

# bottin Gourmand

11

MAGAZINE

50 RECETTES ORIGINALES POUR ADOUCIR L'HIVER

## Cakes & Biscuits

MADELEINES

MOELLEUX

SABLÉS

FINANCIERS

TOURS DE MAIN, ASTUCES,  
PAS À PAS AVEC LE PÂTISSIER DE  
VERSAILLES EDDIE BENGHANEM

CÉLERI, OSEILLE, CHOU, ENDIVE

## Sublimez les légumes de saison

avec Yannick Alléno,  
Michel Roth,  
Philippe Mille...

## Soupes en vogue

avec Angèle Ferreux-Maeght  
l'égérie de la cuisine nature

Galette de roi  
version palace  
avec Philippe Urraca



M 04340 - 11 - F: 7,90 € - RD



BEL : 8,90€ - DOM/S : 10,90€

BLU  
Performance

## La nouvelle dimension du froid

- Une plus grande capacité de stockage
- Des records d'économie d'énergie avec les classes A+++ et A+++ -20 %
- Une fraîcheur longue durée avec la technologie BioFresh
- Des commandes tactiles intuitives et précises
- Des appareils de plus en plus silencieux



Technologie primée sur le Podium de l'Innovation de la Foire de Paris.

Visible à l'Atelier  
Des Arts Culinaires

Atelier des  
Arts  
Culinaires

[www.liebherr-electromenager.fr](http://www.liebherr-electromenager.fr)



[socialmedia.home.liebherr.com](http://socialmedia.home.liebherr.com)

# LIEBHERR

Qualité, Design et Innovation

# Améliorez l'ordinaire !

En ces temps primaires, on manque un peu d'air, aussi en ce premier mois en « r », a-t-on choisi d'améliorer votre ordinaire.

Avec Yannick Alléno qui, des légumes-racines, fait quelque chose d'extraordinaire, **hommage à la cuisine séculaire**, perché sur son Cheval Blanc, tutoyant les sommets alpins, à la fois poète et orfèvre.

Avec Philippe Mille, redescendu sur terre, à la rencontre des éleveurs, maraîchers et autres volaillers, pour défendre Champagne et Ardennes, plus **nourricières** que piscines à bulles.

Avec Michel Roth qui, pour le coup, fait de votre ordinaire, oui, le hachis parmentier, le plat ménager antigaspi, une magnifique assiette qui **ne manque pas d'air**.

Avec Eddie Benghanem, pâtissier à Versailles, le nouveau Lenôtre (le pâtissier, pas le jardinier), **magicien du biscuit**, du moelleux et autres cakes, pour que derrière les verrières du joli palais (le Trianon) se dégustent les plus délicieux palets bretons.

Avec le Finistère, aussi, terre légumière s'il en est, où une bande de terre miraculeuse, balayée par les airs marins, fait **le Nil des agriculteurs bretons**.

Avec Patrick Roger, au dessert, et quatre frères MOF chocolatiers, Nicolas Cloiseau, Pierre Mirgalet, Bruno Le Derf et Olivier Vidal, tout en mousse, **sans esbroufe**.

Enfin, pour **adoucir l'hiver**, Angèle Ferreux-Maeght, brillante, passionnée, gourmande, vous livre sur un mode loin d'être austère les plus délicieuses soupes, veloutés et autres potages, pour que votre début d'année soit riche en fer !



**David Bachoffer & Philippe Quintin**

Rédacteurs en chef

***contact@bottingourmand.com***

*En couverture :*

*pihiviers de Philippe Urraca,*

*photographié par Jean-Michel Coulier*

## P. 6

LIFESTYLE

**Carnet de découvertes  
en 10 coups de cœur**

*par Alexis Chenu*

## P. 34

UN CHEF, UN OUTIL

**L'appareil à raclette avec  
*Jean-François Rouquette***

*par Ysabelle Silly*

## P. 14

LE PETIT MARCHÉ DE L'HIVER

Foie gras, céleri-rave, canette, bar,  
bœuf, oseille, bourgeon de sapin...

**avec Yannick Alléno  
& Michel Roth**

*par Philippe Quintin*

## P. 42

SAGA PATRIMOINE

**Prince de Bretagne**

*par David Bachoffer*

## P. 30

ACTU DE CHEF

**Tout savoir sur...**

**Philippe Urraca**

*par Claire Carisey*

## P. 46

**Soupes en vogue**

**avec Angèle Ferreux-Maeght**

*par Claire Carisey*



Rapide, simple et sécurisé,  
abonnez-vous à **Bottin  
Gourmand** magazine  
sur [www.boutique.bottin  
Gourmand.com](http://www.boutique.bottin Gourmand.com)

# P. 64

**BEST OF ARTISANS**

**5 MOF / 5 mousses**

*par Alice Mahlberg*

# P. 112

**BEST OF PÂTISSERIE**

**Cakes & Biscuits**

*avec Eddie Benghanem  
par Juliette Lalbaltry*

# P. 79

**BEST OF PRODUITS**

**Les choux de l'hiver**

*par Manuella Chantepie*

# P. 132

**CITY GUIDE**

**Deauville, Trouville,  
Honfleur : la Côte Fleurie**

*par Alice Mahlberg*

# P. 92

**BEST OF PRODUCTEURS**

**Le goût à l'état brut**

*avec Philippe Mille*

# P. 144

**INDEX**

**BOTTIN GOURMAND MAGAZINE**  
EST UNE PUBLICATION DU GROUPE

Président : **Bertrand Corbeau**  
Directrice générale : **Véronique Faujour**  
Assistante de la direction générale : **Marine Lalire**

**Pour toute question sur votre abonnement :**  
Appel non surtaxé, de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi  
Par courrier : Uni-éditions, BP 40211, 41103 Vendôme Cedex  
**Pour vous abonner :** [www.bottin Gourmand.com](http://www.bottin Gourmand.com)

Rédacteurs en chef :  
**David Bachoffer & Philippe Quintin**  
Direction artistique : **Camille Rochette**  
Réalisation : **Com'Press**  
Secrétariat de rédaction : **Judith Nouvion et Com'Press**  
Assistante : **Céline Minot**

Publicité : 22, rue Letellier,  
75739 Paris Cedex 15  
Tél. : 01 43 23 45 72  
Directeur de la Régie : **Olivier Meinvielle**  
Directrice du back office : **Nadine Chachuat**  
Directrice de la publicité : **Isabelle Lecapitaine**  
Tél. : 01 43 23 16 96  
Directeur commercial : **Jean-Luc Samani**  
Directeur vente au numéro : **Xavier Costes**  
Directeur de fabrication : **Éric Thirion**

Impression : **Aubin Imprimeur**,  
chemin des Deux-Croix, 86240 Ligugé  
N° CPPAP : en cours  
Dépôt légal : décembre 2016  
N° ISSN : 2274-3561

Distribution : **Presstalis**  
*Les manuscrits insérés ou non ne sont pas rendus.  
Toute reproduction est interdite.*

Éditeur : **Uni-éditions SAS**  
Directrice de la publication : **Véronique Faujour**  
Siège social : 22, rue Letellier, 75015 Paris  
Actionnaire : **Crédit Agricole S.A.**



Ce numéro comprend 148 pages :  
160 pages intérieures foliotées de 3 à 146,  
et 4 pages de couverture foliotées 1, 2, 147 et 148.



# Mon carnet de découvertes



D'une cuillerée de confiture aux meilleures crèmes au caramel du moment, des pâtisseries dont tout le monde parle aux nuits de rêve à la belle étoile, qu'importe la forme, l'heure est au plaisir sans borne.

Par Alexis Chenu

## RÉVÉLATION : YANN MENGUY



La barbe bien taillée, les tatouages de sortie, Yann Menguy est la nouvelle coqueluche de la pâtisserie française. Révélé par l'émission *Qui sera le prochain grand pâtissier ?*, le jeune homme formé chez Stohrer, Hédiard et disciple de Christophe Michalak prend son envol avec sa première pâtisserie installée dans le bouillonnant quartier Marcadet à Paris.

**SON CONCEPT :** à la fois pâtisserie de quartier au décor brut et béton et coffee-shop où déguster les bons cafés Lomi sur tabouret haut.

**SON MAÎTRE À PENSER :** Christophe Michalak, qui l'invita pour des supra-master class.

**SON INCONTOURNABLE :** la Goutte d'or, son gâteau fétiche. Un biscuit moelleux au chocolat croustillant et sarrasin, des noisettes torréfiées, un crémeux au chocolat et une chantilly onctueuse (4,50 €).

**NOTRE FAVORI :** la pâtisserie Miel, associant une mousse de fromage blanc à une compotée de miel, banane et citron vert.

**SA TOUCHE :** les créations à partager du week-end. Flan, pavlova, paris-brest... Des entremets pour 4 à 6 personnes (entre 20 et 30 €) qui changent chaque semaine en fonction des inspirations du chef.

**SON SECRET :** Yann Menguy travaille en famille, sa sœur jumelle assurant le service en pâtisserie.



Fours ELEMENTS by ASKO

**ASKO**  
Inspired by Scandinavia



**Atelier des  
Arts  
Culinaires**

Visible à l'Atelier Des Arts Culinaires  
[www.atelierartsculinaires.com](http://www.atelierartsculinaires.com)

## L'art d'exhaler les saveurs

Les fours vapeur ELEMENTS by ASKO possèdent un système cyclonique exclusif qui injecte uniquement de la vapeur fine pour préserver davantage la saveur, la couleur et la teneur en vitamines et oligo-éléments de vos aliments.

## 2 À SUIVRE... LES NOUVEAUX MONOMANIAQUES



**LES BONNES CRÈMES**  
Le quartier des Martyrs à Paris confirme son ancrage gourmand et voit s'ouvrir, rue Manuel, une boutique dédiée exclusivement aux crèmes caramel. « Meilleures que celles de nos grands-

mères », clame son fondateur, Franz Potisek, décorateur parisien et spécialiste du dessert, associé ici avec son amie Florence Fontaine. Dans leurs vitrines, des crèmes à la recette secrète, à la fraîcheur parfaite, au léger goût de vanille et sauce caramel maison, à emporter pour un dîner ou pour soi-même. 4,50 € (pièce) ou 22 € (1 l pour 6 à 8 personnes).



**RAINETTES**  
Vous en rêvez ? Ombeline Choupin et Yves Vagner l'ont fait. Premier bar à grenouilles de France, Rainettes décline les cuisses en tapas, planches à partager, beignets, mini-burgers à la provençale, façon normande aux pommes et calvados, ou à l'ibérique

au chorizo piquant. Cuisine élégante, généreuse et vins de qualité au menu pour *froggies* avertis seulement. Comptez 30 € environ.

### YUMMY POP

Du glamour, du glamour et encore du glamour avec l'actrice Scarlett Johansson désormais à la tête d'une boutique dédiée au pop-corn. En collaboration avec le chef new-yorkais Will Horowitz, l'actrice, qui résidait à Paris, avait envie « d'apporter un peu d'Amérique aux Français ». C'est chose faite avec des versions sucrées au sirop d'érable ou choco-fraise, des déclinaisons au cheddar et sa préférée, à la truffe et parmesan... À partir de 4 €.



## 3 NUIT DE RÊVE L'ÎLE PRIVÉE DE COPPOLA

Baptisée Coral Caye, l'île privée du réalisateur Francis Ford Coppola vient d'ouvrir dans l'État du Belize, voisin du Mexique et du Guatemala. Une île sauvage accessible uniquement par bateau, à une vingtaine de minutes du resort de rêve Turtle Inn. Conçue pour accueillir jusqu'à 16 personnes, l'île dispose d'une maison principale et de deux cottages, l'ensemble est style bohème et ethnique. Principales occupations : paddle, musique, baignade et dégustation de homard à volonté, tous pêchés sur place. À partir de 875 € la nuit, supplément de 200 € par personne.



## 4 DÉCO C'EST NOUVEAU

Revendiquant la beauté autant que la fonctionnalité et la durabilité, la nouvelle maison d'édition de mobilier Monolithe Edition réunit trois designers de talent – Julie Pfligersdorffer, Piergil Fourquié et Pierre Dubourg – autour d'une première collection atypique. Notre coup de cœur : la bibliothèque KLEC en métal et bois signée Piergil Fourquié, dont les étagères aériennes reposent sur un bloc de rangement aux formes arrondies. Une création à vivre en toute liberté. 2 980 €.



• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •



# falmec



-86% de bruit perçu, +25% d'efficacité

**LES HOTTES LES PLUS SILENCIEUSES DU MONDE.**



**BEAUTIFUL  
INNOVATIONS FOR  
YOUR KITCHEN\***

\* DE BELLES INNOVATIONS POUR VOTRE CUISINE

**Atelier des  
Arts  
Culinaires**

Visible à l'Atelier Des Arts Culinaires  
[www.atelierartsculinaires.com](http://www.atelierartsculinaires.com)

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

# 5



**J'ai testé pour vous...  
La Confiture parisienne**

Lancée par deux Parisiennes, Laura et Nadège, la marque Confiture parisienne a fait appel à l'expertise de Vanessa Kryceve (ex-Pierre Hermé et Guy Savoy), sélectionnant les meilleurs fruits, privilégiant le sucre de canne non raffiné au sucre blanc. Des confitures cuites en petites quantités et en deux cuissons. Verdict : du fruit, du goût et de la gourmandise à chaque cuillerée, l'association de saveurs – framboise, abricot et anis étoilé ; carotte, vanille et passion ; pomme et fenouil – change franchement des classiques. Le plus : un packaging luxe et graphique séduisant au premier regard. À partir de 15 €.

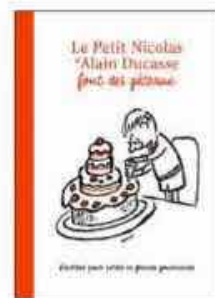


## 6 LA DÎNETTE DU MOMENT L'AUBERGE DU JEU DE PAUME À CHANTILLY

Bordant l'un des plus beaux châteaux de France, l'Auberge du Jeu de Paume, à Chantilly, offre un décor de rêve, 67 chambres et 25 suites au luxe classique de toute beauté, et un nouveau chef calibré pour faire pleuvoir les étoiles. Disciple d'un certain Guy Savoy, Clément Leroy signe ici une carte très personnelle, mettant en valeur les produits de saison, travaillant avec la plus grande précision cuissons et jus concentrés (ainsi du rouget croustillant au poivre de Sarawak arrosé d'une huile bouillante infusée aux écailles), jouant sur l'acidité et l'amertume comme sur les saveurs d'enfance, à l'image du veau de lait rôti ou de la poularde de la Cour d'Armoise aux escargots, absolument sublimes. Menu à partir de 115 €.

## 7 COLLECTOR LE PETIT NICOLAS ET ALAIN DUCASSE FONT DES GÂTEAUX

Nostalgique des petits déjeuners « et de l'odeur du pain grillé qui envahissait toute la maison et nous faisait saliver d'envie », le chef étoilé Alain Ducasse s'invite dans l'univers des enfants en signant une première collaboration avec *Le Petit Nicolas*. Soit 30 recettes sucrées allant du chocolat chaud à la brioche perdue en passant par les sablés à la confiture, toutes mises en images par le dessinateur Sempé, et à réaliser seul dès l'âge de 7 ans ou en famille. *Le Petit Nicolas & Alain Ducasse font des gâteaux*, éditions IMAV, 19,90 €.



• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •



Grand Marnier®

1827 100 1927

CUVÉE DU CENTENAIRE  
COGNAC XO & LIQUEUR D'ORANGES

LIQUEUR

PARIS - FRANCE

UN SIÈCLE D'EXCELLENCE

COGNAC XO & ESSENCE D'ORANGE

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

## 8 CAPRICE LA PORSCHE PANAMERA TURBO

Révolution chez Porsche avec l'arrivée d'une seconde génération de la berline la plus sportive du genre. Plus dynamique dans ses lignes, plus puissante que la Porsche 911 grâce à son moteur V8 bi-turbo de 550 ch et très agile dans les virages grâce à ses quatre roues directrices, cette Porsche-là a tout pour plaire. Côté intérieur : l'écran de 30 cm et sa simplicité rendent l'utilisation du GPS confortable, sa fonction Wi-Fi permettant d'accéder à Internet quand on veut, les deux sièges arrière intégrant eux aussi des écrans. Pratique en ville comme sur route, cette berline fait rêver. Son prix : 156 287 €.



## 9 CHOUCHOUTAGE DOMAINE DES ÉTANGS

À une heure de Bordeaux, le Domaine des Étangs figure parmi les plus beaux 5-étoiles de France. Un cadre exceptionnel pour ce château du <sup>xv</sup>e siècle, aménagé par la famille Primat-Schlumberger, au cœur de 1 000 ha de nature partagée entre pâtures, forêts et étangs. Habillé tout entier d'œuvres d'art contemporain de la propriétaire, l'hôtel offre un temps de déconnexion totale, son spa installé dans l'ancien moulin du château prodiguant les meilleurs soins. Testé et approuvé, le soin Retour aux sources est une invitation au lâcher-prise, 45 minutes de massage pour laisser derrière soi la fureur de la vie citadine. Aux beaux jours, la relaxation peut même se poursuivre à l'extérieur, le massage Le Corps et l'Esprit, en pleine forêt, offrant un moment de pur plaisir.

## 10

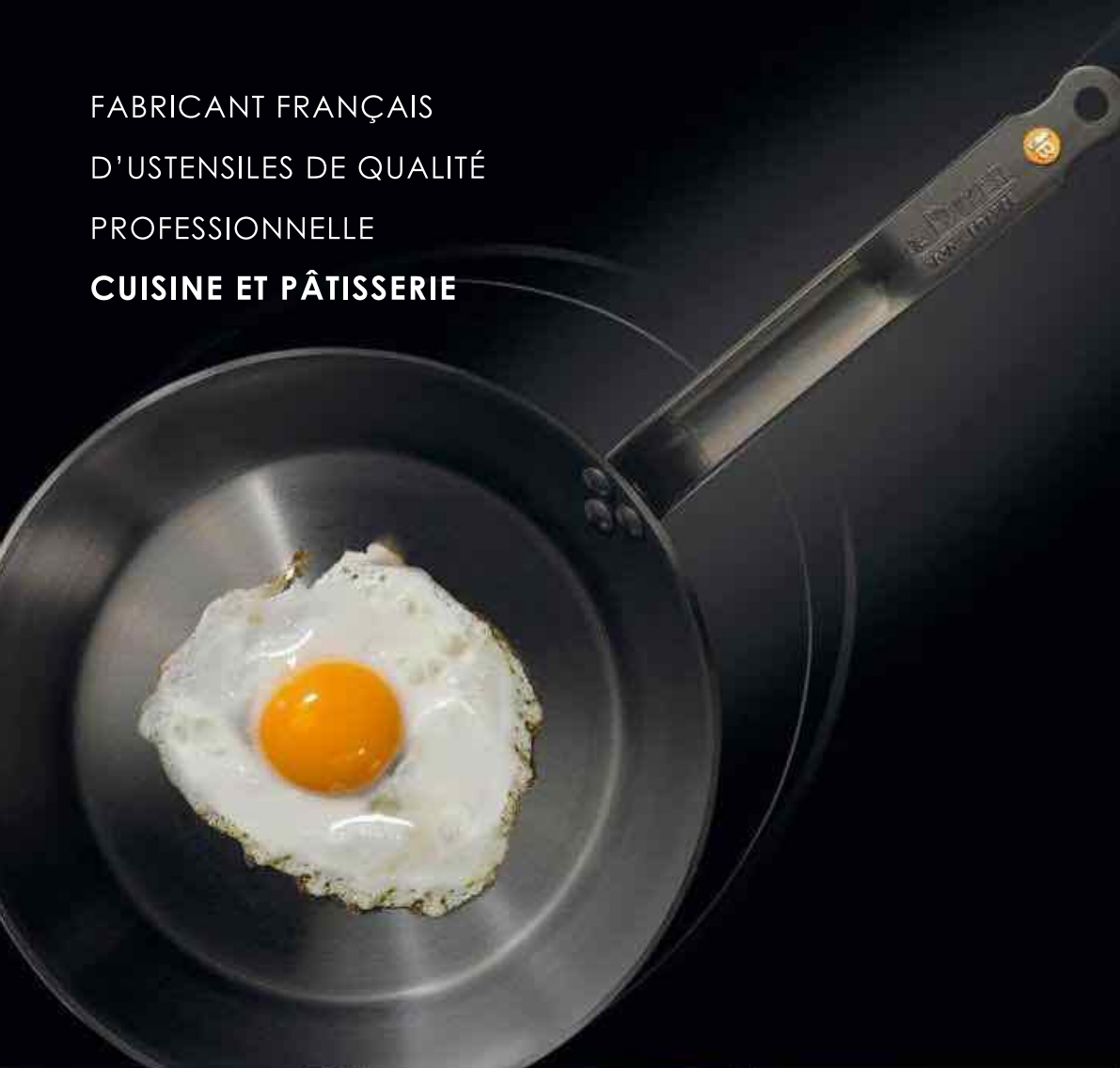
### COUP DE CŒUR LE LIT DE PARESSE

Après avoir collaboré six ans avec Andrée Putman à Paris et réalisé au sein de son agence les décors des restaurants du chef Daniel Rose, l'architecte Elliott Barnes séduit avec sa ligne de mobilier « Une après-midi de paresse ». Principal fait d'armes : un canapé aux proportions généreuses ouvrant sous ses accoudoirs un bar caché dédié à la dégustation de cognac. Vive l'épicurisme ! Lit de paresse par Elliott Barnes pour Philippe Hurel, 6 850 €.



• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

FABRICANT FRANÇAIS  
D'USTENSILES DE QUALITÉ  
PROFESSIONNELLE  
**CUISINE ET PÂTISSERIE**



Retrouvez  
les produits de Buyer  
à l'**Atelier des  
Arts  
Culinaires**

  
**de BUYER**  
DEPUIS 1830

DE BUYER INDUSTRIES - 25, Faymont - F-88340 LEVAL D'AJOL  
TEL : 03 29 30 66 12 - info@debuyer.com - www.debuyer.com





# Le petit marché de l'hiver

par Philippe Quintin, photographies de Philippe Vaurès

*Autour de Yannick Alléno,  
1<sup>er</sup> rang de gauche à droite :  
Gabrielle Le Grevellec (chef de  
rang), Marine Bon-Mugnaini  
(commis de salle), Bastien  
Gasnier (chef pâtissier), Gérard  
Barbin (chef de cuisine), Julien  
Tavignot (½ chef de partie),  
Lucas Babuon (commis de  
cuisine), Antoine Guidez (chef  
de partie). 2<sup>e</sup> rang : Gabriel  
Lonca (directeur de salle), David  
Coulomb (sous-chef), Giovanni  
Pitton (chef de rang), Diego  
Huerta (commis de cuisine),  
Antoine Colin (sommelier),  
Stevan Tregaron (commis  
pâtissier).*





**Depuis cinq saisons, Yannick Alléno et sa brigade sont aux pianos du gastronomique 1947 et de l'atypique Triptyque, tous deux nichés au sein du Cheval Blanc, chalet-palace d'un luxe inouï sis à Courchevel, propriété de Bernard Arnault. Rencontre au sommet, pour un exclusif menu de saison, avec un cuisinier en pleine révolution, voire disruption, tirillé entre les enseignements d'un Escoffier et la trace qu'il compte laisser dans l'histoire de l'art culinaire.**



### Foie gras cru

Du foie gras ? Oui, à condition qu'il soit souple et ferme au toucher. Pour ne pas vous tromper, pressez sa surface avec votre pouce, celle-ci doit redevenir bombée et lisse juste après. Évitez les foies trop mats, signes que les canards sont trop maigres. Une robe de couleur rosée à beige caramel est un gage de qualité ! Pour être à 100 % sûr de votre choix, fiez-vous à son IGP (Indication géographique protégée), ce label garantit un canard élevé, abattu et transformé dans le Sud-Ouest. Côté conservation, le foie gras frais se garde sept jours enveloppé dans un torchon, ou plusieurs semaines sous vide s'il est placé au réfrigérateur. Au congélateur, il se conservera dix mois, sous vide ou emballé dans un sac en plastique.



### Anguille

Longue et menuetel un serpent, l'anguille fait partie des poissons les plus gras avec le saumon et le thon. Sans arêtes, hormis la centrale, ce poisson originaire de la mer des Sargasses migre d'avril à septembre dans la Loire (à 90 %) et en Méditerranée. « Les meilleures sont les anguilles sauvages ! Optez pour un modèle de 50 cm environ et de 300 à 400 g », conseille Jean-Michel Lemaire, pisciculteur à Saint-Christ-Briost (Somme). « L'anguille sera plus facile à dépouiller que les plus longues (jusqu'à 150 cm pour les femelles) qui ont une peau plus épaisse », note-t-il. Des couleurs franches et un aspect lisse et visqueux sont des signes de qualité. Après achat, conservez-la trois ou quatre jours au réfrigérateur. Sa version fumée, à la saveur délicate et boisée, se garde quant à elle 1 mois au frais sous vide. Pour les amateurs : la civelle, le bébé anguille, coûte 450 €/kg environ !





## Foie gras de canard en terrine aux algues, texture d'anguille fumée à l'orange et courge spaghetti aux éclats de levure



4



pur expert



40 min



2 h



12 h

### Ingrédients

#### LE FOIE GRAS

- 1 kg de foie gras cru
- 150 g d'algues mozuku
- 100 g d'algue kombu
- 8 g de sel fin
- QS de glaçons

#### LA COURGE SPAGHETTI

- 1 courge spaghetti (1,5 kg)

#### LA LEVURE SÉCHÉE

- 20 g de levure boulangère

#### LE FUMET D'ANGUILLE

- 1 kg d'anguille fumée
- 5 feuilles de gélatine
- 1 kg d'eau

#### LES ZESTES D'ORANGE

- 1 orange
- QS de sucre

#### LE DRESSAGE

- QS de poudre de sésame noir
- QS de fleur de sel
- QS de d'huile de courge

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE FOIE GRAS

- Salez le foie gras, entourez-le d'algues mozuku et mettez une seconde couche d'algues kombu. Filmez, puis mettez le foie gras sous vide. Cuisez au four vapeur à 60 °C pendant 50 min.
- Sortez le foie gras et laissez-le reposer 10 min puis mettez-le dans un bain de glaçons pendant 2 h. Sortez-le et réservez au frais pour le service.

#### ÉTAPE 2 : LA COURGE SPAGHETTI

- Cuisez la courge entière au four vapeur à 90 °C pendant 1 h 30 environ.
- À la sortie du four, faites des tranches de 2 cm d'épaisseur et réservez à température ambiante.

#### ÉTAPE 3 : LA LEVURE SÉCHÉE

- Placez la levure émiettée sur une toile de cuisson et faites-la sécher dans un four à 50 °C durant 12 h.

#### ÉTAPE 4 : LE FUMET D'ANGUILLE

- Concassez l'anguille fumée, mettez-la dans un sac sous vide et ajoutez-y l'eau. Cuisez 3 h à 83 °C, puis passez au chinois. Récupérez 300 g de fumet

d'anguille et incorporez les 5 feuilles de gélatine.

- Placez dans la cuve d'un robot le fumet et les feuilles de gélatine et montez le tout. Laissez retomber la mousse tout en fouettant régulièrement.

#### ÉTAPE 5 : LES ZESTES D'ORANGE

- Zestez l'orange. Blanchissez 3 fois les zestes d'orange puis saupoudrez-les de sucre et mettez-les au déshydrateur.
- Une fois secs, concassez-les et réservez au sec.

#### ÉTAPE 6 : LE DRESSAGE

- Sur une assiette, disposez la tranche de courge badigeonnée d'huile de courge et saupoudrée de levure séchée.
- Mettez à côté 1 tranche de foie gras, salez à la fleur de sel, (40 g/pers) puis versez le fumet d'anguille et saupoudrez-le de poudre de sésame noir et de quelques zestes d'orange.

### Céleri-rave

Légume rustique tout en rondeur, le céleri-rave conquiert les palais avec sa chair croquante et délicate d'octobre à mars. Pour choisir le bon spécimen, regardez, touchez, tapez ! Il doit être ferme, pâle, sans taches, et ne pas sonner creux à l'oreille. Un céleri-rave mou annonce le déclin de la fraîcheur... Non pelé, gardez-le une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Passé ce temps, il perdra son croquant et sa saveur subtile de noisette un peu citronnée. Vous l'avez entamé ? Conservez-le quatre jours au frais entouré d'un linge humide ou placez-le dans un récipient hermétique rempli d'eau et de citron pour qu'il reste blanc. Pas de petites économies : ne jetez pas la racine, vous pouvez l'utiliser râpée !



### Canette

La jeune femelle du canard est aussi appréciée en cuisine que son homologue masculin ! Plus petite mais plus charnue, elle serait même plus savoureuse. Si son goût est quasi similaire à celui du canard, la saveur de la canette, à la peau jaune et à la chair rosée, dégage plus de finesse. Optez pour une canette ferme, à la peau épaisse et brillante, pesant entre 1,5 et 1,8 kg. Conseil de pro : ne placez jamais les volailles crues au contact d'autres aliments, celles-ci contiennent souvent des salmonelles (supprimées à la cuisson) qui peuvent contaminer d'autres aliments dans le réfrigérateur et causer des intoxications.



## Petit canard de collection de notre ami Pascal Duclos, tarte feuilletée en écailles de pommes fleurées à la cannelle au foie gras de canard, céleri en croûte de foin servi à la cuillère



4



niveau  
plutôt  
calé



45 min



24 h



3 h

### Ingrédients

#### LES PETITS CANARDS

- 2 petits canards (1,8 kg pièce)

#### LA FARCE À GRATIN

- 200 g de foies de volaille
- 50 g de foie gras cru
- 25 g d'échalotes
- 5 ml de jus de truffe
- 5 ml de cognac
- QS de beurre
- QS de sel

#### LA TARTE GOURMANDE

- La farce à gratin
- 1 bloc de foie gras cru
- 1 pâte feuilletée
- 2 pommes reinettes
- 2 champignons de Paris

- 500 g de beurre clarifié
- QS de cannelle en poudre
- QS de fleur de sel
- QS de sel et de poivre

#### LE CÉLERI-RAVE EN CROÛTE DE FOIN

- 1 céleri-rave
- 1 kg de farine de gruau
- 2 blancs d'œuf
- 100 g de foin mixé
- 100 g de beurre
- 500 g de sel de mer
- QS de fleurs de floصة
- 100 g de lait entier
- QS d'eau
- QS de sel et de poivre

#### ÉTAPE 1 : LES PETITS CANARDS

- Préparez les coffres des canards et réservez au frais. Réalisez un jus avec les cuisses et les cous.
- Assaisonnez les coffres de ce jus et cuisez au four à bois pendant 12 min environ.

#### ÉTAPE 2 : LA FARCE À GRATIN

- Taillez le bloc de foie gras en canon de 15 x 1,5 cm.
- Épluchez, ciselez les échalotes et faites-les suer au beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien confites. Ajoutez les foies de volaille et cuisez rapidement.
- Dans un cul-de-poule, mélangez les foies de volaille avec le foie gras, le jus de truffe, le cognac et le sel. Réservez au frais.

#### ÉTAPE 3 : LA TARTE GOURMANDE

- Cuisez la pâte feuilletée entre 2 plaques dans un four à 170 °C pendant 15 min. Assaisonnez puis saisissez à la poêle le foie gras de canard.
- Recouvrez la pâte feuilletée au centre du canon de foie gras. Masquez de la farce à gratin. Taillez des fines lamelles de pommes puis immergez-les de beurre clarifié. Réalisez une écaille de champignon sur la tarte. Cuisez la tarte sous la salamandre avec

du beurre clarifié environ 10 min à 180°C. Ajoutez la fleur de sel et la cannelle en poudre.

#### ÉTAPE 4 : LE CÉLERI-RAVE EN CROÛTE DE FOIN

- Mélangez au batteur le sel, la farine, le foin et les blancs d'œuf puis ajoutez de l'eau petit à petit. Débarrassez et faites une boule puis laissez reposer pendant 24 h au frais. Étalez la pâte de foin. Posez le céleri-rave brut au milieu. Refermez les pans de pâte sur le céleri pour faire comme une croûte de foin. Décorez de quelques fleurs de floصة puis cuisez 2 h dans un four à 180 °C. Laissez reposer 1 h.
- Creusez le céleri-rave en croûte de foin à la cuillère puis travaillez la pulpe en purée bien moelleuse avec le beurre et le lait. Vérifiez l'assaisonnement.

#### ÉTAPE 5 : LE DRESSAGE

- Taillez les filets de canard en aiguillettes très fines dans une assiette. Taillez la tarte gourmande en 2 dans la longueur. Chauffez le tout sous la salamandre puis dressez sur une assiette. Servez le céleri en croûte de foin garni de sa mousseline de céleri à servir à la cuillère. Servez dans une saucière le jus de canard.

### Bar

Surnommé « loup de mer » en raison de son appétit vorace pour les crustacés, le bar serait l'un des poissons préférés des Français ! Sa saison bat son plein de février à mars. À l'achat, privilégiez un bar sauvage acheté chez votre poissonnier (appelé « bar de ligne ») de 42 cm environ. C'est le top de la qualité : une chair blanche, dense et un goût délicat. Vérifiez ses écailles : elles doivent être brillantes, de couleur argentée et adhérer au poisson. Évitez les bars à l'œil terne et plat et à l'odeur désagréable ! Osez poser un doigt sur sa surface : un bar frais garde une marque qui disparaît en quelques secondes alors qu'un poisson pêché plusieurs jours auparavant ne laisse aucune empreinte. À conserver deux ou trois jours maximum dans le réfrigérateur ou cinq mois au congélateur.



### Oseille

À la fois légume et herbe aromatique, cette plante à la saveur acidulée se prête aux préparations tout au long de l'année. Le bon choix ? Des feuilles luisantes, d'un beau vert profond, qui crissent sous les doigts. Si vous achetez l'oseille en botte, vérifiez que son cœur est aussi beau que sa partie visible pour éviter les mauvaises surprises en cuisine. Fragile, l'oseille ne se conserve pas plus de trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, emballée dans un sac en papier kraft ou en plastique perforé. Vous pouvez la garder plus longtemps ensachée au congélateur après l'avoir blanchie quelques minutes à l'étuvée. Les palais trop sensibles à l'amertume de la plante trouveront leur bonheur dans les jeunes pousses d'oseille, plus douces et subtiles.



