

# GOUR METS METS DE FRANCE EDITION GIRONDE

## Bio

Le miel  
d'Aquitaine

## Terroir

Mais qui cuisine  
la lamproie ?

## Enfants

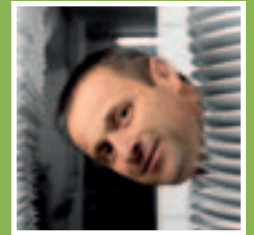
L'apprentissage  
du goût



Julien CRUEGE



Nicolas MASSE



Thierry RENO

## *Spécial poissons*

La criée avec Thierry Renou  
Recettes atlantiques  
Des bouteilles à la mer

## *Mariage*

Le duel des pièces  
montées

## *Les tentations du terroir*

de Nicolas Masse



*“Chérie me donne envie de chanter”*



Credit photo © Alex Mahieu

*Ecoutez Chérie FM à Bordeaux sur 95.3*

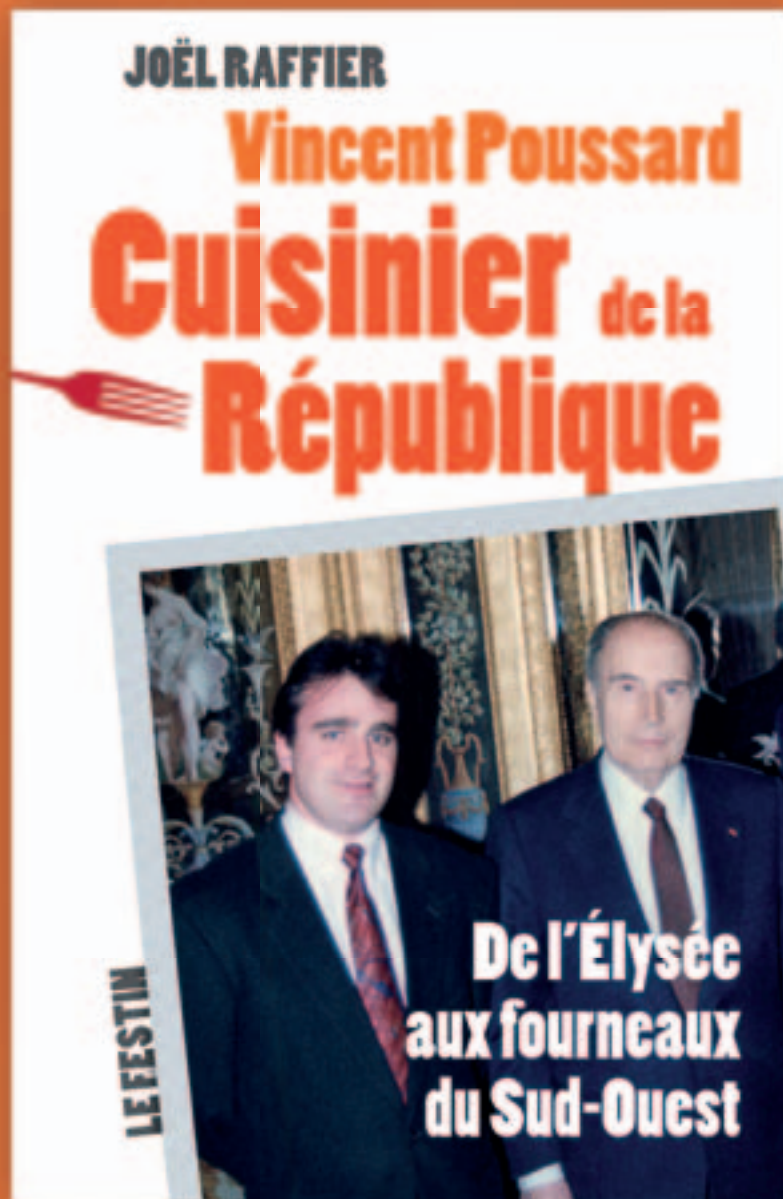


Suivez-nous sur [cheriefm.fr](http://cheriefm.fr) et :



VOS PLUS BELLES EMOTIONS

*Disponible  
dans toutes les bonnes librairies*



Cuisinier de François Mitterrand à l'Élysée entre 1989 à 1993, créateur du restaurant L'Oiseau Bleu à partir de 1993 et jusqu'en 2000, puis professeur à l'école hôtelière de Talence, l'infatigable Vincent Poussard, de foire en festival, s'affirme comme l'exemple le plus passionnant de ces cuisiniers-comédiens qui du piano font un spectacle. Chef ambassadeur de l'école de cuisine Quai des Saveurs (AAPra), à Bordeaux, il anime des cours ouverts à tous, cultivant l'amour du produit à l'infini et partageant avec passion l'art de vivre du Sud-Ouest. À travers la personnalité de Vincent Poussard, c'est la générosité d'un état d'esprit que cet ouvrage – réalisé à partir d'entretiens avec le journaliste Joël

Raffier – tente d'approcher. Un état d'esprit et une générosité qui sont également ceux de l'Aquitaine, une région de forts mélanges culturels, d'échanges et de diversité, lui permettant de hisser haut et fort la qualité de vie et la convivialité en étendard. À travers le parcours d'un homme, c'est tout un territoire qui se révèle. Les chapitres de la vie de Vincent Poussard sont ainsi rythmés par une vingtaine d'interventions, sous forme de réponses à un questionnaire ludique, de militants éclairés (et certains bien toqués !) de la "cause" gastronomique aquitaine, chacun brochant autour d'un produit de la région. Et le tout agrémenté de trucs et astuces signés VP.





38

SAVEURS

L'appel de l'Atlantique



36

SAVEURS

L'éducation au goût



58

IDEES NEWS

Wedding cake ou croquembouche?



14

PORTRAIT DE CHEF

Julien Cruège



08

PORTRAIT DE CHEF

Nicolas Masse

# Sommaire

## SAVEURS

06

DE SAISON

Actus à dévorer

08

PORTRAIT DE CHEF

Nicolas Masse

Julien Cruège

18

C'EST LE MOMENT

La lamproie

20

LE GOÛT DU TERROIR

Fromages sur paille

Des poissons sans vapeur

Leçons de court-bouillon

32

DOUCEURS

Fruits du soleil

36

GASTRONOMES

EN CULOTTES COURTES

L'éducation au goût

38

LES INCONTOURNABLES

Trois recettes atlantiques

42

CONFIDENCES DU SOMMELIER

Blancs de mer

46

BIO

Le miel d'Aquitaine

## IDEES NEWS

52

TENDANCES

La cuisine nomade

de Thierry Marx

58

BEAU ET BON

Les gâteaux de mariage :

duel au sommet

60

AGENDA

Rendez-vous gourmands

## MATERIEL

62

ART DE VIVRE

Un mariage presque sans stress

66

TOUT POUR

Cuisiner le poisson

comme un pro





62

**ART DE VIVRE**

Un mariage presque sans stress

# Recettes

**ENTREES**

- 29 Noix de Saint-Jacques et cannelloni de tourteau
- 31 Gambas marinées
- 77 Cabécou du Périgord pané au curcuma et chutney de pruneau d'Agen
- 77 Soupe catalane au chorizo
- 79 Noix de Saint-Jacques poêlées au jambon de Bayonne
- 79 Crème de haddock au citron
- 81 Salade de lentilles froides au canard

**PLATS**

- 13 Suprême de Saint-Pierre rôti, pastilla de boudin noir
- 27 Merlu rôti, pommes Ratte et truffes
- 28 Bar de ligne, croustis de betterave
- 39 Filets de rouget du bassin d'Arcachon panés à la pistache et au citron vert
- 40 Poêlée de seiches à la crème de chorizo
- 41 Filets de sole marinés à la clémentine
- 49 Poulet au miel
- 49 Brochettes d'agneau au romarin

**DESSERT**

- 12 Macarons aux noisettes du Médoc
- 33 Cheesecake à la mangue
- 34 Biscuits à la patate douce
- 34 Crème de tapioca au lait de coco
- 35 Petits flans coco au citron vert
- 77 Oranges fouettées

68 **ARTS DE LA TABLE**  
Fêtes de famille

74 **CARNET D'ADRESSES**

## RECETTES

76 **LA CHRONIQUE**  
Coup de fouet par Vincent Poussard

77 **FICHES RECETTES**

## ABONNEZ VOUS

57 **JE M'ABONNE**  
à Gourmets de France  
Edition Gironde



Gourmets de France est une publication bimestrielle gratuite, avec 5 numéros par an, éditée par la SAS Comevents, siège social 11 rue Lt Paul Dhalluin 19100 Brive. Dépôt légal à parution. La rédaction décline toute responsabilité pour tous les documents, quel qu'en soit le support, qui lui seraient spontanément confiés. Droits réservés, toute reproduction, même partielle interdite.

Gourmets de France - édition Gironde  
81 Bd Pierre 1<sup>er</sup> 33110 Le Bouscat  
0 556 424 433 - www.gourmetsdefrance.fr

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

**Journaliste :** Audrey Marret - 0 556 424 433  
redaction@gourmetsdefrance.fr

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

**Abonnement gratuit :** abonnement@gourmetsdefrance.fr  
**Publicité Gironde :** Brigitte Giraudeau 06 80 17 10 15

**Maquette :** Comevents  
**Impression :** Campher Artes Graficas  
**Distribution :** 3J Distribution

**Crédits photos**

Couverture : Claude Prigent. Chef Nicolas Masse : Matthieu Cellard, Xavier Bejot. Portrait Julien Cruège : DR. Produits de saison : Akim Benbrahim, www.akimphotographe.com, Lou Gascoun. Chef Thierry Renou : Claude Prigent, www.regards-culinaires.com, SIBA - B.Ruiz. Douceurs : Joëlle Dubois, www.lecoindejoelle.com. Recettes atlantiques : Bénédicte Salzes, benedictesalzes.com. Cuisine nomade : Claude Dublineau - mairie de Blanquefort. Arts de la table : Akim Benbrahim. Chronique Vincent Poussard : Franck Brunet. Fiches recettes : AAPrA. Thierry GUIMBERT - Fotolia.com, cdrcom - Fotolia.com

# Actus à dévorer...



## *Un salon à croquer*

Déjà organisé à Paris, Marseille, Lille, Cannes ou Lyon, le Salon du Chocolat s'installe au hangar 14, sur les quais de Bordeaux, du 2 au 4 mars. Comment résister aux dégustations, ateliers et au fameux défilé de robes en chocolat ?

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



## *Girardot quitte la Table*

« Un départ, c'est toujours une déchirure », confie Christophe Girardot, qui a fait l'ouverture et la réputation du restaurant la Table de Montesquieu, à la Brède. Mais le chef étoilé et la nouvelle direction n'ont pas réussi à accorder leurs visions. Le chef s'en va avec plusieurs projets en tête, dont peut-être un livre.



## *Les dessous du Médoc*

Des infographies et des cartes pour comprendre vingt grands crus du Médoc. Interrogeant chaque parcelle du terroir, le graphiste Pierre Le Hong et Eric Bernardin décodent le Médoc sous l'angle géologique et historique, pour mieux lier hommes et cépages au sol.

« Crus classés du Médoc. Le long de la route des Châteaux », éd. Sud Ouest, 210 p., 39 €.



## *Le Sud-Ouest uni au salon de l'agriculture*

La région Aquitaine profitera du prochain salon international de l'agriculture, du 25 février au 4 mars à Paris, pour lancer une bannière « Sud-Ouest France », créée en partenariat avec la région Midi-Pyrénées. Un label des labels, en quelque sorte, qui doit permettre aux deux régions de mieux promouvoir leurs produits.



Qui décrochera les étoiles cette année ?  
Réponse avec la sortie de l'édition 2012 du Guide Michelin, le 27 février.



### De Ladurée à Bordeaux

Encore des macarons à Bordeaux ? Oui, mais pas n'importe lesquels. Philippe Andrieu a quitté Ladurée pour ouvrir la pâtisserie les Douceurs de Louise, place du marché des Grands-Hommes. Des macarons, certes, mais aussi des monts-blancs aux baies de goji ou des kouglofs signés par le chef formé par Pierre Hermé.



### Tout sur la truffe

C'est la pleine saison de maturité pour les truffes. L'occasion de se replonger dans les recettes du chef étoilé Alexis Pélissou, fervent défenseur de la *tuber melanosporum*. Son livre, rédigé avec Jean-Pierre Alaux, a été récompensé du prix littéraire de la gastronomie Antonin Carême 2011.

« La truffe sur le soufflé », éd. Féret, 140 p., 29,90 €.



### Distingué

Elu cuisinier de l'année par le guide Gault&Millau 2012, Michel Portos garde la tête froide et l'humour lapidaire. Le chef marseillais a déjà livré un concentré de son savoir-faire en 65 recettes, il confie cette fois à Ségolène Lefèvre ses idées sur les légumes de saison.

« Michel Portos, le Saint-James en 65 recettes », éd. Flammarion, 173 p., 40 €. / « Le goût des légumes », éd. Féret, 174 p., 33,50 €.



**GOUR  
METS**  
DE FRANCE  
EDITION GIRONDE



Retrouvez nos recettes  
en flashant ici

Retrouvez-nous sur

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



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





*Carpaccio de noix  
de Saint-Jacques*

*En quelques dates...*

- 1997 : chef de partie au Landmark, à Londres
- 2000 : second à la Villa Belrose, à Gassin (83)
- 2002 : première étoile Michelin pour le Rosewood, au Grand Hôtel Loreamar de Saint-Jean-de-Luz
- 2009 : arrivée aux Sources de Caudalie
- 2010 : une étoile au Guide Michelin

Les tentations du terroir

# de *Nicolas* *Masse*

*Le chef normand des Sources de Caudalie « n'aime pas perdre de temps en discussions inutiles. En cuisine, c'est pareil ». Mais ses assiettes sans superficiel se souviennent de chacune de ses rencontres...*

**A**ux Sources de Caudalie, le menu spa a vite été supprimé. Rares étaient les convives à s'imposer un tel supplice, un brin masochiste au sein du complexe qui veut faire du bien-être un art de vivre. A la Table du Lavoir, Nicolas Masse a donc retiré ce menu « frustrant » pour jouer de toutes les tentations du terroir : cappuccino de panais, terrine de canard au foie gras avec caramel de Lillet, tournedos de merluchon à la plancha... Une cuisine d'auberge « canaille », un clin d'œil chic à la cuisine régionale que l'on retrouve à la Grand'Vigne, le restaurant gastronomique auréolé d'une étoile en 2010. Suivez la carte : tout le parcours de Nicolas Masse se devine par le menu. Entre le turbot sauvage rôti, les gros chipirons au jambon Pata Negra ou le pigeon de Monsieur Le Guen rôti à l'anis, le chef normand laisse dans

*«Une cuisine d'auberge  
canaille, un clin d'œil chic  
à la cuisine régionale»*

ses plats autant d'indices que d'influences de ses précédentes expériences. Là, la marque créative des années passées à Londres ; ici, l'anis de Provence ; là encore, l'empreinte profonde de sept ans passés au Pays basque, le tout mêlé aux coups de foudre ramenés du Japon. Nicolas Masse « n'oublie pas les choses » : il se nourrit de

la terre, s'approprie chaque terroir, cherche à s'en faire accepter pour en tirer le meilleur, mais reste à l'affût de nouvelles influences. Les pieds au sol, la tête aux vents, en bon Normand.

Ce caractère posé a convaincu Alice et Jérôme Tourbier. Le chef, lui, a été séduit par le dynamisme du jeune couple à la tête de l'établissement. Et dit ne jamais avoir eu peur d'affirmer sa cuisine face aux grands crus du château Smith Haut Lafitte, imposant voisin détenu par les parents d'Alice Tourbier. Au contraire, confie-t-il, « il manquait une table à la hauteur des vins ». ♦

La Table du Lavoir - Menu à partir de 29 € - Ouvert tous les jours.

La Grand'Vigne - Plat à la carte à partir de 34 € - Ouvert le soir tous les jours, midi et soir samedi et dimanche.

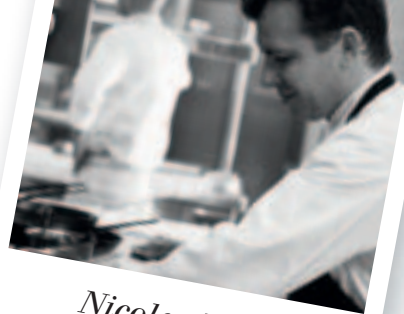
A Martillac : 05 57 83 83 83







# Si vous étiez...



Nicolas Masse

## Portrait chinois d'un chef amoureux de l'Asie

### Un héros :

Ce serait quelqu'un qui a réussi à s'approprier un environnement culinaire qui n'appartient qu'à lui. Un leader qui a mis sa région en avant. Pierre Gagnaire est un héros à sa façon. Il est déconnecté des autres chefs, et l'on peut dire devant sa cuisine : « Ça c'est du Gagnaire ! ». C'est fort !

### Une œuvre d'art :

La nature, tout simplement.

### Une épice :

Le piment d'Espelette. C'est une épice douce et piquante en même temps.

### Un pays :

Le pays qui m'inspire reste le mien, très honnêtement ! Mais j'ai actuellement un coup de cœur pour le Japon et les pays d'Asie en général. J'adore les saveurs de la Thaïlande, comme la coriandre, le gingembre.

### Une saison :

Le printemps : c'est une saison jolie et colorée, avec une cuisine plus légère.

### Une saveur :

L'acide, car on peut faire beaucoup de chose avec. Cette saveur donne du peps aux plats et est très intéressante à travailler, surtout le citron, les agrumes, le vinaigre, même les câpres...

### Un souvenir :

Ma première étoile. Et ma rencontre avec le chef Andrew McLeish en Angleterre (au Landmark, à Londres), un passionné qui m'a vraiment donné envie d'aller plus loin dans mon métier. Si je n'avais pas rencontré ce chef, je ne serais probablement pas là en ce moment.

### Un ingrédient :

Le yuzu : on peut utiliser cet agrume en dessert comme dans un plat, mais son goût agressif a besoin d'être adouci, avec du miel par exemple. Lorsque l'on a trouvé le bon équilibre, c'est superbe !

### Une source d'inspiration :

Rencontrer du monde, sortir, partager, voyager.

### Une technique :

Trouver le bon équilibre entre les saveurs d'une assiette pour faire en sorte que l'une ne vienne pas gâcher l'autre mais mette en valeur le produit principal. Cela se joue également au niveau des textures, des mélanges. Il faut trouver l'accord parfait afin que les goûts répondent bien les uns aux autres et rebondissent. Cela semble simple, mais cela demande beaucoup de rigueur et de créativité. ♦

A lire : « Retour aux Sources. La cuisine de Nicolas Masse aux Sources de Caudalie », éd. Glénat, 240 p., 39 €.





## La recette du chef : *Macarons aux noisettines du Médoc*

### Les ingrédients

pour 40 macarons

#### Les biscuits :

- 500 g de poudre d'amande blanche
- 500 g de sucre glace
- 4 blancs d'œufs
- 500 g de sucre semoule
- 4 autres blancs d'œufs

#### La ganache :

- 480 g de chocolat noir
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de crème de noisettines
- 40 g de sucre semoule
- 60 g de beurre pommade

### La préparation

**1/** Tamisez le sucre glace et la poudre d'amande. Mélangez-les et incorpo-

rez 4 blancs d'œufs crus.

**2/** Dans une casserole, faites cuire le sucre semoule avec 15 cl d'eau. Montez les 4 autres blancs en neige, pas trop ferme. Versez-y doucement le sucre cuit à 121°C. Laissez refroidir légèrement.

**3/** Incorporez cette préparation au mélange à base de poudre d'amande. Déposez un papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Versez la pâte dans une poche à douille (à défaut, utilisez deux cuillères) et formez des petits tas de la taille voulue sur la plaque.

