les racines mais pas les tiges. Dans le bol d'un blender, placez les rondelles de concombre, les épinards et les oignons, ajoutez l'eau et mixez. Ajoutez la pomme verte non épluchée, juste coupée en quartiers et épépinée, les feuilles de basilic et l'huile d'olive. Continuez de mixer afin d'obtenir un gazpacho lisse mais avec une texture un peu épaisse. Assaisonnez de sel, poivre et piment en ajustant à votre goût, répartissez dans des bols ou dans des verres et placez au frais pendant 30 min.

■ Au moment de servir, découpez le pain en gros dés et faites-les dorner avec l'ail nouveau haché et l'huile d'olive dans une poêle.

■ Servez le gazpacho frais avec les croûtons encore un peu chauds.



## COQUELET AUX PETITS NAVETS, RADIS ET ROMARIN

*Simplement bon*

Préparation : 20 min. Cuisson : 55 min. Pour 4 personnes :

- 2 coquelets ■ 6 petits navets nouveaux ■ 1 botte de radis ■ 2 petits oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 3 branches de romarin ■ 1 feuille de laurier ■ 50 cl de bouillon de légumes bio ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C.

■ Épluez les navets et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Lavez les radis, équeutez-les et découpez-les en deux dans la longueur. Épluez et découpez les oignons en quartiers. Épluez, dégermez et écrasez l'ail.

■ Faites fondre le beurre dans une cocotte avec l'huile d'olive et faites-y suer l'oignon. Une fois qu'il est translucide, ajoutez l'ail et faites-le revenir 2 min en remuant. Placez ensuite les coquelets dans la cocotte et faites-les dorner sur toutes leurs faces.

■ Ajoutez les navets, les radis et le bouillon, puis le romarin et le laurier, salez, poivrez, couvrez et enfournez pour 45 min, en retirant le couvercle au bout de 30 min.

■ Servez les coquelets avec les légumes et le jus de cuisson.

**Notre conseil vin : un saint-péray.**

## SALADE DE POULET AUX GRAINES, FENOUIL ET ASPERGES

*Printanier*

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet fermier ■ 75 g de mélange de petites graines (graines de sésame doré, graines de lin, graines de sésame noir, par exemple) ■ 2 belles poignées de pourpier
- 1 botte d'asperges vertes ■ 1/2 bulbe de fenouil ■ Quelques brins de persil ■ Sel, poivre

*Pour la vinaigrette* ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de moutarde ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre

■ Retirez le cœur du fenouil et taillez le bulbe en très fines lamelles. Coupez la base dure des asperges. Plongez les asperges dans de l'eau bouillante salée 5 min, égouttez-les et découpez-les en deux dans la longueur.

- Préparez la vinaigrette. Mélangez 4 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre de cidre et la moutarde dans un bol.
- Déposez le mélange de graines dans une assiette creuse et « plongez » chaque morceau de poulet dedans en appuyant de façon que les graines adhèrent bien à la chair.
- Faites cuire le poulet dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile en faisant attention aux éventuelles projections de graines.
- Retirez du feu et découpez les blancs de poulet en 3 ou 4 morceaux selon leur taille. Cela vous permettra également de vérifier la cuisson. S'ils ne sont pas assez cuits, remettez dans la poêle et prolongez la cuisson.
- Dans les assiettes, répartissez le fenouil, les asperges, les morceaux de poulet, ajoutez le pourpier et versez la sauce. Salez, poivrez et parsemez de persil effeuillé et haché.

**Notre conseil vin : un bergerac blanc.**





## MADELEINES AU MIEL ET À LA RHUBARBE

*Acidulé*

Prép. : 15 min. Cuisson : 10 min. Pour 16 madeleines :

- 150 g de farine ■ 1 sachet de levure ■ 50 g de miel
- 3 œufs ■ 150 g de beurre salé + un peu pour les moules
- Le jus et le zeste de 1/2 citron bio ■ 2 tiges de rhubarbe

*Ustensile* ■ 1 plaque d'empreintes à madeleine

- Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Préchauffez le four à 240 °C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le miel. Fouettez les œufs dans un autre saladier comme pour une omelette puis incorporez-les à la préparation. Ajoutez le beurre fondu tiédi, le zeste et le jus de citron, mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- Versez la pâte dans les empreintes à madeleine préalablement beurrées en les remplissant aux deux tiers. Épluchez la rhubarbe et découpez-la en fins tronçons de 2-3 cm de longueur et répartissez-les sur la pâte. Enfournez pour 4 min. Baissez le four à 180 °C et prolongez la cuisson de 4 à 5 min.
- Retirez du four et démoulez sur une grille, dégustez sans attendre.

**Notre conseil vin : un cordon du Bugey.**



## BOULETTES D'AGNEAU AUX FÈVES ET PETITS POIS

*Colore*

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 pers. :

- 300 g de viande d'agneau hachée ■ 150 g de viande de bœuf hachée
- 200 g de fèves écosées ■ 200 g de petits pois écosés ■ 4 oignons nouveaux ■ 1 œuf ■ 100 g de chapelure ■ 25 cl de bouillon de volaille
- Le zeste et le jus de 1 citron bio ■ 4 gousses d'ail ■ 1/2 botte de persil
- 1 c. à soupe de cumin en poudre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre blanc

■ Dans le bol d'un mixeur, réunissez la moitié des oignons nouveaux, la moitié de l'ail épluché et dégermé, le persil et la moitié du thym effeuillé, mixez pour hacher le tout.

■ Placez les viandes hachées dans un saladier, ajoutez la préparation précédente ainsi que la chapelure, l'œuf, le cumin, le sel et le poivre blanc, mélangez. Formez des boulettes avec vos mains d'environ 30 g chacune et placez-les au frais pour 30 min.

■ Pendant ce temps, faites blanchir les fèves et les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min. Égouttez et réservez.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir le reste de l'ail haché et des oignons nouveaux ciselés, puis ajoutez les boulettes et faites-les dorer sur toutes leurs faces. Salez et poivrez. Déglacez avec le bouillon, en grattant les sucs avec une cuillère en bois, ajoutez le thym, les fèves et les petits pois, faites chauffer à feu vif pour faire réduire le bouillon afin d'obtenir une sauce.

■ Servez les boulettes aussitôt avec les fèves et les petits pois, le tout arrosé de sauce.

**Notre conseil vin : un côtes-de-provence.**

# Le halva

## Fine fleur d'Orient

Originaire de l'Empire ottoman, cette pâte de sésame sucrée, qui séduit les palais des gourmands depuis des siècles, n'a rien perdu de ses charmes.

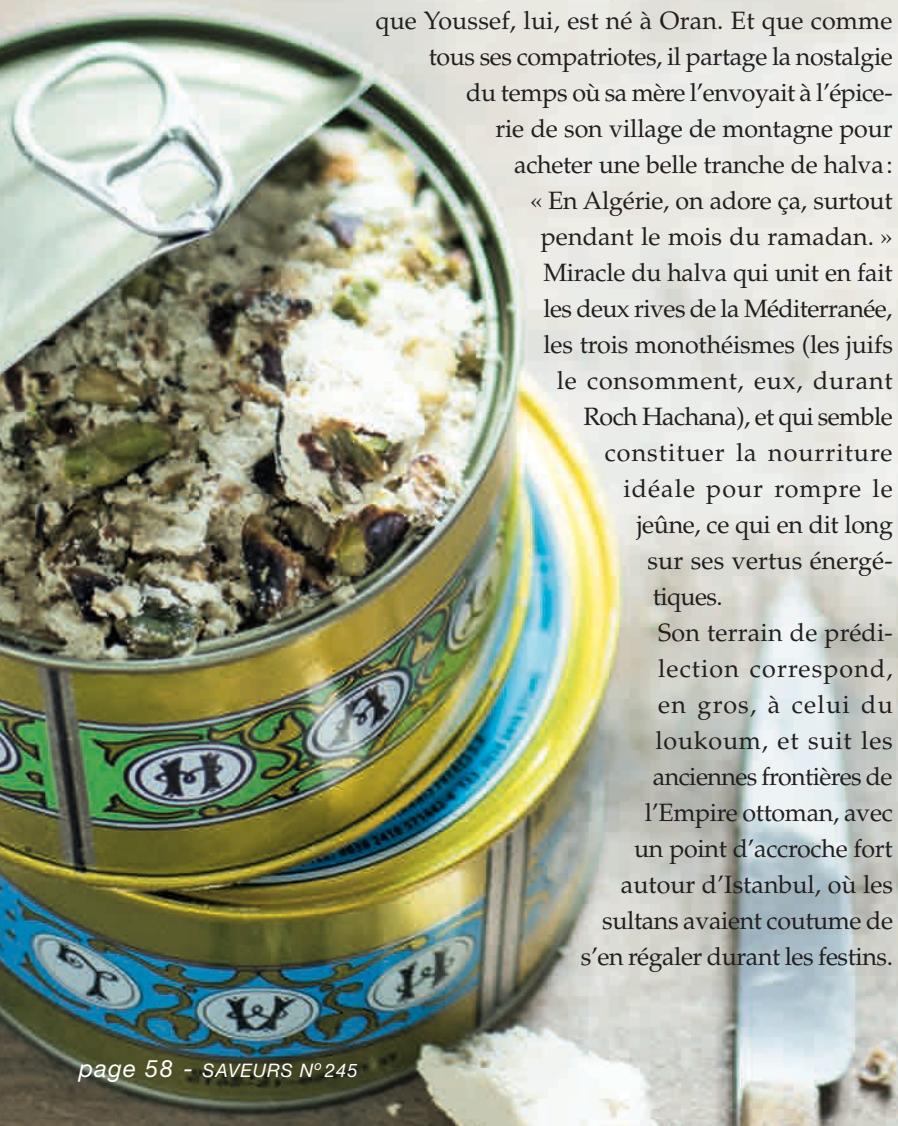
*Texte Jean-Louis André. Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Marie-José Jarry.*

« C'est notre chocolat à nous. La friandise que l'on partage en famille pendant le carême, ou juste avant Noël... » Andréas Mavrommatis, restaurateur grec à Paris, ne tarit pas d'éloge sur le halva, symbole d'une culture et fleuron, selon lui, du monde hellénique, de Chypre à la Macédoine. Sauf que Youssef, lui, est né à Oran. Et que comme tous ses compatriotes, il partage la nostalgie du temps où sa mère l'envoyait à l'épicerie de son village de montagne pour acheter une belle tranche de halva : « En Algérie, on adore ça, surtout pendant le mois du ramadan. » Miracle du halva qui unit en fait les deux rives de la Méditerranée, les trois monothéismes (les juifs le consomment, eux, durant Roch Hachana), et qui semble constituer la nourriture idéale pour rompre le jeûne, ce qui en dit long sur ses vertus énergétiques. Son terrain de prédilection correspond, en gros, à celui du loukoum, et suit les anciennes frontières de l'Empire ottoman, avec un point d'accroche fort autour d'Istanbul, où les sultans avaient coutume de s'en régaler durant les festins.

Comme beaucoup de Grecs ont vécu dans cette capitale jusque dans les années 1920, ces derniers revendiquent la paternité de la friandise, textes antiques à l'appui, citant un mélange de sésame et de miel qui devait sans doute évoquer le halva moderne. Mais lequel, à vrai dire ?

### Un cousin du touron

Le terme de halva, qui vient lui-même de l'arabe, ne va pas sans un certain flou. Il désigne, parfois, une sorte de gâteau sirupeux et gélatineux préparé à base de semoule de blé et saupoudré de cannelle. Ce halva-là ne sort guère du cercle familial et serait, dit-on, originaire d'Inde. L'autre, celui que l'on trouve dans les bazars, les souks et les marchés, est un lointain cousin du nougat ou du touron. Sa texture particulière, à la fois compacte et friable, légèrement pâteuse en bouche, résulte de l'alliance de deux ou trois ingrédients principaux : le miel et/ou le sucre et le tahini. Obtenu à partir de graines de sésame pelées, torréfiées et broyées, le tahini signe l'identité de la cuisine orientale. Sans cette pâte épaisse et onctueuse, le houmous ne serait qu'une purée de pois chiches et les falafels seraient bien trop secs pour être mangés en sandwich. Très riche en calcium et en phosphore, il entre donc aussi bien dans la composition des plats salés que des sucreries. Le halva lui doit, en tout cas, son léger goût de noisette. Que des pistaches, des amandes, voire des pépites de chocolat, n'ont plus qu'à rehausser. Sans compter les quelques gouttes d'eau de rose ou de fleur d'oranger, qui finissent de faire de cette friandise l'un des fleurons les plus subtils de l'Orient. ♦



## FONDANT AU CHOCOLAT ET HALVA

*Gourmandise réconfortante*

Préparation : 10 min. Cuisson : 45 min. Pour 4-6 personnes :

- 250 g de beurre demi-sel ■ 250 g de chocolat noir
- 4 œufs ■ 175 g de sucre blond ■ 80 g de farine ■ 40 g de poudre d'amandes ■ 30 g de poudre de cacao amer ■ 250 g de halva ■ 35 g d'amandes effilées

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Beurrez un moule à gâteau, puis faites fondre le reste de beurre et le chocolat ensemble au bain-marie.
- Fouettez les œufs avec le sucre et versez-y la préparation au chocolat. Incorporez la farine, la poudre d'amandes et le cacao. Mélangez soigneusement.
- Coupez le halva en cubes, ajoutez-les dans la pâte à gâteau.
- Versez la préparation dans le moule et parsemez-la d'amandes effilées. Enfournez pour 35 min. Laissez le gâteau refroidir complètement avant de le découper et de le déguster.

Notre conseil vin : un rasteau VDN.



## PETITES CRÈMES HALVA ET PISTACHE

*Un parfum inimitable*

Préparation : 10 min. Repos : 2 h. Cuisson : 5 min.  
Pour 4 personnes :

- 150 g de halva à la pistache ■ 20 g de Maïzena ■ 50 g de sucre blond ■ 50 cl de lait entier ■ 30 g de pistaches vertes décortiquées non salées

- Coupez le halva en petits cubes.
- Mélangez la Maïzena et le sucre blond, puis ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Versez dans une casserole, puis faites cuire à feu doux sans cesser de fouetter. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoutez les cubes de halva et poursuivez la cuisson pour obtenir une crème bien prise.
- Versez dans 4 petits bols, puis réservez au frais pendant 2 h au minimum. Au moment de servir, hachez les pistaches et parsemez-en les crèmes.

Notre conseil vin : un muscat-de-beaumes-de-venise.

# Tarte au chocolat et au beurre de cacahuètes

Recette et stylisme Audrey Cosson. Photo Valéry Guedes.



## Succulent

Préparation : 40 min. Repos : 3 h.  
Cuisson : 25 min. Pour 6-8 personnes :

**Pour la pâte** ■ 60 g de beurre demi-sel  
■ 50 g de sucre glace ■ 1 œuf ■ 180 g de farine  
■ 1 pincée de sel

**Pour la garniture** ■ 30 cl de crème liquide entière  
■ 300 g de chocolat noir ■ 4 c. à soupe de beurre de cacahuètes ■ Quelques cacahuètes non salées pour servir ■ 1 pincée de fleur de sel

**Ustensile** ■ 1 moule à tarte à fond amovible de 24 cm de diamètre

- Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez le beurre mou coupé en petits cubes avec le sucre glace. Incorporez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez la farine et le sel, continuez de mélanger pour obtenir une boule de pâte bien lisse. Ajoutez un peu de farine si la pâte est trop collante.
- Étalez cette pâte au rouleau sur un plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte à fond amovible de 24 cm de diamètre, beurré et fariné, faites des petits trous dans le fond à l'aide d'une fourchette et placez au frais pour 30 min.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Enfournez le moule pour 25 min ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée, en vérifiant qu'elle ne brûle pas.
- À la sortie du four, laissez complètement refroidir la pâte sur une grille avant de déposer le beurre de cacahuètes dans le fond, en couche uniforme.
- Préparez la ganache. Hachez le chocolat finement et placez-le dans un saladier. Dans une casserole, faites doucement frémir la crème. Versez-la sur le chocolat, ajoutez la fleur de sel et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une ganache bien lisse. Versez cette ganache dans le fond du moule à tarte, sur la pâte couverte de beurre de cacahuètes.
- Placez au réfrigérateur pour 2 h. Parsemez de cacahuètes concassées avant de servir.

**Notre conseil vin** : un rivesaltes rouge.

# Recevoir

p. 84



M. Balme

p. 78



V. Lemoine

p. 62



E. Sicot

**62** Six recettes de saison pour varier les plaisirs. **68** David Rathgeber, le chef renversant du restaurant *L'Assiette*. **74** On découvre la richesse de la cuisine israélienne avec Chloé Saada. **78** Délices et confidences du pâtissier Jeffrey Cagnes. **82** Le Kokoro, un entremets bluffant à la noix de coco et aux fraises des bois. **84** On se laisse surprendre par des crêpes aux épinards...

# VARIATIONS *Gourmandes*

Occasion spéciale ou repas du jour, voici de quoi composer des menus gourmands et inspirés avec les bonnes choses que nous offre la saison.

Recettes et stylisme Natacha Arnoult, assistée de Marie-Élodie Pape. Photos Edouard Sicot.



FICHE  
PAGE 127

SALADE PRINTANIÈRE  
AU CHÈVRE FRAIS, VINAIGRETTE  
CITRONNÉE AU THYM



## ŒUFS COCOTTE AUX ÉPINARDS ET MAQUEREAU FUMÉ

*Fraîcheur onctueuse*

Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min.  
Pour 4 personnes :

- 300 g d'épinards frais ■ 100 g de Philadelphia
- 25 cl de crème épaisse ■ 20 g de beurre + 10 g (pour les ramequins) ■ 8 œufs ■ 1 filet de maquereau fumé ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Beurrez 4 ramequins ou petits plats individuels.
- Équeutez, lavez et essorez les épinards. Faites-les

fondre à la poêle dans 20 g de beurre chaud pendant 2 min. Salez et poivrez. Réservez.

- Mélangez le Philadelphia et la crème à l'aide d'un fouet. Répartissez cette préparation ainsi que les épinards et le maquereau fumé émietté dans les ramequins. Cassez 2 œufs dans chaque ramequin, salez légèrement et donnez un tour de moulin à poivre.
- Enfournez pour 10 à 12 min.
- Servez les œufs sitôt sortis du four, en les parsemant éventuellement d'un peu de ciboulette et d'estragon.

**Notre conseil vin : un savennières.**

TRUITES PARFUMÉES  
AU SUMAC  
ET AU THYM



## TAJINE D'AGNEAU AUX FÈVES

*À l'orientale*

Préparation : 25 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée, coupé en gros cubes
- 1 kg de fèves fraîches ■ 20-30 olives vertes
- 12 coeurs d'artichauts ■ 3 oignons ■ 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais ■ 2 c. à soupe de ras-el-hanout
- 1 pincée de curcuma ■ 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1 citron bio (facultatif) ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Sel

■ Écossez les fèves. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 secondes. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et retirez les peaux.

■ Pelez les oignons et émincez-les. Pelez et dégermez l'ail, puis hachez-le. Pelez le gingembre et râpez-le.

■ Mettez la viande, les oignons, l'ail et les épices dans un plat à tajine (ou un faitout) avec le citron en rondelles. Ajoutez la coriandre effeuillée, en réservant quelques brins pour la décoration. Versez l'huile et 10 cl d'eau. Salez. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 35 min sur feu doux. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

■ 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les coeurs d'artichauts coupés en deux, les fèves et les olives.

■ Servez parsemé de feuilles de coriandre.

Notre conseil vin : un côtes-du-roussillon blanc.





## CRÈME CARAMEL AUX AGRUMES ET PISTACHES

*Délicieusement fruité*

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 300 g de ricotta ■ 150 g de mascarpone ■ 180 g de sucre en poudre ■ 30 g de pistaches non salées hachées ■ 10 g de beurre + 10 g (pour le plat) ■ 1 gousse de vanille ■ 2 petits œufs ■ 1 citron bio ■ 1 clémentine bio ■ 2 pomelos roses ■ 2 oranges

■ Râpez très finement le zeste du citron et celui de la clémentine, puis pressez les fruits séparément. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez-la pour prélever les graines.

■ Préchauffez le four à 150 °C. Beurrez un plat rond ou carré. ■ Mixez la ricotta, le mascarpone, les œufs, 70 g de sucre,

les graines de vanille, le jus de citron et le zeste du citron et de la clémentine.

■ Versez dans le plat et faites cuire environ 35 min. Surveillez pour ne pas trop faire cuire la crème. Laissez tiédir.