## Belle darne de bar sauvage au jus d'oseille et fontine



4



pur expert



45 min



35 min

### Ingrédients

#### LA DARNE DE BAR

- 1 bar
- 250 g de pommes de terre type charlotte
- QS de gros sel

#### LE JUS D'OSEILLE

- 3 bottes d'oseille fraîche
- 125 g de beurre pommade
- 250 g d'Extraction® de fontine
- QS d'azote liquide
- QS de sel et de poivre

#### LE RIZ À L'ÉTOUFFÉ

- 250 g de riz à sushi
- 40 g d'échalote
- 40 g de beurre
- 40 g de saké
- 10 g d'algues nori

en poudre

- 3 feuilles de cerisier
- 250 g d'Extraction® de crevettes

#### LA VINAIGRETTE UME

- 10 g de gingembre en fine brunoise
- 10 g de sirop de prune ume (fruit de l'abricotier japonais)
- 10 g de fermentation de cerises
- QS de jus de citron

#### LE DRESSAGE

- 120 g de bar (partie réservée précédemment)
- 1 barquette d'oxalis
- QS de beurre
- QS de sel et poivre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA DARNE DE BAR

- Limonnez le bar puis écaillez-le. Retirez la tête puis ouvrez-le en portefeuille par le ventre en retirant l'arrête centrale. Sectionnez au niveau de la fin de la partie ventrale.
- Réservez la queue pour le dressage. Salez la partie restante avec du gros sel (150g/kg) puis au bout de 30 min, rincez et séchez.
- Épluchez les pommes de terre puis placez-les dans la partie ventrale du bar. Reformez le bar en lui donnant une jolie forme de darne puis entourez de papier sulfurisé et filmez. Mettez sous vide et blanchissez 5 secondes à 100 °C.
- Refroidissez puis détaillez des darnes de 140 g. Réservez-les au frais.

#### ÉTAPE 2 : LE JUS D'OSEILLE

- Effeuillez l'oseille puis cuisez-la à l'azote (respectez les règles de sécurité), mixez le tout avec le beurre pommade.
- Moulez en demi-sphères puis placez au congélateur. Montez l'Extraction® de fontine au beurre d'oseille. Rectifiez l'assaisonnement.

#### ÉTAPE 3 : LE RIZ À L'ÉTOUFFÉ

- Épluchez et ciselez l'échalote. Beurrez un cocooning avec 5 g de beurre puis chemisez-le de 3 feuilles de cerisier.
- Faites suer l'échalote avec le reste de beurre puis ajoutez le riz et le nori en poudre. Nacrez-le, déglacez au saké, puis mouillez le riz 1 cm au-dessus de sa surface avec l'Extraction® de crevettes.
- Cuisez au four à 170 °C durant 15 min. Laissez gonfler le riz au chaud.

#### ÉTAPE 4 : LA VINAIGRETTE UME

- Mélangez tous les ingrédients puis réservez.

#### ÉTAPE 5 : LA CUISSON ET LE DRESSAGE

- Assaisonnez les darnes de sel puis cuisez-les doucement au beurre à la poêle. Retirez le papier sulfurisé puis les pommes de terre de la partie ventrale du bar. Déposez le bar dans une assiette creuse chaude. Versez le jus d'oseille et ajoutez autour les oxalis. Taillez la queue de bar en sashimis puis assaisonnez de vinaigrette ume. Déposez sur le riz chaud et servez aussitôt.

### Chocolat

Comme le vin, un bon chocolat s'achète chez un spécialiste, un artisan chocolatier. Certains cacaos d'exception expriment leurs arômes à leur manière dans les deux couleurs : puissant et acidulé pour le chocolat noir, et doux et fruité pour le chocolat au lait, par exemple. Le produit doit avoir une odeur gourmande de sucre et de cacao, un aspect brillant et uniforme et un cassant franc. Privilégiez un chocolat pur beurre de cacao, garant d'une fabrication à partir du beurre des fèves de cacao, sans ajout d'autres matières grasses végétales. Oubliez la conservation au réfrigérateur, le chocolat est sensible aux odeurs qu'il absorbe. Préférez un endroit tempéré, sec et sombre comme un placard ou une boîte hermétique, la lumière le fait blanchir. Côté goût, votre seule dégustation définira votre chocolat idéal !

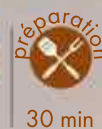


### Bourgeon de sapin

Preuve en cuisine que le sapin n'est pas qu'ornemental, ses bourgeons, jolies petites pointes de couleur vert tendre, disposés au bout des branches de l'arbre, donnent un goût citronné, de chlorophylle et d'herbe fraîche à vos préparations. Attention toutefois à ne pas les cueillir n'importe comment, ils sont protégés. Veillez donc à vous renseigner auprès des propriétaires des arbres et à les récolter dans le respect de l'environnement (sur les branches basses d'un vieil arbre, par exemple, afin de ne pas bloquer la croissance d'un plus jeune). Au printemps, privilégiez des spécimens de moins de 3 cm sur des sapins rouges ou des épicéas des régions montagneuses. Ils doivent être souples sous les doigts et encore un peu fermés, preuve qu'ils sont gorgés de sève. Notez qu'en infusion ou en sirop, les bourgeons de sapin constituent un excellent remède contre la toux.



## Cristallines de sapin et de chocolat



### Ingrédients

#### LES CRISTALLINES

- 150 g de fondant
- 100 g de glucose
- 100 g de chocolat au lait de couverture Jivara à 40 %
- QS de poudre de caramel
- QS de chocolat couverture Caraïbe
- QS de bourgeons de sapin

#### LE DRESSAGE

- QS de bourgeons de sapin séchés

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES CRISTALLINES

- Cuisez le fondant avec le glucose jusqu'à l'obtention d'un très léger caramel. Ajoutez le chocolat au lait et mélangez. Refroidissez avant de mixer.
- Saupoudrez une fine couche de poudre de caramel sur une toile Silpat. À l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm, taillez des disques. Passez au four à 180 °C pendant 5 min pour faire fondre la poudre de caramel. Retournez les cristallines. Réservez à l'abri de l'humidité.
- À froid, peignez les disques des 2 côtés avec la couverture Caraïbe fondue. Laissez sécher et durcir.
- Faites un effet strié à la brosse métallique sur les disques.
- Réservez dans une boîte hermétique avec les bourgeons de sapin pendant 24 h pour infuser.

#### ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Dressez des bourgeons de sapin séchés dans une petite assiette. Disposez harmonieusement les cristallines.



*Avec le « Alléno nouveau », ce n'est plus de l'art culinaire, mais de l'art séculaire à tendance disruptive. Ça sonne compliqué ? En fait, c'est la rencontre de deux volontés : celle, côté cuisine, de tendre vers la pureté originelle, et celle, côté service, de casser les codes avec une ludique poésie. En mise en bouche, gnocchi de féra des lacs truffés, poireaux fondus au jus de topinambour et babeurre.*

## Envies disruptives, et plus si affinités

Il n'a pas vieilli. Alléno est toujours aussi beau : il a juste mûri. Et ça commence par l'envie « de ne surtout pas faire ma promo, mais de parler de cuisine ». Plonger dans les affres du métier de cuisinier pour mieux le réinventer, il en est là le chef, trois étoiles à 39 ans. Cette remise en question ne date pas d'hier. Elle est née très exactement à son départ du Meurice, en 2013. « C'est sûr, il y a un avant et un après. J'y ai passé dix années merveilleuses, mais cela a signé la fin d'un cycle. J'ai grandi sous le feu de l'école du "oui, chef !" ». Nous n'étions pas conditionnés pour réfléchir. » Depuis, Yannick Alléno s'est bien rattrapé. Il cogite, il écrit, il vit la cuisine. Et sur tous les fronts. Les sauces ? « La base de tout. Et c'est comme ça depuis que l'homme maîtrise le feu et qu'il a commencé à plonger ses aliments dans l'eau. La crème anglaise et la ganache sont des sauces ; une mayonnaise est une sauce. Dans notre vocabulaire, la sauce est le verbe. Et si on s'attaque à ce monument de la gastronomie française, alors on change l'écriture et cela peut devenir intéressant. » Le service ? Là aussi, le « Alléno nouveau » a besoin de le perturber, le rendant proactif et plein de surprises : une loupe en forme de demi-sphère pour lire et se balader sur la carte en éventail, un rond de serviette qui devient le socle du verre à eau, la mise en place d'une nappe brodée de mots gourmands ou élégants, à l'heure du fil rouge (une farandole démente d'une dizaine de desserts nouvelle génération).







« Ce qui me vient tout de suite à l'esprit : rigueur, excellence, transmission. Le chef Alléno est un grand passeur de savoir-faire. C'est un vrai cuisinier qui bosse. Il aime pratiquer les bons gestes, en inventer de nouveaux. Il aime aussi les montrer, les partager, et c'est génial de grandir ainsi. » Gérard Barbin, chef de cuisine du 1947, cinq ans de collaboration avec Yannick Alléno.



Au 1947, cinq belles tables, rondes et blanches, pour seulement vingt convives : une table au pied des pistes pour un chef au sommet.

## Art culinaire ou séculaire ? Telle est la question !

Rien de tel pour se moderniser que de replonger dans les fondamentaux du maître à penser des cuisiniers, Auguste Escoffier. « C'est super intéressant ce qu'il raconte sur la "responsabilité" du cuisinier vis-à-vis de son hôte. J'ai envie de donner du sens à une dégustation. Au 1947, le service demande au client quel est, parmi quatre choix, son "principal". Et à partir de là, on lui conseille une entrée en accord, et même un dessert. » Ses assiettes ? C'est tellement frappant : Yannick Alléno n'est plus dans le beau et bon, il est dans la quête du vrai, de la connaissance. « J'ai pris le temps de comprendre certaines choses. J'ai beaucoup voyagé dans le monde, où il y a des cuisines et des produits extraordinaires. Mais plus je goûtais ailleurs, plus je me disais que la vérité est ici, en France. » Eviter la transformation des amidons en sucre, préserver la minéralité d'un aliment pour ne plus avoir à saler : et voilà le chef en émoi, se remémorant la saveur d'une récente extraction de céleri : « J'avais un goût de dingue, totalement inconnu en bouche, d'une légèreté et d'un parfum uniques. » Ni intello, ni scientifique, Alléno cherche plutôt, tel un Harry Potter, à percer les secrets, les mystères séculaires des éléments qui nous entourent comme ceux de notre propre corps. « L'estomac et les millions de bactéries qu'il abrite, ça m'intéresse. J'ai compris plusieurs choses, mais il y en a encore tant à découvrir et partager. Récemment, un grand distillateur de cognac, Yann Fillieux, un nez d'un genre habité, m'a dit : "Si tu n'es pas content de ta sauce, c'est parce que tu n'assembles pas." » Quand un cuisinier de ce niveau-là fend l'armure et vous raconte ça, mimant la scène où, assis sur une chaise, il est pétri d'humilité, alors, c'est évident : Alléno est un grand, et il marquera les temps.



Plus je goûtais les cuisines  
d'ailleurs, plus je me disais  
que la vérité est ici,  
en France.

« Je suis dans son sillage depuis cinq ans et il me bluffe toujours autant. Il est dans une forme de recherche perpétuelle. » Philippe Vaurès, photographe de ce reportage, qui signe à 80 % les photos du magazine *Yam*, publié par Yannick Alléno.

Leçon de dressage



# Mon hachis parmentier

De Genève à Paris, Michel Roth participera fin janvier, en tant qu'ambassadeur, au trentième anniversaire du Bocuse d'Or, à Lyon. Puis arrêt au concours du Meilleur Ouvrier de France où il sera vice-président, catégorie cuisine-gastronomie ! Le chef fera une halte à la gare de Metz pour signer la carte d'un restaurant esprit bistrot courant 2017. En attendant, il revoit pour nous un classique de la cuisine française et nous livre sa version iodée !

*photographies de Betül Balkan*

## L'HISTOIRE DU HACHIS PARMENTIER

Le célèbre hachis parmentier aurait pu s'appeler le « hachis du roi ». Au XVIII<sup>e</sup> siècle, Antoine Augustin Parmentier, apothicaire et nutritionniste à ses heures, cherche un moyen de réduire la famine, encore trop fréquente en France. Il se penche sur les vertus nutritives de la pomme de terre, laissée alors aux bestiaux, et entreprend de la cultiver. Pour convaincre le roi Louis XVI de ses bienfaits, Parmentier lui fait goûter son hachis en 1785, lors d'un dîner au cours duquel ne sont servis que des plats à base du tubercule. Si le goût de la « patate » de l'époque ne fait pas l'unanimité, le hachis parmentier reste. La recette originelle ? Une couche de bœuf haché (d'où le mot « hachis ») et des pommes de terre réduites en purée et assaisonnées. Le plat doit notamment son succès à son coût puisqu'il suffit d'utiliser les restes d'un plat de viande ou de poisson. Parmentier de haddock, de canard, de boudin noir... Ce plat doit aussi son succès aux déclinaisons que l'on peut en faire. Et elles sont nombreuses à travers le globe !



**VERSION TRADI'**

# VERSION GASTRO'



*Ce parmentier de bœuf, purée de céleri et de pommes de terre, agrémenté de carottes et de pousses amères, étonne par son côté iodé, apporté par les huîtres...*

## PROGRESSION DU DRESSAGE



**A**  
Dans une sauteuse, faites revenir à l'huile d'olive les joues de bœuf coupées en gros morceaux. Elles doivent prendre une belle coloration.



**B**  
Déglacez au vin rouge afin de détacher les sucs au fond de la sauteuse. Laissez bouillir et évaporer le liquide afin de réduire le jus de cuisson.



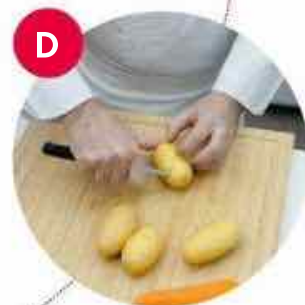
**C**  
Placez les échalotes ciselées avec le beurre dans une poêle. Faites-les confire à feu moyen en les tournant sans cesse.



**F**  
Placez les algues dans une casserole d'eau bouillante. Blanchissez-les pendant 1 min afin de leur redonner leur belle couleur verte.



**E**  
Décoquillez les huîtres et concassez-les finement à l'aide d'un couteau. Incorporez-les à la purée et ajoutez le beurre et le lait.



**D**  
Faites une petite incision sur tout le tour des pommes de terre et assurez-vous que le cercle de l'incision se touche afin que la chaleur rentre uniformément dans les tubercules.

## Les six gestes de la recette version gastro'



Retrouvez le dressage de Michel Roth en vidéo

*Les produits de cette rubrique ont été fournis par la Maison Le Delas à Rungis.*

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



## LE HACHIS PARMENTIER

### VERSION GASTRO'



4



pur expert



1h10



4h35

### VERSION TRADI'



4



plutôt calé



45 min



3h55



## Ingrédients

**LES JOUES DE BŒUF** • 2 pièces de joue de bœuf • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 200 g d'échalotes • 1 branche de céleri • 100 g d'estragon • 100 g de beurre • 1 c. à soupe de sel et de poivre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • ½ l de vin rouge • ½ l de fond blanc de volaille

### LA MOUSSELINE DE CÉLÉRI ET DE POMME DE TERRE IODÉE

• 600 g de pommes de terre agria • 300 g de céleri-boule • 12 huîtres • 1 kg de gros sel • 100 g de beurre • 10 cl de lait • QS de sel et de poivre

**LE DRESSAGE** • 400 g de chapelure japonaise • 100 g d'algues colorées en poudre • 500 g de carottes jaunes • QS de pétales d'oignon rouge • 1 pomme granny smith • 1 salade frisée jaune • 1 endive rouge • 1 endive blanche • 150 g d'algues • 50 g de gros sel • QS d'huile d'olive

**LE CONFIT DE VIANDE** • 400 g de queue de bœuf • 400 g de paleron de bœuf • 50 g d'oignon • 50 g de carotte • 10 cl de vin rouge • 1 l de fond de veau • 1 branche de thym • 2 gousses d'ail pelées • QS de sel et de poivre • QS d'huile d'olive

**LA PURÉE DE POMME DE TERRE** • 300 g de pommes de terre agria ou de pommes de terre anciennes • 50 g de beurre • 1 noix de muscade • 10 cl de lait entier

**LE DRESSAGE** • 50 g de chapelure de pain de mie • 30 g de parmesan en poudre

## Préparation

### ÉTAPE 1 : LE BŒUF

#### LES JOUES DE BŒUF

• Suivez le geste **A**. Ajoutez l'ail et les oignons épluchés et coupés en petits morceaux puis la carotte taillée en morceaux et la branche de céleri. Suivez le geste **B**. Mouillez à hauteur de fond blanc de volaille. Cuissez à couvert pendant environ 3 h à feu doux. Épluchez et ciselez les échalotes. Suivez le geste **C**. Après cuisson, enlevez la joue de bœuf du bouillon, coupez-la en petits morceaux puis ajoutez petit à petit à feu doux la moitié du jus de cuisson, les échalotes confites et l'estragon haché. Assaisonnez de sel et de poivre. Réduisez l'autre moitié du jus de cuisson et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

#### LE CONFIT DE VIANDE

• Dans une casserole, faites revenir à l'huile d'olive la queue de bœuf et le paleron coupés en petits morceaux. Ajoutez les carottes et les oignons taillés en brunoise, l'ail et le thym. Déglacez au vin rouge et ajoutez le fond de veau. Laissez cuire à feu doux pendant 3 h.

• Une fois cuite, effilochez la viande. Prenez une autre casserole et placez-y la viande, puis ajoutez progressivement la moitié du jus de cuisson ainsi que les carottes et les oignons utilisés précédemment. Rectifiez l'assaisonnement. Réduisez de moitié et réservez.

### ÉTAPE 2 : LA GARNITURE

#### LA MOUSSELINE DE CÉLÉRI ET DE POMME DE TERRE IODÉE

• Épluchez le céleri et lavez les pommes de terre avec leur peau. Réservez les pluches de céleri pour le dressage. Détaillez le céleri en gros morceaux. Suivez le geste **D**. Enveloppez les pommes de terre et le céleri dans du papier aluminium et faites-les cuire au four sur un lit de gros sel environ 1 h 30 à 150 °C. Une fois cuites, épluchez les pommes de terre et passez au moulin à légumes avec le céleri. Suivez le geste **E**. Mélangez bien. Assaisonnez puis réservez.

#### LA PURÉE DE POMME DE TERRE

• Lavez les pommes de terre. Placez-les dans une casserole d'eau salée et faites-les cuire pendant 45 à 50 min. Une fois cuites, égouttez les pommes de terre et épluchez-les, puis passez-les au presse-purée. Dans une casserole, placez cette pulpe et ajoutez le beurre en petites parcelles puis le lait et un râpé de muscade. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

• Disposez les coquilles d'huître en porcelaine vides sur une assiette ou un plat. Au fond des coquilles, façonnez le parmentier en disposant tour à tour les morceaux de joues de bœuf et la mousseline de céleri et de pomme de terre iodée. Lissez avec un couteau. Saupoudrez de chapelure japonaise et d'algues colorées en poudre puis faites gratiner au four 5 min en position grill jusqu'à obtenir une coloration blonde. Taillez les carottes jaunes en brunoise et passez-les à la poêle avec l'huile d'olive, réservez-les. Ajoutez tout autour des coquilles garnies de parmentier les carottes, les pluches de céleri, la salade frisée, les endives et la pomme taillées en bâtonnets, les pétales d'oignon rouge. Suivez le geste **F**. Sur l'assiette, disposez quelques algues et du gros sel.

• Dans un plat beurré, disposez le confit de viande et recouvrez de purée de pomme de terre puis ajoutez la chapelure et le parmesan en poudre. Placez au four pendant 10 min à 170 °C en position grill jusqu'à obtenir une coloration blonde.

Ma version iodée de ce célèbre plat familial le révèle sous un autre jour, plus délicat.



## UN GRAND CLASSIQUE

Fils d'un pâtissier ambulant qui officiait avec bonheur sur les marchés du Gers, il a tout juste 18 ans quand il rejoint l'affaire familiale. Pendant que ses parents vendent leurs trésors gourmands, lui s'active aux commandes du labo. Un an plus tard, il s'émancipe et ouvre sa propre affaire. Son credo : « En pâtisserie, le respect des règles et la technique qu'impose le classicisme me fascinent. »

## MULTITOQUE

Philippe Urraca aime bouger et enfiler plusieurs toques : chef pâtissier et directeur technique à La Compagnie des desserts, conférencier, consultant « qualité » pour La Brioche Dorée ou La Mère Poulard. Mais aussi brillant ambassadeur de son métier dans l'émission de France 2, *Qui sera le prochain grand pâtissier ?* : « Je me souviens d'un candidat en particulier, Yann Menguy, ce mec me surprenait, à chaque émission, il faisait des sauts périlleux et prenait beaucoup de risques. » Philippe Urraca sera bientôt sur M6 : « C'est vrai que l'on s'amuse bien à la télé, mais, si je continue à en faire, c'est avant tout en tant que garant du savoir-faire à la française. »

## PASSAGE DE FLAMBEAU

Pendant treize ans, il a présidé le prestigieux concours des Meilleurs Ouvriers de France : « Il était temps pour moi de passer la main à d'autres. Je suis fier que Pascal Caffet me succède. » Pas question pour autant d'oublier l'institution qui l'a couronné, en 1994, du titre de MOF pâtissier. Il continuera d'accompagner les candidats et défendra toujours ce prix : « Les MOF, ça ressemble plus à un examen qu'à un concours. Les candidats ne sont pas les uns contre les autres, ils font une bataille contre eux-mêmes. » Seul regret : « N'avoir vu qu'une seule fille se présenter quand j'étais président, elles sont douées et devraient plus oser. »

## SAVOIR PARTAGÉ

Génoise ou brioche raplapla, pâte trop friable ? Les bonnes astuces, 70 recettes et autant de pas à pas se retrouvent dans son dernier opus magnifiquement illustré, mais aussi pédagogique et efficace. « Après quarante-cinq ans de métier, je suis heureux de partager mon expérience avec les professionnels et amateurs de cuisine et de rendre accessible le beau métier de pâtissier. »  
Merci chef !

# Tout savoir sur... Philippe Urraca

par Claire Carisey

## TROP CHOUX

Lancée en 2014, Profiterole Chérie est son nouveau bébé. « Pâtisserie boutique ou dessert à l'assiette, j'éprouve une réelle fascination pour la profiterole. Elle peut se déguster sur place (et avec les doigts !) ou être emportée. » Avec une nouvelle création, la profiterole « de voyage », plus adaptée à l'export, le succès s'étend jusqu'à l'étranger. Taille XXL ou XS, glacées ou pâtisseries, fruitées ou chocolatées, les profiteroles de M. Urraca n'ont pas fini de faire saliver les amateurs de petits choux sucrés.



Ce gâteau est symbolique, il figurait parmi les épreuves techniques lorsque j'ai passé le concours de MOF. Il exige une extrême maîtrise du feuilletage, une précision d'orfèvre et cuisson au millimètre.



## Le pithiviers

*Clin d'œil à la région Centre-Val de Loire avec ce gâteau simple mais élégant, au feuilletage ultra-croustillant qui renferme une onctueuse crème d'amande.*

## Le pithiviers



### Ingrédients

- 1 pâte feuilletée inversée

#### LA CRÈME D'AMANDE

- 125 g de pâte d'amande 50 %
- 65 g de beurre pommodé
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 15 g de poudre à flan
- 6 g de farine
- 2 cl de crème liquide à 35 % de M.G.
- QS d'extrait de vanille

#### LA DORURE

- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- QS de gouttes d'essence de café

#### LE SIROP VANILLÉ POUR GLAÇAGE

- 2,5 cl d'eau
- 20 g de sucre
- 15 g de glucose
- ½ gousse de vanille

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA CRÈME D'AMANDE

- Parfumez la crème avec un peu d'extrait de vanille. Placez la pâte d'amande en morceaux dans la cuve du batteur muni de la feuille. Malaxez pour l'assouplir, puis ajoutez le beurre pommodé et mélangez.
- Versez l'œuf et le jaune battus, mélangez jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Incorporez la poudre à flan et la farine, et mélangez de nouveau. Terminez en ajoutant la crème parfumée. Mélangez jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.

#### ÉTAPE 2 : LA PÂTE FEUILLETÉE INVERSÉE

- Demandez à votre boulanger une pâte feuilletée inversée. Étalez-la au rouleau sur 2,8 à 3 mm d'épaisseur, puis coupez 2 carrés de 26 cm environ. Filmez et laissez reposer 30 min au frais.

#### ÉTAPE 3 : LA DORURE

- Battez l'œuf avec le sel et quelques gouttes d'essence de café. Filtrez.

#### ÉTAPE 4 : LE MONTAGE

- Dans chaque carré de pâte feuilletée inversée, découpez un disque de 24 cm de diamètre à l'aide d'un gabarit.
- Dorez au pinceau le pourtour d'un disque de pâte, sur 3,5 cm de large. Garnissez-le de crème d'amande à l'aide d'une poche munie d'une douille unie n° 15. Dressez la crème d'amande en colimaçon sur ce disque de pâte, en partant du centre, pour réaliser un disque de 16 cm de diamètre environ. Couvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée. Appuyez avec les

doigts sur toute la circonférence pour souder les 2 disques de pâte autour de la crème d'amande.

- Avec la pointe d'un couteau d'office, pratiquez une incision au centre du pithiviers pour laisser s'échapper la vapeur pendant la cuisson. Puis, avec le dos de la lame légèrement inclinée, entaillez la surface en partant du centre et en allant vers les bords pour dessiner des demi-cercles réguliers (mais sans percer la pâte). Pour vous aider, faites tourner au fur et à mesure la plaque de cuisson avec le pithiviers. Ces entailles vont s'ouvrir un peu à la cuisson et formeront un dessin. Rayez ensuite dans un sens toute la collerette du pithiviers, toujours avec le dos de la lame du couteau. Recommencez l'opération dans l'autre sens pour obtenir des croisillons. Dorez toute la surface au pinceau. Laissez reposer 4 h au frais, ce qui évite au pithiviers de rétrécir à la cuisson.

#### ÉTAPE 5 : LA CUISSON

- Préchauffez le four à 210/220 °C. Enfouissez pour 42 min.

#### ÉTAPE 6 : LE SIROP VANILLÉ POUR LE GLAÇAGE

- Portez à ébullition tous les ingrédients dans une casserole, puis retirez du feu. Ôtez la gousse de vanille. Sortez le pithiviers et glacez-le uniformément avec le sirop vanillé chaud. Le sirop vanillé utilisé ici comme glaçage permet de rehausser la saveur de l'amande. Faites cuire encore 3 min à 205 °C dans le four. Laissez refroidir, servez.

## Le flan pâtissier



### Ingrédients

#### LA PÂTE SABLÉE

- 100 g de beurre tempéré
- 40 g de sucre glace
- 1 g de sel fin
- 1 œuf
- 170 g de farine T55 tamisée
- QS de beurre pommodé

#### LA CRÈME

- 2 gousses de vanille
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre semoule
- 30 g de poudre à flan
- 12 cl de crème liquide à 35 % de M.G.
- 27 cl de lait

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PÂTE SABLÉE

- Versez le beurre tempéré dans la cuve du batteur muni de la feuille. Ajoutez le sucre glace et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Sans cesser de mélanger, versez l'œuf battu puis la farine tamisée en une seule fois. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Rassemblez la pâte pour former une boule aplatie. Filmez au contact. Laissez reposer 1 h au frais.
- Beurrez le cercle à entremets avec du beurre pommodé. Farinez le plan de travail et étalez la pâte sablée sur 3 mm d'épaisseur. Enroulez la pâte sur le rouleau, puis déroulez-la sur le cercle. Foncez la pâte afin qu'elle épouse la base du cercle, marquez bien l'angle avec le fond puis faites-la remonter sur les bords. Faites rouler le rouleau à pâtisserie sur le bord du cercle pour couper la pâte en excédent. Placez le fond de tarte 30 min au frais.
- Du bout des doigts, affinez petit à petit la pâte en remontant jusqu'à obtenir une bordure d'épaisseur régulière. Coupez le surplus de pâte avec un couteau d'office. Le fond de tarte doit épouser le cercle sur toute sa circonférence et sa hauteur.

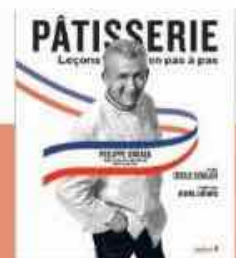
#### ÉTAPE 2 : LA CRÈME

- Dans une casserole, portez à ébullition le lait et les 2 gousses de vanille fendues et grattées. Mélangez les œufs et les jaunes battus ensemble avec un peu de lait chaud. Retirez les gousses de vanille de la casserole et versez le sucre. Mélangez au fouet. Ajoutez la poudre

à flan dans l'appareil aux œufs. Mélangez au fouet. Positionnez le mixeur plongeant dans la casserole et versez l'appareil aux œufs dans le lait sucré tout en mixant. Mixez 1 à 2 min : la texture devient onctueuse, crémeuse. Poursuivez la cuisson jusqu'à l'ébullition sans cesser de remuer au fouet. La crème épaissit. Découpez en versant la crème liquide tout en mixant au mixeur plongeant afin d'obtenir une crème extrêmement onctueuse. Mixez jusqu'à complète homogénéisation.


#### ÉTAPE 3 : LE MONTAGE ET LA CUISSON

- Préchauffez le four à 190 °C. Versez la crème sur le fond de pâte sablée pour remplir les deux tiers du cercle environ. Lissez la surface de la crème. Faites cuire 30 à 35 min. Laissez refroidir sur une grille à température ambiante, puis entreposez au frais.



Pâtisserie, leçons en pas à pas  
Recettes par Philippe Urraca,  
avec Cécile Coulier, journaliste  
gastronomique et styliste culinaire,  
photographies de Jean-Michel  
Coulier, préface de Michel  
Guérard, éd. du Chêne, 39,90 €.





Parfois qualifié d'étouffe-chrétien,  
le flan pâtissier a tendance à se faire  
oublier. Pour lui apporter légèreté  
et souplesse, je décuise la crème  
pâtissière avec de la crème fraîche.

## Le flan pâtissier

*Un incontournable de la pâtisserie qui, malgré son apparence toute simple, exige un réel savoir-faire. Souvenir d'enfance assuré : texture fondante, goût vanillé et pâte croquante.*

Un chef, un outil



# L'appareil à raclette

par *Ysabelle Silly*

photographies de *Delphine Amar-Constantini*

illustrations de *Pauline Guillet*

**Vous rêvez de faire fondre du fromage depuis des mois ? *Bottin Gourmand magazine* a fait appel au chef exécutif du palace parisien Park Hyatt, Jean-François Rouquette, pour vous initier à l'art de la raclette ! Le cuisinier, né dans le Val-d'Oise de parents aveyronnais, propose depuis trois ans sa raclette version grand luxe dans un chalet installé durant l'hiver sur la terrasse**

**de l'hôtel ! Le chef de haut vol nous donne ici toutes les ficelles pour réussir ce plat convivial et nous fait découvrir son appareil à raclette fétiche. Enfin, avec les quatre recettes à base de fromage fondu qu'il a pensées et mises en scène spécialement pour nous, ce cuisinier proche du terroir prouve qu'à Paris, la montagne, ça nous gagne aussi !**



**1** Le nombre d'invités minimum pour une raclette ? « Deux, et vous pouvez aller jusqu'à dix avec la capacité des appareils d'aujourd'hui ! »



**2** Pourquoi ne pas utiliser d'autres types de fromages que de la raclette ? Morbier, mont-d'or, saint-marcellin, bleu... Lâchez-vous !



**3** Prévoyez 150 à 200 g de fromage par personne.



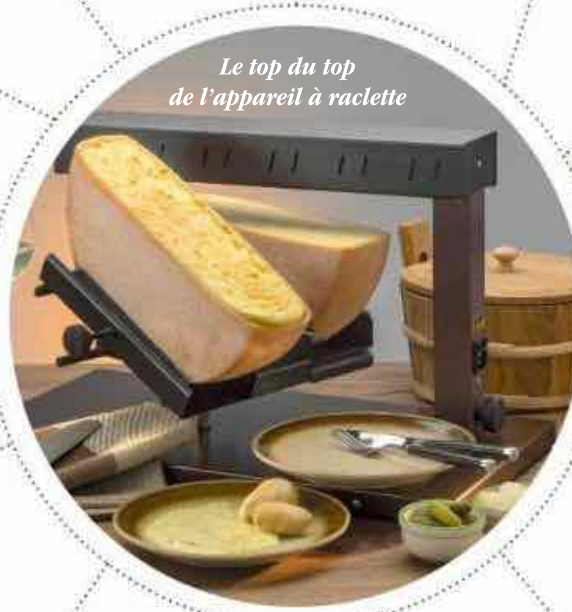
**10** Si vous utilisez un appareil à poêlons, servez-vous d'une spatule en bois pour racler votre fromage et éviter que la raclette ne reste collée au fond de la coupelle. Vous rendrez aussi un grand service au préposé à la vaisselle !



**4** Speck, jambon blanc fumé, saucisson de bœuf de race italienne (comprend seulement 5 % de gras)... Quatre ou cinq sortes de charcuterie suffisent. « Je ne conçois pas une raclette sans saucisse de Morteau ! »



**9** Faites chauffer l'appareil dix minutes avant que débute le repas. La température sera idéale au moment de passer à table.



**5** « Pour une raclette végétarienne, j'utilise des légumes (navets boules d'or, betteraves jaunes...) cuits dans une croûte de pâte à sel. Et à la place des cornichons, je fais des mûres au vinaigre ! »



**8** Côté vins, le blanc est de rigueur : apremont de Savoie, IGP Vin des Albloignes (Schiste 2014, Domaine des Ardoisières)... En rouge, privilégiez un vin léger comme un arbois (Trousseau Grands Vergers 2012, Michel Gahier) ou une mondeuse de Savoie (Prieuré Saint-Christophe 2006, Michel Grisard). La bière se prête bien à la raclette, la rousse (Gouden Carolus triple) comme l'ambree (Rouget de Lisle).



**7** Conseil gourmand : « Goûtez les pommes de terre confites au four dans de la graisse d'oie avec de l'ail, du thym, de la sauge et du curcuma... Un pur délice ! »



**6** Optez pour une variété de pommes de terre à chair ferme. Pommes de terre victoria, belles de Fontenay ou grenailles, plus petites mais plus sucrées. « Je les frotte avec du gros sel après les avoir nettoyées : la peau s'enlève toute seule. »

# Un chef, un outil

## modèles

## fonctions

## prix



**DOMOCLIP**  
Appareil à raclette  
traditionnel DOC159  
**Le plus généreux**

Sobre mais classe ! Cet appareil pour 6 à 8 personnes, d'une puissance de 600 W, permet d'obtenir de généreuses parts de fromage fondu bien dorées grâce à son élément de chauffe horizontal. Votre seul travail ? Racler la meule ! Pour ne pas en perdre une miette, le socle du porte-fromage pivote, s'incline et se règle en hauteur grâce à des poignées en bois. L'équipement se démonte très facilement pour un nettoyage « les doigts dans le nez » !