**4/** Faites cuire les macarons à four ventilé 12 minutes à 160°C.

**5/** Pour la ganache, hachez le cho-

colat. Dans une casserole, portez la crème fraîche à ébullition et dans une autre casserole, faites tiédir la crème de noisettines. Versez la moitié de la crème fraîche sur le chocolat en remuant régulièrement pour le faire fondre.

**6/** Ajoutez le reste de la crème, puis la crème de noisettines et le sucre.

**7/** Coupez le beurre en morceau. Incorporez-le à la préparation tiédie (à 45°C idéalement).

**8/** Laissez figer à température ambiante.

**9/** Assemblez les macarons : à l'aide d'une poche à douille lisse, garnissez une coque de ganache puis recouvrez avec l'autre moitié.

La noisettine du Médoc est un chocolat artisanal qui se décline également en crème. Points de vente en pages carnet.



## La recette du chef :

### Suprême de Saint-Pierre rôti, Pastilla de boudin noir

#### Les ingrédients

pour 4 personnes

- 1 Saint-Pierre de 1,5 kg
- 200 g de boudin noir
- 4 feuilles de filo
- 40 g de beurre fondu
- 3 pommes Golden
- 2 pommes Granny-Smith
- 20 g de beurre
- 20 cl de Banyuls

#### Le poisson :

Levez les filets de Saint-Pierre, supprimez la peau (vous pouvez demander à votre poissonnier !). Les filets doivent faire 130 g environ. Réservez au frais.

#### Les pastillas de boudin :

Taillez le boudin en 4 cubes de 3 cm. Taillez des lanières de filo d'un peu

plus de 3 cm de large. Enveloppez les cubes de boudin avec les lanières de filo. Badigeonnez chaque cube de beurre fondu et réservez au frais.

#### Pomme-fruit onctueuse :

Gardez une pomme Granny pour la présentation. Epluchez les 3 autres pommes et taillez-les en cube. Faites cuire à couvert à feu doux environ 20 minutes. Mixez pour obtenir une purée très fine et passez cette purée au tamis.

#### La sauce au vin de Banyuls :

Faites réduire le Banyuls par évaporation : faites-le frémir dans une petite casserole et laissez réduire jusqu'à obtenir un sirop épais.

#### La finition :

Dans une poêle, faites colorer délicatement les pastillas de boudin sur toutes les surfaces.

Assaisonnez le Saint-Pierre avec de la fleur de sel : pour un bel aspect, saisissez-le sur le côté de la présentation puis faites cuire les filets une minute de chaque côté.

Disposez dans chaque assiette un filet de Saint-Pierre et une pastilla.

Faites un trait de sauce au Banyuls.

Versez une larme épaisse de mouseline de pomme sur le côté de l'assiette.

Disposez quelques bâtonnets taillés dans la pomme Granny-Smith restante.

Nicolas Masse a longtemps réalisé cette recette avec le boudin noir de Christian Parra, en son temps chef étoilé à l'Auberge de la Galupe, au Pays basque.



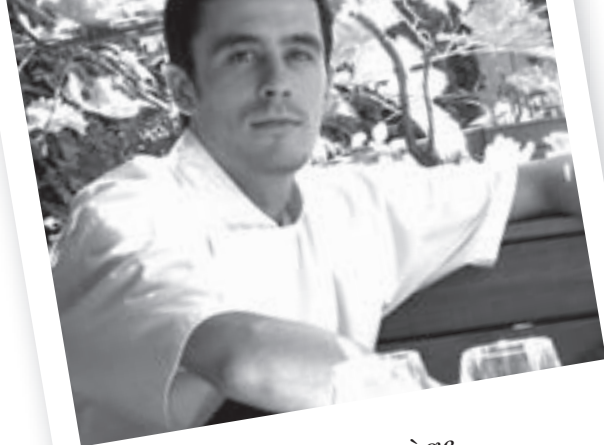




*En quelques dates...*

1993 : Diplômé (bac pro) du lycée hôtelier de Talence  
2003 : Ouverture de l'Auberge'Inn à Bordeaux  
2009 : Bib Gourmand dans le Guide Michelin

# Jeux de mets chez Julien



Julien Cruège

# Cruège

*Camemburger, tarte mi-figue mi-raisin : le chef qui inventa le MacAron, le hamburger-dessert, se rit des conventions, mais pas des produits*

**N**i turbot, ni pigeon, ni ris de veau sur la carte. Ces produits « nobles » (« on retrouve toujours un peu les mêmes »), Julien Cruège les laisse aux étoilés. « Avec un bon maquereau, on peut faire quelque chose de très sympa ». Pas cher et inspiré. Décomplexé et malicieux.

A l'image d'un chef très serein qui ne sert pas les week-ends, s'essaie aux légumes fumés, adore le fromage, les jeux de mots pas sérieux (on vous renvoie à la carte) et a trouvé son maraîcher, « un type formidable », en passant une petite annonce sur le site leboncoin.fr. Pourtant, tout avait bien commencé : né à « 500 mètres à vol d'oiseau » de son restaurant, le petit Cruège prend très tôt goût à la cuisine joyeuse et animée des tablées familiales qui réunissent les sept enfants d'un grand-père collectionneur de menus, de livres anciens et de gaudriols. Formé auprès des meilleures toques bordelaises (Denis Franc au Pavillon des Boulevards, Yves Gravelier, Jean-Marie Amat à l'époque du Saint-James), il croise

déjà François Adamski et Christophe Girardot, deux chefs étoilés de la région, et finit par revenir dans son quartier « frapper à la porte » de l'ancienne Toque Blanche qui devient l'Auberge'Inn avec la complicité en salle de sa femme Myriam.

## «Le chèvre frais ? En chantilly sur des fraises»

guides, pas pour les guides ». Julien Cruège n'aime pas la pression, et préfère garder la liberté d'improviser un menu à moins de 20 euros au gré du marché, d'envoyer, s'il le veut, le chèvre frais en chantilly sur des fraises, d'épicer un foie gras de canard avec un coulis de potimarron au raz el-hanout ou encore d'émincer ses betteraves crues en carpaccio avec Saint-Jacques. Le chef garde d'ailleurs un souvenir cuisant du seul concours qu'il aura jamais présenté. Sa création à base de légumes a immédiatement été recalée : trop originale, sans doute, pour le championnat de France de... dessert. ♦

Avec de telles références, on l'attend dans la course aux étoiles. Pas vraiment : « Si ça vient, tant mieux. Mais je travaille avec les

# *Panier* *de saison*

de Julien Cruège

*Les inspirations du moment d'un artisan restaurateur :  
un panier qui attend les beaux jours du printemps*

## *Le topinambour* ▶ *Racines au top*

Présent jusqu'en avril sur les marchés, il doit se choisir, comme les légumes racines, ferme et non fripé. Son goût délicat, aux notes de cœur d'artichaut, se révèle tout simplement en purée montée à l'huile de noix.



## *La Saint-Jacques* ▶ *Coquille bénie*

La *Pecten Maximus* uniquement, la Saint-Jacques française en coquille pêchée en Bretagne et en Normandie jusqu'en mai. Rien à voir avec les clams et les pétoncles commercialisés sans coquille sous le nom de noix de Saint-Jacques.



« Les légumes oubliés,  
c'est un terme que  
Ces légumes n'ont jamais eu  
sur les marchés locaux »

## *Le poireau* ▶ *Fumé pour changer*

Mars est sa période de transition : les poireaux d'hiver commencent à céder la place aux poireaux nouveaux. Un classique indémodable ? Le poireau vinaigrette, mais avec un légume fumé au bois de hêtre, avec ciboulette et échalotes.







### ◀ *Le vinaigre de Xérès* *Piquant espagnol*

Plutôt un bon vinaigre de Xérès qu'une imitation sucrée de balsamique. Le vrai vinaigre balsamique d'Italie est extrêmement rare, le Xérès espagnol une valeur plus sûre qui sait vivifier les carpaccios de Saint-Jacques ou de betteraves crues.

### *La vive* *Fin filet*

Une mauvaise réputation et des arêtes : la vive est condamnée aux soupes. Depuis la criée d'Arcachon jusqu'aux poissonneries, difficile de trouver des spécimens de belle taille. Pourtant, levée en filet, sa chair est aussi fine que la sole.



*je n'arrive toujours pas à comprendre.  
été oubliés par les petits producteurs  
aux »*



### ▲ *Le chèvre frais* *Fromage et dessert*

Sur les terres de vignobles de la Gironde restent quelques producteurs de fromages traditionnels. A Fargues Saint-Hilaire, les premières traites des chèvres donnent un fromages frais très doux pour les desserts, léger en chantilly.



### ◀ *La mâche* *Vert tendre*

Relevée idéalement par une pointe de vinaigre de Xérès, cette douce salade annonce ses consœurs de printemps et attend l'arrivée, avec pissenlits et jeunes pousses d'oseille, des laitues et batavias, chicorées fri-sées ou scaroles croquantes.



©Lou Gascon

# La lamproie

en voie de disparition

*Ce n'est pas dans nos rivières mais dans nos cuisines que l'animal se fait de plus en plus rare. Et pour cause : avez-vous déjà essayé de cuisiner la lamproie ?*

**T**oute bonne recette de la lamproie à la bordelaise commence généralement ainsi : « attacher la lamproie par la tête, faire une incision à la queue et recueillir le sang ». Simple sur le livre, un vrai film d'horreur en réalité. La bête est vivante, condition sine qua non de la bonne réussite du plat : elle émet de petits cris, résiste, se tord. Inimaginable dans les cuisines urbaines où l'on n'a jamais vidé une volaille ou dépouillé un lapin.

Certains chefs l'avouent sans détours : c'est un plat qu'ils « n'aiment pas » cuisiner et qui demande trop de temps ou trop de codes à respecter. A la Cape, à Cenon, Nicolas Magie l'avait bien imaginé sans poireaux ni

vin rouge, « à la cenonnaise », et plus récemment à la royale, avec truffes et foie gras. Mais difficile de faire des entorses à l'immuable recette traditionnelle : la lamproie à la bordelaise, c'est avant tout une sauce épaisse liée au sang et au vin rouge, de gros tronçons de poireaux, du sel, un peu de sucre, quelques carrés ou pas de chocolat -deux écoles s'affrontent à ce sujet- et de longues heures à mijoter. Un civet qui se bonifie en bocal.

## *Mythe gastronomique*

Le plat est bourgeois, entendez par là qu'il ne sera jamais mieux fait que



©Lou Gascon





chez soi. D'ailleurs, n'importe quel Bordelais ou Médocain vous le dira : la meilleure lamproie c'est celle de sa mère, grand-mère, grand-tante ou belle-soeur. Et voilà l'animal mystérieux, plus proche du vertébré que du poisson, figé en mythe gastronomique. On trouve dans sa chair fade le goût des occasions spéciales pour lesquelles on a ouvert les bœux faits quelques années auparavant. Allez cuisiner un tel héritage, dans une recette en plus hautement symbolique qui mêle le sang et le vin du terroir ! Face aux affectueux fantômes des mères, grands-mères et grands-tantes, vous ne faites pas le poids. Les conserveurs ont de beaux jours devant eux...

Parmi les grands, Lou Gascoun tient le haut du pavé dans la grande distribution en proposant une recette sans sucre. « Avec de bons produits, explique-t-on à la société, pas besoin de sucre qui ne sert qu'à masquer l'amertume du plat ». A Saint-Michel de Fronsac, qui se dispute la spécialité avec Sainte-Terre, Christophe Durand fait, lui, blanchir et revenir les poireaux avant des les incorporer au plat. Dans sa conserverie, la lamproie est une histoire de famille. Le frère pêche, la mère cuisine et Christophe est sur les marchés de janvier à mars, au meilleur de la saison, lorsque les lamproies sont pêchées dans les eaux encore claires des rivières. La recette n'a pas changé depuis trois générations et la famille fournit, sous le sceau du secret, des restaurateurs bordelais. Ce jour-là, Alain Trimoulet est venu faire sa livraison. Comme lui, la soixantaine de pêcheurs sur la Dordogne et la Garonne a pour principal acheteur les conserveries... ou les marchés portugais. Peu de vente directe même si sur les marchés (et même dans les poissonneries de certains supermarchés), la lamproie peut se trouver déjà découpée, son sang vendu à part en barquette, prête à être cuisinée. Avec ça, l'office de tourisme de Sainte-Terre propose des cours de cuisine en mars et avril. Et si on relevait la tradition ? ♦



# Sur un lit de paille

*Les fromages s'affinent sur paille comme les bons vins vieillissent en barrique, grâce au savoir-faire d'une petite entreprise de Corrèze*

**Q**uel est le point commun entre un maroilles bien fait, un brie de Meaux, un crottin de Chagnol et Gimel-les-Cascades, petit village de Corrèze d'environ 700 habitants ? La paille. Entre les mains expertes des affineurs, ces fromages (et d'autres encore) vont s'affiner sur des paillons fabriqués à Gimel.

Paradoxe tout français, dans notre « pays aux 300 fromages », les affineurs réputés sont moins d'une quinzaine. Exigeant, coûteux et parfois risqué, l'art de l'affinage est

en quelque sorte la maîtrise de l'humidité du fromage, une frénésie micro-organique qui transforme en silence la pâte, un dialogue sans bruit avec son environnement. C'est une respiration du fromage endormi en cave, qui va lentement l'amener à point. Qu'il soit veillé par Xavier ou chez Jean d'Alos, le même fromage ne se révélera pas en bouche de la même manière : chaque affineur a sa façon de faire. La première maison, à Toulouse, pousse à cœur son affinage, quand Bordeaux la bourgeoise préfère des fromages moins forts et marqués.







• • •

## *Le seigle du pays*

En attendant le baiser du pain charmant, le sommeil du fromage doit être régulier : parmi les supports possibles, la paille naturellement absorbante fait un lit idéal, au goût de noisette fraîche. A Gimel-les-Cascades, cette paille-là pousse aux alentours de l'entreprise de la famille Monteil : les trois quarts de leurs fournisseurs sont à moins de 50 kilomètres. C'est une paille de seigle, le seigle du pays, dont une partie des grains est gardée pour les futures semences. Les agriculteurs labourent et plantent, les Monteil récoltent à l'ancienne, avec une moissonneuse lieuse pour couper sans broyer les brins. Le mois de la récolte mobilise sept ou huit saisonniers, des « jeunes des écoles » qui retournent aux champs. Un « boulot dur », raconte madame Monteil, et une ambiance familiale avec des repas « comme aux vendanges ».

La paille de ce seigle, dont une minoterie voisine fait du pain noir, est battue, broyée, peignée, taillée sur mesure au format demandé puis cousue en paillon. Les deux fils Hervé et Olivier ont pris la succession du père et du grand-père à la suite d'un incendie qui a failli voir l'histoire en finir là. « On entendait dire que Monteil était foutu. » La perte d'un savoir-faire unique a affolé les fromagers : « Certains clients étaient même prêts à racheter des machines pour nous relancer ». L'entreprise d'une dizaine de salariés (patrons compris) a depuis investi : elle est maintenant la seule à maîtriser une méthode de stérilisation de la paille par thermisation, qui garantit un brin sain sans *Listéria* ni salmonelles, hantise de l'industrie agro-alimentaire.

De Toulouse jusqu'au nord de la France, Hervé livre lui-même petits artisans et grandes entreprises laitières. Et se désole, avec son frère, d'imaginer des fromages mûrir sur plastique ou sur grille. « L'affinage sur paille est plus difficile à travailler », explique Clarence Grosdidier, à la tête de la maison Jean d'Alos, à Bordeaux. Bûches de Sainte-Maure, cônes du Port Aubry et autres cœurs du Quercy demandent une surveillance de chaque instant. Mais y gagnent, reconnaît le fromager, de façon incomparable « en finesse et en complexité ». ♦





## *Du fromage au dessert*

### *Cheesecake au saint-siméon sur sablé citron et olives noires*

**Préparation :** 20 min - **Repos :** 24 h - **Cuisson :** 40 min - Pour 8 personnes

#### **Le cheesecake**

##### **la veille**

- 450 g de saint-siméon (triple crème)
- 75 g de mascarpone
- 75 g de sucre
- 20 g de farine
- 1 zeste de citron
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œufs

Mélangez bien le saint-siméon avec le mascarpone puis incorporez un à un tous les autres ingrédients. Enfourez à 160°C dans des petits moules beurrés pendant 40 minutes. Laissez refroidir 24 heures au réfrigérateur.

#### **Le sablé citron et olives noires**

##### **le jour même**

- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 3 jaunes d'œufs de gros calibre
- 200 g de farine
- 10 g de levure Baking Powder (ou de levure chimique)
- 2 g de sel
- 80 g de pignons torréfiés
- 40 g d'olives noires Taggiasche dénoyautées
- 1 zeste de citron

Battez le beurre, le sucre puis les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils blan-

chissent. Incorporez ensuite les ingrédients secs. Étalez la pâte dans des moules de même taille que les cheesecakes. Enfourez pendant 7 minutes à 180°C.

#### **Le dressage**

Démoulez les sablés refroidis. Démoulez chaque cheesecake sur un sablé. Saupoudrez de sucre casonade caramélisé. Servez avec une gelée de citron confit.

Une recette de Kenji Wongsodikromo extraite de « Fromages. Cuisine & terroirs », de Clarence Grosdidier et Claude Prigent, éd. Sud Ouest, 144 p., 24,90 €.





## Rejoignez-nous !

### Rejoignez-nous :

Saisissez l'opportunité d'apparaître dans un média qui épouse vos valeurs pour donner à votre entreprise/ marque une visibilité en adéquation avec les sujets abordés dans le magazine : informations, tendances sur la gastronomie, les vins, les arts de la table et l'art de vivre en général qui fait l'identité d'un terroir...

**Que ce soit sur papier ou sur le web,** GOURMETS DE FRANCE vous offre la possibilité d'être présents sur ses différentes publications et sujets, pour un large lectorat de qualité.

**Média de reportages et d'analyse, notre magazine est incontournable** grâce à son équipe de journalistes locaux et de collaborateurs qui confère au magazine une qualité d'information réellement pertinente pour l'ensemble du monde de la gastronomie.

**GOURMETS DE FRANCE vous permettra, entre autres, de diffuser une image qualitative à une clientèle de proximité.** L'aspect local du magazine, notamment grâce à nos abonnés apporte sans conteste à votre entreprise une tribune privilégiée pour vous faire connaître.

### En nous confiant vos publi-reportages ou insertions presse,

vous serez diffusés non seulement dans notre magazine, mais aussi sur notre carnet d'adresses web, car vous savez à quel point les internautes sont friands de bons plans à côté de chez eux !

## Extra frais

**A** la criée d'Arcachon, Thierry Renou fait toute confiance à son mareyeur, Benoît. Comme le chef, n'hésitez pas à vous en remettre à un bon poissonnier, qui connaît la saisonnalité et la provenance de ses produits. La réglementation oblige l'étiquetage à mentionner la dénomination commerciale, le nom scientifique, le mode de production (pêche

ou élevage) et la zone ou le pays d'origine. Mais sur les étals, labels et appellations se multiplient : « qualité extra » n'a aucune valeur et le bar d'élevage a obtenu le très officiel Label Rouge. Concernant l'état des ressources, c'est un peu le grand flou aussi mieux vaut choisir des poissons de taille adulte (30 cm pour une sole par exemple). Pour la vente directe, restent les marchés, la vente à la « godaille » de retour de la pêche et certaines AMAP.



Thierry Renou

# Poissons

## *sans peine*

### et sans vapeur

*Cuire un poisson à la vapeur ? N'y pensez même pas devant Thierry Renou. Les conseils du chef du Patio, à Arcachon, pour tirer hors de l'eau une bonne fois pour toute les poissons de saison*

L'œil du chef pétille d'amusement tant il sait qu'à la lecture de tels propos, on risque de s'étrangler derrière les fourneaux familiaux. Mais il le répète : un poisson cuit à la vapeur, « ça n'a aucun sens, c'est la solution de facilité ». « On rend le poisson mou, sans beaucoup de goût. C'est dommage ». Thierry Renou persiste : « la vapeur rajoute de l'eau et adoucit le poisson, lui enlève son côté iodé, sa brillance, sa couleur ». Et signe. « C'est une catastrophe ».