■ Pendant ce temps, mettez le reste de sucre, le jus de la clémentine et 1 c. à soupe d'eau dans une casserole, portez à ébullition. Faites caraméliser environ 5 min. Retirez du feu et ajoutez 10 g de beurre. Remettez sur le feu et ajoutez 1 c. à soupe d'eau. Mélangez et laissez un peu tiédir.

■ Pelez les oranges et les pomelos à vif. Coupez-les en tranches et déposez-les sur la crème. Arrosez de caramel et parsemez de pistaches hachées. Servez tiède.

**Notre conseil vin : un gewurztraminer vendanges tardives.**

## TARTE AU CITRON ET AU BASILIC

### *En robe de printemps*

Préparation : 1 h. Repos : 5 h. Cuisson : 25 min. Pour 4-6 personnes :

**Pour la pâte** ■ 250 g de farine ■ 130 g de beurre mou + un peu pour le moule ■ 90 g de sucre glace ■ 1 œuf (à température ambiante) ■ 1 gousse de vanille

**Pour la crème** ■ 100 g de sucre ■ 90 g de beurre froid ■ 3 œufs ■ 1 feuille de gélatine ■ Le zeste de 1/2 citron bio, râpé très finement ■ 5 cl de jus de citron ■ 1/2 bouquet de basilic

**Ustensile** ■ 1 moule à tarte de 20 cm de diamètre

■ Préparez la pâte. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez l'intérieur pour prélever les graines.

■ Travaillez le beurre en pommade, puis mélangez-le avec le sucre glace et les graines de vanille. Ajoutez l'œuf et fouetez. Incorporez la farine et mélangez rapidement, sans trop travailler la pâte. Formez une boule et enveloppez-la de film alimentaire. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 3 h au minimum.

■ Sortez la pâte 20 min avant de l'utiliser. Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte et foncez le moule beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Garnissez de papier cuisson et de billes en céramique ou de haricots secs. Faites cuire à blanc environ 10 min. Retirez le papier de cuisson et les billes.

Poursuivez la cuisson 5 min. Laissez refroidir hors du four.

■ Préparez la crème au basilic. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Mélangez les œufs et 50 g de sucre.

■ Dans une casserole, portez à ébullition le reste de sucre, le jus et le zeste de citron, puis versez sur les œufs en fouettant.

■ Transvasez la préparation dans la casserole et mélangez sur feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Laissez tiédir. Coupez le beurre froid en cubes et incorporez-le dans la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez le basilic effeuillé et mixez de nouveau.

■ Versez sur le fond de tarte et faites prendre au réfrigérateur pendant 2 h, avant de déguster.

**Notre conseil vin : un muscat-de-saint-jean-de-minervois.**





Dans sa toute petite cuisine,  
celui qui se définit comme  
un aubergiste sort des plats  
généreux, mêlant gastronomie  
et goût du partage.

# Le maestro de la cuisine classique

Après des années passées au sein des plus grandes brigades de France, David Rathgeber a développé sa propre cuisine : celle qui reflète la belle tradition française avec les meilleurs produits de notre territoire.

*Texte Emmanuelle Jary. Photos Laurent Grandadam.*

« **I**ci on ne suce pas des feuilles. » C'est écrit sur un des miroirs du restaurant. C'est aussi le *hashtag* créé par David Rathgeber, propriétaire de L'Assiette depuis 2008. Des formules comme ça, il en a d'autres. Conscient de son potentiel humoristique, David vous regarde droit dans les yeux et très sérieusement vous lance : « Le beurre, c'est le bonheur », tandis que Patrick Rihouey, directeur de salle du restaurant, apporte du jambon ibérique avec du pain et du beurre prélevé sur une énorme motte. C'est l'apéro offert à tous les clients. Généreux, bon et surtout étonnant. Il s'agit en effet d'un jambon cuit fumé. Du jamais vu tant on est habitué à cette rolls du jambon espagnol en version crue. Sortir des sentiers battus tout en servant une cuisine classique, telle pourrait être la devise de ce chef qui est passé par Les Trois Marches à Versailles, à l'époque de Gérard Vié, le Restaurant Opéra avec Christian Le Squer, le Louis XV à Monaco, le Plaza Athénée, les bistrots d'Alain Ducasse en tant que chef (Aux Lyonnais, Benoit...), avant de s'installer à son compte à Paris.

## Le rendez-vous des grands

En 2008, Lucienne Rousseau cherche à vendre son ancienne charcuterie transformée en restaurant, qui attire le Tout-Paris de la politique et de la mode. « Lulu » s'était juré de ne vendre qu'à Alain Ducasse. Ce dernier la convainc de céder l'affaire à David. Et c'est parti. Au fil du temps, la clientèle change. « Aujourd'hui, je sers aussi des trentenaires qui viennent manger une tête de veau. Ça fait plaisir de les voir apprécier la cuisine française classique. » Les jeunes, les ...



## PORTRAIT DE CHEF - David Rathgeber



1

2

**1.** « Le beurre, c'est le bonheur », dixit le chef. Offert à chaque table, un morceau de cette motte et un peu de jambon ibérique cuit, pour une excellente mise en bouche ! **2.** Le cassoulet, plat vedette du restaurant. **3.** Le chef transmet à sa brigade son expérience acquise dans les établissements étoilés. **4.** La belle salle rétro de l'ancienne boucherie-charcuterie a été conservée.

3



4

■■■ habitués, les touristes en quête d'une France authentique, mais aussi les grands chefs viennent après le service s'attabler à L'Assiette. C'est plutôt bon signe quand l'élite de la gastronomie française se donne rendez-vous dans un lieu. Qu'est-ce qu'ils y mangent ? Avec un *hashtag* comme celui de David, on peut imaginer que le quinoa et le chou kale ne sont pas les stars des assiettes. La recette emblématique du restaurant, c'est le cassoulet. « Je ne suis pas du Sud-Ouest, mais c'est un plat en hommage à mon maître d'apprentissage, Bernard Andrieu, qui m'a enseigné la cuisine classique, et à son second, Philippe Lefait, qui m'a appris à faire le cassoulet. » Fidèle à la tradition sans tomber dans l'obsession, David Rathgeber a pris quelques libertés en mettant des mogettes de Vendée plutôt que des haricots tarbais, un fond tomaté et du confit de canard maison, du collier d'agneau, du saucisson à l'ail, de la poitrine de cochon et du travers de porc. « Il faut quinze jours pour préparer mon cassoulet. »

David le dit haut et fort : il n'aime pas la cuisine d'assemblage. Il aime celle qui transforme les produits. Tout en travaillant en cuisine, il a d'ailleurs passé un CAP chez un charcutier parisien bien connu des amateurs de cochon à l'époque, Joël Meurdesoif. Aujourd'hui, il fabrique, transforme, cuisine et ne sert que des produits 100 % français, à l'exception du jambon ibérique à l'apéro. La carte est courte mais efficace. Pour commencer, des entrées à se relever ■■■

## SURPRENANTS ACCORDS

Aussi étonnant que cela puisse paraître avec une telle cuisine, L'Assiette propose, sur réservation, des accords mets et thés. Nadja L. Leury, grande connaisseuse du thé depuis près de vingt ans et importatrice de la marque « Les 88 thés », élabore ces repas. On déguste, on découvre, on échange pendant ces rendez-vous, rares à Paris, qui permettent de comprendre combien le monde du thé est aussi complexe que celui du vin. Apprendre tout en se régalant, telle est la formule. Il est évidemment question de thés, de terroirs et de saison, car, comme pour le vin, il existe de meilleures années et des terroirs plus prestigieux que d'autres. Nadja offre également la possibilité de participer à des ateliers de présentation des thés avec dégustation de gourmandises sucrées et salées du chef David Rathgeber. Et pour prolonger le plaisir chez soi, Nadja vend et expédie des thés dans la France entière.

*Les 88 thés, voir coordonnées page 121.*



## RILLETTES DE JARRET DE COCHON CONFIT ET FOIE GRAS

*Gourmand*

Préparation : 30 min. Repos : 3 h. Cuisson : 5 h 30. Pour 6 personnes :

- 1,3 kg de jarret demi-sel ■ 280 g d'oignons ■ 2 cl de vinaigre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive + 30 cl d'huile d'olive ■ 80 g de gousses d'ail confit ■ 10 g de romarin ciselé ■ 1 feuille de laurier
- 600 g de foie gras déveiné ■ 3 kg de graisse de canard

*Pour la garniture* ■ 1 gousse d'ail frais ■ 8 tranches de pain ■ 60 g de lentilles blondes ■ 1/2 oignon ■ 1 clou de girofle ■ 1 carotte ■ Huile de tournesol ■ Moutarde ■ Vinaigre de vin ■ 1 échalote ■ Quelques feuilles de persil plat ■ Sel, poivre

*Pour la vinaigrette* ■ 1 c. à café de moutarde forte ■ 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ■ 5 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

■ Pelez et dégermez les gousses d'ail. Faites-les confire dans une casserole dans 30 cl d'huile d'olive à 80 °C pendant 25 min : elles doivent s'écraser à la fourchette en fin de cuisson. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle dans l'huile d'olive sans coloration pendant 10 min : ils doivent rester croquants. Déglacez-les avec le vinaigre. Laissez réduire jusqu'à évaporation.

Dans une cocotte, faites confire les jarrets dans la graisse de canard pendant 4 h, à 80 °C. Ôtez ensuite les jarrets de la cocotte.

■ Faites confire les lobes de foie gras dans cette même graisse de canard à 80 °C pendant 20 min.

■ Récupérez la viande des jarrets. Mélangez-la avec les oignons, l'ail confit et écrasé, les herbes finement hachées, le foie gras coupé en gros morceaux. Salez et poivrez.

■ Remplissez une terrine de ce mélange et placez-la quelques heures au réfrigérateur.

■ Faites cuire les lentilles blondes avec le 1/2 oignon pelé et clouté d'un clou de girofle ainsi que la carotte pelée, pendant 10 min. Salez l'eau vers la fin de la cuisson. Retirez l'oignon et la carotte, refroidissez les lentilles et assaisonnez-les avec la vinaigrette, l'échalote et le persil ciselé. Salez et poivrez.

■ Toastez les tranches de pain et frottez-les légèrement à l'ail.

■ Servez les lentilles avec le pain et le pot de rillettes.

**Notre conseil vin : un fronsac.**

*Une recette de David Rathgeber, chef du restaurant L'Assiette, 75014 Paris.*

■■■ la nuit: rillettes de jarret de cochon confit et foie gras servi avec une salade de lentilles blondes, clapotons d'agneau aux harengs et petits croûtons, escargots en pot, noix de saint-jacques, céleri, pommes de terre et truffe. Et aussi pâté en croûte, boudin blanc...

## Régressif et renversant

En automne, le lièvre à la royale et autres gibiers français emplissent la carte. Les desserts s'inscrivent dans la même veine tricolore : baba au rhum, bien sûr, île flottante, évidemment, mais surtout un dessert régressif qui est ici progressif : la crème caramel au beurre salé. On ne peut plus classique ? Eh bien non, car David a renversé la crème, et le caramel est posé dessus plutôt que caché dessous. C'est doux, crémeux, onctueux. Un rêve de tendresse en bouche.

Tandis que nous dégustons toutes ces merveilles, les clients défilent et nombreux sont ceux qui se présentent ainsi : « Je viens de la part de... » Le bouche-à-oreille est la meilleure des publicités pour un restaurant. L'Assiette vous va droit au cœur, et on hésite entre garder pour soi cette adresse, comme un trésor rare, et la partager avec nos amis les plus chers. ♦

L'Assiette, 75014 Paris. Ouvert du mercredi au dimanche, midi et soir.  
Menu déjeuner. 23 €. Carte env. 50 €.

Fou de produits, le chef suit les saisons et déniche des pépites dans toute la France. L'hiver, la truffe est un incontournable.



## CRÈME CARAMEL AU BEURRE SALÉ

### Renversant

Préparation : 25 min. Repos : 1 h. Cuisson : 1 h. Pour 4 personnes :

Pour la crème ■ 25 cl de lait ■ 25 cl de crème liquide ■ 100 g de jaunes d'œufs ■ 65 g de sucre ■ 1 gousse de vanille

Pour le caramel ■ 350 g de sucre semoule ■ 110 g d'eau + 67 g d'eau ■ 135 g de crème liquide ■ 100 g de beurre doux ■ 6 g de sel fin

■ Préparez la crème. Fendez la gousse de vanille en deux. Dans une casserole, faites chauffer le lait, la crème et la vanille. Une fois que le lait est à ébullition, ajoutez le sucre. Faites bouillir à nouveau. Ajoutez les jaunes d'œufs et foisonnez au mixeur plongeant. Passez au chinois.

■ Versez la crème dans un moule et faites cuire au four, au bain-marie, pendant 45 min à 85 °C. Sortez le moule du four et mettez au réfrigérateur pendant 1 h.

■ Préparez le caramel au beurre salé. Faites un caramel très brun en faisant chauffer dans une casserole 110 g d'eau et le sucre. Une fois la couleur souhaitée, déglacez avec la crème liquide et le reste d'eau. À l'aide d'un fouet et hors du feu, battez la préparation après y avoir ajouté le beurre et le sel, jusqu'à obtenir une consistance bien crémeuse. Attention à ce que la casserole soit extrêmement propre, sinon le sucre forme une masse dure (on dit qu'il « masse »).

■ Au moment de servir, versez le caramel sur la crème.

**Notre conseil vin : un bonnezeaux.**

Une recette de David Rathgeber, chef du restaurant L'Assiette, 75014 Paris.

# Les fruits de mer, une culture parisienne

Du repas d'affaire au souper après le spectacle, il existe une vraie tradition des fruits de mer à Paris. Iodez vos sorties avec ces établissements, qui vous permettent aussi d'emporter vos plateaux chez vous !



## L'Auberge Dab

161, avenue Malakoff - Paris 16<sup>ème</sup> - Tel. 01 45 00 32 22

[www.auberge-dab.com](http://www.auberge-dab.com)

7/7 jours - Service de 12h à 15h30 et de 19h à 2h du matin - Voiturier

## Congrès Maillot

80, avenue de la Grande Armée - Paris 17<sup>ème</sup> - Tel. 01 45 74 17 24

[www.congres-maillot.com](http://www.congres-maillot.com)

7/7 jours - Service continu de 7h30 à 2h00 du matin - Voiturier

## Congrès Auteuil

144, boulevard Exelmans - Paris 16<sup>ème</sup> - Tel. 01 46 51 15 75

[www.congres-auteuil.com](http://www.congres-auteuil.com)

7/7 jours - Service continu de 8h00 à minuit - Voiturier

## Le Wepler

14, place Clichy - Paris 18<sup>ème</sup> - Tel. 01 45 22 53 24

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

7/7 jours - Service continu de 7h30 et de 00h30

## Les Grandes Marches

6, place de la Bastille - Paris 12<sup>ème</sup> - Tel. 01 43 42 90 32

[www.grandes-marches.com](http://www.grandes-marches.com)

7/7 jours - Service continu de 8h00 à 1h00 du matin - Voiturier

## Sébillon

20, avenue Charles-de-Gaulle - 92200 Neuilly - Tel. 01 46 24 71 31

[www.l-europeen.com](http://www.l-europeen.com)

7/7 jours - Service de 15h00 et de 19h00

## L'Européen

21 bis, boulevard Diderot - Paris 12<sup>ème</sup> - Tel. 01 43 43 99 70

[www.l-europeen.com](http://www.l-europeen.com)

7/7 jours - Service continu de 7h30 à 1h00 du matin

# Paris-Tel Aviv

La cuisine israélienne puise sa richesse dans ses nombreuses influences et réussit à se réinventer sans cesse... C'est ce que prouve Chloé Saada dans son livre conçu comme une promenade gourmande au fil des rues de ces deux villes.



FICHE  
PAGE 127  
ROULEAUX  
D'AUBERGINE  
FARCIS  
AUX NOIX



## RAGOÛT DE BŒUF

*Mijoté*

Préparation : 15 min. Cuisson : 6 h.

Pour 6-8 personnes :

- 1 kg de bœuf (type macreuse ou paleron) coupé en morceaux ■ 1 botte de coriandre
- 1 botte de persil plat ■ 5 gousses d'ail
- 5 tomates ■ 10 g de cumin ■ 4 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe de paprika ■ Huile d'olive ■ Sel

■ Ciselez les herbes fraîches, émincez les gousses d'ail et coupez en morceaux les tomates.

■ Faites colorer les morceaux de bœuf dans une cocotte avec 4 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez tous les ingrédients dans la cocotte avec 50 cl d'eau, salez et faites cuire pendant 6 h, à couvert et à feu doux, en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'eau si nécessaire.

■ Rectifiez l'assaisonnement et parsemez d'herbes ciselées.



## KEFTAS DE POISSON ET SAUCE AU YAOURT

À essayer

Préparation : 15 min. Repos : 5 min. Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

**Pour les keftas** ■ 4 morceaux de filets de daurade ■ 120 g de pain rassis ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 2 gousses d'ail ■ 1 oignon ■ 1 c. à café de paprika ■ 2 œufs ■ 1 c. à café de harissa ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre ■ Farine

**Pour la sauce** ■ 1/3 de bouquet de menthe ■ 1/3 de bouquet de persil plat ■ 1 yaourt grec ■ Sel, poivre

- Préparez les keftas. Trempez le pain dans de l'eau pendant 5 min, essorez-le bien. Lavez, séchez et ciselez la menthe et le persil. Épluchez et coupez l'ail, épluchez et émincez l'oignon.
- Dans le bol d'un robot mixeur, placez le poisson, les herbes, le pain mouillé, le paprika, la harissa, les œufs, le sel, le poivre, l'oignon et l'ail. Mixez le tout.
- Formez des boulettes allongées, placez une pique à brochette au centre, puis roulez-les dans de la farine.
- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les keftas 8 min, en les retournant à mi-cuisson.
- Préparez la sauce. Lavez et émincez les herbes. Mélangez-les avec le yaourt, puis salez et poivrez.
- Servez chaud avec le yaourt bien froid.

## SALADE DE FER *Original*

Préparation : 40 min. Cuisson : 2 h. Pour 6 personnes :

■ 5 betteraves moyennes ■ 85 g de fèves fraîches ou surgelées ■ 75 g de petits pois frais ou surgelés ■ 4 c. à soupe de jus de citron ■ 250 g de pousses d'épinard ■ 400 g de roquette ■ Les feuilles de 1 endive (sans la base) ■ 100 g de noix grillées et concassées ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à café de mélange d'épices za'atar (en épicerie orientale) ■ 20 feuilles de thym frais ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe d'huile de noix ■ 300 g de feta ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Enveloppez les betteraves dans des feuilles de papier aluminium et enfournez-les pour 2 h. Laissez refroidir légèrement.
- Pendant ce temps, faites blanchir les fèves avec les petits pois pendant 1 min environ, puis placez-les immédiatement dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Pelez les fèves. Si vous utilisez des légumes surgelés, trempez-les 2 min dans l'eau bouillante puis égouttez-les.
- Pelez les betteraves rôties et coupez-les en tranches fines. Répartissez-les dans un plat de service, assaisonnez de sel et de poivre, de 1 c. à soupe de jus de citron et de 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Lavez les pousses d'épinard et la roquette. Mélangez-les dans un saladier avec les feuilles de l'endive, les petits pois, les fèves et les noix. Assaisonnez avec l'ail écrasé, le za'atar, le thym, le reste du jus de citron, l'huile d'olive restante et l'huile de noix. Poivrez.
- Au moment de servir, ajoutez la feta émiettée, mélangez délicatement et placez le tout sur les betteraves rôties.
- Dégustez immédiatement.

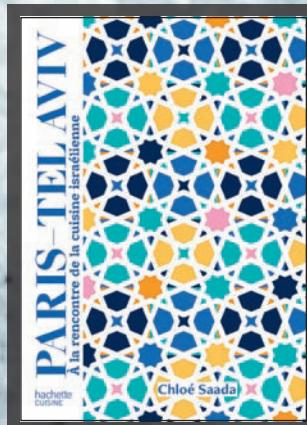


**TARTARE D'AVOCAT***Vite prêt*

Préparation : 15 min. Pour 2 personnes :

■ 1/2 oignon rouge ■ 1 grenade ■ 2 tomates rouges (de taille moyenne) ■ 2 avocats mûrs à point ■ Le jus de 1 citron jaune ■ 6 brins de persil frisé ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Épluchez et hachez finement l'oignon rouge. Coupez la grenade en deux, récupérez délicatement les graines à la cuillère et conservez les demi-coques. Coupez les tomates et les avocats en petits cubes. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive, le jus du citron et la moitié du persil ciselé. Salez et poivrez. ■ Remplissez les coques de grenade évidées avec le tartare et parsemez du reste de persil ciselé.



Les recettes et photos de ce sujet sont extraites du livre *Paris-Tel Aviv*, par Chloé Saada, photos Studio 14-Stéphane Bahic, publié aux éditions Hachette Cuisin. 186 pages. 35 €.



Une recette de Jonathan Luna.



Retour dans la maison qui l'a formé pour Jeffrey Cagnes. Il s'y épanouit à sublimer les classiques.

« **Je suis revenu à ma maison de cœur** [...] pour la faire grandir encore tout en préservant son âme. »

# Jeffrey Cagnes

# Pâtissier heureux

À 31 ans, après un parcours déjà riche d'expériences, Jeffrey Cagnes rejoint la plus ancienne pâtisserie de Paris, la maison Stohrer. Portrait chinois.

*Propos recueillis par Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.*

## SI VOUS ÉTIEZ UN USTENSILE ?

« La poche à douille. C'est le plus bel ustensile du pâtissier. Le geste donne un côté magique et majestueux à la pâtisserie. Un supplément d'âme, à l'inverse du moule en silicone, qui uniformise. Et puis, qui dit moule dit beaucoup de gélatine, et notre métier ne s'arrête pas à faire des bavaroises. »

## UNE SAVEUR ?

« L'acidité qui, dans un repas, fait la bascule entre le salé et le sucré. Je joue beaucoup avec le citron. C'est un cuisinier, Jean-François Piège, qui m'a apporté cette touche. Il mettait toujours un zeste de citron sur ses plats au dessert. Un assaisonnement qui apporte de la subtilité à la rondeur de la pâtisserie. »

## UNE TEXTURE ?

« Le craquant, car l'amusement en bouche est très important. On dit souvent qu'il faut trois textures dans un gâteau: le mousseux, le crémeux et le croustillant. D'où l'apport de fruits secs par exemple. On obtient aussi le craquant avec le chocolat, comme la coque de mon cannelé revisité. »

## UN PARFUM ?

« La vanille, car le pâtissier ne peut s'en passer. Esthétiquement, ses petits grains noirs qui se détachent sur le blanc, c'est magique. Et c'est vraiment un produit subtil, à doser comme la truffe. Il faut aussi prendre conscience que c'est un produit rare qui arrive dans nos labos avec une histoire, celle du producteur qui a pris soin de l'affiner. Son cours flambe, comme le beurre, mais c'est le lot des bons produits. »

## UN FRUIT ?

« Le citron. On reste dans l'acidité, mais la tarte au citron est le dessert que je préfère réaliser. Sans doute car ma mère l'aime beaucoup et m'a fait goûter, enfant, toutes les tartes au citron de Paris ! Je juge un établissement à sa tarte au citron car il y a un vrai savoir-faire de dosage entre le citron et le sucre. »

## UN INGRÉDIENT ?

« Le chocolat. C'est une palette de saveurs, de couleurs, de textures. Je préfère travailler le noir, mais le lait et le blanc sont aussi gourmands. Il ne faut pas oublier qu'on pâtisse aussi pour les enfants. Le chocolat, c'est la gourmandise à l'état pur. »

## UNE TECHNIQUE ?

« Le tablage du chocolat. C'est une technique qui se perd. On l'apprenait encore en apprentissage, il y a une quinzaine d'années, car il n'y avait pas beaucoup de machines pour tempérer le chocolat. Le jeu de la palette sur le marbre, c'est un geste très beau, très sensuel. »

## UNE PÂTISSERIE CLASSIQUE ?

« Le puits d'amour. C'est une pâtisserie très simple: du feuillage, une crème pâtissière qui rappelle des souvenirs d'enfance, et une caramélisation au fer chaud. Avec peu d'ingrédients, on arrive à avoir quelque chose d'addictif, très *food porn*. »

## UN MENTOR ?

« Mon papa Jean-Louis. Quand j'ai commencé ce métier, il n'était pas pour. Ensuite, il m'a toujours poussé. Il m'a ■■■



Dressage de la religieuse à l'ancienne avec l'un de ses ustensiles préférés : la poche à douille.

■■■ enseigné que, dans la vie, on peut rencontrer des échecs, mais on tombe et on se relève. Comme dans un combat de boxe. Pour moi, c'est ça un mentor. Quelqu'un qui vous accompagne et vous aide à vous relever. Et qui mieux que son père pour ça ? J'espère avoir le même type de relation avec mon fils. »

## UN ALTER EGO SUCRÉ ?

« Mon second, Inacio Quaresma. Sans lui, je ne pourrais pas donner autant de plaisir aux gens. Je peux me reposer complètement sur lui et c'est très important. Un chef n'est rien sans son équipe. »

## SON PARCOURS

Parcours sans faute pour ce pâtissier passé chez Sébastien Gaudard (Delicabar), la maison Hédiard, Jean-François Piège (Thoumieux), puis chef pâtissier des restaurants parisiens Monsieur Bleu et Le Flandrin, avant de se lancer dans l'ouverture de Casse-Noisette, sa boutique, avenue de l'Opéra. Mais c'est pour mieux revenir dans la maison qui l'a formé, la vénérable pâtisserie Stohrer, fondée en 1730 sous Louis XV, où il a successivement occupé les postes de sous-chef et chef, entre ses expériences dans la restauration.

## UN ALTER EGO SALÉ ?

« Yann Meinsel, chef cuisinier au Royal Palm Marrakech. On est un peu comme deux frères. Je l'ai rencontré chez Jean-François Piège. Il y a une vraie personnalité dans sa cuisine et nous avons les mêmes ambitions. »

## UN ACCORD PARFAIT ?

« Citron basilic. C'est ma tarte préférée chez Jacques Genin. Le basilic est entré dans notre métier depuis une dizaine d'années. On ne l'associait qu'à la tomate avant. On en revient à la cuisine, qui a fait entrer énormément d'herbes que le pâtissier n'aurait jamais osé mettre dans la pâtisserie. »

## UN PÉCHÉ DE GOURMANDISE ?

« Ce que fait la pâtisserie Bontemps (rue de Bretagne, à Paris). C'est tout ce que j'aime : beaucoup de simplicité, un jeu de textures avec du croustillant, puisqu'elle travaille beaucoup le sablé. »

## UNE AMBITION ?

« Arrêter de bouger ! Trop d'ambitions, ça peut devenir bancal. Je suis revenu à ma maison de cœur et j'ai envie d'y rester, de la faire grandir encore en préservant son âme. De décliner ses classiques en les faisant connaître à ceux qui ne les ont pas encore goûts. Cela fait quand même quatre fois que je reviens chez Stohrer. Et chaque fois, cela a été les moments de ma vie où j'ai été le plus heureux. »

## UN AUTRE MÉTIER ?

« Acteur de cinéma. Le septième art, c'est le plus beau métier du monde. Je suis un grand cinéphile, je peux enchaîner cinq films d'affilée. C'était aussi le rêve de mon père, qui avait son propre théâtre. Aujourd'hui la médiatisation de la cuisine nous a mis sur le devant de la scène, même si nous avons été formés à nous exprimer par le geste plus que par la parole. »

♦  
Stohrer, 75002 Paris.

Vous aimez Saveurs? Vous avez un Thermomix®?

# Vous allez adorer Saveurs Thermomix !



Tous les 2 mois chez votre marchand de journaux

# Dessert de pro

Envie d'un dessert maison bluffant ?  
La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

Recette Carl Marletti. Stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Marie-José Jarry.

## BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune.  
Pour cette recette, il vous faudra 4 gros œufs.



Le Kokoro

## LISTE DES INGRÉDIENTS

*Pour la gelée de sudachi* ■ 82 g de jus de sudachi frais

- 22 g de sucre semoule ■ 6 g de féculle de pomme de terre
- 2 g de gélatine en feuille ■ 45 g de fraises des bois

*Pour l'insert aux fraises des bois* ■ 110 g de purée de fraises des bois ■ 15 g de sucre ■ 5 g de féculle de pomme de terre

- 2,5 g de gélatine en feuille ■ Le jus de 1/2 citron vert

*Pour la dacquoise au citron vert* ■ 75 g de poudre d'amandes

- 135 g de sucre semoule ■ 25 g de farine de riz ■ 2 citrons verts bio ■ 125 g de blancs d'œufs ■ 50 g d'amandes hachées

*Pour la mousse coco* ■ 105 g de lait de coco ■ 45 g de lait

- 40 g de sucre ■ 25 g de noix de coco râpée ■ 5 g de gélatine en feuille ■ 10 g de rhum blanc ■ 180 g de crème fleurette entière et bien froide

*Pour les finitions* ■ 1 bombe spéciale pâtisserie « velours blanc » (facultatif)

- 100 g de fraises des bois ■ 200 g de crème de coco ■ 50 g de crème fleurette ■ 25 g de sucre ■ 1 citron vert bio ■ Copeaux de noix de coco fraîche

*Ustensiles* ■ 1 moule en silicone de 13 cm de diamètre

- 1 cercle de 16 cm de diamètre ■ Rhodoïd ■ 1 poche munie de 1 petite douille à saint-honoré et de 1 douille simple

*Notre conseil vin*: un cerdon du Bugey.

Préparation : 2 h 20. Repos : 2 jours et demi. Cuisson : 45 min. Pour 1 entremets (6 personnes) :



LA GELÉE DE SUDACHI

Réalisez la gelée 2 jours avant. Trempez 2 g de gélatine en feuille dans un récipient d'eau froide. Diluez 6 g de féculle avec un peu de jus de sudachi frais. Portez à ébullition le reste des 82 g de jus de sudachi avec 22 g de sucre, puis versez la féculle diluée et reportez à ébullition pendant 5 min jusqu'à épaississement. Incorporez hors du feu la gélatine égouttée, mélangez. Versez dans un moule en silicone de 13 cm de diamètre. Ajoutez les fraises des bois et placez au congélateur au moins 1 h.



L'INSERT AUX FRAISES DES BOIS

Le même jour, réalisez l'insert aux fraises des bois. Trempez 2,5 g de gélatine en feuille dans un récipient d'eau froide. Mélangez à froid 5 g de féculle avec 50 g de purée de fraises des bois. Ajoutez 15 g de sucre et 60 g de purée de fraises, portez à frémissement. Incorporez hors du feu la gélatine ramollie et égouttée ainsi que le jus de 1/2 citron vert. Coulez sur la gelée de sudachi (placée 1 h avant au congélateur) et mettez le tout au congélateur.



LA DACQUOISE AU CITRON VERT

Le lendemain, réalisez la dacquoise. Mélangez 25 g de farine de riz, 75 g de poudre d'amandes, 90 g de sucre et les zestes finement râpés de 2 citrons verts. Montez 125 g de blancs d'œufs en neige bien ferme avec 45 g de sucre. Mélangez les 2 appareils et dressez un disque de 20 cm à l'aide d'une poche à douille, sur une plaque couverte de papier cuisson. Parsemez d'amandes hachées. Placez dans le four préchauffé à 170 °C pour 15-20 min. Laissez refroidir, le temps de préparer la mousse coco.



LA MOUSSE COCO

Trempez 5 g de gélatine en feuille dans un récipient d'eau froide. Portez à ébullition 45 g de lait, 105 g de lait de coco, 40 g de sucre et 25 g de noix de coco râpée. Hors du feu, ajoutez la gélatine égouttée et le rhum. Laissez tiédir (20 °C) avant d'incorporer délicatement 180 g de crème fleurette montée en chantilly : la mousse doit être lisse et homogène.



LE MONTAGE

Coupez la dacquoise refroidie à la taille du cercle que vous utiliserez pour le montage (16 cm). Chemisez le cercle de Rhodoïd. Posez au fond du cercle la dacquoise. Ajoutez la moitié de la mousse coco, puis déposez l'insert aux fraises des bois et à la gelée de sudachi congelé.



Coulez le reste de mousse coco jusqu'à hauteur du cercle et placez au congélateur jusqu'au lendemain.



LES FINITIONS

Le jour même, le matin, décercler l'entremets. Fouettez en chantilly 200 g de crème de coco avec 50 g de crème fleurette et 25 g de sucre.



Remplissez une poche munie d'une petite douille à saint-honoré et décorez le dessus de l'entremets de petites flammes.



Préparez la bombe « velours blanc » selon les instructions. Pulvérisez l'entremets en protégeant le tour d'un carton. Réservez au frais jusqu'au moment de la dégustation (comptez environ 8 h de décongélation au réfrigérateur). Au dernier moment, décorez de 100 g de fraises des bois et de copeaux de coco, râpez sur le dessus le zeste d'un citron vert.

# Crêpes aux épinards, petits pois croquants et truite marinée

Recette et stylisme Lucie Dauchy, assistée de Joséphine Dugontier. Photo Martin Balme.



## *Un air de printemps*

Prép. : 40 min. Repos : 30 min. Cuisson : 25 min. Pour 4-6 pers. :

**Pour la marinade** ■ 200 g de truite fumée en tranches ■ 1 grappe de groseilles ■ 1 petit oignon botte ■ 1/3 de botte de ciboulette ■ 1/3 de botte de menthe ■ 2 citrons bio ■ Huile d'olive ■ Poivre

**Pour les crêpes** ■ 225 g de farine ■ 50 cl de lait ■ 150 g de yaourt à la grecque ■ 100 g d'épinards ■ 2 œufs ■ 10 g de sucre ■ 15 g de beurre ■ 1/3 botte de ciboulette ■ 1 oignon botte ■ 2 c. à café de levure ■ 2 pincées de sel ■ Huile neutre pour la cuisson

**Pour la sauce au yaourt** ■ 200 g de yaourt à la grecque ■ 1 tige de cébette ■ 1 petit citron bio ■ 1/3 de botte de menthe ■ 1/3 de botte de ciboulette ■ 1 trait d'huile d'olive

**Pour servir** ■ 100 g de petits pois écossés ■ 1 poignée de jeunes pousses d'épinard ■ 1 grappe de groseilles ■ 1 trait d'huile d'olive

■ Faites mariner la truite fumée. Coupez les tranches de poisson en lamelles (ou laissez-les entières). Répartissez-les dans un grand plat. Ajoutez les groseilles et l'oignon botte haché. Dans un bol, mélangez le jus et le zeste râpé de 1 citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, du poivre, la ciboulette ciselée et la menthe effeuillée. Arrosez le poisson de cette préparation. Recouvrez avec les fines rondelles du deuxième citron. Enveloppez le plat de film alimentaire, réservez 30 min au frais.

■ Préparez la pâte à crêpes. Dans le bol d'un blender, mélangez les œufs, le lait, le yaourt, le sucre, la levure, le beurre fondu et le sel. Ajoutez les épinards, l'oignon botte haché et la ciboulette, mixez finement. Incorporez la farine et continuez de mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse.

■ Préparez la sauce au yaourt. Dans un bol, mélangez le yaourt, la cébette hachée, du sel et du poivre. Râpez le zeste du citron, pressez le jus. Incorporez-les à la sauce, ajoutez les herbes ciselées et l'huile d'olive.

■ Préparez les crêpes. Faites chauffer une petite poêle légèrement huilée. Versez une petite louche de pâte. Faites cuire la crêpe 1 min de chaque côté environ. Répétez l'opération jusqu'à ce que toutes les crêpes (12 environ) soient cuites. Laissez refroidir les crêpes sur une assiette.

■ Portez une casserole d'eau à ébullition, faites cuire les petits pois 2 min, rafraîchissez-les aussitôt sous l'eau froide pour qu'ils restent croquants.

■ Au moment de servir, déposez une belle cuillerée de sauce au yaourt sur chaque crêpe, ajoutez quelques lamelles de poisson mariné, des pousses d'épinard et des petits pois croquants. Agrémentez de groseilles. Arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et dégustez aussitôt.

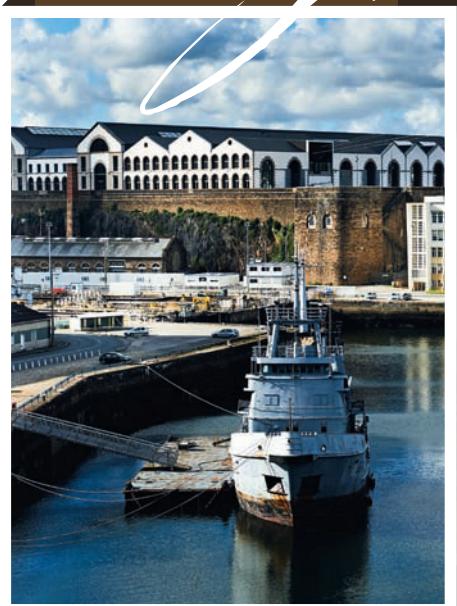
**Notre conseil vin : un chignin-bergeron.**

# Voyager

p. 118



p. 86



L. Grandadam

p. 110



V. Lhomme

**86** Escapade gourmande à Brest. **94** Les friteries du Nord.

**100** La cuisine simple et goûteuse de la Basilicate, une région du sud de l'Italie. **105** À la découverte des trésors viticoles corses.

**110** Marrakech se dévoile au fil de ses ruelles... **118** Le riz sauté à l'ananas et aux crevettes, une recette asiatique originale.

L'arsenal de Brest occupe le cours et les rives de la rivière Penfeld. À l'arrière-plan, se dressent les bâtiments des Ateliers des Capucins, cédés par la Marine nationale française à la ville de Brest. Reconvertis en un formidable lieu de culture, ils sont accessibles par un téléphérique depuis le centre-ville.





# Brest Une ville du tonnerre !

Au bout du bout de la Bretagne, c'est une destination encore peu prisée. Dynamique et gourmande, la grande ville du Finistère possède pourtant un sacré caractère, et se révèle très attachante.

*Texte Pierrick Jégu. Photos Laurent Grandadam.*

**O**n l'aime ou on la déteste... C'est sûrement pousser le bouchon un peu loin mais Brest est clivante comme on dit aujourd'hui. Accros au soleil ou dingues de vieilles pierres, les sceptiques lui reprochent son climat chaotique ou sa reconstruction d'après-guerre. Esprits chagrins ! Nous, on se place définitivement dans le camp des aficionados, et pour plein de raisons. On goûte justement sa météo vivifiante – il pleut moins à Brest qu'à Biarritz ! –, cette architecture basse et claire, cet urbanisme aéré. Comme un balcon sur sa rade, la métropole du « Far Ouest » armoricain fait corps avec un environnement marin magnifique et possède le tempérament frondeur des cités portuaires.

Au long de ses quais, tout ce qui flotte est là : des cargos en provenance du monde entier, des voiliers de loisirs, des multicoques de course en attente d'un départ pour une circumnavigation à la conquête du Trophée Jules Verne, des chalutiers côtiers, des navettes qui font la liaison vers l'île d'Ouessant, ou encore l'Abeille Bourbon, remorqueur parmi les plus puissants de la planète, prêt à appareiller en cas de coup de tabac. Quand elle ne fend pas les eaux de la Manche ou de l'Atlantique, la Recouvrance est amarrée ici aussi, face au chantier naval du Guip d'où elle est sortie en 1992. Cette goélette fait la fierté de la ville, et pas seulement lors des fêtes maritimes, qui rassemblent

des milliers de vieux gréements tous les quatre ans. L'arsenal déploie aussi une flotte imposante, sur la rade et dans la rivière Penfeld, dominée par la silhouette du château et le pont levant de Recouvrance, qui fait le lien entre l'hyper centre-ville et le quartier éponyme, autrefois interlope. De là-haut, la vue impressionnante donne par exemple sur le plateau des Capucins et ses monumentaux ateliers industriels du xix<sup>e</sup> siècle récemment transformés en un formidable lieu de culture. Pour faciliter l'accès à ce nouveau quartier, on a tendu des câbles au-dessus de la Penfeld pour porter un téléphérique. Bref, récemment labellisée Ville d'art et d'histoire, Brest bouge !

## En mouvement

On l'adore pour son décor, sa « mise en scène », son ouverture sur la mer, son dynamisme, mais aussi pour son esprit. Certes, il existe ici une « aristocratie » qui remonte à l'époque des officiers de la Royale. Mais la noblesse de Brest est aussi dans son esprit populaire, porté par ses habitants volontiers débonnaires, chaleureux, avec l'humour en bandoulière. La convivialité de la plus grande ville du Finistère s'appuie aussi désormais sur son potentiel à régaler les gourmands. Le terroir local regorge de bons produits, de la mer ou de la terre. La rade, séparée du grand large par le fameux goulet de Brest, est un petit océan à elle ■■■

1





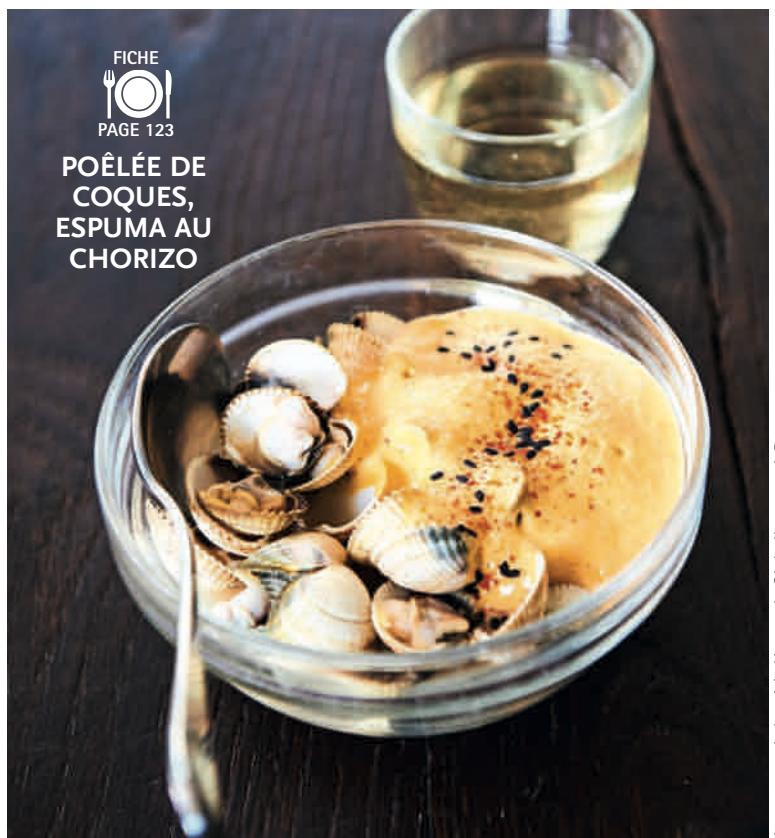
2



3



4



**1.** Au « pied » du centre-ville et au-delà de sa vocation maritime, le port de Brest concentre de nombreuses activités. **2.** Les Viviers de Keraliou, à Plougastel-Daoulas, produisent des huîtres et des moules de bouchot que l'on peut acheter pour emporter ou déguster sur place dans le petit bistrot de la maison, les pieds dans l'eau. **3.** Un petit bateau de pêche côtier remonté au sec sur les quais du port, pour lui donner un coup de peinture. **4.** L'hôtel de ville de Brest.

FICHE  
PAGE 123

### POÊLÉE DE COQUES, ESPUMA AU CHORIZO



FICHE  
 PAGE 123

**CEVICHE  
DE DAURADE**



Cette ville possède  
le tempérament frondeur  
des cités portuaires.



■■■ toute seule, où les pêcheurs puisent des poissons mais aussi des coquillages comme la praire, le pétoncle noir ou la coquille saint-jacques, dont nombre de grands chefs affirment qu'elle est la meilleure de Bretagne. Les ostréiculteurs y élèvent des huîtres remarquables, à l'image de l'entreprise Keraliou, installée les pieds dans l'eau à Plougastel-Daoulas. Plougastel, ça ne vous dit rien ? Et sa fraise alors ! Quelques producteurs, dont Benoît Cuzon, font honneur à sa grande réputation – en partie usurpée car ses plus gros volumes proviennent du hors-sol : sur ses quelques petites parcelles, il fait dans la fraise bio de pleine terre et travaille différentes variétés comme la capriss, la ciflorette, la rubis du jardin ou la garrigue.

## Tour d'horizon

Ce Finistère-là regorge aussi de bons légumes, ou renoue encore avec un élevage de qualité, à mille lieues d'une démarche productiviste qui a fait – et fait encore – la richesse des mastodontes de l'agro-alimentaire breton. C'est par exemple la renaissance du porc blanc de l'Ouest ou de la vache froment du Léon, dont le lait bien travaillé donne un beurre formidable. Ces matières premières, marines ou terriennes, fournissent du grain à moudre aux artisans – comme le charcutier Olivier Hélibert, à Bohars et sous les halles Saint-Martin – et aux restaurateurs les plus exigeants. Derrière le comptoir de sa cuisine ouverte, Xavier Pensec (voir *Saveurs* N° 230), patron de Hinoki, magnifie les poissons en des sushis d'exception. Au Ruffé, on célèbre aussi avec générosité les ressources autochtones dans le décor comme dans l'assiette, avec des convictions très ancrées en faveur des savoir-faire authentiques, d'une agriculture et d'une pêche durables.

Au Globule rouge, excellent bistro, c'est aussi le marché qui commande une ardoise toujours en mouvement. Les appétits brestois profitent donc de la profondeur du terroir et des talents sachant le mettre en valeur. En ville, aux halles Saint-Louis, aux halles Saint-Martin comme sur les marchés, de nombreux commerces de bouche racontent aussi de savoureuses histoires. Hervé Nourry, patron de La Cave des vins gourmands, écrit un chapitre passionnant sur les vignobles hexagonaux. Chez Histoire de chocolat ou C. Chocolat, on vous cause « cacao », « ganache » ou « praliné » avec de très sérieux arguments à la clef. À Meat Couture, à la fois table et boucherie, on vous invite sur une planète viandarde d'une grande originalité, où la reine côte de bœuf est loin d'être la seule vedette du billot... Vous l'aurez compris, on pourrait vous conter encore longtemps les mérites de Brest, son charme singulier, sa région sublime, son terroir, ses meilleures adresses gastronomiques. À vous maintenant de faire l'expérience de cette ville encore trop ignorée. Et, avis aux Parisiens : grâce à la ligne à grande vitesse mise en service à l'été 2017, la belle bretonne n'est plus qu'à – à peine – 3 heures 30 de la gare Montparnasse.



1. L'emblématique pont de Recouvrance qui franchit la Penfeld et fait le lien entre le centre-ville et le quartier de Recouvrance.
2. Les halles Saint-Louis, au cœur de la ville. Récemment refaites, elles sont l'un des épicentres gourmands de la ville avec de bons commerces de bouche, dans les halles et alentour.
3. On circule facilement à vélo à Brest, comme ici sur le pont de Recouvrance. 4. À La Cave des vins gourmands, à deux pas des halles Saint-Louis, Hervé Nourry régale les Brestois d'une sélection épataante de vins et de spiritueux.





#### SE RENSEIGNER

• [www.finisteretourisme.com](http://www.finisteretourisme.com)

#### Y ALLER

- Par le train: comptez 3 heures 25 depuis Paris-Montparnasse. [www.sncf.com](http://www.sncf.com)
- Par avion: vols directs depuis Paris et les plus grandes villes françaises. L'aéroport Brest-Bretagne est situé à Guipavas, à 9 km, soit environ 15 minutes du centre-ville. [www.brest.aeroport.fr](http://www.brest.aeroport.fr)

#### Hôtel Le Continental

Square de la Tour-d'Auvergne, 29200 Brest.  
Tél. : 02 98 80 50 40.

En plein centre-ville, un établissement quatre étoiles au très chic classicisme Art déco. Un emplacement idéal, beaucoup de charme, un confort remarquable, que demander de plus ? À partir de 75 € la chambre.

#### ♥ Meat Couture (photo 1)

6, rue de la Porte, 29200 Brest. Tél. : 09 81 00 62 03. Une très singulière boucherie-delicatessen patronnée par Elena et Andriy Maximov, qui travaillent uniquement des carcasses entières. Prolongée d'une agréable terrasse avec vue sur le pont de Recouvrance, une superbe adresse pour les dîngues de viande, à emporter ou à déguster sur place. Autour du billot central, de la brique, du bois, et des réfrigérateurs vitrés remplis de morceaux de viande parfaitement maturée provenant de différentes races, mais aussi de préparations bouchères épataantes et de charcuteries maison. Formule du jour à 20 €. Carte : 25-30 €.

#### ♥ Le Globule rouge (photo 4)

27, rue É.-Zola, 29200 Brest. Tél. : 02 98 33 38 03. « Autour » d'une cuisine vitrée, une très jolie gueule d'atmosphère bistrotière entre objets de brocante,

vieux carrelage et Formica. Des produits bien choisis pour une cuisine du marché réinventée chaque jour ou presque, et une imparable sélection de quelque 300 vins nature. Plat du jour à 13 €, formules à 17 € et 20 € le midi. Environ 35 € à la carte.

#### Le Ruffé

1 bis, rue Y.-Collet, 29200 Brest. Tél. : 02 98 46 07 70. Le goût et encore le goût ! Cette table militante pousse loin la quête des meilleurs produits du terroir breton comme le porc blanc de l'Ouest ou le beurre de la vache froment du Léon, « élaborés » dans le respect de l'environnement, des hommes et des animaux... La philosophie se prolonge dans des assiettes gourmandes et des menus à 19 € (le midi), 23,90 € (avant 20 h) et 29,90 €.

#### ♥ Hinoki

6, rue des 11-Martys, 29200 Brest. Tél. : 02 98 43 23 68. Oubliez les mauvais sushis de chaînes industrielles, et réservez dans ce charmant comptoir nippon. Rien n'est laissé au hasard, ni l'extrême qualité des matières premières ni la précision du geste. Mika Kobayashi-Pensac et Xavier Pensac pratiquent un artisanat d'exception pour des sushis formidables. À découvrir absolument ! Menus à 68 € et 95 €.

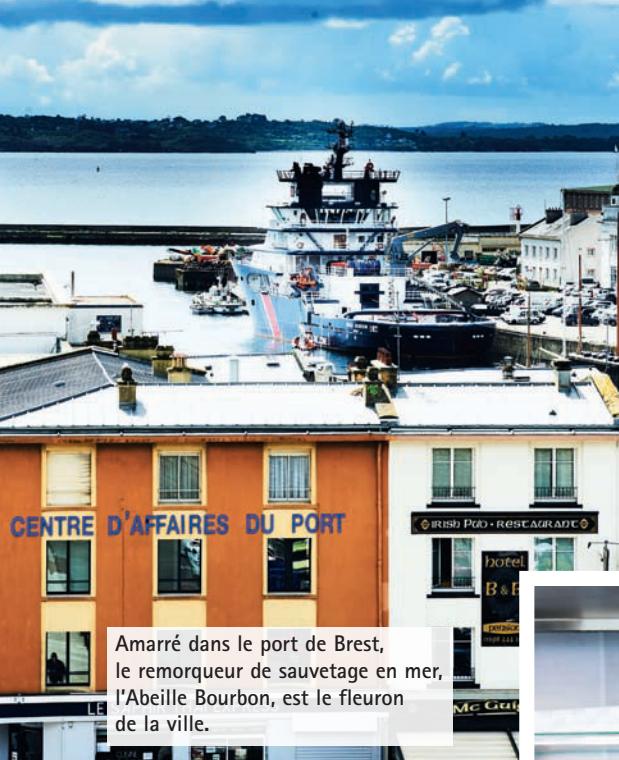
## Les hôtels et les tables

#### Hôtel Mercure Les Voyageurs

2, rue Yves-Collet, 29200 Brest.

Tél. : 02 29 61 09 09. [www.mercure.com](http://www.mercure.com)

Au cœur de Brest et à deux pas de la gare, un hôtel contemporain très confortable avec des chambres élégantes parfaitement équipées, dont certaines avec vue sur la rade. Une excellente adresse. À partir de 89 € en fonction des périodes et des jours de la semaine.



## CENTRE D'AFFAIRES DU PORT

Amarré dans le port de Brest, le remorqueur de sauvetage en mer, l'Abeille Bourbon, est le fleuron de la ville.



6



7

**Le Baragwin**  
38, rue Algésiras, 29200 Brest. Tél. : 0298386140.  
Des vins dans le vent bio-nature, des fromages et charcuteries dûment sélectionnés... Un bar à vins sympa comme tout!

### Fifty-fifty

22, rue Jean-Baptiste-Boussingault, 29200 Brest.  
Tél. : 0229624692.  
Pas précieux mais drôlement accueillant, un salon de thé où tout le mobilier est à vendre.

## Et aussi

### Tartines d'autrefois (photo 5)

60, rte de Quimper, 29200 Brest. Tél. : 0298417577.  
Dans son fournil ouvert sur la boutique, le boulanger fabrique toute la journée – et sans additifs – des pains et des viennoiseries de très belle facture. À goûter notamment, le pain au maïs, le pain de seigle, la baguette « artos » ou le pain d'antan, à la coupe et issu d'une fermentation de 48 heures.

### ♥ Cave des vins gourmands

49 bis, rue de Lyon, 29200 Brest. Tél. : 0298449046.  
La très agréable cave d'Hervé Nourry. Remarquable sélection, sans dogme, mais avec un penchant pour



5

## AUX ALENTOURS

### ■ Les Viviers de Keraliou

Port Keraliou, 29470 Plougastel-Daoulas.  
Tél. : 0298405757.

À Plougastel-Daoulas, Keraliou vend sa production d'huîtres et de moules de bouchot, ainsi que d'autres coquillages fournis par des pêcheurs. Sur place, vente au détail et bistro marin, au bord de l'eau, pour déguster les produits bruts avec vue sur Brest.

### ■ Fraises Lanic Sivi – Benoît Cuzon (photo 2)

Le Vern, 29470 Plougastel-Daoulas.  
Tél. : 0699589500.

La majorité des fraises de Plougastel est issue de systèmes hors-sol. Sur leur petite exploitation, Aude Burger et Benoît Cuzon, eux, cultivent de délicieuses fraises bio de pleine terre. Rendez-vous à leur point de vente, où ils proposent aussi des confitures et les produits gourmands d'autres artisans locaux.

### ■ Jampi Glacier

Hameaux de Kergullo, 29820 Bohars.  
Tél. : 0298035618.

Depuis 1923, Jampi fabrique de très bonnes glaces artisanales.

### ■ Charcuterie Olivier Hélibert (photo 3)

1, rue Saint-Yves, 29860 Bourg-Blanc.  
Tél. : 0298845821. Et aux halles  
Saint-Martin, 4, rue Massillon, 29200 Brest.  
Bardé de médailles, Olivier Hélibert vole un culte au cochon, et fabrique toute sa charcuterie à l'exception du sec (saucisson, jambon cru, etc.). La tradition à son meilleur avec une andouillette comme un modèle du genre, un jambon blanc à tomber, ou encore des saucisses aux algues ainsi qu'un boudin noir délicieux.

Recouvrance, Brocéliande ou l'Abeille Bourbon, la maison met en valeur l'identité brestoise et le terroir breton.

### La Cave de Bacchus

10, rue A.-Fournier, 29200 Brest. Tél. : 0298443376.  
Excellent sélection de vins de vignerons parmi les plus talentueux de l'Hexagone. Une foule de pépites!

### ♥ La Maison du boulanger

Halles St-Louis, 29200 Brest. Tél. : 0298800371.  
Pour le célèbre « pain des abers » que les marins adorent ! La maison mère de l'excellente adresse de Michel Izard se situe à Lannilis.

### Tôt ou tard

34, rue d'Aiguillon, 29200 Brest.  
Tél. : 0617926929.  
Épicerie fine avec notamment une large sélection de thés.

### ♥ Fromagerie Sten Marc

Fromager-affineur très réputé, Sten Marc déballe ses petites merveilles sur les marchés de Kerinou (à Brest), le mardi après-midi, et de Lambézellec, le vendredi après-midi.

Ici, les frites ne se dégustent pas qu'en cornet ou en barquette : il n'est pas rare d'aller à la friterie avec son saladiers, et de les rapporter chez soi pour les servir à table.

# Friteries **Un art populaire**

Dans le nord de la France, les baraques à frites font de la résistance. La frite y est une tradition qui réunit les générations.

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.



Après la deuxième friture, on sort les frites avec une araignée. On ajoute alors un peu de sel, éventuellement du vinaigre ou de la sauce, et il ne reste plus qu'à les déguster !

C'est le cliché qui fait rigoler la France. La Friterie Momo, immortalisée par le film de Dany Boon, *Bienvenue chez les Ch'tis*, ou celle des inénarrables Tuche. Pourtant, qui n'a jamais traversé un village du Nord entre chien et loup sans apercevoir la réjouissante lueur d'une baraque, ne peut comprendre l'appel de la frite et l'attachement des Nordistes pour ces chapelles païennes qui perpétuent un art culinaire populaire. Comme on ne change pas de paroisse, chaque friterie a ses fidèles qui croient en la suprématie de son friteur, autoproclamé « roi de la frite ». C'est d'ailleurs leur ferveur qui permet au site friteries.com d'établir le palmarès des meilleurs établissements de France. Sans surprise, les friteries nordistes trustent le classement. On se demande d'ailleurs comment les autres pourraient prétendre les concurrencer, tant les baraques à frites font intimement partie du paysage et de la culture de cette attachante région rebaptisée Hauts-de-France. L'année dernière, c'est la friterie de Vendin-le-Viel, petite commune proche de Lens, qui a remporté le pompon. Depuis, toutes les télés, même la BBC, ont campé devant la baraque de René, qui a le triomphe modeste et l'art de la formule. « La frite, je lui fais l'amour », lâche-t-il quand on lui demande son secret. Tombé dans l'huile par hasard, voilà vingt-deux ans, il s'attache depuis, comme il le dit, à servir au plus grand nombre de quoi manger pour deux sous.

### La star des soirs de match

Si la Belgique et la France se disputent encore la paternité de la frite, les baraques à frites se sont développées de chaque côté de la frontière, à proximité des usines et dans les lieux publics associés aux fêtes populaires ou aux loisirs. Aujourd'hui encore, ■■■



Au détour des départementales de la région, on trouve toujours une friterie pour faire une pause.

# LE HAUT DU PANIER - Les friteries du Nord



1

## SAUCE SAMOURAÏ

POUR 4 PERSONNES. Dans un récipient à bord haut, mélangez 1 c. à soupe de moutarde et le jaune d'un œuf. Montez la mayonnaise au mixeur plongeant en versant peu à peu 20 cl d'huile de tournesol. Assaisonnez avec un filet de vinaigre blanc, du sel et du poivre. Incorporez 1 c. à soupe de ketchup et ajoutez 1 c. à soupe de harissa, à doser selon le goût. Mélangez et servez avec des frites bien chaudes.



2

1. Fabrice a repris la friterie Bob, à Lille. Une des rares que compte encore la ville. 2. Tous les midis, Sabine est fidèle au poste pour accueillir ses clients à Arras, dans la friterie qui porte son nom.

■■■ les soirs de grands matchs, à Lens, les supporters des Sang et Or engloutissent deux tonnes de frites au comptoir des friteries Sensas. À la tête de cet empire de la frite, son créateur Jean-Paul Dambrine, fils de mineur lensois, 69 ans, possède cinq friteries fixes et une vingtaine de friteries mobiles. En Belgique, le *fritkot* est devenu une institution nationale, que tout bon Belge s'enorgueillit de fréquenter. La frite a même son musée, à Bruges. Chez nous, elle s'est arrêtée aux portes de Paris, en Picardie, snobée par la capitale et les autres régions réputées plus gastronomiques. Dans un pays qui a inventé la pompeuse pomme duchesse et la somptueuse pomme soufflée, la frite semble bien triviale, surtout quand on la déguste avec les doigts sur le trottoir. N'empêche, elle titille les Parisiens et les touristes, qui cherchent tous une bonne friterie en débarquant à Lille. Sauf que le plan d'urbanisme a eu raison des pittoresques baraqués, qui ont quasiment disparu de la capitale des Flandres. En 2014, le Centre d'Architecture de Lille a mis son grain de sel et porté l'installation de Bob, friterie futuriste aux allures de chameau, dessinée par l'artiste autrichien Erwin Wurm. Après un démarrage difficile, elle revit entre les mains de Fabrice, un forain amoureux de son métier. À Arras, chef-lieu du Pas-de-Calais, on compte encore cinq friteries, plantées à des endroits stratégiques de la ville depuis plus de deux décennies. Car l'emplacement, il n'y a que ça de vrai. Paradoxalement: une baraque devant être mobile, tout ■■■

À chaque friterie son enseigne, qui met souvent en avant un jeu de mots.



À Saint-Sylvestre-Cappel,  
près du rond-point, La Frite  
en or est un incontournable.



La friterie Bob aux  
allures futuristes est  
idéalement installée  
devant la gare  
Lille-Europe pour  
régaler les visiteurs.

Conviviale et sans prétention,  
la frite requiert, pour être  
bonne, un vrai savoir-faire.

La P'tite Fringale  
à Blaringhem est une  
vedette : elle figure  
dans le film Les Tuche.



Les friteries sont parfois installées en dur dans les villes, comme la friterie Sensas (ici et ci-contre), une véritable institution.



À l'opposé des chaînes de fast food, il y a dans ces lieux un supplément d'humanité.

Dans la nuit, sur le bord de la route ou sur un parking, la lueur rassurante d'une friterie.





■■■ en étant installée à demeure. Dans le quartier résidentiel Minelle, Francis et Sylvie attendent le client midi et soir depuis vingt-six ans. Francis est un puriste. Il va chercher ses pommes de terre dans une ferme des environs et les épingle lui-même, avant de les tailler suivant la taille académique : 1 x 1 cm. Des bintjes, qu'il scrute avec l'expérience d'un vieux maquignon. « En début de saison, elles sont trop fermes, elles ont trop d'amidon et elles ne dorent pas bien. En fin de saison, elles sont trop sucrées et elles roussissent », explique-t-il. C'est lui qui manie l'araignée, sorte d'écumoire qui sert à sortir les frites de leur double bain, le premier à 150 °C, le second à 180 °C. À son épouse revient la tâche de les emballer, saupoudrées de sel, aspergées d'une giclée de vinaigre et accompagnées d'une de ces sauces pseudo-exotiques au nom insolite : la « samouraï » (best-seller), l'« andalouse », la « hannibal »... Ou de garnir les « américains » – de gros sandwichs... aux frites. Sylvie concède que la frite, c'est pas la fête tous les jours. « L'été il fait chaud, l'hiver très froid », raconte-t-elle, émue pourtant de voir les générations se succéder à sa guérison. Car la

baraque reste un vrai lieu de convivialité où se retrouvent, le samedi soir, tant les familles munies de leur saladier pour ramener les frites bien chaudes à la maison, que le solitaire au frigo vide, plus en peine de trouver un peu de chaleur humaine que de casser la graine.

## Chef-d'œuvre en péril ?

En 1970, on comptait 8000 friteries. Il en resterait moins de 500. « Les food trucks ont bouleversé leur marché unique », commente Frédéric Leturque, maire d'Arras, qui ne reçoit plus aucune demande d'occupation du domaine public pour ce genre de restauration. Sur sa magnifique Grand-Place, il a bien fallu qu'il accorde l'installation de deux kebabs, même si la frite reprend ses droits lors de la fête locale de l'andouillette. À Tourcoing, le maire, Didier Droart, a fait le buzz en conviant une baraque à frites à sa cérémonie des voeux. Mais les friteries comptent leurs abattis. À Noyelles-Godault, Patrick s'inquiète des travaux urbains qui vont l'obliger à déménager sa cahute. Il s'enorgueillit pourtant de faire une vraie frite, au gras de bœuf, contrairement à ses collègues, qui emploient de l'huile de tournesol, de colza ou même, sacrilège, de palme ! Faut-il en passer par un label pour sauver les friteries comme celui récemment créé pour les estaminets ? On parie plutôt sur une frite rebelle qui poussera encore longtemps, on l'espère, sur le bord des routes du Nord. ♦

# La Basilicate

## Il gusto italiano

Au sud de l'Italie, entre la Calabre et les Pouilles, cette terre de paysans et de bergers offre une cuisine simple et goûteuse, où le piment occupe une place de choix.

*Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.*



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

Coupe de Manon Clouzeau.

### TARALLI GRAND FORMAT

« On grignote volontiers ces biscuits salés en guise de casse-croûte ou bien à l'apéritif, par exemple avec des *lampascioni* (des oignons sauvages) et des olives *inornate*, séchées au four, comme ici sur la photo. Typiques de l'Italie du Sud, les *taralli* de Basilicate sont plus gros que ceux des Pouilles, et parfumés au fenouil pour la plupart. »



Carte Vania Nicolicic



FICHE  
PAGE 125

TARALLI  
AI SEMI  
DI FINOCCHIO



### PASTA & CO

« *Cavatelli, strascinati et capunti* sont des pâtes caractéristiques de la région, faites maison avec de la semoule de blé dur et de l'eau, comme les sont les *orecchiette* dans la région voisine, les Pouilles. En France, vous pouvez trouver dans le commerce des *cavatelli*. Dans cette région, on agrémentera souvent les pâtes avec de la ricotta salée et du poivron doux séché, appelé *peperone di Senise*, et *peperone crusco*, lorsqu'il est frit. »

## CAVATELLI AI CARCIOFI, FAVE E RICOTTA SALATA

### *Pâtes aux artichauts, fèves et ricotta salée*

Préparation : 45 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

- 350 g de pâtes cavatelli (ou orecchiette) ■ 4 artichauts poivrade ■ 400 g de fèves fraîches ou de petites fèves surgelées (sans les cosses) ou 1,5 kg avec les cosses ■ 120 g de ricotta salée fraîchement râpée (en épicerie italienne) ■ 1 oignon moyen ■ 1 poivron doux séché de Senise (à défaut, 1/2 piment d'Espelette séché ou 1 pincée de poudre de piment d'Espelette) ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ 1 citron ■ Sel

■ Écossez les fèves, ébouillantez-les 1 min, puis rincez-les à l'eau froide et épluchez-les. Si elles sont très petites, épluchez-les directement à cru dans une bassine d'eau.

■ Nettoyez les artichauts, en éliminant la pointe et une douzaine de feuilles (les plus dures) sur chacun, mettez-les au fur à mesure dans l'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas. Coupez-les en fins quartiers et poêlez-les à feu moyen, avec un filet d'huile

d'olive, du sel et un peu d'eau, pendant environ 10 min.

■ Hachez le poivron séché, faites-le revenir dans 1 c. à soupe d'huile, quelques secondes, en surveillant : il ne doit pas brûler.

■ Pelez et émincez l'oignon. Faites-le blondir avec un filet d'huile d'olive pendant 1 min. Ajoutez ensuite les artichauts et les fèves, mélangez et faites revenir de nouveau 1 min. Ajoutez le poivron. Réservez hors du feu.

■ Faites cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les en gardant 2 louches d'eau de cuisson.

■ Mélangez les pâtes avec les légumes et les 2/3 de la ricotta râpée, ajoutez au fur et à mesure un peu d'eau de cuisson des pâtes jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

■ Servez chaud, parsemé du reste de ricotta râpée.

**Notre conseil vin : un corbières blanc.**

**Le conseil de Laura :** Pour un plat encore plus goûteux, vous pouvez ajouter 100 g de lard ou de poitrine en petits dés, à faire revenir en même temps que l'oignon.

## LE GOÛT DU PRINTEMPS

« Ces chaussons, que l'on appelle aussi parfois *falagoni*, en Basilicate, sont traditionnellement préparés au printemps. Pour les réaliser, j'ai utilisé une farine complète de petit épeautre, que je trouve plus digeste et savoureuse qu'une farine blanche. On peut aussi les confectionner avec une pâte à pizza (pâte levée). »



## CALZONE ALLA BIETOLE

### Chaussons aux blettes

Préparation: 1 h. Repos: 30 min. Cuisson: 30 min. Pour 8 pièces:

- 500 g de farine complète de petit épeautre ■ 20-22 cl d'eau tiède ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ 1 c. à café rase de sel fin

Pour la farce ■ 1 kg de vert de blette (le vert de 3 bottes env.)

- 60 g d'olives noires dénoyautées ■ 100 g de fromage canestrino di Moliterno (mi-chèvre mi-brebis) ou une tomme de brebis demi-affinée ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 piment sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra ■ Sel

■ Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et l'huile d'olive. Ajoutez l'eau tiède en plusieurs fois afin d'obtenir une boule de pâte qui ne colle pas, travaillez-la quelques minutes. Coupez la pâte en huit et façonnez 8 boules (photo 1). Laissez-les reposer 30 min dans un sachet en plastique alimentaire.

■ Pour la farce : lavez le vert de blette, coupez-le en lanières (photo 2). Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, le 1/2 piment sec émietté et les gousses d'ail coupées en deux, faites-y revenir les blettes sur feu modéré pendant environ 10 min,

à couvert, en mélangeant de temps en temps, salez. Otez l'ail et incorporez dans la poêle les olives et le fromage pecorino grossièrement râpé (photo 3), laissez refroidir.

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Étalez finement une boule de pâte (photo 4), posez dessus une petite assiette de 15 cm de diamètre et découpez un disque (photos 5 et 6).
- Posez la farce aux blettes sur la moitié de la pâte étalée, en laissant 2 cm de bord sans farce, couvrez avec l'autre moitié de pâte (photo 7). Avec les doigts, pressez les bords pour bien les fermer puis pincez-les tout du long entre le pouce et l'index pour plisser le pourtour (photo 8).
- Posez les chaussons sur une plaque tapissée de papier cuisson. Piquez en plusieurs endroits la surface avec une fourchette (pour que la vapeur puisse sortir). Enfournez pour 20 min.
- Dégustez tiède ou à température ambiante.

Notre conseil vin : un sartène blanc.

Le conseil de Laura: Ces chaussons sont encore meilleurs le lendemain! À défaut de vert de blette, vous pouvez utiliser des épinards.

## LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



Des petits chaussons végétariens pleins de bonnes choses.



### DOUX AGNEAU

« La viande d'agneau est très courante dans cette région de collines et de montagnes. Cette recette est aussi appelée *bollito dei pastori*, ce qui signifie « pot-au-feu des bergers », c'est un plat simple mais succulent, servi avec des légumes de saison. »

### BOLLITO D'AGNELLO E VERDURE PRIMAVERILI

#### Pot-au-feu d'agneau et légumes printaniers

Préparation : 30 min. Cuisson : 2 h 15. Pour 4 personnes :

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée, en cubes de 5-7 cm
- 4 tiges de cardon ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 2 tomates mûres
- 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 feuille de laurier
- 1 brin de romarin ■ 1 pointe de piment séché (facultatif) ■ Sel

■ Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez la branche de céleri en petits morceaux.

■ Dans un faitout (de préférence en terre cuite ou en fonte), portez à ébullition 2 litres d'eau, salez légèrement. Plongez les morceaux de viande, laissez reprendre l'ébullition,

écumez pour enlever les impuretés. Ajoutez le laurier, l'oignon, le céleri et 1 pointe de piment dans le faitout. Laissez cuire à feu doux, presque à couvert, pendant 1 h 40. Ajoutez alors le romarin, les tomates coupées en quatre et épépinées, les tiges de cardon épluchées et coupées en tronçons de 10 cm. Cuisez encore 20 min, vérifiez l'assaisonnement.

■ Préparez les asperges en retirant environ 4 cm à la base de celles-ci. À 5 min de la fin de la cuisson, ajoutez les asperges. ■ Servez la viande avec un peu de bouillon et les légumes.

**Notre conseil vin : un vacqueyras blanc.**

Merci au chef Federico Valicenti du restaurant Luna Rossa à Terranova di Pollino (Potenza) pour ses conseils.

# La Corse Fière de ses racines

Direction le sud-ouest de l'île à la rencontre de cépages singuliers et de vignerons pétris de talent.

*Texte Pierrick Jégu. Photos Laurent Grandadam.*



Dans la vallée de l'Ortolo,  
en appellation Sartène, les vignes  
à flanc de colline du domaine  
San Micheli sculptent le paysage.



1. Laurent Costa, ici en plein désherbage à la pioche, cultive le Domaine A Peraccia en agriculture biologique. Sa propriété compte 10,5 hectares de vignes sur un sol d'arènes granitiques en appellation Ajaccio. 2. Le vigneron biodynamiste Pierre Richarme, du Domaine Pero Longo, dans la vallée de l'Ortolo, en pleine dégustation devant ses cuves en forme d'œuf couché, qu'il a lui-même fabriquées.

**D**es coteaux plantés de vignes qui tombent dans la mer, d'autres « posés » sur le piémont de massifs spectaculaires, des parcelles entourées de maquis en surplomb de villages qui semblent ne pas avoir changé depuis des siècles... Au championnat des plus séduisantes régions viticoles de France, la Corse a plus que son mot à dire. Et elle a beaucoup de choses à raconter, au-delà de la superbe carte postale qu'elle offre à ses visiteurs.

Il fut une époque où les vins corses étaient vus uniquement, ou presque, par le prisme de l'emblématique – et la plus ancienne – appellation Patrimonio, située au nord de l'île dans un merveilleux site entre montagne et Méditerranée. Grâce à ses figures tutélaires – Antoine Arena, Yves Leccia ou encore Muriel Giudicelli – et à une relève talentueuse, elle continue de signer des cuvées absolument remarquables. Si passionnante soit-elle, cette AOC, bio en majorité, ne doit pas monopoliser l'attention des amateurs : depuis quelques années, dans la foulée de porte-drapeaux comme Jean-Charles Abbatucci ou Yves Canarelli, des vignerons-artisans d'obédience bio ou biodynamique mettent tout leur savoir-faire et montrent leur grand talent à révéler d'autres terroirs. Notre balade nous mène en Corse-du-Sud, dans les appellations Ajaccio et Sartène, et jusqu'à Figari. À Patrimonio, le cépage rouge vedette s'appelle le niellucciu. Originaire de Toscane, il se montre parfaitement adapté aux terrains calcaires de l'endroit. La mise en lumière du sud-ouest de l'île s'accompagne de la (re)découverte de l'autre raisin rouge le plus répandu sur le « caillou » corse : le sciaccarellu, unique

à l'île de Beauté. Alors que l'excellent niellucciu se distingue par son intensité et sa profondeur, lui trouve ses aises sur les terroirs d'arènes granitiques et assoit sa grande originalité sur sa finesse, sa souplesse, sa couleur en général peu soutenue, ses arômes de poivre, d'épices et de fruits rouges. Parfois assemblé avec le niellucciu, il est aussi célébré par plusieurs vignerons dans des cuvées mono-cépage : pour percer les secrets et saisir le tempérament du sciaccarellu, il faut par exemple déboucher le 2015 du Domaine Pero Longo, le très raffiné et complexe Monte Bianco 2016 signé par Jean-Charles Abbatucci, ou Granit 2014, pépite du Domaine de Vaccelli.

### Entre mer et montagne

Les vins de sciaccarellu constituent un délicieux pied de nez aux vieilles idées reçues qui voudraient que les productions méridionales soient forcément puissantes et capiteuses. D'autant plus que la quête de fraîcheur – favorisée ici par les influences conjuguées de la mer et de la montagne, ainsi que par de grandes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit – demeure l'une des grandes obsessions des bons vignerons de Corse et de Navarre. Sur l'île, ils en font également la démonstration avec les blancs issus de vermentinu. Encore largement ignorés par le grand public – mais plébiscités par les meilleurs sommeliers –, ces derniers mériteraient une plus large reconnaissance. Des domaines mettent en effet en bouteilles des blancs sans lourdeur, d'une étoffe, d'une race et d'une droiture surprenantes. Niellucciu, sciaccarellu et vermentinu demeurent les trois ■■■



Jean-Charles Abbatucci veille sur un patrimoine viticole unique de 18 cépages dans son domaine de la vallée du Taravo. Vigneron toujours en recherche, il pratique notamment le surgeffage.



**1.** Aurélie Pattachini-Mancini déguste ses vins blancs dans son chai situé à Ajaccio. La démarche de cette œnologue est originale : elle ne possède pas de vignes mais achète des lots de vins qu'elle assemble et élève, notamment en amphores. **2.** Au Domaine Comte Abbatucci, une partie des vignes est labourée au cheval. Le vignoble est conduit en biodynamie, en préservant la biodiversité et en tenant compte des cycles de la nature.

■■■ cépages stars du vignoble. Mais un formidable travail sur son patrimoine ampélographique permet à la Corse de renouer avec des variétés de raisins anciennes et endémiques. Les appellations ont même ouvert leurs cahiers des charges à six d'entre elles : le biancu gentile, le cudivarta et le genovese en blanc, l'aleaticu, le minustellu et le carcaghjolu neru en rouge.

### Jeux d'assemblage

Bien sûr, plusieurs vignerons du sud-ouest de l'île jouent le jeu des cépages identitaires. Dans la plaine de Péri, à quelques kilomètres d'Ajaccio, Laurent Costa s'amuse avec du carcaghjolu, du minustellu et de l'aleaticu. Au Domaine Vaccelli, dans le sud de l'AOC Ajaccio, Gérard Courrèges sort sur le millésime 2016 une toute nouvelle cuvée de blanc qui marie le carcaghjolu biancu, le riminese, le genovese et le cudivarta. Son voisin de la vallée du Taravo, Jean-Charles Abbatucci, cultive dix-huit cépages autochtones, dont sept d'entre eux composent par exemple l'épatante cuvée Ministre. Et au Domaine Sant Armettu, en AOC Sartène, Gilles Seroin glisse un peu de minustellu dans l'assemblage de son grand vin baptisé Myrtus... Perdue à quelques kilomètres en arrière-plan de Propriano, cette propriété se love dans un écrin montagneux de toute beauté avec vue sur la mer, au loin. Le site vaut réellement le coup d'œil comme, au sud de Sartène, la magnifique et paisible vallée de l'Ortolo qui abrite, entre autres, le Domaine San Micheli. Voyez que, même le nez dans le verre, on peut aussi apprécier la carte postale ! ♦

### HALTE OBLIGATOIRE !



Élu « meilleur caviste 2011 » par la *Revue du vin de France*, auteur de l'excellent ouvrage *Du pain, du vin, des oursins* (éditions Marabout) sur les produits et la gastronomie corses, le bonhomme est sans conteste l'un des promoteurs les plus en verve des vins de « son » île. Son nom ? Nicolas Stromboni. Son repaire ? Le Chemin des vignobles, à Ajaccio, formidable escale gourmande imaginée dans les anciens murs d'une cave coopérative. Derrière la façade immaculée, la porte ouvre sur une cave exceptionnelle de plusieurs centaines, voire milliers, de références : du Cap Corse à Figari en passant par Patrimonio, Calvi ou Ajaccio, toute la Corse est là, ses meilleurs domaines, ses vignerons les plus talentueux, ses cuvées emblématiques, ses raretés, etc. Si le maître des lieux est chauvin, il ne se limite pas au vignoble insulaire, loin de là. Il explore les terroirs continentaux avec une connaissance pointue et un appétit féroce : ses étagères regorgent de flacons signés par la crème des vignerons de toute la France. En poussant à peine plus loin la visite, l'amateur pénètre dans une épicerie fine : impossible de dresser ici l'inventaire de ce garde-manger salé et sucré. Le lieu se fait aussi bar à vins – fermé aux beaux jours. La maison y régale son monde de ses flacons et d'une cuisine pleine d'esprit.

*Le Chemin des vignobles, voir coordonnées page 121.*

## DÉGUSTATION

### DOMAINE A PERACCIA

Laurent Costa a repris ce domaine, situé non loin d'Ajaccio, en 2009. Son territoire ? Sur des sols d'arènes granitiques, 9,5 ha de vignes menées en agriculture biologique. Les vins ? Un blanc 2016 (7,50 €) assez riche, un rouge plein de fruit vendu en vrac, ou encore le Tradition rouge



2015 (7,50 €) issu de sciaccarellu, qui marie la finesse du cépage au caractère solaire du millésime et à la puissance liée à une maturité de vendange poussée assez loin.

### DOMAINE PERO LONGO

Pierre Richarme a restructuré le vignoble familial à partir de 1994, et l'a converti à la biodynamie en 2000. De ses 24 ha plantés en sciaccarellu, niellucciu, grenache et vermentinu, il fait naître des vins singuliers : Sérénité 2016 (11 €), blanc ample, croquant et complexe, Équilibre 2015 (9 €), rouge très franc, gourmand et



juteux, Le Lion de Roccapina 2014 (15 €), mariage extrêmement harmonieux du niellucciu et du sciaccarellu, ou encore La Cuvée 2015 (33 €), 100 % sciaccarellu, à la fois fine et intense, remarquable.

### DOMAINE SAN MICHELI

Caché dans la magnifique vallée de l'Orto, au pied de la chaîne de Cagna, le Domaine San Micheli, nanti d'un beau terroir, profite du dynamisme de ses propriétaires et du savoir-faire de



son régisseur pour retrouver du lustre. Nous avons aimé le San Micheli blanc 2016 (environ 11 €), en AOC Sartène, pour sa fluidité, sa tendresse, son élégance et sa longueur, et Alfieri Polidori 2015 (environ 16 €), un rouge 100 % sciaccarellu très expressif et doté d'un bel équilibre.

### DOMAINE COMTE ABBATUCCI

Un des domaines les plus passionnants de Corse. Jean-Charles Abbatucci, en biodynamie depuis 2000, cultive pas moins de 18 cépages corses sur 23 ha.



Il multiplie les expériences, pratique le surgreffage, favorise la biodiversité et pratique la polyculture et l'élevage. La cuvée Faustine (environ 30 € chez les cavistes) s'affirme comme l'un des meilleurs blancs de l'île, très sapide, délicat et complexe. Goûtés sur fût, Monte Bianco 2016 (autour de 58 € chez les cavistes) est un 100 % sciaccarellu qui déploie beaucoup

d'élégance et une palette aromatique au plus près du maquis, tandis que Ministre Impérial 2016, assemblage de sept cépages rouges, possède une classe exceptionnelle (autour de 60 € chez les cavistes).

### AURÉLIE PATACCINI-MANCINI

Œnologue-conseil pour une quinzaine de domaines, Aurélie Patacchini met aussi en bouteilles ses propres créations baptisées Les Archives



d'Aurélie : elle sélectionne des lots de vins qu'elle fait ensuite vieillir et qu'elle assemble dans son chai habité par des muids et des foudres en bois, des cuves Inox et des amphores. À goûter par exemple : L'Inattendue Chapitre 18, assemblage à la fois tendre et tendu de vermentinu et de sauvignon du millésime 2015 (18 €). Également, L'Audacieuse Chapitre 18, mariage harmonieux de sciaccarellu, niellucciu et syrah des millésimes 2013, 2014 et 2015 (18 €). Des vins convaincants et équilibrés.

### DOMAINE SANT ARMETTU

De Propriano, une petite route file en pleine nature vers le très beau domaine de Gilles Seroin, propriété



d'une quarantaine d'hectares, la plupart autour de la cave mais dont une partie se situe plus au sud, vers la baie de Tizzano. Grâce à une viticulture éco-responsable et une remise en question perpétuelle, le vigneron sort des cuvées délicieuses dans les trois couleurs. L'emblème de la maison ? La cuvée Myrtus (24 €), assemblage de sciaccarellu, minustellu, grenache et syrah qui, dans le millésime 2015, concilie pour le meilleur fruité mûr, finesse et puissance.

### DOMAINE VACCELLI

Ce domaine situé dans la vallée du Taravo - sud de l'AOC Ajaccio - fait beaucoup parler. Logique, vu le sérieux du travail de Gérard Courrèges, en bio non certifié, et la qualité de ses vins issus de 16 ha de vignes plantées sur des arènes granitiques. Connaissance acérée du terroir, travail parcellaire, vendanges à juste maturité,



précision de l'élevage donnent des vins remarquables et sans esbroufe. L'éventail est large et, dans le haut de gamme, gros béguin pour Granit rouge 2014 (43 €), un 100 % sciaccarellu très racé, et Granit « 174 » 2014 (70 €), une sélection micro-parcellaire de grande noblesse. À noter aussi, la naissance de Collection 2016 (48 €), blanc composé de quatre anciens cépages corses.

### Et aussi...

### CLOS CANARELLI

Cap plein sud, jusqu'à l'appellation Figari... Yves Canarelli a joué et joue encore un rôle essentiel dans le renouveau de la viticulture corse. Il produit des vins de très haute tenue, en rouge comme en blanc.

Zahra, la « dada » boulangère, prépare chaque jour le pain à la façon traditionnelle pour les restaurants de La Maison arabe.



Emblème de la ville depuis le XII<sup>e</sup> siècle, le minaret de la mosquée Koutoubia surplombe les toits ocre du quartier de la Médina.

# Marrakech, l'authentique

La Ville Rouge cultive la tradition jusque dans sa cuisine, où l'on redécouvre le savoir-faire ancestral des « dadas ».

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.



Marrakech possède l'étonnante faculté de se réinventer sans cesse. Au milieu de sa palmeraie, de nouveaux palais toujours plus luxueux ne cessent de surgir de la terre aride. Mais c'est au cœur de la Médina que l'on saisit le mieux l'âme de cette ville née d'une oasis, dans l'entrelacs de ses souks qui dissimule quelque 700 riads superbement rénovés, notamment par des Européens, à l'image du Jardin secret, un ambitieux projet mené par l'Italien Lauro Milan, dédié à l'art des jardins, à l'architecture et à l'eau. Derrière les portes discrètes de ces riads se dissimulent aujourd'hui des hôtels de charme, des restaurants, des salons de thé qui font le bonheur des visiteurs.

## De mère en fille

Quand elles arrivent à Marrakech en 1938 pour bénéficier du climat clément, Hélène Larochette et sa fille Suzy sont moins bien loties. Malgré une importante colonie européenne, il n'existe pas d'établissement de tourisme. Le pacha leur suggère alors d'ouvrir le premier restaurant de la ville digne de ce nom en leur prêtant l'une de ses meilleures cuisinières, se dégageant ainsi de la corvée d'accueillir tous les hôtes de marque désireux de déguster un bon tajine. Les deux Françaises ouvrent en 1946 La Maison arabe dans le quartier de Bab Doukkala. Leur restaurant devient rapidement une institution, régalaient locaux et célébrités, avant que l'Italien Fabrizio Ruspoli ne le métamorphose il y a vingt ans en une belle maison d'hôtes. À l'époque, pas de chef aux commandes. Et pour cause : ni Escoffier ni *Larousse gastronomique* n'ont codifié la cuisine marocaine. Celle-ci se transmet de mère en fille, par le geste et le regard. *Ainek mizanek*, « les yeux sont ta balance », dit-on en arabe. ■■■



1

1. Dans l'entrelacs des venelles, les femmes se retrouvent avant d'aller au marché. 2. Une charrette tirée par un âne et un scooter cohabitent dans les ruelles de la vieille ville. 3. Cuisson au four traditionnel dans la Médina. 4. Vue sur le Café des épices, un lieu agréable pour prendre un thé ou un café.



FICHE  
PAGE 125

### TAJINE AUX CLÉMENTINES ET AUX AUBERGINES CONFITES

■■■ Dans les grandes familles, la cuisine est alors confiée aux « dadas ». venues pour la plupart d'Afrique subsaharienne, notamment du Soudan, descendantes des esclaves des sultans, elles sont les gardiennes d'une tradition culinaire nourrie de nombreuses influences : berbère (le couscous et les tajines), arabe (les amandes, les fruits secs, les épices), maure (la pastilla) et juive (les citrons confits) principalement.

Aujourd'hui encore, c'est sous l'œil vigilant d'Arrabia, la dada, et de Zahra, la boulangère, que le jeune chef de La Maison arabe, Hicham Matri, revisite les saveurs marocaines. C'est aussi une dada qui anime les cours de cuisine. Là encore, La Maison arabe a été la première à Marrakech, en 2001, à ouvrir ses cuisines aux visiteurs. Formé en France chez les frères Pourcel, Hicham ne s'en fournit pas moins au cœur du souk, au marché *beldi*, comprenez « traditionnel ». « À Gueliz (le quartier moderne de Marrakech), il n'y a rien de *beldi* ! », s'exclame-t-il en nous tendant une olive dans une échoppe. « Ça, c'est vraiment *beldi beldi*, comme ce que faisait ma grand-mère. » Comme le pain encore façonné chaque matin par les femmes et cuit dans les fours traditionnels enfouis

dans les replis du souk. *Beldi* aussi la *tangia*, un plat typique de Marrakech constitué de morceaux de viande longuement confits dans une jarre.

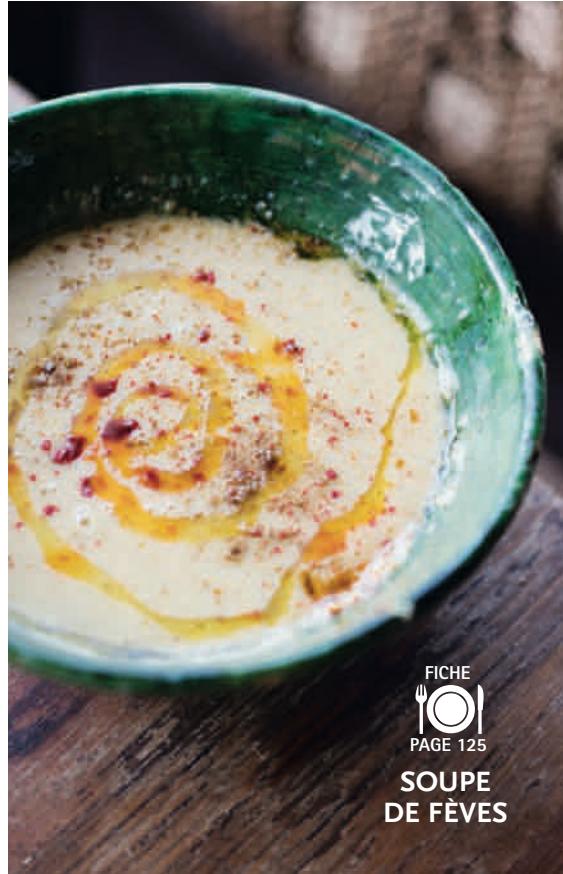
#### La valeur du local

Ce patrimoine culinaire, Fatéma Hal le défend ardemment. À la tête d'un restaurant parisien, le Mansouria, depuis plus de trente ans, elle signe aussi la carte de La Cour des lions, le restaurant du Es Saadi Marrakech Resort, où elle propose par exemple la *marouzia*, une recette d'agneau confit datant du XII<sup>e</sup> siècle. Cette ambassadrice érudite de la gastronomie marocaine réclame la création d'une académie pour former les chefs. « Pas un musée, une académie en mouvement, théâtre d'idées et de traditions. » Et de s'indigner que la cuisine au Maroc soit rattachée au ministère du Tourisme alors qu'en France elle dépend du ministère de la Culture.

C'est une autre femme, la chef Meryem Cherkaoui, qui nous initie au petit déjeuner marocain. À la terrasse du Zeitoun Café, sur cette belle place Jemaa el-Fna qui se remplit chaque soir de stands de viande grillée et de soupe d'escargots, la ■■■

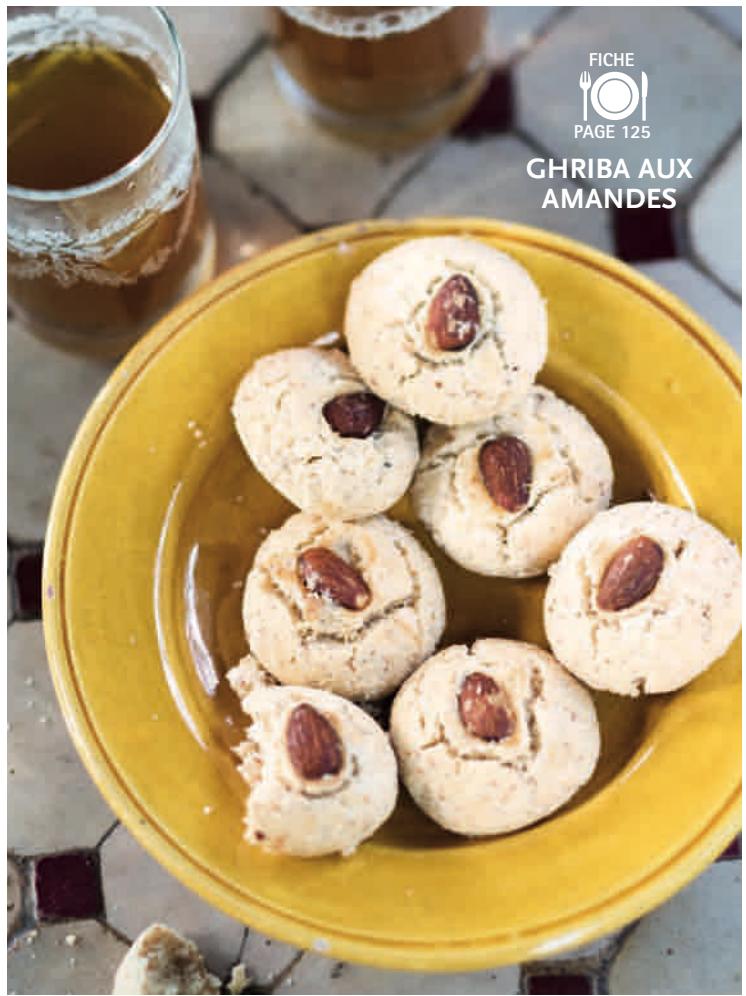


Un labyrinthe d'échoppes et de riads hors du temps, au cœur de la culture.





1



FICHE  
PAGE 125

GHRIBA AUX  
AMANDES



2



3

1. Sur la place Jemaa el-Fna, on s'immerge dans la culture populaire. 2. Au marché *beldi*, les Marrakchis font leurs courses à l'écart des touristes. 3. Une boucherie typique du marché *beldi*. 4. Transmis par les femmes, l'art de préparer le couscous est indissociable de la culture marocaine.



4

■■■ table est prodigue : *bessara* (soupe de fèves), œufs frits au *khlii* (viande de bœuf séchée), crêpes mille-trous... Après avoir tenu un restaurant à Casablanca et le Mes'lalla, au Mandarin oriental de Marrakech, la jeune femme a décidé de se consacrer à l'écriture d'un livre sur les produits *beldi* – ce qui l'a amenée à parcourir tout le pays. « Au Maroc, les chefs travaillaient avec des produits venant de partout. J'ai commencé à chercher des produits locaux, comme on me l'avait enseigné à l'Institut Paul-Bocuse où j'ai été formée », explique-t-elle. À quelques kilomètres de Marrakech, elle nous entraîne à la Coopérative du III<sup>e</sup> millénaire, une impressionnante association qui gère diverses coopératives de femmes en milieu rural. Celle du douar Abbes a créé une gamme de graines de couscous à base de diverses céréales, et même de petits pois ou de haricots. On

peut la visiter et partager ensuite un splendide couscous aux sept légumes avec ces femmes formidables.

De retour dans la palmeraie, on fait escale au Ksar Char-Bagh, un palais mauresque au (grand) luxe discret. Le jeune chef, Aziz Haki, y cuisine les légumes du potager du domaine, où l'on presse aussi les olives. Le directeur, Kevin Ceccarelli, rompu à l'art d'accueillir les hôtes prestigieux, confirme qu'un chef marocain est désormais un véritable atout, les chefs européens jouant simplement les *guests* une fois par mois. Aziz propose ainsi un foie gras au sel de l'Atlas ou une lotte *makfoul*. Tout en avouant ne jamais pouvoir rivaliser avec un couscous maternel. Il faut dire que c'est un véritable trésor, si l'on en croit les experts qui placent au-dessus du couscoussier pour déposer un projet d'inscription du couscous au patrimoine de l'humanité. ♦



### Y ALLER

**L'aéroport de Marrakech-Ménara, à 6 km au sud-ouest de la ville, est desservi, en 3 h au départ de Paris, par de nombreuses compagnies aériennes, à partir de 250 € aller-retour.**

## Les hôtels

### ♥ La Maison arabe

1, Derb Assehbe, Bab Doukkala.

Tél. : +212(0)524387010. [www.lamaisonarabe.com](http://www.lamaisonarabe.com)

Cette maison d'hôtes est une référence à Marrakech. Tout y a été fait pour accueillir les visiteurs dans un luxe discret et l'art de vivre à la marocaine. Outre les treize chambres et suites, on peut bénéficier de deux restaurants (marocain et Trois Saveurs) où tout est fait maison, de cours de cuisine, d'un hammam et de deux piscines dont une dans la palmeraie, où se trouve aussi le potager

de la maison. Chambres à partir de 190 € la double avec petit déjeuner. Entrées à partir de 10 € et plats à partir de 20 €.

### Ksar Char-Bagh (photo 6)

Djan Abiad, La Palmeraie. [www.ksarcharbagh.fr](http://www.ksarcharbagh.fr)  
Ce palais aux lignes pures, membre de Relais & Châteaux, accueille des hôtes en quête de calme et d'élégance, dans de vastes suites. On peut aussi simplement y déjeuner ou dîner. Le jeune Aziz Hakim propose une belle cuisine inspirée du potager du domaine et des saveurs marocaines, comme son foie gras au sel de l'Atlas ou sa lotte makfoul. Chambres à partir de 450 € la nuit avec petit déjeuner et transfert hôtel. Entrée 10 € et plat 22 €.

### Riad Danka

1, Derb Arjane Rahba Lakdima. [www.riaddanka.com](http://www.riaddanka.com)  
Au cœur de la Médina, à 3 minutes de la place Jemaa el-Fna, sur la place dite « des Épices », ce riad offre cinq chambres et une suite autour d'un patio. Piscine et terrasse avec vue imprenable sur la Koutoubia. Chambre double à partir de 130 €.

## Les tables

### ♥ Zeitoun Café (photo 4)

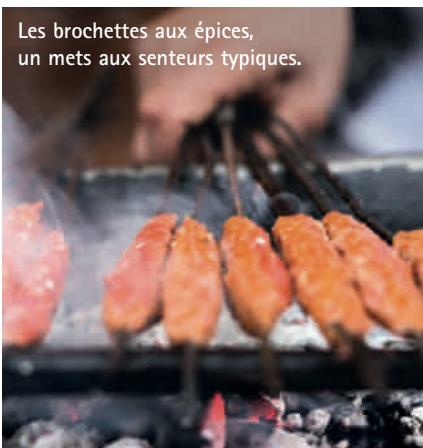
Place Jemaa el-Fna. Tél. : +212(0)524 42 75 70. [www.zeitouncafe.com](http://www.zeitouncafe.com)

Dans ce café-restaurant idéalement placé sur la plus belle place de Marrakech, on peut faire confiance à la « dada » Raja pour offrir une belle cuisine marocaine : petit déjeuner, tajine beldi et une tanja de chameau. Entrée 4 € et plat 8 € environ.

### Le Jardin

32, Souk Sidi Abdelaziz, Médina.  
Tél. : +212(0)524 37 82 95. [www.lejardinmarrakech.com](http://www.lejardinmarrakech.com)

Non loin de la place des Épices, ce patio luxuriant cache un paisible restaurant imaginé par la décoratrice Anne Favier, qui s'est appliquée à déployer un somptueux caméaïeu de verts. Au gré des petits salons extérieurs ou intérieurs, l'ambiance est plutôt bohème chic. Sur la terrasse, on peut assister



Les brochettes aux épices,  
un mets aux senteurs typiques.



à des projections de films classiques. Au premier étage, pop-up store de la créatrice Norya Ayron. Le menu propose des plats marocains ou européens et des cocktails de jus frais. Plats à partir de 8 €.

#### Nomad

1, Derb Aarjan, Médina.  
Tél. : +212(0)524381609.

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

Encore un bel endroit, superbement « designé » : dans une ancienne boutique de tapis, un restaurant réparti sur quatre étages offrant des coins intimes et des terrasses. La cuisine est d'inspiration marocaine et méditerranéenne. On y reçoit régulièrement des « chefs nomades » pour un échange autour des produits marocains. Entrée 5 € et plat 10 € environ.

#### La Terrasse des épices

15, Souk Cherifia, Sidi Abdelaziz, Médina.  
Tél. : +212(0)524375904.

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

Ouvert par un Landais, Nicolas Nancy, ce restaurant surplombe le souk des créateurs et offre un beau

panorama sur la ville et les sommets de l'Atlas. La carte propose des plats internationaux et des spécialités marocaines. À l'étage en dessous, beau choix de pâtisseries marocaines préparées sur place. Plats autour de 13 €.

#### Chez Lamine (photo 5)

Souk Ablouh,  
18-26 Jemaa el-Fna, Médina.

Sous son air de gargote, une adresse reconnue pour déguster une *tanjia* à l'entrée du souk. Env. 7 €.

#### La Cour des lions

*Es Saadi Marrakech Resort*, rue Ibrahim El Mazini.  
Tél. : +212(0)614056389.

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

Au dernier étage du Palace, perle hôtelière du groupe Es Saadi située au cœur d'un parc de 8 ha, un décor sculpté en dentelle et une vue panoramique pour une table signée par la chef Fatéma Hal qui remet à l'honneur les plats traditionnels oubliés de la cuisine marocaine. Entrées à partir de 18 € et plats à partir de 22 €.

## & AUSSI

### Riad El-Fenn

Derb Moullay Abdullah  
Ben Hezzian, Bab El Ksour.  
[www.el-fenn.com](http://www.el-fenn.com)

Un très beau riad pour séjourner (à partir de 450 € la nuit), qui vaut également le coup d'œil pour sa boutique de créateurs et son restaurant. Plats à partir de 10 €.

### Le Jardin secret (photo 2)

121, Sidi Mouassine, Médina.  
Tél. : +212(0)524390040.  
[www.lejardinsecret.com](http://www.lejardinsecret.com)

Pour une belle promenade dans l'un des plus anciens riads de la Médina et ses 4 000 m<sup>2</sup> de jardins.

### Dar Cherifa (photo 3)

Derb Chorfa Labkir, Mouassine.  
Tél. : +212(0)524426463.  
[www.dar-cherifa.com](http://www.dar-cherifa.com)

Cette demeure du XVI<sup>e</sup> siècle accueille des expositions, des lectures et des projections-débats. On peut également y prendre le thé, y déjeuner et dîner.

### Coopérative du III<sup>e</sup> millénaire

Douar Abbes, Commune

de Bourouss, Rhamna, El Kalaa,

Marrakech. Tél. : +212(0)670031641.  
Depuis Marrakech, suivre la route de Fès jusqu'au km 28, puis tourner à gauche après la station d'essence.

Dans ce douar, on roule quotidiennement la graine de couscous, de diverses céréales. Le couscous est vendu sur place sous la marque Louymya. Déjeuner sur réservation.

### Le Café des épices

75, Derb Rahba Lakdim, Médina.

Tél. : +212(0)524391770.

Pour un café *noss-noss* (moitié café, moitié lait) sur la place du même nom.

### Bouyaghssane Lahcen (photo 1)

44, Souk El-Ghassoul, Médina.  
Tél. : +212(0)670013895

L'adresse incontournable pour trouver de très jolies planches à découper en bois d'olivier ou de noyer.

### Riad Yima

52, Derb Aarjane, Rahba Lakdim, Médina.  
Tél. : +212(0)524391987. [www.riadyima.com](http://www.riadyima.com)  
La galerie salon de thé de l'artiste Hassan Hajaj, as de la récupération et du recyclage.

### Le Foundouk

Souk Hal Fes, Kat Bennahid.

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

Spécialités marocaines bien travaillées, comme un carpaccio de betteraves au cumin et *jben* (fromage blanc) ou un gigot d'agneau confit au safran et aux poires. Le tout dans un décor de cinéma : un caravansérail du XVII<sup>e</sup> siècle. Entrée 7 € et plat 16 €.



Diplômée de l'école Ferrandi à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de l'Asie.

# Version originale

Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

*Recette et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.*





## RIZ SAUTÉ À L'ANANAS ET AUX CREVETTES

### *Présentation exotique*

Préparation : 40 min. Cuisson : 15 min. Pour 4-6 personnes :

- 700 g de riz thaï (cuit la veille) ■ 300 g de crevettes crues décortiquées et décongelées ■ 1 ananas de taille moyenne ■ 4 œufs ■ 1 tomate en dés ■ 4 tiges de ciboule émincées ■ 6 gousses d'ail hachées ■ 50 g de gingembre frais haché ■ 1 petit oignon ciselé ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de nuoc-mam ■ 6 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 c. à café bombée de sucre ■ Sel, poivre

- Salez et poivrez les crevettes. Réservez-les au frais.
- Assaisonnez le riz cuit avec les sauces et le sucre. Mélangez à la main afin de bien égrenaer et enrober le riz. Réservez.
- Posez l'ananas debout sur votre plan de travail pour le fendre en deux. Positionnez la lame du couteau d'un côté du plumet de façon à obtenir une partie beaucoup plus épaisse que l'autre (les trois quarts du fruit). Évidez l'ananas en détachant d'abord la chair au couteau, le long de l'écorce, sans la percer. Détaillez ensuite la chair en tranches, que vous préleverez de préférence avec un couteau à pamplemousse, à lame incurvée. Vous pouvez également utiliser un couteau d'office ou une cuillère à soupe. Supprimez le cœur dur et coupez toute la chair de l'ananas en petits cubes.

■ Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans un wok ou une sauteuse. Cassez-y les œufs et attendez 1 min avant de les brouiller avec une spatule. Débarrassez.

■ Ajoutez 1 c. à soupe d'huile dans le wok et faites-y sauter les crevettes 2 min sur feu vif. Débarrassez.

■ Versez ensuite le reste d'huile et, lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez l'ail, le gingembre, la tomate et l'oignon. Faites-les revenir 2 min, puis ajoutez le riz. Mélangez et laissez cuire 2 à 3 min avant d'ajouter l'ananas. Remuez, poursuivez la cuisson 2 min et ajoutez les œufs et les crevettes. Mélangez et prolongez la cuisson 5 min.

■ Poivrez, goûtez, rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez la ciboule émincée et servez le riz aux crevettes dans la coque de l'ananas.

**Notre conseil vin : un riesling.**

**Bon à savoir:** Vous pouvez ajouter une poignée de noix de cajou au moment de servir. Pour avoir un riz bien égrené, il est préférable d'utiliser du riz froid cuit la veille ou plusieurs jours auparavant. Si vous utilisez du riz chaud ou tiède, votre riz sauté sera collant et mou. À l'origine, le riz sauté était un moyen de ne pas gaspiller les restes. On le faisait donc revenir avec ce qu'on avait. Le plus souvent des œufs et des restes de légumes.

## ACTUALITÉS COMMERCIALES



### COMTESSE DU BARRY

Pour son premier œuf de Pâques en chocolat, Comtesse du Barry dévoile une réalisation aussi originale que gourmande : Monsieur du Barry. L'œuf a été paré d'une fraise et d'un monocle, qui lui donnent un petit côté aristo. En clin d'œil à la date du dimanche de Pâques qui tombe cette année le 1<sup>er</sup> avril, cette création se dote d'un poisson en chocolat blanc dans le dos.

*Prix indicatif: 23,50 € TTC, 240 g.*



### PRESSADE

Si Pressade s'est distinguée en proposant l'une des premières gammes de jus de fruits bio en grandes surfaces, elle va encore plus loin avec sa nouvelle ligne Superfruits. Un véritable concentré de *good vibes* qu'on retrouve au cœur de ces trois références – sans sucres ajoutés. On craque pour leur parfait équilibre, les jus de raisin et de pomme venant naturellement adoucir les superfruits sélectionnés avec amour.



### MALO

Malo complète sa gamme emblématique de fromage frais avec trois nouvelles références inédites sur lit de fruits généreux (20 %) : au kiwi, à la framboise et aux pommes caramélisées. Ils constituent « la marque de fabrique » de la laiterie malouine. Garants de son savoir-faire d'origine, ils se reconnaissent à leurs qualités organoleptiques et à leur goût singulier.

**SAVEURS**

SAVEURS N°16 AVRIL  
MAISONS 2017 - 119 pages

• 39 recettes simples et gourmandes  
• Cuisiner le poisson (sainte, broche, poêlé...) • L'assiette : le four à chez  
• La soupe d'agneau : un Australien démissionnaire  
• Galettes frites maison : réveillez vos plats  
• Valence pilée : la Malouine de nos  
jus et smoothies : toutes les plantes de vitamines  
• Crème : rassasie aux îles de brevet

ÉGALEMENT DISPONIBLE

SAVEURS SAVEURS SAVEURS SAVEURS SAVEURS

**Saveurs vous suit partout.**

MAGAZINES, ACTUALITÉS, INSPIRATIONS ET VIDÉOS,  
LE TOUT DANS VOTRE NOUVELLE APPLICATION SAVEURS.

**NOUVEAU**

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Télécharger dans  
l'App Store

# SAVEURS

LE MAGASINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

**PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Mark Fisher

## SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.

Mail : abos.burda@abopress.fr

Courrier : Abo Press. 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch Cedex

## POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

[www.saveurs-magazine.fr](http://www.saveurs-magazine.fr)

## INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. [saveurs@editions-burda.fr](mailto:saveurs@editions-burda.fr)

## RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvia Gendron (28)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : Sophie Loubeyre (42)

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meynier (19)

PREMIÈRE MAQUETTE : Claudine Chryssaghis (56)

RÉDACTRICES GRAPHISTES : Julie Rassat (27), Olivia Rakotoarivony

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune (25)

SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : Véronique Brard, Olivier Farfal, Viviane Ladka

RÉDACTEURS : Maëva Terroy (26), Théo Torrecillas (43),

Auréline Rupert (16)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)

CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

## PÔLE DIGITAL

RESPONSABLE DIGITAL ET PARTENARIATS :

Romain Marcket. Tél. : 01 53 63 11 94. [rmarcket@editions-burda.fr](mailto:rmarcket@editions-burda.fr)COMMUNITY MANAGER : Jérémie Ngo. [jngo@editions-burda.fr](mailto:jngo@editions-burda.fr)

## RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

### MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez

le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnrom@mediaobs.com

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (9370)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Armelle Luton (97 78)

DIRECTRICE DE MARCHÉ : Alexandra Horsin (89 12)

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Alexia Vaché (89 06)

CHEF DE PROJET : Thibault Carbonnel (89 25)

DIRECTEUR DE STUDIO : Cédric Aubry (89 05)

STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

## ADMINISTRATION

DIRECTRICE DE LA DIFFUSION : Élisabeth Anger-Moulard.

DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03 88 19 25 26.

GRAVURE : RVB Photogravure. 5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29,

77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.

VENTE AU NUMÉRO : Presstalis.

PROVENANCE DU PAPIER : France, Belgique et Italie.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,010 kg/tonne.



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 9 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en Allemagne. Distribution : Presstalis. Commission paritaire : 06 21 K 86782. Dépôt légal : mars 2018.

## CUISINES & TENDANCES page 6

- **Arteflame.** [contact.arteflame@gmail.com](mailto:contact.arteflame@gmail.com)
- **Authentic.** Tél. : 04 28 29 69 93.
- **Leffe.** En grande surface. [www.leffe.com](http://www.leffe.com)
- **Maille.** Liste des points de vente sur [www.maille.com](http://www.maille.com)
- **Maison de vacances.** 4, rue de Cléry, 75002 Paris Tél. : 01 42 86 94 69. [www.maisondievacances.com](http://www.maisondievacances.com)
- **Oliviers&Co.** Liste des points de vente sur [www.oliviers-co.com](http://www.oliviers-co.com)
- **Vranken-Pommery Monopole.** En vente dans les enseignes spécialisées. [www.vrankenpommery.com](http://www.vrankenpommery.com)

## SUR LE FEU page 8

- **La Box des chefs.** [www.laboxdeschefs.com](http://www.laboxdeschefs.com)
- **L'Ami Jean.** 27, rue Malar, 75007 Paris. Tél. : 01 47 05 86 89. [www.lamijeau.fr](http://www.lamijeau.fr)

## RESTOS & BISTROTS page 12

- **Anima.** 78, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris. Tél. : 01 40 47 90 41.
- **Café Terroir.** 14, rue d'Amboise, 69002 Lyon. Tél. : 09 53 36 08 11. [www.cafeterroir.fr](http://www.cafeterroir.fr)
- **Détour.** 15, rue de la Tour-des-Dames, 75009 Paris. Tél. : 01 45 26 21 48.
- **La Merise.** 7, rue d'Eschbach, 67580 Laubach. Tél. : 03 88 90 02 61. [www.lamerise.alsace](http://www.lamerise.alsace)
- **La Taverne de Zhao.** 49, rue des Vinaigriers, 75010 Paris. Tél. : 01 40 37 16 21. [latavernedezhao.com](http://latavernedezhao.com)
- **Le Colombier.** Rue Loucheur, parc du Colombier, 76550 Offranville. Tél. : 02 35 85 48 50.
- **Rozò.** 79, rue de la Monnaie, 59000 Lille. Tél. : 09 83 46 55 00. [www.restaurant-rozo.fr](http://www.restaurant-rozo.fr)

## DOSSIER SPÉCIAL page 16

- **Christiane Perrochon.** [www.christianeperrochon.com](http://www.christianeperrochon.com)
- **Marion Graux.** [www.mariongraux.com](http://www.mariongraux.com)

## GOURMET page 46

- **Astier.** 44, rue Jean-Pierre-Timbaud, 75011 Paris. Tél. : 01 43 57 16 35.
- **Auberge Nicolas Flamel.** 1, rue de Montmorency, 75003 Paris.
- **Le Champeaux.** La Canopée, Forum des Halles, 75001 Paris.
- **Le Récamier.** 4, rue Récamier, 75007 Paris.
- **Restaurant Alan Geam.** 19, rue Lauriston, 75016 Paris.
- **Restaurant Sylvestre Wahid.** 79, rue Saint-Dominique, 75007 Paris.

## VARIATIONS GOURMANDES page 62

- **Christiane Perrochon.** [www.christianeperrochon.com](http://www.christianeperrochon.com)
- **Marion Graux.** [www.mariongraux.com](http://www.mariongraux.com)
- **Margot Lhomme.** [margotlhommeceramiques.tumblr.com](http://margotlhommeceramiques.tumblr.com)

## PORTRAIT DE CHEF page 68

- **L'Assiette.** 181, rue du Château, 75014 Paris. Tél. : 01 43 22 64 86. [www.restaurant-lassiette.paris](http://www.restaurant-lassiette.paris)
- **Les 88 thés.** Renseignements, réservation et vente sur [www.thesdelassiette.com](http://www.thesdelassiette.com)

## DÉLICES & CONFIDENCES page 78

- **Stohrer.** 5, rue Montorgueil, 75002 Paris. Tél. : 01 42 33 38 20.

## DESSERT DE PRO page 82

- **Carl Marietti.** 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mar. au sam. de 10 h à 20 h, dim. et jours fériés de 10 h à 13 h 30. Fermé le lun.

## L'ITALIE DE LAURA page 100

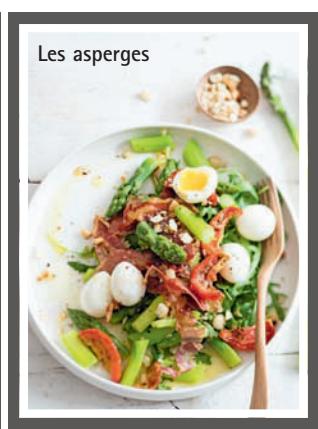
- **Federico Valicenti** du restaurant Luna Rossa à Terranova di Pollino (Potenza). [www.federicovalicenti.it](http://www.federicovalicenti.it)
- **Jérôme Hirson.** [www.jeromehirson.com](http://www.jeromehirson.com)
- **Laura Zavan.** [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)
- **Manon Clouzeau.** [www.manonclouzeau.com](http://www.manonclouzeau.com)
- **Microplane.** [www.microplaneintl.com](http://www.microplaneintl.com)
- **RAP épicerie italienne.** 4, rue Flechier, 75009 Paris. [www.rapparis.fr](http://www.rapparis.fr)
- **Ulrike Weiss.** [www.ulrike-weiss.com](http://www.ulrike-weiss.com)

## VIGNOBLE page 105

- **Aurélie Patacchini-Mancini.** 2, rue Sebastiani, 20000 Ajaccio. Tél. : 06 75 10 36 59.
- **Le Chemin des Vignobles.** 16, avenue du Docteur-Noël-Franchini, 20090 Ajaccio. Tél. : 04 95 51 46 61.
- **Clos Canarelli.** Tarabucetta, 20114 Figari. Tél. : 04 95 71 07 55.
- **Domaine A Peraccia.** Lieu-dit Rancichella, plaine de Péri, 20167 Péri. Tél. : 06 65 37 37 59.
- **Domaine Comte Abbatucci.** Pont de Calzola, 20140 Casalabruiva. Tél. : 04 95 74 04 55.
- **Domaine Pero Longo.** Route de Bonifacio, 20100 Sartène. Tél. : 04 95 77 07 11.
- **Domaine San Micheli.** Lieu-dit Capaneddi, vallée de l'Ortole, 20100 Sartène. Tél. : 04 95 77 06 38.
- **Domaine Sant Armettu.** Rte de Baracci, départementale 257, 20113 Olmeto. Tél. : 04 95 76 24 47.
- **Domaine Vacelli.** Lieu-dit Aja Donica, 20123 Cognocoli-Monticchi. Tél. : 04 95 24 35 54.



À la découverte de Menton



Les asperges

Prochain numéro en kiosque le 27 avril.

# NOS 80 RECETTES

*pour se faire du bien*

## ENTRÉES

- ✓ Carottes rôties, pousses d'épinard, labn à l'ail fumé et aux fines herbes ..... p. 17
- Crêpes aux épinards, petits pois croquants et truite marinée ..... p. 84
- ✓ Green gazpacho ..... p. 55
- Œufs cocotte aux épinards et maquereau fumé ..... p. 63
- Rillettes de jarret de cochon confit et foie gras ..... p. 71
- Rouleaux de printemps aux légumes et aux fruits ..... p. 21
- Saint-jacques grillées au beurre d'algues et jeunes poireaux ..... p. 21
- Salade aux crevettes croustillantes, sablés au parmesan et pavot ..... p. 27
- ✓ Salade de lentilles aux radis grillés et œuf mollet ..... p. 20
- ✓ Salade printanière au chèvre frais, vinaigrette citronnée au thym (**fiche**) ..... p. 127
- ✓ Salade tiède de sarrasin, pois chiches rôtis au curcuma et vinaigrette ..... p. 36
- ✓ Soufflés au chèvre frais, à la tomate et au basilic ..... p. 47
- ✓ Soufflé au comté (**fiche**) ..... p. 129
- ✓ Soufflé au roquefort et au gingembre ..... p. 50
- ✓ Soufflé de chou-fleur au gorgonzola ..... p. 48
- ✓ Soupe de fèves (**fiche**) ..... p. 125
- ✓ Tartare d'avocat ..... p. 77
- Velouté de chou-fleur, pesto de pistaches et cresson ..... p. 18

## VIANDES & ŒUFS

- Bollito d'agnello e verdure primaverili ..... p. 104
- Boulettes d'agneau aux fèves et petits pois ..... p. 57
- Club sandwich poulet-mayonnaise ..... p. 40
- Coquelet aux petits navets, radis et romarin ..... p. 55
- Épaule d'agneau aux petits légumes et à la menthe ..... p. 53
- Navarin de veau au safran et légumes de printemps ..... p. 31
- Œufs Benedict à l'avocat ..... p. 38
- Piccata de poulet aux artichauts ..... p. 23
- Quasi de veau braisé au lait et aux petits légumes ..... p. 33
- Ragoût de bœuf ..... p. 75
- Rôti de veau à l'italienne ..... p. 33
- Salade de poulet aux graines, fenouil et asperges ..... p. 56
- Tajine aux clémentines et aux aubergines confites (**fiche**) ..... p. 125
- Tajine d'agneau aux fèves ..... p. 65
- Tartare de veau au bleu d'Auvergne et aux noix ..... p. 33
- Wok d'agneau à l'ananas ..... p. 19

## POISSONS & CRUSTACÉS

- Bar grillé, mijoté de poireaux et germes de haricot mungo ..... p. 29
- Carpaccio de bar à l'orange ..... p. 29
- Ceviche de daurade (**fiche**) ..... p. 123
- Keftas de poisson et sauce au yaourt ..... p. 76
- Poêlée de coques, espuma au chorizo (**fiche**) ..... p. 123

✓ : recette végétarienne

- Saumon en croûte de pavot et purée de petits pois et fèves ..... p. 26
- Truites parfumées au sumac et au thym (**fiche**) ..... p. 127

## LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

- ✓ Les vraies frites du Nord (**fiche**) ..... p. 129
- ✓ Salade de fer ..... p. 76
- ✓ Salade de légumes cuits et crus ..... p. 42
- ✓ Sauté de légumes verts, chips bretonnes et moutarde ..... p. 44
- ✓ Soufflé de pommes de terre au cheddar ..... p. 48
- ✓ Rouleaux d'aubergine farcis aux noix (**fiche**) ..... p. 127

## PÂTES & RIZ

- ✓ Cavatelli ai carciofi, fave e ricotta salata ..... p. 101
- ✓ Pâtes aux asperges grillées et pesto ..... p. 22
- Riz sauté à l'ananas et aux crevettes ..... p. 118

## DESSERTS

- Crème caramel au beurre salé ..... p. 72
- Crème caramel aux agrumes et pistaches ..... p. 66
- Étoile briochée au pavot (**fiche**) ..... p. 123
- Fondant au chocolat et halva ..... p. 59
- Ghriba aux amandes (**fiche**) ..... p. 125
- Kokoro ..... p. 82
- Madeleines au miel et à la rhubarbe ..... p. 57
- Petites crèmes halva et pistache ..... p. 59
- Posset au pomélo ..... p. 24
- Salade de mangues aux fraises et jus d'agrumes ..... p. 24
- Soufflés au chocolat (**fiche**) ..... p. 129
- Soufflé au Grand Marnier ..... p. 51
- Soufflé meringué à la pistache ..... p. 51
- Tarte au chocolat et au beurre de cacahuètes ..... p. 60
- Tarte au citron et au basilic ..... p. 67
- Tarte aux fraises de Plougastel (**fiche**) ..... p. 123

## SAUCES, DIPS & CONFITURES

- ✓ Mayonnaise ..... p. 41
- ✓ Mayonnaise montée au blanc en neige ..... p. 41
- ✓ Vinaigrette balsamique ..... p. 37
- ✓ Vinaigrette classique ..... p. 36
- ✓ Vinaigrette infusée aux herbes ..... p. 37
- ✓ Vinaigrette miel et citron ..... p. 37
- ✓ Rouille au safran et paprika ..... p. 41
- ✓ Sauce aioli ..... p. 41
- ✓ Sauce béarnaise ..... p. 39
- ✓ Sauce hollandaise ..... p. 38
- ✓ Sauce mousseline ..... p. 39
- ✓ Sauce samouraï ..... p. 96

## QUICHES, PAIN & BOUCHÉES SALÉES

- ✓ Taralli ai semi di finocchio (**fiche**) ..... p. 125
- ✓ Calzone alla bietole ..... p. 102

## ENTRÉES

### POËLÉE DE COQUES, ESPUMA AU CHORIZO



## DESSERTS

### TARTE AUX FRAISES DE PLOUGASTEL



## ENTRÉES

### CEVICHE DE DAURADE



## DESSERTS

### ÉTOILE BRIOCHÉE AU PAVOT



## CEVICHE DE DAURADE

PRÉPARATION: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de daurade ■ 10 g de gingembre frais ■ 2 citrons verts
- 20 cl d'huile d'olive ■ 1 échalote ■ 5 branches de ciboulette ou une autre herbes fraîche de votre choix ■ 1 pomme granny-smith ■ 15 cl de lait de coco ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Sel, poivre
- Ustensile* ■ 1 chinois étamine

■ Retirez la peau de la daurade, désarêtez-la puis découpez-la en petits cubes. Réservez au frais.

■ Pelez le gingembre. Mixez-le avec l'huile d'olive et le jus des citrons verts. Passez ce mélange au chinois étamine et réservez-le au frais.

■ Ciselez l'échalote et la ciboulette, puis coupez la pomme en petits cubes.

■ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients: daurade, ciboulette, pomme, échalote et lait de coco, puis ajoutez le mélange gingembre-huile d'olive-citron vert.

■ Assaisonnez avec le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Comme au restaurant Le Globule rouge vous pouvez agrémenter ce plat de zestes de citron et de bâtonnets de pomme. Servez bien frais.

Notre conseil vin: un jasnières sec.

Une recette de Laetitia Uguen du restaurant Le Globule rouge, à Brest.

## ÉTOILE BRIOCHÉE AU PAVOT

PRÉPARATION: 45 MIN. REPOS: 1 H. CUISSON: 30 MIN. POUR 8-10 PERSONNES:

*Pour la pâte* ■ 550 g de farine (+ un peu pour le plan de travail) ■ 1 sachet de levure de boulanger ■ 2 œufs ■ 1 c. à café de sel ■ 60 g de sucre ■ 60 g de beurre pommade ■ 30 cl de lait à température ambiante

*Pour la crème au pavot* ■ 250 g de graines de pavot ■ 150 g de sucre ■ 25 g de beurre fondu ■ 60 g de poudre d'amandes ■ 2 œufs ■ 1 c. à soupe bombée de féculle de maïs ■ 1 c. à soupe de lait

*Ustensile* ■ 1 robot pétrisseur

■ Préparez la pâte. Assemblez la farine, le sucre, la levure et le sel dans la cuve d'un robot pétrisseur, mélangez 30 secondes. Fouettez les œufs avec le lait. Versez le mélange dans la cuve, pétrissez 5 min puis ajoutez le beurre mou et pétrissez encore 10 min pour obtenir une pâte collante. Couvrez la cuve de film alimentaire et laissez lever dans un endroit chaud, pendant 1 h au minimum.

■ Entre-temps, préparez la crème au pavot. Portez une casserole d'eau à ébullition, versez les graines de pavot et faites-les cuire 5 min sur feu doux. Laissez reposer 30 min à couvert, puis égouttez les graines dans un chinois recouvert de papier absorbant ou muni d'un filtre à café. Versez ensuite les graines égouttées dans un mixeur, ajoutez le sucre, 1 œuf et le blanc du second œuf, le beurre, la poudre d'amandes et la féculle. Mélangez pendant 4 min. Réservez.

■ Divisez la pâte en deux, étalez le premier pâton en rond sur un plan de travail largement fariné. Placez le disque obtenu sur une feuille de papier cuisson. Étalez le deuxième pâton pour obtenir un disque de la même taille que le premier.

■ Répartissez la crème au pavot sur le premier disque de pâte, recouvrez avec le deuxième disque et soudez le pourtour avec les doigts.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Disposez un ramequin au centre de la brioche, puis coupez 8 parts en partant du bord du ramequin. Au milieu de chaque part, faites une incision au couteau comme une grande boutonnière, puis faites passer les deux pointes extérieures de chaque part par-dessous, pour les faire ressortir dans l'incision (comme pour faire des bugnes). Retirez le ramequin.

■ Mélangez le jaune d'œuf restant avec le lait et dorez la brioche au pinceau.

■ Faites glisser la brioche avec son papier sur une plaque de cuisson et enfournez pour 25 min.

■ Laissez la brioche refroidir un peu sur une grille avant de la servir.

## POËLÉE DE COQUES, ESPUMA AU CHORIZO

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 650 g de coques ■ 2 brins de persil ■ 40 cl de fond de veau (maison ou en poudre) ■ 1/2 chorizo ■ 1/2 carotte ■ 1 oignon ■ 35 cl de crème liquide ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 g d'agar-agar
- Ustensiles* ■ 1 siphon et 1 ou 2 cartouches de gaz ■ 1 chinois étamine

■ Préparez l'espuma au chorizo. Coupez le chorizo en dés. Épluchez et émincez la carotte et l'oignon.

■ Faites revenir la carotte, l'oignon et le chorizo dans une casserole avec l'huile d'olive. Laissez suer quelques instants et déglacez avec 30 cl de fond de veau (gardez le reste du fond pour la cuisson des coques). Laissez réduire le mélange une dizaine de minutes à feu moyen et ajoutez la crème puis l'agar-agar, chauffez encore 30 secondes. Passez le mélange au chinois étamine (afin qu'il soit bien lisse pour le mettre dans le siphon).

■ Mettez le mélange dans le siphon et perdez la ou les deux cartouches de gaz en fonction de la consistance désirée et de la taille du siphon.

■ Préparez la poêlée de coques. Lavez les coques. Hachez le persil. Dans une casserole, mettez le reste de fond de veau, le persil et les coques. Couvrez et cuisez à feu vif. Une fois les coques ouvertes, elles sont cuites.

■ Pour le dressage, mettez un peu de bouillon de cuisson dans l'assiette, une portion de coques et l'espuma au chorizo (secouez bien le siphon la tête en bas).

Notre conseil vin: un iroulégu blanc.

Une recette de Laetitia Uguen du restaurant Le Globule rouge, à Brest.

## TARTE AUX FRAISES DE PLOUGASTEL

PRÉPARATION: 45 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 20 MIN. POUR 4-6 PERSONNES:

- 1 kg de fraises ■ 120 g de pistaches émondées non salées
- Pour la pâte* ■ 100 g de jaunes d'œufs ■ 130 g de sucre ■ 150 g de beurre demi-sel ■ 200 g de farine ■ 2 g de sel ■ 1 sachet de levure chimique (11 g)

*Pour la crème à la pistache* ■ 200 g de mascarpone ■ 180 g de crème liquide ■ 50 g de pâte de pistaches sucrée (en épicerie spécialisée)

■ 50 g de sucre

*Ustensile* ■ 1 cercle à tarte de 18 cm

■ Préparez la pâte. Fouettez ensemble les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtenir une masse onctueuse et blanche. Incorporez le beurre ramolli et mélangez. Tamisez la farine, le sel et la levure chimique sur cette préparation. Mélangez. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au frais pour 2 h.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Étalez la pâte sur une épaisseur de 5 à 7 mm. Découpez un disque de pâte à l'aide d'un cercle à tarte puis enfournez pour environ 20 min. Sortez-la du four et laissez-la refroidir.

■ Préparez la crème à la pistache. Mélangez la crème, la pâte de pistaches, le mascarpone et le sucre au batteur en chantilly bien ferme. Mettez la crème dans une poche (facultatif). Réservez au frais.

■ Passez les pistaches à la poêle avec un peu de sucre. Réservez.

■ Rincez les fraises et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Posez le sablé breton sur un plat. Pochez la crème en spirale, en partant du centre (ou étalez-la à l'aide d'une spatule). Disposez les fraises en commençant par le bord extérieur et en alternant la position des fraises, côté coupe et côté dos. Décorez avec les pistaches caramélisées.

Notre conseil vin: un cabernet-d'anjou.

Une recette de Elena Maximov du restaurant Meat Couture, à Brest.

## TARALLI AI SEMI DI FINOCCHIO



VIANDES & ŒUFS

## TAJINE AUX CLÉMENTINES ET AUX AUBERGINES CONFITES



## SOUPE DE FÈVES



DESSERTS

## GHIRIBA AUX AMANDES



## SOUPE DE FÈVES

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 40 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 500 g de fèves sèches (sans trempage préalable) ■ 3 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ 1 c. à café de paprika ■ Sel, poivre

■ Rincez les fèves. Pelez les gousses d'ail.

■ Dans un faitout, placez l'ail et les fèves, arrosez d'huile d'olive et couvrez d'un litre d'eau. Faites cuire pendant 40 min environ, jusqu'à ce que les fèves soient fondantes. En début de cuisson, écumez l'eau, puis bâchez le feu.

■ Mélangez avec plus ou moins d'eau de cuisson selon la consistance souhaitée (traditionnellement la bessara est assez épaisse, d'une texture onctueuse, presque comme une purée).

■ Rectifiez l'assaisonnement et servez avec un filet d'huile, en saupoudrant de cumin et de paprika. Dégustez avec du pain.

**Notre conseil vin:** un saint-joseph.

## GHRIBA AUX AMANDES

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 15 MIN. POUR 25 PIÈCES ENVIRON:

- 500 g de farine T55 ■ 125 g de sucre glace ■ 125 g de poudre d'amandes ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1/4 de c. à café de cannelle ■ 1 poignée d'amandes non mondées ■ 20 cl d'huile neutre (tournesol, pépin de raisin) ■ 1 pincée de sel

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Mélangez tous les ingrédients secs sauf les amandes entières. Ajoutez progressivement l'huile jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte ferme.

■ Formez des boules de la taille d'une grosse noix et disposez-les sur une plaque antiadhésive. Déposez une amande sur chaque boule, en pressant légèrement. Faites cuire au four pendant 15 min.

■ Laissez refroidir avant de déguster.

**Notre conseil vin:** un montlouis demi-sec.

## TARALLI AI SEMI DI FINOCCCHIO

PRÉPARATION: 1 H. REPOS: 2 H 20. CUISSON: 40 MIN.

POUR UNE TRENTAINE DE TARALLI:

- 500 g de farine (si possible T80 bio) ■ 1 c. à café rase de sel fin
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra ■ 20-25 cl d'eau tiède ■ 2 c. à café de graines de fenouil

■ Placez la farine, le sel et les graines de fenouil dans un grand saladier, mélangez avec une fourchette en versant l'huile d'olive au fur et à mesure puis la quantité nécessaire d'eau, jusqu'à former une boule qui ne soit pas collante. Pétrissez au robot (ou à la main) 10 min jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez-la reposer 20 min, enveloppée de film alimentaire, dans un endroit tiède.

■ Prenez des morceaux de pâte de la taille d'une noix et avec les mains formez des boudins de 1 cm de diamètre et de 20 cm de longueur. Fermez-les en croisant les extrémités et pressez-les (avec le manche d'un petit couteau par exemple) pour que les taralli ne s'ouvrent pas pendant la cuisson. À ce stade, laissez-les idéalement reposer au moins 2 h (voire toute une nuit) avant de les cuire.

■ Préchauffez le four à 200 °C (chaleur statique). Parallèlement, portez à ébullition une casserole d'eau, salez et plongez 5 taralli à la fois dans l'eau, égouttez-les dès qu'ils remontent à la surface (comptez moins de 30 s), disposez-les sur un torchon. Faites de même avec tous les taralli.

■ Répartissez les taralli ébouillantés sur une plaque tapissée de papier cuisson et enfournez-les pour environ 25 min.

■ Dégustez à température ambiante.

**Notre conseil vin:** un cassis blanc.

**BON À SAVOIR:** Les taralli se conservent bien dans une boîte hermétique. La quantité d'eau nécessaire pour confectionner la pâte dépend de la qualité de la farine utilisée ainsi que de l'humidité ambiante. Ajoutez l'eau progressivement jusqu'à obtenir la bonne texture. Faire reposer les taralli avant de les faire cuire permet de les rendre plus croustillants.

*Une recette de Laura Zavan. Coupee Manon Clouzeau.*

## GHRIBA AUX AMANDES

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 15 MIN. POUR 25 PIÈCES ENVIRON:

- 500 g de farine T55 ■ 125 g de sucre glace ■ 125 g de poudre d'amandes ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1/4 de c. à café de cannelle ■ 1 poignée d'amandes non mondées ■ 20 cl d'huile neutre (tournesol, pépin de raisin) ■ 1 pincée de sel

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Mélangez tous les ingrédients secs sauf les amandes entières. Ajoutez progressivement l'huile jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte ferme.

■ Formez des boules de la taille d'une grosse noix et disposez-les sur une plaque antiadhésive. Déposez une amande sur chaque boule, en pressant légèrement. Faites cuire au four pendant 15 min.

■ Laissez refroidir avant de déguster.

**Notre conseil vin:** un montlouis demi-sec.

## TAJINE AUX CLÉMENTINES ET AUX AUBERGINES CONFITES

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 24 H. CUISSON: 4 H 30.

POUR 4 PERSONNES:

**Pour le tajine** ■ 1 kg de jarret d'agneau en morceaux ■ 1 oignon émincé ■ 1 c. à café de sucre ■ 1 c. à café de ras-el-hanout ■ 1 c. à café de cannelle en poudre ■ 1/2 c. à café de curcuma ■ 1 c. à soupe de graines de sésame grillé ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

**Pour les clémentines et les aubergines confites** ■ 1 kg de sucre ■ 8 petites clémentines bio (ou mandarines) ■ 8 petites aubergines ■ 100 g de cannelle en bâtons ■ 4 clous de girofle ■ 4 étoiles de badiane

■ La veille, faites confire les clémentines et les aubergines. Déposez les clémentines dans une terrine et couvrez-les avec le même poids de sucre (environ 500 g). Faites de même avec les aubergines. Laissez reposer toute la nuit. Le lendemain, faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez le sucre des clémentines, 50 g de cannelle en bâton, 2 clous de girofle et 2 étoiles de badiane. Plongez-y les mandarines et laissez cuire sur feu doux pendant 3 h. Faites de même avec les aubergines. Laissez refroidir les aubergines et les clémentines toute la nuit dans leur sirop.

■ Préparez le tajine. Saisissez l'oignon dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'agneau et laissez-le colorer. Incorporez les épices et mélangez-bien. Ajoutez un verre d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 1 h. Réservez ensuite les morceaux de viande dans un plat, rectifiez l'assaisonnement et laissez réduire la sauce à feu vif. Faites réchauffer la viande quelques instants dans la sauce avant de servir.

■ Dressez l'agneau sur un plat de service ou un plat à tajine, versez la sauce et disposez autour les mandarines et les aubergines confites à température ambiante. Parsemez de graines de sésame grillé.

**Notre conseil vin:** un patrimonio blanc.

## ENTRÉES

SALADE PRINTANIÈRE AU CHÈVRE FRAIS,  
VINAIGRETTE CITRONNÉE AU THYM



## ENTRÉES

ROULEAUX D'AUBERGINE  
FARCIS AUX NOIX



## POISSONS & CRUSTACÉS

TRUITES PARFUMÉES  
AU SUMAC ET AU THYM



## RELIURES SAVEURS

*En exclusivité !*

Un objet pratique et élégant pour ranger tous les numéros de l'année !



COMMANDÉZ SANS TARDER VOS RELIURES

Chaque reliure peut contenir jusqu'à 10 numéros.

## TRUITES PARFUMÉES AU SUMAC ET AU THYM

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 15-20 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 4 truites, vidées et rincées ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 oignons
- 1/2 bouquet de thym frais ■ 1 c. à soupe de sumac ou de zaatar
- 1 citron, pour servir ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Rincez le thym.

■ Parsemez l'intérieur des truites d'un peu de sumac et glissez-y 1 brin de thym.

■ Étalez le reste de thym dans un plat à four. Ajoutez les rondelles d'oignon, puis déposez les truites dessus. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.

■ Enfournez et laissez cuire de 15 à 20 min selon la taille des truites.

■ Servez aussitôt avec des rondelles de citron.

**Notre conseil vin:** un pouilly-fumé.

## SALADE PRINTANIÈRE AU CHÈVRE FRAIS, VINAIGRETTE CITRONNÉE AU THYM

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 2 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 600 g de fèves fraîches ■ 150 g de fromage de chèvre frais
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de jus de citron
- 1 botte d'asperges vertes ■ 1 betterave chioggia ■ 1 petit radis noir
- 1 c. à café de moutarde de Dijon ■ 1 c. à café de thym frais effeuillé
- 1/2 botte de radis roses ■ Sel, poivre
- Ustensile* ■ 1 mandoline

■ Écossez les fèves. Portez une casserole d'eau à ébullition. Salez et plongez-y les fèves pendant 30 secondes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Retirez les peaux et réservez.

■ Pelez la betterave et le radis noir, émincez-les finement à l'aide d'une mandoline. Lavez les radis roses et détaillez-les finement à la mandoline. Rincez les asperges et découpez-les en lanières fines, toujours à l'aide de la mandoline.

■ Mélangez la moutarde avec le jus de citron, le thym et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

■ Répartissez les légumes dans 4 bols et arrosez-les de sauce, ou présentez-la à part. Parsemez de copeaux de fromage de chèvre et servez sans attendre.

**Notre conseil vin:** un costières-de-nîmes blanc.

Bol Margot Lhomme.

## BON DE COMMANDE RELIURES SAVEURS

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à:

ABO PRESS EHBM – 19, rue de l'Industrie – BP 90053 – 67402 ILLKIRCH Cedex

► J'indique mes coordonnées  Mlle  Mme  M.

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

Ville: .....

Code Postal: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

► Je coche mon choix

DÉLAI DE LIVRAISON:	Prix	Frais d'envoi*	Prix total TTC
8 SEMAINES. *Dom-Tom et étranger, frais d'envoi sur demande au 03.88.66.86.11.	1 RELIURE	15 €	4,75 €
	2 RELIURES	28 €	9,50 €
	3 RELIURES**	40 €	14,25 €
			54,25 €

\*\* Au-delà de 3 exemplaires, le coût de la reliure s'élève à 11 €.

► J'indique mon mode de règlement

Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "EHBM"

Par CB \_\_\_\_\_

Date d'expiration: \_\_\_\_\_

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte \_\_\_\_\_

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

► J'indique le montant total de ma commande

## ROULEAUX D'AUBERGINE FARCISS AUX NOIX

PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 20 MIN. REPOS: 1 H 30.  
POUR 10 PERSONNES:

- 3 grosses aubergines ■ 300 g de farine de maïs ■ Huile de friture ■ Sel
- Pour la farce aux noix* ■ 300 g de noix hachées ■ 5 gousses d'ail hachées
- 1 piment haché ■ 1 pincée de paprika ■ 1 poignée de coriandre ciselée
- 3-4 c. à soupe de mélange d'herbes (aneth, basilic et menthe) hachées
- 12 cl de vinaigre blanc ■ Sel, poivre

■ Coupez les aubergines en tranches de 0,5 cm d'épaisseur dans la longueur. Salez-les et faites-les dégorger pendant 30 min. Rincez-les et laissez-les sécher.

■ Roulez les tranches d'aubergine dans la farine de maïs. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire les aubergines jusqu'à ce qu'elles dorent des deux côtés.

■ Préparez la farce aux noix. Mélangez les ingrédients de la farce jusqu'à obtenir une consistance proche de celle d'un houmous ou d'une pâte à tartiner. Si la texture est trop épaisse, diluez avec de l'eau. Assaisonnez selon votre goût.

■ Étalez la pâte sur les tranches d'aubergine et roulez-les. Placez-les pendant 1 h au réfrigérateur avant de servir.

## SOUFFLÉ AU COMTÉ



## SOUFFLÉS AU CHOCOLAT



LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

## LES VRAIES FRITES DU NORD



*L'offre spéciale abonnement*  
**9 NUMÉROS & 1 HORS-SÉRIE**  
**+ 1 NUMÉRO OFFERT**

**47,00 €**  
au lieu de 55,50 €

Soit plus de **15 %\***  
d'économie



Recevez votre magazine **SAVEURS**  
 directement chez vous, en toute tranquillité !

Offre valable jusqu'au 30/04/2018



# FINI LE GÂCHIS !

Guy  
Demarle

**be  
SAVE**

**CONSERVEZ DANS  
LES MEILLEURES CONDITIONS**

Be Save est le premier appareil de mise sous vide d'air automatique. Simple d'utilisation, il n'a pas besoin que de quelques secondes pour conserver sous vide : plats cuisinés mais aussi fruits, légumes, viandes, fromages et même vos boissons !

[www.boutique.guydemarle.com](http://www.boutique.guydemarle.com)



GOÛTEZ  
L'EXCELLENCE  
EN CAPSULE ESPRESSO  
ALUMINIUM