**54,90 €**



**CASSELIN**  
Appareil à raclette  
quart de meule  
**Le plus convivial**

Cet appareil est tout petit, mais il en a dans le coffre ! D'une puissance de 600 W, la machine, peu encombrante et assez légère (2,7 kg), convient à l'appétit de 4 à 6 personnes. Pratique, il dispose d'une rampe de chauffe inclinée et réglable avec un porte-fromage rotatif pour une cuisson du fromage homogène et fondante. Cerise sur la raclette, l'appareil est très facile à nettoyer grâce à ses différentes parties réglables.

**79 €**



**BRON-COUCKE**  
Appareil à raclette Alpage  
**Le plus traditionnel**

Fabriqué en France, cet appareil au design élégant et traditionnel va compter parmi vos indispensables ! Sa structure robuste permet d'accueillir un morceau de fromage pour 6 à 8 personnes. Efficace, muni d'une lampe chauffante de 850 W, il permet de faire fondre le fromage très vite sans le cuire grâce à sa rampe réglable en hauteur qui permet de rapprocher la meule à mesure qu'elle est consommée. Le nettoyage est rapide puisque le fromage fondu n'est jamais en contact avec l'appareil !

**145,65 €**



**BOSKA**  
Raclette Quattro béton  
**Le plus design**

Une raclette délicieusement rétro ! Le look décalé de cet appareil, en réalité ultra-moderne, a été salué d'une mention honorable par le jury des Red Dot Design Award, un salon dédié aux produits design. L'élément gril et le fromage peuvent compter sur la stabilité d'un pied en béton. L'appareil peut contenir un quart de fromage à raclette (environ 1,5 kg), de quoi régaler 6 personnes.

**149,99 €**

**Le choix du chef**



**TTM SA**  
**DS 2000**  
**Le plus pro**

Pour moi, c'est LE meilleur appareil à raclette : j'ai le même à la maison !

L'appareil idéal pour les grandes tablées ! D'une puissance de 1000 W, il peut recevoir deux demi-meules de fromage (de forme ronde ou carrée) simultanément ! Et nourrir au moins 10 convives ! Ce modèle sobre, en métal noir, est équipé de porte-fromages inclinables et que l'on peut placer sous la résistance selon l'épaisseur des fromages et l'appétit de chacun.

**269 €**

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •



## Soupe de bagnes et ses légumes d'hiver



### Ingrédients

#### LA SOUPE DE BAGNES

- 150 g de bagnes sans la croûte
- 1 gousse d'ail
- 10 g de beurre
- 1 branche de thym
- 60 g de crème liquide
- 90 g de lait entier
- 60 g de vin blanc sec

#### LA GARNITURE CUITE

- 2 salsifis
- 50 g de crosnes
- 4 topinambours
- ½ potimarron
- 4 gousses d'ail dégermées
- 100 g de beurre
- 1 citron jaune
- 3 branches de thym
- QS de gros sel

- 200 g de vin blanc
  - 200 g de fond blanc
- #### LA CRÈME DE TOUS LES LÉGUMES

- Les parures des légumes
- QS de sel
- QS de beurre
- ¼ de fond blanc
- 100 g de crème liquide

#### LA GARNITURE CRUE

- ½ pied de radichio
- 1 pied de pissenlit
- 2 minis endives

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA SOUPE DE BAGNES

- Coupez 70 g de bagnes en morceaux. Faites-les gratiner doucement au four à 210 °C pendant 5 min.
- Épluchez et écrasez l'ail. Faites fondre dans une casserole le beurre, le bagnes gratiné, le reste de bagnes coupé en morceaux et l'ail haché. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez le thym et laissez mijoter pendant 15 min puis mouillez avec la crème liquide et le lait. Émulsionnez au mixeur et passez au chinois. Réservez.

#### ÉTAPE 2 : LA GARNITURE CUITE

- Remplissez un cul-de-poule aux ¾ avec de l'eau et le citron pressé en jus. Épluchez les salsifis et les topinambours et mettez-les dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils s'oxydent au contact de l'air. Frottez les crosnes avec un peu de gros sel, rincez et gardez dans l'eau citronnée. Épluchez le potimarron et taillez-le en gros dés. Réservez les parures des légumes pour la crème.
- Poêlez les dés de potimarron avec un peu de beurre, 1 branche de thym et 1 gousse d'ail.
- Taillez les salsifis en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Faites-les suer avec un peu de beurre, du thym et

l'ail déglacé. Ajoutez la moitié du vin blanc et 100 g de fond blanc. Cuisez les salsifis afin qu'ils soient fondants et gardez-les de côté dans ce jus.

- Taillez les topinambours en grosse brunoise, gardez les crosnes entiers et cuisez comme les salsifis.

#### ÉTAPE 3 : LA CRÈME DE TOUS LES LÉGUMES

- Dans un sautoir, faites revenir toutes les parures des légumes avec un peu de beurre et le fond blanc. Ajoutez la crème liquide et un peu de sel fin et mixez jusqu'à obtenir une crème lisse et consistante.

#### ÉTAPE 3 : LA GARNITURE CRUE

- Préparez un cul-de-poule avec de l'eau et de la glace pilée. Prenez de jolies pointes du radichio et de pissenlit et laissez dans l'eau glacée 10 min. Essorez et gardez de côté. Effeuillez les endives et taillez-les en 2 dans la longueur. Réservez dans l'eau glacée.

#### ÉTAPE 4 : LE DRESSAGE

- Étalez la crème de légumes au fond d'une assiette creuse. Mélangez tous les légumes cuits et dressez sur la crème. Piquez dans les légumes les pointes de radichio, les salsifis et l'endive. Réchauffez et émulsionnez la soupe de bagnes et servez-la, à côté, dans un petit pichet ou versez-la directement.



## Paillard de volaille aux copeaux de bleu de Termignon



4



plutôt  
calé



30 min



5 min

### Ingrédients

#### LES FILETS

##### DE VOLAILLE

- 2 filets de volaille de 180 g chacun
- 50 g de beurre
- QS de sel et de poivre

#### LES LÉGUMES

- 2 pièces de péquillos en conserve
- 4 branches de broccoletti
- ½ oignon rouge
- QS d'huile d'olive

#### LES COPEAUX

##### DE BLEU

- 200 g de bleu de Termignon

#### LA CERVELLE

##### DE CANUT

- 1 petite échalote
- 100 g de fromage blanc
- 1 botte de ciboulette

- QS de sel et de poivre
- 1 c. à café de vinaigre blanc
- 10 cl d'huile d'olive extra-vierge
- **LE DRESSAGE**
- 50 g de pignons de pin torréfiés
- 50 g de riquette
- QS de poivre

#### ÉTAPE 1 : LES FILETS DE VOLAILLE

- Ouvrez les filets en « portefeuille ». Étalez-les entre 2 feuilles de papier sulfurisé puis aplatissez au rouleau pour avoir comme des bases très fines. Retirez les papiers sulfurisés. Formez des cercles avec un emporte-pièce rond d'un diamètre de 18 cm. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre et faites-les poêler dans une poêle très chaude en aller/retour avec le beurre pour obtenir une légère coloration, 10 sec de chaque côté. Réservez.

#### ÉTAPE 2 : LES LÉGUMES

- Blanchissez les branches de broccoletti à l'anglaise pendant 30 sec, refroidissez dans l'eau glacée. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, environ 1 min de chaque côté. Taillez les péquillos en 2, enlevez les pépins et taillez en fine julienne. Taillez l'oignon rouge en fine julienne et gardez dans l'eau glacée. Maintenir les légumes dans l'eau glacée permet de les avoir bien croquants.

#### ÉTAPE 3 : LES COPEAUX DE BLEU

- Réalisez des copeaux de bleu de Termignon à l'aide d'un économètre.

### Préparation

#### ÉTAPE 4 : LA CERVELLE DE CANUT

- Ciselez l'échalote et rincez dans un torchon à l'eau claire. Serrez bien le torchon pour enlever l'excédent d'eau. Ciselez la ciboulette finement et mélangez avec le fromage blanc, l'échalote ciselée, le vinaigre blanc et montez avec l'huile d'olive. Assaisonnez à votre convenance avec le sel et le poivre.

#### ÉTAPE 5 : LE DRESSAGE

- Tartinez les filets de volaille avec la cervelle de canut. Disposez les copeaux de bleu au-dessus. Chauffez les filets de volaille et le bleu au four à 200 °C pendant 30 sec afin que le fromage fonde. Posez autour les branches de broccoletti blanchi, l'oignon rouge, les péquillos et la riquette. Terminez en saupoudrant de pignons de pin et donnant un tour de moulin à poivre.



L'harmonie est parfaite entre la douceur de la volaille et la saveur très prononcée de ce fromage persillé.



## Tartine chaude d'échourgnac et poire pickles

Personnes 4	niveau trop facile	préparation 15 min	cuisson 5 min

### INGRÉDIENTS

#### LE TOAST DE PAIN

- ¼ de pain de campagne

#### LE CONDIMENT NOIX

- 100 g de noix émondées • 3 g de fleur de sel • 20 g de vinaigre de poire • 20 g d'huile de noix

#### LA MARINADE PICKLES

- 10 g de sucre • 2 g de sel fin • 1 anis étoilé • 10 g de gingembre en racine • 20 g de miel d'acacia • 50 g de vin blanc • 40 g de jus de citron

#### LA POIRE MARINÉE

#### LE DRESSAGE

- 200 g d'échourgnac
- 100 g de noisettes concassées

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1 : LE TOAST DE PAIN

- Réalisez 4 tranches de pain d'une épaisseur de 2 mm et faites-les cuire entre 2 feuilles de papier sulfurisé et 2 plaques à 160 °C pendant 8 min.

#### ÉTAPE 2 : LE CONDIMENT NOIX

- Mixez ensemble les noix émondées, le vinaigre de poire, la fleur de sel et l'huile de noix pendant 30 sec afin de garder des morceaux dans le condiment. Réservez.

#### ÉTAPE 3 : LA MARINADE PICKLES

- Réalisez une marinade en chauffant dans une casserole, le vin blanc avec le sel, le sucre, le miel d'acacia, l'anis et le gingembre râpé. Faites flamber puis retirez du feu et refroidissez. Ajoutez le jus de citron et réservez.

#### ÉTAPE 4 : LA POIRE MARINÉE

- Taillez la poire en segments et faites-les mariner à froid dans la marinade pickles pendant 30 min. Égouttez et gardez au frais.

#### ÉTAPE 5 : LE DRESSAGE

- Taillez des tranches de 2 mm d'épaisseur d'échourgnac, comptez 50 g par personne. Tartinez les toasts de pain avec le condiment noix puis disposez les tranches de fromage dessus. Posez les segments de poire dessus et quelques noisettes concassées. Passez les tartines au four à 220 °C pendant 30 sec, servez chaud.



## Siphon de brie de Meaux, caramel de cidre, melba de brioche

Personnes 4	niveau plutôt calé	préparation 20 min	cuisson 5 min

### INGRÉDIENTS

#### LES HUÎTRES

- 200 g de brie de Meaux
- 1 g d'agar-agar en poudre • 50 g de crème liquide • 50 g de lait

#### LE CARAMEL

- 100 g de miel d'acacia • 10 g de vinaigre de pomme • 10 g de vinaigre de cidre

#### LA BRIOCHE

- ½ pain brioché • 50 g de beurre

### PRÉPARATION

#### ÉTAPE 1 : LES HUÎTRES

- Dans une casserole, faites chauffer le lait, ajoutez le brie coupé en morceaux, laissez fondre afin d'obtenir un mélange bien lisse.
- Ajoutez l'agar-agar en fouettant très fort. Mixez, passez au chinois. Ajoutez la crème liquide, mélangez.
- Faites refroidir, versez dans le siphon et gazez avec les 2 cartouches de gaz.

#### ÉTAPE 2 : LE CARAMEL

- Faites chauffer le miel à 120 °C jusqu'à caramélisation. Lorsqu'il commence à mousser, déglacez avec le vinaigre de pomme. Laissez refroidir et ajoutez le vinaigre de cidre.

#### ÉTAPE 3 : LA BRIOCHE

- Taillez 4 tranches de brioche de 1 cm d'épaisseur. Retaillez avec un emporte-pièce rond de 6 cm de diamètre. Poêlez les ronds de brioche dans le beurre et donnez une coloration noisette à chaque face. Débarrassez le surplus de gras des tranches de brioche sur un linge.

#### ÉTAPE 4 : LE DRESSAGE

- Dans le fond d'une assiette creuse, disposez le siphon de brie. Faites des cercles avec le caramel de pomme et posez la brioche tiède au milieu.

Une recette sucrée-salée mariant la force du fromage à croûte fleurie à la rondeur du caramel et de la brioche.





## Le chef, maître ès fromages

« Le fromage a toujours été présent à ma table ! Dans mon enfance, j'écrasais du beurre avec le roquefort pour atténuer son goût très fort. Je me souviens qu'en rentrant de l'école, ma mère préparait parfois pour le goûter une fine tarte aux pommes feuilletée sur laquelle elle disposait des miettes de roquefort. » C'est sa passion pour le fromage qui a donné à Jean-François Rouquette l'idée, il y a cinq ans, de faire une raclette d'exception au Park Hyatt. Débarqué il y a dix ans dans le luxueux palace proche de la place Vendôme, le chef a d'abord fait ses armes dans de très belles maisons comme la Palme d'Or (Cannes), « une table qui a beaucoup compté dans mon parcours », le Crillon, où il a été le bras droit de Christian Constant, le Taillevent... Au 5 de la rue de la Paix, où il a carte blanche depuis son arrivée en 2006, le chef se lance en permanence de nouveaux défis. « Je m'intéresse à tout ce qui est formidable ! » Il aura fallu deux ans de réflexion et un partenariat avec le joaillier de luxe Chopard avant de mettre en place le chalet Fleurier. Son objectif : « Que les clients qui viennent ici se sentent bien. » Défi relevé avec brio !

## Un chalet nommé Fleurier

Suivez les traces d'Heidi sur la terrasse du Park Hyatt ! Du 1<sup>er</sup> décembre 2016 au 1<sup>er</sup> mars 2017, le chalet Fleurier, réplique d'un atelier d'horlogerie, y est monté par le joaillier suisse Chopard. Lampes-tempête, vieux poêles à bois... Rien n'est laissé au hasard dans ce logis pouvant recevoir 10 personnes. Au choix : la luxueuse raclette nature ou à la truffe (175 € ou 275 €) de Jean-François Rouquette, avec du fromage suisse, des pommes de terre grenailles, de la charcuterie et des vins des Alpes.





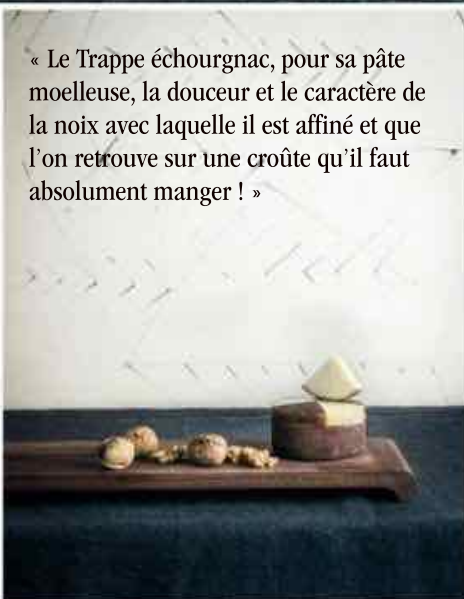
« Le bleu de Termignon est mon préféré car il me fait penser aux fromages de ma région d'origine, l'Aveyron. Son goût de petit-lait caillé et légèrement âpre se rapproche du cantal. »



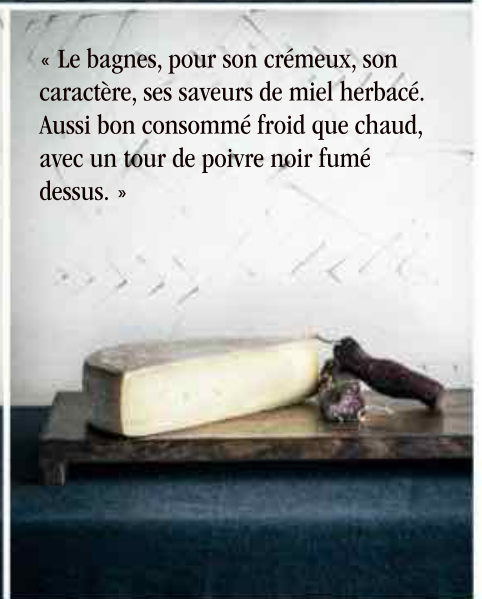
« Le brie de Meaux, pour son coulant presque fuyant. Le fromage crémeux développe beaucoup de caractère, des saveurs florales et briochées avec une pointe de sel. »



« Le Trappe échourgnac, pour sa pâte moelleuse, la douceur et le caractère de la noix avec laquelle il est affiné et que l'on retrouve sur une croûte qu'il faut absolument manger ! »



« Le bagnes, pour son crémeux, son caractère, ses saveurs de miel herbacé. Aussi bon consommé froid que chaud, avec un tour de poivre noir fumé dessus. »



Saga patrimoine

---

# Noble agriculture bretonne

*par David Bachoffer*



*Le chou-fleur ! Le fameux spécimen de Roscoff, emblème de toute une région, fière et militante dès qu'il s'agit de promouvoir la production made in Breizh.*

# Prince de Bretagne, les légumes made in Breizh

Choux-fleurs et artichauts à ses débuts, pour aujourd'hui défendre plus de 130 produits, l'agriculture de cette région côtière s'est très tôt organisée autour d'une marque forte, très identitaire des légumes bretons : Prince de Bretagne. Des années 1970 à aujourd'hui, *Bottin Gourmand magazine* a souhaité revenir sur la saga d'une coopérative agricole réunissant plus de 2000 producteurs. Retour sur 45 ans de succès légumiers avec son président, Joseph Rousseau.

**Bottin Gourmand magazine : En tant que président du Cerafel, gérez-vous la marque légumière Prince de Bretagne ?**

**Joseph Rousseau :** Oui, le Cerafel est notre organisation des producteurs de Nord Bretagne, Prince de Bretagne est la marque, née il y a plus de quarante ans, destinée à promouvoir la qualité des légumes et des fruits de ces mêmes producteurs.

**BGmag : Quelle est la dimension actuelle de Prince de Bretagne ?**

**JR :** Prince de Bretagne est une marque, je dirais presque un label, au service de 2 300 agriculteurs qui, réunis, produisent environ 600 000 tonnes de légumes correspondant à un chiffre d'affaires annuel de 300 millions d'euros.

**BGmag : Quelle est son territoire, son terroir ?**

**JR :** Prince de Bretagne regroupe tous les producteurs de légumes qui se situent entre Brest et Saint-Malo, le long de la côte nord bretonne. On parle habituellement de « ceinture dorée », car cette bande de terre sur la côte bénéficie du Gulf Stream (le courant marin qui remonte du Mexique et vient réchauffer les côtes bretonnes), ce qui la protège du gel, et des algues, utiles à la qualité des légumes produits.

**BGmag : N'importe quel producteur peut-il rejoindre votre groupement ?**

**JR :** Oui, cela crée d'ailleurs certaines tensions entre les producteurs. Entre le retraité qui cultive du coco de Paimpol, plus par plaisir que par nécessité, et le producteur dont la récolte conditionne ses revenus, certains producteurs s'érigent contre ce principe d'ouverture que nous défendons car c'est dans notre ADN d'accepter toute la production bretonne.

**BGmag : Quels sont les critères pour devenir producteur adhérent de votre groupement ?**

**JR :** C'est simple, le nouveau producteur adhérent déclare sa superficie de production, nous vérifions à l'aide de nos contrôleurs le niveau de qualité de ses produits, et

enfin nous répertorions ses lots de productions à l'aide de fiche d'enregistrements qui permettent la traçabilité de sa production.

**BGmag : Quels sont les légumes phares Prince de Bretagne ?**

**JR :** Historiquement et culturellement, deux produits sortent clairement du lot, l'artichaut de Bretagne, le fameux camus, et le chou-fleur, de type Roscoff. Mais nous mettons sur le marché plus de 130 produits. Les fruits font également partie de l'univers Prince de Bretagne, avec notamment la fraise gariguette.

**BGmag : Comment évolue la gamme des produits Prince de Bretagne ?**

**JR :** Si on considère les deux produits vedettes, l'artichaut et le chou-fleur, leurs variétés évoluent avec le temps et la nécessité de répondre aux attentes des consommateurs. Nous avons d'ailleurs un centre de recherche et de développement qui participe à cette évolution. Aux côtés de l'artichaut camus qui reste notre principale production est né le petit artichaut violet dans les années 80 (proche du provençal), puis plus récemment le bel artichaut violet mauve et charnu qu'on appelle le Cardinal. Pareil pour le chou-fleur qui coexiste avec le brocoli ou le chou romanesco... Prince de Bretagne, depuis sa création en 1970, n'a jamais cessé d'innover pour répondre aux goûts des consommateurs.

**BGmag : Qui sont vos concurrents ?**

**JR :** À l'international, l'Italie et l'Espagne puis, à un degré moindre, l'Angleterre, même si la saisonnalité fait que nous pouvons être en décalage de récolte avec ces pays. En France, il existe des organisations comparables, je pense aux Jardins de Normandie ou aux producteurs du nord de la France. La Belgique et les Pays-Bas participent aussi au grand marché légumier, comme Israël, et d'autres pays plus lointains. C'est toute la difficulté d'aujourd'hui, se défendre économiquement et mieux valoriser la qualité du travail des producteurs bretons. Moi-même, à l'heure où je vous parle, j'arrive de mes champs de choux-fleurs et veille comme tous producteurs sur mes cultures...





Chou-fleur de Roscoff, artichaut camus, mais aussi pomme de terre pimeur, brocoli, tomate, panais et autres légumineuses... la marque Prince de Bretagne promeut 130 produits et fédère 2 300 producteurs installés sur la fameuse ceinture dorée qui va de Brest à Saint-Malo : une bande de terroir brassée des sels marins. Eh oui, le terroir c'est aussi cela, pas seulement une valeur de vignoble. Ici, chaque terroir exprime un produit et chaque producteur incarne une identité régionale très forte dans ce coin de Bretagne ! Pour vendre cette production ? Le fameux marché au cadran, un marché aux enchères dégressives qui fixe en instantané le prix du légume vendu.





Alexis Gourvenec, père fondateur de l'organisation légumière et de la marque Prince de Bretagne



Création de la Sica Saint-Pol et des premiers marchés bretons inspirés du cadran hollandais : une vente aux enchères dégressives qui garantit aux producteurs de légumes un revenu en adéquation avec la demande du marché.



Création du Comité économique et régional agricole des fruits et légumes (Cerafel) qui représente aujourd'hui 90 % de la production agricole légumière bretonne.

1961 ..... 1964



Nouvelle campagne destinée à promouvoir la production de chou-fleur et d'artichaut bretons. Prince de Bretagne devient la première marque de fruits et légumes en Europe.



Prince de Bretagne s'attaque au marché anglais en créant une marque dédiée, Brittany Prince.



Première campagne publicitaire télévisée qui met en avant l'emblème légumier breton, le fameux artichaut !



Création de la marque Prince de Bretagne.

1970

1981

1974

1973

Prince de Bretagne étend sa gamme de produits et propose tomates, laitues iceberg, brocolis...



Les légumes frais nés de la terre et du temps

Refonte du logo Prince de Bretagne.

Le trimaran Prince de Bretagne remporte la Route de Rhum, associant les valeurs de solidarité et de persévérance à la marque et rappelant tous les bienfaits du climat océanique pour les cultures maraîchères.



1995

1996

2010



Prince de Bretagne fêtera ses 20 ans d'engagement dans l'agriculture biologique.



La gamme de fruits et légumes Prince de Bretagne est aujourd'hui l'une des plus larges d'Europe avec plus de 130 fruits et légumes proposés, tous 100 % produits en Bretagne.



Jean Imbert, jeune chef médiatique s'associe à la marque et participe à la promotion des tomates Saveurs d'Antan et autres légumes de la gamme.

2017

2016

2013



# Les soupes en vogue

« Mangeons liquide une fois par jour », telle est la formule magique de celle dont tout le monde parle, Angèle Ferreux-Maeght. Healthy, détox, vegan, au-delà de la « branchitude » de ces nouveaux repères gastronomiques, la belle chef blonde est une naturopathe avertie qui donne du sens à ses soupes, bouillons et autres veloutés, à grand renfort de superaliments. En exclusivité pour *Bottin Gourmand magazine*, découvrez six recettes de saison ultra-gourmandes qui vont vous faire du bien, à l'intérieur comme à l'extérieur. Au menu également, un concentré de conseils, d'astuces et de shopping, sans oublier notre table ronde d'experts en la matière.

par Claire Carisey

photographies de Delphine Amar-Constantini





## La fée du Paris veggie

Ses plats détox comme ses desserts sans gluten ont fait d'elle une des égéries de la planète veggie. Arrière-petite-fille du collectionneur Aimé Maeght, le créateur de la fondation éponyme, Angèle Ferreux-Maeght avait tout pour prendre la relève et s'imposer dans l'art moderne et contemporain : « Ça aurait été évident, mais j'avais envie de faire ce que je voulais et ne rien devoir à personne. » Une autre évidence, la cuisine, qui s'impose à elle dès l'enfance : « J'ai toujours aimé manger. Petite, je n'aimais pas le chocolat mais je raffolais des huîtres et du boudin ! » Si la belle éduque son palais avec des plats franchouillards, « je me souviens du bœuf bourguignon de mon papa », elle fait plus tard le choix d'une cuisine plus saine : « Je ne suis pas vegan, mais je mange peu de poisson. Le bœuf, c'est niet, pour des raisons éthiques. » Folle du marché d'Aligre (à Paris XII<sup>e</sup>), qu'elle fait presque tous les dimanches avec ses amis colocataires, Angèle combine culture du produit et bien-être. Ses mentors auraient pu être chefs mais sont plutôt artisans, sans oublier la naturopathe Céleste Candido : « Elle m'a transmis la passion du détox. » Avec ses alternatives vegan et ses idées foisonnantes, une artiste est finalement bien née. Une artiste culinaire qui régale tous ceux qui entrent à La Guinguette d'Angèle, boutique et traiteur.

### ANGÈLE EN 4 DATES

Création et ouverture  
de la Guinguette d'Angèle  
(Paris I<sup>er</sup>).

Lancement de sa propre  
gamme de produits  
d'épicerie.

Participation à  
« Hermès hors les murs »,  
au Carreau du Temple.

Création du premier festival  
Lifestyle et Green  
à La Clairière (Paris).

Février 2013 ..... ➔ Juillet 2016 ..... ➔ Novembre 2016 ..... ➔ Mai 2017



1



2



3

1. De la recette  
au packaging, la gamme  
épicerie a été entièrement  
pensée par Angèle Ferreux-  
Maeght. Disponible en vente  
à emporter aux côtés des  
lunch box détox, smoothies  
et desserts sans gluten.  
2 et 3. Les plats  
sains et gourmands  
se renouvellent chaque  
jour: « chili sin carne »,  
crème d'avocat menthe,  
cake au thé matcha...



# À table avec les pros

Cuisinière bien-être et bonne conseillère, Angèle Ferreux-Maeght n'est jamais à court de bonnes idées. Pour vanter les bienfaits d'une alimentation liquide après les fêtes, la chef, aussi tonique que magique, a convié quatre expertes à sa table.



**JANE-LISE VILLEGAS**

**Naturopathe**

**LES BIENFAITS DES HERBES**

« Oubliez le sel et le poivre, dangereux pour la santé.

Pour relever les crèmes, ajoutez par exemple du raifort.

Apparentée à la moutarde, cette plante détox possède une saveur âcre et piquante. Le persil, la sauge sont, quant à eux, des concentrés de vitamines, idéals en soupe. Sans oublier la trévisse, qui apporte de l'amertume, ou la capucine, plus rare, qui dégage un côté piquant et nourrit tous les sens, comme la vue, grâce à sa jolie forme de nénuphar. »



**COLINE MARCHAND**

**Ostéopathe**

**UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

« Maux de tête, fatigue, irritabilité sont autant de symptômes qui indiquent un trop-plein de toxines. Manger liquide est la solution pour mettre au repos certains organes, comme le foie, l'intestin ou les reins, malmenés par une alimentation trop riche durant les fêtes. Consommer des soupes, veloutés, bouillons, stimule également les défenses immunitaires, régénère les cellules, améliore la vitalité tout en nettoyant et rééquilibrant l'organisme. »



**ISABELLE DOUMENC**

**Journaliste bien-être et auteure**

**LE BIO, C'EST TOUJOURS BON**

« Manger sans pesticides est bon pour l'organisme. Éplucher ses fruits et

ses légumes ne permet pas d'enlever

la totalité des pesticides, c'est pourquoi il est recommandé

de passer au bio. Même

si ce marché devient plus

industrialisé, il demeure ultra-réglementé. Optez au maximum

pour une traçabilité bio et régionale.

Pour des produits maraîchers, privilégiez le label Bio Cohérence. Nature et Progrès

est lui aussi un gage de qualité, il se

trouve plus facilement dans les Biocoop. »

**JESSICA DENEUVILLE**

**Coach en nutrition**

**LE BIEN-ÊTRE, À LA BASE DE LA MOTIVATION**

« Manger liquide est un mode de vie à adopter qui aide à se sentir mieux et offre de nouvelles possibilités en cuisine. L'essentiel est de s'amuser et de varier les produits, les nombreuses recettes liquides permettent de jouer avec les textures : crème, velouté, bouillon, potage... Prendre le temps de soigner ses assiettes est aussi une manière de prendre soin de soi. »





## SUPERALIMENT

### LE KOMBU

Algue très riche en calcium, huit fois plus que le lait, elle offre une alternative aux produits laitiers et s'utilise pour accélérer la cuisson des légumes secs et des légumineuses, qu'elle rend plus digestes.

## Envie d'évasion

Le dashi est aux Japonais ce que le pain est aux Français. Tout comme la cuisine tricolore ne se limite pas au foie gras et aux escargots, la cuisine nipponne possède d'autres mets que le sushi et le sashimi. Le bouillon dashi en est l'exemple incontournable sur l'archipel. Utilisé principalement dans la soupe miso, on le retrouve aussi dans de nombreuses recettes à base de viande, de poisson, de volaille et de légumes. « En contact avec d'autres condiments, tels que le sucre, le sel, la sauce soja, le dashi amplifie sa propre valeur gustative », précise Angèle Ferreux-Maeght. Pour obtenir ce goût complexe, propre au dashi, la recette exige des processus particuliers de préparation qui demandent de longs temps de séchage pour renforcer l'effet *unami*, l'une des cinq saveurs de base de la gastronomie nipponne avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé. En plus d'apporter ce goût unique au dashi, la bonito ou les champignons séchés libèrent de nombreuses protéines. À l'instar de leurs homologues français, les chefs japonais préparent avec soin leurs fonds et leurs sauces, du choix des ingrédients jusqu'à leur association.

## LES 5 CONSEILS D'ANGÈLE

- Pour un maximum de goût, laissez le kombu toute une nuit dans l'eau.
- Utilisez le bouillon dashi pour allonger vos soupes ou autres recettes.
- Riche en nutriments, le bouillon dashi est le repas idéal pour se requinquer.
- Le champignon *reishi* est idéal pour réaliser un dashi, ou le chaga, plus facile à trouver en France.
- Oubliez le sel ! Le *tamari* est un condiment bien meilleur pour le corps et au même pouvoir salant.

# BOUILLON DASHI

*Quand la simplicité rencontre le savoir-faire, le résultat est épatant. Au menu : une recette qui bouillonne de bienfaits nutritionnels.*





## SUPERALIMENT

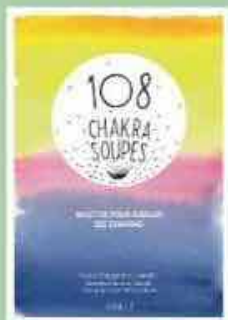
### LE CURCUMA

De la même famille que le gingembre et forte en goût, cette épice améliore la digestion. On s'en sert à la fois comme condiment, colorant et plante médicinale aux vertus thérapeutiques.

## L'élixir gourmand

Aussi onctueuse que savoureuse, la crème apporte le réconfort nécessaire à l'hiver. Pas question pour autant de succomber aux laitages, « trop dégradants pour l'organisme. Les humains sont les seuls à consommer le lait des autres, ce n'est pas naturel, alerte la chef. Le lait de vache est bourré d'hormones de croissance et contient des molécules bien trop grasses pour le système humain. » Comme alternative, on opte pour le lait de coco, sans lactose. En plus d'être bénéfique pour l'organisme, il apporte un subtil goût de noisette et de l'onctuosité aux préparations : « Pour les plus gourmands, j'opterais pour la crème de coco qui permet de faire une excellente chantilly », nous glisse à l'oreille la star du Paris veggie. En tant que précieuses alliées d'une crème aux légumes, les racines remportent aussi la palme, à condition de les ajouter en fin de cuisson pour ne pas altérer leurs propriétés. Preuve que les remèdes anciens n'ont pas pris une ride, c'est le retour en grâce d'une alimentation liquide.

## IDÉES SHOPPING



*108 chakra soupes. Recettes pour éveiller ses chakras*, de Helen Margaret Giovanello, illustrations de Jane Teasdale, photos de Rebecca Genet, éd. Marabout, 25 €.



Lait de coco 100 % végétal, à utiliser comme une crème, 1,72 € (20 cl), Bjorg.



Une touche de couleur à vos repas avec ce set de 4 cuillères « Memphis », en porcelaine, 25,90 € le lot. Klevering chez Fleux.