Le chef du Patio, à Arcachon, a de l'humour. Et connaît son affaire, question poissons, après avoir décroché une étoile en 2004 à La Guérinière, la seule distinction du Guide Michelin depuis longtemps sur le bassin. Vous n'avez pas eu la chance d'apprendre l'art des cuissons exactes auprès de Gérard Vié (ancien chef étoilé des Trois Marches, au Trianon Palace de Versailles) ? Voici quelques conseils de Thierry Renou pour sortir de la vapeur les poissons de saison.

### *Le trio de tête*

#### *La sole*

Pêchée toute l'année, la sole connaît une période d'abondance de janvier à avril. C'est, en quantité, la première espèce que l'on retrouve à la criée d'Arcachon avec trois variétés : la sole du Sénégal, la sole commune ou sole franche, plus répandue, et la sole pole ou sole blonde.

#### • **Choisir :**

La sole doit être ferme : tenue à la verticale, elle doit éviter de retomber mollement.

#### • **Conseils du chef :**

Simplement meunière, arrosée de beurre salé et cuite « sur l'arête » : le poisson est cuit entier, mais sans la peau. Une sole fraîche peut cependant être saisie avec sa peau, croustillante.

Manipulez toujours la sole en la tenant par la tête, c'est sa partie la moins fragile. Enduisez le poisson de farine, tapotez pour enlever les ex-

cès, et faites revenir des deux côtés à la poêle dans du beurre chauffé jusqu'à ce qu'il mousse. Arrosez régulièrement de beurre demi-sel « noisette », un beurre fondu lentement dans une autre casserole jusqu'à ce qu'il colore, et rajoutez au moment de servir persil haché et jus de citron.

#### • **Temps de cuisson :**

3 à 4 minutes sur chaque face. Un peu de « nacre » ressort du poisson sur les côtés lorsqu'il est bien arrosé.

#### *Le bar*

Mars est le mois de pleine saison de pêche du bar (abondant de novembre à mars) qui est dans le trio de tête des espèces vendues à Arcachon. Sur la criée se côtoient le bar commun et le bar moucheté, dit « picate » ou « picaye » avec l'accent du bassin ou encore loubine ou louvine.

#### • **Choisir :**

Mieux vaut préférer un bar pêché à la ligne, parfois en provenance des ports voisins de Royan, la Cotinière







ou Saint-Jean-de-Luz. Il est aussitôt sorti de l'eau dès qu'il a mordu à l'hameçon tandis qu'un bar pêché au filet risque d'avoir l'air « noyé » : cela arrive même aux poissons ! Son ventre est alors gonflé, sa chair molle.

### • **Conseils du chef :**

A cuisiner dans l'esprit d'un saumon à l'unilatérale (c'est-à-dire cuit d'un seul côté).

Levez le bar en filet pour en faire des pavés, en gardant la peau. Démarrez la cuisson des pavés côté peau dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, retournez le filet quelques secondes puis replacez-le sur le côté peau et laissez cuire à feu doux. La température monte doucement dans le poisson qui conserve son moelleux. Assaisonnez de gros sel mais évitez le poivre pour garder le côté iodé du bar.

### • **Temps de cuisson :**

8 à 15 minutes selon l'épaisseur. Sondez, avec une aiguille à coudre, la chair du bar : vous rencontrez une résistance, très légère, en enfonçant l'aiguille ? Votre poisson est cuit.

### *La seiche et le calamar*

Mars est également le mois de la seiche et du calamar. La seiche est la deuxième espèce en tonnage pêchée sur le bassin, le calamar s'y trouve en abondance de janvier à mars et d'août à septembre.

### • **Choisir :**

Brillants et fermes, avec les tentacules nacrées. Les petits calamars se vendent aussi sous les noms d'encornets, chipirons ou supions ; les jeunes seiches, en début d'été, sont appelées cassérons.

### • **Conseils du chef :**

Une fois la seiche préparée et nettoyée (n'hésitez pas à rincer et rerincer), faites chauffer ses morceaux dans une poêle à sec, sans matière grasse, jusqu'à ce que toute l'eau rendue soit évaporée. A ce moment, la cuisson est bonne. La méthode vaut pour le calamar.

Une variante chic, pour la seiche :

gardez le corps entier mais détaillez les tentacules en petits morceaux et faites chauffer l'ensemble dans une poêle à sec jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson. Faites sauter à part une brunoise (de tout petits dés) de pain d'épice et de poivrons, rajoutez les tentacules en morceaux et farcissez avec ce mélange le corps des seiches. A servir, pour les plus aguerries, avec un jus de fenouil lié au parmesan.

### • **Temps de cuisson :**

Quelques minutes en plus après que toute l'eau rendue soit évaporée.

## *Les faciles à cuisiner*

### *Le merlu*

C'est de mars à juillet que l'on trouve ce poisson, aussi appelé colin, dont la pêche a cependant baissé sur le bassin. Choisissez-le de 30 cm minimum car la taille du merlu est réglementée (27 cm précisément). La chair de ce poisson, fragile, a tendance à s'effeuiller. Préférez un poisson très ferme sous peine de catastrophe à la cuisson. Le merlu en darnes peut être rôti au four 6 à 10 minutes, après avoir été contisé avec de l'ail : il s'agit simplement de faire des petites incisions sur la peau du poisson et d'y glisser des morceaux d'ail.

### *Le griset*

Moins chère que la dorade (ou daurade) royale, cette dorade grise à la chair plus molle, que l'on trouve toute l'année, est délicieuse grillée au four, assaisonnée d'une concassée d'anis vert ou flambée avec un peu de Ricard, et accompagnée de fenouil cuit à l'étuvée.

### *Le maigre*

Assez facile à cuisiner, la chair de ce « bar du pauvre » garde toute sa tenue à la cuisson. Le maigre, coupé en pavé, peut se pocher dans une sauce au vin rouge, se substituer sans honte au bar en croûte de sel

et, au four, s'accompagne de zestes d'agrumes (citron, clémentine) pour se déguster tiède avec une vinaigrette à la coriandre et aux agrumes.

## *Les typiques*

### *La vive*

Dite « tchaquedit » ou « pique-doigt » sur le bassin. Une mauvaise réputation mais une chair ferme qui s'apparente à la sole, pour un prix beaucoup plus abordable. A essayer levée en filet, en blanquette.

### *Le grondin*

On dit qu'il grogne à sa sortie de l'eau. Le grondin rouge (ou rouget grondin) se trouve de septembre à mai ; son cousin perlé, le grondin perlon ou « pileron », est plus rare. Parfait dans les soupes ou pot-au-feu ou en filets cuits au four.

### *La plie*

Ce poisson plat bon marché, appelé aussi carrelet, se pêche toute l'année, surtout de janvier à mai. Choisissez-le avec des tâches bien brillantes. A cuisiner simplement au four, dans un plat à gratin, régulièrement arrosé de jus de citron.

### *Le rouget vendangeur*

Hors saison ! Comme son nom l'indique, on ne trouve ce rouget (ou « barbarin ») de que septembre à décembre. A poêler ou à braiser, non vidés s'ils sont frais. Le foie de ce poisson est un vrai délice étalé sur des tranches de pain et passé une minute sous le grill. ♦

# Comme un *chef*

*Trois recettes de Thierry Renou sous l'objectif de Claude Prigent, auteur-photographe de livres culinaires*

*La recette du chef :  
Merlu rôti, pommes Ratte  
et truffes, Mousseline  
et croustillant au cresson*

## **La version simplifiée :**

Pour 4 personnes

- 4 pavés de merlu
- 2 grosses pommes de terre
- 8 pommes de terre Ratte
- 100 g de crème fouettée
- 20 g de truffes

**1/** Faites cuire les petites pommes de terre Ratte à l'eau salée.

**2/** Epluchez-les et intercalez sur la peau des pavés de merlu des rondelles de pommes de terre avec des rondelles de truffe. Réservez.

**3/** Faites cuire les autres pommes de terre à l'eau salée.

**4/** Mixez-les et ajoutez de l'eau de cuisson afin d'obtenir une purée.

**5/** Faites tremper 10 minutes 2 feuilles de gélatine. Essorez-les, ajoutez-les à la purée avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Incorporez délicatement à cette purée la crème fouettée.

**6/** Saisissez les pavés de merlu au beurre salé à la poêle, 3 ou 4 minutes, d'un seul côté, mais en les arrosant régulièrement.

**7/** Servez immédiatement avec la mousseline.





## La recette du chef :

### Bar de ligne, cromesquis de betterave, sardines et langoustines au combawa

#### La version simplifiée :

Pour 4 personnes

- 4 pavés de bar de ligne
- 1 petite betterave cuite
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- Wasabi
- 8 filets de sardines fraîches
- 8 queues de langoustines
- 1 combawa ou à défaut 1 citron vert
- Chapelure
- Encre de seiche (facultatif)

**1/** Mixez la betterave avec une cuillère de vinaigre balsamique et une pointe de wasabi, jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Salez, poivrez.

**2/** Mixez la chapelure avec l'encre de seiche, et panez avec 4 boules de pâte de betterave.

**3/** Hachez grossièrement les sardines et les langoustines, faites-les sauter quelques secondes à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Salez.

**4/** Râpez dessus un peu de combawa ou de citron vert. Réservez au

chaud.

**5/** Faites frire les 4 cromesquis de betterave à la friteuse 3 minutes à 180°C.

**6/** Faites rôtir au four 5 minutes le bar avec l'huile d'olive vierge et quelques grains de fleur de sel.

**7/** Servez chaque pavé avec un cromesquis de betterave et une queue de sardines.





## *La recette du chef :* *Noix de Saint-Jacques, cannelloni de tourteau*

### **La version simplifiée :**

Pour 4 personnes

- 12 noix de Saint-Jacques
- 400 g de chair de tourteau cuite
- 4 pâtes à ravioles
- 1 citron vert
- 100 g de lait entier
- 100 g de crème liquide
- 10 g de jus (ou d'eau) d'huître

**1/** Faites cuire les pâtes à ravioles al dente à l'eau salée, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée.

**2/** Mélangez le lait, la crème et le jus d'huître. Rajoutez le zeste du citron vert.

**3/** Mélangez la moitié de cette crème avec la chair de tourteau.

**4/** Roulez quatre cannellonis avec le mélange au tourteau.

**5/** Saisissez à feu vif, quelques secondes, les Saint-Jacques de chaque côté.

**6/** Servez avec les cannellonis et le reste de crème bien mousseuse, émulsionnée avec un petit mixer.



# Leçons

de court-bouillon

*La terre des grands crus produit aussi une grande crevette qui ne tolère pas de prendre un mauvais bouillon*

**S**urtout n'allez pas, à la lecture de cet article, acheter des gambas : ce n'est pas la saison. La gambas du Médoc, élevée dans deux fermes aquacoles situées à Saint-Vivien-de-Médoc, se trouve sur les marchés locaux à partir de la mi-juillet jusqu'à l'automne. Rien à voir avec ses molles homologues de supermarché congelées ou importées. La crevette géante du Médoc, *Penaeus japonicus*, a la chair serrée, sucrée, et une histoire tout aussi étonnante : elle est élevée sur d'anciens champs de blé et de tournesol transformés voilà plus de 20 ans en marais artificiels. En bord d'estuaire, dans ce plat pays de polders, Bertrand

lung élève ses gambas avec un minimum d'interventions sur l'écosystème : pas d'oxygénation des bassins ou d'alimentation systématique. Les gambas se développent lentement pour atteindre jusqu'à 60 g, au milieu des palourdes, esquires, ces petites crevettes blanches, et crabes verts. A la belle saison, son voisin réinvente le « fish and chips » en gambas-frites pour les visiteurs de passage dans le port de Saint-Vivien. Bertrand ne vend que sur les marchés et cuit toutes ses productions sur place, dans un court-bouillon savamment dosé, qui accompagne sans masquer palourdes et crabes verts en attendant les gambas de l'été. ♦



## *Le court-bouillon* *A la casserole*

**La base :** Quelques feuilles de laurier, du sel, du poivre, un piment de Cayenne pilé ou mieux, du piment d'Espelette.

**Les variantes :** Un petit verre de pinenu avec les bigorneaux ou les bulots. Les alcools sucrés arrondissent le côté salé de ces fruits de mer.

**Le poivre :** Ayez la main légère, le poivre laisse un goût sec en bouche.

**Le sel :** L'eau de mer contient environ 33 g de sel par litre, et c'est un peu... fade ! On augmente donc la dose dans les court-bouillons : 50 g par litre pour les bigorneaux, bulots, tourteaux, langoustines. 100 g par litre pour les crevettes.

**La cuisson :**

- Bigorneaux et bulots : pour éviter une texture caoutchouteuse, on démarre à l'eau froide et on arrête la cuisson dès les premiers bouillons. On laisse ensuite hors du feu dans le court-bouillon minimum 2 heures à couvert.

- Crabes : on démarre toujours à l'eau froide pour ne pas perdre les pinces sous l'effet d'une contraction violente de la bête plongée dans l'eau bouillante. Dès les premiers bouillons, on baisse le feu et on laisse cuire 5 minutes pour les crabes verts,

20 à 25 minutes pour les tourteaux.

- Crevettes : on les plonge dans l'eau bouillante mais on les laisse frémir, surtout pas bouillir, 3 à 5 minutes pour ne pas que leur chair durcisse.

## *Les gambas* *A la poêle*

**Iodée.**

Couvrez une poêle de gros sel et faites chauffer.

Dès que le sel crépite, mettez vos gambas et couvrez aussitôt.

Faites cuire 1 à 4 minutes de chaque côté.

**Marinée.**

Coupez la chair d'une tomate en petits dés. Pelez, épépinez et coupez un poivron rouge en lanière.

Dans un grand récipient, recouvrez les gambas d'huile d'olive, d'un jus de citron et d'une pincée de piment d'Espelette. Ajoutez la tomate, le poivron, un demi-oignon en rondelle et une à deux gousses d'ail.

Salez, poivrez.

Couvrez et laissez mariner 4 heures au moins.

Prélevez les gambas et les légumes avec un égouttoir. Grillez les gambas avec leur garniture 3 à 4 minutes de chaque côté dans une poêle.

Servez avec du riz.





Sur Auntie Jo funny little kitchen, Joëlle Dubois parle de tout : de ses envies, de ses humeurs, de ses découvertes sur Bordeaux et de sa cuisine, sensible et métisse, à son image. Un beau mélange aux origines africaines, américaines et européennes, qui lui a valu en 2009 le prix du meilleur blog de cuisine, décerné par le magazine « Elle. ». Mais ses recettes ont su rester sincères. Pas question, pour Joëlle, de cuisiner pour alimenter... internet. Des desserts testés en famille, pour une touche de soleil à table.

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



# Fruits du soleil

*Au cœur de l'hiver, la cuisine exotique se fait pleine d'astuces. Conseils et recettes métisses d'une blogueuse bordelaise*

## 1/. Le fruit de la passion

« C'est un des rares fruits que j'achète, mais surtout pour la décoration ! Comme sa pulpe doit être passée au tamis pour en enlever les grains, je l'utilise directement préparé en purée dans des sorbets ou entremets. Le fruit de la passion reste idéal pour décorer des desserts, comme les pavlovas. Il faut le choisir lourd et fripé pour le déguster coupé en deux, à la petite cuillère. »

## 2/. La mangue

« J'avoue que j'évite d'en acheter, car elles sont cueillies vertes et arrivent rarement mûres en France. Je me rabats plutôt sur les purées, les jus ou les mangues séchées, pour en faire des sorbets, des crèmes, des coulis, ou les incorporer à des desserts comme ce cheesecake. Mais de temps en temps, je craque : coupées en tranche et revenues, les mangues peu sucrées vont très bien avec un magret ou une viande blanche, ou simplement en chutney. »

## 3/. La christophine

« On l'appelle aussi chayotte ou chou chou. Je l'utilise comme une courgette, mais sa peau granuleuse reste difficile à éplucher. Surtout ne la passez pas sous l'eau avant de l'avoir épluchée : la christophine devient collante. Mieux vaut d'abord la faire cuire à l'eau ou à la vapeur. Sa saveur est délicate, aussi n'hésitez pas à relever vos préparations. La christophine est aussi cultivée en France et mûrit plusieurs mois après sa récolte, de juin à novembre. On la trouve donc tout l'hiver. »

## 4/. La patate douce

« Je l'utilise comme une pomme de terre, mais également dans les desserts. On peut en faire des puddings ou des gâteaux sans farine, avis aux allergiques au gluten ! Je préfère la patate douce à chair blanche plutôt que celle orangée. On peut l'ajouter dans tous les ragoûts de légumes, les couscous, et c'est un ingrédient indispensable du mafé, un plat africain très populaire à base d'arachide. La patate douce est cultivée en France, on peut donc l'acheter sans souci. »



## La recette de Joëlle Cheesecake à la mangue

### Ingrédients

#### Pour le fond :

- 175 g de biscuits type Spéculoos
- 75 g de beurre

#### Pour la garniture :

- 1 et 1/4 de tasse de purée de mangue
- 250 g de ricotta
- 600 g de fromage type carré frais Gervais
- 1/4 de tasse de sucre brun
- 3/4 de tasse de sucre blanc
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

**1/** Préchauffez le four à 180°C.

**2/** Préparez le fond du gâteau : mixez les biscuits, ajoutez le beurre fondu et garnissez le fond du moule et les parois en tassant bien avec un fond de verre.

**3/** Faites cuire 10 minutes, puis laissez refroidir complètement.

**4/** Baissez le four à 165°C (chaleur tournante).

**5/** Versez le sucre dans un saladier, ajoutez la ricotta et le fromage frais, battez bien (vitesse moyenne) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.

**6/** Ajoutez les œufs un à un et battez vigoureusement.

**7/** Versez peu à peu la purée de fruit et le jus de citron, mélangez bien.

**8/** Versez la préparation sur le fond de biscuits, enfournez pour 50 à 55 minutes.

**9/** Laissez refroidir à température ambiante et mettez au réfrigérateur au minimum 3 heures.





## La recette de Joëlle Biscuits à la patate douce

### Pour une vingtaine de biscuits :

- 230 g de chair de patate douce écrasée (2 ou 3 patates douces de taille moyenne)
- 110 g de beurre
- 150 ml de sirop d'érable
- 1 œuf
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de levure
- 260 g de farine
- 60 g de noix de pécan (ou cerneaux de noix)
- Sucre brun

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Pelez et faites cuire à la vapeur les 2 patates douces.
- 3/** Ecrasez-les à la fourchette. Réservez.
- 4/** Mélangez à l'aide d'un robot les patates douces écrasées, le beurre coupé en petits morceaux, le sirop d'érable et l'œuf. Mélangez très peu de temps pour obtenir un mélange homogène.
- 5/** Ajoutez le sel, la noix de muscade moulue, la cannelle moulue, un peu de bicarbonate de soude et la farine.
- 6/** Mélangez à la main, pour obtenir

une pâte assez souple.

**7/** A l'aide d'une cuillère, prélevez des petites boules de la grosseur d'une noix.

**8/** Déposez-les sur une plaque à pâtisserie (recouverte de papier cuisson) et pressez un bout de noix de pécan au centre de chaque biscuit.