# CRÈME DE CURCUMA

*Peps dans l'assiette avec une bonne dose de curcuma.  
Une texture crémeuse, une couleur orangée pour  
que chaque bouchée soit une bouffée de saveurs.*





## Souvenirs, souvenirs

À base de macaronis, le minestrone, originaire d'Italie, est une véritable gorgée de soleil. Les principaux légumes qui le composent (poireaux, courgettes, carottes, tomates) exigent un coup de couteau précis et régulier : « Ils doivent être taillés en brunoise de sorte à former une mosaïque de couleurs », stipule Angèle Ferreux-Maeght. À tous ceux qui, comme la chef, aiment apporter une *modern touch* à leurs plats, les choix ne manquent pas : riz, quinoa, pommes de terre... Quant aux saveurs, là aussi les possibilités sont multiples : avec ou sans ail, feuilles de laurier ou de sauge, herbes de Provence ou basilic. Pour voir la vie en vert, quelques jeunes pousses, ajoutées en fin de cuisson, comme celles de sarrasin, de cresson ou de tournesol, apporteront de la chlorophylle à vos assiettes et faciliteront la régénération des cellules. « Les pousses se trouvent facilement en magasins bio mais je conseille de les faire germer chez soi, à condition de respecter quelques règles d'hygiène. » Convivialité en famille ou plaisir entre amis, le minestrone tombe à pic pour illuminer les soirées d'hiver.

### SUPERALIMENT

#### LA SPIRULINE

Algue pauvre en calories et très riche en protéines et nutriments, c'est une grande source de fer et de bêta-carotène, trente fois plus que la carotte !

### LES 5 CONSEILS D'ANGÈLE

- Pour ceux qui ne font pas germer leurs pousses, direction Le Comptoir des producteurs, dont l'offre est très variée.
- En saison, préparez vous-même les tomates pelées à partir de tomates fraîches.
- Si vous souhaitez un bouillon plus clair, ajoutez un peu d'eau.
- Pour obtenir un joli minestrone, taillez tous vos légumes en brunoise le jour même.
- Apportez plus de gaieté à vos assiettes, en choisissant des carottes de trois couleurs : violette, jaune, orange.

# MINISTRONE DE LÉGUMES-RACINES



*Coup d'éclat avec une soupe haute en couleur. La véritable recette italienne est ici concoctée façon bien-être.*





## Le délice bien-être

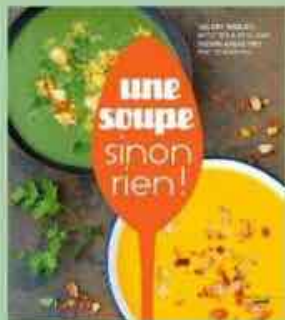
Le velouté fait partie de la même famille que la crème, celle des potages liés. Les ingrédients ajoutés en fin de cuisson – lait, beurre ou crème – lui donnent cette texture si onctueuse. Aucune raison de se lasser, les recettes ne manquent pas. Quasiment tous les légumes permettent de réaliser cette soupe lisse et douce : carotte, céleri, chou rouge, endive, poireau, topinambour... Attention toutefois à ne pas transformer votre repas en danger pour l'organisme : « Évitez au maximum les protéines animales qui sont de véritables perturbateurs endocriniens », avertit la pro, Angèle Ferreux-Maeght. Pour troquer le lait ou la crème, pas de panique, elle a sa tactique : « Je les remplace par du lait de noisette, disponible en magasins bio. Si vous le faites maison, ajoutez 1 gousse de vanille ou des épices, il n'en sera que meilleur. » Mais à chacun ses goûts, d'autres saveurs existent, comme le lait de châtaigne ou le lait de coco : « Les laits végétaux présentent de grandes vertus nutritionnelles. Selon leur composition, ils sont plus ou moins riches en acides gras essentiels, vitamines, minéraux et fibres », complète la chef. Autant de recettes qui prouvent que le velouté est un parfait mariage entre saveurs et bien-être.

### SUPERALIMENT

#### LA MACA

Cette plante vivace maraîchère, dont seul le tubercule se consomme, est riche en vitamines B et C, sources de vitalité et d'énergie. Elle est aussi réputée pour ses vertus aphrodisiaques.

### IDÉES SHOPPING



La bible des soupes avec 20 recettes classées par saison : *Une soupe sinon rien !*, de Valéry Drouet, photos de Pierre-Louis Viel, éd. du Cherche Midi, 19 €.



Un mélange de cresson et d'alfalfa pour apporter de la fraîcheur et du goût à vos préparations bien-être. 2,50 € (75 g), Germline.



Ustensile de cuisson à la vapeur douce, les vitamines et les minéraux sont parfaitement préservés. En acier inoxydable, 208 €, Le Vitaliseur de Marion.



# VELOUTÉ AUX NOISETTES ET À LA MACA

*Bolée gourmande pour faire le plein d'énergie.  
Chaque bouchée est un concentré de douceur  
qui apporte vitalité.*





## SUPERALIMENT

### LES GRAINES DE CHIA

Très riches en fibres alimentaires et protéines, les graines de chia se substituent parfaitement aux œufs. Quoique minuscules, ces graines ont un pouvoir incroyable : celui de vous rassasier plus longtemps.

## La magie de l'enfance

Avant de reprendre une alimentation solide, on se dorlote encore un peu avec ce breuvage d'un autre âge, le bouillon. Simple eau de cuisson ? Pas si sûr ! Peu onéreux, simple à réaliser, ses qualités nutritionnelles étaient déjà connues des Grecs dans l'Antiquité. Ce n'est donc pas pour rien qu'on le surnomme « élixir magique » : « La plupart des vitamines et minéraux contenus dans les aliments fuient dans l'eau de cuisson, une bonne raison pour ne pas la jeter et la boire », recommande Angèle Ferreux-Maeght. Un peu d'ail, de céleri, quelques carottes et des herbes aromatiques suffisent à concocter un bouillon aux multiples vertus : « Un traitement de fond qui aide à maintenir la santé du squelette, des muscles et du cœur. » Côté assaisonnement, on ajoute, avant de servir, un filet d'huile de lin ou de chanvre : « Ces deux corps gras sont riches en oméga 3, mais attention, ils ne doivent surtout pas être chauffés au risque de devenir toxiques pour l'organisme. » Vous reprendrez bien un bol ?

## LES 5 CONSEILS D'ANGÈLE

- Le cuit-vapeur préserve vitamines et oligoéléments, bien plus qu'une cuisson à l'eau ou qu'une cuisson à la poêle.
- Laissez parler votre créativité, parsemez quelques graines de chia en fin de cuisson.
- Laver ses légumes avec du vinaigre de cidre bio est une façon optimale pour enlever les pesticides et les bactéries qui s'y trouvent.
- Pour apporter du croquant à votre repas, servez le bouillon accompagné de chips de chou kale ou de panais.
- Remplacez le laitage par les légumes verts qui sont de précieuses sources de calcium et beaucoup plus assimilables par l'os.

# LE BOUILLON DE GRAND-MÈRE

*Melting-pot de légumes-racines parsemés  
de graines de chia. Avec son caractère authentique,  
cette recette rappelle le potager de nos aïeux.*





## Le plein d'énergie

Au même titre que le riz, la soupe miso, ou *miso shiru*, est un élément incontournable du repas japonais. Enfants comme adultes s'en régaler du petit déjeuner jusqu'au dîner. Comme son nom l'indique, l'ingrédient indispensable qui la compose est le miso, une pâte fermentée de soja et de riz ou d'orge. Plusieurs types existent, au goût plus ou moins puissant et salé : « Plus un miso est foncé, plus il est salé », indique Angèle-Ferreux-Maeght. Le miso rouge, ou *aka miso*, convient davantage aux plats complexes, type marinades ou *ramen*, contrairement au blanc qui est plus adapté aux soupes claires, type miso. L'autre ingrédient majeur de ce plat est incontestablement le tofu. On le trouve sous deux formes, ferme et souple, le premier étant le plus approprié pour réaliser des soupes miso. « La provenance en dit long sur la qualité du produit, si vous ne le réalisez pas vous-même, préférez le japonais au chinois », recommande notre experte bien-être. La soupe miso, c'est vraiment bon... Et pas que pour les bobos !

### SUPERALIMENT

#### LE MISO

Aliment traditionnel en Chine et au Japon, il se présente sous forme d'une pâte au goût très salé. Condiment et base pour les soupes et les sauces, il s'utilise pour l'assaisonnement et la décoration des plats.

### IDÉES SHOPPING



Boîte de 8 cubes pour préparation de soupe miso, fabrication certifiée sans huile de palme, 3,15 €, Jardin Bio'.



L'huile de sésame offre de belles saveurs d'asperge blanche et de topinambour, elle s'ajoute toujours en fin de cuisson, 18,70 € (1 l), Vigan.



En plus d'en relever les saveurs, le poivre rouge de Kampot apporte de la couleur à vos soupes, 12,15 € (45 g), La Grande Épicerie de Paris.

# SOUPE MISO

*Méli-mélo de légumes pour confectionner un étonnant miso. Quand les radis et les choux de Bruxelles se marient au tofu, l'alchimie opère.*



# Soupes, potages et bouillons



## Bouillon dashi



### Ingrédients

#### LA GARNITURE

- 1 morceau d'algue kombu séchée
- 1 poignée de champignons shiitakés séchés
- 1 poignée de *katsubushi*
- 2 c. à soupe de tamari
- 2 c. à soupe d'*umeboshi*
- 1,5 l d'eau minérale
- 1 c. à café de champignons *reishi*

#### LE DRESSAGE

- QS d'huile de sésame

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Taillez l'algue sur 5 cm de longueur. Dans une casserole, déposez l'algue kombu puis versez l'eau minérale.
- Portez à ébullition et retirez le kombu. Hors du feu, ajoutez les champignons et les autres ingrédients.

#### ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Avant de servir, versez un filet d'huile de sésame sur le bouillon.



## Crème de curcuma



### Ingrédients

#### LA GARNITURE

- 1 céleri-rave
- 1 gousse d'ail

#### LA CRÈME

- 1 racine de curcuma
- 20 cl de crème coco
- 1 gousse de vanille

#### LE DRESSAGE

- QS de baies rouges

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Épluchez et émincez l'ail. Coupez le céleri-rave en dés. Faites cuire le tout à la vapeur pendant 10 min.

#### ÉTAPE 2 : LA CRÈME

- Versez la crème de coco et la gousse de vanille à la préparation obtenue précédemment puis mixez pour obtenir une crème.
- Ajoutez au dernier moment la racine de curcuma, de 5 cm environ.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Parsemez chaque assiette de quelques baies rouges.



## Minestrone de légumes-racines



### Ingrédients

#### LA GARNITURE

- ½ tasse de pois verts cassés
- 200 g de tomates pelées bio
- 4 carottes • 1 oignon • 4 pommes de terre
- 1 c. à soupe de spiruline en poudre

#### LE DRESSAGE

- QS d'amandes effilées
- QS de jeunes pousses

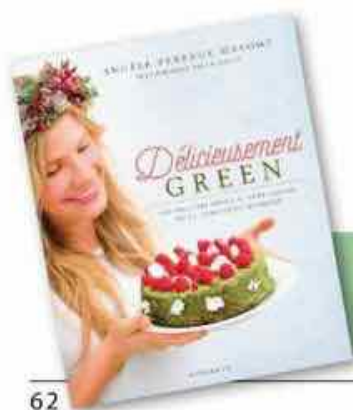
### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Mettez les pois cassés dans une casserole, recouvrez-les largement d'eau et faites-les cuire sans les saler pendant 30 min, ajoutez les tomates pelées en fin de cuisson.
- Épluchez les carottes et les pommes de terre et taillez-les en brunoise. Émincez l'oignon. Ajoutez la brunoise et l'oignon aux pois cassés et aux tomates pelées. Poursuivez la cuisson 15 min.
- Ajoutez la spiruline juste avant de servir, mélangez doucement.

#### ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Dressez chaque assiette avec quelques amandes effilées et quelques jeunes pousses.



**Délicieusement green**  
80 recettes signées Angèle Ferreux-Maeght,  
photographies d'Émilie Guelpa,  
éditions Marabout, 16,90 €.



## Velouté noisettes et maca



### Ingrédients

#### LE LAIT D'AMANDE

- 2 poignées d'amandes non salées • 1 l d'eau minérale
- 1 pincée de sel gris • 3 c. à soupe de sirop d'agave

#### LE VELOUTÉ

- 20 cl de lait d'amande (étape 1) • 800 g de panais
- 1 oignon • 60 g de noisettes concassées
- 4 c. à café de maca • ½ cube de bouillon de légumes
- QS d'huile d'olive • QS de sel et de poivre

#### LE DRESSAGE

- QS de graines de sésame • QS d'amandes effilées

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE LAIT D'AMANDE

- La veille, mettez les amandes à tremper dans un saladier en les recouvrant d'eau, le processus de prégermination se met en route, vous bénéficierez d'un lait riche en enzymes et en vitamines.
- Le jour même, mixez les amandes avec l'eau, le sel et le sirop d'agave. Passez le mélange à l'étamine ou dans un torchon au-dessus d'une carafe : pressez bien afin que tout le liquide soit filtré.

#### ÉTAPE 2 : LE VELOUTÉ

- Épluchez et émincez l'oignon puis faites-le revenir quelques minutes dans une casserole huilée.
- Épluchez et lavez les panais. Coupez-les en dés. Quand l'oignon devient translucide, ajoutez le panais et les noisettes concassées. Mouillez à hauteur et ajoutez le demi-cube de bouillon.
- Laissez mijoter à feu moyen pendant 30 min. Mixez le tout. Ajoutez le lait d'amande et la maca, puis mixez à nouveau.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Assaisonnez, saupoudrez de graines de sésame et d'amandes effilées, puis servez bien chaud.



## Bouillon de grand-mère



### Ingrédients

#### LA GARNITURE

- 1 petit poireau
- 1 carotte
- 1 oignon nouveau
- 1 radis • 1 branche de laurier
- ¼ de brocoli
- 1 branche de sauge
- 2 feuilles de cresson
- QS de sel et de poivre

#### LE DRESSAGE

- 1 c. à soupe de graines de chia

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA GARNITURE

- Épluchez et taillez finement le poireau et l'oignon. Coupez en petits morceaux le brocoli et la carotte, et taillez le radis en quatre. Dans une cocotte, cuisez-les ensemble, dans 50 cl d'eau, à couvert et à petit feu.
- Après 10 min de cuisson, ajoutez la sauge, le laurier et le cresson. Salez et poivrez à votre convenance.

#### ÉTAPE 2 : LE DRESSAGE

- Ajoutez les graines de chia au bouillon, mélangez. Servez bien chaud.



## Soupe miso



### Ingrédients

#### LES ACCOMPAGNEMENTS

- 1 radis • 1 oignon • 150 g de tofu fumé
- QS de choux de Bruxelles ou autres légumes de saison
- QS de pousses de radis daikon

#### LA SOUPE

- 2 c. à soupe de *shiro miso*
- 1 l de bouillon dashi

#### LE DRESSAGE

- 1 c. à soupe de *wakamé* en poudre
- QS de tofu fumé • QS de *shichimi tōgarashi*

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES ACCOMPAGNEMENTS

- Émincez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Préparez les légumes et faites-les cuire à la vapeur. Coupez le tofu en petits dés.

#### ÉTAPE 2 : LA SOUPE

- Faites chauffer le bouillon dashi sans le faire bouillir.
- Versez un peu de bouillon dashi chaud dans une tasse, et incorporez 1 cuillerée à soupe de miso. Mélangez et reversez dans la casserole. Recommencez l'opération pour la seconde cuillerée (il ne faut pas incorporer le miso dans la casserole car il ne s'y dissoudrait pas convenablement). Goûtez. Le mélange doit être peu salé, mais pas trop fade.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Disposez dans chaque bol 1 poignée de légumes cuits, un peu d'oignon, 1 pincée de *wakamé* et les dés de tofu.
- Versez délicatement la soupe et saupoudrez l'ensemble d'un soupçon de *shichimi tōgarashi*.



Dans l'atelier de l'artiste-chocolatier, autour de Patrick Roger, les MOF chocolatiers promotion 2007 se sont réunis pour *Bottin Gourmand magazine*. De gauche à droite : Olivier Vidal, Bruno Le Derf, Nicolas Cloiseau et Pierre Mirgalet.





# La crème des chocolatiers revisite la mousse

C'est avant tout une histoire de copains, tous auréolés du titre d'excellence de Meilleur Ouvrier de France chocolatier-confiseur. Ils ne sont aujourd'hui que dix-neuf à revêtir le col bleu, blanc, rouge au sein de cette discipline intégrée au prestigieux concours depuis 1990. Quoi de plus cocasse que de solliciter ces orfèvres en la matière pour réaliser un grand classique des desserts au chocolat ? C'est dans l'atelier de Patrick Roger que *Bottin Gourmand magazine* a réuni cinq MOF autour de leurs cinq mousses. À travers leurs recettes, ces chefs laissent percevoir un peu de leur parcours, de leur région, bref, d'eux-mêmes !

*par Alice Mahlberg  
photographies de Betül Balkan*

## Bruno Le Derf JAPONAIS DANS L'ÂME

Ce Breton de cœur natif de Normandie s'est installé à Vitré en 2012, après quinze ans passés au Japon. Une belle tranche de vie asiatique qui a influencé la manière de penser de cet artisan chocolatier loquace et enthousiaste, dont il faut goûter le gâteau hommage au yuzu. « Les Japonais sont des bêtes de travail, des perfectionnistes. Là-bas, on vend le chocolat comme un bijou qui se mange ! » Un amour pour la culture nippone qui s'est invité jusque dans sa vie personnelle : « J'ai épousé une Japonaise et mes enfants sont franco-japonais. En fait, j'ai eu l'opportunité de partir seul là-bas pour un an : je suis rentré après quinze ans, et à six ! », plaisante-t-il. Bien avant ce voyage initiatique, il a entamé à 15 ans un apprentissage de pâtissier-chocolatier. Puis sillonné les routes de France avec les Compagnons du Devoir pendant sept ans avant d'atterrir à Bruxelles, Maison Mahieu, où il se posera trois ans... En 2007 il obtient, à 36 ans, le prestigieux titre de Meilleur Ouvrier de France chocolatier. « Ça change beaucoup le regard des autres au sein de la profession : on n'a plus le droit à l'erreur. Mais à part porter une veste avec un col tricolore, moi, je n'ai pas changé. »

À son retour en famille à Vitré, il ouvre son laboratoire de production et sa première boutique, puis un salon de thé. Aujourd'hui, il est à la tête de cinq chocolateries (Vannes, Rennes, Nantes) et emploie 28 salariés toute l'année.



**Au Japon, on vend le chocolat  
comme un bijou qui se mange !**

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

# VERRINE DE CHOCOLAT NOIR DE MADAGASCAR ET SON CROUSTILLANT DE SARRASIN



Retrouvez la recette page 76

*Ce croustillant de sarrasin, c'est la touche japonaise chère  
à Bruno Le Derf, qui rend sa mousse si croquante.*

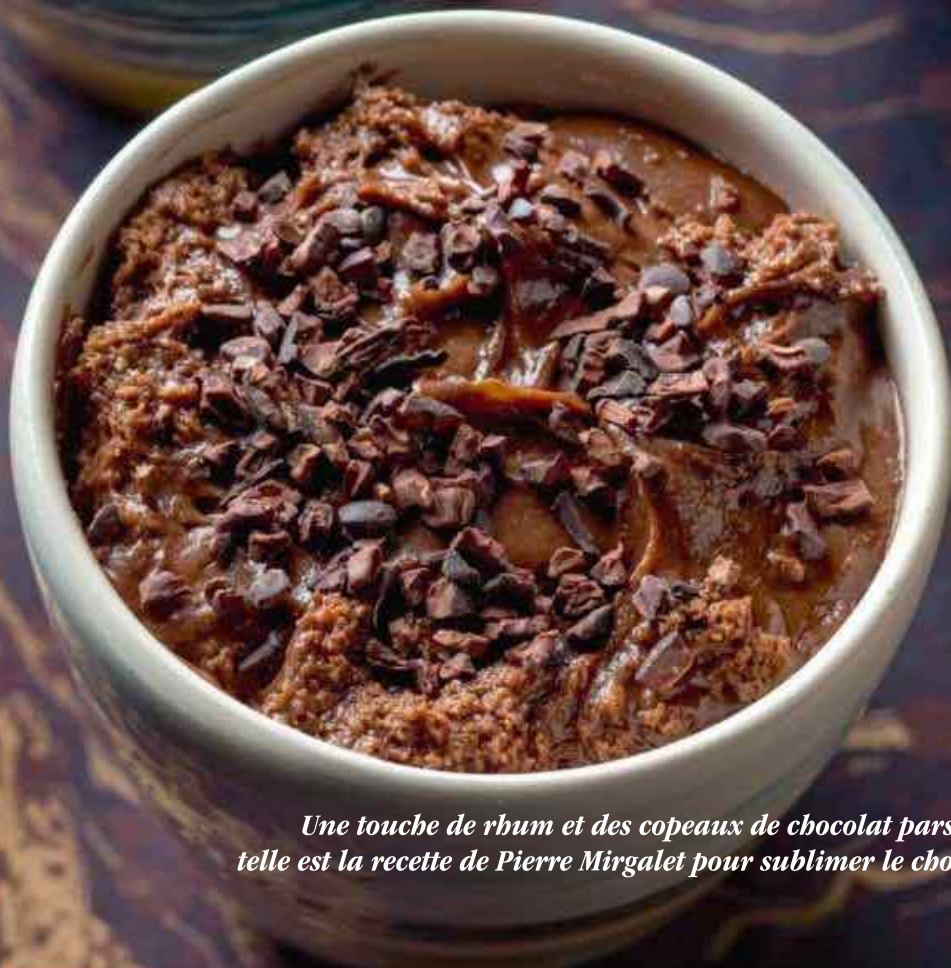


## Pierre Mirgalet LA FORCE TRANQUILLE

Ne vous fiez pas à sa réserve. Cet ancien sportif de haut niveau, amoureux fou de son bassin d'Arcachon d'adoption, a la tête dure. Surnommé le « Chabal du chocolat » ou encore « la force tranquille » par ses copains MOF, Pierre Mirgalet confie ne pas connaître le stress. Même lors du concours en 2007 : « Cela m'a même été reproché », s'amuse-t-il. Derrière ce calme olympien, un profond recul. Installé depuis vingt-cinq ans, Pierre Mirgalet possède aujourd'hui deux boutiques, « l'historique », à Gujan-Mestras, et celle d'Arcachon. En tout, quatorze personnes travaillent à ses côtés. S'il aime voyager dans les pays producteurs, ne cherchez pas de points de vente ailleurs. « Ma philosophie a toujours été de dire : si vous voulez goûter nos produits, venez les chercher ici ! Et puis, je n'ai jamais aspiré à faire beaucoup de volume et de chiffre. Je suis un petit artisan qui travaille avec des fournisseurs locaux, j'ai ma clientèle et cela me va très bien. » C'est à la maison Touzeau de son Poitiers natal que Pierre Mirgalet fait son apprentissage et obtient, à 18 ans, un CAP de pâtissier-chocolatier. En 2007, il décroche le titre de Meilleur Ouvrier de France chocolatier-confiseur, à 41 ans. Des heures passées à travailler le chocolat... et à en manger. « Je ne peux pas me passer de chocolat une seule journée. » Une drogue douce, assurément.

**Je peux passer des heures  
à travailler le chocolat.**

# MOUSSE « DON PAPA »



Retrouvez la recette page 76

*Une touche de rhum et des copeaux de chocolat parsemés, telle est la recette de Pierre Mirgalet pour sublimer le chocolat.*

## Olivier Vidal ADEPTE DES CHOSES SIMPLES

Il a toujours voulu devenir pâtissier, mais c'est à 18 ans, après trois ans d'apprentissage, qu'il décide de se consacrer au chocolat. Jusqu'à ce jour, Olivier Vidal, quadragénaire tout pile, a dédié sa vie au chocolat. « J'ai appris le métier dans différentes maisons, et puis j'ai eu envie d'être chez moi. » Dont acte. Il y a cinq ans, il a installé sa chocolaterie avec son épouse au cœur du centre-ville d'Auxerre. D'apparence discrète, ce grand gaillard – que son ami Bruno Le Derf appelle affectueusement « le petit » – dirige onze employés. Un compétiteur qui décroche en 2007 le titre de MOF chocolatier. Il a d'ailleurs déjà passé huit concours avec succès. Un besoin d'adrénaline qu'il revendique encore aujourd'hui. Son credo ? La perfection, en toute simplicité. « Je suis un amoureux du classique bien fait, auquel j'ajoute ma patte. Je fais le chocolat comme je l'aime : simple. J'aime les vrais goûts, les parfums traditionnels que je travaille en pralines, ganaches nature et quelques ganaches mixtes. » Dans son atelier de fabrication, Olivier Vidal propose également confiseries, pâtisseries, bonbons au chocolat et, spécialité du MOF, des macarons.

**Je suis un amoureux  
du classique bien fait.**

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

# MOUSSE AU CHOCOLAT À L'ORANGE



Retrouvez la recette page 77

*Quand les suprêmes d'orange taquinent  
les copeaux de chocolat, cela donne  
l'interprétation de la mousse par Olivier Vidal.*



## Nicolas Cloiseau INSATIABLE PERFECTIONNISTE

Vingt ans de maison, ça se fête ! Mais à entendre Nicolas Cloiseau, c'est comme s'il était arrivé hier, avec ce même enthousiasme des débuts. « J'ai toujours été un Géo Trouvetou. Quand je me réveille le matin, je suis capable de tout remettre en cause. » C'est par un heureux hasard que l'interprète talentueux de La Maison du Chocolat a intégré la prestigieuse maison, après une formation de pâtissier : « J'ai envoyé mon C.V. sur les conseils du meilleur chocolatier breton, mais je ne savais même pas à qui j'écrivais ! Quinze jours après, j'étais embauché. Je suis passé par tous les postes et puis au bout de quatre ans, en 2000, Robert Linxe, fondateur de la Maison du Chocolat, m'a demandé de créer un nouvel atelier dédié aux décors et aux pièces d'exception. Il a déroulé le plan sur le bureau et m'a dit : "Où veux-tu que l'on te fasse de la place ?" J'avais carte blanche, en fait ! » En 2007, Nicolas Cloiseau obtient du premier coup le titre de Meilleur Ouvrier de France Chocolatier. « Le concours MOF, pour moi, c'est vraiment très personnel, c'est aller chercher au fond de soi-même qui on est, ce que l'on veut et où on veut aller. C'est ce que j'explique aux candidats : certains ne se rendent pas compte à quel point il faut s'investir ! » Une exigence qui lui vaudra d'être nommé chef de la maison en 2012, dont il marque dorénavant toutes les créations de sa griffe, notamment au travers du mariage du chocolat avec des fruits, des épices, des infusions...

Ce qui était valable hier ne le sera pas forcément demain.



# MOUSSE GANACHE



Retrouvez la recette page 77

*Un grand classique de la Maison du Chocolat, avec ces rouleaux comme de petites roses délicatement posés sur une ganache, création de Nicolas Cloiseau.*

## Patrick Roger L'ÉLECTRON LIBRE

Il faut croire que les parcours scolaires chaotiques révèlent parfois des talents extraordinaires. Patrick Roger, trublion de la haute chocolaterie, en est la preuve vivante. Une première orientation en pâtisserie imposée par le système scolaire pose les jalons de son parcours. Deux ans plus tard, Pierre Mauduit, pâtissier-traiteur installé à Paris, lui donne sa chance. Mais le naturel rebelle du jeune talent reprend vite le dessus et il est alors orienté en chocolaterie. Sa passion immédiate pour la matière l'amène alors à se dépasser : « J'ai vu tout ce que l'on pouvait faire avec le chocolat, je pouvais tout construire. » Il crée ses premières sculptures, dont un décor de scène pour Serge Gainsbourg, une raquette géante de Yannick Noah, des puzzles en chocolat pour Jean-Paul Gaultier... Après dix ans passés dans différentes maisons, en 1997, il dénicher une boutique-atelier à Sceaux. Rapidement, ses créations font recette, à l'instar de ses rochers pralinés Instinct. « J'ai eu la reconnaissance du grand public avant celle de mes pairs », se souvient-il. Trois ans plus tard, il devient Meilleur Ouvrier de France grâce à Harold, une sculpture en chocolat de 62 kg d'un planteur qui travaille le cacao sur la pointe des pieds. Voilà qui défie les lois de la gravité ! En 2004, ce passionné de moto à ses heures perdues ouvre sa deuxième boutique. Aujourd'hui, il en possède neuf – dont une à Bruxelles – et continue de réaliser de célèbres sculptures en chocolat, mais aussi en bronze.



J'ai eu la reconnaissance du grand public avant celle de mes pairs.

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

# MOUSSE CHOC' 70 %



*Signatures de Patrick Roger sur cette mousse spécialement créée pour Bottin Gourmand magazine, les amandes de son verger du sud de la France.*

Retrouvez la recette page 77

# 5 MOF / 5 MOUSSES



Verrine de chocolat noir



Mousse « Don Papa »



Mousse au chocolat à l'orange



Mousse ganache



Mousse choc' 70 %

## Verrine de chocolat noir



### Ingédients

#### LA PÂTE À BOMBE

- 30 g de sucre
- 60 g de jaunes d'œuf
- 1,5 cl d'eau

#### LA GANACHE

- 150 g de chocolat noir à 70 % origine Madagascar
- 3 cl de crème liquide

#### LE DRESSAGE

- 27 cl de crème liquide
- 8 croustillants de sarrasin
- QS de copeaux de chocolat

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PÂTE À BOMBE

- Faites bouillir 1,5 cl d'eau et le sucre, mélangez aux jaunes d'œuf battus et chauffez le tout au bain-marie.

#### ÉTAPE 2 : LA GANACHE

- Dans une casserole, faites bouillir la crème et versez-la sur le chocolat préalablement fondu à 40 °C. Maintenez à température.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Montez la crème liquide au batteur, puis incorporez-la à la ganache et ajoutez la pâte à bombe. Dressez la mousse au chocolat directement dans des verrines et laissez prendre au frais au moins 2 h.
- Sortez-les avant de servir et décorez chacune d'elle de copeaux de chocolat et d'un croustillant de sarrasin, acheté en épicerie.

## Mousse « Don Papa »



### Ingédients

#### LA PÂTE À BOMBE

- 250 g de sucre
- 10 jaunes d'œuf
- 200 g de chocolat de couverture à 70 %
- 100 g de pâte de cacao
- 300 g de beurre pommade
- 2,5 cl de rhum Don Papa 7 ans Philippines
- 12,5 cl de crème liquide
- 7,5 cl d'eau

#### LA MERINGUE

- 250 g de sucre
- 5 blancs d'œuf
- 5 cl d'eau

#### LE DRESSAGE

- QS de copeaux de chocolat

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PÂTE À BOMBE

- Dans une casserole, cuisez le sucre avec 7,5 cl d'eau à 116 °C. Battez les jaunes d'œuf dans un cul-de-poule, versez le sirop dessus puis montez au batteur. Ajoutez le chocolat de couverture, la pâte de cacao, le beurre pommade et le rhum.
- Montez l'ensemble doucement, ajoutez la crème, mélangez, réservez.

#### ÉTAPE 2 : LA MERINGUE

- Montez au batteur les blancs en neige. Cuisez le sucre avec 5 cl d'eau à 121 °C. Versez le mélange sur les blancs montés. Ajoutez la pâte à bombe, mélangez la préparation obtenue délicatement. Réservez au froid.

#### ÉTAPE 3 : LA MOUSSE

- Faites des boules avec une cuillère à glace. Recouvrez entièrement de copeaux de chocolat. Dégustez à 15 °C.

• TOUTES NOS ADRESSES •  
PAGE 144

## Mousse chocolat orange



### Ingrédients

#### LE MÉLANGE CHOCOLAT

- 7 cl de crème fleurette
- 2 oranges non traitées
- 150 g de chocolat noir du Pérou à 72 %
- 3 jaunes d'œuf

#### LES BLANCS EN NEIGE

- 5 blancs d'œuf
- 25 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel fin

#### LE DRESSAGE

- QS de copeaux de chocolat

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE MÉLANGE CHOCOLAT

- Dans une casserole, faites fondre le chocolat à 45 °C. Zestez les oranges, pelez-en une à vif et prélevez les suprêmes, pressez la seconde.
- Portez à ébullition la crème avec 2,5 cl de jus d'orange et les zestes, passez le tout au tamis pour retirer les zestes, puis versez sur le chocolat fondu et fouettez l'ensemble. Lorsque la température du mélange redescend à 50 °C environ, ajoutez les jaunes un à un en fouettant, jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et brillant.

#### ÉTAPE 2 : LES BLANCS EN NEIGE

- Dans une cuve à batteur, mettez les blancs d'œuf, ajoutez la pincée de sel puis montez les œufs en neige en ajoutant le sucre au fur et à mesure.

#### ÉTAPE 3 : LA MOUSSE

- Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange au chocolat. Versez dans les verrines et placez au réfrigérateur 12 h au moins.
- Avant dégustation, ajoutez les suprêmes d'orange sur le dessus de la verrine et des copeaux de chocolat noir pour le décor.

## Mousse ganache



### Ingrédients

#### LA MOUSSE AU CHOCOLAT

- 11 jaunes d'œuf • 8 blancs d'œuf
- 210 g de sucre semoule
- 425 g de chocolat Akosombo\* noir à 68 %
- 57 cl de crème fleurette à 35 % de M.G.

#### LA GANACHE AU CHOCOLAT

- 18 cl de crème fleurette à 35 % de M.G.
- 15 g de miel d'acacia
- 105 g de chocolat Akosombo\* noir à 68 %
- 25 g de chocolat au lait Monsera\* 37 %

#### LE DÉCOR CHOCOLAT

- 300 g de chocolat à pâtisser Kuruba\* 60 %

\* Disponible à La Maison du Chocolat

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA MOUSSE AU CHOCOLAT

- Faites fondre le chocolat au bain-marie à 45/50 °C.
- Montez la crème fleurette au batteur. Montez les blancs en neige, en ajoutant petit à petit 60 g de sucre.
- Dans une casserole, cuisez le sucre restant avec 4,5 cl d'eau à 121 °C et versez ce mélange chaud sur les jaunes d'œuf battus. Montez au batteur jusqu'à obtention d'un appareil très mousseux. Incorporez à l'appareil le chocolat fondu puis la crème fleurette montée. Finissez par les blancs en neige.
- À l'aide d'une poche à douille, garnissez de mousse 15 verrines aux trois quarts. Conservez au frais pendant 1 h avant de couler la ganache dessus.

#### ÉTAPE 2 : LA GANACHE AU CHOCOLAT

- Dans une casserole, portez la crème à ébullition avec le miel. Versez sur les chocolats préalablement concassés. Laissez fondre l'ensemble environ 2 min. Émulsionnez au fouet en petits cercles concentriques jusqu'à obtenir un mélange lisse et brillant.
- Coulez la ganache à 31 °C sur chaque mousse. Conservez au frais 30 min avant de déposer le décor.

#### ÉTAPE 3 : LE DÉCOR CHOCOLAT

- Tablez le chocolat : faites fondre le chocolat à 55 °C au bain-marie. Refroidissez-le à 28 °C puis remontez la température à 32 °C.
- Versez sur une feuille de Rhodoïd. Étalez à l'aide d'une palette sur l'ensemble de la feuille. Avant que le chocolat ne soit trop cristallisé, découpez des bandes et enroulez-les sur elles-mêmes. Déposez sur les mousses.

## Mousse choc' 70 %



### Ingrédients

#### LA MOUSSE AU CHOCOLAT

- 150 g de chocolat noir à 70 %
- 1 œuf
- 2 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre
- 25 cl de crème

#### LE DRESSAGE

- QS d'amandes

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE CHOCOLAT FONDU

- Cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre dans une casserole au bain-marie.

#### ÉTAPE 2 : LES OEUFS MONTÉS

- Cassez l'œuf dans un saladier, ajoutez les 2 jaunes. Faites légèrement chauffer ces œufs au bain-marie avec le sucre. Montez alors le mélange au batteur jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

#### ÉTAPE 3 : LA CRÈME

- À part, montez la crème au batteur.

#### ÉTAPE 4 : LA MOUSSE

- Incorporez le chocolat fondu aux œufs montés. Pour finir, incorporez délicatement la crème montée. Versez la mousse dans un récipient et laissez prendre au frais 30 min.
- Parsemez d'amandes avant de servir.



# NOUVEAU BLENDER VITAMIX **S30**

*Petit, compact, puissant,*  
*pour des préparations saines et naturelles*  
*à déguster chez soi ou à emporter*

Réalise soupes chaudes, smoothies, sorbets, laits végétaux, purées, et de nombreux accompagnements

Moteur puissant pour mixer très finement des aliments durs, des fruits congelés, pour broyer de la glace, etc.

**2 cups de 600 ml pour emporter sa boisson partout avec soi, et 1 bol de 1,2 L pour les plus grandes quantités**

Existe en 6 couleurs : rouge, noir, inox, crème, cranberry, vert



Atelier des  
Arts  
Culinaires

Visible à l'Atelier Des Arts Culinaires.

Distributeur Exclusif  
Vitamix France

**WismeR**

contact@wismes.fr  
03.29.82.27.71

www.wismes.fr



# Les choux de l'hiver

**Des bombes d'énergie! Ces concentrés de peps donnent des couleurs à nos assiettes. Verts, blancs, rouges, brocolis, pak-choï, kale... Apprenez à lire entre leurs feuilles.**

*par Manuella Chantepie  
photographies de Françoise Nicol*

*Dans la famille « choux », vous avez l'embarras du choix !  
En salade, braisés, farcis, crus ou cuits... Les choux  
se déclinent dans toutes les couleurs et toutes les saveurs.*

# Savez-vous cuisiner les choux ?

Choisir, acheter, cuire : tous les choux ne se chouchoutent pas de la même manière. Au wok, au four, à la poêle ou à la vapeur, cherchez celui qui vous enchante.

### POUR TOUS LES CHOUX

**Leur saison :** les choux pommés, rouges, lisses, denses et frisés sont des choux d'automne-hiver. Les choux aux feuilles pointues et moins serrés sont des variétés d'été.

**Bien les choisir :** les choux doivent être lourds, compacts, avec un trognon clair, des feuilles brillantes, craquantes et sans taches.

**Précuisson :** mieux vaut blanchir les choux avant toute préparation, ils n'en seront que plus digestes et parfumés.

### LE CHOU POMMÉ VERT

Gardez les premières feuilles pour les farcir, puis faites-les cuire à la vapeur ou dans une cocotte.

**À la poêle ou dans une sauteuse :** faites revenir les feuilles coupées en julienne pendant 10 min avec un peu de matière grasse.

**Au four :** dans une cocotte, faites cuire les feuilles coupées en grosses lanières pendant 1 h 30 à 180 °C avec un peu de matière grasse et une tasse de bouillon.

**À la vapeur :** 15 à 20 min de cuisson.

**À l'autocuiseur :** 20 min de cuisson.

**À l'eau bouillante :** 45 min de cuisson.

### LE CHOU POMMÉ BLANC

**Cru :** finement coupé en lanières, à faire mariner 1 h dans la vinaigrette avant de déguster.

**À la poêle ou dans une sauteuse :** coupé en julienne, faites-le revenir 12 min avec un peu de matière grasse.

**Au four :** dans une cocotte, faites cuire de grosses lanières de chou pendant 1 h 30 à 180 °C avec un peu de matière grasse et une tasse de bouillon.

**À l'eau bouillante :** 15 min de cuisson.

**Il se marie bien avec :** le vinaigre de vin, de cidre, de xérès, les fruits secs (raisins, noix, noisettes), les pommes, les agrumes, la citronnelle.





## SANS OUBLIER...

### LE CHOU ROUGE

**Cru :** finement coupé en lanières, à faire mariner 1 h dans la vinaigrette avant de déguster.

**Cuit :** pour conserver la couleur du chou rouge, ajoutez 2 ou 3 cuillerées de vinaigre chaud dans l'eau de la cocotte.

**Il se marie bien avec :** le vinaigre de vin, de cidre, de xérès, les fruits secs (raisins, noix, noisettes), les pommes, les agrumes, la citronnelle.

### LE CHOU-FLEUR

**Cru :** vous pouvez déguster les bouquets du chou-fleur avec une sauce aux herbes.

**Cuit :** pour conserver la saveur et le croquant du chou-fleur, faites-le cuire 5 min à la vapeur ou 15 min dans l'eau bouillante.

**Il se marie bien avec :** la viande et le poisson, il est délicieux dans les sautés de légumes et les gratins. Il se déguste cuit, froid ou tiède, avec une sauce citron-huile d'olive.

### LES CHOUX DE BRUXELLES

Leur fermeté est un gage de fraîcheur.

**Moins d'odeur, plus de saveurs :** faites cuire les choux dans un mélange de bouillon et de lait additionné d'un filet de vinaigre.

**Plus digestes :** ajoutez au bouillon ½ c. à soupe de bicarbonate de soude.

**Cuisson rapide :** réalisez une petite incision en forme de croix à la base des choux de Bruxelles.

**À l'eau bouillante :** 15 à 20 min de cuisson.

**À la vapeur :** 12 à 18 min de cuisson.

**Faites des conserves :** faites bouillir les choux de Bruxelles pendant 2 min dans de l'eau salée, puis répartissez-les dans des bocaux de 50 cl.

Ajoutez l'eau bouillante salée, fermez et stérilisez pendant 45 min.

### ASTUCE

Ajoutez un peu de vinaigre de vin ou du bicarbonate de soude et un croûton de pain rassis dans l'eau de cuisson des choux pour neutraliser leur odeur.



### LE CHOU KALE

**Bien le choisir :** les feuilles doivent être bien colorées, sans trous ni taches.

**Le préparer :** enlevez toutes les tiges avant de le consommer.

**Cru :** en salade ou mixé en jus.

**Au four :** en chips, de 12 à 20 min à 150 °C.

**À la vapeur :** 4 à 6 min de cuisson.

**À l'eau bouillante :** 4 à 6 min de cuisson.

**À la poêle :** quelques minutes dans un peu de matière grasse, jusqu'à ce que les feuilles deviennent tendres.



### LE PAK-CHOÏ

**Saison :** il se déguste d'août à janvier.

**Bien le choisir :** préférez un chou de petite taille, lourd et ferme, avec des feuilles bien vertes, sans taches. Cuisinez les tiges comme des blettes et les feuilles comme des épinards.

**Cru :** émincez les côtes et servez-les en salade.

**Au wok :** coupez le chou en lanières et faites-le poêler quelques minutes.



### LE BROCOLI

Vous pouvez le blanchir rapidement puis le faire sauter au wok ou dans une poêle quelques minutes.

**À la vapeur :** 5 min pour un brocoli al dente.

**À l'eau bouillante :** 7 à 10 min de cuisson.

**Au micro-ondes :** 6 à 8 min de cuisson.

**Il se marie bien avec :** le gruyère, le parmesan, le basilic, les sauces soja et teriyaki, le gingembre, le poivron, le piment, le vin rouge...

*Le chou en accompagnement*



**Chou blanc à l'indienne**



**Brocoli en tempura**

Retrouvez les recettes page 89

# Chips de chou kale



Retrouvez la recette page 90

*Des chips de chou kale croustillantes  
et légères pour égayer vos apéritifs.*

## Le chou et les viandes



Retrouvez la recette page 90

# Pintade aux lardons et au chou vert



*Le mariage parfait de la volaille et du chou : un plat  
goûtu et parfumé, à consommer l'hiver sans modération.*

## Le chou et les viandes

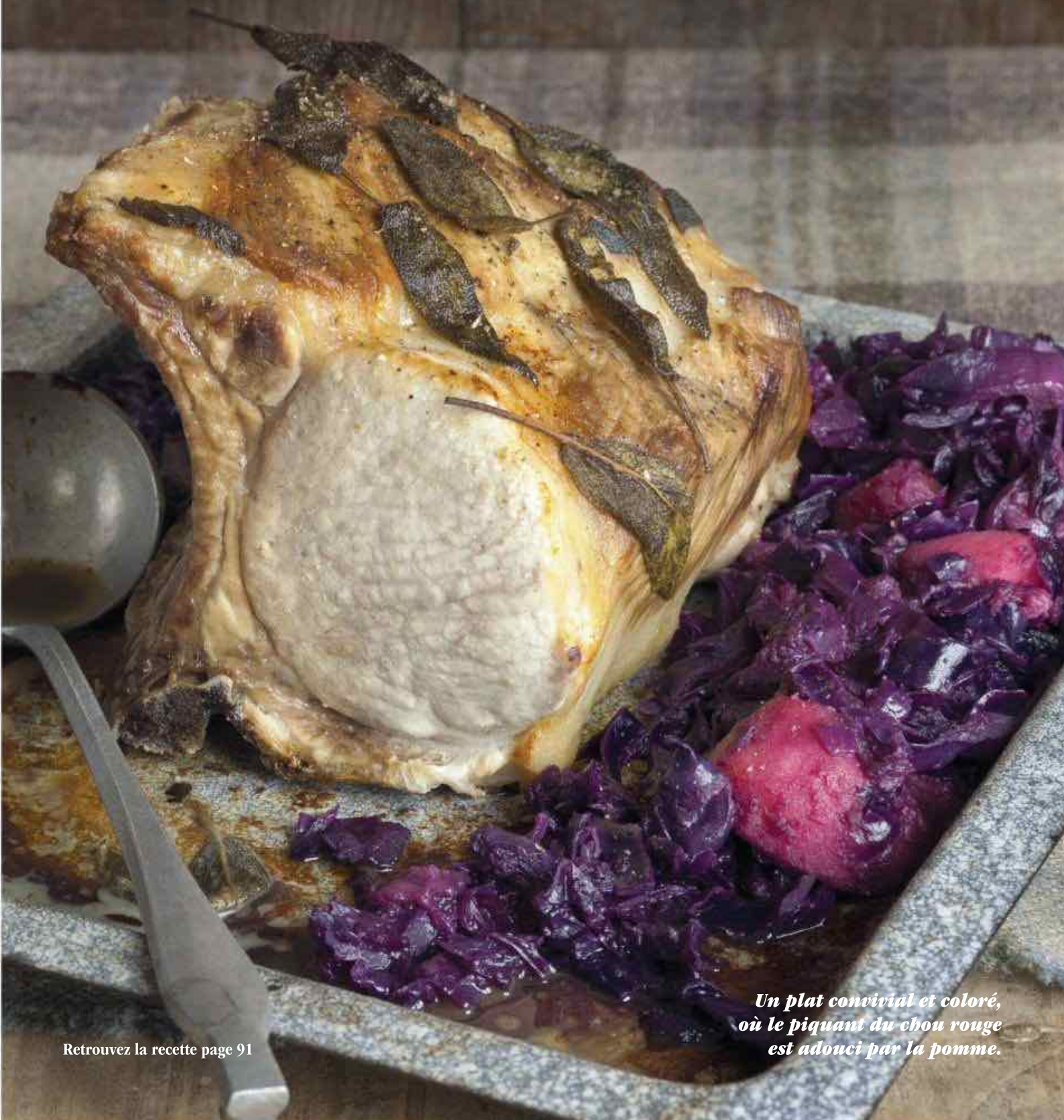
*Le pak-choï, dans la cuisine chinoise, est utilisé comme légume ou condiment. Avec des magrets de canard, osez le sucré-salé.*



**Magrets et pak-choï  
braisé à l'orange**

Retrouvez la recette page 90

# Carré de porc et chou rouge



Retrouvez la recette page 91

*Un plat convivial et coloré,  
où le piquant du chou rouge  
est adouci par la pomme.*

Le chou et le poisson



## Choux de Bruxelles au haddock

*Choux de Bruxelles et crème de coco, un mariage surprenant pour accompagner le poisson. Laissez-vous tenter !*

Retrouvez la recette ci-contre





## Choux de Bruxelles au haddock



### Ingrédients

- 300 g de choux de Bruxelles
- 300 g de haddock
- 1 échalote
- 20 cl de crème de coco
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- Quelques brins d'aneth
- 120 g d'un mélange de céréales cuisson rapide (épeautre, orge, riz, blé...)
- Sel
- Poivre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES CHOUX DE BRUXELLES

- Faites blanchir les choux de Bruxelles 10 min dans l'eau salée, égouttez-les et mettez-les à rafraîchir dans l'eau glacée.

#### ÉTAPE 2 : LA CUISSON

- Retirez la peau du filet de haddock et effeuillez-le grossièrement. Faites fondre le bouillon de volaille dans 50 cl d'eau et, à ébullition, faites-y cuire les céréales.
- Au bout de 5 min, ajoutez l'échalote hachée, les graines de moutarde et les choux de Bruxelles, couvrez et poursuivez la cuisson à feu moyen.
- Après 3 min, ajoutez la crème de coco, le haddock et l'aneth ciselé, mélangez et coupez le feu après 2 min. Poivrez et servez dans des bols avec le jus.

Attention, le haddock étant assez salé, goûtez avant d'ajouter du sel!



## Chou blanc à l'indienne



### Ingrédients

- 1 chou blanc
- 1,5 c. à soupe de beurre de coco
- 100 g de raisins secs
- 100 g de noix de cajou grillées
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de cardamome, de coriandre et de carvi
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- Sel
- Poivre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES ÉPICES ET LES LÉGUMES

- Dans une poêle, faites griller les épices à sec puis réservez. Coupez le chou blanc en 4 puis émincez-le finement et réservez.
- Procédez de la même manière avec l'oignon puis faites-le revenir 5 min dans un faitout avec le beurre de coco.

#### ÉTAPE 2 : LA CUISSON

- Ajoutez le chou émincé, les épices, l'ail haché, les raisins secs, les noix de cajou, le sel et poivre et ½ verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux 30 min en mélangeant de temps en temps.

Vous pouvez parsemer de coriandre fraîche avant de servir.



## Brocolis en tempura



### Ingrédients

- 1 petit brocoli
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 20 g de Maïzena
- 1 c à café de levure chimique
- Sauce soja
- Huile de friture.

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE BROCOLI

- Lavez et retirez la tige du brocoli. Détaillez des petites fleurettes.

#### ÉTAPE 2 : LA PÂTE À TEMPURA

- Dans un saladier, mélangez la farine avec la Maïzena et la levure.
- Dans un grand bol, mélangez l'œuf avec 25 cl d'eau glacée puis versez en une fois sur la farine. Remuez rapidement la pâte sans trop la travailler.

#### ÉTAPE 3 : LA FRITURE

- Chauffez l'huile de friture à 170/180 °C.
- Coupez les fleurettes de brocoli en 2 si elles sont trop grosses puis trempez-les dans la pâte avant de les faire frire dans l'huile 2 à 4 min.
- Sortez les beignets avec une écumoire et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.
- Dégustez immédiatement avec de la sauce soja.

# Les choux de l'hiver



## Chips de chou kale



### Ingrédients

- 6 feuilles de chou kale
- 80 g de pignons de pin et de graines de tournesol
- ½ c. à café de paprika fumé
- 1 c. à soupe de levure de bière
- 1 c. à café d'échalotes déshydratées
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- Le jus d'un citron
- Sel

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE CHOU KALE

- Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier cuisson.
- Lavez et essuyez bien les feuilles de kale. À chacune, retirez la côte centrale et la tige. Coupez les feuilles en 2.

#### ÉTAPE 2 : LA PRÉPARATION

- Mixez tous les autres ingrédients afin d'obtenir une purée.

#### ÉTAPE 3 : LA CUISSON

- Enrobez les demi-feuilles de kale de cette préparation, placez sur la plaque à pâtisserie et enfournez pour 30 min



## Pintade aux lardons et au chou vert



### Ingrédients

- 1 pintade de 1,8 kg
- 1 chou vert de 1,2 kg
- 2 tranches épaisses d'environ 1 cm de poitrine fumée
- 25 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 30 g de beurre
- Quelques baies de genièvre
- 1 petit bouquet garni (thym et laurier)
- Sel
- Poivre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE CHOU VERT

- Après avoir retiré les feuilles extérieures un peu épaisses, coupez le chou vert en 4 quartiers puis faites-les blanchir 5 min dans l'eau bouillante salée et égouttez-les.

#### ÉTAPE 2 : LA VIANDE

- Détaillez des lardons dans les tranches de poitrine fumée puis faites-les dorer dans une cocotte avec l'huile végétale.
- Retirez-les puis, dans la même cocotte, faites fondre le beurre et dorer la pintade sur toutes ses faces.

#### ÉTAPE 3 : LA CUISSON

- Ajoutez le bouquet garni, les baies de genièvre, les lardons, le vin et le chou, salez et poivrez.
- Couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux.



## Magrets et pak-choï braisé à l'orange



### Ingrédients

- 2 gros magrets de canard
- 4 petits choux pak-choï ou 2 gros (aussi appelés « bok-choy »)
- 1 orange
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Coriandre fraîche
- Sel
- Poivre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES CHOUX

- Pressez l'orange et réservez son jus. Coupez les pak-choï en 2, ou en 4 si vous utilisez des gros, et faites-les sauter à feu vif dans une poêle avec l'huile.

#### ÉTAPE 2 : LA CUISSON

- Après 2 min, baissez le feu et ajoutez l'ail haché, le jus d'orange et le sirop d'érable. Couvrez et continuez la cuisson 10 min.

#### ÉTAPE 3 : LA CARAMÉLISATION

- Ôtez le couvercle et laissez les pak-choï caraméliser. Salez, poivrez et parsemez de coriandre ciselée.

#### ÉTAPE 4 : LES MAGRETS

- Quadrillez le gras des magrets, salez et poivrez-les des 2 côtés, puis saisissez-les à feu vif côté gras dans une poêle bien chaude, baissez à feu moyen puis continuez la cuisson 5 min. Retournez-les côté chair et poursuivez la cuisson 5 min, toujours à feu moyen. Coupez les magrets et servez-les avec les pak-choï caramélisés.



## Carré de porc et chou rouge aux pommes



### Ingrédients

- 1 carré de porc de 4 côtes
- 1 petit chou rouge
- 2 pommes Chanteclerc ou autre variété à cuire
- 1 gros oignon
- 2 cm de gingembre
- 50 g de beurre
- Feuilles de sauge
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 3 c. à soupe de sucre roux
- Sel
- Poivre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA VIANDE

- Dans un plat allant au four, déposez le carré de porc et arrosez-le de 1 c. à soupe d'huile. Salez et poivrez la viande puis ajoutez la sauge, 15 cl d'eau puis enfournez à froid à 180 °C pour 1 h 30 en arrosant régulièrement.

#### ÉTAPE 2 : LES LÉGUMES

- Pelez et hachez grossièrement l'oignon. Retirez les feuilles extérieures du chou et lavez-le avant de le couper en 4 ; émincez-le finement. Pelez, coupez les pommes en quartiers et retirez les pépins.

#### ÉTAPE 3 : LA CUISSON

- Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Faites fondre le beurre et 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon 5 min à feu doux.
- Ajoutez les lanières de chou, le sucre, le gingembre haché, du sel, du poivre et 5 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire doucement. Mélangez de temps en temps.
- Après 25 min de cuisson, ajoutez les quartiers de pommes puis poursuivez la cuisson 25 min.



Plat à service « Chou » en terre cuite, H. 6,5 x L. 21,5 x l. 21,5 cm, 30 €, Amara.

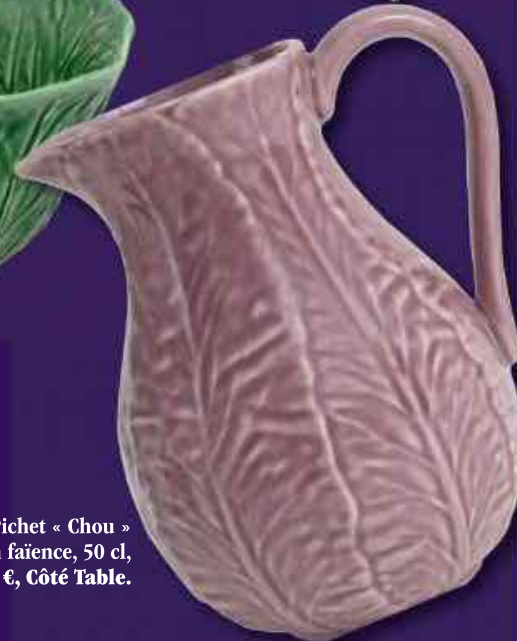
Tablier « Rabbit & Cabbage Apron », 29,15 €, Clare Loves.



Mug « Green Fingers », 275 ml, 11,68 €, Sophie Allport.



Saladier « Cabbage » en faïence peinte à la main, H. 130 mm, L. 295mm, à partir de 39,60 €, Vista Alegre.



Pichet « Chou » en faïence, 50 cl, 30 €, Côté Table.



Tourné vers l'excellence, Philippe Mille rayonne, depuis 2009, sur le Domaine des Crayères, phare de la haute gastronomie en Champagne.



# Le goût à l'état brut

Chef au parcours exceptionnel, paré des plus belles reconnaissances, du titre de Meilleur Ouvrier de France en 2011 à celui de Bocuse de bronze en 2009, Philippe Mille dirige l'une des plus belles tables de France au Domaine des Crayères, à Reims. En empruntant la voie de la valorisation de la production régionale, le chef rappelle qu'une table en Champagne n'est pas qu'une vitrine de son vignoble, aussi festif soit-il. Avec le plus humble et le plus rigoureux des cuisiniers, désormais tout jeune papa, vérification du fameux adage « sans bon produit, pas de grande cuisine ».

*interview de David Bachoffer*

*textes de Philippe Mille et Catherine Coutant*

*photographies de Anne-Emmanuelle Thion/Albin Michel*



**Bottin Gourmand magazine : Quel est l'intérêt pour un grand chef et une table prestigieuse comme Les Crayères de mettre en avant la production locale ?**

**Philippe Mille :** Dès son origine, Les Crayères afficha l'ambition d'être la plus belle vitrine des maisons de Champagne. Aujourd'hui, mon rôle en tant que chef de cuisine est aussi de valoriser le patrimoine gourmand de la région Champagne-Ardenne. De plus, comme professionnel, j'ai plus de plaisir à sublimer des produits simples, comme l'endive, la betterave, la lentille... qu'à mettre en scène – même si notre standing l'impose – des produits luxueux, caviar, truffe, langoustines, qui demandent peu de travail excepté celui de les respecter.

**BGmag : Comment s'est faite la rencontre avec tous ces producteurs régionaux ?**

**PM :** J'ai pris mon bâton de pèlerin, j'ai essayé beaucoup de refus car le caractère des gens de l'Est et du Nord impose beaucoup de réserve. J'ai peu à peu gagné leur confiance, on a appris à travailler ensemble. Je me souviens avoir invité dans ma cuisine Julien Cogniard, berger éleveur dans les Ardennes. Je lui ai fait goûter de l'agneau de lait en lui demandant si ça l'intéresserait de commencer à en produire pour nos cuisines. Il s'est très vite passionné pour ce challenge, on a commencé par en faire trois, d'une qualité exceptionnelle, et ce sont 20 agneaux de lait qu'on prévoit pour l'année prochaine. Je crois que cette entente entre nous lui a donné envie de développer son exploitation. C'est une petite fierté pour moi.

**BGmag : Imposez-vous un cahier des charges rigoureux à ces producteurs ?**

**PM :** Oui et non, oui dans l'esprit d'une relation durable, non dans les contraintes inhérentes au monde agricole. Mon producteur de volailles peut (c'est arrivé une année) loucher ses pintades et n'en avoir que quelques-unes. C'est la vie, je me dois de le soutenir dans les bons comme dans les mauvais moments. Ma productrice de safran peut faire une récolte de 800 g de crocus une année et 300 l'année suivante. Je respecte les aléas de la nature. Par contre, on s'accorde sur un mode exclusif, je lui garantis d'acheter la totalité de sa récolte, cet engagement vaut dans les deux sens, et Sandrine Bernier qui produit un magnifique safran nous réserve sa production.

**BGmag : Dans quelle proportion les produits de Champagne-Ardenne participent-ils à la carte de vos restaurants ?**

**PM :** 60 à 70 % pour la grande table des Crayères, beaucoup moins pour la brasserie, et je compte encore pousser cette démarche car notre clientèle nous encourage à le faire !

## LA CHAMPAGNE EN PLEIN DANS LE MILLE !

### PHILIPPE EN 4 DATES

Naissance  
au Mans.

Troisième  
au Bocuse d'Or.

Création  
du Trophée Mille.

Philippe Mille devient  
Meilleur Ouvrier de France.

17 mars 1974.....>27 janvier 2009.....>4 avril 2010.....>15 mai 2011

# Philippe Mille en portrait chinois

**VOTRE MAÎTRE À PENSER ?**

Frédéric Anton.

**VOTRE FILM PRÉFÉRÉ ?**

L'Aile ou la cuisse.

**VOTRE PRODUIT PRÉFÉRÉ ?**

La betterave.

**VOTRE COULEUR PRÉFÉRÉE ?**

Le bleu.

**VOTRE LIVRE DE CHEVET ?**

Un Guillaume Musso.

**UN LIVRE DE CUISINE ?**

Celui d'Hamada, cuisinier japonais.

**LE PLAT DE VOTRE ENFANCE ?**

La poule au pot.

**VOTRE PREMIER SOUVENIR GOURMAND ?**

En tant que commis, un repas chez Gérard Boyer, aux Crayères.

**VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ ?**

Une cocotte ou une belle pièce de viande grillée.

**VOTRE REPAS RÊVÉ ?**

Un repas avec Auguste Escoffier, Jacques Maximin et Bernard Loiseau.

**VOTRE VIN FANTASMÉ ?**

Un très vieux champagne.

**UN DESSERT ?**

Le paris-brest.

**VOTRE RESTAURANT RÊVÉ COMME CLIENT / CHEF / PROPRIÉTAIRE ?**

Chez Bras / Les Crayères/ L'Oustau de Baumanière.



## TROIS QUESTIONS À... ANNE-EMMANUELLE THION, PHOTOGRAPHE

**Anne-Emmanuelle, décrivez-nous votre collaboration avec Philippe Mille sur ce livre.**

C'est terrible de répondre à une question comme cela ! C'est un chef précieux car il m'a vraiment fait confiance, sur un projet où la matière c'est du brut, des produits, des terroirs, des coins perdus des Ardennes et de la Champagne...

Mon travail avec Philippe Mille s'est fait dans l'échange et la construction. C'était un intense bonheur, comme une immersion !

**Comment s'est organisé votre travail ?**

Déjà, Philippe a respecté mon regard de photographe ! Tout s'est fait dans un laps de temps très court donc très intense. En vingt jours, j'avais réuni tout le matériel pour illustrer et le travail des producteurs, et celui des recettes avec le chef. Du coup on est allés à l'essentiel, je partais dès 6 heures du matin à la rencontre des producteurs, puis de retour aux Crayères nous nous attelions aux recettes de Philippe Mille.

**Quel sentiment tirez-vous de votre passage aux Crayères ?**

Le vrai paradoxe, c'était d'alterner entre le faste et la magie des Crayères, une maison incroyable, et la rusticité et le terroir à l'état brut des producteurs au fin fond de la campagne.



## Le champignon de Paris

Fabienne Spinelli livre chaque matin entre un et cinq colis de ses champignons de Paris pour les cuisines du Domaine. C'est une militante de la cause et, pour cela, elle n'hésite pas à proposer ses *agaricus bisporus*, d'une qualité irréprochable, à la grande distribution de manière à redorer le blason et bousculer l'image de cette production importante qui a quitté depuis longtemps les caves parisiennes.



*Quel plaisir de retrouver le vrai goût du champignon de Paris, cette saveur à la fois corsée et douce qui évoque nombre de recettes de notre patrimoine culinaire...*

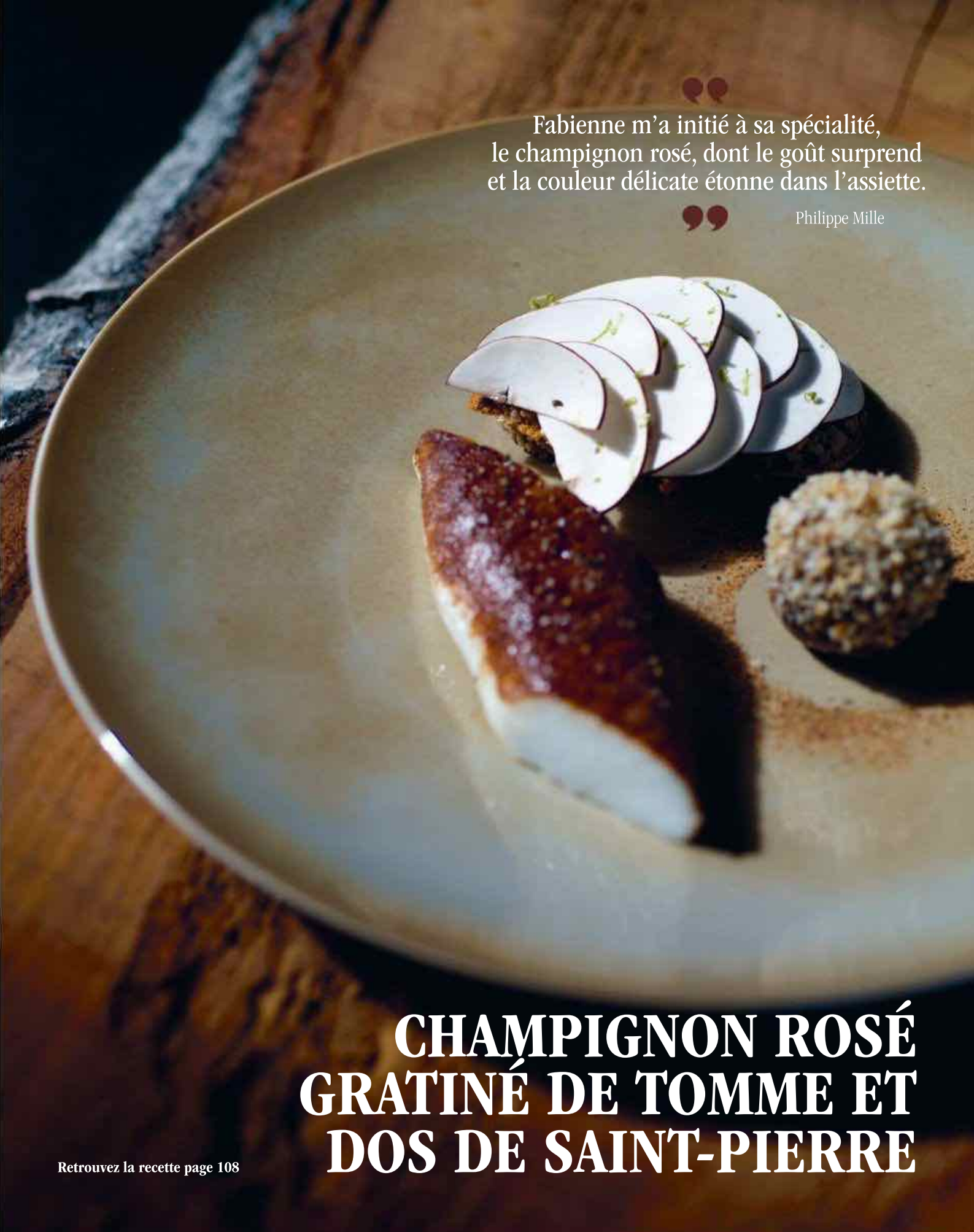
Ce sont Jean-Marie et Jean-Sébastien Caillot qui m'ont parlé des champignons de Fabienne Spinelli. Un premier rendez-vous a été pris auquel elle n'est pas venue, sans doute par timidité. Elle s'est présentée une deuxième fois au bar des Crayères, cette fois sans ses champignons, avant d'aller les chercher dans sa voiture à l'issue d'un premier échange. Sa méfiance apaisée, nous nous sommes très vite compris car j'ai été séduit par la qualité et la fraîcheur de sa production et par sa personnalité franche et directe. Comme moi, nos hôtes apprécient le côté croquant et la saveur pure de ses champignons de Paris qui ont besoin de

retrouver leur juste place au sein de notre palette gustative.

Petit à petit, elle m'a initié à sa spécialité, le champignon rosé, dont le goût un peu plus corsé surprend et la couleur délicate étonne dans l'assiette. Nous avons mis un certain temps à comprendre que nous parlions de la même chose lorsque je lui demandais des champignons « boutons » et qu'elle me répondait qu'elle n'avait que des champignons « grecs » ! J'ignorais cette dénomination, non inscrite dans mes livres, qui fait sûrement référence à la recette des « champignons à la grecque » En tout cas, « boutons » ou « grecs », ils sont délicieux !

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •





Fabienne m'a initié à sa spécialité,  
le champignon rosé, dont le goût surprend  
et la couleur délicate étonne dans l'assiette.

Philippe Mille

# CHAMPIGNON ROSÉ GRATINÉ DE TOMME ET DOS DE SAINT-PIERRE

Retrouvez la recette page 108



## *Le lentillon de la Champagne*

Sandrine Simonnot est agricultrice à Montpreux dans la Marne où sa famille est installée depuis cinq générations. Elle est passionnée par la culture très complexe du lentillon, dont la finesse et la subtilité méritent, pour elle, un positionnement haut de gamme. C'est l'esprit de son travail et la raison de sa rencontre avec le chef Philippe Mille.



Elle fut l'une des premières à me contacter dès mon arrivée. Son objectif était simple : développer et moderniser sa marque Louise Bon, spécialisée dans la mise en valeur du lentillon de la Champagne. Elle peut aujourd'hui se vanter de m'avoir fait découvrir un produit passionnant. En effet, comme beaucoup de cuisiniers, je connaissais différents types de lentilles vertes, mais je n'avais jamais eu l'occasion d'appréhender la finesse de ce lentillon qui doit sa subtilité au sous-sol crayeux de la Champagne. Sandrine avait besoin d'une recette pour son packaging et moi, j'avais envie de pousser cette légumineuse

dans ses retranchements. J'ai donc fait de nombreux tests de recettes, essayé de multiples combinaisons avant d'arriver à la conclusion que c'est l'association avec le crustacé qui met le mieux en valeur ce produit. Cela ne veut pas dire que ce légume sec n'est pas à l'aise dans d'autres duos ou partitions, mais il me semble qu'il y a une vraie osmose entre la douceur du lentillon et le caractère iodé des crustacés.

*Philippe Mille ne connaissait pas le lentillon de la Champagne, qui est très vite devenu une source d'inspiration pour lui.*

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

”  
Nous travaillons dans l'échange et  
l'ouverture et je suis fier, comme Sandrine,  
du risotto de lentillons de la Champagne.

”  
Philippe Mille



# LENTILLONS ROSÉS DE LA CHAMPAGNE CUISINÉS COMME UN RISOTTO

Retrouvez la recette page 108



## *L'endive*

Dans la famille Deloffre, après le fils et la belle-fille, on demande le père... Philippe Mille a rencontré Gérard Deloffre lors d'une visite de l'exploitation familiale. Gérard a d'abord écouté les arguments du chef, évalué sa passion et ses envies avant de lui faire découvrir, lors de sa deuxième visite, son jardin secret, en l'occurrence la cave dans laquelle il cultive, avec soin, minutie et amour, ses endives.

Il m'a tout expliqué, le sable incontournable, l'obscurité indispensable et précieuse, le temps, surtout le temps qu'il faut laisser à ce légume délicat pour développer tous ses arômes. Il faut dire que Gérard sait de quoi il parle, il a pris la succession de son beau-père qui avait mis en place des champignonnières dès 1954, à Romain. Aujourd'hui, il a le bonheur de transmettre son savoir-faire à son fils et à sa belle-fille, et aussi la fierté de les voir cultiver plus de deux cents variétés sans recherche de rendement ni course à la quantité. C'est l'exemple même de l'exploitation qui a su évoluer au travers de trois générations

successives. En tout cas, il peut se vanter de m'avoir fait découvrir le vrai goût d'un légume trop méconnu, de m'avoir appris à le soigner et à l'élever dans les règles de l'art mais aussi de m'avoir fait perdre momentanément mes repères dans sa mise en valeur. Nous avons même essayé de travailler des mini-endives, mais pour l'instant nos tentatives n'ont pas abouti ! Je ne suis pas le seul à aimer sa production... En effet, Gérard est présent le dimanche sur le joli marché Jean Jaurès de Reims où ses endives s'arrachent comme des petits pains... Et c'est mérité !

*Gérard Deloffre a réconcilié Philippe Mille avec ce légume compliqué et est parvenu à gagner sa cause auprès de beaucoup d'hôtes du Domaine.*

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

●●  
Gérard peut se vanter de m'avoir fait  
découvrir le vrai goût d'un légume trop  
méconnu, de m'avoir appris à le soigner  
et à l'élever dans les règles de l'art.

●●  
Philippe Mille



# ENDIVES CARAMÉLISÉES AU MIEL DES CRAYÈRES, OSSO BUCO DE LOTTE



## *La pomme de terre*

La production de Martine Guillet est entièrement labellisée bio, dans le respect de la nature. Philippe Mille aime « parler recettes » avec ce caractère bien trempé, notamment lorsqu'il la croise au marché du Boulingrin de Reims. Avec ses associés, qui portent les mêmes convictions qu'elle, Martine installe ses étals sur d'autres marchés de la région pour porter la bonne parole.

À l'occasion de la fête de la gastronomie 2014, la ville de Sedan, située à la frontière belge, a installé un remarquable marché de producteurs dans les douves de son château fort et organisé un concours national de cuisine amateur, rassemblant un grand nombre de passionnés. Les organisateurs m'ont proposé de faire partie du jury, ce que j'ai bien sûr accepté. À cette occasion, j'ai eu notamment le plaisir de croiser Thierry Marx et bien évidemment de partir à la rencontre des producteurs présents. Parmi eux, la ferme de l'Alsontaine, située à Juniville dans le département des Ardennes, qui proposait plusieurs variétés de pommes de terre d'une

qualité irréprochable. Martine Guillet a pris le temps de me parler de sa démarche et de celle de ses associés. Martine possède une personnalité avenante et un caractère « bien trempé ». Elle n'a pas eu de mal à répondre à mes exigences car je pense qu'elle a les mêmes, vis-à-vis d'elle-même et de l'ensemble de son travail. Notre relation est donc très directe. Je sais qu'elle trouvera toujours des solutions adaptées à mes demandes quelquefois urgentes et souvent précises. Martine s'intéresse beaucoup à la cuisine, cherche à mettre en valeur ses produits dans l'assiette et donne régulièrement des suggestions à ses clients.

*Philippe Mille conseille des dégustations comparatives entre les variétés de pommes de terre, et surtout d'adapter la variété à la recette.*

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

“  
La pomme de terre, si présente dans  
de nombreux plats, n'est pas  
suffisamment prise au sérieux.

”  
Philippe Mille



# POMMES DE TERRE ÉDEN AU MAGRET FUMÉ, POMMES DE TERRE DITTA SOUFFLÉES

Retrouvez la recette page 110



## *La pintade*

Leur chair a juste ce qu'il faut de caractère et de personnalité et, si elles sont élevées dans les règles de l'art, leur texture ferme est intéressante. C'est le cas des pintades de Christophe et Virginie Vauthier, pour qui tout va dans le sens de la qualité. La meilleure preuve qu'ils y parviennent est que le vétérinaire ne leur rend visite qu'une fois par an pour le contrôle obligatoire !



*Les pintades se sont vite imposées sur les tables du Domaine. Le chef Philippe Mille est ravi d'aider à la valorisation de cette belle volaille.*

J'aime beaucoup les pintades, sans doute parce que je les ai vues courir en grand nombre dans le poulailler de mon enfance, mais aussi parce que je pense qu'elles sont l'intermédiaire entre la volaille « classique » et la volaille « gibier ». C'est Nicolas Petit (boucherie Oh la vache!) qui m'a prévenu que Christophe Vauthier avait déposé quelques pintades à mon intention dans son magasin. J'ai aussitôt effectué des essais qui se sont vite montrés concluants. Nous avons donc commencé à travailler ensemble avant que je puisse visiter son exploitation, située à Naives-en-Blois dans le département de la Meuse. J'ai

hâte de découvrir son site et ses méthodes car ses gallinacés remportent déjà un franc succès sur la table du Domaine. Renseignement pris, c'est une exploitation importante qui produit plus de quinze mille volailles dans l'année et possède quatre pôles d'activité, un poulailler de poules pondeuses géré par Virginie, son épouse, soixante hectares de céréales utilisés exclusivement en interne, un élevage de poulets, pintades et chapons, dindes et poulardes en fin d'année et aussi une fabrique d'aliments pour animaux qui fournit sept cents tonnes d'aliments fermiers.

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •



J'ai converti mon équipe à la cause  
de la pintade, car c'est un volatile  
pas assez exploité.

Philippe Mille



# PINTADE RÔTIE AUX CÂPRES ET LARD POIVRÉ, CHOU VERT FARCÉ

Retrouvez la recette page 110



## *Le cidre et le poiré*

Encore une belle histoire que celle de Claude et Xavier Pavy, qui produisent à Warnecourt, dans le département des Ardennes, un cidre remarquable et un poiré qui ne l'est pas moins. Claude et son épouse ont commencé à produire du cidre « par hasard », parce qu'ils avaient acheté une maison avec un verger de pommiers. Aujourd'hui, leur seul moteur est la passion.

Xavier a souhaité fonder avec ses parents une cidrerie artisanale de qualité pour assurer la promotion des vergers ardennais et des différentes boissons qui en sont issues. En effet, le département est riche en pommiers avec des variétés spécifiques, comme les belles fleurs, croquets, ponsards ou reinettes blanches de Champagne. La plupart des fermiers ardennais élaborent le cidre et parfois le poiré pour la consommation familiale. C'est au cours du xx<sup>e</sup> siècle que certains se sont lancés dans la commercialisation. La famille Pavy a vite adhéré au projet de Xavier, fait l'acquisition de vergers supplémentaires, planté des variétés autoch-

tones et commencé à vendre sur les marchés régionaux puis dans quelques magasins traditionnels. Nouveauté du moment, la fabrication d'un poiré à partir de vieux arbres d'une variété locale, le verdot. L'expérimentation s'étant révélée concluante, ils ont planté des poiriers en verdot et aussi en gris noe, autre variété pratiquement disparue. Le père et le fils effectuent un vrai travail de fond, ce sont des professionnels passionnés férus de qualité et d'authenticité. Je suis heureux de leur ouvrir les portes du Domaine pour le cidre et le poiré mais aussi le jus de pomme et le vin de pissenlit.

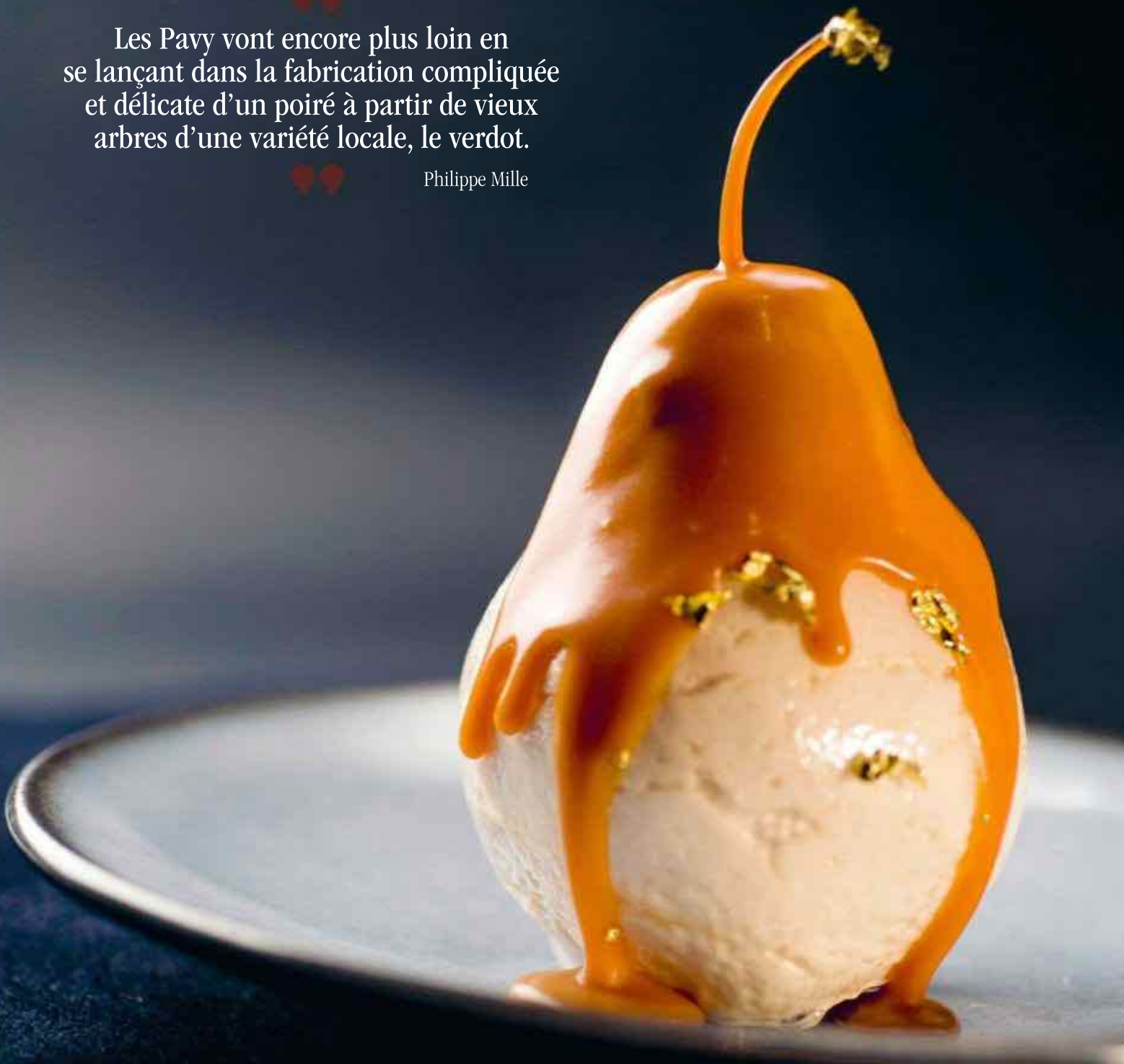


*Les Pavy, père et fils, sont des passionnés qui s'appuient sur les traditions et les variétés locales pour élaborer un cidre et un poiré de qualité et de caractère.*

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

Les Pavy vont encore plus loin en se lançant dans la fabrication compliquée et délicate d'un poiré à partir de vieux arbres d'une variété locale, le verdot.

Philippe Mille



# LA POIRE JUSTE POCHÉE SOUS SA COQUE CRAQUANTE

Retrouvez la recette page 111



**LA NOUVELLE RÉVÉLATION  
DE LA CUISINE FRANÇAISE !**

**LE GOÛT À L'ÉTAT BRUT :  
UNE ŒUVRE DE SALUT PUBLIC**

Les livres de chef, on en brasse des palanquées, souvent réussis dès qu'il s'agit de flatter l'ego de leur auteur, mais avec *Le goût à l'état brut*, commis par le grand Philippe Mille, on trouve ici un vrai travail documenté, utile aux gourmands et gourmets en quête de bons produits, riche de portraits de producteurs, le vrai sel du cuisinier, et doté de merveilleuses recettes signées du maître des Crayères, avec des accords mets/vins-champagnes, mêlant volontairement grandes maisons et petits producteurs. *Last but not least*, un travail photo qui n'enterre pas le terroir – bravo Anne-Emmanuelle Thion (voir interview page 95) et de nombreux index en fin d'ouvrage pour mieux se retrouver dans cette Champagne-Ardenne au riche patrimoine. Mille bravos !

*Le goût à l'état brut*, par Philippe Mille, photographies d'Anne-Emmanuelle Thion, 240 pages, éditions Albin Michel, 39 €



## Champignon rosé gratiné de tomme des Ardennes, dos de saint-pierre en écrin de sous-bois



### Ingrédients

#### LE SAINT-PIERRE

- 2 filets de saint-pierre (130 g)
- 40 g de cèpes secs
- 20 g de morilles sèches
- 5 g de beurre demi-sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

#### LA TARTE AUX CHAMPIGNONS

- 1 échalote • 500 g de champignons rosés
- 30 g de farine de sarrasin
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 10 g de tomme des Ardennes
- 1/4 de citron vert • 10 g de beurre demi-sel
- QS de sel
- QS de fleur de sel, et de poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

#### LA TÊTE DE CHAMPIGNON

- 5 g de beurre demi-sel
- ½ carotte • 1 oignon rouge
- 2 joues de saint-pierre
- 30 g de chapelure de pain au sarrasin
- 1 brin de persil
- 1 brin de coriandre
- 1 brin de cerfeuil
- 20 cl de champagne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- QS de beurre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE SAINT-PIERRE

- Préchauffez le four à 120 °C. Mixez les cèpes et les morilles secs, passez-les au tamis. Roulez les filets de saint-pierre dans cette poudre de champignon. Cuisez au four dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant environ 4 min. À la sortie du four, disposez par-dessus une fine tranche de beurre

demi-sel et recouvrez d'un film alimentaire. Laissez reposer à température ambiante 10 min.

#### ÉTAPE 2 : LA TARTE AUX CHAMPIGNONS

- Préparez la duxelles de champignons. Ciselez l'échalote, faites-la confire dans 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant environ 30 min à feu doux. Réservez 1 tête de champignon rosé pour la suite de la recette et taillez les têtes restantes en petits dés ; réservez les queues pour la suite. Cuisez dans une poêle à feu vif afin de faire évaporer l'eau des têtes de champignon. Assaisonnez et ajoutez l'échalote confite égouttée. Incorporez la crème fraîche, donnez juste une ébullition, puis refroidissez cette duxelles de champignons.
- Préparez le sablé. Mélangez le beurre et la farine de sarrasin dans une calotte, salez, puis ajoutez la tomme des Ardennes râpée. Laissez reposer cette pâte 1 h au réfrigérateur. Étalez-la sur 3 mm d'épaisseur, puis cuisez au four à 180 °C pendant 7 min. Disposez la duxelles de champignons sur ce sablé et ajouter par-dessus des copeaux crus de champignons rosés. Assaisonnez de fleur de sel, de poivre et de citron vert râpé.

#### ÉTAPE 3 : LA TÊTE DE CHAMPIGNON

- Émincez les queues des champignons, faites-les suer au beurre pendant 5 min, mouillez à hauteur avec de l'eau et cuisez 20 min à frémissements.
- Hors du feu, couvrez, laissez reposer 20 min, filtrez et réservez ce bouillon au chaud. Videz la tête du champignon restant, faites-la revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez la ½ carotte et l'oignon rouge coupés en petits dés. Faites suer à nouveau 2 min, déglacez avec le champagne, réduisez à sec, versez le bouillon de champignon et finissez de cuire jusqu'à évaporation totale du liquide. Cuisez au beurre demi-sel noisette les joues de saint-pierre pendant 1 min, égouttez puis coupez-les en lamelles. Ajoutez les herbes hachées et la brunoise de légumes cuits. Farcissez la tête du champignon avec cette préparation. Parsemez de chapelure de pain au sarrasin et de tomme des Ardennes râpée. Finissez de cuire au four à 210 °C afin de le gratiner légèrement.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Dressez sur une assiette le filet de saint-pierre parsemé de poudre de champignon, placez sur un côté la tarte et la tête de champignon.



## Lentillons rosés de la Champagne cuisinés en risotto, chair d'araignée de mer au caviar



### Ingrédients

#### LES LENTILLONS

- 80 g de lentillons
- 1 carotte
- 1 oignon

#### LE BOUILLON D'ARAIGNÉE DE MER

- 800 g d'araignée de mer
- 80 g de fenouil
- 1 tomate
- 5 cl d'huile d'olive

#### LE DRESSAGE

- 30 g de caviar
- 60 g de céleri-branche
- 40 g de beurre demi-sel
- 60 g de tomme des Ardennes
- 1/4 de citron jaune
- 1/4 de citron vert (zeste)
- 1/4 de citron caviar en grains
- 1 brin de persil plat
- 1 brin de ciboulette
- 20 cl d'huile d'olive
- QS de sel et de poivre noir

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES LENTILLONS

- Rincez à l'eau les lentillons, puis mettez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Donnez une ébullition, écumez, ajoutez un 1/2 oignon et une 1/2 carotte coupée en 4.
- Cuissez à frémissements pendant 30 min et refroidissez dans ce bouillon.
- Égouttez et gardez cette eau de cuisson pour le bouillon d'araignée de mer.

#### ÉTAPE 2 : LE BOUILLON D'ARAIGNÉE DE MER

- Cuissez l'araignée de mer 20 min dans de l'eau

bouillante salée. Pendant ce temps, émincez le fenouil. Décortiquez et réservez la chair de l'araignée à température ambiante.

- Concassez les carcasses, faites-les sauter dans une casserole avec de l'huile d'olive, ajoutez le fenouil émincé et faites suer pendant 3 min.
- Ajoutez la tomate coupée en morceaux et mouillez à hauteur avec l'eau de cuisson des lentillons. Cuissez 30 min, filtrez ce bouillon d'araignée et réduisez de moitié.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Taillez la 1/2 carotte et le 1/2 oignon restants en dés de 5 mm de côté, ainsi que le céleri-branche. Faites-les suer avec 20 g de beurre demi-sel, ajoutez les lentillons et versez le bouillon d'araignée au fur et à mesure de la cuisson (environ 12 min).
- Au terme de la cuisson, ajoutez 20 g de beurre demi-sel avec 15 cl d'huile d'olive en remuant énergiquement pour lier ce mélange, poivrez. Au dernier moment, sans faire bouillir, parsemez de tomme des Ardennes et de persil ciselé. Assaisonnez la chair d'araignée avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron jaune, des zestes de citron vert, les grains de citron caviar et la ciboulette ciselée.
- Dressez la chair d'araignée au fond d'un bol, posez le caviar par-dessus et, au moment de servir, versez les lentillons.



## Endives caramélisées au miel des Crayères, osso buco de lotte à la bergamote



### Ingrédients

#### LES ENDIVES

- 2 endives • 40 g de beurre
- 2 c. à soupe de jus de bergamote • QS de sel

#### LES AGRUMES ET LA LOTTE

- 1 citron • 1/2 orange • 1/4 de bergamote
- 10 g de café moulu Blue Mountain
- 2 morceaux de lotte (120 g chacun)
- QS de sel • QS de fleur de sel • QS de poivre noir
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

#### LE DRESSAGE

- 1 bergamote • QS de pousses de salade

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LES ENDIVES

- Lavez les endives, coupez-les en 2 et assaisonnez de sel. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, cuisez les endives jusqu'à obtenir une belle couleur blonde, environ 30 min, puis déglacez avec le jus de bergamote. Réduisez et glacez avec le jus de cuisson.

#### ÉTAPE 2 : LES AGRUMES ET LA LOTTE

- Préchauffez le four à 50 °C. Zestez le citron, l'orange et la bergamote, puis blanchissez dans de l'eau bouillante salée. Mettez à sécher au four pendant environ 1 h. Mixez en y ajoutant le café moulu, puis passez au tamis.
- Assaisonnez les morceaux de lotte de sel, panez-les avec la poudre d'agrumes et de café, puis faites-les rôtir à la poêle dans l'huile d'olive. Assaisonnez de poivre noir et de fleur de sel au dernier moment.

#### ÉTAPE 3 : LE DRESSAGE

- Dressez chaque morceau de lotte sur une assiette plate, zestez de bergamote fraîche, et disposez par-dessus une endive chaude et quelques pousses.



## Pommes de terre Éden au magret fumé, pommes de terre Ditta soufflées et oignons pickles



### Ingrédients

#### LE ROULEAU DE MAGRET

- 1 pomme de terre Éden
- 40 g de magret de canard fumé
- 10 g de gras de foie gras
- 400 cl de bouillon de canard
- 5 cl d'huile d'olive

#### LES POMMES SOUFFLÉES

- 1 pomme de terre Ditta
- QS d'huile de friture
- QS de sel

#### LES OIGNONS PICKLES

- 1/4 d'oignon rouge
- 10 cl de vinaigre de Reims
- QS de sel et de poivre
- 5 cl d'huile d'olive

#### LE DRESSAGE

- 1 cébette

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE ROULEAU DE MAGRET

- Préchauffez le four à 160 °C. Épluchez la pomme de terre Éden, taillez en lamelles à l'aide d'une mandoline. Rangez-les sur une feuille de papier cuisson de 10 x 7 cm.
- Coupez très fin le magret de canard fumé, recouvrez les pommes de terre avec quelques tranches, puis roulez le tout comme un cigare.
- Dans une casserole, mettez le reste des tranches de magret fumé, mouillez avec le bouillon de canard, cuisez à frémissements pendant 20 min, puis filtrez.
- Colorez tout le rouleau de magret à l'huile d'olive, ajoutez le bouillon de canard filtré à mi-hauteur,

le gras de foie gras de canard, portez à ébullition, couvrez de film alimentaire du diamètre de la sauteuse, puis cuisez au four pendant 35 min. Laissez refroidir dans le jus de cuisson.

#### ÉTAPE 2 : LES POMMES SOUFFLÉES

- Taillez des rondelles de pomme de terre Ditta de 1 cm de diamètre sur 2 mm d'épaisseur. Cuisez-les dans un premier bain d'huile à 140 °C en remuant sans cesse, puis dans un deuxième bain à 180 °C pour réaliser des pommes soufflées.
- Assaisonnez de sel à la sortie de la friteuse.

#### ÉTAPE 3 : LES OIGNONS PICKLES

- À l'aide d'un emporte-pièce (diamètre 5 mm), coupez l'oignon rouge en rondelles, faites-les suer à l'huile d'olive, salez, puis déglacez avec le vinaigre de Reims. Poivrez à la fin.

#### ÉTAPE 4 : LE DRESSAGE

- Taillez la cébette en biseau.
- Réchauffez le rouleau de magret dans le jus de cuisson en arrosant souvent pour qu'il soit bien confit.
- Ajoutez les pommes de terre soufflées et parsemez de pickles d'oignon et de biseaux de cébette.



## Pintade rôtie aux câpres et lard poivré, chou vert farci de ses béatilles



### Ingrédients

#### LA PINTADE

- 1 pintade
- 60 g de lard poivré
- 70 g de câpres
- 2 crêtes de pintade
- 30 g de foie gras
- 15 g de beurre
- 1 oignon rouge
- 5 échalotes
- 1 carotte
- 10 g de moutarde fine
- 100 g de gros sel
- QS de sel et de poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de vin rouge
- 1 l de bouillon de pintade maison
- 1 cl de cognac

#### LE CHOU FARCI

- 1/8 de chou vert

#### LE DRESSAGE

- QS de beurre
- 1/4 de citron

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PINTADE

- Préchauffez le four à 140 °C. Assaisonnez le coffre de pintade, faites-le rôtir à la poêle dans un filet d'huile d'olive, colorez-le sur toutes les faces jusqu'à obtenir une belle couleur blonde.
- Coupez le lard poivré et l'oignon en petits dés de 5 mm de côté. Mélangez avec les câpres. Couvrez la pintade de ce mélange et poursuivez la cuisson au four pendant 17 min. À la sortie du four, maintenez à température ambiante pendant 30 min pour laisser reposer la viande. Réservez le



cœur, la graisse et les foies de pintade pour la suite de la recette.

#### ÉTAPE 2 : LA FARCE

- Séparez les cuisses du coffre de la pintade, mettez-les dans le gros sel pendant 1 h, puis dessalez. Faites-les colorer dans une poêle avec le beurre, ajoutez la carotte et 3 échalotes émincées, assaisonnez, déglacez avec le vin rouge, ajoutez le bouillon de pintade, portez à ébullition, ajoutez les crêtes de pintade, couvrez puis enfournez à 120 °C pour 45 min. À la sortie du four, laissez reposer pendant 1 h sans ouvrir le couvercle.
- Préparez la farce. Émiettez grossièrement les cuisses de pintade et taillez en dés les crêtes. Dans une poêle, faites suer à feu doux 2 échalotes finement ciselées dans la graisse de pintade, assaisonnez les foies de la pintade, faites-les sauter à feu vif pendant 30 sec, déglacez avec le cognac, débarrassez et laissez refroidir. Ajoutez le foie gras et passez le tout au tamis. Incorporez la moutarde assaisonnée de poivre. Mélangez les cuisses de pintade avec la farce fine de foies de pintade, y incorporer des dés de cœur poêlés et des dés de crête.

#### ÉTAPE 3 : LE CHOU FARCI

- Blanchissez dans de l'eau salée les feuilles de chou, refroidissez-les dans de l'eau glacée, puis coupez-les en cercles de 8 cm de diamètre. Farcissez les feuilles avec le mélange de foie, cœur, cuisses et crêtes, puis refermez la feuille de chou en forme de bourse. Finissez de cuire au four à 120 °C dans le jus de cuisson des cuisses pendant 20 min.

#### ÉTAPE 4 : LES FILETS

- Faites rôtir les filets dans un peu d'huile, dorés sur la peau, rosés sur la chair.

#### ÉTAPE 5 : LE DRESSAGE

- Réalisez un beurre noisette, déglacez-le avec le jus de citron, puis versez chaud sur les filets de pintade. Disposez un filet sur chaque assiette, ajoutez la garniture lard, câpres, oignon sur le côté, puis le chou farci, et nappez au moment de servir de sauce de cuisson des cuisses de pintade.



## La poire juste pochée sous sa coque craquante



### Ingrédients

#### LE BISCUIT À LA CUILLÈRE

- 10 jaunes d'œuf
- 5 blancs d'œuf
- 125 g de sucre en poudre
- 80 g de farine

#### LA POIRE VANILLE

- 2 poires Williams
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à café de jus de citron

#### LA GLACE POIRE CONFÉRENCE

- 280 g de poires conférences
- 10 jaunes d'œuf
- 200 g de sucre en poudre
- 750 g de lait
- 15 cl de crème fraîche liquide

#### LA CRÈME CAMEL

- 1 gousse de vanille
- 40 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 250 g de lait
- 25 cl de crème fraîche liquide

#### LE CAMEL CARAMBAR

- 175 g de Carambar
- 30 cl de lait concentré non sucré

#### LA SAUCE CHOCOLAT-CARAMBAR

- 100 g de chocolat
- 70 g de Carambar
- 2 c. à soupe de crème fraîche liquide

#### LE DRESSAGE

- QS de feuilles d'or (facultatif)

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LE BISCUIT À LA CUILLÈRE

- Montez les blancs en neige avec 50 g de sucre. Blanchissez les jaunes avec le reste de sucre,

puis incorporez la farine. Mélangez les deux préparations. Étalez sur une plaque (40 x 60 cm), puis cuisez au four à 150 °C pendant 8 min. Découpez à l'emporte-pièce des cercles de 5 cm de diamètre.

#### ÉTAPE 2 : LA POIRE VANILLE

- Épluchez les poires, coupez-les en rondelles de 2 cm d'épaisseur et 5 cm de diamètre. Ajoutez le jus de citron, la gousse de vanille grattée et ses graines, et mettez en sac sous vide. Cuisez au four vapeur à 92 °C pendant 50 min.

#### ÉTAPE 3 : LA GLACE POIRE CONFÉRENCE

- Centrifugez les poires. Faites un caramel à sec avec le sucre, puis déglacez avec le lait et la crème fraîche, le jus de poire, ajoutez les jaunes d'œuf. Turbinez, étalez la glace sur une plaque sur une épaisseur de 3 cm, puis découpez avec un emporte-pièce.

#### ÉTAPE 4 : LA CRÈME CAMEL

- Blanchissez les œufs et le sucre. Chauffez le lait, la crème fraîche et la gousse de vanille grattée et ses graines, puis versez sur le mélange, fouettez. Cuisez la crème caramel au four à 180 °C pendant 20 min. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 4 h.

#### ÉTAPE 5 : LE CAMEL CARAMBAR

- Faites fondre au bain-marie les Carambar dans le lait concentré. Laissez refroidir, puis versez sur la glace poire conférence et remettez au congélateur.

#### ÉTAPE 6 : LA SAUCE CHOCOLAT-CARAMBAR

- Faites fondre le chocolat et les Carambar dans une casserole à feu doux. Ajoutez la crème fraîche et poursuivez la cuisson pendant 20 min.

#### ÉTAPE 7 : LE DRESSAGE

- Déposez un biscuit à la cuillère et une rondelle de poire au centre de l'assiette. Coupez la crème caramel en tranches de 3 cm de diamètre et placez une tranche sur le montage précédent. Faites une coque en sucre à l'aide d'un moule en silicone en forme de poire. Mixez le reste de la crème caramel puis placez-la en siphon. Garnissez la coque en sucre avec la crème caramel mixée. Disposez cette fausse poire sur l'assiette, puis nappez de sauce chocolat-Carambar. Parsemez de quelques feuilles d'or.



**Le Grand Cours de pâtisserie, un ouvrage ultra-pédagogique  
signé du pâtissier Eddie Benghanem.**



# Cakes & Biscuits

Eddie Benghanem est chef pâtissier au Trianon Palace depuis près de huit ans. Cet incontournable pâtissier nous livre ses confidences... Entre excitation, passion du métier, impatience, nostalgie et amour de la vie, il revient sur ses plus beaux souvenirs et son parcours, loin d'être tarte ! Aujourd'hui, il publie *Le Grand Cours de pâtisserie*, sublime ouvrage dans lequel il livre une partie de son savoir-faire ainsi que ses secrets de grand pâtissier. Plongez avec *Bottin Gourmand magazine* dans l'univers fantastique de ce bûcheur qui vous laissera... baba !

*coordination et textes historiques par Juliette Lalbaltry  
textes des recettes par Eddie Benghanem  
photographies de Guillaume Czerw/Hachette Cuisine*





J'aime le patrimoine gastronomique français.  
En pâtisserie, on ne crée pas grand-chose.  
La recette de la meringue est la même depuis  
200 ans !



© Adeline Mornier

### **Bottin Gourmand magazine : La cuisine : un rêve d'enfance, un héritage familial ou un pur hasard ?**

**Eddie Benghanem :** Les trois, mon capitaine ! Un rêve d'enfant c'est un héritage familial, et il n'y a jamais de hasard ! Mes parents étaient restaurateurs donc j'ai baigné dans cet univers toute mon enfance. Je voulais être cuisinier ! On m'a conseillé de faire de la pâtisserie, parce que c'est un métier rigoureux et précis, qui me permettrait ensuite de faire de la cuisine. J'ai adoré, alors je suis resté en pâtisserie.

### **BGmag : Pourquoi avoir toujours choisi de travailler dans l'hôtellerie de luxe ?**

**EB :** C'était une évidence ! Dans l'hôtellerie, j'ai rencontré des gens assez incroyables et j'ai appris plein de choses. C'est une façon de travailler extrêmement riche. On fait bien sûr le dessert à l'assiette, mais aussi les produits en boutique, les banquets, etc., c'est un super terrain de jeu !

### **BGmag : Projetez-vous d'ouvrir votre propre boutique un jour ?**

**EB :** J'y réfléchis encore ! L'ADN de notre métier, c'est de faire des gâteaux en boutique. J'essaye de peser le pour et le contre. Que proposer, comment, où ? Lorsqu'on fait à manger, on crée pour les autres et j'ai envie de répondre à une demande. Celle

de Paris est colossale ! Donc la question c'est : comment faire pour répondre à tout ça et en même temps rester en adéquation avec ce que je suis...