**9/** Enfournez 15 à 20 minutes de minutes : le bord des biscuits doit être bien doré.

**10/** Laissez les biscuits refroidir complètement avant de les décoller.

**11/** Saupoudrez d'un peu de sucre brun pour donner un côté « scintillant » aux biscuits.



## La recette de Joëlle Crème de tapioca au lait de coco

Pour 4 personnes :

- 400 ml de lait de coco
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 4 cuillères à soupe de tapioca
- 3 ou 4 cuillères à soupe de sucre roux

**1/** Faites chauffer le lait de coco et le lait.

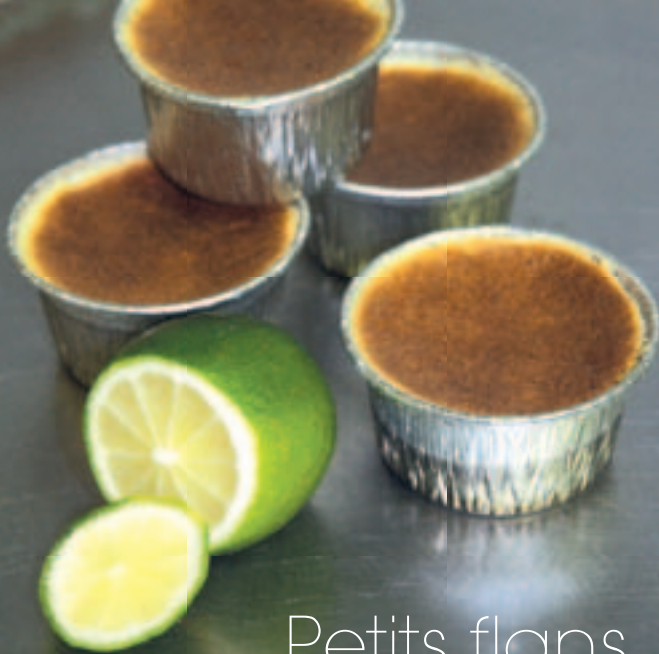
**2/** Lorsque le lait bout, ajoutez le tapioca et le sucre.

**3/** Faites cuire pendant 7 à 8 minutes, sans cesser de remuer.

**4/** Eteignez le feu et laissez refroidir.

**5/** Servez tiède ou froid.





# Petits flans **COCO** au citron vert

Lorsqu'il a un doute sur une recette, Dominique Bouhier téléphone en Martinique. C'est d'ailleurs des îles qu'il ramène à chaque voyage ses ingrédients. Au cœur du Médoc, amour caché, mont-blanc coco et autres douceurs des mers du sud côtoient les spécialités comme les croquettes (datant de 1882 !), dans sa pâtisserie la Marquissette.

*La recette  
des flans coco de Karina,  
son épouse martiniquaise*

## Ingrédients :

- 1 boîte (300 g) de lait concentré sucré
- 1 boîte (300 g) de lait de coco
- 4 œufs
- 1 citron vert
- Rhum
- Cannelle

- 1/ Mélangez l'ensemble des ingrédients.
- 2/ Ajoutez-y le zeste du citron vert
- 3/ Parfumez avec une cuillère à café de rhum et une pincée de cannelle.
- 4/ Répartissez dans de petits ramequins.
- 5/ Faites cuire au bain-marie au four à 180°C, 40 à 45 minutes.



france  
**bleu**  
gironde



**ici,  
faites le plein  
de saveurs**

**vu d'ici**

**Chef Oliver**  
vous régale de 10h à 10h30

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



# *Le goût* *des enfants,* une histoire d'éducation

*Ateliers, cours de cuisine, émissions de télévision... L'éducation au goût fait recette ! Mais elle commence à table, avec une pincée de plaisir et beaucoup de patience*

**P**arents, pas de panique ! Derrière le terme « éducation au goût » se cache simplement le plaisir d'apprécier toutes les saveurs de ce que nous mangeons. Car en matière de goût, tout s'apprend : les préférences de nos enfants évolueront en fonction de leurs apprentissages et de leurs expériences. Les éclaircissements de Nathalie Politzer, ingénieur à l'Institut du goût, à Paris, et membre du comité de pilotage du Réseau national pour l'éducation au goût des jeunes, créé en octobre dernier.

*Pour commencer, qu'est-ce que l'éducation au goût ?*

L'éducation au goût est la découverte des perceptions sensorielles qui sont générées par la dégustation d'un aliment. C'est une éducation qui essaie d'amener les enfants à être plus attentifs à ces sensations, à mettre des mots sur ces sensations pour pouvoir mieux communiquer avec les autres, et mieux se rendre compte des différences entre les individus. L'éducation au goût vise également à éveiller la curiosité des enfants vis-à-vis des aliments. C'est une approche pédagogique centrée sur l'individu qui se découvre à travers la dégustation.

*Pourquoi l'éducation au goût est-elle aussi importante aujourd'hui ?*

Chez les enfants, ce n'est pas en parlant des cinq fruits et légumes qu'il faut manger par jour que vous allez modifier leurs comportements alimentaires. On se rend compte aujourd'hui que l'éducation au goût peut être une approche très intéressante pour modifier durablement les comportements alimentaires des jeunes, car il s'agit de jouer sur le plaisir et la sensorialité. Par ce biais, on peut donner envie aux enfants d'avoir une alimentation plus variée, de goûter à tout.





### *Quelques conseils pour les parents ?*

N'hésitez pas à verbaliser vos sensations, à parler des aliments : l'éducation au goût vise à dépasser la réponse « j'aime » ou « je n'aime pas » et à apprendre à l'enfant à savoir parler des saveurs, des arômes, des textures, à savoir justifier ses préférences.

Le contexte des repas est aussi important. Mieux vaut éviter de forcer votre enfant à manger un aliment et plutôt essayer d'éveiller sa curiosité. Puis, patience ! Si l'enfant ne veut pas goûter la première fois, il va au moins sentir, observer... Faire participer les enfants à la cuisine est aussi un excellent moyen de les familiariser avec les aliments. L'enfant voit les aliments se transformer, il pose des questions, goûte au fur et à mesure. Et comme on met un peu de soi dans la préparation de la recette, quand le plat se retrouve sur la table, il passe en général beaucoup mieux !

• • •

### *C'est donc une éducation qui commence à la maison ?*

Les premiers éducateurs sont bien sûr les parents : beaucoup d'apprentissages se font par imitation. Ce sont les parents qui sélectionnent les produits qui vont se retrouver sur la table. Ce sont eux également qui donnent le ton des repas : va-t-on manger ensemble dans un contexte détendu, chaleureux, agréable ? Ou est-ce que chacun mange à son tour, ou devant la télévision ?

Tout cela joue sur l'apprentissage du goût. Le style éducatif également...

### *Y a-t-il des enfants « naturellement » plus sensibles à certaines saveurs, donc plus « difficiles » à table ?*

Chez l'enfant, il y a une corrélation entre la sensibilité olfacto-gustative et les préférences alimentaires. On sait maintenant bien à quel point nous sommes tous différents dans les domaines de l'odorat et du goût. Nous serions très surpris si notre voisin de table nous prêtait sa

langue ou son nez ! Les enfants les plus sensibles à l'amertume vont plus difficilement accepter l'amertume de certains aliments comme les choux, les choux-fleurs, etc. Mais ce lien entre sensibilité et préférence est moins marqué à l'âge adulte. Nos préférences s'enrichissent d'apprentissages socioculturels : nous apprenons à aimer le goût amer du café, par exemple, à force de répéter sa consommation et en l'associant à un contexte positif.

### *Mais comment faire, en tant que parent, face au refus d'un enfant à table ?*

On s'arme de patience et on réessaye ! Beaucoup d'études montrent que l'exposition répétée est un levier très intéressant pour moduler les préférences alimentaires des enfants. Mais il ne faut pas s'arrêter à quatre présentations. Selon les aliments, parfois il faut aller jusqu'à dix, quinze, vingt répétitions... Parfois cela ne marche pas. Mais en moyenne les parents se découragent toujours un peu trop tôt. Ce serait bien de persévérer un peu plus, mais toujours dans un contexte agréable. ♦



SAVEURS LES INCONTOURNABLES

# L'appel de l'Atlantique

*Vent d'ouest en cuisine avec trois recettes exquisies pleines d'iode et d'air frais. Cap sur le grand large*



*Bénédicte Baggio-Catalan  
et Bénédicte Salzes*



L'une est originaire de La Rochelle ; les voyages de l'autre l'ont menée jusqu'à Barcelone, le temps d'étudier la photographie. D'un rivage à l'autre, la rencontre entre ces deux filles vite complices s'est faite naturellement autour d'une histoire de... bateaux à voile. Un hasard heureux, béni de la mer plus que du ciel, puisqu'il a donné lieu à ce beau livre de recettes atlantiques. Bénédicte Baggio-Catalan et Bénédicte Salzes y retracent leur périple à la découverte des côtes de l'Aquitaine, depuis la criée de La Rochelle jusqu'au fileyeur d'Arcachon où elles ont embarqué pour une partie de pêche. Des pages de reportages, de rencontres fortes en gueule et surtout de recettes, fraîches comme le vent marin. ♦

« Cuisine atlantique.  
Recettes exquisies de poissons & coquillages »,  
éd. Sud Ouest, 96 p., 15 €

**GOUR  
METS**  
DE FRANCE  
EDITION GIRONDE



*Retrouvez nos recettes  
en flashant ici*

Retrouvez-nous sur

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



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

## Recette atlantique

### Filets de rouget du bassin d'Arcachon panés à la pistache et au citron vert

Préparation : 20 min - Cuisson : 6 min

#### Les ingrédients

pour 4 personnes

#### À la poissonnerie :

- 4 beaux rougets levés en filets, écaillés avec la peau

#### En cuisine :

- 2 citrons verts non traités
- 50 g de pistaches non salées décortiquées
- 2 œufs
- 30 g de farine
- Huile d'olive
- Sel et poivre

**1/** Rincez les citrons verts. Récupérez les zestes à l'aide d'une râpe et mélangez avec les pistaches grossièrement concassées. Disposez la moitié de ce mélange dans une assiette creuse.

**2/** Préparez la panure : battez les œufs dans une assiette creuse. Disposez également la farine dans une autre assiette creuse.

**3/** Plongez successivement les filets de rouget côté peau uniquement dans la farine, puis dans l'œuf battu, puis dans le mélange pistache-citron

vert.

**4/** Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites cuire les filets de rouget 5 min côté peau, puis 1 min côté chair.

**5/** Dressez les filets dans une assiette, peau en dessous. Parsemez du reste de pistaches et de zestes de citron vert.

**6/** Arrosez d'un filet de citron vert et de quelques gouttes d'huile d'olive, salez, poivrez.







## Recette atlantique

### Poêlée de seiches à la crème de chorizo

Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min

#### Les ingrédients

pour 4 personnes

#### À la poissonnerie :

- 500 g de blancs de seiche

#### En cuisine :

- 50 g de chorizo fort
- 25 cl de crème entière liquide
- 1 oignon
- 8 tomates cerises
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette en poudre
- Sel

**1/** Retirez la peau du chorizo et taillez-le en tranches fines. Faites-le griller à sec dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

**2/** Ajoutez la crème liquide. Portez à ébullition.

**3/** Mixez la crème de chorizo, passez au chinois et versez dans le corps d'un siphon préalablement réchauffé avec de l'eau chaude.

**4/** Laissez le siphon dans une casserole au bain-marie pendant que la seiche cuit.

**5/** Rincez les blancs de seiche et découpez-les en petits morceaux.

**6/** Émincez l'oignon finement.

**7/** Rincez les tomates cerises et coupez-les en quartiers.

**8/** Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir les seiches avec l'oignon émincé pendant 10 min.

**9/** Au dernier moment, ajoutez les quartiers de tomate.

**10/** Salez et saupoudrez d'une pincée de piment d'Espelette.

**11/** Répartissez la seiche dans 4 petits ramequins individuels.

**12/** Injectez la cartouche de gaz dans le siphon et recouvrez la seiche de crème de chorizo.

**13/** Servez immédiatement.

## Recette atlantique

### Filets de sole marinés à la clémentine

Repos : 1 heure - Cuisson : 5 min

#### Les ingrédients

pour 4 personnes

#### À la poissonnerie :

- 4 soles levées en filets, sans la peau

#### En cuisine :

- 6 clémentines
- 6 brins de persil plat
- 30 g de beurre
- Fleur de sel et poivre

**1/** Pressez les clémentines et versez le jus obtenu dans une grande assiette creuse.

**2/** Rincez, égouttez et ciselez finement le persil. Ajoutez-le au jus de

clémentine (réservez-en quelques pincées pour le dressage).

**3/** Coupez chaque filet de sole dans le sens de la longueur au niveau de l'arête centrale, pour obtenir 2 lamelles fines.

**4/** Plongez les lamelles de sole crues dans le jus persillé. Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.

**5/** Récupérez les lamelles de sole marinées en les égouttant bien. Réservez le jus.

**6/** Versez le jus passé au chinois dans une casserole et faites chauffer à feu doux. Quand le jus commence à fré-

mir, ajoutez 30 g de beurre. Fouettez. Salez et poivrez.

**7/** Faites revenir les lamelles de sole 30 secondes de chaque côté dans une poêle chaude avec une noix de beurre. Poivrez et parsemez de fleur de sel.

**8/** Roulez délicatement chaque filet de sole, puis maintenez-les à l'aide d'un cure-dent. Répartissez les filets roulés dans 4 assiettes ou bols, arrosez de sauce à la clémentine et parsemez de quelques pluches de persil.

**9/** Servez avec un riz basmati.







Hubert GROUDEL

# Les bordeaux à la mer

par Hubert Groutel

*Ils sont jeunes, vifs, fruités et abordables ! Pour se réconcilier avec le poisson, une sélection réalisée en dégustation à l'aveugle dans la cave des 1001 châteaux de Planète Bordeaux, par Hubert Groutel, spécialiste des Bordeaux et Bordeaux Supérieur*

## 1- Château de L'Aubrade

### Bordeaux blanc 2010

Sauvignon (50 %), sémillon (25 %), muscadelle (25 %)

Un blanc fruité, dans la grande lignée des vins de l'Entre-deux-Mers, où le sauvignon domine le sémillon et la muscadelle dans un équilibre parfait. La robe est claire, brillante, avec des reflets teintés d'or vert. Le nez développe des notes de fruits blancs et de bonbon anglais. L'attaque en bouche est ronde et fruitée (pêche blanche), la finale vive et fraîche.

A servir entre 8 et 10 degrés, avec des fruits de mers ou des poissons blancs grillés.

[vinslobre.free.fr](http://vinslobre.free.fr)

**4,65 €** à la propriété

## 2- Château Haut Garriga

### Bordeaux blanc 2010

Sémillon

Avec cette cuvée 100 % sémillon, le château Haut Garriga est plutôt atypique dans la famille des blancs de Bordeaux. Sa robe jaune paille laisse présager une belle concentration. Le nez, sur les fruits blancs (poire, pêche blanche) pos-

sède beaucoup de finesse. La bouche est suave, grasse et équilibrée, avec une pointe acidulée en finale.

Servi entre 8 et 10 degrés, ce vin se révélera sur des terrines de poissons.

**3,60 €** à la propriété

## 3- Château Lamothe de Haux

### Bordeaux blanc 2010

Sauvignon (40 %), sémillon (40 %), muscadelle (20%)

Elevé sur lies pendant plusieurs semaines, la robe or jaune de cette cuvée traditionnelle est brillante et limpide. Au nez, les notes fruitées (agrumes et fruit de la passion) dominent et offrent une belle complexité. C'est une explosion de fruits en bouche pour un vin doté d'une bonne amplitude et d'une longueur qui n'en finit pas. A servir à 10 degrés, avec des poissons de mer cuits au four ou à la vapeur.

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

**6,50 €** à la propriété

## 4- Château Penin

### Bordeaux blanc 2010

Sauvignon blanc (65 %), sauvignon gris (20 %), sémillon (15 %)

Une robe or jaune intense et des arômes complexes de fruits mûrs (abricot, mirabelle) qui se révèlent au nez, soutenus par des notes vanillées. Elevé sur lies et en partie en fût de chêne, ce château Penin pourra se garder 2 à 3 ans. En bouche, l'attaque est suave et se poursuit avec beaucoup de gras et de rondeur, pour finir sur la fraîcheur, le fruit et un boisé bien fondu.

A apprécier à 10 degrés avec des Saint-Jacques ou des poissons fumés.

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

**7,60 €** à la propriété

## 5- Château Lestrille-Capmartin

### Bordeaux blanc 2010

Sauvignon blanc (37 %), sauvignon gris (33 %), sémillon (30 %)

Cette cuvée, élevée six mois en barriques, sur lies fines, est une réussite. A la fois fruité (pêche jaune, ananas) au premier nez et floral (chèvre-



feuille, acacia) au second, le bouquet en dit long sur la maturité de la vendange et la qualité de l'élevage. La bouche est ample, ronde, d'une belle longueur se terminant sur des notes d'oranges confites et de marrons glacés.

Parfait, à 10 ou 12 degrés, sur des poissons en sauce à base de crème.

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

**7,40 €** à la propriété

### **6- Château Tour de Mirambeau Grand Vin**

#### **Bordeaux blanc 2009**

Sauvignon (80 %), sémillon (20 %)

Ce Grand Vin aux allures de grand cru pourra se conserver au moins 6 à 8 ans. Sa robe or pâle, dense et brillante, laisse présager d'une belle intensité. Le nez, finement toasté au départ, déploie des arômes de fruits à chair jaune (ananas, pêche) après aération, avec un boisé plus intégré. La bouche est ronde et veloutée, remplie de saveurs exotiques (ananas, litchi) et vanillées.

A servir à 10 ou 12 degrés avec les poissons gras en sauce.

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

**15 €** à la propriété

### **7- Château Landereau**

#### **Bordeaux clairnet 2010**

Malbec (35 %), cabernet franc (30 %), cabernet sauvignon (20 %), merlot (15 %)

Vin rouge léger pour certains, rosé charnu pour les autres, le clairnet peut se conserver 2 ans. Sous sa robe d'un rubis lumineux, le nez très expressif de ce château Landereau dévoile un bouquet riche en arômes de fruits rouges et de bonbon au cassis. La bouche ronde et équilibrée conserve la fraîcheur du fruit intacte : on a l'impression de croquer dans une grappe de raisin ! Idéal pour les crevettes et gambas à la plancha, avec une sauce relevée.

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

**4,80 €** à la propriété

### **8- Château La Caderie**

#### **Cuvée Expression**

#### **Bordeaux rouge 2010**

Merlot (93 %), malbec (7 %)

Cette cuvée Expression se pare d'une robe pourpre, brillante et claire. Les arômes au nez sont variés, allant du fruit à noyau (griottes) à des notes plus boisées en passant par la réglisse. La bouche, toute en rondeur, forte de sa dominante de merlot, est tournée vers le fruit avec une finale légèrement toastée. Servi à 18 degrés, ce vin partagera très bien la table avec les poissons cuisinés en soupe ou à la sauce tomate.

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

**5,70 €** à la propriété



# Château Chadenne : une (re)conversion réussie !

En Fronsac, Philippe et Véronique Jean ont réalisé leur rêve avec succès.



Il a fallu cinq années à Véronique et Philippe Jean pour découvrir dans le Bordelais, LE lieu à la hauteur de leurs ambitions, celui qui les conforte dans le choix de quitter le monde de l'industrie.

Château Chadenne est l'une des plus vieilles propriétés de l'appellation Fronsac. Dix hectares, en bord de plateau dominant la Dordogne plein sud, accueillent des vignes de trente ans voire même de cinquante. Des terres qui offrent un encépagement à dominante de merlot (92 %) complété par du cabernet sauvignon. Le tout, au pied d'une belle bâtisse où la famille de Max Linder, fils de viticulteur et pionnier du burlesque, vécut près d'un siècle.



## Vers le bio

Après avoir rejoint « Expression de Fronsac », un regroupement de vignerons autant amoureux de leur métier que de leur terroir, Véronique et Philippe Jean font appel à Christian Veyry, un œnologue reconnu. Ses précieux conseils leur permettent de se doter des infrastructures et équipements les plus performants pour choyer comme il se doit leurs terres viticoles. Le trio ainsi formé partage la même vision de la vinification : celle qui donne à voir et à goûter le nouveau visage du Bordelais, celle qui offre des jus gourmands sur le fruit et respectueux de leur environnement, à boire avec délectation.

Très vite, Véronique et Philippe, propriétaires responsables, font gagner à la propriété six hectares, qui passe en culture raisonnée et surtout en conversion bio. Côté vinification et élevage, le château se dote d'outils modernisés - foudres en bois, cuves en inox thermo-régulées, chai climatisé, le tout en prônant un travail à la main minutieux en matière de taille, d'effeuillage, de vendange et de tri. Des valeurs qui font la fierté des propriétaires et leur permettent de lancer leur premier millésime en 2000.

## Grands vins

Le résultat de tant d'efforts et de patience donne deux fronsacs : Château Chadenne et Château Chadenne La Fleur, classés parmi les meilleurs de l'appellation, dès 2001. De mêmes cépages et culture, le second provient de parcelles plus jeunes récoltées manuellement et demande un élevage en fûts plus court. Moins concentré, plus « frais », il exhale comme le premier des arômes de fruits rouges (mûre et framboise), se teintant de vanille.

Un bordeaux sort également des cuves : Château Haut-Picat, tout autant apprécié. Trois vins donc, 60 000 bouteilles annuelles et une belle récompense après aération en carafe, sur une volaille, un gibier ou un fromage. La Place de Bordeaux, qui regroupe courtiers et négociants en vins, succombe, tout comme les grandes tables.

L'art d'associer le précieux cru et la bonne chair est une philosophie que Véronique et Philippe aiment partager avec de vrais amateurs, enrichie par leur art de vivre et sens de l'accueil.

Car Château Chadenne c'est aussi une offre de séjour au pied du

domaine viticole. Quoi de mieux pour savourer pleinement un moment de détente entre deux dégustations de vins de Fronsac ou la découverte du travail des vignes. Vous allez sans conteste tomber sous le charme de cette exploitation à taille humaine.

Pour 2012, Château Chadenne vous réserve même une surprise : un quatrième vin d'exception, un fronsac caractérisé par une récolte grappe par grappe, un foulage à la main et une cuvée d'à peine 1 000 bouteilles.



**Château Chadenne - Grand vin de Bordeaux**  
SCEA Ph. et V. JEAN  
33126 Fronsac  
Tél : 05 57 24 93 10 - Fax : 05 57 24 95 98

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



# Terres de miels

*La saison du miel commence !  
A chaque terroir son miel au goût unique.  
Connaissez-vous ceux d'Aquitaine ?*

Ouvrez un pot de miel : tous vos sens sont en éveil ». Parole d'apiculteur, la preuve par des ingénieurs. C'est avec les étudiants agronomes de Bordeaux Sciences Agro (ex-ENITA) que l'association de développement de l'apiculture en Aquitaine (ADAAQ) organise son concours annuel des miels de région, et on a rarement vu une fiche technique de dégustation aussi sensuelle. Commençons par la vue. La couleur du nectar est-elle ivoire, ambrée, rousse, jaune léger ou doré ? Sa robe limpide, opaque, brillante ? Et

son corps, comment fond-il en bouche après un premier passage sur les lèvres et la langue ? Finit-il dans la gorge soyeux, velouté ou granuleux ? Vous trouvez cela chaud ? C'est probablement les notes d'épices. Quant aux odeurs et arômes, il faut plus d'une page entière pour les énumérer : fruits secs ou confits, notes fumées, boisées, animales, lactées, compotes ou même vins. Ces vins qui n'ont plus l'apanage de la science de la dégustation.



## *Ruches en transhumance*

Car tout autant que le vin le miel est un produit du terroir, dépendant lui aussi du sol, des conditions climatiques, et un peu de la main de l'homme. Sur la table de sa cuisine, Nicolas Bouguet pose une dizaine de pots, des « crus fermiers » produits par les ruches (un apiculteur élève entre 150 et 300 colonies en moyenne) de sa ferme biologique de l'Entre-deux-Mers. Blindez votre palais. Derrière le sucre se devine la diversité des coteaux de la Garonne : Acacia vanillé, Bourdaine au goût de bonbon, Metcalfa fauve et balsamique puisqu'issu d'un insecte suceur de sève dont l'abeille raffole du miellat... Et surtout, les bruyères des landes : la bruyère callune, « c'est le caviar » du miel, opaque, crémeux, une petite pointe d'acidité et une longueur qui n'en finit pas. Quand sa floraison en montagne est bonne, l'apiculteur accompagne ses ruches jusque dans les Pyrénées pour quelques précieuses miellées.

Car loin d'être un passif récolteur de miel, le métier d'apiculteur exige d'être un véritable gestionnaire de colonies qui encadre, en quelque sorte, ses ouvrières. Dès le mois de mars, commencent les premières transhumances. Chaque apiculteur déplace de nuit ses ruches endormies au gré d'un circuit de floraisons qui produiront des miellées jusqu'au mois de décembre pour les plus tardives. Comment prédire les floraisons ? C'est tout l'art de l'apiculteur. « On se décide trois ou quatre jours auparavant, on s'appelle entre nous, on observe les fleurs à la jumelle, énumère Thomas Mollet, président de l'ADAAQ. Pas de science exacte, donc, mais beaucoup « d'expériences ». L'association cherche d'ailleurs à rassembler ce savoir et à obtenir une IGP (indication géographique protégée) miel d'Aquitaine.







• • •

### *L'apiculteur, un poète*

Si le miel est une longue tradition en Aquitaine, les connaissances restent apprises sur le tas ou transmises par les anciens (et plus toujours efficaces...). Les facteurs d'une bonne miellée sont complexes. Par exemple, la pluie est parfois une nuisance : « on cherche donc à savoir où passe l'orage ». C'est la part « poète » de l'apiculteur, à qui l'abeille et son miel finissent par échapper :

« forcément, on ne maîtrise pas tout ». Cet hasard des échanges fascine Nicolas Bouguet. Il a participé à l'installation en mai dernier de six ruches en plein centre-ville, dans le parc du Rocher de Palmer, à Cenon. Le miel récolté est distribué : les pots s'ouvrent et les langues se délient. Les abeilles s'activent et les habitants se rencontrent, tout heureux de goûter leur ville. ♦

# Sucré salé

*Soja + gingembre + miel d'acacia*  
*1 préparation, 2 variations...*

## *La recette*

### *Poulet au miel*

#### **Les ingrédients**

*pour 6 personnes*

- 1 gros poulet fermier de 2 kg découpé en 6 morceaux
- 250 g de miel d'acacia
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame

**1/** Mélangez le miel (chauffez-le quelques secondes au micro-onde s'il le faut), la sauce soja, le sésame, du sel et le gingembre râpé dans un bol.

**2/** Posez les morceaux de poulet dans un plat creux et couvrez-les de la marinade.

**3/** Réservez au moins 30 minutes dans un endroit frais.

**4/** Préchauffez le four à 210° et en-

fournez le poulet pendant 20 minutes en arrosant régulièrement les morceaux de volaille pour qu'ils soient bien dorés.

**5/** A savourer avec du riz basmati et des pêches chaudes rôties.



## *La recette*

### *Brochettes d'agneau au romarin*

#### **Les ingrédients**

*pour 6 personnes*

- 250 g de gigot d'agneau
- 50 g de miel d'acacia
- 10 cl de soja
- 20 g de gingembre frais râpé
- 1 botte de romarin

**1/** Coupez l'agneau en cubes, enlevez les parties nerveuses et piquez les cubes sur les branches de romarin effeuillées. (Piquez d'abord les

cubes sur une brochette, pour les enfilez plus facilement sur les branches de romarin.)

**2/** Mélangez le miel, la sauce soja et le gingembre râpé dans un bol.

**3/** Disposez les brochettes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faites-les colorer sur toutes les faces.

**4/** Déglacez ensuite la poêle avec le miel et le soja.

**5/** Enrobez les brochettes de sauce et servez aussitôt.





# Prestige d'Hôtels Provence,

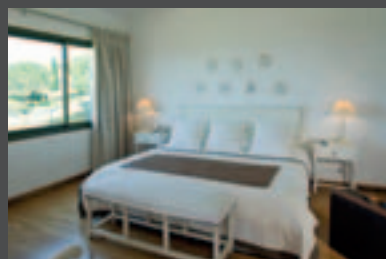
Art de vivre et du bien mangé



*Les Bories & spa*



*L'Auberge de*



**A**u cœur du Luberon, découvrez Gordes, un des « plus beaux villages de France » qui accueille l'hôtel restaurant Les Bories & Spa.

Le domaine des Bories réside dans une symphonie de vert, où s'épanouissent amandiers, chênes verts, figuiers, oliviers, arbousiers, cyprès, pins, rosiers, lavande, angélique, millefeuille et différentes espèces de menthe... Soit un véritable

paradis de senteurs et de plantes où il fait bon se détendre. Orchestré par Pascal Ginoux, le restaurant Les Bories, brillamment reconnu par Gault & Millau, marie culture et gastronomie. Le chef étoilé aime les contrastes des plats entre terre et mer et propose une cuisine innovante et goûteuse.

Après une balade au grand air, le spa la Maison d'Ennéa saura ravir votre corps et votre esprit. Le personnel de l'hôtel Les Bories & Spa vous proposera de nombreuses activités sur place ou aux alentours, comme notamment des cours de cuisine et d'œnologie pour découvrir les secrets de la Provence.

**Menu à partir de 57 €.**

**Plat à la carte à partir de 42 €.**

Hôtel Les Bories\*\*\*\*\* & Spa  
Route de l'Abbaye de Senanque  
84220 Gordes  
Tel : 04 90 72 00 51

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



**G**astronomie, détente et spa dans une ambiance raffinée à l'Auberge de Cassagne. Les gourmets du monde entier savent pourquoi ils viennent à l'Auberge de Cassagne : c'est pour son restaurant gastronomique récompensé d'une étoile au Guide Michelin et présidé par Philippe Boucher, Maître Cuisinier de France (ancien de chez Paul Bocuse). Respectueuse d'une tradition provençale revisitée, sa cuisine marie à merveille les fruits et légumes, richesses du terroir méditerranéen.

L'hôtel de l'Auberge de Cassagne est une ancienne bastide et dépendance du château de Cassagne, qui a su créer une parfaite alchimie entre le luxe d'un établissement cinq étoiles et la convivialité d'une maison d'hôtes. Un espace de remise en forme vous attend avec un spa d'une superficie de 500m<sup>2</sup> qui réunit piscine intérieure, jacuzzi, sauna, hammam, douche chromothérapique, salle de musculation, cabines de massages et de soins esthétiques Hormeta.

Que vous soyez en vacances près d'Avignon ou que vous rêviez d'un week-end alliant détente et art de vivre, l'Auberge de Cassagne est une charmante étape gastronomique sur votre route.

# des lieux d'exception et de goût

er aux couleurs provençales



*Cassagne & Spa*



*Le Vallon de Valrugues & Spa*



Situé au cœur du Triangle d'Or et à quelques mètres du centre ville de Saint Rémy de Provence, l'hôtel le Vallon de Valrugues est une base parfaite pour découvrir la région.

Un style contemporain et provençal pour un séjour où raffinement et gastronomie seront rois. Au restaurant gastronomique, trois toques au Gault & Millau et une étoile au Guide Michelin, le

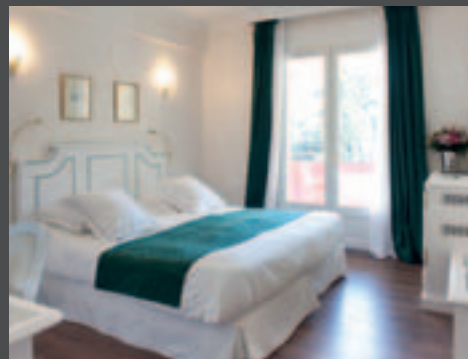
chef Marc de Passorio vous offre une cuisine héritière de ses nombreux voyages. Envie d'une ambiance plus décontractée ? Franchissez le pas de porte du Bistrot, avec sa cave à vins intégrée. Vous y savourerez des produits régionaux préparés avec simplicité. Mais le Vallon de Valrugues est aussi un endroit dédié au bien-être, où calme, douceur et volupté vous entoureront du côté du spa.

**Au restaurant « M de Passorio », menu découverte à 59 €.**

**Au Bistrot, menus à 28 € et 34 € ou plat à la carte à partir de 19 €.**

Hôtel le Vallon de Valrugues & Spa\*\*\*\*\*  
9 Chemin Canto Cigalo  
13210 Saint Rémy de Provence  
Tel: 04 90 92 04 40

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



**Menu déjeuner à partir de 37 €.**  
**Plat à la carte à partir de 33 €.**

Auberge de Cassagne\*\*\*\*\* & Spa  
450 allée de Cassagne  
84130 Le Pontet-Avignon  
Tel : 04 90 31 04 18

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





*Au restaurant solidaire*



# *Cuisine nomade :*

l'avenir est dans la rue

*A travers l'Atelier de cuisine nomade de Blanquefort, Thierry Marx défend une cuisine de rue qui veut être une véritable alternative à la malbouffe. Snacking, street food ou grande gastronomie : même combat !*

**D**ans le laboratoire du lycée hôtelier Saint-Michel, à Blanquefort, les sept stagiaires s'impatientent. Aujourd'hui est un jour un peu spécial où Thierry Marx doit venir assurer leur cours. Mais le chef a du retard. Créé en

2009 avec la mairie, l'Atelier de cuisine nomade forme à chaque session sept à huit stagiaires aux métiers de la cuisine de rue. La cuisine nomade, street food ou cuisine de rue, « va du sandwich fait par les boulangers ou les industriels jusqu'aux plats

cuisinés » à consommer sur place ou à emporter. Une cuisine rapide, de bistrot populaire, de snack ou de camion à pizzas, à déguster sur le pouce, à midi ou à toute heure.





Thierry Marx



• • •

## Streetfood contre fast-food

Faut-il une école pour apprendre à faire un sandwich ? Thierry Marx en est convaincu. D'ailleurs, le cours prévu porte justement sur le club sandwich. La cuisine de rue, telle que l'envisage le chef, est à l'opposé de la mauvaise restauration rapide ou de la malbouffe des fast-foods. « On a trop longtemps négligé cette cuisine au profit des industriels. Les métiers de bouche français, l'artisanat, ont leur place là-dedans. »

A l'heure où le temps consacré au déjeuner diminue (1 heure 38 en 1980 contre 31 minutes aujourd'hui !), le chiffre d'affaire de la restauration rapide et du snacking, lui, a bondi. La cuisine de rue a toujours été un « moteur d'intégration », elle devient là un moyen d'insertion. Les stagiaires de l'atelier sont pour la plupart en situation de reconversion professionnelle : ancien responsable de magasin, ingénieur, juriste, mère de famille, demandeur d'emploi... Tous ont cependant un projet, monter ou reprendre leur affaire. Avec un credo : « trouver un plat phare qui les identifie, et le travailler bien. Faire quelque chose de bon, et pas cher ». Tajines, pizzas, tartines, salades bios ou soupes, il n'y a pas de « petite » cuisine pour le chef.

Sous l'oeil d'Alain Humbert, un de leurs formateurs, les apprentis cuistots essuieront leur premier coup de feu en cuisine au restaurant solidaire, le restaurant d'application de l'atelier, où les habitués font la queue passé

midi. Les retours des clients sont directs, ce qui permet « d'ajuster » les projets. Les coûts aussi, puisque le plat du jour est proposé bien en-dessous de 10 euros.

## Bon et pas cher

Une quarantaine de stagiaires est passée à l'atelier, plus d'une dizaine a fini par monter leur propre affaire. Comme Jérémy, resté à Blanquefort pour ouvrir son snack. Des frites et des burgers faits maison pour des convives plutôt jeunes. Un produit star pour une clientèle ciblée. L'ancien charpentier a bien compris les fondements de l'enseignement du chef même si ses interventions se sont faites rares.

Pour l'heure, voilà Thierry Marx qui rentre en cuisine et s'appête à revisiter le club sandwich. La dernière fois, c'était le croque-monsieur. Les stagiaires sont suspendus aux gestes du maître qui corrige une mayonnaise maison. Et rappelle l'importance des petits fournisseurs. « Si vous avez des produits standards, vous serez comme les industriels. L'important, c'est la valeur ajoutée que vous pourrez apporter ; il faut que votre plat raconte une histoire, qu'il soit parfaitement maîtrisé ». Et le chef n'hésite pas à invoquer le modèle des chaînes de restauration rapide, qui ont fait fortune sur quelques types de burgers seulement. C'est street food contre fast-food. Le club sandwich, terminé, est légèrement grillé. « Voilà, avec ça je ne vous ai pas dit grand chose, mais je vous ai dit l'essentiel ». ♦



«C'est la société  
*qui avance*  
et la ***CUISINE***  
*suit*»

*Pourquoi un tel intérêt pour la cuisine de rue ?*

**Thierry Marx :** «C'est une approche de la gastronomie plus simple et moins onéreuse. Plus simple parce qu'il y a 40 ans, les chefs qui démarraient dans la vie professionnelle commençaient par un bistrot et finissaient par quelque chose de plus élaboré. Aujourd'hui, le coût immobilier est plus important. La street food permet de démarrer avec une mise moins importante.

Cette cuisine a toujours existé en France. Elle a été un moteur d'intégration extrêmement fort, comme pour les immigrés de l'intérieur, les Bretons ou les Basques, par exemple, qui ont amené à Paris des produits. Et qui se sont installés, comme les Auvergnats avec les bistrots.

Aujourd'hui, la street food revient sur ses bases ; le secteur est dynamique en termes d'emploi. Et en même temps, pour moi, c'est une alternative à la malbouffe. On connaît toutes les grandes enseignes de res-

tauration rapide. Entre ces grandes enseignes, il n'y a pas grand chose. Si quelqu'un vient s'installer avec un concept de pâtes ou de sandwiches, cela marche. Notre profession a trop longtemps négligé cette cuisine nomade.»

*Vous faites beaucoup référence à l'Asie. Mais n'a-t-on pas, en France, la culture de s'asseoir dans un restaurant pour manger ?*

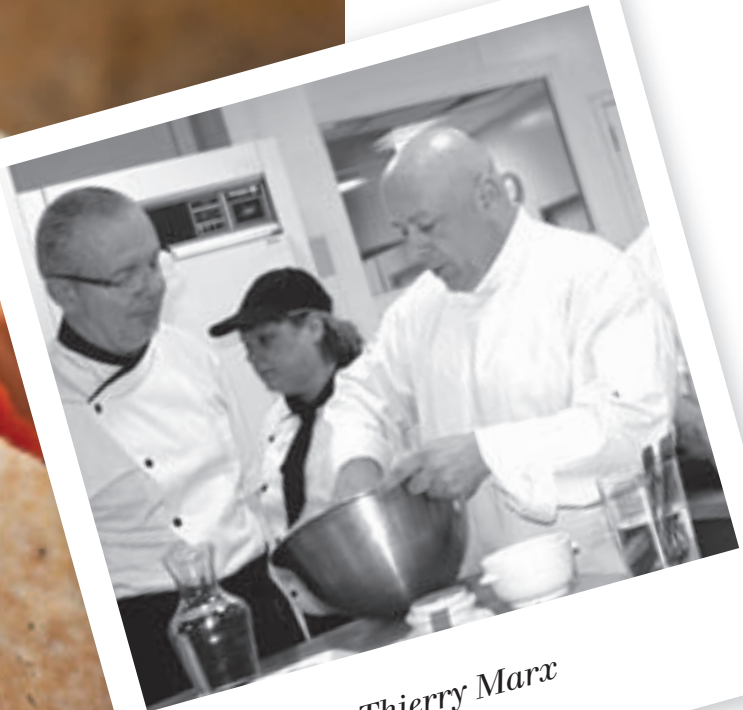
**Thierry Marx :** «En Asie aussi ! Au Japon, on ne mange pas dans la rue mais on peut manger très vite le long d'un comptoir. Le concept de street food ou cuisine nomade est à manger sur place ou à emporter. Les Américains l'ont beaucoup développé. De grands restaurateurs aux Etats-Unis réinvestissent la rue et ramènent leur cuisine dans le cœur de Manhattan dans le cadre de la street food. Les liens avec la grande gastronomie fonctionnent dans un sens comme dans l'autre.»