### **BGmag : Quels chefs vous ont le plus inspiré ?**

**EB :** La liste est longue ! La rencontre avec Christophe Felder a été très importante pour ma carrière ! J'étais beaucoup plus jeune, plus fragile, plus sensible, et lui aussi. Quand je suis entré au Crillon, j'ai tout de suite compris que c'était ce que je voulais faire. Je ne voulais pas faire partie des meilleurs, mais simplement faire des choses dingues. Même si ça a été difficile, je peux lui dire merci ! Il y a Jean-François Piège, aussi. Lors d'un dîner au Crillon, je me suis pris une vraie raclée, c'était une expérience gastronomique exceptionnelle. Quand je suis retourné au Ritz, j'ai changé toute la carte ! J'ai vu une telle technicité dans ses plats : c'était bon, c'était beau et c'était extrêmement puissant ! Pour finir, Michel Roth, un chef foncièrement bon et humble avec un parcours exemplaire. Ça a été un honneur pour moi de collaborer avec lui.

### **BGmag : Comment définiriez-vous vos desserts ?**

**EB :** J'aime la tradition et le patrimoine gastronomique français. En pâtisserie, on ne crée pas grand-chose. La meringue suit la même recette depuis 200 ans ! Si je fais une tarte Tatin, je veux qu'elle ait le goût de la tatin, mais je vais la travailler en jouant sur différents rythmes, contrastes et textures. Je ne sais pas si c'est de la création ou du pur instinct. Même s'il y a des choses qui sont 100 % à moi, à la base, c'est tout de même deux femmes qui ont loupé leur tarte ! Il faut savoir lire à travers les lignes et aller dans tous les sens en se concentrant sur l'essentiel : le goût.

### **BGmag : Quels ingrédients vous inspirent le plus ?**

**EB :** J'aime tout, je suis boulimique ! C'est en fonction de la saison, de la température, des gens avec qui je suis, en fonction de l'autre, en fait. Quand j'ai commencé au Ritz, je n'avais pas de style défini. J'ai rencontré Roxane de Buisson, qui m'a fait découvrir tous les restaurants de Paris. Elle m'a dit : « Il faut faire ci, il faut faire ça, il faut faire des choses classiques ! » Je l'adorais, mais elle m'énervait ! Avec le recul, je pense qu'elle m'a orienté vers ce que je fais aujourd'hui, des produits qui ont le goût et le nom de ce qu'ils sont. C'est pour ça que j'aime tout !

### **BGmag : Votre plus beau souvenir de plat en cuisine ?**

**EB :** Alain Passard ! Il m'a énervé, avec sa tarte roulée ! (*Rires.*) Je me suis dit : « Comment un cuisinier peut-il avoir une idée aussi géniale de pâtissier ? » J'ai pris une belle leçon de travail et de goût. Ce n'était pas qu'un bon gâteau, il y avait plein de messages ! Ça m'a inspiré pour créer la tarte Tatin du Trianon que je voulais dans l'ADN de la tatin, mais hyper technique. Un ami a appelé Passard pour lui dire : « Je crois que la tarte d'Eddie est presque meilleure que la tienne ! » J'ai trouvé ça génial ! (*Rires.*)

**BGmag : Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite devenir chef pâtissier ?**

**EB :** Faire preuve de patience et d'humilité. C'est un métier difficile, mais extraordinaire et riche. C'est très corporatif. En fait, j'ai une vision très humaine de ce métier. On ne fait que des gâteaux, après tout ! Lorsque j'ai écrit mon livre, j'ai vu des pâtisseries gonfler dans le four et j'ai eu la même émotion qu'il y a 20 ans ! J'étais comme un enfant ! C'est pour ça que j'aime ce métier.

**BGmag : Une journée dans la peau d'Eddie Benghanem, ça donne quoi ?**

**EB :** Ça va dans tous les sens ! Plein de sensations différentes, d'excitation, d'impatience, de plaisir et de bonheur. Mais je suis un insatisfait. En plus, j'écoute tout ce qui se passe autour de moi, alors ça ne doit pas être facile d'être dans ma peau ! Je capte tout. En revanche, je ne suis pas spécialement dans l'analyse car je suis hyper sensible, et il y a des choses qui me heurteraient.



C'est un métier difficile, mais extraordinaire et riche. Il faut beaucoup de patience et d'humilité.



**BGmag : De quoi se compose votre parfait plateau télé ?**

**EB :** Ça dépend du film ! Mais quelque chose qui se mange avec les doigts, pas cérébral, facile ! Je ne peux pas regarder un film et chercher à comprendre ce que je mange ! Si c'est une comédie pleine d'émotions, je ne vais avoir besoin que de chocolat, si c'est un blockbuster, je vais avoir envie de *wings* ou d'une bonne pizza ! Le réconfort d'une douceur par rapport à un film est extrêmement émouvant.

**BGmag : Des restaurants à nous conseiller ?**

**EB :** Le Bristol, Le Grand Restaurant, L'Arpège et l'Astrance sont des incontournables. Ce sont de très bons souvenirs. Je n'y vais pas souvent car je n'aime pas le faste, je suis très timide et plutôt réservé. L'Astrance et l'Arpège, même s'ils sont de très bons restaurants, ont des chefs très cool ! C'est assez marrant.

**BGmag : Votre recette pour séduire une femme ?**

**EB :** Pour séduire MA femme ! Des sushis ! Pour notre premier dîner, j'avais préparé un pique-nique avec des sushis et j'avais même fabriqué les supports car rien de ce que j'avais trouvé ne me convenait ! Oui... je suis un peu zinzin ! (*Rires.*)

**BGmag : Et la recette pour vous séduire ?**

**EB :** Une recette bien réalisée et faite avec amour. Quand je mange une crêpe à Quiberon, je me sens nul ! Je me dis



*Le chef en plein pochage des meringues.*

que je ne sais pas faire les crêpes et que je vais arrêter d'en faire ! J'aime les choses simples tant qu'il y a une véritable attention derrière. D'ailleurs, lorsque j'ai rencontré ma femme, elle pensait que je faisais mes courses chez Hédiard. Quand elle a vu que je cuisinais avec des ingrédients normaux, elle était étonnée !

**BGmag : Un petit plaisir coupable à nous avouer ?**

**EB :** Les vieux rhums et le chocolat ! Le chocolat, il ne faut pas que je commence, parce que je ne peux pas m'arrêter. Je peux être hyper radin : prendre une boîte, la cacher et la manger tout seul ! Sinon, j'adore le ris de veau et le poulpe. J'étais en Algarve il n'y a pas longtemps pour une semaine gastronomique, on a fini une soirée à 2 heures du matin et j'ai dit au chef : « Je ne m'en irai pas tant que tu ne m'auras pas fait une salade de poulpes ! » C'est addictif, j'adore ça !

# L'histoire des sablés



Comme toute gourmandise, le sablé a son histoire, mais surtout sa légende. Il aurait été créé au XVII<sup>e</sup> siècle en plein cœur des pays de la Loire. C'est dans la correspondance de Mme de Sévigné (portrait de Claude Lefèvre du XVII<sup>e</sup> siècle) et de sa fille que l'on aurait retrouvé la trace

de ce petit gâteau. À l'époque, le roi avait pour habitude de recevoir et de régaler de nombreux convives tous les premiers lundis du mois. Ce lundi de juillet 1670, Louis XIV accueille Madeleine de Souvré, marquise de Sablé, et Mme de Sévigné. Vatel, le fameux maître d'hôtel, fait servir « une multitude de petits gâteaux secs et ronds » que le roi « trouva fort à sa convenance et d'honnête légèreté ». Celui-ci exigea alors qu'on lui en apporte tous les matins pour son petit déjeuner et leur donna le nom de « sablés », en hommage à son invitée d'honneur. Depuis, les pâtisseries de Sablé-sur-Sarthe se transmettent la recette de génération en génération et entretiennent la légende qui a fait la réputation de leur village.

La pâte sablée est confectionnée à partir d'un mélange de farine, de beurre, de sucre et d'œuf que l'on mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte « sableuse ». Ce qui la différencie des autres pâtes, c'est sa quantité plus importante de beurre et la façon dont il est incorporé : il est ajouté à froid et enveloppe les grains de sucre, donnant cette consistance friable à la pâte. Aujourd'hui, il existe une grande variété de petits sablés et de recettes dérivées. Par exemple, les fameuses galettes bretonnes, les sablés de Caen (rayés à la fourchette et dorés à l'œuf) ou encore les lunettes de Romans, cette délicieuse déclinaison fourrée à la confiture.

À l'étranger, on ne se lasse pas de déguster les exquis *shortbread* écossais, les cookies américains agrémentés de pépites de chocolat (qui sont en fait réalisés avec une pâte crémée) ou encore les sablés dits « hollandais », qui associent une pâte au chocolat ou à la cannelle et une pâte parfumée à la vanille. Pas de doute, qu'il soit poché, glacé, parfumé ou fourré, le sablé fera toujours l'unanimité !



## PETITS PAINS D'ÉPICES GLACÉS À L'EAU

*Eddie Benghanem a choisi de marier le moelleux du pain d'épice au sablé dans une version croustillante et glacée à l'eau.*



## SABLÉS BRETONS

*Ces petits gâteaux tout ronds, nommés également « palets », originaires de Bretagne, doivent leur nom au jeu du palet dont on a retrouvé la trace au <sup>XIV</sup><sup>e</sup> siècle.*

Retrouvez les recettes page 119

# Cakes & Biscuits



1 kg  
de pâte



pur  
expert



15 min



2 h



selon  
l'utilisation

## Ingrédients

- 250 g de beurre pommade
- 250 g de sucre semoule
- 500 g de farine
- 10 g de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 100 g d'œuf (2 œufs)



1 - Mélangez au robot pâtissier muni de la feuille le beurre coupé en morceaux et la farine.



2 - Arrêtez quand la texture est devenue sableuse.



3 - Ajoutez les œufs et le sucre et mélangez sans trop travailler la pâte.

## *Le pas à pas de la pâte sablée*



6 - Déposez les sablés sur un tapis de cuisson.



5 - Abaissez à l'aide d'un rouleau et détaillez à l'aide d'un emporte-pièce.



4 - Arrêtez quand la pâte est devenue homogène.





## Petits pains d'épices glacés à l'eau



### Ingrédients

#### LA PÂTE SABLÉE

- 250 g de beurre pommade • 250 g de sucre semoule • 500 g de farine
- 10 g de poudre à lever • 1 pincée de sel • 100 g d'œuf (2 œufs)

#### LES PAINS D'ÉPICES

- 135 g de sucre • 30 cl d'eau • 300 g de miel • 8 g d'anis étoilé • 2,5 g de quatre-épices • Le zeste de 1 orange • Le zeste de 2 citrons jaunes • Le zeste de 1,5 citron vert • 300 g de farine T55 • 16 g de bicarbonate de soude • 2 g de sel fin
- 188 g de beurre tiède

#### LE GLAÇAGE À L'EAU

- 7 cl d'eau • 280 g de sucre glace

#### LE MONTAGE

- 20 amandes entières • Poudre d'or alimentaire

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PÂTE SABLÉE

- Mélangez au robot pâtissier muni de la feuille le beurre coupé en morceaux et la farine, la levure et le sel jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse.
- Ajoutez les œufs et le sucre et mélangez sans trop travailler la pâte, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Abaissez à l'aide d'un rouleau et détaillez des disques de 4 cm de diamètre dans la pâte sablée. Préchauffez le four à 145 °C. Faites cuire 15 min. Laissez refroidir sur une grille.

#### ÉTAPE 2 : LES PAINS D'ÉPICES

- Préchauffez le four à 145 °C.
- Faites un sirop avec le sucre et l'eau. Ajoutez le miel, l'anis étoilé, le quatre-épices et les zestes puis laissez infuser et refroidir.
- Tamisez les poudres, incorporez-les à l'infusion préalablement filtrée.
- Ajoutez le beurre préalablement fondu et versez la pâte dans les moules demi-sphères en silicone de 4 cm de diamètre.
- Faites cuire 15 min puis laissez refroidir sur une grille.

#### ÉTAPE 3 : LE GLAÇAGE À L'EAU

- Mélangez les 2 ingrédients.
- Glacez aussitôt les pains d'épices. Enfourez-les à 220 °C quelques secondes pour faire sécher le glaçage.

#### ÉTAPE 4 : LE MONTAGE

- Déposez chaque pain d'épice sur un disque de sablé.
- Décorez avec des amandes entières et de la poudre d'or alimentaire.

#### LES ASTUCES D'EDDIE

« Pour un sablé plus croustillant, comptez 5 min de cuisson en plus. Vous pouvez aussi réaliser ce sablé par crème anglaise en mélangeant le beurre et le sucre. »



## Sablés bretons



### Ingrédients

- 120 g de jaune d'œuf (4,5 jaunes)
- 264 g de sucre semoule
- 336 g de beurre mou
- 400 g de farine
- 4 g de sel
- 17 g de poudre à lever

### Préparation



#### ÉTAPE 1 :

- Mélangez les jaunes d'œuf et le sucre.



#### ÉTAPE 2 :

- Ajoutez le beurre et mélangez.



#### ÉTAPE 3 :

- Incorporez la farine, le sel, la poudre à lever et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.



#### ÉTAPE 4 :

- Mettez la pâte dans une poche à douille, et garnissez les cercles.



#### ÉTAPE 5 :

- Après 15 min de cuisson, les sablés sont dorés et gonflés.

# L'histoire du cake



Lorsqu'on parle de cake, chacun y perçoit sa madeleine de Proust : des souvenirs gourmands après l'école ou des moments de partage en famille. Que l'on soit plutôt marbré à la vanille et au chocolat, quatre-quarts classique ou encore cake aux fruits

confits, la recette de base se décline à souhait (à condition de bien conserver sa forme rectangulaire !) et régale à coup sûr les petits comme les grands. La famille des cakes se caractérise essentiellement par une texture ultra-moelleuse obtenue par la transformation de la levure chimique en gaz ou bien de l'eau en vapeur d'eau. La madeleine, ce petit gâteau traditionnel de la région Lorraine, appartient à cette catégorie. Elle fait son apparition au XVIII<sup>e</sup> siècle lorsque Madeleine Paulmier, servante du duc Stanislas Leszczyński (portrait de l'atelier de Jean Girardet du XVIII<sup>e</sup> siècle), prépare ces petites gourmandises lors d'un dîner, suite à l'abandon des cuisines par le pâtissier. Elle connaît un véritable succès et le duc aurait alors donné le prénom de la jeune fille aux petites pâtisseries moulées dans une coquille Saint-Jacques. Le muffin, cousin de la madeleine, a quant à lui vu le jour aux États-Unis, à la même période. Les Américains en raffolent, ils le parfument et l'aromatisent à toutes les sauces et certains le considèrent aujourd'hui comme l'un des emblèmes de leur pays ! D'origine américaine également, le brownie appartient lui aussi à la grande famille des cakes. Il aurait été inventé par le chef de l'hôtel Palmer House à Chicago en 1893, pendant la Foire Internationale. L'épouse du directeur de l'hôtel, Bertha Palmer, une redoutable femme d'affaires, lui aurait passé une commande spéciale. Elle souhaitait un gâteau gourmand, compact, facile à couper et à transporter qu'elle pourrait déguster en se promenant sur la foire. C'est ainsi que le brownie au chocolat et aux noix de pécan a vu le jour ! Aujourd'hui encore, l'hôtel propose la recette originale de la pâtisserie à ses clients.



## CAKE AU CITRON ET AU THÉ

*Eddie Benghanem nous offre un tea time dans sa version la plus gourmande avec ce délicieux cake, moelleux et généreux.*





## MADELEINES

*Confectionnées dans un traditionnel moule en métal, les madeleines sont ensuite fourrées à l'aide d'un petit cornet en papier que l'on glisse dans le gâteau.*

Retrouvez les recettes page 122



## Cake au citron et au thé



### Ingrédients

#### LA PÂTE À CAKE AU CITRON ET AU THÉ

- 3 cl d'eau • 8 g de thé Earl Grey • 77 g de beurre
- 31 g de pâte d'amande à 50 % • 55 g de sucre
- 2 œufs + ½ jaune d'œuf • 69 g de farine T45
- 5 g de poudre à lever • 37 g de dés de citron confit
- 20 g de nappage neutre

#### LE GLAÇAGE À L'EAU

- 140 g de sucre glace • 3,5 cl d'eau

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PÂTE À CAKE AU CITRON ET AU THÉ

- Préchauffez le four à 165 °C.
- Portez l'eau à ébullition, ajoutez le thé Earl Grey et laissez infuser.
- Faites fondre le beurre puis réservez.
- Versez la pâte d'amande dans le bol du robot pâtissier muni de la feuille, ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Ôtez la feuille du robot et remplacez-la par le fouet.
- Ajoutez les œufs un à un et faites monter jusqu'à ce que l'appareil blanchisse et devienne mousseux.
- Incorporez à la Maryse l'infusion de thé, la farine et la poudre à lever préalablement tamisées et le beurre fondu puis les dés de citron confit.
- Beurrez et farinez un moule à cake puis versez la pâte.
- Faites cuire 25 min. À la sortie du four, démoulez et laissez refroidir sur une grille.
- Faites chauffer le nappage neutre et nappez entièrement le cake. Laissez sécher 10 min.

#### ÉTAPE 2 : LE GLAÇAGE À L'EAU

- Mélangez les 2 ingrédients.
- Placez le cake sur une grille, glacez-le entièrement et enfournez 2 à 3 min pour le faire sécher.

## Madeleines



### Ingrédients

- 3 œufs
- 200 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- Le zeste de 1 citron jaune
- 8 cl de lait
- 250 g de farine + un peu pour les moules
- 8 g de levure chimique
- 125 g de beurre fondu + un peu pour les moules
- 4 pincées de quatre-épices (facultatif)

### Préparation



#### ÉTAPE 1 :

- Faites blanchir au fouet les œufs, le sucre et le sel, puis ajoutez le zeste du citron. Versez le lait progressivement. Ajoutez la farine et la levure chimique.



#### ÉTAPE 2 :

- Ajoutez les quatre-épices. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un appareil lisse et homogène.



#### ÉTAPE 3 :

- Terminez en ajoutant le beurre fondu tiède.



#### ÉTAPE 4 :

- Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 240 °C.



#### ÉTAPE 5 :

- Beurrez et farinez les moules à madeleines. Remplissez les moules de pâte à l'aide de la poche à douille coupée à son extrémité.

#### ÉTAPE 6 :

- Enfourez pour 6 min, puis baissez la température du four à 170 °C et poursuivez la cuisson encore 8 min. Après la cuisson, démoulez les madeleines et laissez-les refroidir. Faites une incision au dos si vous voulez les garnir de miel ou de caramel.

## Cake au sucre brun



### Ingrédients

- LA PÂTE • 45 g de farine de gruau + un peu pour le moule • 2 g de levure chimique
- 90 g de pâte d'amande crue à 60 % ou 70 %
  - 53 g de sucre muscovado • 19 g de cassonade
  - 4 cl de sirop d'érable • 2 œufs • 40 g de beurre fondu
  - 4 cl d'huile de noisette

- LE SIROP • 5 cl de sirop d'érable • 2,5 cl d'eau

#### LE DÉCOR AVEC DES NOIX DE PÉCAN

- CARAMÉLISÉES • 100 g de noix de pécan • 1 cl de sirop d'érable • 10 g de sucre glace

### Préparation



#### ÉTAPE 1 :

- Mettre dans la cuve du batteur muni de fouet la pâte d'amande, les sucres et le sirop d'érable.



#### ÉTAPE 2 :

- Mélangez au robot pâtissier. Incorporez les œufs au fur et à mesure.



#### ÉTAPE 3 :

- Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajoutez le beurre préalablement fondu, l'huile de noisette, puis mélangez.



#### ÉTAPE 4 :

- Incorporez délicatement le mélange farine-levure tamisé avec une Maryse ou au robot.

#### ÉTAPE 5 :

- Préchauffez le four à 160 °C. Placez la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Enfourez pour 30 min.

#### ÉTAPE 6 :

- Faites chauffer le sirop d'érable et l'eau 10 min avant la fin de la cuisson du cake.
- Préchauffez le four à 100 °C. Hachez grossièrement les noix de pécan et mélangez-les avec le sirop d'érable. Enfourez et faites sécher 30 min sur une plaque de cuisson. Démoulez le cake encore chaud, imbibe-le avec le sirop, posez-le sur une grille placée sur un plat creux. Recouvrez du mélange aux noix de pécan et de sucre glace.



## **CAKE AU SUCRE BRUN**

*Si le chef devait choisir les chouchous de son livre, ce cake en ferait partie ! Très fier de sa création, Eddie Benghanem nous invite à réaliser cette recette hors du commun.*

# L'histoire des petits moelleux



© Aspi/Leemag

À la Renaissance, les fours des professionnels comme des riches particuliers étaient dépourvus de tout moyen de réglage et donc d'indicateur de température. Ainsi, lorsque le four était très chaud, avec de vives flammes, on parlait de « grand four » et l'on y faisait cuire les grosses pièces de

viande, par exemple. En revanche, lorsque la température s'abaissait, on profitait du « petit four » pour faire cuire les poissons ou les gâteaux. C'est ainsi que sont nées ces petites pâtisseries fines et délicates, du nom de leur cuisson à douce température. Considéré alors comme un mets de luxe, le « petit four » sera rapidement commercialisé chez les traiteurs afin de satisfaire les palais des familles les plus riches lors de leurs cocktails et réceptions.

Aujourd'hui, le petit four est devenu le symbole de l'art de recevoir à la française. Dans sa version moelleuse, nous retrouvons, entre autres, le célèbre financier, cette délicieuse pâtisserie confectionnée avec de la poudre d'amande. À l'origine, ce sont les sœurs visitandines qui fabriquaient ces petits gâteaux ovales au bon goût d'amande. À la Renaissance, Catherine de Médicis (portrait anonyme du XVI<sup>e</sup> siècle) ayant la fâcheuse habitude d'offrir des cadeaux empoisonnés à l'arsenic, on se méfia, et pour longtemps, de tout ce qui pouvait avoir l'odeur de l'amande amère... Ce n'est qu'au XIX<sup>e</sup> siècle qu'un pâtissier nommé Lasne décida de remettre au goût du jour ces petits gâteaux. Il choisit alors de les appeler « financiers » car sa boutique étant dans le quartier de la Bourse, à Paris, ses principaux clients étaient des... financiers soucieux de ne pas se salir en dévorant leur petite douceur. Fort de son succès, Lasne transforma alors la forme des gâteaux en petits lingots pour le plus grand plaisir de sa clientèle. Les moelleux classiques sont confectionnés à partir d'une base semblable à celle du cake. Agrémentés de divers parfums, ces petits gâteaux individuels se décorent à volonté avec des glaçages, des fruits frais ou encore des mousses. Seule condition : pouvoir le déguster avec les doigts !



## LES MOELLEUX

*Décorés comme des cupcakes, les moelleux d'Eddie Benghanem se parent de crèmes onctueuses et de fruits frais ou secs.*

## Moelleux aux amandes



### Ingrédients

- 1 gousse de vanille • 4 œufs entiers • 3 jaunes d'œuf
- 260 g de sucre • 20 g de poudre à flan
- 225 g de poudre d'amande • 110 g de crème fraîche

### Préparation

#### ÉTAPE 1 :

- Préchauffez le four à 160 °C. Fendez et grattez la gousse de vanille, retirez les graines.

#### ÉTAPE 2 :

- Mélangez les œufs, les jaunes et le sucre, incorporez la poudre à flan, la poudre d'amande et la crème fraîche. Répartissez la préparation dans des moules en silicone de 5 cm de diamètre.

#### ÉTAPE 3 :

- Faites cuire 15 min. Laissez refroidir et démoulez sur une grille.

## Moelleux à la banane

### Ingrédients

- L'appareil à moelleux aux amandes (voir ci-dessus)
- GARNITURE PANNA COTTA BANANE** (à réaliser la veille) • 12 g de gélatine en feuilles (6 feuilles)
- 30 cl de purée de banane • 30 cl de crème liquide à 35 % • 250 g de chocolat blanc • 100 g de mascarpone
- FINITION** • 3 bananes • pulvérisage jaune (beurre de cacao et colorant)

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PANNA COTTA À LA BANANE

- Hydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- Versez la crème dans une casserole. Portez à ébullition.
- Versez la crème sur le chocolat blanc, incorporez la gélatine essorée, le mascarpone et la purée de fruits.
- Mélangez bien, réservez au frais pendant 24 h.

#### ÉTAPE 2 : LE MOELLEUX (voir ci-dessus)

- Déposez 1 rondelle de banane sur la pâte avant d'enfourner.
- Laissez refroidir et démoulez sur une grille.

#### ÉTAPE 3 : LE MONTAGE

- Montez la panna cotta à la banane au batteur.
- Versez-la dans une poche munie d'une douille cannulée.
- Réalisez des rosaces de panna cotta sur le moelleux.
- Entreposez 1 h au froid.

#### ÉTAPE 4 : LA DÉCORATION

- Pulvérisez le beurre de cacao jaune sur chaque petit moelleux.
- Décorez chaque moelleux d'une rondelle de banane.

## Moelleux vanille-noix de pécan

### Ingrédients

- L'appareil à moelleux aux amandes (voir ci-dessus)
- GARNITURE PANNA COTTA VANILLE** (à réaliser la veille) • 2 gousses de vanille • 12 g de gélatine en feuilles (6 feuilles) • 30 cl de lait • 30 cl de crème liquide à 35 % • 250 g de chocolat blanc • 100 g de mascarpone
- FINITION** • 300 g de noix de pécan • pulvérisage blanc (beurre de cacao et chocolat blanc)

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PANNA COTTA À LA VANILLE

- Hydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- Versez le lait et la crème dans une casserole, ajoutez les gousses de vanille fendues et grattées et portez à ébullition.
- Filtrez le mélange lait-crème sur le chocolat blanc, incorporez la gélatine essorée et le mascarpone.
- Mélangez bien, réservez au frais pendant 2 h.

#### ÉTAPE 2 : LE MOELLEUX (voir ci-dessus)

- Déposez des morceaux de noix de pécan caramélisées sur la pâte avant d'enfourner.
- Laissez refroidir et démoulez sur une grille.

#### ÉTAPE 3 : LE MONTAGE

- Montez la panna cotta à la vanille au batteur.
- Versez-la dans une poche munie d'une douille cannulée, faites une belle rosace, pulvérisez de beurre de cacao sur chaque petit moelleux et décorez de noix de pécan.

## Moelleux aux noisettes

### Ingrédients

- L'appareil à moelleux aux amandes (voir ci-dessus)
- GARNITURE PANNA COTTA À LA NOISETTE** (à réaliser la veille) • 12 g de gélatine en feuilles (6 feuilles) • 20 cl de lait • 35 cl de crème liquide à 35 % • 250 g de chocolat blanc • 150 g de praliné
- FINITION** • 300 g de noisettes • pulvérisage lait (beurre de cacao et lait)

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PANNA COTTA À LA NOISETTE

- Hydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- Versez le lait et la crème dans une casserole, portez à ébullition. Versez le mélange lait et crème sur le chocolat blanc, incorporez la gélatine essorée et le praliné.
- Mélangez bien, réservez au frais pendant 2 h.

#### ÉTAPE 2 : LE MOELLEUX (voir ci-dessus)

- Déposez des morceaux de noisettes caramélisées sur la pâte avant d'enfourner.
- Laissez refroidir et démoulez sur une grille.

#### ÉTAPE 3 : LE MONTAGE

- Montez la panna cotta à la noisette au batteur.
- Versez-la dans une poche munie d'une douille cannulée, faites une belle rosace.
- Entreposez 1 h au froid.

#### ÉTAPE 4 : LA DÉCORATION

- Pulvérisez chaque petit moelleux de chocolat au lait. Décorez-les d'une noisette.

## Moelleux à la framboise

### Ingrédients

- L'appareil à moelleux aux amandes (voir ci-dessus)
- GARNITURE PANNA COTTA FRAMBOISE** (à réaliser la veille) • 12 g de gélatine en feuilles (6 feuilles)
- 30 cl de purée de framboises • 30 cl de crème liquide à 35 % • 250 g de chocolat blanc • 100 g de mascarpone
- FINITION** • 60 framboises • pulvérisage rouge (beurre de cacao et colorant)

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PANNA COTTA À LA FRAMBOISE

- Hydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- Versez la crème dans une casserole. Portez à ébullition.
- Versez la crème sur le chocolat blanc, incorporez la gélatine essorée, le mascarpone et la purée de fruits.
- Mélangez bien, réservez au frais pendant 24 h.

#### ÉTAPE 2 : LE MOELLEUX (voir ci-dessus)

- Déposez ½ framboise sur la pâte avant d'enfourner.
- Laissez refroidir et démoulez sur une grille.

#### ÉTAPE 3 : LE MONTAGE

- Montez la panna cotta à la framboise au batteur.
- Versez-la dans une poche munie d'une douille cannulée. Réalisez des rosaces de panna cotta sur le moelleux. Entreposez 1 h au froid

#### ÉTAPE 4 : LA DÉCORATION

- Pulvérisez le beurre de cacao rouge sur chaque petit moelleux. Décorez chaque moelleux d'une framboise.

## Moelleux à la fraise

### Ingrédients

- L'appareil à moelleux aux amandes (voir ci-dessus)
- GARNITURE PANNA COTTA FRAISE** (à réaliser la veille) • 12 g de gélatine en feuilles (6 feuilles)
- 30 cl de purée de fraises • 30 cl de crème liquide à 35 % • 250 g de chocolat blanc • 100 g de mascarpone
- FINITION** • 60 fraises • pulvérisage rose (beurre de cacao et colorant)

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PANNA COTTA À LA FRAISE

- Hydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- Versez la crème dans une casserole. Portez à ébullition.
- Versez la crème sur le chocolat blanc, incorporez la gélatine essorée, le mascarpone et la purée de fruits.
- Mélangez bien, réservez au frais pendant 24 h.

#### ÉTAPE 2 : LE MOELLEUX (voir ci-dessus)

- Déposez une rondelle de fraise sur la pâte avant d'enfourner. Laissez refroidir et démoulez sur une grille.

#### ÉTAPE 3 : LE MONTAGE

- Montez la panna cotta à la fraise au batteur.
- Versez-la dans une poche munie d'une douille cannulée. Réalisez des rosaces de panna cotta fraise sur le moelleux. Entreposez 1 h au froid.

#### ÉTAPE 4 : LA DÉCORATION

- Pulvérisez le beurre de cacao rose sur chaque petit moelleux. Décorez chaque moelleux d'une fraise.

# Cakes & Biscuits



60



pur expert



20 min



1 h



15 min

## Ingrédients

- 200 g de beurre
- 65 g de farine
- 220 g de sucre glace
- 115 g de poudre d'amande
- 7 blancs d'œuf



1 - Déposez le beurre dans une casserole et faites-le cuire à feu moyen pour obtenir une couleur noisette. Filtrez et réservez.



2 - Mélangez la farine, le sucre glace et la poudre d'amande.



3 - Ajoutez le beurre noisette chaud, mélangez puis ajoutez les blancs d'œuf.

## *Le pas à pas des financiers*



6 - Démoulez délicatement dès la sortie du four. Déposez sur une feuille de papier cuisson et laissez refroidir.



5 - Beurrez les moules à financiers et versez la pâte dans les moules. Enfournez et faites cuire 15 min.



4 - Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Préchauffez le four à 210 °C.



## **FINANCIERS**

*Les gourmands le savent bien, impossible de résister devant ces petits lingots ultra-moelleux à la douce saveur d'amande.*

# Une histoire de pâtes



© Blanchetti/Leemage

En pâtisserie, lorsqu'on parle de pâte « levée fermentée », on fait référence à une grande famille. Il est cependant possible de la diviser en pâtes levées classiques (pâtes à brioches, à savarins et babas, à pains de mie) et pâtes levées feuilletées.

Notre star des pâtes levées est sans nul doute la brioche ! Née au Moyen Âge, elle faisait partie des gâteaux de fêtes que l'on servait lors de grandes occasions. Si sa composition est restée la même depuis tout ce temps (farine, beurre, sucre et œufs), de nombreuses régions se sont emparées de la recette afin de créer leur propre version. Ainsi, il existe près d'une quinzaine de déclinaisons dont la brioche au sucre, la brioche vendéenne, la gâche ou encore la délicieuse brioche feuilletée.

La préparation de la pâte feuilletée remonte à l'Antiquité. Cette façon d'intercaler la pâte avec des mottes de beurre pour qu'elle gonfle à la cuisson a été inventée par les Grecs, une technique encore très répandue dans la cuisine méditerranéenne.

La recette a ensuite voyagé vers Rome puis Byzance où un gâteau proche de notre millefeuille a été inventé. Les invasions barbares au cours du Moyen Âge ont permis à la recette de se répandre en Europe, notamment en France et en Autriche où fut créé le célèbre croissant. La pâte feuilletée actuelle, réalisée par pliages et « abaissages » successifs, remonterait au <sup>XVII<sup>e</sup></sup> ou au <sup>XVIII<sup>e</sup></sup> siècle, attribuée tantôt à Claude Gellée, dit « Le Lorrain (gravure anonyme du <sup>XVII<sup>e</sup></sup> siècle), apprenti pâtissier devenu peintre qui aurait souhaité réaliser un pain spécial pour son père, tantôt à Feuillet, pâtissier du prince de Condé. Qu'importe son créateur, cette pâte si généreuse et croustillante est aujourd'hui la base de nombre de pâtisseries françaises : galette des Rois, pithiviers, croissant, jésuite ou mille-feuille, le monde entier en raffole et nos chefs pâtissiers français ne cessent de la travailler avec amour et talent.



## JÉSUITES

*Ces petits triangles de pâte feuilletée fourrés à la frangipane et recouverts de glaçage doivent leur nom à la forme du chapeau à bord relevé que portaient les jésuites.*





## **ROULÉ AU CARMEL**

*Cette délicieuse gourmandise largement alvéolée et somptueusement dorée croustille sous la dent et fond immédiatement sous le palais. Un pur bonheur !*



1 kg



pur expert



2 h



10 h

## Ingrédients

- 94 g de beurre
- 15 g de sel de Guérande
- 28 cl d'eau froide
- 188 g de farine T55
- 435 g de farine T45
- 500 g de beurre sec

# Le pas à pas de la pâte feuilletée



1 - Faites fondre le beurre. Mélangez le sel et l'eau.



2 - Versez les farines dans le bol du robot pâtissier, ajoutez le beurre tiède, l'eau et le sel. Lorsque le mélange est homogène, réalisez un pâton rectangulaire, filmez et laissez reposer au frais pendant 2 h.



3 - Étalez le beurre sec sur un peu de farine pour obtenir un carré régulier. Farinez légèrement le plan de travail et étalez le pâton au rouleau sur une épaisseur de 1 cm en rectangle. Posez le beurre au centre.



4 - Repliez chaque coin de la pâte sur le beurre de façon à obtenir un pâton de forme carrée.



5 - Abaissez le pâton en un rectangle trois fois plus long que large.



6 - Repliez la pâte en 3, comme pour former une enveloppe rectangulaire. Vous avez donné le premier « tour ».



7 - Tournez le pâton de 90°, abaissez-le en un rectangle de même taille que le précédent. Repliez en 3 comme la première fois. Laissez reposer la pâte pendant au moins 1 h au frais. À ce stade, vous avez donné 2 tours.



8 - Abaissez le pâton en un rectangle trois fois plus long que large. Repliez la pâte en 3, comme pour former une enveloppe rectangulaire. Vous avez donné le troisième tour.



9 - Donnez le quatrième tour et laissez reposer la pâte 24 h. Conservez la pâte au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser.

## Jésuites



### Ingrédients

- 200 g de pâte feuilletée classique à faire la veille (voir ci-contre)

#### LA GLACE ROYALE

- 250 g de sucre glace • 2 blancs d'œuf

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA GLACE ROYALE

- Déposez le sucre glace et les blancs dans le bol du robot pâtissier. À l'aide de la feuille, mélangez pendant 5 min.

#### ÉTAPE 2 : LE MONTAGE



- Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur.
- Déposez la glace royale sur la pâte.



- Étalez la glace royale sur la pâte feuilletée à l'aide d'une spatule.



- Découpez des triangles à l'aide d'un couteau humide et disposez-les sur un tapis en silicone placé sur une plaque à pâtisserie.
- Laissez sécher la glace royale 30 min au frais.
- Préchauffez le four à 180 °C et faites cuire 12 à 15 min.
- À la sortie du four, laissez refroidir sur une grille.

#### LES ASTUCES D'EDDIE

« Laisser croûter la glace royale avant la cuisson est indispensable. Vous pouvez varier la forme et faire des allumettes. N'hésitez pas à les garnir d'une crème pâtissière. »



## Roulé au caramel



### Ingrédients

#### LA PÂTE À CROISSANTS

- 80 g de beurre noisette • 500 g de farine de gruau • 15 cl d'eau • 15 cl de lait
- 20 g de levure fraîche (de boulanger) • 60 g de sucre • 20 g de miel • 12 g de sel

#### LE TOURAGE

- 660 g de beurre sec (ou de tourage)

#### LE FAÇONNAGE

- 100 g de beurre pommade • 200 g de sucre

### Préparation

#### ÉTAPE 1 : LA PÂTE À CROISSANTS

- Faites fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'un beurre noisette et laissez refroidir.
- Délayez la levure dans le lait et l'eau.
- Versez la farine dans le bol du robot pâtissier, ajoutez le beurre noisette, la levure délayée, le miel, le sucre et le sel jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Réalisez un pâton, filmez et laissez reposer au frais pendant 2 h.
- Étalez le beurre sec sur un peu de farine de manière à obtenir un carré régulier.
- Farinez légèrement le plan de travail et étalez la détrempe (le pâton) au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1 cm environ, en rectangle.
- Posez le beurre au centre.
- Abaissez la pâte en une bande quatre fois plus longue.
- Donnez un tour double.
- Abaissez la pâte en une bande régulière et repliez-la en trois, filmez et placez 30 min au frais.
- Vous venez de donner un tour simple.

#### ÉTAPE 2 : LE FAÇONNAGE

- Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur, étalez ensuite du beurre pommade sur la pâte à croissants, puis saupoudrez de sucre.
- Roulez le rectangle de pâte pour former un boudin.
- Coupez des rondelles de 2 cm, placez-les dans les moules et laissez pousser 2 h à 25 °C.
- Préchauffez le four à 165 °C, faites cuire 30 min et laissez refroidir sur une grille.



Toutes les photos des recettes, les pas à pas et les textes des explications sont issus de cette bible réalisée avec maestria par l'un des plus grands pâtisseries de France, Eddie Benghanem.

Le Grand Cours de pâtisserie, *photographies de Guillaume Czerw*, 25,5 x 31 cm, 580 pages, 49,95 €, éditions Hachette Cuisine.

*Entièrement recouverte de sable fin, la plage de Trouville-sur-Mer est l'une des seules de la Côte Fleurie à être bordée de somptueuses villas, construites à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.*





# Trouville, Deauville, Honfleur

Deauville, c'est chabada-bada et ambiance bling-bling, avec son célèbre festival, son casino... Une station balnéaire très prisée des Parisiens depuis la ligne de chemin de fer ouverte en 1863. Juste de l'autre côté du pont qui enjambe la Touques, Trouville, fidèle à son passé de bourgade de pêcheurs découverte au XIX<sup>e</sup> siècle par les peintres épris de nature, contraste avec son exubérante voisine. Quant à Honfleur, quelques kilomètres plus au nord sur la Côte Fleurie, elle joue l'authenticité avec son ravissant port maintes fois immortalisé par les impressionnistes. Un pas les sépare, mais chacune son style... Trouvez le vôtre grâce à ces adresses dénichées par *Bottin Gourmand magazine*.

*par Alice Mahlberg*



# City guide

Trouville, c'est un peu la mer à la campagne... à moins que ce ne soit l'inverse ! Surnommée la « reine des plages » par ses inconditionnels, elle regorge d'adresses gourmandes à tester entre une balade à la halle aux poissons et une promenade sur les illustres planches.



## Les Quatre Chats

Au numéro 8, le restaurant. Au 9, le bar. Et au 7, la Villa. Les Quatre Chats, établissement branché de Serge Salmon, et ses déclinaisons occupent en bonne place la rue d'Orléans. Connue pour être un repaire de stars, l'adresse à la jolie façade verte est aussi une bonne table trouvillaise, dont la cuisine était tenue jadis par la chef et propriétaire Muriel Salmon, avant sa disparition brutale en 2011.





## Les Vapeurs

À Trouville, il y a Les Mouettes, Le Central et Les Vapeurs : trio de brasseries mythiques à la déco rétro des années 50, face au port. On y vient toute l'année, dedans ou dehors et à toute heure (le service est continu) pour déguster de grands plateaux de fruits de mer et un petit verre de vin blanc. En somme, *the place to be...* Réservation conseillée !

## Pâtisserie salon de thé Charlotte Corday

Un drôle de nom pour une pâtisserie, choisi par Marie-Thérèse Gibourdel, la mère du patron, fascinée par l'histoire de la meurtrière de Marat. Mais la véritable révolution ici, ce sont les financiers, les quatre-quarts, les madeleines ou les sablés : on tuerait pour en manger... Dégustation sur place dans le salon au charme désuet.



*La célèbre rue des Bains, face au port de Trouville, est une enfilade d'incontournables brasseries rétro-chic où l'on aime venir flâner à tout moment de la journée.*

## La Cave Trouvillaise

Peu importe ce que vous cherchez : vous trouverez votre bonheur chez Gérard Bazire, personnage haut en couleur qui fut, deux décennies durant, la figure de proue des Vapeurs. En 2000, il ouvre sa cave, surnommée « caverne d'Ali Baba » par les gens du coin, et propose environ 1 500 références toutes régions confondues, ainsi que quelques jolies surprises.



*Indissociables de l'image d'Épinal du charmant port de Trouville, les bateaux de pêche colorés sont alignés le long des quais.*



*Construit en 1860, l'emblématique phare rouge a été détruit pendant la Seconde Guerre mondiale puis reconstruit à l'identique.*



## Poissonnerie Pillet-Saiter

Fondée en 1887, la poissonnerie est aujourd'hui entre les mains de la huitième génération. La fameuse soupe Pillet-Saiter est un produit phare vendu jusqu'à Paris, mais elle est toujours fabriquée avec les produits pêchés par la famille, qui possède son propre chalutier. L'étal trouvillais est superbement fourni.







## Les Cures Marines

Arrivé en 2016 aux fourneaux du 1912 (année de l'inauguration du casino), le chef Johan Thyriot propose une cuisine mêlée de produits du terroir et d'inspirations japonaises, puisées lors de ses années au pays du Soleil-Levant. Fermé pendant dix-sept ans, l'hôtel cinq étoiles a rouvert l'année dernière paré d'une seconde jeunesse. Le bar d'Eugène vaut également le détour, pour siroter un cocktail sous son majestueux plafond de 6 mètres de haut.



## Et aussi...

### Le Flaubert

Pour un peu, on croirait voir l'auteur de *Madame Bovary* penché sur son bureau, dans l'une des chambres de ce superbe bâtiment à colombages face à la mer. C'est d'ailleurs le seul hôtel de Trouville à avoir les pieds dans l'eau ! L'établissement octogénaire propose une trentaine de chambres, parmi lesquelles on ne saurait que trop vous conseiller de réserver côté plage... À partir de 120 €.

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •



© DR x 1 - BabXIII - Sylvain Somme/hemis.fr - Patrick Forget/icomotec/Photonostop - abacapress/Ditler Delmas x 2

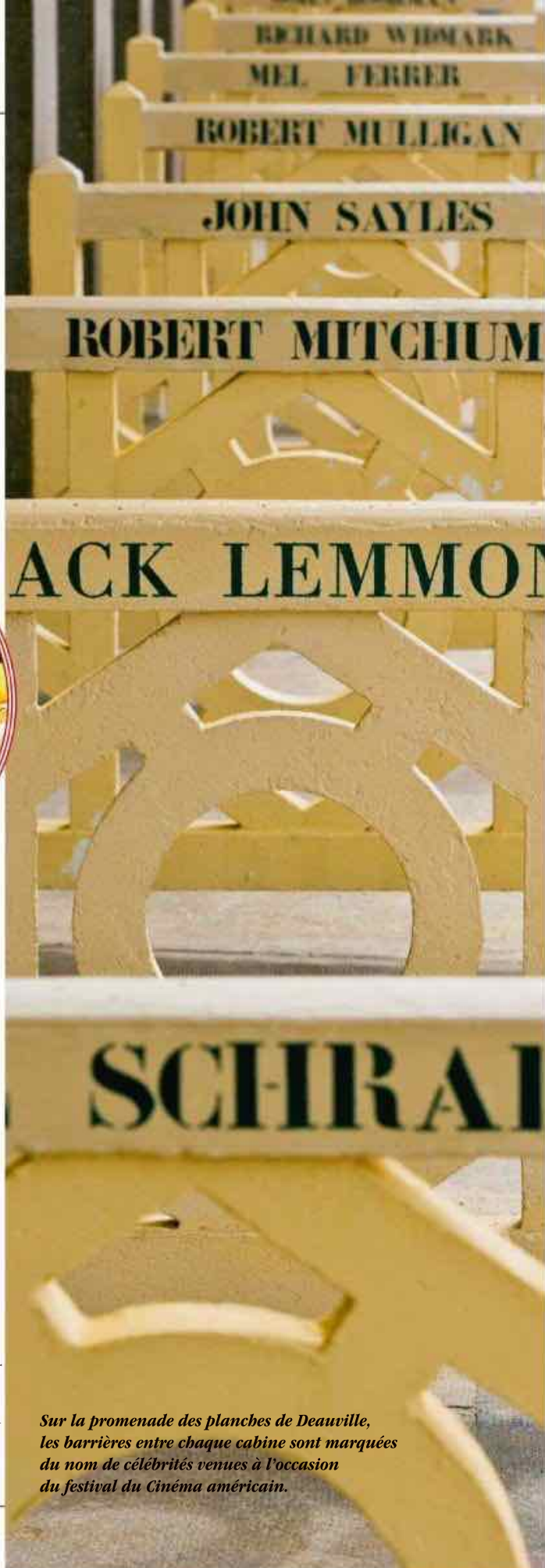
# City guide

Destination star par excellence, Deauville brille par son festival, rendez-vous des étoiles du grand écran américain. Mais la légende de Deauville, c'est aussi ses turfistes qui se pressent à l'hippodrome, ses planches, ses parasols multicolores et son mythique casino.



## Le Drakkar

À deux pas du casino, cette brasserie deauvillaise est le QG des propriétaires et entraîneurs de chevaux. Il n'est pas rare non plus d'y croiser des stars au moment du festival du Cinéma américain, au mois de septembre. Idéal pour un classique type sole meunière, un saumon grillé béarnaise ou un œuf mayo sur le pouce. Le patron, « serial-restaurateur », possède également Le Central, L'Annexe, Les Mouettes et Chez Marinette, à Trouville.



*Sur la promenade des planches de Deauville, les barrières entre chaque cabine sont marquées du nom de célébrités venues à l'occasion du festival du Cinéma américain.*

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

© DR x 6 - Sime/Photostop - Fabrice Rambert x 2



## Le Normandy

Le Normandy a connu récemment six mois de travaux, mais comme il serait scandaleux de toucher au mythe, les toiles de Jouy ont été soigneusement rafraîchies et le style anglo-normand juste magnifié. La célèbre suite Un homme et une femme, où Claude Lelouch dirigea Anouk Aimée et Jean-Louis Trintignant, n'a pas été oubliée. L'atmosphère cosy de ce majestueux manoir à colombages est éternelle, pour un voyage dans le temps *so romantic* face à la Manche.



## Casino Barrière

Lustres en cristal, dorures, marbre, velours... Laissez-vous transporter le temps d'une soirée dans le faste des Années folles, au milieu des 360 machines à sous et tables de jeu. C'est à l'architecte Jacques Garcia que le casino de Deauville doit son style baroque, après une restauration intégrale en 1988. La terrasse du bar O<sup>2</sup> et ses 200 mètres carrés avec vue sur la mer valent également bien une coupette !



## Restaurant Santa Lucia

C'est un bout de Naples qui s'est installé en plein Deauville en 1978. Si le patron n'est plus le même, Jean-Paul Panin a su se montrer digne de la succession. Son coup de génie ? Les pizzas au caviar, au foie gras ou à la truffe cuites au four à bois. Une centaine d'euros tout de même, mais la quatre-fromages suffit au déplacement. Le livre d'or truffé de signatures célèbres en atteste !



## Fromagerie Chez Madeleine

C'est Cyrille Andrieu, ex-pâtissier, qui a repris voilà cinq ans cette institution, après un apprentissage aux côtés de l'ancienne propriétaire, Madeleine. Il a plus d'une centaine de fromages dans sa boutique, mais ce sont bel et bien les fromages normands qu'il préfère : livarot, pont-l'évêque au lait cru, camembert, pavé d'Auge. Et la crème fraîche fermière vendue à la louche !

## La Cantine

Briques et poutres en métal, pour un peu on se croirait à New York !

Si l'ambiance se prête à la fête, c'est parce que les fondateurs des lieux ont une ancienne vie de patrons de bar de nuit, le regretté Up and Down, jadis haut lieu des soirées deauvillaises. Le must de cette cantine chic ? Le burger normand avec du jambon fumé de la Manche et sa sauce au camembert.



## Bar du Soleil

Vous n'y couperez pas ! Sur cette plage où fut tournée l'illustre romance de Claude Lelouch, *Un homme et une femme*, le bar du Soleil occupe les planches depuis 1929. Le spot idéal pour un plateau de fruits de mer et une pause sur les rocking-chairs. C'est aussi l'occasion d'une balade le long des cabines de bain qui arborent fièrement les noms de célébrités du festival du Cinéma américain, de flâner le nez au vent sur les deux kilomètres de plage où fleurissent aux beaux jours les 600 parasols colorés, sans lesquels Deauville ne serait plus Deauville...

### Et aussi...

#### Glaces Martine Lambert

C'est presque par (un heureux) hasard que Martine Lambert a ouvert sa première boutique en 1980. Aujourd'hui, elle fait figure de référence parmi les meilleurs artisans glacières. Née dans les pommes, cette Normande pur sucre est intraitable quant à la qualité de ses matières premières et travaille avec du lait et de la crème de son Calvados tant aimé. Inutile de préciser que les colorants, conservateurs ou autres arômes artificiels sont exclus des créations. Un catalogue de parfums de glaces à se damner, dont les ingrédients sont faits maison : pain d'épice et ses écorces confites de citron vert, lait confit et caramel au beurre salé, thé aux écorces de bergamote confites...

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

# Honfleur



## SaQuaNa

Devenu chef de chantier, de son propre aveu, le temps de quelques mois, Alexandre Bourdas a rouvert en octobre dernier son SaQuaNa, dix ans d'existence et deux étoiles au Michelin. Pas d'inquiétude pour les inconditionnels : si le chef a revu intégralement la décoration pour transformer son restaurant en loft industriel de briques et de métal, l'esprit de la carte n'a pas bougé d'un iota, avec de belles découvertes d'inspiration nippone (de ses années tokyoïtes), aveyronnaise (chez lui et son mentor, Michel Bras) et évidemment locale.

# City guide

Escale de charme aux trois bassins, Honfleur revendique ses mille ans d'âge à travers ses ruelles escarpées, ses pavés et ses maisons en bois qui abritent des adresses aussi délicieuses que discrètes.

## Les maisons de Léa

En plein cœur d'Honfleur, sur la place pavée face à l'église Sainte-Catherine et son toit d'ardoise, Les maisons de Léa est une invitation au cocooning. Dans cette superbe auberge, il faut choisir son univers parmi les 20 chambres et 5 suites aux ambiances marine, campagnarde ou romantique. Pour se relaxer, le spa Nuxe propose massages et soins. Et pour se restaurer, Léa et Didier, maîtres des lieux, proposent une belle cuisine du terroir au coin de la grande cheminée.



## L'Endroit

Un ancien loft d'architecte transformé en restaurant design, il fallait y penser ! Bienvenue sur les docks, au pied du quartier Saint-Léonard, dans cet établissement à mezzanine planqué à quelques pas du port. La cuisine est certifiée maison et revendique son terroir : poêlée de moules à la normande ; côte de cochon normand élevé aux graines de lin, cuite au foin bio et vapeurs de cidre ; mijoté de tripes à la mode de Caen... Avis aux amateurs, L'Endroit propose une soirée jazz sur réservation, chaque premier vendredi du mois.

## Le Bacaretto

Attention, endroit hautement insolite ! Ce restaurant et bar à vins un peu excentré ravira les chalands en quête d'authenticité. D'abord parce qu'il est niché dans une vraie maison de pêcheur honfleuraise, sur deux étages, aussi étroite que charmante, et aux faux airs de cabinet de curiosités rempli d'objets en tout genre (il y a même des jeux de société pour patienter !). Ensuite parce que les patrons, Régine et Hervé, réservent un accueil pour le moins original et chaleureux. Choisissez une crêpe ou le plat du jour, optez pour une couleur : blanc, rosé, rouge... Ici, le vin est servi au verre et à l'aveugle ! La cave La Feuille de Vigne, rue du Dauphin, appartient également à ce couple de passionnés.



## La Fleur de Sel

Depuis plus de quinze ans, Vincent Guyon est installé dans cette petite rue du centre, près du Vieux Bassin et de l'église Sainte-Catherine. Ce chef très inspiré, passé notamment par la Ferme Saint-Siméon, est réputé pour honorer et revisiter les classiques régionaux : marinade instantanée d'huîtres en coquilles, gelée de cidre au miel de pommier, ravioles d'andouille de Vire sauce au thé de Chine, lasagnes de homard... Le cadre façon lounge expose les plats au mur, dans une décoration à l'image de la cuisine, mi-tradition mi-tendance. Raffiné et inventif !



## Ferme Saint-Siméon

En arrivant dans ce superbe Relais & Châteaux, on comprend tout de suite ce qui poussa Monet et Courbet à poser leurs chevalets ici. À quelques encablures du vieux port, cette chaumière normande à colombages du XVII<sup>e</sup> siècle offre un cadre de toute beauté avec vue panoramique sur l'estuaire de la Seine. Côté restaurant, l'illustre MOF Jacques Maximin vient d'être appelé pour élaborer la carte au gré des saisons et accompagner son disciple Sébastien Faramond (ex-Chèvre d'Or à Èze, Alpes-Maritimes), chef exécutif depuis novembre dernier. Une collaboration qui fait la part belle à une cuisine des côtes normandes mêlée d'une touche méditerranéenne, où le produit de la mer est roi.

### Et aussi...

**La Fraîchette**, un charmant petit hôtel restaurant de dix chambres en pleine campagne normande, à deux pas du Pont de Normandie.

**La Bergerie**, qui le fut dans une première vie, est une jolie maison en pierre sur la route du bourg de Touques. La spécialité de cette table ? La galette, pardi !

**Auberge Le Clos Saint-Julien**, accueil chaleureux au cœur des champs par Nicolas Vincent, le chef d'origine alsacienne. Gîte de charme à colombages attenant.

**Auberge des Dominicaines**, la vraie cuisine du terroir dans une auberge bleue et blanche du XVI<sup>e</sup> siècle, juste à l'entrée de Pont-l'Évêque.

• TOUTES NOS ADRESSES PAGE 144 •

*Honfleur accueille ses plaisanciers au cœur même de son Vieux Bassin. Un cadre unique dans la région qui attire de nombreux yachts et voiliers en saison.*

## LIFESTYLE

- L'Auberge du Jeu de Paume : 4, rue du Connétable, 60500 Chantilly, 03 44 65 50 00
- Bonnes Crèmes : 13, rue Manuel, 75009 Paris, 01 40 37 68 71
- Confiture Parisienne : [www.confiture-parisienne.com](http://www.confiture-parisienne.com)
- Coral Caye : [www.thefamilycoppolareorts.com](http://www.thefamilycoppolareorts.com)
- Krug : [www.krug.com](http://www.krug.com)
- La Goutte d'or : 183, rue Marcadet, 75018 Paris, 07 60 35 10 13
- Monolithe Edition : [www.monolithe-edition.com](http://www.monolithe-edition.com)
- Porsche : [www.porsche.com](http://www.porsche.com)
- Rainettes : 5, rue Caron, 75004 Paris, 09 86 59 63 85
- Yummy Pop : 35 bis, rue du Roi de Sicile, 75004 Paris, 09 86 79 07 99

## LE PETIT MARCHÉ DE L'HIVER

- Yannick Alléno, Le Jardin Alpin, 73120 Courchevel 1850, tél. 04 79 00 50 50, [www.yannick-alleno.com](http://www.yannick-alleno.com)

## LECON DE DRESSAGE

- Michel Roth : [www.hotelpresidentwilson.com](http://www.hotelpresidentwilson.com)

## ACTU DE CHEF

- Philippe Urraca : [www.philippe-urraca.fr](http://www.philippe-urraca.fr)

## UN CHEF, UN OUTIL

- Park Hyatt Paris-Vendôme : 5, rue de la Paix, 75002 Paris, tél. 01 58 71 12 34, [parisvendome.park.hyatt.com](http://parisvendome.park.hyatt.com)
- Boska : [www.boska.com](http://www.boska.com)
- Bron Couck : [www.bron-coucke.com](http://www.bron-coucke.com)
- Casselin : [www.casselin.com](http://www.casselin.com)
- Domoclip : [www.domoclip.com](http://www.domoclip.com)
- Merci : [www.merci-merci.com](http://www.merci-merci.com)
- TTM SA : [www.ttmsa.ch](http://www.ttmsa.ch)

## SAGA MARQUE

- Prince de Bretagne : [www.princedebretagne.com](http://www.princedebretagne.com)

## ET VOGUE LES SOUPES

- La guinguette d'Angèle : [www.laguinguettetedangele.com](http://www.laguinguettetedangele.com)
- Bjorg : [www.bjorg.fr](http://www.bjorg.fr)
- Éditions du Cherche Midi : [www.cherche-midi.com](http://www.cherche-midi.com)
- Germline : [www.germline.fr](http://www.germline.fr)
- Isabelle Doumenc : [www.isabelledoumenc-naturopathe.fr](http://www.isabelledoumenc-naturopathe.fr)
- Janelise Villegas : [www.janelisevillegas.fr](http://www.janelisevillegas.fr)
- Jardin Bio' : [www.jardinbio.fr](http://www.jardinbio.fr)
- Klevering : [www.fleux.com](http://www.fleux.com)
- La Grande Épicerie de Paris : [www.lagrandeepicerie.com](http://www.lagrandeepicerie.com)
- Coline Marchand : 1, bis rue Cauchois, 75018 Paris, tél. 06 70 38 79 74
- Jessica Deneuve : [www.votrecoachnutrition.com](http://www.votrecoachnutrition.com)
- Le vitaliseur de Marion : [www.vitaliseurdemarion.fr](http://www.vitaliseurdemarion.fr)
- Marabout : [www.marabout.com](http://www.marabout.com)
- Vigean : [www.huilerievigean.com](http://www.huilerievigean.com)

## 5 MOFS, 5 MOUSSES

- Olivier Vidal, 3 Place Charles Surugue, 89000 Auxerre, tél. 03 86 52 04 25, [www.oliviervidal.fr](http://www.oliviervidal.fr)
- Bruno Le Derf, 21 rue Duguesclin, 35500 Vitré, 02 99 74 27 88 [www.brunolederf.fr](http://www.brunolederf.fr)
- Patrick Roger, 47 rue Houdan, 92330 Sceaux, 01 47 02 30 17 [www.patrickroger.com](http://www.patrickroger.com)
- La Maison du Chocolat, 8 boulevard de la Madeleine, 75009 Paris, 01 47 42 86 52, [www.lamaisonduchocolat.fr](http://www.lamaisonduchocolat.fr)
- Pierre Mirgalet, 19 avenue Gambetta, 33120 Arcachon, 05 57 52 35 04

## LES CHOIX DE L'HIVER

- [www.amara.com](http://www.amara.com)
- [www.clareloves.co.uk](http://www.clareloves.co.uk)
- [www.sophieallport.com](http://www.sophieallport.com)
- [www.vistaalegre.com](http://www.vistaalegre.com)
- [www.cote-table.com](http://www.cote-table.com)

## LE GOÛT DE L'AUTHENTIQUE

- Philippe Mille, Les Crayères, 64 boulevard Henry Vasnier, 51100 Reims, tél. 03 26 24 90 00, [www.lescraieres.com](http://www.lescraieres.com)

## SECS, MOELLEUX OU CROUSTILLANTS

- Eddie Benghanem, Trianon Palace, 1 boulevard de la Reine, 78000 Versailles, tél. 01 30 84 50 00, [www.trianonpalace.fr](http://www.trianonpalace.fr)



# ABONNEZ-VOUS À BOTTIN GOURMAND

DÉCOUVREZ LES TALENTS GOURMANDS DE VOS RÉGIONS



## CITY GUIDE

### TROUVILLE

- Les 4 chats, 8 Rue d'Orléans, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 88 94 94, [www.les4chats.com](http://www.les4chats.com)
- Les Vapeurs, 160 Boulevard Fernand Moureaux, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 88 15 24, [www.lesvapeurs.fr](http://www.lesvapeurs.fr)
- Les Cures Marines, Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 14 26 00, [www.lescuresmarines.com](http://www.lescuresmarines.com)
- Le Flaubert, Rue Gustave Flaubert, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 88 37 23, [www.flaubert.fr](http://www.flaubert.fr)
- La Cave Trouvillaise, 34 Rue des Bains, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 88 02 03
- Pâtisserie-salon de thé Charlotte Corday, 172 Boulevard Fernand Moureaux, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 88 11 76
- Poissonnerie Pillet-Saiter, Boulevard Fernand Moureaux, 14360 Trouville-sur-Mer, 02 31 88 02 10, [www.poissonnerie-pilletsaiter.fr](http://www.poissonnerie-pilletsaiter.fr)

### DEAUVILLE

- Le Drakkar, 77 Rue Eugène Colas, 14800 Deauville, 02 31 88 71 24 [www.restaurants-trouville.com](http://www.restaurants-trouville.com)
- Hôtel Barrière Le Normandy, 38 Rue Jean Mermoz, 14804 Deauville, 02 31 98 66 22, [www.hotelsbarriere.com](http://www.hotelsbarriere.com)
- Casino Barrière, 2 Rue Edmond Blanc, 14800 Deauville, 02 31 14 31 14 [www.casinosbarriere.com](http://www.casinosbarriere.com)
- Glaces Martine Lambert, 76 Ter Rue Eugène Colas, 14800 Deauville, 02 31 88 94 04, [www.martine-lambert.com](http://www.martine-lambert.com)
- Bar du Soleil, Planches de Deauville, Lais de Mer, 14800 Deauville, 02 31 88 04 74, [www.casinosbarriere.com](http://www.casinosbarriere.com)
- Fromagerie Chez Madeleine, 13 Rue Breney, 14800 Deauville, 02 31 88 17 86
- La Cantine, 90 Rue Eugène Colas, 14800 Deauville, 02 31 87 47 47 [www.lacantinedeauville.fr](http://www.lacantinedeauville.fr)
- Restaurant Santa Lucia, 15 Avenue de la République, 14800 Deauville, 02 31 88 20 70

### HONFLEUR

- Les maisons de Léa, Place Sainte-Catherine, 14600 Honfleur, 02 31 14 49 49, [www.lesmaisonsdelea.com](http://www.lesmaisonsdelea.com)
- Ferme Saint-Siméon, 20 Route Adolphe Marais, 14600 Honfleur, 02 31 81 78 00, [www.fermesaintsimeon.fr](http://www.fermesaintsimeon.fr)
- Le Bacaretto, 44 Rue de la Chaussée, 14600 Honfleur, 02 31 14 83 11 [www.la-feuilledevigne.com](http://www.la-feuilledevigne.com)
- Saquana, 22 Place Hamelin, 14600 Honfleur, 02 31 89 40 80 [www.alexandre-bourdas.com](http://www.alexandre-bourdas.com)
- Auberge du Vieux Clocher, 9 Rue de l'Homme de Bois, 14600 Honfleur, 02 31 89 12 06
- La Fleur de Sel, 17 Rue Haute, 14600 Honfleur, 02 31 89 01 92 [www.lafleurdesel-honfleur.com](http://www.lafleurdesel-honfleur.com)
- L'Endroit, 3 Rue Charles Bréard, 14600 Honfleur, 02 31 88 08 43 [www.restaurantlendroithonfleur.com](http://www.restaurantlendroithonfleur.com)

+ simple, + rapide, abonnez-vous sur :

[www.boutique.bottin Gourmand.com](http://www.boutique.bottin Gourmand.com)

ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :

Uni-éditions - BOTTIN GOURMAND  
Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

B  **OUI, JE M'ABONNE À BOTTIN GOURMAND MAGAZINE**  
pour 1 an, 4 numéros au prix de 23,90€, soit 25% de réduction ! <sup>(1)</sup>

Je joins mon règlement de 23,90€ par :

C  Chèque à l'ordre d'Uni Editions

B  CB : N° \_\_\_\_\_ Date et signature obligatoires \_\_\_\_\_  
Date d'expiration \_\_\_\_\_

J'inscris mes coordonnées : (Écrivez en lettres majuscules)

\*  Mme  M. \*Mentions obligatoires

\* Nom .....

\* Prénom .....

Date de naissance ..... / ..... / .....

E-mail .....

Téléphone .....

\* Adresse .....

\* Code postal \_\_\_\_\_ \* Ville .....

J'accepte de recevoir par email les offres d'Uni-éditions ou de ses partenaires.

<sup>(1)</sup> Prix de vente au numéro : 4 x 7,9 € = 31,60 €

BC11

Vos données sont traitées par Uni-éditions pour l'adhésion et la gestion de votre abonnement. Elles peuvent être transmises à nos partenaires à des fins de prospection commerciale. Les champs marqués d'un \* sont obligatoires, à défaut, votre demande d'abonnement est caduque. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vos droits d'accès, de rectification ou d'opposition, pour motifs légitimes, peuvent être exercés par courrier recommandé avec accusé de réception à : Uni-éditions, CIL, 22 rue Letellier 75739 Paris Cedex 15, accompagné d'une copie de votre pièce d'identité. Photos non contractuelles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2017. Pour l'étranger et les DOMTOM, nous consulter au 09 69 32 34 60. S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658

## ET AUSSI ... HORS CITY

- La Fraichette, Chemin de Cremanville,  
14600 La Rivière-Saint-Sauveur, 02 31 89 37 36,  
[www.lafrachette.com](http://www.lafrachette.com)
- La Bergerie, Le Bourg, 14130 St-Philbert-des-Champs,  
02 31 64 33 60, [www.chambresdhotels-labergerie.com](http://www.chambresdhotels-labergerie.com)
- Auberge Le Clos Saint-Julien, Rue de l'Église,  
14130 Saint-Julien-sur-Calonne, 02 31 64 08 64,  
[www.clossaintjulien.com](http://www.clossaintjulien.com)
- Auberge des Dominicaines, 63 Rue Saint-Michel,  
14130 Pont-l'Évêque, 02 31 64 10 96



**ON N'A JAMAIS ASSEZ DE BONNES ADRESSES**

Retrouvez encore plus de chroniques sur

**[www.bottingourmand.com](http://www.bottingourmand.com)**

Prochaine parution mars 2017

Vous débordez de

# TALENTS?



Talents  
**Gourmands** | 2017  
Crédit Agricole

Vous êtes agriculteur, artisan ou restaurateur, inscrivez-vous à partir  
du 02/01/2017 au **concours** sur :  
**talents-gourmands.fr**

Dans toutes les **Caisses régionales** participantes,  
le lauréat de chacune des 3 catégories se verra offrir **3 000 €**,  
les 6 autres finalistes recevront **1 000 € chacun**.  
Tous bénéficieront d'une publicité dans **Bottin Gourmand Magazine**.

Parlez-en aux talents autour de vous !



Le concours « Talents Gourmands Crédit Agricole » est organisé par Crédit Agricole S.A., en partenariat avec Les Éditions du Bottin Gourmand, du 02/01/2017 au 12/02/2017 sur le territoire de chaque Caisse régionale participante, 3 lauréats et 6 finalistes seront désignés pour chaque Caisse régionale participante. Les participants doivent avoir leur siège social en France, sur le territoire de la Caisse régionale participante. La liste des Caisses régionales participantes, les conditions complètes de participation et les modalités de désignation des gagnants sont disponibles dans le règlement mis en ligne sur talents-gourmands.fr et déposé chez maître Nelly Marzilli-Fourcaut, huissier de justice, au 6, rue des Fonds-Verts, 75012 Paris.

En partenariat avec





POUR TOUS CEUX QUI FONT  
DE L'EXCEPTIONNEL  
LEUR QUOTIDIEN.

La cuisine d'exception exige des produits d'une grande qualité.  
Chaque jour METRO est fier de fournir aux plus grandes tables,  
viande, produits de la mer, fruits et légumes d'une fraîcheur irréprochable.



**METRO**