### *Qu'en disent vos confrères ?*

**Thierry Marx :** «Je ne m'intéresse pas à ce que font mes confrères chefs. Ils sont par moment un peu trop dans leurs histoires de haute gastronomie et ils en oublient l'essentiel. Le public d'aujourd'hui va vers la cuisine de rue mais peut manger le soir même dans un trois étoiles Michelin, cela ne le gêne pas. La cuisine nomade répond à cette demande de la société. Ce n'est pas la cuisine qui avance avec la société derrière ; c'est la société qui avance, et la cuisine suit. Les industriels l'ont compris plus vite que l'artisanat et ont répondu plus rapidement à la demande. Mais l'artisanat des métiers de bouche a parfaitement sa place dans cette cuisine dite nomade.» ♦



*Thierry Marx*





# La boîte

qui ne connaît pas *la crise*

*Ni crise économique ni crise de la cinquantaine :  
mais quel est ce phénomène ?*

## *Préparer un crumble aux fruits de mer en moins de cinq minutes ?*

Facile : démonstration avec l'équipe d'Yvette. Depuis plus de 50 ans, une firme américaine s'est fixé pour mission de nous simplifier la vie, et il faut bien l'avouer, sa célèbre boîte en plastique est diablement pratique. Faut-il encore nommer cette marque, en passe de devenir un nom commun ? Indice : elle a élargi sa gamme d'ustensiles, propose même des casseroles en inox (!) et se fait fort de vendre des solutions aux problèmes qu'on ne s'était même pas encore posés en cuisine.

## *Côté cuisine justement, la marque a mis les bouchées doubles.*

Depuis l'arrivée du micro-onde, elle a vite compris l'intérêt de proposer des recettes qui justifient l'achat du « Micro Vap' » ou de l'« Ultra Pro ». L'entreprise est en France un des premiers éditeurs de livre de recettes, et mise sur le créneau de la cuisine

familiale économique. Les recettes sont rapides et simples à faire... à condition d'acheter le bon ustensile, naturellement.

## *Ringarde ou tendance ?*

La marque est indissociable de son système de vente à domicile et de ses fameuses réunions canapés. Mais en plus des restes de la veille, les boîtes de la firme conservent aussi la nostalgie d'une société de consommation insouciant et une certaine image rassurante de la ménagère, active certes, mais occupée à parler cuisine au salon avec d'autres ménagères. Du coup, en ces temps de crise, la marque est revenue comme un doudou dans nos cuisines.

## *La plus hermétique des boîtes trouverait-elle un nouveau souffle ?*

Exit les réunions canapés et place aux « ateliers savoir-faire » : des ateliers de cuisine, toujours à domicile, qui rendent la démonstration (donc la vente) plus participative. L'en-

gouement général pour les cours de cuisine attire de nouvelles vendeuses (encore en majorité des femmes) à la recherche d'un complément financier. Elles sont ainsi près de quatre cents vendeuses indépendantes à domicile sur la concession de Gironde, basée à Latresne.

## *Et elles « s'éclatent » !*

Sur l'estrade, l'équipe d'Yvette, grand-mère montée sur ressorts et sur talons, s'attaque maintenant au clafoutis aux pêches. Une assemblée hebdomadaire Tupperware (vous aviez deviné ?) est un show parfaitement rodé entre filles, désolée messieurs, avec micro, sono et applaudissements. Car dans une assemblée Tupperware, on applaudit à tout rompre et à tout va, et tout le monde passe sur scène, y compris la journaliste, là, priée de se présenter. Un objectif : la valorisation des vendeuses, qui en redemandent. Et des résultats : le chiffre d'affaire de la concession sur Bordeaux est passé de 1,25 million en 2004 à 3,5 millions en 2010. Et la cuisine dans tout ça ? Pas mal, le crumble, Yvette. ♦

# GOURMETS DE FRANCE

EDITION GIRONDE

## L'abonnement gratuit à votre goût !

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



# abonnez-vous

c'est gratuit



**Renvoyez le coupon joint à :** Gourmets de France  
Centre Ateac Bordeaux - Bureau S1 - 81 Bd Pierre 1<sup>er</sup> - 33110 Le Bouscat

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

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Mail obligatoire : .....

Téléphone : ..... Portable : .....



# Duel au sommet

Wedding cake  
contre croquembouche



*Un gâteau de mariage comme celui de Kate et William ? On en rêve ! « So british », le wedding cake a tout pour détrôner la pièce montée traditionnelle des grands jours*

La tendance, menace insidieuse, vient encore une fois de Grande-Bretagne. En matière de gastronomie, on adore détester (ou on déteste adorer, c'est selon) ces modes anglo-saxonnes qu'on savoure comme un péché vis-à-vis de notre sacro-saint patrimoine pâtissier. Les chefs français considèrent de loin et de haut ces nouveautés qui se restreignent finalement à la sphère du « home made », c'est-à-dire du fait maison. Cupcakes (gâteaux régressifs de grandes filles plus drôles à faire qu'à manger),

whoopies (excessifs gâteaux sandwiches et avant-dernière tentative de percée américaine en dehors des fast-foods) et autres cake pops (gâteaux sucettes et dernière tentative américaine...) s'affichent plus souvent dans les pages tendances des magazines que derrière les vitrines des pâtisseries.

Mais le wedding cake, lui, est affaire de spécialiste. Sous ses couches sculptées de pâte à sucre et de glace royale (mélange de blancs d'œuf et sucre), le challenger de notre fameuse pièce montée natio-

nale, le croquembouche, arrive en France propulsé par l'événement planétaire que fut le mariage de Kate et du prince William. A la pâtisserie La Crique, à Lesparre-Médoc, les gâteaux au chic « so british » de William Hamelin attirent les futures mariées des départements voisins, tandis qu'à Paris, la pâtisserie américaine Sugarplum Cake Shop boucle ses commandes de l'année généralement vers le mois d'avril. Alors wedding cake ou croquembouche pour le plus beau jour de votre vie ?



## *Les années passent, le gâteau reste...*

Dans la tradition anglaise, le wedding cake se prépare dès l'annonce du mariage, environ un an avant la cérémonie. Le gâteau est, explique William Hamelin, un cake aux fruits et aux raisins au sirop qui cuira lentement avant d'être conservé dans une boîte, régulièrement arrosé de brandy. Le wedding cake est ensuite recouvert d'au moins sept couches de glace royale polies puis est monté sur trois étages. Le premier étage sera partagé avec les convives présents au mariage ; le second étage, coupé en tranche, est envoyé par la poste aux absents ; le troisième étage est conservé pour le baptême du premier enfant. Ainsi ressurgissent de temps en temps, dans les ventes aux enchères britanniques, des parts de gâteaux de mariages royaux retrouvés dans les greniers ! Le plus vieux wedding cake, lui, a plus de 110 ans et est conservé à Basingstoke, dans les environs de Londres. A croire que certaines pâtisseries durent plus que les mariages...

### • • •

## *Le Wedding cake*

**La base :** Le vrai wedding cake anglais est en fait un fruitcake, un gâteau moelleux proche du cake aux fruits, recouvert de pâte à sucre et de glace royale, ce qui lui donne cet aspect très lisse et permet toutes les fantaisies en matière de décoration. Le gâteau lui-même s'autorise des variantes : version américaine, il est généralement fait de génoise et de crème au beurre. William Hamelin, lui, monte sur plusieurs étages des bavares framboise et vanille, des croustillants au chocolat ou des mousselines brownie et chocolat dans des compositions fondantes et surprenantes de légèreté pour des pièces montées.

**La tendance :** Véritable sculpture de sucre, le wedding cake assume totalement son côté fantaisiste et se plie à toutes les envies des futurs mariés. Absolutely fabulous ! Et parfois à la limite du mauvais goût.

**L'entrée :** Un wedding cake n'entre pas en scène, il s'expose comme

une œuvre dès le début du repas. Les gâteaux de Sugarplum sont garantis pour résister à la température ambiante et il aura fallu près de trois ans à William Hamelin pour mettre au point une pâte à sucre qui tienne l'humidité du réfrigérateur.

**Le moins :** La pâte à sucre qui recouvre entièrement le gâteau : ça fait beaucoup mais on peut discrètement la laisser dans l'assiette. Le temps de commande : dix mois à l'avance conseillés !

## *Le Croquembouche*

**La base :** L'origine de nos pièces montées date du début du XIX<sup>e</sup> siècle et est attribuée à Marie-Antoine Carême, pâtissier passionné par le métier d'architecte. Il imagine déjà des pièces faites de nougats et de meringues croquantes et Alexandre Dumas, dans son petit dictionnaire de cuisine, précise que le croquembouche peut se faire avec des macarons ou toute autre pâtisserie croquante qu'on réunit « avec du

sucre cuit au cassé ».

Nougatine et choux garnis font la base du croquembouche qui peut se personnaliser à l'envi avec des crèmes mousselines parfumées au Grand Marnier, au caramel, à la pistache...

**La tendance :** Croquante donc plus craquante, la nougatine se travaille moins finement et ne se prête pas à toutes les formes, sous peine d'effet un peu ringard. Choux, macarons et autres meringues restent classiques et montés en cône, où certains voient, dit-on, le symbole de la virilité du marié.

**L'entrée :** Musique spéciale, feu d'artifice, scintillants... L'entrée en salle est le quart d'heure de gloire du croquembouche, qui arrive généralement sous les applaudissements. L'assemblage au sucre cuit lui permet de résister au transport et au feu des bougies, s'il y en a.

**Le moins :** Le caramel de la nougatine et des choux qui collera immanquablement aux dents des invités. ♦



# AGENDA

## > FÉVRIER

### 16 février



#### ► Fête des Bœufs Gras, Bazas (33)

Depuis 1823, chaque jeudi précédant Mardi gras, Bazas célèbre ses bœufs gras. Défilé de bœufs, animations et jury d'experts : la journée se termine par un banquet de bœuf de Bazas, certifié Label Rouge depuis 1997.

Tarif de base : **35 €**

(repas dansant en soirée sur réservation).

Place de la Cathédrale, à Bazas

Rens. : 05 56 25 25 84



### 18 février

#### ► Fes'oise, Sarlat (24)

Sarlat célèbre son animal fétiche et confie à des restaurateurs du Sarladais l'élaboration d'un menu « tout à l'oie ». Une quinzaine de plats pour gourmands, gourmets et nostalgiques, dont le fameux foie gras servi à volonté.

Tarif unique : **45 €**.

Place de la Liberté, à Sarlat-la-Canéda

Rens. : 05 53 31 45 45

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

## > MARS



### 2 > 4 mars

#### ► Salon du chocolat, Bordeaux (33)

De la fève à la tablette, de la plantation à la dégustation, ce premier salon du chocolat explique aux visiteurs la chaîne de production du cacao, avec la participation de pays producteurs. 55 exposants réunis autour d'une thématique : les alliances vins et chocolats.

Tarifs : **8 €** (adulte), **4 €** (enfants de 4 à 12 ans).

Quai des Chartrons - Hangar 14, à Bordeaux

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

### 9 > 11 mars

#### ► Salon des Vins des Vignerons Indépendants de France, Bordeaux (33)

Chacun des vignerons raconte avec ses mots son histoire, son vin, son métier. L'occasion d'une belle promenade à travers la France viticole. Un verre de dégustation Inao offert à l'entrée.

Tarifs : **6 €** et **3 €** (tarif réduit).

Parc des Expositions de Bordeaux Lac, à Bordeaux

[www.vigneron-independant.com](http://www.vigneron-independant.com)

### 18 mars

#### ► Salon du vin et du chocolat, Bazas (33)

Dégustations de vins et de chocolats, démonstration de chocolatiers, ateliers de dégustation, concours de gâteau au chocolat.

Place de la Cathédrale, à Bazas

Rens. : 05 56 25 25 84 ou 05 56 25 25 86

### 19 > 20 mars

#### ► Fête du cochon et de la grande ferme, Langon (33)

Le Blanc de l'Ouest, le Bayeux, le Cul Noir, le Gascon, le Basque, vous connaissez ? Des races de cochons à découvrir dans une grande ferme construite en centre-ville. Pour les plus jeunes, des leçons pédagogiques ; pour les adultes, dégustation du goût persillé d'un vrai jambon et explication des efforts consentis par les éleveurs et les agriculteurs, et de l'importance de la recherche agronomique menée par l'INRA.

Rens. : 05 56 76 20 64

[federation.societes@wanadoo.fr](mailto:federation.societes@wanadoo.fr)



### 20 mars

#### ► Foire commerciale, Sainte-Foy-La-Grande (33)

Traditionnelle foire du mois de mars avec une fête foraine sur la place du foirail.

Rens. : 05 57 46 10 84 ou [animation@sainte-foylagrande.net](mailto:animation@sainte-foylagrande.net)

7 sites ou un million d'autres services  
dans un unique lieu près de chez vous !

Retrouvez tous vos avantages malins sur BORDEAUX et son agglomération !

**reducavenue.com**

Professionnels, proposez dès à présent votre offre ! Contactez-nous par téléphone au 05 56 51 02 02 ou par e-mail : [animateurs@reducavenue.com](mailto:animateurs@reducavenue.com)

## 24 > 25 mars

### ► Portes ouvertes au château Grand Laubes, Escoussans (33)

Les vignobles David ouvrent les portes de leur chai pour une visite-dégustation, et reçoivent pour l'occasion un viticulteur champenois, un producteur de cognac et de pineau des Charentes, un producteur landais de foie gras et des artisans de la région.

Château Grand Laube, 41 Laubes, à Escoussans

Rens. : 05 56 23 92 96



## 31 mars > 1 avril

### ► Le Printemps des châteaux du Médoc, Pauillac (33)

Le temps d'un week-end, découvrez les richesses du Médoc et de son terroir viticole à travers des visites de caves, de chais. Partagez la passion des viticulteurs et dégustez du vin... sans rendez-vous.

Rens. : 05 56 59 03 08 ou [contactpauillac@tourisme-medoc.fr](mailto:contactpauillac@tourisme-medoc.fr)

[www.pauillac-medoc.com](http://www.pauillac-medoc.com)

## > AVRIL

### 14 > 15 avril

#### ► Printemps des vins de Blaye (33)

Près de 80 vigneron de Blaye Côtes de Bordeaux se donnent rendez-vous dans la citadelle. Les ateliers dégustations de crus sont agrémentés par des animations : ateliers de cuisine, dégustations de produits locaux et initiations à la dégustation, démonstrations de chauffe et cintrage de barriques, visites guidées de la citadelle, balades sur l'estuaire, découvertes du Clos de l'Échauguette.

Tarif : le pass à 5 € donne droit à l'ensemble des dégustations et animations.

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



### 14 > 15 avril

#### ► Printemps du Bourgailh, Pessac (33)

Fête du jardin et de la nature avec un grand marché aux plantes et un marché des producteurs de pays. C'est aussi l'occasion de récolter conseils et démonstrations pour un jardinage respectueux de l'environnement.

[ecositedubourgailh.pagesperso-orange.fr](http://ecositedubourgailh.pagesperso-orange.fr)

### 28 > 29 avril

#### Fête de la lamproie, Sainte-Terre (33)

Organisée par de nombreuses associations communales, la fête de la lamproie rassemble plus de trois mille visiteurs autour des pêcheurs professionnels, des conserveurs, des restaurateurs et des viticulteurs de la région.

Rens. : 05 57 47 14 34

### 28 > 29 avril

#### ► Fête de l'asperge du Balayais, Etauliers (33)

Des animations culinaires et musicales pour fêter la reine blanche du Blayais, avec 80 exposants gastronomiques et viticoles, une omelette géante aux asperges et des débats.

Plaine des sports, à Etauliers

Rens. : 05 57 42 61 99

[www.cc-estuaire.fr](http://www.cc-estuaire.fr)



### 28 avril > 1er mai

#### ► Journées Portes ouvertes, Saint-Émilion (33)

Rendez-vous avec les viticulteurs des appellations saint-émilion, saint-émilion grand cru, lussac-saint-émilion et puisseguin-saint-émilion qui ouvrent leurs portes aux visiteurs

pour partager leur passion et faire découvrir et déguster leurs vins le temps d'une échappée belle dans le vignoble.

Rens. : 05 57 55 50 50

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

## ET AILLEURS :

### 25 février > 4 mars

#### ► Salon International de l'Agriculture, Paris (75)

On ne présente plus le salon de l'agriculture (680 000 visiteurs l'an passé dont plus de 100 000 professionnels). L'occasion de respirer les parfums du terroir et de découvrir ou redécouvrir les régions françaises et leurs produits.

Tarifs : 6 €, 9 € et 12 €.

A Paris Expo Porte de Versailles

[www.salon-agriculture.com](http://www.salon-agriculture.com)



### 7 mars

#### Coupe du Monde de la Pâtisserie, Paris (75)

Après la victoire de l'Espagne en janvier dernier, les phases de sélection reprennent à travers le monde. Les épreuves de la Coupe Europe, sélection de la Coupe du Monde de la Pâtisserie, se tiendront à l'occasion du salon Européen - SuccessFood, avec huit pays participants. La finale de la Coupe du Monde est prévue en janvier 2013 à Lyon.

A Paris Nord Villepinte

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

### 7 > 11 mars

#### ► Festival du livre culinaire, Paris (75)

Première région française éditrice de livres en dehors de Paris Île-de-France, la Bretagne est la région invitée d'honneur du festival. Avec sa gastronomie originale, ses produits renommés et ses auteurs de qualité, l'édition gourmande est particulièrement dynamique.

Au Centquatre, à Paris 19<sup>e</sup>.

Rens. : 01 53 35 51 00

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



# Un *mariage* (presque) *sans stress*

*Ça y est, vous avez dit oui ! Oui à l'amour, à la vie à deux, et aussi à un marathon intensif de douze mois pour la préparation de votre mariage. Et si on faisait appel à un (ou une) pro de l'organisation ?*

**O**n vous a menti. Un mariage sans stress, ça n'existe pas, et c'est tant mieux. Vous vous imaginez arriver en sifflotant le matin de ce jour unique ? Un mariage, c'est une cérémonie pleine de joie et d'émotion, un engagement qui annonce une nouvelle vie. Vous avez toutes les bonnes raisons de stresser. En revanche, pas question de céder aux mauvaises raisons et de laisser la préparation du jour J se transformer en parcours du combattant. Aux États-Unis, 80 % des futurs mariés font appel à un organisateur de mariage, un wedding planner, qui se chargera de gérer la cérémonie. En France, si le mariage reste encore une histoire de famille confiée aux amis et aux

parents, de plus en plus de couples financent et organisent eux-mêmes leur réception. Besoin d'aide ? Mode d'emploi du wedding planner.

## *Oui, je le veux !*

Le wedding planner peut prendre en charge toute ou une partie de l'organisation du mariage. A vous de choisir. Et c'est bien là le problème, puisque n'importe qui peut s'improviser organisateur de mariage : la profession en France n'est ni réglementée, ni validée par un diplôme officiel. Il faut s'en remettre au bouche à oreille et exiger des références. Sur les sites internet, témoignages et livres d'or sont parfois trop beaux pour être vrais : demandez,





## *Ce que peut faire le wedding planner*

**Le wedding planner doit penser à tout ! Parmi les tâches qu'on peut lui confier :**

- Rechercher la salle
- Le traiteur
- Les arts de la table
- La décoration éphémère, les fleurs
- La création et l'impression des faire-part, menus, plans de table...
- La calligraphie des enveloppes,

- l'envoi des faire-part
- Le coiffeur, le maquilleur
- L'animation, le DJ, l'orchestre
- Le photographe, la vidéo
- La liste des hôtels à transmettre aux invités
- La coordination du jour J : l'accueil des invités, la gestion des prestataires et... des imprévus !

s'il le faut, un moyen de contacter les précédents mariés. Et passez votre chemin si seule la sœur ou la cousine du wedding planner répondent. Le jour de la première rencontre (gratuite bien sûr), le feeling doit passer : c'est une relation de confiance qui va durer plusieurs mois.

## *Un contrat avant mariage*

Du coup prestations et prix varient. Une question clef à vous poser : que voulez-vous du wedding planner ? Certains ne font que du coaching : leur service ne repose que sur du conseil. D'autres vous mettront en relation avec des prestataires (traiteurs, photographes...) à choisir. D'autres enfin proposent une offre globale, incluant leurs propres prestataires.

Votre demande peut évoluer mais elle doit être rédigée clairement dans un contrat qui fixe le champ d'action du wedding planner et son mode d'intervention. Ce contrat doit aussi préciser un devis au cas par cas et des modalités de réajustement, un échéancier des versements, la remise de toutes les factures fournisseurs le cas échéant, les clauses d'annulation et le budget prévisionnel. N'hésitez pas non plus à bien détailler le cahier des charges, organisé poste par poste.

## *Pour le meilleur et pour le pire*

Le wedding planner n'est ni votre ami, ni votre confident (quoique...). S'il écoute vos envies, et parfois vos doutes, il ne gèrera en aucun cas les problèmes de famille qui peuvent resurgir à l'occasion ou les désaccords sur la liste des invités. En revanche, il est là pour parer aux imprévus et doit suivre, dans la mesure du possible, vos idées : c'est votre mariage, vous en gardez le contrôle.







• • •

## *Cinq points à retenir*

**Le wedding planner va vous aider à formuler vos envies.** Après une première réunion, il doit avoir une bonne idée du ton et de l'ambiance que vous voulez donner à votre mariage. Du coup, vous aussi.

**Le wedding planner vous remet les pieds sur terre.** Il ne répond jamais systématiquement « oui chérie » à toutes vos demandes car il garde toujours en tête le budget que vous lui avez donné. Et saura vous le rappeler.

**D'ailleurs, le wedding planner vous rappelle aussi qu'il y a des choix à faire,** et vous met face aux décisions à prendre. C'est l'organisation d'un show culinaire avec le chef à domicile que tout le monde s'arrache ou le feu d'artifice à minuit. Mais pas les deux.

**Le wedding planner arrondit les angles.** Il sait qu'un orchestre marocain risque de jurer avec l'ambiance romantique d'un mariage de princesse. Alors il propose des solutions alternatives en ménageant les deux parties. Il sait aussi que ces messieurs céderont en premier.

**Le wedding planner s'adapte à vos envies.** Il va gérer l'organisation de votre mariage sur plusieurs mois, voire un an. Votre projet a le temps d'évoluer, vos goûts de changer : au wedding planner de vous suivre en fonction du budget et du calendrier.



# Compte à rebours

avant le

# bonheur

*La date, la salle, le budget, les invités : tout cela est déjà calé. L'incontournable rétroplanning des petits détails à ne pas oublier*

## **J - 10 mois**

**On commence à organiser la cérémonie, laïque ou religieuse.**

Réunir toutes les adresses pour l'envoi des faire-part. Créer un blog ou un site internet. Au fait, vos familles se sont déjà rencontrées, bien sûr ?

## **J - 8 mois**

**On choisit sa robe, les accessoires, les prestataires et le traiteur.**

Prévoir un menu enfant. Prévoir la location des tentes et éclairages si le mariage a lieu à l'extérieur

## **J - 7 mois**

**On gère l'administratif.**

Préparer le mariage civil : retirer un dossier en mairie. Choisir son régime matrimonial auprès d'un notaire. Choisir le photographe et les lieux où seront prises les photos.

## **J - 6 mois**

**On choisit la décoration, le fleuriste, le bouquet et la coiffure de la mariée.**

Réaliser et commander les faire-part, sans oublier les cartons de remerciements. Réserver si besoin les hôtels pour les invités.

## **J - 5 mois**

**On s'occupe de l'animation.**

Choisir un DJ, élaborer une playlist de musiques. Contracter une assurance dommages et annulation.

## **J - 4 mois**

**On dépose sa liste de mariage.**

Un voyage de noces en vue ? Vérifier passeports et vaccinations. Au tour du marié : choisir sa tenue et louer la voiture des mariés.

## **J - 3 mois**

**On commande les alliances et les dragées.**

Réfléchir aux cadeaux pour les témoins. Choisir la pièce montée.

## **J - 1 mois**

**On enterre sa vie de célibataire**

Prévoir une baby-sitter pour les enfants des invités. Passer chez le dentiste, au cas où... Repérer les trajets entre la mairie et la salle de réception. Attaquer le plan de table.

## **J - 20 jours**

**On mobilise ses amis**

Réunir ses témoins pour bien confirmer leur rôle. Impliquer ses amis avec la décoration des voitures, des interventions lors du repas... Vérifier l'impression des menus, livrets...

## **J - 7 jours**

**On vérifie tout**

Rappeler l'heure de la cérémonie aux témoins et aux parents des enfants d'honneur.

## **La veille**

**On se détend**

Prévoir une tenue pour le lendemain du jour J. Faire une manucure. Passer sa soirée au calme.

## **Jour J**

**On profite !**

Sans oublier le stylo du livre d'or et les alliances dans le costume du marié. ♦





# Poisson

*pratique*



## 1/. Sans les doigts.

Un presse-citron astucieux qui passe au lave-vaisselle. Press Art, 19,90 € les deux chez Ambiances & Styles.

## 2/. Tout feux.

Pas de téflon dans cette poêle à poisson au revêtement en céramique, qui convient même à l'induction. Beka, 119,50 € chez Ambiances & Styles.

## 3/. Pince-moi.

Recycler ma pince à épiler pour retirer des arêtes ? Jamais ! Pince à désarêter en acier inox. Déglon, 5,97 € chez Essor.

## 4/. Un bon film.

Résistant de -40° à 200°C, le film transparent qui assure une cuisson sans fuite. Film cuisson professionnel 50 m x 50 cm. Spo Pack, 43,37 € chez Essor.

## 5/. Prêt à tout.

Conserve, transporte, réchauffe et va au congélateur, bain-marie, four traditionnel et micro-onde. Mais ne cuisine pas à votre place. Cooking Bag. Lékué, 18 € prix conseillé.

## 6/. Peau douce.

Pour éliminer comme un pro les écailles des gros poissons. Ecailleur professionnel. Bargoin, 21,01 € chez Essor.

## 7/. Affûté.

Une lame flexible garantie à vie pour lever les filets. Couteau filet de sole 20 cm. Déglon, 17,39 € chez Essor.

## 8/. Hermétique.

Le coffret en silicone qui ne laisse échapper aucune saveur. Coffret-papillote 650 ml ou 330 ml. Lékué, 28,90 € ou 15,90 € prix conseillés, chez TOC ou AD'HAUC.

# Amb&lys Store, créateurs d'ambiances

Faites de vos réceptions des jours d'exception...



**A**mb&lys est le spécialiste de l'art de la table jetable et de créations d'ambiances festives.

Les points forts d'Amb&lys sont un grand choix d'articles « déco-festifs », de nappes et de serviettes de diverses qualités haut de gamme. Les décors présentés vont du très sobre au plus sophistiqué.

Le concept d'Amb&lys est le conseil de ses clients dans le choix des couleurs pour leurs mariages et autres réceptions entre amis, en famille ou professionnelle, en apportant originalité et créativité dans des présentations et collections sans cesse renouvelées.



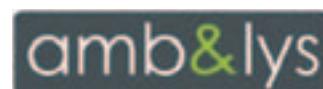
L'offre d'Amb&lys commence dès l'annonce de la réception avec une large sélection de faire-part sur catalogue et dont l'enseigne propose l'impression si besoin. Dans ses points de vente, les conseillères d'Amb&lys mettent en scène plusieurs atmosphères sur table afin de vous guider dans vos choix. Le nappage peut être de haute qualité notamment grâce à des matières novatrices qui reproduisent le tombant du tissu. Tout comme les gammes de serviettes qui très épaisses adoptent un aspect tissu ou lin pour faciliter les pliages décoratifs.

Amb&lys vous propose des centaines d'accessoires de tables et de fêtes pour les plus belles ambiances et décorations : rubans colorés, plumes, chemins de tables ou tête à tête en sisal, organdi, sizoweb, tulle,... bougies de qualité, porte-noms, ballons, guirlandes en papier mais aussi tous les accessoires pour vos préparations de mignardises pour les cocktails, piques, brochettes... et bien d'autres choses encore.

Amb&lys saura également vous proposer le nécessaire pour habiller votre mobilier de fêtes avec des tentures de salles et des housses de chaises assorties.

**AMB&LYS**  
2 rue Firmin Didot  
ZAC des Dagueys  
BP 44 - 33500 Libourne  
Tél. : 05 57 55 49 70

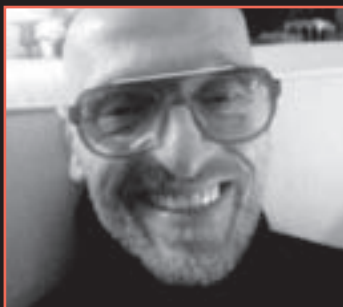
[www.ambelys-store.com](http://www.ambelys-store.com)







**Delphine DUGUET**  
décoratrice florale



**Philippe BILHOU**  
décorateur chez Essor

### *Bouquet de couleurs*

Gourmets de France a laissé carte blanche aux décorateurs Delphine Duguet et Philippe Bilhou. Leur credo : oser le noir et marier les couleurs. Des choix tranchés pour des réunions inspirées, en famille ou entre amis.

## MATERIEL ARTS DE LA TABLE







## *Orange fantastique*

### **Chez Essor**

Bols Verner couleur, Menu, 52,19 € les 4.  
Verres à liqueur orange, Guzzini, 64,03 € les 6.  
Tasses couleur Panton, Menu, 52,19 € les 4.  
Plateau rond noir 37 cm, Supreminox, 19,89 €.  
Assiettes Bonn, 20, 24 et 27 cm, Bauscher, 2,81 € à 4,13 €

### **Chez Amb&lys**

Fil aluminium estampé, 9,30 €. Boîte à dragée pot de fleur, 7,80 € les 6.  
Boîte à dragée traversin, 7,80 € les 10.  
Perles de pluie orange, 7,70 €. Lanterne en métal orange, 14 € les 4.

### **Décorations florales**

Sushi fleurs et fruits : 3,90 €. Delphine Duguet.





## *Velour de rose*

### **Chez Essor**

Arbres à bijoux, Menu, 47,46 € et 75,99 €. Assiettes réglisse Vatel, Apilco, 18,85 € et 19,67 €. Bougeoir double 65 cm, Menu, 474,11 €. Vasque à champagne, Hepp, 2097,22 €. Huilier conique 100 cl, Villeroy et Boch, 35,66 €. Bouteille à eau, Menu, 28,46 €. Moulin sel et poivre Reverso, Peugeot, à partir de 31,50 € l'unité.

### **Chez Amb&lys**

Boa de plumes noires, 9,90 €. Carafe en verre, 8,30 €.

### **Décorations florales**

Velour de roses rouges, lierre et baies vertes : 22 €. Delphine Duguet.

### **Wedding-cake**

Pâtisserie La Crique.









## MATERIEL ARTS DE LA TABLE

### *Violet orchidée*

#### **Chez Essor**

Verre à pied Helicium, 53 et 28 cl, Arnaud Baratte, 14,35 € et 12,56 €. Gobelet Helicium, 36 cl, Arnaud Baratte, 9,57 €. Assiettes Modern Grace, Villeroy & Boch, 19,49 € et 21,78 €. Carafe à vin Variation, Peugeot, 49,87 €.

#### **Chez Amb&lys**

Dessous de verre miroir rond, 2,90 €. Centre de table bougeoir, 56,50 €.

#### **Décorations florales**

Sushi fleurs et fruits : 3,90 €. Délice d'orchidées Vanda : 75 €, vase : 14 €. Delphine Duguet.







**home** by ASA

Plein d'idées  
pour la cuisine, la table  
et le living

**D**evenue en quelques mois l'adresse des amoureux d'un art de vivre contemporain, chic et raffiné, Home by Asa mixe avec brio les formes et matières pour la table et la maison.

Anne-Marie Lacassagne dispense volontiers conseils et idées de mise en scène pour donner à votre événement familial ou amical une touche originale et élégante dont on se souviendra ! Verres, vaisselle, bougeoirs, vases composent une symphonie idéale pour mettre en valeur vos bons petits plats et vos grands crus.

Vous allez bientôt vivre le plus beau jour de votre vie et commencer les préparatifs de votre mariage ? La liste de mariage version Home by Asa est un modèle du genre : conseils de professionnel, large choix, diffusion sur papier ou sur internet pour vos invités, livraisons à domicile et pour les futurs mariés, un joli cadeau de la boutique qui viendra s'ajouter à ceux de leurs familles et amis. Que du bonheur ! Une adresse coup de cœur à découvrir d'urgence...

Home by ASA  
50 rue des Remparts  
33000 Bordeaux  
Tel. 05 56 52 07 46  
(entre Pey-Berland et Porte Dijeaux)

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





# CARNET d'adresses

## PORTRAITS DE CHEFS



### ► Nicolas Masse

La Grand'Vigne, aux Sources de Caudalie,  
Chemin de Smith Haut Lafitte, 33650  
Bordeaux-Martillac  
05 57 83 83 83  
[www.sources-caudalie.com](http://www.sources-caudalie.com)

### ► Les Noisetines du Médoc

1 la Landette, 33340 Blaignan-Médoc  
05 56 09 03 09  
[www.noisetines.fr](http://www.noisetines.fr)

### ► Julien Cruège

Auberge'Inn, 245 rue de Turenne,  
33000 Bordeaux  
05 56 81 97 86  
[www.auberge-inn.fr](http://www.auberge-inn.fr)

## PRODUITS DE SAISON

### ► Conserverie Christophe Durand

33126 Saint-Michel de Fronsac  
05 57 24 98 93

### ► Lou Gascoun

La Prade, parc d'activités de la Prade  
33650 Saint-Médard d'Eyrans  
05 57 97 03 30  
[www.lou-gascoun.fr](http://www.lou-gascoun.fr)

### ► Office de tourisme de Sainte-Terre

33350 Sainte-Terre  
05 57 47 14 34  
[www.jardindelalamproie.fr](http://www.jardindelalamproie.fr)

### ► Monteil et Fils

La Gare, 19800 Gimel-les-Cascades  
05 55 21 27 48  
[www.paillon-monteil-et-fils.com](http://www.paillon-monteil-et-fils.com)

### ► Maison Jean d'Alos

4 rue de Montesquieu, 33000 Bordeaux  
05 56 44 29 66  
[jeandalos.com](http://jeandalos.com)



### ► Thierry Renou

Le Patio, 10 bd de la Plage,  
33120 Arcachon  
05 56 83 02 72  
[www.lepatio-thierryrenou.com](http://www.lepatio-thierryrenou.com)

### ► Frais et Glacés

Crée case C, 33120 Arcachon  
05 56 54 89 77  
[fraisetglaces.com](http://fraisetglaces.com)



### ► Ferme aquacole Eau Médoc

Port de Saint-Vivien de Médoc  
05 56 09 58 32

## DOUCEURS

### ► Pâtisserie la Marquissette

6 rue Jean-Jacques Rousseau  
33340 Lesparre-Médoc  
05 56 41 00 49

## GASTRONOMES EN CULOTTES COURTES

### ► Institut du Goût

49 rue de Paradis, 75010 Paris  
06 84 33 43 85  
[www.institutdugout.fr](http://www.institutdugout.fr)  
[www.reseau-education-gout.org](http://www.reseau-education-gout.org)

### ► Confidences du sommelier

Planète Bordeaux  
RN 89, sortie 5, 33750 Beychac et Caillau  
05 57 97 19 36  
[www.planete-bordeaux.net](http://www.planete-bordeaux.net)

## BIO

### ► Association de Développement de l'Api- culture en Aquitaine (ADAAQ)

Maison de l'Agriculture, cité Galliane,  
40005 Mont-de-Marsan  
05 58 85 45 48

### ► Nicolas Bouguet

La Borda d'Ambrosi, lieu dit Cocusseau,  
33690 Labescau  
06 75 91 12 23  
[www.borda-ambrosi.fr](http://www.borda-ambrosi.fr)

### ► Thomas Mollet

Les Ruchers du Born, 810 av. de Mimizan,  
40200 Pontenx-les-Forges  
[www.ruchersduborn.fr](http://www.ruchersduborn.fr)

## IDÉES NEWS

### ► Lycée hôtelier Saint Michel

20 av. du Général de Gaulle, 33290 Blan-  
quefort  
05 56 95 56 00  
[www.lycee-saintmichel33.com](http://www.lycee-saintmichel33.com)

### ► Restaurant solidaire de cuisine nomade

3 rue de la République, 33290 Blanquefort  
06 47 24 27 64



► **Tupperware Gironde**  
22 chemin du Port de l'Homme, 33360  
Latresne  
05 56 20 69 32  
[www.tupperware.fr](http://www.tupperware.fr)

► **William Hamelin, pâtisserie La Crique**  
70 cours du générale de Gaulle, 33340  
Lesparre-Médoc  
05 56 41 81 32  
[www.lacrique-patisserie.com](http://www.lacrique-patisserie.com)

► **Sugarplum Cake Shop**  
68 rue du Cardinal Lemoine, 75005 Paris  
01 46 34 07 43  
[www.sugarplumcakeshop.com](http://www.sugarplumcakeshop.com)

## MATÉRIEL

► **AD'HAUC**  
Centre Commercial Mériadeck, 33000  
Bordeaux  
05.56.90.19.89.  
[www.adhauc.com](http://www.adhauc.com)

► **Ambiance & Styles**  
2 B Voie nouvelle, les Arcades de la Ville  
d'été, 333120 Arcachon  
05 57 52 22 10  
[www.ambianceetstyles.com](http://www.ambianceetstyles.com)

► **Essor**  
41 Rue Edmond Besse, 33000 Bordeaux  
05 56 39 29 74  
[www.essor.fr](http://www.essor.fr)

**TOC**  
24 rue des trois Conils, 33000 Bordeaux  
05 56 81 97 84  
[www.toc.fr](http://www.toc.fr)

## ARTS DE LA TABLE



► **Amb&lys**  
2 rue Firmin Didot, ZAC des Dagueys BP  
44, 33500 Libourne  
05 57 55 49 70  
[www.ambelys-store.com](http://www.ambelys-store.com)

► **Essor**  
41 Rue Edmond Besse, 33000 Bordeaux  
05 56 39 29 74  
[www.essor.fr](http://www.essor.fr)

► **William Hamelin, pâtisserie La Crique**  
70 cours du générale de Gaulle, 33340  
Lesparre-Médoc  
05 56 41 81 32  
[www.lacrique-patisserie.com](http://www.lacrique-patisserie.com)



► **Delphine Duguet**  
Création florale. Vente en ligne uniquement  
06 67 68 51 87  
[www.delphine-duguet.com](http://www.delphine-duguet.com)

## REMERCIEMENTS :

► **AAPra**  
Cité Mondiale - 6, parvis des Chartrons,  
33075 Bordeaux Cedex  
05 56 01 33 56  
[gastronomie.aquitaine.fr](http://gastronomie.aquitaine.fr)

► **Quai des saveurs**  
16 quai des Chartrons, 33000 Bordeaux  
05 56 52 94 22  
[gastronomie.aquitaine.fr](http://gastronomie.aquitaine.fr)

Retrouvez tous vos avantages malins  
sur BORDEAUX et son agglomération !

**reducavenue**  
.com

Professionnels, proposez dès à présent votre offre ! Contactez-nous par téléphone au 05 56 51 02 02 ou courriel : [annonceurs@reducavenue.com](mailto:annonceurs@reducavenue.com) | Gourmets de France - N°2 février 2012 | 74





Vincent **POUSSARD**

# *Coup* *de fouet*

par Vincent Poussard

*L'humeur sur le grill du chef ambassadeur des produits d'Aquitaine*

*Mangeons moins, mangeons mieux !*

2012 ! Ça, c'est fait ! Réveillons et repas gargantuesques à peine digérés, et déjà nos pensées se focalisent sur ce que nous allons manger ce soir. En France, écrin de trésors gastronomiques, nous avons une particularité qui nous est bien propre. Dès le lever du soleil, nous évoquons déjà les plaisirs de la table qui vont embellir la journée. Nous comptons ainsi le temps qui passe, au rythme des moments de bonheur qu'il sait nous réserver.

Ne nous cachons pas derrière notre réfrigérateur... La table est pour l'épicurien un plaisir permanent. Comme l'a écrit le grand gastronome Brillat-Savarin, « la table est le seul endroit où l'on ne s'ennuie jamais pendant la première heure ». Mais un poisson qui va être mal cui-

siné ne mérite-t-il pas de rester à la mer ? Et quel souvenir laissera une grande bouteille dégustée en mauvaise compagnie ? Où se cache notre bonne conscience, entre mode et phénomène de société ? Sécurité alimentaire, circuits courts, bio, quotas, principes de précaution, développement durable, tri sélectif... Que de mots pour endiguer le mal de la surconsommation !

Citoyen éco-responsable ou honnête homme en quête de bonheur, l'heure de la raison a sonné : celle de la raison gourmande, comme un clin d'œil au philosophe Michel Onfray. Penser à manger bon, équilibré et le plus naturellement possible, réapprendre à se nourrir en partageant le meilleur. Le plaisir, la convivialité, le ressenti émotionnel sont autant

d'ingrédients qui sauront se mélanger dans la marmite de la vie pour vous apporter réconfort, bien-être et bonheur. Il en va de chacun d'entre nous de saisir ces moments et de les partager, d'ouvrir son cœur et de l'écouter quelque soit le contenu de son porte-monnaie. De bonnes sardines à l'huile, une pomme de terre en robe des champs, un bon beurre, un bon pain... Les moments simples que vous préférez deviennent alors les meilleurs.

Il y a des hommes et des femmes dans le monde qui cherchent à se nourrir uniquement pour survivre. Gardons toujours à l'esprit que le plaisir que nous prenons à manger, à bien manger est beaucoup plus qu'une valeur ajoutée émotionnelle ; c'est une chance.

## Orange fouettée



Facile



Bon marché



15 min



20 min

## Blanc-manger noix de coco



Difficile



Bon marché



4 h



45 min

## Cabécou du Périgord pané au curcuma et chutney de pruneau d'Agen



Facile



Bon marché



25 min



30 min

## Soupe catalane au chorizo



Difficile



Bon marché



20 min



30 min



## Blanc-manger noix de coco

Succès garanti si vous savez vous montrer ferme avec la chantilly !

### Ingrédients (4 pers) :

- 50 g de fromage blanc ou faisselle
- 25 cl de crème liquide entière
- 100 g de sucre semoule
- 1 boîte de lait de coco
- 5 feuilles de gélatine
- 30 g de coco râpée
- 1 noix de coco entière
- 2 bananes
- 30 g de chocolat noir
- 30 g de chocolat blanc
- 300 g de marrons du Périgord frais

**1/** Grillez les marrons et épluchez-les (gardez-en quelques-uns pour la présentation).

**2/** Laissez tremper la gélatine dans de l'eau froide, 10 minutes au moins.

**3 /** Hachez la chair de la noix de coco, le chocolat blanc et le chocolat noir.

**4/** Essorez bien la gélatine, mélangez-la au fouet avec le lait de coco. Ajoutez la faisselle.

**5/** Montez une chantilly (battez la crème avec le sucre dans un saladier bien froid).

**6/** Incorporez délicatement le lait de coco, ajoutez le chocolat, la noix de coco hachée et la coco râpée. Ajoutez les marrons grillés en morceau.

**7/** Gardez au froid au moins 4 heures dans un moule.

**8/** Au moment de servir, faites dorer les bananes dans une poêle avec du beurre et un peu de sucre.

**9/** Démoulez et décorez le Blanc-manger avec des rondelles de banane et des marrons entiers grillés.

### > Astuce :

A faire la veille, si possible. Vous pouvez aussi remplacer la gélatine par de l'agar-agar, entièrement végétal (une cuillère à café environ).

## Orange fouettée

Anis étoilée ou gousse de vanille : les épices varient avec vos envies

### Ingrédients (4 pers) :

- 4 oranges non traitées
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de cardamone
- Du gingembre frais (env. 1 cm)
- 20 g de Maïzena

**1/** Coupez un chapeau aux oranges et évidez-les en essayant de garder l'écorce intacte.

**2/** Mettez la pulpe dans un saladier, enlevez les pépins et les peaux blanches. Mixez la pulpe avec le sucre.

**3/** Versez la pulpe mixée dans une casserole avec le gingembre frais pelé, la cardamone fendue et la cannelle. Portez à ébullition, retirez du feu. Laissez reposer 10 minutes à couvert.

**4/** Enlevez les épices de la casserole, ajoutez la Maïzena délayée avec 3 cuillères à soupe d'eau.

**5/** Faites cuire 10 minutes à feu doux en mélangeant.

**6/** Dans une grande casserole d'eau bouillante, plongez les écorces d'orange vidées. Laissez bouillir 2 minutes. Égouttez, laissez refroidir avant de les garnir de la préparation.

**7/** Servez tiède ou froid.

### > Astuces

Vous pouvez aussi présenter ce dessert dans des verrines, saupoudrées d'une pincée de cannelle.



Recette : Christophe Girardot/AAPrA

## Soupe catalane au chorizo

Journées froides ?

Vite, une soupe chaude aux saveurs du sud !

### Ingrédients (4 pers) :

- Un demi chorizo (5 cm environ)
- 400 g de carottes
- 500 g de pommes de terre
- 2 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide entière
- 2 brins de romarin
- Huile d'olive

**1/** Pelez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en lanières. Épluchez et hachez finement l'ail.

**2/** Pelez et détaillez en morceaux les carottes et les pommes de terre.

**3/** Faites-les revenir 5 minutes avec la moitié des poivrons et environ trois quarts de l'ail dans une cocotte avec de l'huile d'olive.

**4/** Ajoutez le bouillon, 1 brin de romarin, salez un peu, poivrez.

**5/** Portez à ébullition et laissez

mijoter 20 minutes.

**6/** Pendant ce temps, retirez la peau du chorizo, coupez-le en rondelles et faites-le dorer à la poêle sans matière grasse. Réservez.

**7/** Fouettez la crème bien froide en chantilly. Salez, poivrez la chantilly et ajoutez-y le reste de l'ail haché.

**8/** Retirez le brin de romarin de la soupe, mixez-la finement, amenez-la à ébullition et retirez aussitôt du feu.

**9/** Répartissez dans chaque bol les rondelles de chorizo et le reste de poivron en lanière. Versez la soupe. Rajoutez une quenelle de crème fouettée à l'ail et quelques feuilles du reste de romarin.

### > Astuce :

Pour enlever facilement la peau des poivrons, plongez-les quelques minutes dans l'eau bouillante.

## Cabécou du Périgord pané au curcuma et chutney de pruneau d'Agen

Une entrée rapide ou un plat léger, à compléter d'une belle salade verte

### Ingrédients (4 pers) :

- 4 cabécous du Périgord
- 50 g de miel d'Aquitaine
- 200 g de mie de pain
- 100 g de vinaigre de Xérès
- 2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 50 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 0,5 dl d'huile d'olive
- 250 g de pruneaux d'Agen
- 1 oignon nouveau

**1/** Émincez finement l'oignon et faites-le suer sans coloration dans l'huile d'olive.

**2/** Ajoutez les pruneaux d'Agen grossièrement hachés, recouvrez de vinaigre de Xérès, de miel et laissez compoter sur feu doux jusqu'à évaporation du liquide.

**3/** A l'aide d'un mixer, hachez la mie de pain avec le curcuma pour en faire de la chapelure.

**4/** Avec un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf les cabécous. Roulez-les dans la chapelure.

**5/** Faites chauffer le beurre dans une poêle, déposez les cabécous et laissez cuire sur feu doux 1 minute sur chaque face sans coloration.

**6/** Servez accompagné du chutney de pruneaux refroidi et d'une salade croquante.

### > Astuce :

Gardez les cabécous bien au frais avant leur passage en poêle. Le chutney de pruneau peut être fait la veille.



## Noix de Saint-Jacques poêlées au jambon de Bayonne



Moyen



Cher



30 min



30 min

## Filet de bar de ligne au confit de vin de Bordeaux



Moyen



Cher



20 min



10 min

## Poulet jaune des Landes en cocotte aux pommes grenaille, piquillos et citron confit



Facile



Moyen



1h 30



30 min

## Crème de haddock au citron



Facile



Moyen



15 min



## Filet de bar de ligne au confit de vin de Bordeaux

Une simplicité du plus bel effet,  
accompagnée d'un riz thaï et d'une fondue de poireaux

### Ingrédients (4 pers) :

- 75 cl de Sauternes
- 300 g de sucre à confiture (avec pectine)
- 1 dosette de safran (ou de la vanille ou de l'anis étoilé)
- 1 cuillère à café de paillettes d'or alimentaire
- 4 filets de bar de ligne

**1/** Commencez par le confit de vin : versez le vin dans une bassine à confiture ou une sauteuse. Portez à ébullition et faites flamber.

**2/** Ajoutez ensuite le safran, le sucre à confiture et portez de nouveau à ébullition.

**3/** Laissez bouillir 5 à 6 minutes.

**4/** Pour vérifier la bonne prise, versez un peu de confit sur une assiette froide, il doit figer rapidement.

**5/** Ajoutez ensuite les paillettes d'or, remuez et versez dans des pots à confiture préalablement stérilisés.

rilisés.

**6/** Retournez et laissez refroidir.

**7/** Au moment de servir, enlevez les arêtes des filets de bar, assaisonnez-les de sel.

**8/** Faites cuire à la vapeur environ 8 minutes.

**9/** Dressez immédiatement dans les assiettes chaudes et décorez d'une cuillère à soupe de confit de vin.

### > Astuce :

Le confit de vin peut bien sûr être préparé à l'avance. Il accompagne à merveille fromages et foie gras.

## Noix de Saint-Jacques poêlées au jambon de Bayonne

Un classique rafraîchi par une salade croquante  
de légumes

### Ingrédients (4 pers) :

- 16 noix de Saint-Jacques
- 4 tranches de jambon de Bayonne

### Salade de légumes :

- 2 carottes des sables des Landes
- 1 courgette
- 100 g de girolles
- 100 g de haricots verts
- 2 aubergines
- Graines de tournesol
- Échalote, persil, ciboulette

### Vinaigrette balsamique :

- 25 g de vinaigre balsamique
- 10 g de vinaigre de Xérès
- 40 g d'huile d'olive
- 30 g d'huile de colza
- 10 g d'eau
- Sel

**1/** Coupez des lanières de jambon de la largeur des noix des coquilles Saint-Jacques. **2/** Roulez le jambon autour de chaque noix et fixez à l'aide d'une pique en bois. **3/** Réservez les noix préparées au frais. **4/** Réalisez un caviar d'aubergine : fendez les aubergines dans le sens de la longueur, incisez la chair à l'aide

d'un petit couteau, badigeonnez d'huile d'olive et faites cuire au four 30 minutes à 180°C. Récupérez la pulpe et écrasez-la à la fourchette.

**5/** Coupez les carottes et la courgette en spaghetti. Faites-les cuire avec les haricots verts dans de l'eau bouillante salée à découvert. **6/** Hachez l'échalote, le persil et la ciboulette. **7/** Faites sauter les girolles à la poêle. **8/** Grillez les graines de tournesol au four. **9/** Pour réaliser la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients et émulsionnez avec un mixeur. **10/** Poêlez les noix de Saint-Jacques dans du beurre sur toutes les faces. **11/** Mélangez les légumes, les girolles, les herbes et les graines de tournesol et assaisonnez avec la vinaigrette balsamique. **12/** Disposez le mélange de légumes sur le caviar d'aubergine et servez avec les noix de Saint-Jacques.

Recette : Francis Gabarrus./AAPRA

## Crème de haddock au citron

Pour changer du tarama  
et épater vos invités dès l'apéritif

### Ingrédients :

- 25 cl de lait
- 350 g de filet de haddock
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à café de raifort
- 1 citron

**1/** Versez le lait dans une casserole, complétez par 25 cl d'eau, ajoutez le haddock et portez à ébullition sur feu doux.

**2/** Retirez du feu au premier bouillon. Égouttez les filets.

**3/** Prélevez des zestes sur le citron (une cuillère à café environ).

**3/** Retirez la peau et les arêtes du haddock et mixez la moitié des filets avec le raifort, la crème fraîche, le jus du citron et les zestes. Salez un peu et poivrez.

**4/** Ajoutez le reste du poisson émietté.

**5/** Réservez au réfrigérateur et servez bien frais sur des blinis ou des tranches de pain grillé.



## Poulet jaune des Landes en cocotte aux pommes grenaille, piquillos et citron confit

Convivial et parfumé,  
à partager à table dans la cocotte

### Ingrédients (4 pers) :

- Un poulet jaune des Landes
- 300 g de pommes de terre grenaille
- 200 g de piquillos
- 1 citron confit
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 jus de citron frais

**1/** Démarrez la cuisson du poulet : chauffez la cocotte et disposez le poulet sur le flan pour dorer la cuisse. Colorez, puis retournez et dorez l'autre cuisse.

**2/** Ajoutez les gousses d'ail et le beurre. Couvrez et mettez au four 15 minutes.

**3/** Faites blanchir les pommes de terre grenaille : plongez-les dans de l'eau froide salée et portez à ébullition. Égouttez.

**4/** Après 15 minutes de cuisson du poulet, retournez sur l'autre cuisse,

ajoutez les pommes de terre grenaille blanchies.

**5/** Poursuivez la cuisson pendant 15 autres minutes.

**6/** Détaillez les piquillos en fines lamelles.

**7/** Découpez la peau du citron confit en petits cubes de 2 mm.

**8/** Terminez la cuisson du poulet 10 minutes sur le dos.

**9/** Au moment de servir, faites sauter vivement les piquillos au wok avec le citron confit, déglacez avec le jus de citron frais.

**10/** Disposez sur les pommes de terre et servez dans la cocotte.

## Salade de lentilles froides au canard



Facile



Moyen



5 min



15 min

## Crumble piña colada



Facile



Bon marché



40 min



20 min

## Lapin au miel et au thym



Facile



Moyen



2h 10



10 min

## Tartelette au kiwi de l'Adour



Facile



Bon marché



30 min



1 h



# Crumble piña colada

Entre amis

## > Ingrédients (4 pers) :

- 1 ananas
- 30 g de noix de coco râpée
- 75 g de beurre
- 75 g de sucre
- 30 g de farine
- 3 cl de rhum
- 1 gousse de vanille

**1/** Épluchez et coupez l'ananas en dés. Mettez les dés dans une sauteuse avec 30 g de sucre, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et le rhum. Faites compoter à feu doux 15 minutes.

**2/** Préchauffez votre four à 180°C.

**3/** Travaillez du bout des doigts le beurre, le reste de sucre, la farine et 15 g de noix de coco, jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.

**4/** Répartissez l'ananas et son jus de cuisson dans 4 ramequins, recouvrez de pâte et mettez au four

20 minutes.

**5/** Saupoudrez du reste de noix de coco et remettez au four 5 minutes. Servez tiède.

## > Astuces

Plus petit et sucré, l'ananas Victoria (ou Queen Victoria) est l'ananas à choisir pour ce dessert.



Recette : Vincent Poussard/AAPRA

# Tartelette au kiwi de l'Adour

Croquant et fondant : le mariage gagnant des fruits secs et du kiwi

## Ingrédients (4 pers) :

### Pâte brisée :

- 250 g de farine • 125 g de beurre
- 1 jaune d'œuf • 20 g de sucre • 40 g d'eau

### Garniture :

- 6 kiwis de l'Adour • 100 g de pruneaux d'Agen • 50 g de noix du Périgord • 250 g de raisins secs blonds • 150 g de sucre • 1 gousse de vanille • 0,5 l d'eau

### Crème d'amande :

- 4 œufs • 200 g d'amandes en poudre • 0,5 l de lait • 100 g de sucre • 60 g de farine

**1/** Préparez la pâte brisée : placez tous les éléments au centre d'une fontaine de farine. Mélangez bien et faites 4 petites boules.

**2/** Étalez les boules de pâte et étalez-les dans 4 moules à tartelette.

**3 /** Pour la garniture, faites bouillir 15 minutes l'eau, la gousse de

vanille et le sucre. Laissez refroidir.

**4/** Épluchez et émincez les kiwis. Mettez les kiwis, les pruneaux dénoyautés et les raisins secs à pocher 5 minutes dans le sirop et laissez refroidir dans ce mélange.

**5/** Pour réaliser la crème d'amande, faites bouillir le lait.

**6/** Pendant ce temps, fouettez le sucre et les jaunes d'œuf, ajoutez la farine, versez le lait bouillant dessus. Reversez la crème dans la casserole et faites épaissir sur le feu 3 minutes.

**7/** Ajouter la poudre d'amande et laisser refroidir.

**8/** Garnissez les fonds de tartelette avec la crème et faites cuire au four à 180°.

**9/** Démoulez et laissez refroidir. Garnissez avec les fruits secs et les kiwis égouttés de leur sirop.

# Salade de lentilles froides au canard

Une salade d'hiver originale pour en finir avec les restes de lentilles

## > Ingrédients (4 pers) :

- 400 g de lentilles cuites égouttées
- 240 g de lardons de canard
- 2 carottes
- 2 pommes granny smith
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de graisse d'oie (ou d'huile)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Persil

**1/** Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez.

**2/** Lavez les pommes, coupez-les aussi en petits dés et arrosez-les du jus de citron.

**3/** Dans une poêle, faites revenir rapidement les lardons de canard dans la graisse d'oie (ou l'huile). Laissez refroidir sur du papier absorbant.

**4/** Versez les lentilles cuites dans la même poêle, bien mélanger pour les enrober, ajoutez le vinaigre de cidre, salez.

**5/** Disposez les lentilles dans un plat, rajoutez les lardons, répartissez les dés de pommes et de carottes. Décorez avec le persil.

## > Astuces

Pas de lardons de canard ? Un magret coupé en fines lanières sera parfait.



# Lapin au miel et au thym

Un plat aux parfums de Provence, à servir avec une purée de légumes

## Ingrédients (4 pers) :

- 1 lapin (1,5 kg) coupé en morceaux
- 30 g de beurre
- 1 botte de thym
- 75 cl de cidre
- Miel de romarin
- Huile d'olive

**1/** Salez et poivrez les morceaux de lapin.

**2/** Faites-les dorer à feu vif dans une grande sauteuse, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

**3/** A l'aide d'un pinceau, enduisez de miel chaque morceau et saupoudrez-les de thym. Remettez-les dans la sauteuse, ajoutez la moitié du cidre, faites mijoter doucement à couvert, 2 heures environ.

**4/** Ajoutez du cidre ou de l'eau en fonction de l'évaporation.

**5/** Au moment de servir, ajoutez le beurre et laissez mijoter encore 2

ou 3 minutes.

## > Astuces

Piquez un morceau à l'aide d'une fourchette pour vérifier la cuisson : le lapin est cuit dès que sa chair de détache de l'os.



# GOUR METS

DE FRANCE  
EDITION GIRONDE



Retrouvez-nous sur

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



*Créez votre compte personnel, partagez des recettes, commentez les articles, participez au forum, recevez la newsletter...*



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



# PARTAGER AVEC VOUS VOTRE PASSION, C'EST ÇA L'ESPRIT D'ÉQUIPE.



- > Nos équipes sont à votre disposition dans les **agences Société Générale de Gironde.**
- > Retrouvez l'agence la plus proche de chez vous sur **[societegenerale.fr](http://societegenerale.fr)**

DEVELOPPONS ENSEMBLE  
L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE