

# GOUR METS METS DE FRANCE EDITION GIRONDE

## TERROIR

Le poulet landais  
en toute liberté

## BIO

Enfin au menu  
à la cantine ?

## IDEES NEWS

A table,  
avec du thé !

## *Tendance Asie*

12 recettes inspirées  
Choisir le bon vin

## *Cognac*

A cuisiner sans modération

## *Trois étoiles*

Les petits pots  
d'Alain Ducasse

**THIERRY  
MARX**  
REDACTEUR EN CHEF

**30**  
*recettes*  
*des beaux jours*



# bulthaup



Chacun a des souhaits, des besoins individuels et sa propre organisation.  
Nous avons imaginé la solution. bulthaup b3 répondra toujours à vos attentes,  
aujourd'hui comme demain.

bulthaup  
Futur Intérieur

Futur Intérieur  
34 Place des Martyrs de la Résistance  
33000 Bordeaux. Tél. : 05 56 51 08 66  
futur-interieur@orange.fr  
www.bulthaup.com



[www.bulthaup.com/interiorsystem](http://www.bulthaup.com/interiorsystem)



# Baccarat

la dégustation par excellence

VERRES CHATEAU BACCARAT

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

EN VENTE DANS NOS BOUTIQUES ET SUR [WWW.BACCARAT.FR](http://WWW.BACCARAT.FR)



**77**  
**PRATIQUE**  
 1é fiches recettes



**58**  
**LA CUISINE MOLECULAIRE**  
 Expliquée aux nuls !



**66**  
**TENDANCES**  
 Les thés bien accordés



**30**  
**LES PETITS PLATS**  
 D'Alain Ducasse



**20**  
**TERROIR**  
 Le porc noir gascon

# Sommaire

## SAVEURS

- 07 L'EDITO**  
de Thierry Marx
- 08 DE SAISON**  
Actus à dévorer  
Les livres du chef
- 10 PORTRAIT DE CHEF**  
Yves Gravelier
- 12 C'EST LE MOMENT**  
Panier de saison  
A petits pois  
Le poulet landais en liberté
- 14 LE GOÛT DU TERROIR**  
Le porc noir gascon  
Sélection : l'agneau Campet  
Profession : alchimiste boulanger
- 26 PATISSERIES**  
Signées Marx
- 30 GASTRONOMES EN CULOTTE COURTES**  
Les petits pots d'Alain Ducasse
- 34 RECETTES INCONTOURNABLES**  
Le goût du Japon
- 50 BIO**  
Restauration collective :  
où en est-on ?

## SPIRITUEUX & VINS

- 38 A LA CARTE**  
Le cognac en cuisine
- 46 LES CONFIDENCES DU SOMMELIER**  
Alcools forts, accords forts  
Vins blancs et cuisine chinoise

## DOSSIER SPECIAL THIERRY MARX

- 53 ENTRETIEN**  
En cinq mots clés
- 56 FORMATION**  
Un nouveau centre
- 58 CUISINE MOLECULAIRE**  
Expliquée aux nuls !



## Thierry Marx

rédacteur en chef

Médiatique juré de « Top Chef » sur M6, le chef du Mandarin Oriental, à Paris, avait d'abord gagné ses deux étoiles dans le Médoc. Thierry Marx est le rédacteur en chef invité de ce numéro, pour partager ses choix et ses inspirations, puisées de ses voyages en Asie, sa vision de la formation professionnelle et de la gastronomie moléculaire. Action !

# Recettes

# 53

ENTRETIEN

Marx en cinq mots clés

## ESCAPADES GOURMANDES

**60 LE PAYS BASQUE**  
de Thierry Marx

## IDEES NEWS

**62 BEAU ET BON**  
Le quizz de la cuisine asiatique  
Wok express

**66 TENDANCES**  
Les accords thé et mets

## MATERIEL

**68 ARTS DE LA TABLE**  
Sélection shopping

**70 AVIS D'EXPERT**  
Les couteaux japonais

## PRATIQUE

**72 AGENDA**

**73 CARNET D'ADRESSES**

**77 FICHES RECETTES**

### SPECIAL ASIE

- 34** Aubergines Nasu Danku
- 35** Daurade à la japonaise
- 36** Pâte à dorayaki
- 64** Truite croustillante à l'aigre-doux
- 65** Porc aux cinq épices
- 82** Hong Kong street beef

### MARX FACILE

- 28** Bombe T4
- 29** Dragon Pearl
- 23** Agneau canon
- 18** Cuisse de poulet rôti, vin rouge au miel et sauce soja
- 78** Œufs cocotte aux aspergess
- 78** Delight

### DESSERTS

- 41** Pavés au cognac et à l'orange
- 31** Soupe de mangue à la menthe
- 26** Baba de Jeanne
- 79** Tarte crème soja et fruits rouges
- 79** Petits gâteaux yahourt aux abricots
- 79** Tartare de fraise au chocolat

Retrouvez plus de recettes sur  
[www.gourmetsdefrance.fr](http://www.gourmetsdefrance.fr)

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](http://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](mailto:redaction@gourmetsdefrance.fr)  
**Web éditorial et publiereportages :** Céline Cordeau - 0 556 424 432  
[webmaster@gourmetsdefrance.fr](mailto:webmaster@gourmetsdefrance.fr)  
**Abonnement gratuit :** [abonnement@gourmetsdefrance.fr](mailto:abonnement@gourmetsdefrance.fr)  
**Publicité Gironde Ouest :** Brigitte Giraudeau 06 80 17 10 15  
**Publicité Gironde Est :** Edouard Chapon 06 17 58 67 68  
**Maquette :** Comevents  
**Impression :** Campher Artes Graficas  
**ISSN :** 2258-8655  
**Distribution :** 3JDistribution

**Crédits photos**  
Une et portraits de Thierry Marx : Georges Apostolidis/Mandarin Oriental, Paris ; Julien Knaub/M6 ; Claude Dublneau ; ©Château Cordeillan-Bages. Actus : Claude Prigent. Portrait de chef : Hervé Lefèbvre/www.twinphotographie.com, Jean-François Darethts. Saveurs poulet fermier : Ilan Waiche/APVF, Mathilde de L'Ecotais, extrait de « Easy Marx », éd. La Martinière. Agneau : Mathilde de L'Ecotais, extrait de « Daily Marx », éd. La Martinière. Boulanger : O. Lataste. Pâtisseries : Mathilde de L'Ecotais, extraits de « Sweet Marx », éd. du Rouergue. Gastronomes en culottes courtes : Rina Nurra/éd. Alain Ducasse. Incontournables : Mathilde de L'Ecotais et Georges Apostolidis, extraits de « Bon ! », éd. Flammarion, « Best of Marx », éd. Alain Ducasse, « Daily Marx », éd. La Martinière. Escapades gourmandes : Office de tourisme de Soule.



# *Un univers*

## *où tout est permis*

« **Q**uelles sont mes sources d'inspiration ? D'où viennent ces étonnantes associations de goûts ; de couleurs, de textures qu'on découvre dans mes plats ? A ces questions tant de fois posées, la réponse est là, en moi, presque instinctive. Toutefois j'hésite, comprendra-t-on cette extraordinaire alchimie d'une sensualité gourmande qui assemble, entremêle et mélange intimement souvenirs olfactifs et réminiscences de voyages lointains ? C'est tantôt l'intuition fulgurante d'un nouveau plat, tantôt la lente maturation d'une idée. Je sais que ce curieux « instinct » est la

résultante à la fois d'une éducation et d'une formation étayées par la pratique et d'une remise en question permanente. Elles ont forgé peu à peu mon identité et ma personnalité qui ne se reconnaissent, à bien y réfléchir, ni véritables racines ni maître incontesté. La cuisine n'est vivante que si elle évolue et s'adapte à son époque et à son environnement. Au fil de ces pages, je souhaite emporter le lecteur à travers le tourbillon des sensations et des émotions, à la découverte d'un univers où tout est permis pourvu que la curiosité et l'ouverture d'esprit mènent le jeu. »

Thierry Marx

## Le Saint-James revient à une étoile

■ Conséquence du départ de Michel Portos, l'été dernier : le Saint-James, à Bouliac, repris par Nicolas Magie (photo), revient à une étoile. Et retourné chez

lui à Marseille, Michel Portos voit sa brasserie le Malthazar distinguée d'un Bib Gourmand.



## Biarritz en tête

■ Et deux étoilés en plus pour Biarritz, qui voit l'Atelier d'Alexandre Bousquet et l'Impertinent de Fabian Feldmann décrocher leur premier macaron. A Anglet, Christophe Grosjean (photo) obtient une étoile au Château de Brindos (groupe serge Blanco). Sur la côte, Hendaye, avec Pierre Eguiazabal et son chef Vivien Durand à la Maison Eguiazabal, et Saint-Jean de Luz, avec Rémy Escalé Benedeyt au Zoko Moko, gagnent aussi leur étoile.

# Actus

## à dévorer...

### Michelin 2013 :

le Pays basque dans les étoiles

■ Le palmarès devait officiellement être dévoilé le 27 février dernier. Il a finalement été diffusé avec une semaine d'avance, la faute aux multiples fuites et rumeurs qui couraient déjà sur Inter-

net. Dans notre région, l'édition 2013 du Guide Michelin confirme surtout la vitalité des tables du Pays basque, avec cinq nouveaux étoilés dans les Pyrénées-Atlantiques.

### Triplé

#### à Saint-Tropez

■ Et le seul à gagner trois étoiles cette année est Arnaud Donckele, à la Vague d'Or, le restaurant de la Résidence de la Pinède, à Saint-Tropez. Le chef de 35 ans, passé chez Michel Guérard et Alain Ducasse, a fait l'unanimité chez les inspecteurs du guide rouge pour sa maîtrise des produits locaux.



■ Si, dans les autres départements du Sud Ouest, six nouvelles tables (dont quatre au Pays basque) se voient décerner un Bib Gourmand pour leur qualité à bon prix (autour de 30 euros), à Bordeaux, c'est le bistro l'Air de Famille, de Jean-Luc Beaufile, qui gagne son premier Bib.



➔ Dans la bibliothèque de **Thierry Marx**



« **Le secret du maître de thé** »

de Kenichi Yamamoto,  
éd. Mercure de France

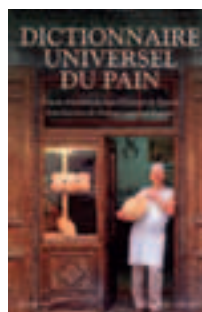
Un roman sur la préparation du thé en Chine et au Japon. « Une vraie démarche holistique, qui amène à comprendre la cuisine japonaise ».



« **Les attaques de la boulangerie** »

de Haruki Murakami,  
éd. Belfond

« L'histoire du roman est assez difficile, comme toujours chez Murakami. Mais cela fait partie des livres d'ambiance qui me permettent d'être créatif ».



« **Dictionnaire universel du pain** »

par Jean-Philippe de Tonnac,  
éd. Robert Laffont

Un ouvrage collectif « passé aux oubliettes à tort, car il est plein de trouvailles et montre une vraie connaissance du produit. »



« **La cuisinière provençale** »

de J-B. Reboul,  
éd. P.Tacussel

La bible historique de la cuisine provençale, depuis 1897. « Un livre que j'adore, qui présente une cuisine à la fois bourgeoise et professionnelle, accessible à tous. »



« **In Memory's Kitchen : A legacy from the women of Terezín** »

par Cara de Silva, Jason Aronson INC.

Des recettes retranscrites par des prisonnières du camp de concentration de Terezín, en République Tchèque. Un témoignage poignant, qui « montre combien la cuisine est liée à la mémoire ».



« **La cuisine, c'est beaucoup plus que des recettes** »

d'Alain Chapel, éd. Robert Laffont

« Un vrai coup de cœur ! La cuisine, c'est l'enfance, les souvenirs, la mer... Tous ces coups de la vie qui font qu'on retient des recettes. Une merveille à garder ».



« **Visiofood** »

de Stéphane Guilbaud,  
éd. Thierry Souccar

Une mine d'informations sur notre alimentation, tout en infographie : des différents modes d'élevages des poules en passant par la progression de l'implantation des grandes surfaces...



« **Pizza** »

de Alba Pezone,  
éd. Marabout

La journaliste italienne Alba Pezone revient à Naples, aux origines de la pizza : « pour moi, un modèle du genre sur la pizza ».

**GOURMETS**  
DE FRANCE  
ÉDITION GIRONDE



**abonnez-vous**  
c'est gratuit

[www.gourmets-de-france.fr](http://www.gourmets-de-france.fr)



*Le choix de Thierry Marx*

« Un incontournable à Bordeaux, qui a pris des chemins de traverse. »

# Yves Gravelier

bistrot d'auteur

*Depuis vingt ans à Bordeaux, le chef fuit influences et tendances, pour rester fidèle à l'esprit de la bistronomie*

**Y**ves Gravelier le dit lui-même : « Je suis un ours, un sauvage, un homme des bois ». Depuis vingt ans pourtant, son adresse fait partie du paysage bordelais. Mais il est vrai que le chef, pur pessacais, se fait rare. Dans la presse (« C'est normal, dans ce métier la roue tourne », dit-il), et dans les mondanités. L'homme cultive précautionneusement son « côté un peu à part ». Et regarde de loin l'agitation médiatique qui secoue le monde de la gastronomie (Thierry Marx compris), même si « c'est bon pour la profession ». Son verdict sur la télé-réalité : on finit par avoir des jeunes plus attachés à leur attitude qu'à leur technique. « Et ces vestes noires, c'est d'un nul... »

Chez Gravelier, le seul écran derrière lequel se donne à voir la réalité du métier est la grande vitre transparente qui sépare la salle de la cuisine. Le rideau s'y lève tous les jours (sauf le week-end, jours de surf dans les Landes). « On pense

le menu sur le papier la veille ou le matin en arrivant. » Un menu du jour avec la livraison du jour. « Et c'est là que ça se passe. » Dans la tête, puis les mains. « On essaie de sortir quelque chose de bon et pas cher. »

*« Bon marché, bien et bon »*

D'où cette farouche volonté de fuir toutes les influences. « Un jour tu sors un plat en pensant l'avoir inventé et finalement tu t'aperçois que tu l'avais vu il y a quatre mois dans un magazine. Je préfère me couper de tout ça. » Il y a quelques années, Yves Gravelier a banni les fruits exotiques

*« Un menu pensé la veille ou le matin en arrivant »*

et épices ramenés de ses voyages au Brésil et au Japon, pourtant longtemps travaillés. Un virage à 180 degrés, parce qu'« on tombait dans la facilité ». A la carte, la pièce de bœuf s'assume donc « très classique », à côté du rouget en brasero sur sarments et de la côte de veau, citron vert, sauge et





Yves Gravelier

• • •  
anchois. Une réflexion sur les produits locaux, comme lui avait appris, bien avant l'heure (dans les années 80), le très grand Frédy Girardet. Mais toujours avec l'envie de rester une table bistronomique, « bon marché, qui fait bien et bon ».

Il est vrai qu'après un passage auprès du légendaire chef suisse, consacré en 1989 cuisinier du siècle avec Paul Bocuse et Joël Robuchon, ou après avoir fait, avec Alain Senderens, l'ouverture du Lucas Carton (un temps le trois étoiles le plus cher de Paris), on aurait pu attendre Yves Gravelier dans la grande gastronomie. Son épouse ne le voulait pas. Cette vie-là, à courir les étoiles, Anne-Marie, fille du chef Pierre Troisgros, l'avait trop subie. L'héritage de l'illustre nom familial aura au début été dur à porter. Mais le chef y a gagné la liberté de pouvoir envoyer balader l'inspecteur du Guide Michelin. Et de vivre ainsi, « en décalé ». C'est d'ailleurs cet aspect du métier qui l'a séduit, avant même le travail du produit. Un premier job d'été à 14-15 ans, à la plonge et aux frites dans le restaurant d'un oncle breton, et le jeune Gravelier se découvre dans cette ambiance « aux horaires à l'envers ». Yves Gravelier pense désormais changer de côté, et passer peut-être en salle. Pour pousser plus loin l'idée d'un vrai bistrot populaire, accessible à tous, avec plats à toute heure. « Je suis un bon cuisinier, je vais essayer d'être un bon restaurateur ». ♦

AM

## Yves Gravelier en quelques dates

- 1982 : Restaurant de l'Hôtel de Ville à Crissier, avec Frédy Girardet
- 1985 : Le Lucas Carton, à Paris, avec Alain Senderens
- 1993 : Ouverture du restaurant Gravelier
- 2000 : Premier Bib gourmand (gardé jusqu'en 2010)

Gravelier, à Bordeaux  
Menu à partir de 24€ le midi, 58€ le soir.  
Du lundi au vendredi  
05 56 48 17 15



Thierry Marx

# Panier de saison

de *Thierry Marx*

Le mot d'ordre en cette saison du renouveau : le meilleur produit, c'est le juste choix au bon prix



04

## 01 *L'artichaut* *Bon fond*

On dit qu'il va mal avec le vin, regrette Thierry Marx, mais cette plante formidable se prête, du cœur aux feuilles, à de multiples préparations. L'artichaut est le bouton d'une fleur : on peut donc le garder frais pendant plusieurs jours la tige plongée dans l'eau, comme un bouquet !

## 02 *L'asperge* *Blanche, verte ou violette*

Sa couleur est une question de soleil. Blanche sous terre, l'asperge finit verte à l'air libre. Celle du Blayais, toujours blanche à pointe violette, a enfin décroché une IGP (indication géographique protégée). Sa fête traditionnelle, à Étauliers les 27 et 28 avril prochains, s'annonce animée.

## 03 *Le turbot* *Poisson roi*

Le poisson par excellence des fines tables : pochée, sautée ou rôtie, sa chair délicate demande une cuisson ultra-précise pour rester nacrée, et son prix est plutôt dissuasif. Moins cher, le turbot d'élevage gagne les faveurs des chefs, comme celui de l'île de Noirmoutier, sous label rouge.

## 04 *La mara des bois* *Jeune fraise*

Petite et d'un beau rouge profond, la mara des bois arrive vers mai avec son parfum de fruit des bois et une saveur un peu acidulée. Mais elle est loin de sortir de la forêt : la variété a été créée par un pépiniériste de Sologne, et, vendue dès les années 90, elle a à peine plus de 20 ans.



06



02



07



01

« Mon incontournable du moment  
l'huître du bassin d'Arcachon avec des  
tout simplement ! »

## 05 *La tomate* *Soleil rouge*

Elle en voit de toutes les formes et les couleurs, mais reste un fruit du soleil originaire du Pérou : pourquoi s'obstiner à l'acheter en hiver ? C'est encore à la grande épidémie de phylloxéra, qui toucha les vignes au XIXe siècle, que l'on doit la tomate de Marmande : il fallait bien cultiver autre chose !

## 06 *Les palourdes* *Miel de mer*

Délicieuses au printemps, elles se choisissent toujours fermées pour se nettoyer à grande eau, sans les laisser tremper. Leur cuisson idéale ? Translucide : rangez les palourdes debout dans un bol, versez un bouillon japonais (dashi) chaud à hauteur, couvrez et laissez reposer 3 minutes.

## 07 *Le thon de Saint-Jean-de-Luz* *Petite pêche au gros*

Avril ouvre la période d'abondance du thon, pêché sous quota depuis 2007. Autant privilégier la pêche artisanale qui revient à Saint-Jean-de-Luz où se débarquent thons blancs (ou germon) et thons rouges. Le morceau roi reste la ventrêche, partie ventrale grasse et goûteuse, délicieuse dans un bouillon.

ent :  
crêpinettes,



05



03

# Fête de l'Asperge

du Blayais  
2013

27 & 28  
AVRIL  
ETAULIERS



### SAMEDI 27 AVRIL

**11h-12h :** Rencontres et dédicace ces par Babette De Rozières, marraine de l'événement

**11h30-12h30 :** Démonstration de recettes par le chef Laurent Costes (Restaurant Le Bateau Lavoir, Le Bouscat) et accord mets et vins de Blaye Côtes de Bordeaux

**13h30-14h10 :** Démonstration de recettes par le chef Thomas L'Hérisson (Restaurant Auberge Saint Jean, Saint-Jean de Blaignac)

**14h-14h30 :** Animation musicale banda LOS MUSAICOS

**14h30-15h10 :** Démonstration de recettes par le chef Babette de Rozières

**15h30-16h30 :** Atelier de cuisine par le chef Yohan Alias (Restaurant Le Café Maritime, Bordeaux)

**16h30-17h :** Animation banda LOS MUSAICOS

**16h50-17h30 :** Initiation à la dégustation des vins de Blaye Côtes de Bordeaux

**17h40-18h10 :** Démonstration de recettes

**15h-18h :** Emission radio en direct France Bleu Gironde

**18h-19h :** Inauguration officielle

**19h-19h30 :** Apéritif offert par les Vignerons de Tutiac

**19h-19h30 :** Jeu dégustation à l'aveugle par la Maison du Vin de Blaye

**19h30-20h30 :** Animation banda LOS MUSAICOS

**19h50-20h30 :** Démonstration de recettes

**21h00-22h30 :** Concert METISOLEA (rock flamenco & urban beats)

### DIMANCHE 28 AVRIL

**10h-11h :** Démonstration de recettes par le chef Pierrick Célibert (Restaurant C'Yusha, Bordeaux) et accord mets et vins des Vignerons de Tutiac

**11h-12h :** Intronisations par la Confrérie de l'Asperge du Blayais et des Vignerons de Tutiac

**12h-14h :** Omelette géante aux asperges

**12h-13h30 :** Concert THE JOUBY'S (chanson, reggae, soul)

**13h30-14h10 :** Démonstration de recettes

**14h30-15h :** Concert « Les Klaxophones » (saxophone)

**14h45-16h15 :** Concours de cuisine « Faites de l'asperge ! » animé par Babette de Rozières et Nicolas FRION (Restaurant Le Chapon Fin, Bordeaux)

**16h-16h30 :** Concert « Les Klaxophones », (saxophone)

**16h30-17h15 :** Démonstration de recettes par le chef Babette De Rozières

**16h30-16h45 :** Remise des prix du concours de « l'éco-exposant 2013 »

**17h-18h :** Concert THE JOUBY'S (chanson, reggae, soul)

### CONTACT :

Tél : 05 57 42 61 99  
contact@lafetedelasperge.com  
www.lafetedelasperge.com

# A petits pois

*Ni surgelé, ni mis en boîte,  
le petit pois se redécouvre frais et cru*

**H**eureux mois de mai où l'on peut enfin aborder les marchés avec un petit pois en tête ! Un petit pois frais, croquant et sucré, une perle rare à dénicher jusqu'en été, car la majorité de la production finit surgelée ou en conserve.

## *Lisses ou ridés ?*

Il existe pourtant une multitude de variétés de pois potager (près de 130 inscrites en 1992 au Catalogue officiel français des espèces et variétés), apprécié sec dès l'Antiquité et arrivé via l'Italie à la table de Louis XIV, fan du pois au point d'en exiger la culture à Versailles. Pour s'y retrouver, les petits pois sont classés en deux grandes catégories selon leur gousse. D'un côté, les pois dits « mange-tout », « princesse » ou pois « gourmands », à consommer avec leur cosse. De l'autre, les petits pois à écosser, dont la gousse n'est pas comestible. Dans cette catégorie, on distingue encore deux types : les pois ridés (merveille de Kelvédon...) et les pois lisses (petit provençal, douce Provence...). Les pois ridés, plus pauvres en amidon, sont plus gros, sucrés et fondants. Parfait pour être croqués frais.

## *Choisir frais*

Ridé ne veut pas dire fripé : les cosses doivent être bien remplies, fermes et

d'un tendre vert. La fraîcheur de la graine se mesure à la finesse de sa peau.

## *Conserver*

Fragile, le petit pois s'écosse au dernier moment. Dans sa gousse, il se garde jusqu'à 48 heures au réfrigérateur. On peut facilement le congeler, frais ou blanchi une minute à l'eau bouillante.

## *Ses atouts santé*

Riche en minéraux (zinc et magnésium notamment), le petit pois est plus concentré en calories, glucides et fibres. Et c'est le champion des protéines, puisqu'il en contient trois à cinq fois plus que les autres légumes frais.

## *Cru ou cuit ?*

Puisque c'est la saison, autant le garder cru, à l'apéritif à la croque au sel ou en salade en entrée, avec herbes (basilic ou menthe), chèvre frais... La douceur du pois frais contraste avec les saveurs salées (charcuterie fine, haddock...) et ajoute du croquant aux plats cuisinés (quelques graines dans un bouillon de volaille, un gaspacho). Les pois sont trop amers ? Blanchissez-les 1 minute à l'eau bouillante. ♦

A.M.

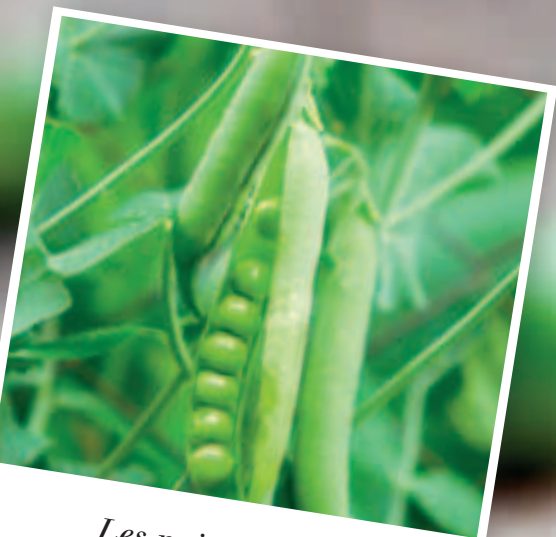


Les pois dits « mange-tout »



## **Dans la région :** **Cérons fête le pois**

Tenté par le cracher de petits pois ? Cérons, en bord de Garonne face à Cadillac, organise le concours le 12 mai prochain. Le village fête toujours le petit pois, en souvenir du temps où ses habitants s'étaient spécialisés dans sa culture, pendant l'épidémie de phyloxéra qui ravagea les vignes.



*Les pois à écosser*



**diMarco**  
CUISINES



DES CUISINES À LA MESURE DE VOS ENVIES !



**Conception**  
sur-mesure



**Conseils**  
de décoration



**Architecture**  
d'intérieur



**Projet**  
Personnalisé



[www.dimarco-cuisines.fr](http://www.dimarco-cuisines.fr)

199 av. du Médoc 33320 Eysines - Tel : 05 56 28 27 79

# Faites entrer vos cinq sens

au cœur du vignoble  
saintongeais !

ENTRÉE GRATUITE



## La Maison de la Vigne et des Saveurs

**T**erre de saveurs, la Haute-Saintonge est riche de produits typiques parfois méconnus et aux arômes envoûtants que vous propose de découvrir la Maison de la Vigne et des Saveurs.

Au travers d'une scénographie interactive, la Maison de la Vigne et des Saveurs vous invite à comprendre l'origine de produits prestigieux comme le cognac et le pineau, l'essor du vignoble, le travail quotidien des viticulteurs de la région, ainsi que le monde artisanal et industriel qui se développe autour des vignes. De nombreuses animations viendront rythmer votre visite : ateliers de dégustations, cours de cuisine, espace produits du ferrou, boutique.

Située au cœur de la Petite Champagne, un des six crus de l'appellation contrôlée des eaux-de-vie charentaises, la Maison de la Vigne et des Saveurs est un lieu d'accueil pour les professionnels et les amateurs de la gastronomie.



**Maison de la Vigne  
et des Saveurs**  
*Archiac*

MAISON DE LA VIGNE ET DES SAVEURS

La Pierre brune - 17520 Archiac

Tel : 05 46 49 57 11

mvs@haute-saintonge.net

Retrouvez le programme des animations et les horaires d'ouverture sur :

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

PUBLICOURVIETS





# *Le poulet fermier,* sous les pins des Landes

*Jaune, noir ou blanc, ce poulet landais est toujours élevé en liberté*

La question est primordiale, pour qui veut la peau du poulet landais. Qu'est-ce qu'un poulet jaune et quelle est sa différence avec un poulet blanc ou noir ? Le plumage ? Raté : jaunes et blancs peuvent être roux. Tout est question de chair, de pattes et de peau. Notre poulet fermier jaune a la chair couleur maïs pâle (rien ne prouve cependant que le maïs soit la raison de cette coloration), le poulet blanc est blanc, et le poulet noir est... blanc, avec les pattes noires. Autant dire qu'en grande surface, devant des volailles vendues sans pattes ni tête, la nuance est difficile à faire... C'est au four que se révèlent nos trois poulets fermiers : à qualité égale, le poulet jaune montre une finesse de peau incomparable, qui dore et devient craquante comme une croustade sous le grill.

## *Poulet voyageur*

Jaune, blanc ou noir, ces trois compères sont des cous nus issus de vieilles races françaises sélectionnées, des rustiques à croissance lente qui mettront plus de quatre-vingt jours pour atteindre leur poids adulte, 2,2 kg environ, contre quarante jours pour un poulet « industriel ». Ils gambadent parmi les pins des Landes sous le label rouge poulet fermier élevé en liberté. De

vrais nomades en totale liberté. Tout d'abord, le cahier des charges du label, couplé en plus à l'IGP (indication géographique protégée) volailles des Landes, interdit les enclos fermés et n'autorise des clôtures que pour protéger les poulets des chemins ou maisons voisines. C'est en quelque sorte la liberté surveillée réinventée pour les poulets. Et l'animal n'est pas tenté de s'échapper, même si l'association des volailles fermières des Landes estime de 4 à 5 % les disparus, perdus dans la nature.

Mais surtout, les poulets landais sont des poulets voyageurs : ils suivent dans la forêt leurs cabanes d'élevage, les ingénieuses marensines, qui sont régulièrement déplacées, soulevées par tracteur, pour laisser la zone occupée se remettre du passage des volatiles. Nourri à 80 % de céréales (du maïs des Landes), le poulet tire en partie du sol une alimentation complémentaire. Faut-il rappeler que l'animal est omnivore et a besoin de protéines ?

Et dans les Landes, le poulet jaune fermier élevé en liberté reste très fier de son matricule : son label rouge porte le numéro 01-65. C'est tout simplement le premier poulet à avoir été labellisé, en 1965. Cocorico ! ♦



La recette de Thierry Marx

## CUISSE DE POULET RÔTI, vin rouge au miel et sauce soja

Niveau : *moyen* - Cuisson : *30 min* - Repos : *4 h*

**Les ingrédients :** Pour 4 personnes

**4 belles cuisses de poulet • 5 g d'ail • 5 g de gingembre frais • 50 g de miel • 1 verre de vin rouge • 1 cuillère à café de sauce soja • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

**1/** Désossez les cuisses de poulet (ou demandez à votre boucher). **2/** Préparez une marinade en mélangeant le vin rouge, la sauce soja, le miel, l'ail et le gingembre. **3/** Faites bouillir ce mélange une fois et laissez refroidir. Déposez les cuisses dans la marinade et réservez au frais pendant 4 h. **4/** À l'aide d'un papier film, roulez les cuisses désossées (comme des paupiettes) et faites-les cuire à la vapeur (80°C) pendant 20 min. Laissez refroidir. **5/** Coupez les paupiettes de poulet en médaillons et faites-les bien caraméliser à la poêle, dans un peu d'huile. **6/** Déglacez avec la marinade et laissez réduire. **7/** Servez les médaillons nappés de sauce.

**L'astuce du chef :** Ajoutez dans la sauce, au dernier moment, une pointe de piment frais rouge.



La recette traditionnelle

## POULET EN COCOTTE

aux échalotes et oignons grelots

Niveau : *Facile* - Cuisson : *1h30*

**Les ingrédients :** Pour 4 à 6 personnes

**1 beau poulet fermier • 12 échalotes grises • 20 oignons grelots • 1 carotte • 1 navet • 1 blanc de poireau • 1 oignon • 1 feuille de laurier • 1 brin de thym • 3 clous de girofle • 1 l de vin blanc sec • Huile d'arachide • 20 g de beurre**

**1/** Épluchez les échalotes, les oignons et la carotte. **2/** Lavez le navet et le blanc de poireau. **3/** Coupez en gros dés la carotte et le navet, puis ficelez le blanc de poireau avec le laurier et le thym. Piquez les clous de giroffes dans l'oignon. **4/** Faites chauffer la cocotte avec l'huile et le beurre, puis faites colorer le poulet salé et poivré et retirez-le de la cocotte. **5/** Faites colorer dans la cocotte les oignons grelots et les échalotes, sans les faire noircir. Retirez-les et réservez. **6/** Faites revenir la garniture aromatique (poireau, oignon, carotte, navet) puis versez le vin blanc. **7/** Placez le poulet dans la cocotte, sur ce lit de légumes. Couvrez et laissez cuire à feu doux 45 minutes. **8/** Puis ajoutez les oignons grelots et les échalotes. Poursuivez la cuisson encore 20 minutes. **9/** Sortez le poulet de la cocotte, retirez les échalotes et les oignons. **10/** Filtrez le jus pour retirer la garniture aromatique, faites réduire si nécessaire. **11/** Remplacez le poulet dans la cocotte avec la garniture et servez.





# L'Asperge des Sables des Landes

La grande dame des légumes primeurs.

## Sable et douceur

Un climat doux et océanique : on ne peut rêver mieux pour cultiver l'asperge ! Sa croissance dans les sables des Landes lui permet de garder sa blancheur immaculée, particulièrement recherchée. Cueillie en douceur à la main, sa fragilité fait l'objet de tous les soins : emballée dans les 4h suivant sa cueillette, c'est sa fraîcheur qui fait sa saveur. Protégée par une IGP depuis novembre 2005, cette asperge haut de gamme garantit ainsi l'origine de sa production.

## La première des primeurs

Première zone de production d'asperges, les Landes peuvent s'enorgueillir de proposer le tout premier légume annonçant le printemps ! Présente sur les étals de fin février à juin, les gourmands se doivent de ne pas la rater.

## Légère, légère...

Riche en vitamines, pauvre en calories, elle réussit le tour de force de réunir saveur et légèreté. C'est l'invitée idéale des repas de printemps où son effet reminéralisant fait le bonheur des papilles et de la silhouette.

## Au quotidien

Cuite dans l'eau bouillante légèrement salée ou bien à la vapeur, on l'aime tous en vinaigrette ou en mouillette dans un œuf à la coque ou un dip de fromage blanc. Panée dans le parmesan, elle s'enrobe de croustillant pour un apéro bluffant ! Osez-la effilée dans une poêlée, enrobez-la dans du jus de veau : vous verrez c'est une grande dame que l'on mange en toute simplicité... avec les doigts !

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

## L'essentiel en chiffres

- > 55 producteurs engagés sous l'IGP Asperge des sables des Landes
- > Plus de 1 650 tonnes d'asperges IGP commercialisées en 2012
- > 24 calories pour 100g
- > 92% d'eau

Consultez aussi



Plus d'infos  
et des recettes  
en vidéo



Le porc noir, un porc

# 100%

## gascon

*Sauvé de l'extinction,  
il est devenu un produit d'exception*

### *Origine et production*

Le porc noir, aussi appelé porc gascon est la plus ancienne race de cochon connu en France. Élevé en plein air sur un terroir situé à cheval sur les départements des Hautes-Pyrénées, du Gers et de la Haute-Garonne, le porc gascon est un descendant du porc ibérique. Race historique, le porc noir n'a jamais été muté et n'a connu aucun croisement. Omniprésent jusqu'au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle dans les fermes du Piémont pyrénéen, l'Institut Technique du Porc ne recensait plus qu'une trentaine de truies et une paire de verrats chez 20 éleveurs au début

### *Certification de Conformité depuis plus de 10 ans*

des années 80, c'est ce qui a permis de sauver la race. En 2011, la production française représentait 1000 truies réparties dans 70 élevages. Le jambon issu du porc noir gascon, appelé « Noir de Bigorre », bénéficie d'une Certification de Conformité Produit depuis plus de 10 ans. En parallèle, une demande de reconnaissance d'appellation d'origine contrôlée a été déposée en 2002 pour le porc et pour le jambon « Noir de Bigorre ».

### *La viande de porc noir gascon.*

Animal rustique et vigoureux, le porc noir se nourrit de pâturage et profite pendant la saison des glands, farines et châtaignes. Il produit ainsi un gras d'une qualité exceptionnelle, riche en acide gras polyinsaturés de la famille des oméga 3. Au Domaine de Saint Géry, Patrick Duler cuisinier-paysan a élevé pendant 12 ans des cochons et a fait partie des premiers éleveurs qui ont fait revivre la race. Aujourd'hui, Patrick Duler transforme le porc noir en délicates charcuteries et affine lentement les jambons avec simplement de la fleur de sel et du poivre du moulin, selon une méthode

qui lui est propre. Quelques mois plus tard on obtient un lard ferme et une viande persillée et savoureuse. Le jambon « Noir de Bigorre », séché et affiné 18 à 24 mois, se déguste chamberé, tranché en fines lamelles : il fond en bouche et libère ses arômes subtils et puissants. La viande de porc noir doit quant à elle être dégustée juste cuite, encore rosée, pour en apprécier ses qualités gustatives exceptionnelles. ♦

## Astuce

de Patrick Duler :

Cuisiner viandes et légumes au lard de porc noir. En effet, le lard passe un an dans les séchoirs, ce qui lui donne une longueur en bouche et une intensité fabuleuse quand on la déguste.



## PETITS POIREAUX BRAISÉS

à la ventrèche de porc noir  
et aux truffes

Un classique de M. Duler depuis 15 ans

### Les ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes

**12 poireaux très fins taillés à environ 12/15 cm • 100 g de poitrine de porc noir gascon séchée • 20 cl de crème fraîche épaisse • 50 g environ de truffe fraîche Tuber Mélanosporum • De la fleur de sel • Du poivre blanc du Penja**

**1/** Commencez par trancher finement la poitrine puis ciselez-la pour en faire des vermicelles. Faites-les fondre doucement dans une sauteuse. Égouttez pour séparer la graisse et les vermicelles de lardons, que vous réservez.

**2/** Lavez soigneusement les poireaux, coupez-les tous à environ 15 cm avec une grande partie de blanc et faites-les revenir dans la graisse des lardons.

Au bout de 5 à 6 minutes, retournez les poireaux; en 10 minutes, ils sont tendres et bien croquants. **3/** Dressez les poireaux sur assiette chaude. **4/**

Pendant ce temps, faites compoter les vermicelles de lardons avec un peu de crème épaisse. Ciselez très finement la partie la plus tendre du vert de poireau restant et rajoutez le tout dans la sauce.

En dernier, coupez 4 belles lamelles de truffe, que vous réservez. Écrasez le reste de la truffe à la fourchette pour obtenir une purée que vous rajoutez à la sauce.

**5/** Nappez les poireaux avec cette crème et disposez la fine lamelle de truffe fraîche par dessus, une pointe de fleur de sel et un tour de moulin de poivre blanc de Penja.

Dégustez !

# Le goût est dans la bergerie

*A Bordeaux, Alain Campet sélectionne un agneau qui a fait sa renommée, au point de devenir une marque déposée*

Fut un temps où les bergers achevaient leur transhumance en bord de Garonne, dans les vignes d'hiver du Médoc. Mais je vous parle d'un temps qui n'a laissé que quelques élevages sédentarisés en Gironde, et un héritier, l'agneau dit de Pauillac, en fait élevé dans tout le département. « Berger, c'est un métier », assure Alain Campet, qui raconte que ces passionnés, quand même un peu fêlés, passent des nuits entières à veiller leurs brebis lors des mises bas. Celles-ci commencent en décembre, et les naissances étalées jusqu'en mai offrent un pic de maturité autour de Pâques. La tradition a du bon quand elle

*L'agneau se savoure dans sa fraîcheur : aussitôt abattu, aussitôt dans l'assiette*

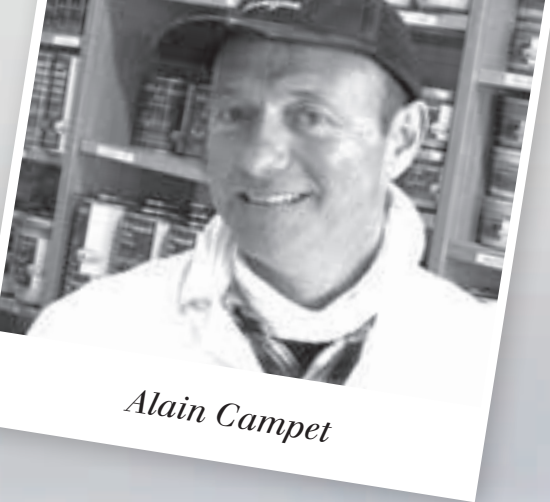
est liée à la saison. Installé depuis plus de 30 ans au marché des Capucins, à Bordeaux, Alain Campet s'est fait un nom sur sa sélection. C'est Thierry Marx qui en a eu un jour l'idée, devant les choix du boucher qui le fournissait, quand le chef œuvrait encore dans le Médoc. L'œil intransigeant, M. Campet allait de bergeries en bergeries, jusqu'en Midi-Pyrénées, choisir l'agneau au poids idéal, races à viande et laitières croisées, lacaune, rouge de l'ouest, charmoise ou suf-

folk... Peu importe ce qu'on appelle le terroir (souvent confondu avec le « terroir-caisse », dit malicieusement Thierry Marx), M. Campet lui préfère l'élevage et la maturité. Le boucher a donc déposé sa marque, l'agneau de sélection Campet, un agneau élevé au lait de sa mère jusqu'à deux mois, et gras à point pour une carcasse tout en courbes et une viande bien claire. Car l'agneau se savoure dans sa fraîcheur : aussitôt abattu, aussitôt dans l'assiette. Fuyez les morceaux rouges comme du bœuf. La

tournee d'Alain Campet, maintenant assurée par deux hommes de confiance (« sinon je passerais ma vie en camion »), ressemblait plus à une cueillette : deux agneaux par-ci, trois agneaux par-là, et aucun regret à attendre une semaine de plus pour laisser un petit dernier engraisser. Une sélection qui se retrouve sur les tables étoilées : à Bordeaux chez Nicolas Frion au Chapon Fin ou François Adamski au Gabriel, à Arcachon chez Thierry Renou au Patio, et bien sûr toujours à Pauillac, chez Jean-Luc Rocha au château Cordeillan-Bages. ♦

A.M.





Alain Campet



La recette de Thierry Marx

## AGNEAU CANON

Niveau : facile - Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

**Les ingrédients :** Pour 4 personnes

**100 g de crépine (à demander à votre boucher) • 1 selle d'agneau • 2 cubes de jus d'agneau • 100 g de jus de veau • 2 cl d'huile d'arachide**

**1/** Préchauffez le four à 160 °C. **2/** Rincez la crépine. Enveloppez la selle d'agneau dedans. **3/** Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau avec les cubes de jus d'agneau et le jus de veau. **4/** Dans une poêle sur feu vif, faites colorer la selle avec 2 cl d'huile d'arachide, puis déposez-la dans un plat allant au four. **5/** Enfournez à 160 °C pendant 10 minutes tout en l'arrosant avec le jus.

**Le conseil :** La recette est ultra-simple avec des jus faits maison, qui se gardent congelés. Sinon, on feinte avec des cubes de bouillon vendus en grande surface.

# LA COMPAGNIE FERRIÈRE

## 100% Producteurs



### Un magasin 100% producteurs

La Compagnie Fermière offre un concept intelligent de revente de produits régionaux, saisonniers et frais, élevés ou cultivés localement. Dans un même lieu, retrouvez tout le nécessaire pour composer un menu familial hebdomadaire équilibré : fruits, légumes, viande bovine, porc, canards gras, volailles, agneaux, alcools et vins régionaux, produits laitiers, produits d'épicerie fine,...

Première initiative du genre sur l'agglomération bordelaise, La Compagnie Fermière propose une réelle alternative à la revente de proximité ou à la grande distribution. Les sept producteurs à l'origine de ce magasin unique en Aquitaine, ont souhaité un lieu convivial, construit autour du terroir, des saveurs, du goût, de la qualité et de l'authenticité des produits. Chaque jour un producteur est présent sur place pour vous accueillir, vous conseiller et répondre au mieux à vos attentes.



**Horaires d'ouverture :**

> **Les mardi, mercredi et jeudi :**  
de 9h à 13h et de 15h à 19h.

> **Les vendredi et samedi :**  
de 9h à 19h sans interruption.

> **Fermeture hebdomadaire :**  
les dimanche et lundi

PUBLIC-GOURMETS

LA COMPAGNIE FERRIÈRE  
6 allée Mégevie - 33170 Gradignan  
Tél. : 05 57 96 10 45  
[www.lacompagnieferriere.fr](http://www.lacompagnieferriere.fr)





*Le choix de Thierry Marx*

« Un pain formidable. Et une approche du métier vraiment intéressante. »

# L'alchimiste *boulangier*

*Le secret de son pain ? Aucun. Olivier Lastate défend une connaissance active de la boulangerie : « le métier n'est pas musée »*

Olivier Lastate parle de pain comme d'alchimie. « La matière n'est pas un souci. Les moulins ont fait d'énormes progrès et la bonne farine se trouve maintenant un peu partout. Le problème reste la transformation ». La lente et patiente transformation de l'amidon autour de laquelle le boulanger de Martillac a façonné son métier. Avec des choix bien tranchés, fidèles à son nom de Compagnon du Devoir, Bordelais le Décidé. Sans boutique (on ne le trouve que sur les marchés girondins en fin de semaine, le vendredi à Langon, le samedi à la Teste-de-Buch et

le dimanche à Talence, Pessac et aux Chartrons de Bordeaux, entre autres). Et surtout sans « mix » de farines déjà prêts à cuire.

Il existe mille et une méthodes de panification, et finalement, « aucun secret pour réussir son pain ». « Il faut connaître son produit », c'est-à-dire creuser les bases techniques de sa transformation. Et en perpétuelle formation, Olivier Lastate s'étonne parfois du manque de curiosité des jeunes apprentis. « Je ne te dois rien, leur dit-il. Tu ne me dois rien. Mais si tu veux apprendre, il va falloir donner ». Donner du temps et de l'énergie.

## *Farine intégrale*

Premier choix, la farine : une farine de meule, intégrale, plutôt qu'écrasée entre deux cylindres puis tamisée, et qui garde le grain de blé et son enveloppe riche en nutriment. Suivent ensuite trois étapes clés à maîtriser, l'autolyse, le pétrissage et le levage. Tourte, fougasse ou seigle complet, chaque pain naît d'abord d'un mélange de farines et d'eau qui doit longuement reposer (2 à 3 heures) pour donner sa texture souple à la pâte. De cette autolyse, attaque du tissu glutineux par l'eau, dépend l'élasti-







Sur les marchés...

• • •

cité de la pâte qui lui permettra de bien lever. Concrètement, l'étape donne sa consistance à la mie : plus ou moins serrée, moelleuse et liée, un peu collante. Le pétrissage, Olivier Lataste n'y accorde que trois minutes : « Plus on pétrit la pâte, moins elle aura besoin de temps pour fermenter. Mais plus on l'oxyde. Et on perd en goût et en couleur ». D'où parfois des pigments ajoutés dans les préparations industrielles. Le levage dure entre 3 et 12 heures, à l'air libre. Avec un minimum de levures ajoutées, l'étape est variable mais primordiale : elle dépend de l'humidité et de la température ambiantes. Et c'est lors de cette fermentation, qui fait gonfler la pâte, que se développent les arômes et s'équilibre l'acidité des levains.

Olivier Lataste l'avoue sans ambages : « Ce n'est pas un pain qu'on pourrait vendre en boulangerie, où les gens entrent en sachant déjà ce qu'ils veulent. On le fait comme on l'aime. Tant pis s'il ne plaît pas ». C'est aussi un choix de pain qui implique un choix de vie : dix-huit à vingt heures de travail d'affilée. Depuis quinze ans, la trentaine de variétés proposées a ses habitués, dont le père du boulanger, adepte d'un gros pain qui rassit lentement, sur trois semaines. « Moi je le préfère frais. Gardez-le enveloppé dans un papier kraft épais, c'est idéal pour le conserver ». ♦

A.M.



# Château de Chantegrive, grand vin de Graves

## 50 ans de passion pour un terroir d'exception

Le Château de Chantegrive, propriété familiale implantée sur 80 hectares de vigne, est devenu l'un des domaines les plus prestigieux de l'appellation des Graves. Membre de l'Union des Grands Crus de Bordeaux, cette magnifique propriété connaît une réelle impulsion grâce aux conseils avisés de M. Hubert de Bouard, œnologue et propriétaire du célèbre Château Angelus.

Les vins issus de ce beau terroir bénéficient d'une réelle notoriété à travers le monde grâce à leur excellent rapport qualité/prix et sont récompensés à chaque millésime.

Pour vos événements du printemps, laissez-vous séduire par le Chantegrive rouge 2010, médaillé d'or au Concours Mondial de Bruxelles qui s'accordera à merveille avec un agneau de lait.

PUBLI-GOURMETS



CHÂTEAU DE CHANTEGRIVE  
Membre de l'Union des Grands Crus de Bordeaux  
33720 Podensac - Tél : 05 56 27 17 38 - Fax : 05 56 27 29 42  
courrier@chateau-chantegrive.com  
[www.chantegrive.com](http://www.chantegrive.com)



# Douceurs de Louise

— PAR PHILIPPE ANDRIEU —



Une pâtisserie  
à l'esthétique gourmande,  
par Philippe Andrieu

**C**hef Pâtissier de Ladurée pendant 14 ans, Philippe Andrieu met aujourd'hui son talent au service de sa propre enseigne : les pâtisseries Douceurs de Louise. Il décline en effet chaque saison fruits et fleurs, couleurs et formes pour créer des pâtisseries toujours plus gourmandes et savoureuses. Citron vert, mangue, jasmin, rose, violette, cédrat ou encore mariages audacieux sucré/salé... le résultat est magnifique et gourmand, empreint de poésie et de raffinement. Découvrez les 3 pâtisseries Douceurs de Louise ouvertes à Léognan, Bordeaux et plus récemment à Arcachon : un univers tout de rose vêtu, à la fois chic et féminin. Ne manquez pas la nouvelle enseigne Pains, Douceurs & Gourmandises de Cestas, une boulangerie entièrement dédiée aux pains et viennoiseries de qualité, pensée par Philippe Andrieu.



#### Adresses des boutiques

##### Douceurs de Louise :

A Arcachon, 21 avenue Gambetta  
A Bordeaux, 10 place des Grands Hommes  
A Léognan, 17 cours du Maréchal Leclerc

##### La nouvelle boulangerie Pains, Douceurs & Gourmandises,

A Cestas, 36 avenue Marc Nouaux.

PUBLICGOURMIETS



A lire : « Sweet Marx », de Thierry Marx,  
photographies de Mathilde de l'Écotais, éd. du Rouergue

# FUTURS CLASSIQUES

*Pas de querelle entre tradition et innovation : la création commence d'abord par la maîtrise des basiques. Et entre les mains de Thierry Marx, les pommes au four, c'est de la bombe !*



## BABA DE JEANNE

Niveau : facile - Cuisson : 20 min - Matériel : 10 moules à baba individuels, robot batteur

### Les ingrédients :

Pour 10 personnes

**Baba :** 500 g de farine • 10 g de levure de boulanger (10 g en été ; 15 g en hiver) • 30 g de lait • 8 œufs battus • 30 g de sucre • 250 g de beurre fondu • 5 g de sel • **Crème chantilly :** 500 g de crème liquide • 50 g de sucre glace • **Sirop à baba :** 1 l d'eau minérale • 500 g de sucre • 250 g de rhum brun • **Pour la garniture :** Fruits de saison

**1/** Versez la farine tamisée dans la cuve du batteur, en aménageant une fontaine au milieu. **2/** Versez-y la levure détendue dans le lait tiède et le sel. Démarrez à vitesse lente, en ajoutant les œufs battus et chinoisés, puis le sucre. Pétrissez 7 à 8 min pour donner le maximum de corps à la pâte. **3/** Une fois la pâte en boule, arrêtez le robot. Décollez la pâte du bord à l'aide d'une corne farinée. Retirez le crochet. **4/** Versez le beurre fondu sur la pâte. Couvrez et laissez pousser et absorber le beurre dans

un endroit tiède. Comptez au minimum 1h30. **5/** Remplacez le crochet et pétrissez 3 ou 4 min à vitesse lente. **6/** Remplissez aux deux tiers les moules à baba beurrés et farinés. **7/** Mettez en pousse dans une pièce chaude jusqu'à ce que la pâte dépasse le bord des moules de 2 cm. **8/** Enfournez à 180°C pendant 10 min, jusqu'à coloration blonde. **9/** Démoulez dès la sortie du four. Laissez rassir dans un endroit sec au moins 24 h.

**10/** Préparez la chantilly. Dans un cul-de-poule réfrigéré, battez la crème en ajoutant le sucre au fur et à mesure. Réservez au froid. **11/** Préparez le sirop à baba. Dans une casserole sur feu vif, faites bouillir l'eau et le sucre. **12/** Hors du feu, ajoutez le rhum. Laissez refroidir jusqu'à 40°C. **13/** Trempez les babas dans le sirop tiède. Une fois bien imbibés, mettez-les à égoutter sur une grille. **14/** Décorez-les de crème chantilly et de fruits.



## BOMBE T4

Niveau : *moyen*

Cuisson : *10 min*

Matériel : *papier cuisson*

### Les ingrédients

Pour 10 personnes

**10 pommes pas trop acides • 1 citron • 10 cl d'huile de tournesol • Sucre**

**Chiboust pomme : 100 g de jaunes d'œufs • 25 g de sucre • 130 g de farine • 250 g de pulpe de pomme • 10 g de gélatine ramollie dans l'eau froide • 120 g de blancs d'œufs • 125 g de sucre à 120°C**

**1/** Lavez les pommes. Découpez-en le sommet et évidez-les, comme des tomates à farcir. Citronnez et réservez. **2/** Récupérez la chair des pommes, et coupez-la en dés. Pesez et ajoutez tant pour tant (la même quantité) de sucre. **3/** Dans une casserole sur feu vif, caramélisez la chair quelques minutes avec l'huile et du sucre. Égouttez et mixez. Réservez. **4/** Sur une plaque couverte d'un papier de cuisson, déposez les pommes et leurs chapeaux et saupoudrez-les de sucre. Enfournez à 200°C durant 4 à 5 min : elles doivent être saisies mais pas cuites. **5/** Sortez-les du four et déposez-les sur une grille, tête en bas pour qu'elles s'égouttent. **6/** Une fois égouttées, introduisez dans chaque pomme un tube de papier de cuisson que vous prendrez soin de faire dépasser de 1,5 cm. Réservez au froid. **7/** Préparez la crème chiboust. Mélangez les jaunes d'œufs et 25 g de sucre. Faites mousser. **8/** Ajoutez la farine tamisée puis la pulpe de pomme. **9/** Dans une casserole, sur feu vif, portez à ébullition en fouettant. **10/** Ajoutez la gélatine égouttée. Maintenez quelques minutes à ébullition sans cesser de fouetter. **11/** Laissez refroidir dans un cul-de-poule. Réservez. **12/** Réalisez une meringue italienne : faites chauffer 125 g de sucre dans une casserole et commencez à monter les blancs en neige. Quand le sucre atteint 120°C (il se liquéfie en sirop translucide), versez dans les blancs montés en continuant de les battre. **13/** Mélangez les deux préparations et garnissez-en les pommes jusqu'à hauteur du papier. **14/** Laissez prendre au froid entre 0 et 4°C. **15/** Au moment de servir : passez au grill 2 min à peine ; finissez de caraméliser à la flamme. Ôtez le papier et servez.



## DRAGON PEARL

Niveau : *très facile*

Cuisson : *35 min*

Matériel : *moule à cake ou à manqué*

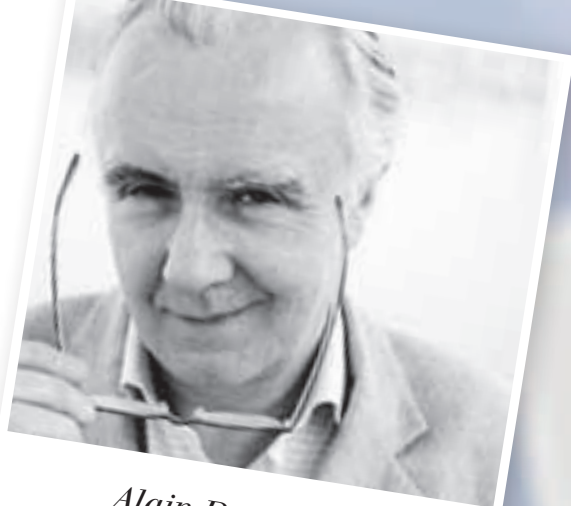
### Les ingrédients

Pour 10 personnes

**Pain d'épice** : 200 g de sucre • 250 g de miel d'acacia • 250 g de lait tiède • 4 g d'anis vert en poudre • 4 g de cannelle en poudre • 4 g de gingembre confit • 1 zeste d'orange • 500 g de farine • 30 g de bicarbonate de soude • 80 g de crème fraîche

**Gelée de thé** : 40 cl d'eau minérale • Thé au jasmin (conseillé : Dragon Pearl Jasmin Tea, de Harney & Sons) • 8 feuilles de gélatine

**1/** Préparez le pain d'épice. Au batteur, mélangez bien le sucre, le miel, le lait, la crème fraîche, les épices en poudre et le zeste. **2/** Incorporez ensuite la farine tamisée avec le bicarbonate de soude. **3/** Versez dans le moule beurré et fariné. **4/** Enfourez à 180°C durant 15 min, puis à 160°C pendant 20 min. **5/** Préparez la gelée de thé. Faites chauffer l'eau minérale à 80°C et mettez-y à infuser le thé 5 min à couvert. **6/** Ajoutez la gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide et essorée. **7/** Coulez le thé sur une plaque, sur une épaisseur de 2 cm. Faites prendre au froid. **8/** Pour le montage : détaillez le pain d'épice en rectangles ou toute forme qui vous plaira. **9/** Détaillez la gelée de thé en morceaux de dimensions équivalentes. **10/** Posez une part de gelée sur chaque morceau de pain d'épice.



Alain Ducasse

# *Petits plats* trois *étoiles*

*La nature a du bon ! Alain Ducasse en extrait des recettes simples et savoureuses, pour les gourmets dès 6 mois*

**A** l'âge de la diversification alimentaire, commençons par faire « simple, sain et bon ». Et pratique et rapide pour les parents ! Entre saveurs et nutrition, Alain Ducasse remet au menu les céréales (polenta, orge, semoule de millet...), les poissons faciles et les alliances

naturellement sucrées-salées. Des couleurs et saveurs à tester, même avec les doigts. Car « avant de s'appropriier la cuisine, les enfants doivent d'abord s'approprier l'ingrédient », rappelle Thierry Marx. Enfin la permission de jouer avec la nourriture ? ♦



« Nature Bébés »,  
d'Alain Ducasse et Paule Neyrat,  
éd. Alain Ducasse.

## MELON ET MANGUE EN SOUPE

(A partir de 12 mois) - Préparation : 15 min

### Soupe de mangue à la menthe :

**1/** Epluchez 1 mangue bien mûre, détachez la chair et gardez-en le quart environ. **2/** Taillez l'équivalent d'1 cuillerée à soupe de mangue en petit dés. Réservez dans une tasse. **3/** Rincez 1 petite branche de menthe fraîche. Coupez 2 feuilles grossièrement. **4/** Mixez ensemble le reste de la mangue, les 2 feuilles de menthe coupées et un peu d'eau minérale (éventuellement). **5/** Versez la soupe dans un bol, ajoutez les dés de mangue et déposez dessus la branche de menthe.

### Soupe de melon et framboises :

**1/** Coupez un petit melon bien mûr en quatre. Éliminez les graines et les filaments. **2/** Retirez entièrement la pulpe d'un quart du melon et mixez-la avec un demi verre d'eau minérale, en gardant la soupe un peu grumeleuse. **3/** Versez la soupe dans un verre et gardez-la au frais. **4/** Triez 10 framboises bien mûres. Ecrasez-en 7 à la fourchette dans une assiette. **5/** Ajoutez les framboises sur la soupe ainsi que les 3 framboises entières et servez.

**L'astuce d'Alain Ducasse :** Melon, mangue, et framboise sont pleins d'antioxydants. Démarrez avec une soupe de melon ou de mangue nature, afin de faire découvrir à votre enfant le goût de ces fruits. Quand il les aura assimilés, passez alors à ces recettes.

## ASPERGE VERTE, ŒUF MIMOSA

(A partir de 9 mois) - Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

### Les ingrédients :

**3 ou 4 asperges vertes • Un demi oignon tige • 2 belles feuilles d'épinard • 1 œuf • Crème fraîche • 15 cl de lait 2<sup>e</sup> âge**

**1/** Lavez les asperges vertes. Éliminez le bout de leur tige, trop dur, puis épluchez-les. Coupez les têtes sur 2 cm environ. Taillez le reste des tiges en fines rondelles. **2/** Lavez un demi oignon tige, épluchez-le et émincez-le. **3/** Lavez les feuilles d'épinard. Retirez la queue et hachez-les

grossièrement. **4/** Faites cuire tous ces légumes à la vapeur pendant 10 min. **5/** En même temps, faites cuire l'œuf dur 10 min dans de l'eau bouillante, puis refroidissez-le et écalez-le. **6/** Taillez les têtes d'asperge en très petits morceaux ou écrasez-les à la fourchette. **7/** Mixez le reste des légumes avec 1 cuillerée à café de crème fraîche et 15 cl de lait 2<sup>e</sup> âge. **8/** Sortez le jaune de l'œuf dur et coupez-en un tiers (gardez le reste pour une autre utilisation). Ecrasez-le grossièrement. **9/** Versez le velouté

d'asperge dans un bol, ajoutez les petits morceaux de tête d'asperge, parsemez de jaune d'œuf émietté et de quelques gouttes de crème liquide.

**L'astuce d'Alain Ducasse :** Les asperges blanches conviennent aussi pour cette recette, mais un beau velouté vert et le jaune d'œuf, c'est plus joli ! Et l'aspect fait aussi partie de l'éducation au goût.







## SALADE DE LANGOUSTINE, RADIS ET ORANGE

(A partir de 18 mois) - Préparation : 25 min - Cuisson : 4 min

### Les ingrédients :

**8 radis roses • 1 orange sanguine non traitée • 2 langoustines crues • Ciboulette • Huile d'olive ou de colza**

**1/** Epluchez 8 radis roses, lavez-les bien puis râpez-les finement. Réservez-les dans un bol. **2/** Lavez 1 orange non traitée. Avec un couteau économe, prélevez 3 ou 4 zestes bien fins, sans peau blanche. Réservez-les. **3/** Pelez l'orange à vif et prélevez les segments en vous mettant au-dessus du bol des radis pour recueillir le jus. Faites attention qu'il n'y ait pas de membranes. **4/** Taillez les segments d'orange en petits dés. Ajoutez-les dans le bol des radis. **5/** Pressez ensuite ce qui reste de l'orange dans une main afin d'en extraire tout le jus et ajoutez-le aux radis. **6/** Détachez la tête de 2 belles langoustines crues. Décortiquez ensuite toute la carapace. Tirez sur le boyau intérieur pour le retirer. **7/** Déposez le zeste d'orange dans le panier vapeur, puis posez les langoustines dessus et faites cuire pendant 4 minutes. **8/** Coupez les langoustines en petits morceaux. **9/** Rincez 1 tige de ciboulettes. Coupez-la finement avec une paire de ciseaux au-dessus du bol des radis. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de colza. Donnez 1 tout petit tour de moulin à poivre. Mélangez. **10/** Dressez la salade de radis à l'orange sur l'assiette. Parsemez de morceaux de langoustines et servez.

**L'astuce d'Alain Ducasse :** La prudence veut que l'on attende 18 mois pour donner à Bébé des crustacés. Si jamais il y a des antécédents d'allergie dans la famille, remplacez-les par 30 g de poisson.



# OPTIONS

LOCATION DE MATERIEL  
POUR RECEPTIONS, DECORATION



Avec Options, faites de votre  
événement un moment unique

Tél : 05 56 57 08 89

[options.bordeaux@options.net](mailto:options.bordeaux@options.net)

[www.options.net](http://www.options.net)

Submarquage Philippe Hottel pour Options



## INSPIRATION **JAPON**

TROIS RECETTES SIGNÉES

**THIERRY MARX**

*A lire : « Best of Thierry Marx », éd. Alain Ducasse. « Easy Marx » et « Daily Marx » avec Sandrine Quéfier, éd. La Martinière. « Bon ! », avec Jean-Michel Cohen, éd. Flammarion. Photographies : Mathilde de L'Écotais et Georges Apostolidis.*



## AUBERGINES NASU DANKU

Niveau : *ultra-facile* - Cuisson : 30 min - Préparation : 20 min

### Les ingrédients

Pour 4 personnes

**3 aubergines • Graines de sésame torréfiées • 3 cuillère à soupe de miso (pâte de soja fermentée) • 3 cuillère à soupe de saké doux (mirin) • 2 cuillère à soupe de sauce soja • 2 cuillère à soupe de sucre roux • 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide**

**1/** Lavez, séchez les aubergines et taillez-les en quatre, dans la longueur. **2/** Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites-y revenir les aubergines. **3/** Préparez la sauce en mélangeant le miso, le saké et le sucre. Réservez. **4/** Dégraissez la cocotte, épongez les aubergines sur du papier absorbant puis replacez-les dans la cocotte chaude. **5/** Versez la sauce, laissez réduire à feu doux puis ajoutez la sauce soja. **6/** Parsemez de graines de sésame. Servez.

### Où trouver :

Le mirin est un saké doux de cuisine (autour de 10 à 13°). Le miso, pâte de soja fermentée, est utilisé comme condiment de base dans les bouillons et la fameuse soupe miso. A trouver dans les épiceries asiatiques ou magasins spécialisés, comme la Maison du Japon, à Bordeaux.

## PÂTE À DORAYAKI

Niveau : facile - Cuisson : 3 min par série - Préparation : 15 min

### Les ingrédients

Pour 4 personnes

**2 œufs • 100 g de sucre • 23 g de miel liquide • 15 g d'huile de pépins de raisin • 15 g de saké doux (mirin) • 2 g de bicarbonate de soude • 1 g de levure chimique • 15 g de farine tamisée • 300 g de pâte d'azuki**

**1/** Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **2/** Ajoutez le miel, l'huile, le mirin, le bicarbonate, la levure et la farine. Mélangez brièvement pour

ne pas donner trop de corps. **3/** Versez peu à peu 60 cl d'eau, en fouettant. La pâte doit avoir à peu près la consistance d'une pâte à beignets, ni trop liquide, ni trop épaisse. **4/** Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif à feu doux. **5/** Déposez la pâte dedans, par petites quantités à la fois, en formant des disques. Laissez cuire pendant 3 minutes à feu moyen. **6/** Retirez-les au fur et à mesure et continuez la cuisson jusqu'à épuisement de la pâte. **7/** Coupez la pâte d'azuki en disques, posez-en un sur la moitié des dorayaki et recou-

vrez d'un autre dorayaki. Servez les dorayaki froids mais ne les mettez pas au réfrigérateur.

### Astuce :

Pour obtenir des disques réguliers, posez des emporte-pièce ronds dans la poêle et versez la pâte dedans.

### Où trouver :

La pâte d'azuki, provient du haricot azuki dit aussi haricot rouge du Japon. A dénicher dans les épiceries ou supermarchés asiatiques et à la Maison du Japon, à Bordeaux.



## DAURADE À LA JAPONAISE

Niveau : moyen - Cuisson : 50 min - Préparation : 40 min + 4h de réfrigération

### Les ingrédients

Pour 4 personnes

**4 filets de daurade royale levés en papillon • 1 oignon • 1 cuillère à café d'huile de sésame • 10 cl de sauce teriyaki (sauce soja douce) + 1 cuillère à soupe pour la daurade • Le jus de 1 citron vert • 10 g de gingembre frais • 2 gros navets ronds • 1 citron confit • 50 g de beurre • 10 g de miel d'acacia • 10 g de beurre clarifié • 5 g de Maïzena • Le zeste de 1 citron jaune • 1 navet daïkon (navet blanc japonais)**

### Étape 1 : marinades

**1/** Épluchez l'oignon et ciselez-le. Dans une poêle, faites-le revenir avec l'huile de sésame pendant 2-3 min. Réservez. **2/** Placez l'oignon dans un bol, ajoutez 10 cl de sauce soja et laissez mariner 4 h au réfrigérateur. **3/** Préparez la daurade : mettez les filets de daurade dans un plat, ajoutez la sauce teriyaki et le jus de citron vert. Laissez mariner pendant 2 h au réfrigérateur.

### Étape 2 : la purée de navet

**1/** Épluchez 1 navet rond et coupez-le ainsi que le citron confit en petits dés. **2/** Dans une casserole, mettez les dés de navet et de citron confit, puis faites-les rôtir avec du beurre et le miel. Faites cuire pendant 40 min à feu doux. **3/** Mixez la préparation pendant 5 min, puis passez la purée au chinois étamine.





#### Etape 3 : cuisson de la dorade

**1/** Épluchez le gingembre et hachez-le. **2/** Egouttez les filets de daurade marinés et faites-les cuire à la poêle côté peau pendant 4 min à feu doux. **3/** Versez la marinade dans la poêle, faites réduire légèrement, puis ajoutez le gingembre haché. **4/** Filtrez le jus et rectifiez l'assaisonnement. Réservez le poisson au chaud.

#### Etape 4 : les ravioles de navets

**1/** À l'aide d'une mandoline, taillez le second navet rond en fines lamelles. Faites-les blanchir à l'eau bouillante pendant quelques secondes, puis séchez-les dans un linge. **2/** Réalisez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm de diamètre. **3/** Disposez un peu de purée de navet au centre de la moitié des disques de navet. **4/** Mélangez le beurre clarifié et la Maïzena, puis badigeonnez de ce mélange les bords des disques de navet. Couvrez-les des autres lamelles de navet pour former les ravioles.

#### Dressage :

**1/** Épluchez et taillez le navet daïkon en fine julienne. **2/** Déposez 3 ravioles par assiette. **3/** Taillez le zeste de citron jaune en fine julienne et parsemez-en les ravioles. **4/** Ajoutez un trait d'oignon confit. **5/** Déposez les daurades et versez un peu de sauce. Déposez la julienne de navet sur la daurade. Servez.

#### Où trouver :

Le daïkon, aussi appelé radis ou navet japonais, est une longue racine blanche au goût très doux, vendue chez les primeurs et épicerie asiatiques.

# COURS DE CUISINE AU CHATEAU



## Je cuisine au Château !

*Château Ambe Tour Pourret*  
*Saint Emilion Grand Cru*

### Le premier cours de cuisine acheté le deuxième à -50% \*

Le Chef du Château vous ouvre les portes de ses cuisines  
les **samedis de 10h à 14h** à partir de 88€.

Vous **réaliserez** et **dégusterez** les meilleures recettes  
régionales de saison.



Réservation sur [www.ambetourpourret.fr](http://www.ambetourpourret.fr)  
06.66.56.36.11

Château Ambe Tour Pourret - D243 - 2, Pourret -  
33 330 Saint Emilion

\*Voir conditions sur le site internet - Offre valable du 15/03/2013 au 30/06/2013

[www.ambe-tour-pourret.fr](http://www.ambe-tour-pourret.fr)

# Cognac

*en cuisine :*

les bons commandements

## *Six conseils de pro, pour cuisiner sans modération*

« **L**a cuisine au cognac a bien évolué », explique Françoise Barbin-Lécrevisse, et mérite d'être tirée de ses clichés flambés. De l'apéritif au dessert, la spécialiste des saveurs charentaises en a tiré quarante recettes dans son ouvrage récompensé au festival du livre culinaire, la CookBook Fair 2009 de Paris. Ses conseils pour cuisiner l'eau-de-vie.

**Jouer sur les accords.** La gamme des saveurs déployées par le cognac balaie large : bois, épices, fruits secs, cacao, tabac, jusqu'aux fleurs blanches (lilas, jasmin), fruits à noyau (pêche, abricot, prune) ou fruits exotiques (mangue, fruit de la passion, banane)...

**Chercher l'harmonie.** En cuisine, on peut donc aller sur des accords

tout en rondeur (chocolat, beurre...) ou jouer sur des mariages contrastés très frais avec des agrumes (orange, pamplemousse), des saveurs iodés ou plus acidulées (dans une vinaigrette ou avec du bleu d'Auvergne). On garde la main légère : le cognac s'utilise d'abord comme un condiment et ne doit pas dominer un plat pour rentrer en conflit avec les autres ingrédients.

**Arrêter de flamber.** D'accord, avec 40 degrés minimum, l'eau-de-vie est idéale à flamber. Mais le cognac se travaille aussi à petite dose en marinade, vaporisé en spray comme un parfum, ou givré. Dans ce dernier cas, notamment exploré par Thierry Verrat, chef de la Ribaudière à Bourg-Charente, on neutralise l'alcool par le froid, mais on ne le supprime pas. Maîtriser l'alcool. Pas de secret :

sans cuisson, la micro-dose reste la meilleure solution. Sinon, on donne un rapide tour de bouillon aux préparations.

**Retrouver les arômes.** Oui, mais longuement mijoté, le cognac « fond » et perd ses arômes et son intérêt. On rajoute donc un trait de cognac aux préparations en fin de cuisson pour retrouver sa fraîcheur.

**Savoir choisir.** Du coup, mieux vaut savoir choisir le flacon. Inutile, explique Françoise Barbin-Lécrevisse, de se ruiner dans un vieux cognac pour la cuisson : il va au contraire perdre son bouquet. Un V.S (voir encadré) suffit. En revanche, dans les préparations sans cuisson (les desserts comme les babas), on peut miser sur les subtilités d'un vieux X.O. ♦

A lire : « Cognac et cuisine d'aujourd'hui », éd. Le Croît Vif

## V.S. ou X.O. ?

Tout est affaire d'âge : les principales désignations dépendent de l'âge de l'eau-de-vie la plus jeune entrant dans un assemblage.

**V.S. (Very Special) ou \*\*\* (3 étoiles) :** les cognacs dont l'eau-de-vie la plus jeune a au moins deux ans. A garder pour les cuissons longues.

**V.S.O.P. (Very Superior Old Pale) ou Réserve :** les cognacs dont l'eau-de-vie la plus jeune a au moins quatre ans.

**X.O. ou Napoléon ou Hors d'âge :** les cognacs dont l'eau-de-vie la plus jeune a au moins six ans. Pour les préparations sans cuisson.

**Et le brandy ?** C'est nom courant du cognac en anglais, à ne pas confondre avec le brandy français qui désigne une eau-de-vie de vin produite avec des raisins autres que ceux des Charentes.



# Les Vins de Graves

## L'origine des Bordeaux

Le terroir unique du vignoble des Graves produit de grands vins rouges, des vins blancs secs et de délicieux moelleux pour les petites et les grandes occasions. Séduisants à plus d'un titre, les vins de Graves offrent des vins rouges élégants, fins, aromatiques et charpentés, à partir de deux principaux cépages : le Cabernet-Sauvignon qui assure une bonne garde et développe un bouquet remarquable, et le Merlot qui, riche par sa couleur, renferme des arômes de fruits mûrs. Le Cabernet-Franc, moins présent, reste utile par sa richesse en sucre et ses tanins souples. Les vins de Graves blancs secs sont des vins subtils et complexes produit à partir du Sémillon, qui apporte gras et complexité, du Sauvignon, frais et vif, et de la Muscadelle pour son apport aromatique. Quant aux Graves Supérieures ils offrent à travers ces mêmes cépages des vins moelleux floraux et aériens.

Rendez-vous à la Maison des Vins de Graves pour découvrir ce vignoble d'exception !

LA MAISON DES VINS DE GRAVES  
61 Cours du Mal Foch - 33720 Podensac - Tél. : 05 56 27 17 36  
[www.vins-graves.com](http://www.vins-graves.com)

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

# La Maison Rémy Martin

Entre reconnaissances et art  
de la dégustation



## Vous avez rendez-vous avec la Maison Rémy Martin

Le 29 janvier 2012, la troisième édition du Prix National de l'Oenotourisme récompensait à Paris, les initiatives exemplaires et les démarches individuelles ou collectives qui contribuent à la promotion de l'oenotourisme. La Maison Rémy Martin a été désignée lauréate dans la catégorie n°1 "Mise en valeur touristique d'un caveau ou d'un site viticole".

Les Visites et Rendez-Vous de la Maison Rémy Martin, ce sont des expériences aux formats multiples permettant d'appréhender la découverte des cognacs Rémy Martin au

travers du terroir, du patrimoine, du savoir-faire et de la gastronomie. Au cœur du projet, vous même, objet de toutes les attentions. Vos souhaits, vos envies permettent chaque jour l'enrichissement de l'offre de Rémy Martin, sans cesse renouvelée.

## Accords parfaits avec le chef Philippe Saint Romas

Parrainé par Bernard Vaussion, chef de cuisine du Palais de l'Élysée, Philippe Saint Romas intègre la prestigieuse association des Maîtres Cuisiniers de France. Authentique et raffinée, la cuisine de Philippe Saint Romas se marie avec harmonie à l'excellence des

cognacs Rémy Martin.

Philippe Saint Romas a rejoint la Maison Rémy Martin comme chef du Club Rémy Martin en 2008. Il s'évertue chaque jour à créer des accords parfaits. Parmi les produits phares du chef, comme le veau de lait de Chalais ou l'agneau des Pyrénées, vous aurez plaisir à déguster une truite de Gensac-La-Pallue fumée au bois sur un sablé de parmesan et une crème au fromage de chèvre, abricot et piment d'Espelette, servie avec un shooter glacé de cognac VSOP Mature Cask Finish. Que vous soyez amateur ou épiqueur vous vous laisserez surprendre par l'audace d'une cuisine traditionnelle aux tonalités exotiques, qui révèle la richesse aromatique du cognac Fine Champagne.

Informations & Réservations :

Tél. : + 33 (0)5 45 35 76 66 - [visites.remymartin@remy-cointreau.com](mailto:visites.remymartin@remy-cointreau.com)

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





## PAVÉS AU COGNAC ET À L'ORANGE

Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

### Les ingrédients :

Pour 12 à 16 pavés

**Pour le sablé : 150 g de farine • 125 g de beurre mou • 60 g de sucre glace • 1/4 de cuillère à café de sel fin**

**Crème au cognac et à l'orange : 2 œufs • 120 g de sucre en poudre • 2 cuillères à soupe rases de fécule de maïs • 3 cuillères à soupe de cognac (45 ml) • 20 cl de jus d'orange frais pressé (jus de 2 à 3 oranges) • 1 cuillère à café rase de levure**

**1/** Chauffez le four à 180° (th. 6).

**2/** Préparez le sablé : mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte sablée homogène. **3/** Tapissez un moule à manqué carré (20 cm) de papier cuisson en le laissant dépasser, versez la pâte, étalez-la. **4/** Enfourez environ 20 minutes jusqu'à légère coloration. **5/** Préparez la crème au cognac et à l'orange : battez au fouet électrique les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange gonfle et blanchisse. **6/** Délayer la fécule avec le cognac

et le jus d'orange, ajoutez la levure puis mélangez aux œufs. **7/** Versez sur la pâte dans le moule et remettez au four environ 25 minutes en surveillant. **8/** Sortez du four quand la crème est prise. Laissez tiédir ou refroidir avant de démouler et couper en carré.

**Astuce :** S'il vous reste des pavés pendant quelques jours, placez-les au micro-onde (position (décongélation pendant 1 minute) avant dégustation : ils retrouveront leur moelleux.



## FILET DE BAR AU BEURRE DE PAMPLEMOUSSE ET COGNAC

Préparation : 15 min - Cuisson : quelques min

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**4 filets de bar • 70 g de beurre en parcelles • 1,5 dl de jus de pamplemousse • 0,5 dl de cognac • Une cuillère à soupe de crème liquide (facultatif)**

**1/** Faites dorer les filets de bar salés et poivrés, côté peau en premier, dans un peu de beurre bien chaud en les retournant régulièrement. **2/** Pendant ce temps, mettez à bouillir le jus

de pamplemousse et faites réduire de moitié. **3/** Baissez le feu, ajoutez le cognac (éventuellement la crème), ainsi que le beurre en fouettant. **4/** Quand la sauce est homogène et onctueuse, retirez du feu. **5/** Placez les filets sur chaque assiette, répartissez la sauce autour et servez sans attendre.

**Astuce :** Essayez la sauce pamplemousse-cognac avec d'autres poissons, plutôt à chair blanche.



## TOURTE FEUILLETÉE D'ENDIVES AU THON, SABAYON DE COGNAC

Préparation : 40 min - Cuisson : 30 min

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**500 g de pâte maison (ou 2 disques de pâte feuilletée déjà faite) • 200 g d'oignons • 800 g d'endives • 15 g de fécule de maïs • 15 cl de crème liquide (+ un peu de crème pour dorer) • 1 œuf • 250 à 300 g de thon blanc au naturel • Quelques brins d'aneth ou ciboulette ciselée**  
**Sabayon de cognac : 4 jaunes d'œuf • 2 cuillères à soupe de cognac (30 ml) • 12 cl de fumet (froid) de poisson (préparé avec 1 cuillère à café rase de fumet déshydraté et 12 cl d'eau) • 2 cuillères à soupe de crème liquide**

**1/** Essayez les endives, enlevez la partie centrale, coupez-les en lanières et faites-les fondre dans un peu de

beurre à couvert avec les oignons émincés, en salant et poivrant (15 à 20 min). **2/** Finissez la cuisson à découvert pour que l'excès de jus s'évapore. **3/** Chauffez le four à 210° (th. 7). **4/** Diluez la fécule avec 15 cl de crème. **5/** Ajoutez la fécule aux légumes, salez, poivrez. **6/** Retirez du feu, ajoutez l'aneth ou la ciboulette.

**7/** Laissez tiédir, puis ajoutez l'œuf en mélangeant bien. **8/** Posez un disque de pâte feuilletée dans le moule tapissé de papier cuisson. **9/** Etalez la moitié des légumes à l'intérieur. Répartissez le thon et recouvrez avec le reste de légumes. **10/** Recouvrez du second disque de pâte. Soudez bien les bords en formant un bourrelet.

**11/** Faites une cheminée au centre et badigeonnez avec un peu de crème liquide. **12/** Enfourez 25 à 30

minutes. **13/** Pendant ce temps, préparez le sabayon : mettez dans une petite casserole les jaunes d'œuf, le cognac, le fumet froid. Placez cette casserole au bain-marie. **14/** Portez à feu vif en fouettant jusqu'à ce que l'eau du bain-marie frémisses. **15/** Réduisez le feu tout en continuant à fouetter et, dès épaississement, retirez du feu, ajoutez la crème, salez, poivrez. **16/** Servez le feuilleté sur un plat et présentez le sabayon en saucière sans attendre.





## PIÈCE DE BŒUF AU BLEU ET AU COGNAC

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

### Les ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes

**600 à 800 g de rumsteak ou pièce à griller • 3 cuillères à soupe de vinaigre de Jerez (ou vin) • 15 cl de crème liquide • 125 g de bleu d'Auvergne • 2 cuillères à soupe de cognac**

**1/** Mettez le vinaigre dans une petite casserole et portez à ébullition. **2/** Ajoutez la crème et le bleu, réduisez le feu et remuez pour faire fondre. **3/** Ajoutez le cognac, portez à frémissement, poivrez et gardez au chaud sur feu très doux. **4/** Faites cuire à votre goût le bœuf au grill ou la poêle. **5/** Emincez le bœuf et disposez les morceaux sur un plat de service, nappez d'un peu de sauce. Servez accompagné du reste de la sauce.

**Astuce :** La recette idéale pour un barbecue, à servir avec des tagliatelles ou bien un mélange de quinoa.



AMATEURS DE GRANDS CRUS,  
**RESERVEZ  
VOS ATELIERS DEGUSTATION !**



**Prix/Atelier: 35€/personne  
Pack 4 ateliers 105€ au lieu de 140€**

En avril, découvrez les Pauillac, l'expression du temps  
Château Pichon Comtesse De Lalande, 2<sup>ème</sup> GCC  
Château Clerc Milon, 5<sup>ème</sup> GCC  
Château D'Armailhac, 5<sup>ème</sup> GCC

*Sur réservation 05 57 29 23 81  
Toute annulation devra être signalée au minimum  
48h à l'avance avant la date retenue*

Max Bordeaux / Wine Gallery & Cellar  
14 cours de l'Intendance  
33000 Bordeaux  
Ouvert du lundi au samedi 11h-20h  
Tel: 05.57.29.23.81  
www.maxbordeaux.com



# Cognac & Chocolat

un mariage exceptionnel de saveurs ...

*Quand senteurs et arômes du Cognac se mettent en tête d'aller à la rencontre du chocolat, celui-ci se pare de nouvelles sensations.*

## Ingrédients pour 4 personnes

### Pâte sucrée au cacao

- 250 g de farine tamisée ■
- 150 g de beurre ■
- 95 g de sucre glace ■
- 30 g de poudre d'amande ■
- 20 g de cacao ■
- 1 œuf ■

### Caramel mou

- 200 g de crème liquide ■
- 50 g de sucre semoule ■
- 20 g de beurre demi-sel ■

### Appareil tarte chocolat

- 250 g de crème liquide ■
- 30 g de beurre ■
- 125 g de chocolat ■
- 2 œufs et 3 jaunes ■
- 25 g de sucre ■
- 5 cl de Cognac VS ■

## La tarte au chocolat et Cognac, caramel au beurre demi-sel

- Abaisser la pâte sucrée au cacao dans un cercle de 24 cm de diamètre.
- Faire bouillir la crème et le beurre, ajouter le chocolat et le Cognac. Blanchir les œufs et les jaunes avec le sucre. Incorporer les deux mélanges, puis garnir le fond de tarte.
- Cuire le tout à 180° pendant 15 minutes.
- Pour le caramel mou, mettre les 50 g de sucre semoule dans une casserole. Cuire jusqu'à obtention d'un caramel blond, y incorporer la crème liquide et le beurre demi-sel. Fouetter pendant 2 minutes puis mettre au frais pendant 1 heure.
- Servir la tarte au chocolat tiède accompagnée d'une saucière de caramel mou.
- Servir avec un Cognac XO dans un verre tulipe.



---

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

---

# L'équilibre des forces

*Quelle place à table trouver aux alcools forts ? Les conseils de Paolo Basso, meilleur sommelier d'Europe*

**M**eilleur sommelier d'Europe 2010, Paolo Basso était de passage à Bordeaux, en mars dernier, pour une ultime séance de préparation à la Cave Arts & Vins. Le sommelier italien, travaillant en Suisse, retente le concours du meilleur sommelier du monde, au Japon (le 29 mars). Il y croisera David Biraud, sommelier de Thierry Marx, également dans la compétition. Si question alcools forts, Paolo Basso avoue sa préférence pour les whiskies, comment bien gérer des accords aussi corsés ?

**La règle de base.** Toujours servir en très petite quantité. Bien sûr pour l'alcool mais également parce que l'harmonie entre des produits très forts en goût demande un peu de subtilité. Ensuite, un bon accord spiritueux et met doit d'abord contrebalancer l'alcool : un degré élevé d'alcool provoque une agressivité en bouche, il va donc falloir assouplir le palais. La solution ? Jouer sur trois éléments : le sucre, le gras et l'onctuosité.

**Sucré princier.** « Franchement, pour moi, avoue Paolo Basso, l'accord princier reste le sucré. » Les desserts, donc, où, en dehors du chocolat, on

peut oser des eaux-de-vie de fruit servies sur des saveurs complémentaires (tartes aux fruits par exemple). On peut même aller sur un rhum pour accompagner une tarte aux figues, en ayant en bouche la complexité de la figue rôtie au four.

**Gracieux.** Côté gras, un foie gras est aussi tout à son aise assorti d'un cognac ou d'un armagnac. « Avec une confiture d'oignon, vous réunissez le doux et le gras qui vont s'accorder avec l'alcool. »

**Onctueux.** La crème des accords : une eau-de-vie de fruit (mirabelle par exemple) peut venir rafraîchir une poularde de Bresse, en sauce crémeuse avec morilles ou citron confit. Et reste le champ des fromages : « On revient là sur des classiques. En Angleterre, le stilton se déguste avec un porto, mais aussi avec du whisky. Le côté gras et savoureux du fromage reprend le côté un peu iodé du whisky. »

**Et avec la cuisine asiatique ?**

Parce que le concours du meilleur sommelier a lieu au Japon, il était tentant de demander à Paolo Basso ses accords sur la cuisine asiatique.

**Avec des poissons :** On reste là dans des harmonies historiques, illustrées par la tradition écossaise qui marie saumon cru et whiskies. Sur des sushis ou sashimis japonais, on pourrait également tenter une vodka, très bien faite, neutre, et qui laisse s'exprimer le poisson cru. « Mais c'est un second choix après le whisky. »

**Avec de la citronnelle :** Sur les saveurs vertes et fraîches de la cuisine thaï, avec une pointe de citronnelle et un rappel de lime, pourquoi ne pas aller sur un rhum distillé, avec un côté plus parfumé ? « On peut créer quelque chose de plus tendu, séduisant, presque mystérieux ». A condition de choisir un rhum distillé, très fin, de la Barbade par exemple.

**Avec du poivre anesthésiant :** Comme avec les saveurs pimentées, l'accord est difficile. « Si vous avez le palais déjà chauffé, mieux vaut chercher des accords apaisants. » On peut essayer un cognac fondu, peu agressif, mais autant éviter la confrontation. Tant pis pour le porc au poivre de Sichuan. ♦



Paolo Basso



## Doit-on servir le cognac givré ?

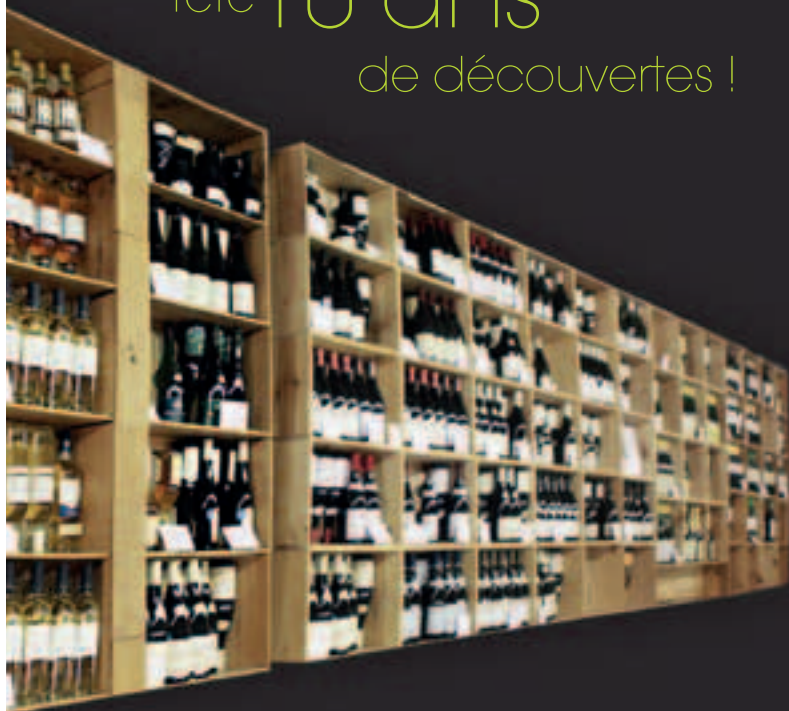
La tendance s'est développée pour neutraliser la sensation d'alcool (mais pas le degré), parfois jugée agressive.

L'avis de Paolo Basso : « Le producteur s'est donné beaucoup de mal pour travailler des arômes et des senteurs, qu'il serait dommage de neutraliser avec le froid. Je pense qu'il faut servir le cognac à bonne température. Par expérience, j'ai pu constater que l'équilibre se trouve entre les 16 et 18 degrés. L'alcool ne se sent pas avec violence et les arômes peuvent s'exprimer. »

# ViniMarché

## Le meilleur du vin

La cave Vinimarché  
fête 10 ans  
de découvertes !



Installée à Pessac depuis 10 ans, cette cave de 400 m<sup>2</sup> propose un assortiment de plus de 1 200 références de vins, champagne, whisky, bières et alcools. Son comité de sélection constitué d'œnologues, piloté par Franck Dubourdieu, dénicher en permanence de vrais vins de terroirs réalisés par des vigneron de caractère.

Cette sélection, d'un excellent rapport qualité/prix, met à l'honneur toutes les régions de France pour le grand plaisir de nombreux restaurateurs de la région, et de leur clientèle de particuliers et d'entreprises.

Les cavistes-conseil de Vinimarché vous invitent à fêter les 10 ans de la cave, du 22 au 26 mai 2013, autour de plusieurs événements : dégustations thématiques, soirée privée, offres spéciales...

PUBLIC-GOURMETS

**ViniMarché**  
La cave  
des connaisseurs

VINIMARCHÉ  
10 avenue Gustave Eiffel  
33600 Pessac-Bersol  
Tél. 05 57 26 85 85  
[www.vinimarche.fr](http://www.vinimarche.fr)

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



Hélène Yuan Yuan

# Les vins blancs à la baguette

*Hélène Yuan Yuan, longtemps sommelière au Bonheur du palais, à Bordeaux, livre ses accords sur quatre saveurs de la cuisine chinoise*

## *Sur des plats pimentés :*

« Si beaucoup de vins rouges doivent reculer devant le piment à cause de leur structure tannique, les vins blancs n'ont pas peur de ce côté explosif. L'idéal serait un vin qui possède un peu de sucre résiduel, un vin d'Alsace par exemple. La douceur d'un gewurztraminer, aux notes exotiques et épicée, apaisera les papilles. Si vous trouvez ce cépage trop aromatique, essayez un pinot gris avec un nez plus discret et plus de gras en bouche ou bien un Vouvray moelleux, équilibré entre richesse et acidité. »

## *Sur du poivré :*

« Si l'accord précédent est un bras de fer entre le piquant et l'acidité, trompé par la douceur, le(s) poivre(s)

se laisse(nt), eux, plus facilement canaliser. Un blanc de la vallée du Rhône fera bien l'affaire. Issus des cépages marsanne et roussane essentiellement, ce type de vin est peu acide, l'équilibre se fait entre le gras et le côté salin. Servis à température, ces vins déploient leur complexité aromatique en réponse aux parfums du poivre, des paons qui font leurs rondes... »

## *Avec des saveurs aigres-douces :*

« La forte acidité (agrumes/vinaigre de riz) mélangée avec le côté sucré et miélé demande un vin qui a de l'énergie ! Tentez, avec un vin blanc du Jura, la vivacité du cépage savagnin. Le blanc du Jura est à la fois puissant et élégant, d'une longueur interminable... Si vous trouvez le vin

jaune trop déroutant, commencez avec un Arbois Savagnin, ou bien, hors Hexagone, un vin de Jerez, un Manzanilla par exemple. »

## *Avec du sucré-salé :*

« Malheureusement, les vins rouges tanniques sont encore une fois repoussés à cause du sucré. On choisira plutôt un vin blanc moelleux dans la jeunesse, dont la vivacité va contre-balancer le gras. Un Tokaji 5 Puttonyos hongrois fera un mariage exotique mais heureux avec un canard laqué. Ou encore un jeune vin de Sauternes ou de Barsac : avec un boisé pas encore complètement estompé, les parfums vanillés iront parfaitement sur le côté caramélisé du sucré-salé. » ♦



www.nordaqfresh.com  
contact@nordaqfresh.com  
Tél.: 04 42 16 10 23

**FRESH** est l'eau de dégustation produite sur place au restaurant par un principe suédois de microfiltration.

**FRESH** est agréable et légère, elle respecte les arômes des vins et les saveurs des plats.

**FRESH** n'est pas transportée, ni stockée.

**FRESH** est servie dans les meilleurs restaurants du monde.





# France Boissons & ses partenaires

Quand de belles rencontres permettent  
de proposer le meilleur des vins



22, PEP du Bos Plan CS 20101  
33750 Beychac et Caillau  
Tél : 05.57.77.54.50

**F**rance Boissons est l'interlocuteur privilégié des brasseries, hôtels et restaurants. Distributeur de marques nationales et internationales de boissons, France Boissons offre une gamme de vins sélectionnée pour un rapport prix, plaisir et provenance optimal. Ce sont des produits exclusifs issus de vins de vignerons indépendants ou de marques de maisons à forte notoriété, plébiscitées par professionnels et consommateurs, contrôlées par des œnologues. Fin 2012, France Boissons Bordeaux a investi un nouveau dépôt sur Beychac-et-Caillau parfaitement adapté au stockage des vins et doté d'un show-room pour leur dégustation.

[www.france-boissons.fr](http://www.france-boissons.fr)

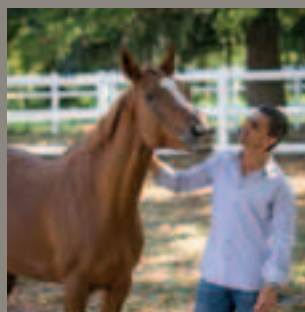
Un partenariat de prestige :  
le Château de Rouillac

France Boissons : du château  
à la table gastronomique



Ancienne propriété du Baron Haussmann, le Château de Rouillac, propriété familiale de Laurent Cisneros, est un des fleurons de l'AOC pessac-léognan, l'appellation la plus demandée en CHR par les Bordelais. France Boissons a ainsi sélectionné Château de Rouillac, domaine viticole chargé d'histoire, pour la finesse et l'élégance de ses vins, et Le Dada de Rouillac un vin convivial pour les hommes et les femmes passionnés. Engagé dans une agriculture éco-responsable, le Château de Rouillac s'est vu récompensé en 2012, du Best Of Wine Tourism d'Or pour sa valorisation œnotouristique des pratiques environnementales.

A l'Hôtel de Sèze\*\*\*\* vous attend une carte des vins issue en partie d'une sélection France Boissons, régulièrement actualisée. France Boissons a su répondre aux attentes du Comptoir de Sèze, en lui présentant une offre de vins complète proposant toutes les appellations du Bordelais mais également des autres régions viticoles. Vous aurez notamment plaisir à déguster Le Dada de Rouillac à marier avec la cuisine trempée du goût du vrai, du chef Jean-Christophe Martinez. Au cœur de Bordeaux, l'Hôtel de Sèze est une adresse élégante qui abrite 55 chambres dont 3 suites. Vous pourrez profiter du spa et d'un golf privé réservé aux clients, situé rive droite. Au bar lounge et à la cave à fumoir de l'hôtel sont proposés, avec la collaboration de France Boissons, rhums, liqueux et spiritueux.



**CHÂTEAU DE ROUILLAC**  
12 Chemin du 20 août 1949  
33610 Canejan  
Tél. : 05 57 12 84 63  
[www.chateauderouillac.com](http://www.chateauderouillac.com)



**HÔTEL DE SÈZE \*\*\*\***  
23, allées de Tourny  
33000 Bordeaux  
Tél. : 05 56 14 16 16  
[www.hotel-de-seze.com](http://www.hotel-de-seze.com)



*Le choix de Thierry Marx*

« Lors d'un partenariat avec la région Centre, nous avons travaillé à réimplanter un cuisinier professionnel dans la cuisine collective. Il y a une vraie relation entre le gamin qui mange à l'école et l'artisan qui fait la cuisine pour lui. »

Restauration  
collective :

# *le bio est-il au menu ?*

*Le Grenelle Environnement prévoyait  
20 % de produits bio dans nos cantines.  
Dans le Sud Ouest, la moyenne est encore  
loin*

**E**n 2007, le gouvernement initiait le Grenelle Environnement, grande concertation autour des problématiques environnementales, et l'Etat s'était donné un objectif de 20 % de produits bio dans la restauration hors domicile, pour 2012. Le 10 avril prochain, l'association Arbio Aquitaine organise à Bordeaux les troisièmes rencontres professionnelles de la restauration collective bio. Le bio est-il bien passé au menu ?

### *Qui est bon élève du bio ?*

Les établissements scolaires publics. Qu'elle soit en gestion directe ou concédée, la restauration collective concerne aussi les entreprises, le secteur de la santé et du social (hôpitaux, maisons de retraite...) et d'autres collectivités (armée, centre de détention...). Mais d'après les rapports de l'Agence Bio (agence nationale pour le bio), le secteur public privilégie plus le bio que le secteur privé. Et

l'enseignement arrive en tête : plus de la moitié des établissements y proposent du bio. Mauvais élève : le secteur de la santé avec seulement 4 % des cliniques et hôpitaux.

### *Et dans le Sud Ouest ?*

Sur les 4000 restaurants collectifs d'Aquitaine, la moyenne des achats de produits bio frise les 4 %, estime Antoine Vergier, de l'association interprofessionnelle Arbio Aquitaine. On est donc très loin des 20 % recom-

mandés, même si certains établissements se distinguent localement comme la cuisine centrale de Bègles ou celle de Bordeaux-Mérignac, qui sert 19 000 repas par jour.

### *Quelles sont les réticences vis-à-vis du bio ?*

Le prix, indiscutablement. Le bio entraîne un surcoût estimé à 20 %. Mais selon l'Agence Bio, la majorité des restaurants arrivent à lisser ce surcoût et trouvent des solutions : chasse au





gaspillage, achats groupés, éducation alimentaire... Autre frein fréquemment avancé : l'organisation de la filière bio. Mauvaise excuse, pour Antoine Vergier. « La filière bio s'est bien professionnalisée ». Petits producteurs se regroupent au sein de structures capables d'assurer la logistique. Si bien que, paradoxalement, il est plus facile de travailler le bio pour un grand restaurant (plus de 500 repas par jour), que pour un petit restaurant, qui devra s'adresser directement au producteur, moins organisé.

### *Bio ou local ?*

Les deux ! Toujours d'après l'Agence Bio, 83 % des produits bio achetés sont d'origine française et, dans le Sud Ouest, 32 % de ces produits viennent de la région. Les régions Aquitaine et Midi-Pyrénées ont d'ailleurs lancé la marque Bio Sud Ouest France, pour valoriser leur production.

### *Et en dehors du bio ?*

Les recommandations du Grenelle sont sans obligation. Il existe donc bien sûr d'autres démarches globales, axées sur les circuits courts ou la transformation sur place. La cuisine collective de Talence, par exemple, s'est engagée dans une charte de qualité qui privilégie le « fait maison », et élimine au maximum les produits achetés déjà prêts, gratins, sauce béchamel ou parmentiers. Dans chaque cuisine collective, il y a d'abord des cuisiniers, rappelle Dominique Lega, directeur de la restauration municipale de Talence, « et nous ne sommes pas que des ouvreurs de poches ». La cuisine collective requiert une vraie compétence, qui ne demande qu'à montrer son étendue. « Bien souvent, les parents exigent toujours plus, si bien qu'on a envie de leur demander ce qu'il font, eux, à la maison. Mais c'est aussi notre mission et notre responsabilité d'assurer un bon repas, sans distinction sociale, à tous les enfants. Et c'est une vraie fierté d'y arriver ». ♦

A.M.



france  
**bleu**  
gironde

## Et si c'était vous ?

Devenez le prochain champion  
du monde du Cannelé !  
Participez au Cannelénium 2013 !

Renseignements et inscriptions sur [francebleu.fr](http://francebleu.fr)

100.1 Bordeaux

**vu d'ici**

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



# THIERRY MARX

## *Toujours au front*

**M**arx, c'est une figure. Une vraie gueule, mi-bonze mi-baroudeur, et un nom dans le cercle fermé des chefs grand public. Avec un parcours à la dure, marqué par une enfance de banlieusard parisien, un apprentissage chez les Compagnons du Devoir et un engagement militaire au Liban. Le chef du Mandarin Oriental (deux étoiles Michelin) à Paris, est un franc tireur de la gastronomie, bien rompu aux grandes manœuvres médiatiques. On le connaît juré de « Top Chef », jamais sans ses baguettes sur M6 ; il fustige une profession figée qui manque de réflexion sur elle-même et propose une nouvelle approche de la formation. On l'a catalogué cuisine moléculaire ; il prêche pour une recherche scientifique plus poussée, seule voie de compréhension et d'innovation. A 51 ans, Thierry Marx est toujours au front.

# ENTRETIEN

## EN CINQ

*mots clés*



### La créativité ?

« Plus personne n'arrive à oser la créativité en cuisine. Et c'est la formation et la transmission du savoir qui posent le plus de problème dans cette non-créativité en France. Nous avons la chance d'avoir un patrimoine culinaire solide, sur lequel s'appuyer si l'on en maîtrise les bases. Et on ne le fait pas. Les professionnels se nourrissent uniquement des écrits d'autres chefs qu'ils prennent pour des vérités. Quand vous regardez ce qui se fait en cuisine, vous pouvez dire sur quoi ou qui cela a été copié, et c'est navrant. La cuisine de Pierre et Jean Troisgros ou d'Alain Chapel, dans les années 70, était bien plus pertinente. »

### La cuisine moléculaire ?

« La cuisine moléculaire n'existe pas : c'est un pléonisme ! La cuisine est

moléculaire, c'est un fait : un sachet de thé dans de l'eau, c'est une réaction moléculaire. La presse a voulu à tout prix en faire une tendance, un concept. Mais c'est un outil. La gastronomie moléculaire est un outil de travail, de compréhension. Une connaissance de la transformation des produits. Bien souvent les cuisiniers ne savent pas ce que c'est qu'un produit : qu'est-ce qu'une carotte, par exemple ? Alors ils achètent des carottes bio mais s'obstinent à jeter les épluchures. La peau de carotte, c'est de la cellulose qui fait une mousse naturelle, sans additif. »

### Le vin ?

« J'ai été initié au vin très tard, vers 36 ans. Dans le Médoc, j'ai suivi des cours avec Hide Ishizuka, alors sommelier au château Cordeillan-Bages. Tous les jours, il me demandait de déguster un vin en me parlant du pro-

priétaire, du wine-maker. A Pauillac, on m'a étiqueté comme n'aimant pas le vin, parce que je ne ressentais pas le besoin de me goinfrer de vin, d'être systématiquement dans la surdose. C'est finalement le discours qui va avec le vin qui me dérange. »

### Cuisine nomade et malbouffe ?

« Il y a confusion pour qui veut la faire. La cuisine de rue, à emporter, nomade ou snacking reste la plus grande alternative à la malbouffe. La restauration rapide est un secteur en pleine croissance, et les métiers de bouche laissent ce marché à l'industrie agroalimentaire et aux grands marchands de hamburger qui se sont imposés ! Si un cuisinier veut s'installer dans la rue avec quelques recettes, c'est une vraie alternative intéressante. »





• • •

## La télé réalité ?

« "Top Chef" n'est pas pour moi de la télé réalité. Les participants sont des pros, et je ne voulais pas participer à une émission où j'aurais eu à juger des amateurs. L'émission a été largement critiquée au début, alors que le mariage entre cuisine et télévision date de plus de 50 ans ! Or si je vous montrais maintenant les courriers de chefs triplement étoilés ou de critiques gastronomiques qui supplient presque de participer à l'émission, vous seriez morts de rire. Si je quittais "Top Chef", il y aurait trente candidats pour me remplacer. » ♦

## Thierry Marx en quelques dates

1976-79 : Compagnon du Devoir  
1987 : Première étoile Michelin, au Roc en Val, à Tours  
1999 : Deux étoiles Michelin à Cordeillan-Bages, à Pauillac  
2009 : Création de l'Atelier de cuisine nomade, à Blanquefort  
2010 : "Top Chef" sur M6  
2011 : Ouverture du Sur Mesure, au Mandarin Oriental, à Paris  
2012 : Centre de formation Cuisine mode d'emploi(s), à Paris  
2013 : « Système D » (à paraître aux éd. Flammarion), recettes réalisées avec les détenus du centre carcéral de Poissy

francebleu.fr

france  
**bleu**  
gironde



Tous les jours  
de 10h à 10h30  
“Le Grand Miam”  
avec Chef Jésus  
l'émission culinaire

**vu d'ici**

# LA GASTRONOMIE MOLÉCULAIRE

*pour les nuls*

La cuisine, c'est aussi de la chimie ! Ouvert en décembre, le centre de recherche parrainé par Thierry Marx décode scientifiquement nos recettes, pour mieux innover

**P**as d'erreur, nous parlons bien de gastronomie moléculaire et non de cuisine moléculaire. Cuisine moléculaire : le terme a trop été incompris et galvaudé par son côté spectaculaire, réduit à des perles de faux caviar ou des huîtres surgelées à l'azote... Retour donc aux fondements de la gastronomie moléculaire, véritable discipline de recherche. Parrainé par Thierry Marx et dirigé par Raphaël Haumont, jeune chimiste complice du chef, le Centre français d'innovation culinaire (CFIC) a ouvert ses portes en décembre à l'université d'Orsay, dans l'Essonne. Un centre encore à la recherche de moyens, qui ambitionne de jeter des passerelles entre la recherche universitaire et ses applications dans le monde de l'artisanat et de l'agroalimentaire. Accueillant déjà des étudiants, le CFIC veut impliquer chefs, industriels, chercheurs mais également grand public. Avec une idée : « rééduquer au bon goût des choses et des sciences ».

## LE CONCEPT : l'acidité

Souvenez-vous de vos (lointains) cours de physique-chimie. Le pH, c'est le potentiel Hydrogène qui mesure l'acidité : l'eau pure est neutre, son pH est égal à 7. En-dessous de 7, une préparation est acide. Au-dessus, on parle de préparation basique.

### *L'application en cuisine*

Et alors ? Et alors maintenant vous savez qu'il faut un ingrédient basique (pomme de terre, la plupart des légumes verts, certaines eaux minérales, bicarbonate de sodium...) pour neutraliser un ingrédient acide (citron, rhubarbe, vinaigre...). Le sucre, lui, masque le goût mais ne diminue pas l'acidité. Par ailleurs, les ingrédients acides et basiques réagissent entre eux. Certains légumes verts virent au marron en milieu acide : essayez la cuisson des haricots dans une eau minérale gazeuse, basique. Résultat pimpant assuré.

• • •







## LE CONCEPT : les colloïdes

Collo-quoi ? Un colloïde est un système dispersé : c'est un ingrédient, liquide, solide ou gazeux, dispersé dans un autre ingrédient. Attention, on parle bien de dispersion et non pas de mélange. Exemple avec deux ingrédients liquides : la mayonnaise, où l'huile est dispersée dans un jaune d'œuf. Exemple avec un élément gazeux : les mousses qui renferment des bulles de gaz.

### *L'application en cuisine*

Infinie ! Maîtriser les mécanismes des colloïdes, c'est pouvoir jouer avec quasiment toutes les textures : mousse, émulsion, chantilly, gelée mais aussi aérosols avec des saveurs à respirer. Quand on sait que 80 % des saveurs passent par le nez... C'est aussi éliminer les additifs habituels au profit de gélifiants (comme l'agar-agar) ou de tensioactifs naturels qui maintiennent les textures aérées.

## LE CONCEPT : l'encapsulation

Surmédatisée sous le nom de sphérification, la technique d'encapsulation vient de l'industrie pharmaceutique : elle permet de piéger des liquides dans une fine membrane de gelée, souvent des alginates produits à partir d'algues brunes.

### *L'application en cuisine*

Oubliez les micro-billes de faux caviar à toutes les saveurs, la technique permet maintenant d'encapsuler jusqu'à 33 cl de liquide. Et ouvre la porte aux emballages comestibles ou 100 % biodégradables. Comme les WikiCell, ces emballages comestibles présentés au dernier salon de l'innovation agroalimentaire (SIAL), à Paris. ♦



## Travaux pratiques

### Fruits rouges et noirs en effervescence

La réaction entre ingrédients acides et basiques (on parle de neutralisation) peut aussi donner des effets effervescents. Mixez des myrtilles et des framboises avec du sucre, un peu d'eau et du bicarbonate de sodium (rayon aides culinaires en grande surface). Passez au chinois. Placez dans une coupelle de présentation. Versez un jus de citron sucré. Une mousse se forme : le citron acide réagit avec le bicarbonate basique. A consommer de suite !

# 80 GESTES

*pour faire  
le tour de la*

# FORMATION

Après l'Atelier de cuisine nomade à Blanquefort, le centre Cuisine mode d'emploi(s) montre un autre parcours d'apprentissage possible

**C'**est une « vraie problématique de société » à laquelle Thierry Marx s'est attelé. En ouvrant le centre de formation Cuisine mode d'emploi(s) à Paris, dans son quartier d'enfance, le XX<sup>e</sup> arrondissement, le chef attaque de front la formation professionnelle. Le centre a accueilli ses premiers stagiaires en mai 2012 : huit élèves ont été retenus parmi 150 candidats. Et plus de 300 ont postulé pour la deuxième session, commencée en octobre dernier.

Fâché depuis l'enfance avec le système scolaire, le chef du Mandarin Oriental, qu'une conseillère avait d'abord orienté vers un CAP de mécanicien, proposait déjà en 2009 un autre système de formation professionnelle à l'Atelier de cuisine nomade, créé avec la mairie de Blanquefort, en Gironde. Sur le même modèle, le centre Cuisine mode d'emploi(s) annonce « une formation gratuite, de courte durée et professionnalisante ». « 80 gestes de base

en douze semaines », résume Thierry Marx, et à la clé un certificat de qualification professionnelle (CQP) en guise de pied à l'étrier pour monter son projet ou commencer commis en cuisine. Pas question de faire « du social ou du misérabilisme ». Une fois diplômés, aux stagiaires -jeunes déscolarisés, profils peu qualifiés ou en reconversion- de jouer.

## Une section boulangerie

Dans la ligne de mire du chef : un système d'apprentissage classique qui ne remplit plus sa mission. « La profession considère que la formation va bien : certes, elle va bien pour les enfants qui vont bien. Et les autres ? ». Un apprenti de moins de 18 ans va toucher, lors de sa première année, 25 % du SMIC (soit 357,56 euros sur la base du SMIC pour 35 heures au 1<sup>er</sup> janvier 2013). « Comment vivre, me déplacer, me loger, m'habiller avec





• • •

ça ? Est-ce que je peux accepter d'apprendre un métier pour moins de 400 euros par mois ? », s'emporte le chef. Et comment, dans les quartiers en difficulté, continuer à proposer ces formations tout en sachant que certains jeunes seront confrontés à des professionnels pas très aguerris, ou qui vont en profiter pour exploiter une main d'œuvre à bas prix...

Car c'est bien de cette main d'œuvre dont se prive au final la profession : le nombre de postes régulièrement non pourvus dans l'hostellerie-restauration est estimé entre 50 et 60 000. « Et ce qui nous manque aujourd'hui, ce n'est pas le super-chef ou le chef de partie mais le commis qui débute. »

Devant le succès de ses deux centres, l'Atelier de cuisine nomade et Cuisine mode d'emploi(s), Thierry Marx a lancé un projet d'école de boulangerie pour compléter l'offre de formation proposée à Paris. Le chef a fait appel à un financement participatif sur le site de My Major Company ([www.mymajorcompany.com](http://www.mymajorcompany.com)). Fin février le projet avait déjà récolté 20 000 euros, soit plus du double espéré. ♦

A.M.

## Les Vignobles MICHEL GONET

*De la Champagne au Bordelais*



**Château d'ECK**

Pessac-Léognan 2010

Médaille d'or Concours Agricole de Paris 2013

*« Très belle robe soutenue. Nez de fruits rouges, cerise et framboise avec des notes boisées. La bouche est élégante, construite, et très aromatique : mûres, fruits cuits, épices. Le vin forme un ensemble extrêmement délicat et subtil. »*

**Champagne MICHEL GONET**

Cuvée Prestige 2004

92/100 Gilbert et Gaillard 2014

*« La robe est brillante, or avec de légers reflets verts. Les bulles sont fines, le cordon lent et régulier. Le nez vif, complexe et offre des arômes d'agrumes, de fleurs blanches et de pomme verte. Il évolue sur des notes briochées et toastées. La bouche crémeuse et gourmande est assortie d'une belle fraîcheur. Un grand équilibre, une magnifique complexité. »*



**SCEV Michel Gonet et Fils**

Château Lesparre - Beychac et Caillau

Tél : 05 57 24 51 23 - [www.gonet.fr](http://www.gonet.fr) - [info@gonet.fr](mailto:info@gonet.fr)

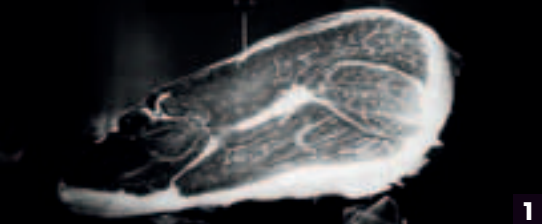
<http://www.facebook.com/michel.gonet.9>

<https://twitter.com/VignoblesGonet>



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

# Le Pays basque de *Thierry* *Marx*



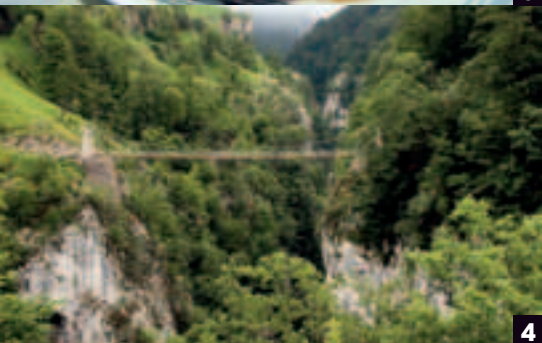
1



2



3



4



5



6

## *Les adresses du chef au cœur des provinces basques*

**1/ Choisir son jambon Ibaïona à Hasparren.** L'histoire de ce jambon basque commence un soir de foire entre amis. Le père d'Eric Ospital, Louis, imagine payer plus cher pour des cochons lourds et gras, qui feront un jambon salé à la main et affiné au naturel. Eric a repris la boutique et découvre encore de rares morceaux comme le Leopa, partie du cou que se disputent les chefs à Paris.

**2/ S'offrir le luxe de l'Hôtel du Palais, à Biarritz.** « C'est une belle maison », juge Thierry Marx, portée par un directeur et un chef, Jean-Marie Gautier, « exceptionnels ». Au restaurant, la veste reste obligatoire pour les convives de l'ancienne résidence d'été de l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III. « On peut en dire ce que l'on veut, mais un séjour là-bas vaut son pesant d'or ».

**3/ Aller à la pêche à Ostalamer, à Saint-Jean de Luz.** Ancien joueur de rugby de Bègles, Christian Duplaisy a commencé par ouvrir un bar à vin à Bayonne, avant de faire d'Ostalamer la ferme la plus courue du pays. Sur le chemin des plages, à Saint-Jean de Luz, Ostalamer est l'adresse en vogue : couteaux, palourdes et chipirons à la plancha ; people en terrasse.

**4/ Savourer la Soule.** Passée la côte, au cœur du pays, « voilà une région authentique, avec une qualité de vie extraordinaire », dit Thierry Marx de cette province basque, où il aime se ressourcer. Iraty a sa préférence. « Là-bas, les gens vendent leur produit sans en faire un cinéma exagéré. »

**5/ Contempler la vallée à Larrau, chez Etchemaité.** « Du temps de mon grand-père, c'était un bistrot-casse-croûte-épicerie. Puis mon père a ouvert l'hôtel. » Dans la Soule, Pierre Etchemaité accueille en sa maison le voyageur affamé, à une table de tradition qui n'omet jamais la soupe paysanne. Des produits du terroir ? « Bien sûr ! Et comment faire autrement ici ? »

**6/ Chasser l'agneau chez Chilo, à Barcus.** Longtemps, Pierre Chilo a organisé la « chasse des chefs », joyeuse réunion d'amitiés fortes, qui rassembla jusqu'à cinquante chefs à Iraty, sans (trop de) danger pour la palombe. C'est sur sa carte que se chassent désormais les fins morceaux du pays, agneau de lait des Pyrénées ou bœuf basque, avec toujours le même esprit de franchise. ♦

# Les Guinots : « notre plus beau défaut, la gourmandise »



Les Guinots, Cave Coopérative de Juillac et Flaujagues, profitent du printemps pour vous donner l'eau à la bouche.

**« Parce qu'au Printemps, nous devenons gourmands ! »**

Nous sommes épicuriens, nous aimons les bonnes choses de la vie. Le vin, le pain et

le Boursin. Mais aujourd'hui, nous avons voulu faire dans l'original, et c'est avec un macaron que nous dégusterons aux Guinots. Alors, si vos papilles ont envie de passer un bon moment de dégustation, et d'apprécier l'association de macarons salés à nos chers vins, Les Guinots vous ouvrent

leurs portes. Durant tout le mois d'avril et bien plus encore venez nous retrouver pour profiter de nombreuses promotions sur tout notre magasin.

**« En avril je deviens oenophile, pour que mai me soit sublimé. »**

« J'ai fondu pour une bouchée noisette et chèvre ou encore noisette et roquefort sur un vieilli en fût de chêne ! »

« Amoureux du Guinot Blanc je l'ai redécouvert grâce à une bouchée saumon-aneth. Du coup je me lance dans la confection du macaron ! »

« Du rosé avec un macaron à la tapenade, ou encore huile d'olive-tomate ! J'en ai repris deux fois ! »

« J'ai trouvé mon nouveau péché mignon : un macaron foie gras-figue sur du Guinot Rouge. Mmmh !!!! »

« J'ai découvert le macaron au Balsamique et celui à l'huile de truffe, je l'ai marié à un Vieilles Vignes, je l'ai adopté ! »



PUBLI-GOURMIETS



# c'est (pas) du *chinois!*

*Alors, on mange chinois ou chez toi ?  
Le quizz spécial Asie qui cuisine les clichés*

**1. Avant c'était facile, on allait manger asiatique. Maintenant il faut choisir thaï, vietnamien, sichuanais ou coréen...**

- a. Vous êtes perdus.
- b. Vous êtes ravis : enfin un peu d'authenticité.
- c. Vous êtes blasés : tous les chefs sont chinois...

**2. Aujourd'hui c'est sushi, comme au Japon.**

- a. Vous tentez le thon.
- b. Vous restez sur le saumon.
- c. Ça alors, une grande chaîne les fait même avec du fromage.

**3. Le « vrai » dim sum, petit ravioli chinois cuit à la vapeur, se mange :**

- a. A la crevette, bien équilibré
- b. Au poulet, diététique et léger
- c. Au porc, tout luisant de gras

**4. Un izakaya c'est quoi ?**

- a. Un bar à tapas japonais
- b. Un couteau à daurade japonais
- c. Peu importe, vous n'arriverez jamais à le replacer dans une conversation.

**5. Reliez chaque spécialité à son pays d'origine :**

- |             |              |
|-------------|--------------|
| a. Bibimbap | 1. Thaïlande |
| b. Pad thai | 2. Vietnam   |
| c. Phò      | 3. Corée     |

**6. Avec les sushis, je peux commander :**

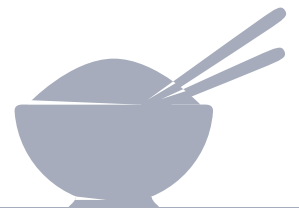
- a. Des yakitoris, ces brochettes à la sauce sucrée
- b. Des gyozas, des raviolis japonais
- c. Du saké

**7. A quelle sauce je mange mes nems ?**

- a. Sauce soja
- b. Nuoc môm
- c. Sauce huître

**8. La saveur umami signifie :**

- a. Vraiment pas bon
- b. Inconnu
- c. Délicieux



**1/ Joker.** En France, la cuisine asiatique est arrivée avec les communautés immigrées. C'est d'abord une cuisine populaire, portée par des commerçants avisés (en majorité chinois), déjà expatriés dans de nombreux pays d'Asie du sud est (Thaïlande, Vietnam...) D'où le métissage des premiers restaurants, qui maintenant commencent à revendiquer leur spécificité, la Chine en tête.

**2/ c.** Pas la peine d'y croire, ce qui est vendu ici n'a rien à voir avec le sushi japonais, prouesse technique de simplicité et véritable ode à l'immédiateté : ultra frais, aussitôt fait, aussitôt mangé. Le sushi, qui n'est qu'un infime pourcentage de la cuisine japonaise, n'existe pas là-bas version saumon. Mais sa force, c'est l'adaptation, un peu comme la pizza.

**3/ c.** C'est ainsi les Chinois apprécient cette spécialité cantonaise, servie avec du thé fermenté (un puissant pu'er). Mais pourquoi diable vapeur égale toujours allégé ?

**4/ a.** C'est un petit bistrô japonais où boire quelques bières (ou du saké) au comptoir en partageant un plat.

**5/ c-2 :** Le phò, c'est la soupe vietnamienne aux nouilles de riz dans un bouillon de bœuf. a-3 : Le bibimbap, mélange de riz, de viande et de légumes sautés avec un œuf, est coréen. b-1 : Et le pad thai thaïlandais se compose de nouilles sautées, avec œuf, viandes ou légumes.

**6/ Aucun des trois.** Jamais la cuisine japonaise ne mélange dans la préparation le cru et le cuit ! Les restaurants à sushis

ne servent que des sushis. Et saké (alcool de riz) et sushi étant tous les deux faits à base de riz, les deux ne se consomment traditionnellement pas ensemble.

**7/ b.** Avec une sauce à base de nuoc môm vietnamien, puisque le nem vient aussi du Vietnam. Le meilleur nuoc môm, issu de la macération de poissons, est fait avec des anchois. Choisissez-le à 35 degrés (il est plus fade à 25 degrés).

**8/ c.** L'umami, « délicieux » en japonais, complète les quatre saveurs de base traditionnelles : le salé, le sucré, l'acide et l'amer. On retrouve cette saveur forte et corsée, liée au glutamate, dans le bouillon dashi aux algues. L'umami est une clé pour comprendre toute la cuisine asiatique.



*Le choix de Thierry Marx*

« Les frères Shan ont été parmi les premiers à dire non à des plats comme les nems, pour imposer une cuisine chinoise plus proche de ses racines »

# Wok express

## Les recettes des frères Shan, maîtres de la cuisine sichuanaise à Bordeaux



Ils sont connus à Bordeaux pour avoir redonné ses repères à une cuisine chinoise complexe, trop souvent égarée dans les spécialités commerciales. La faute aux restaurateurs, qui, les premiers, « ont joué la facilité sans

prendre le temps d'expliquer ce que sont vraiment les saveurs chinoises ». André et Tommy Shan sont repartis aux sources de la cuisine de Canton, leur province d'origine, et ont appris celle du Sichuan. « En Chine,

les chefs ne sont pas encore dans le même star-system qu'en France, dit Tommy. Mais cela commence à venir. Les Chinois se réinventent des chefs à respecter. » ♦

### PORC AUX CINQ ÉPICES

Niveau : Facile - Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min

**Les ingrédients :**

Pour 4 personnes

**500 g d'échine de porc • Fécule de maïs ou de pomme de terre • Sauce de soja • Alcool de riz • 2 poivrons (1 rouge + 1 vert) • 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 cuillère à café de sucre en poudre • 3 cuillères à café de poudre cinq épices • 1 cuillère à soupe de sauce d'huître • 1 poivron rouge • 1 poivron vert**

**1/** Coupez l'échine de porc en fines lamelles. **2/** Dans un bol, délayez 1 cuillère à soupe de fécule de maïs avec 1 cuillère à soupe d'eau. **3/** Faites macérer les lamelles de porc 10 minutes avec 4 cuillères à soupe sauce soja, 2 cuillères à soupe

d'alcool de riz et la fécule délayée. **4/** Émincez l'ail et l'oignon. Taillez les poivrons en fines lanières. **5/** Faites chauffer le wok avec l'huile d'arachide. **6/** Faites revenir le porc mariné pendant 5 minutes. Réservez. **7/** Jetez dans le wok l'ail et l'oignon émincés, salez. Saisissez à feu vif pendant 1 minute. **8/** Remettez le porc dans le wok, avec 3 cuillères à soupe d'alcool de riz, le sucre, un demi-verre d'eau et les cinq épices. Faites revenir quelques minutes. Ajoutez la sauce d'huître. **9/** Présentez avec les lanières de poivrons entremêlées.

**Le conseil du chef :**

Accompagnez le porc épicé de riz sauté, avec une omelette. Réalisez une fine omelette avec 2 œufs,

coupez-la en lanière et ajoutez au riz revenu dans le wok avec un peu d'huile et 1 cuillère à soupe de sauce soja. Décorez de ciboulette hachée.

**L'astuce :** La sauce d'huître est un condiment chinois, à ne pas confondre avec le nuoc-mâm vietnamien ou les sauces japonaises.







## FILETS DE TRUITE CROUSTILLANTS À L'AIGRE-DOUX

Niveau : *Moyen* - Préparation : *30 min* - Cuisson : *10 min*

### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**500 g de filet de truite • 1 cuillère à soupe de sauce de soja • 1 et 1/2 cuillère à café de poivre gris • 1 cuillère à soupe d'huile de sésame • 1 cuillère à soupe de vin de riz (à défaut du whisky) • 1 œuf • 230 g de fécule (pomme de terre ou maïs) • 0,5 l d'huile d'arachide pour la friture**  
**La sauce aigre-douce : 20 g de ciboulette • 20 g de gingembre frais • Le jus d'un citron • 4 cuillères à soupe de purée de tomate concentrée • 6 cuillères à soupe de sauce de soja • 2 cuillères à soupe de sucre en poudre • 2 cuillères à café d'alcool de riz • Poivre**

**1/** Découpez les filets de truites en morceaux rectangulaires (sans enlever la peau). **2/** Laissez-les macérer dans la sauce soja. **3/** Préparez pendant ce temps la sauce aigre-douce : émincez la ciboulette et le gingembre. **4/** Chauffez 1 à 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok, et faites rapidement revenir la ciboulette et le gingembre à feu moyen (moins de 2 min). **5/** Couvrez d'eau, ajoutez le jus de citron, la purée de tomate, la sauce de soja, l'alcool de riz et le sucre en poudre. Poivrez. **6/** Délayez 1 cuillère à soupe rase de fécule de pomme de terre dans un peu d'eau. **7/** Dès que le mélange bout dans le wok, ajoutez (à votre goût) la fécule diluée pour épaissir la sauce. Réservez. **8/** Commencez la cuisson des filets de truite : égouttez les morceaux, et enrobez-les généreusement avec la fécule. **9/** Dans le wok, chauffez 0,5 l d'huile d'arachide et faites frire les morceaux en deux fois : une première fois à feu moyen pour les blanchir. Egouttez. Augmentez le feu puis replongez les morceaux jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. **10/** Servez les filets croustillants nappés de sauce aigre-douce.

### Le conseil du chef :

Relevez les filets avec un condiment pimenté : mélangez dans un bol une cuillère et demie à café de poudre de piment, du poivre et une gousse d'ail hachée. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Dès qu'elle commence à fumer, versez-la dans le bol, mélangez et servez.



# Château La Fleur Morange

## La formidable ascension de la Fleur Morange

C'est l'histoire d'un château né dans un garage à Saint-Pey d'Armens en 2000 et qui 12 ans plus tard accède au très sélectif classement des grands crus de Saint-Émilion.

L'arrivée du château la Fleur Morange dans les grands crus classés de Saint-Émilion permet à Saint-Pey d'Armens d'accueillir pour la première fois dans l'histoire du classement, un cru reconnu sur son terroir. L'autre particularité, c'est la jeunesse du lauréat. Existant depuis 13 ans, Le château la Fleur Morange profite d'un terroir exceptionnel et de qualité au lieu-dit la Clotte : il regroupe à lui seul tous les types de sols de l'appellation sur 4 ha (sable, argile, calcaire, crasse de fer). Les vignes remarquables parce que centenaires, profitent d'un environnement favorable dû à la protection des coteaux de Saint-Émilion. Résultat : une maturité précoce d'environ 15 jours par rapport à l'ensemble de l'appellation.

PUBLIC-GOURMETS

CHÂTEAU LA FLEUR MORANGE  
Ferrachat - 33330 Saint Pey d'Armens  
Tél : 06 62 40 37 86  
[www.lafleurmorange.com](http://www.lafleurmorange.com)

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



*Le choix de Thierry Marx*

« J'aromatise aussi les eaux minérales. On peut faire des accords mets et eaux intéressants : comme aromatiser une eau gazeuse avec du basilic. Servi avec poisson rôti, ça marche très bien. »



# L'art du *thé* *bien accordé*

*Le thé passe à table :  
les bases pour trouver la bonne feuille*

L'heure du thé sonne désormais à tous les repas, avec autant d'accords à explorer qu'un bon verre de vin. Effet bien-être en plus. Et si comme la vigne, le théier multiplie sous-variétés et saveurs, Lydia Gau-

tier, ingénieur agronome et sommelière du thé, préfère une approche « décomplexée ». Son conseil pour trouver l'alliance juste : soit jouer sur le contraste et la complémentarité des saveurs (un thé aux notes boisées et

grillées sur un poisson) ; soit jouer la similitude (sur le même poisson, un thé aux notes végétales et iodées). Et astuce suprême pour la température et le temps d'infusion : lisez la notice au dos des boîtes ! ♦





### Le thé blanc

Rare et plus cher, le thé blanc est un des thés les moins travaillés : les feuilles cueillies avec les bourgeons sont aussitôt flétries à l'air libre, puis desséchées au four. Il donne une infusion pâle au goût délicat dont la Chine a fait sa réputation.

**Saveurs et arômes :** Des notes végétales (tige, feuilles fraîches...) et dites hespéridées (bergamote, orange, citron...).

**Les accords :** Avec des desserts doux lactés ou vanillés.



### Le thé vert

Une fois séché, le thé vert est chauffé pour stopper son oxydation et fixer sa couleur. Il est plié, torsadé ou roulé en Chine. Mais il reste le thé roi au Japon où ses différents noms (matcha en poudre, sencha ou bancha) renvoient chacun à un procédé de fabrication.

**Saveurs et arômes :** Des notes marines, lactées (beurre, crème...) ou florales (rose, lilas, muguet...).

**Les accords :** Avec les légumes, les poissons et fruits de mer, des viandes blanches et des fromages frais, yaourt ou chèvre.



### Le thé wulong

Appelé thé bleu-vert (ou oolong), ce thé subit une oxydation incomplète : son noircissement est interrompu par chauffage à différents stades, selon la méthode chinoise ou taïwanaise. L'on obtient tout un éventail de saveurs et certains wulong torréfiés donnent de vieux crus millésimés.

**Saveurs et arômes :** Des notes de fruits (crus ou cuits), vanillées ou coumarinees (foin, tabac, fève tonka...).

**Les accords :** Avec des poissons et des desserts lactés doux ou vanillés. Pour les thés plus fortement torréfiés : des viandes rouges, un comté ou du chocolat au lait.



### Le thé rouge

Attention à la confusion : ce thé rouge international, nous l'appelons thé noir en Occident. Il regroupe 60 % de la production mondiale : darjeeling indiens, lapsang souchong chinois fumés mais aussi thés du Sri Lanka (Ceylan), d'Afrique, du Proche et du Moyen-Orient.

**Saveurs et arômes :** Une belle charpente et des notes dites de cœur et de fond, grillées et fumées, boisées ou épicées.

**Les accords :** Avec les fromages : sur les thés charpentés, osez un cantal, un ossau-iraty ou un saint-nectaire ; avec un thé rouge de Chine ou darjeeling d'été, un maroilles ; et sur un roquefort, un thé fumé.



### Le thé noir

Le thé noir ou thé sombre est un monde en soi, affirme Lydia Gautier. Son représentant le plus connu est le pu'er. C'est le seul thé qui peut être soit affiné en cave humide, comme un vin (il est dit cru) ; soit fermenté couvert d'une bâche (il est alors dit mûr).

**Saveurs et arômes :** Des notes animales (pelage, cuir...) ou de sous-bois (humus, mousse, feuilles mortes...).

**Les accords :** Avec des légumes, des desserts aux fruits ou au chocolat et même le camembert ! Ou des viandes rouges pour les pu'er mûrs de Chine.



# L'instant *thés*

## 1/ Beau blanc.

Løv is Beautiful, mélange bio de thé blanc, thé vert et fruits, de Løv Organic, 11,60 € les 100g.

## 2/ Signé 2013.

Thé des signes, thé vert, menthe douce, réglisse et pétales de rose, de Mariage Frères pour l'année 2013, 23 € les 100 g.

## 3/ Force noire.

Scandale, thé noir de Chine pu'er de Theodor, 19,85 € les 100 g.

## 4/ Fantaisie parfumée.

Thé vert sencha à la fraise, Kusmi Tea, 11,90 € les 100 g.

## 5/ Oolong doré.

Thé de Formose Vert Jade de Betje-man et Barton, 23,42 € les 100 g.



**GOUR  
METS**  
DE FRANCE  
EDITION GIRONDE



Retrouvez nos recettes  
en flashant ici

Retrouvez-nous sur

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



# Couleurs *no mades*



## 1/ Thé partout !

Des infusions prêtes à boire avec cette théière nomade isotherme équipée d'un filtre, 300 ml, noir ou pourpre. Qwetch, 39,90 €

## 2/ Kit salade.

Tout en un dans ce saladier nomade : des couverts et un mini-gobelet pour bien assaisonner. Salade on the go (1,5 l). Tupperware, 21 €

## 3/ Moules à œufs.

Placés chauds dans ces drôles de moules, les œufs durs deviennent lapin, panda ou poisson. Yude Tama, au Comptoir de Magellan, 4,90 €

## 4/ Mis en boîte.

Géniale boîte japonaise pour des déjeuners à emporter, le bento se personnalise à vos couleurs. Sur monbento.com, 32 €

## 5/ Paper bag.

Le sac des déjeuners américains, version imperméable et isotherme. Brown Paper Bag de Luckies. Sur lapadd.com, 19 €

## 6/ A la baguette.

Des baguettes rétractables qui se plient à tous les rangements, de la boîte bento au tiroir du bureau. Sur monbento.com, 9,90 €

# A couteaux tirés

*Le couteau japonais,  
héritier du sabre en cuisine*



Gyuto 24 cm, de Miyabi,  
série 5000 MCD, 399 €



Deba 16,5 cm, de Kai,  
Shun Pro Serie, 200 €



Santoku 18 cm, de Miyabi,  
série 7000 MCD, 369 €



Nakiri 17 cm,  
de Kasumi,  
série Masterpiece,  
239 €

**S**il n'y en avait que trois à retenir, un couteau de chef, un couteau d'office et, suivant votre régime alimentaire, un bon tranchelard ou un couteau à légume feraient une trilogie de lames idéale en cuisine. Juste ce qu'il faut pour venir à bout du gigot. Mais la tendance est au couteau japonais, lame sans garde et au manche rond, bel objet dans

une cuisine ouverte où l'équipement s'expose fièrement. On peut donc, avec une pointe de snobisme, céder au tranchant d'un deba ou d'un nakiri. A condition de savoir de quoi il s'agit.

Le couteau japonais traditionnel est généralement asymétrique : sa lame n'est biseautée que d'un côté, à l'origine le côté droit. Le gauche

reste plat. Une particularité qui permet une découpe millimétrée, et qui témoigne du symbolisme de la cuisine japonaise, cuisine d'offrande extrêmement codifiée. La droite est associée au pur et au sacré. Fut un temps, explique Takenori Shindo, à la Maison du Japon, à Bordeaux, où les gauchers n'avait même pas le droit de cuisiner.





## Lame de samourai

« Le couteau, c'est l'esprit du chef ». Il est au cuisinier ce qu'est la lame au samourai. D'autant plus que ce sont les fabriques de sabre qui se sont reconverties dans la coutellerie, leurs créations artisanales excellent dans le tranchant et l'équilibre.

Côté choix, l'usage et le prix restent déterminants : il existe quasiment un couteau pour chaque poisson ! L'échelle va de soixante euros pour un bon couteau ménager jusqu'à plusieurs centaines d'euros. A l'heure de la sélection, assurez-vous du poids du couteau et de votre aisance à le manipuler. Et commencez par les basiques : le santoku polyvalent, tranche, découpe et hache légumes, viandes et poissons. Le gyuto, plus long, fait office de couteau de chef pour la viande ; le deba, éminceur lourd et large, est parfait pour lever les filets de poisson et, plus facultatif, le nakiri ou usuba à large lame rectangulaire est réservé aux légumes. Viennent ensuite, pour les experts, les couteaux à sushi ou sashimi, (asymétriques comme le yanagiba) dont le style varie suivant qu'ils soient de Tokyo ou du sud.

Reste l'entretien qui demande un certain coup de main. A ne jamais utiliser sur des planches métalliques, des aliments congelés ou trop durs, le couteau japonais s'aigüise uniquement à la pierre. Deux pierres, au minimum : une à grain moyen pour redonner du tranchant, et une pour la finition. A l'instar des chefs japonais, les puristes entretiendront leur couteau après chaque utilisation, avant de le ranger, bien séché, dans un bloc ou sur une barre aimantée. Pas question d'entrechoquer ces fines lames dans un tiroir. Et bien sûr, jamais de passage au lave-vaisselle.



# Alvarez Cuisines

Un art, une griffe

Alvarez Cuisines est concessionnaire des fours V-ZUG,  
la marque premium suisse.

PUBLI-GOURMETS



ALVAREZ CUISINES  
3 rue Pierre Dignac - 33260 La Teste de Buch  
Tél : 05 56 54 34 12  
[www.alvarez-cuisines.fr](http://www.alvarez-cuisines.fr)

# AGENDA

## > AVRIL

### 5 > 7 avril

**Salon des vins des Vignerons Indépendants.** Une promenade à travers la France viticole, à la rencontre des vignerons eux-même.

Au parc des expositions de Bordeaux  
[www.vigneron-independant.com](http://www.vigneron-independant.com)

### 13 > 14 avril

**Printemps des vins de Blaye.** 80 vignerons de Blaye Côtes de Bordeaux vous accueillent à l'intérieur de la citadelle de Blaye.

A la citadelle de Blaye  
 Rens. : 05 57 42 12 09

### 20 > 21 avril

**Printemps des Liqueureux, Loupiac.** Marché d'inspiration gallo-romaine, animations archéologiques, spectacles et dégustation de plus de 24 appellations de vins liqueureux et moelleux de la France entière.

A la villa Gallo-romaine de Saint-Romain  
[www.printempsdesliqueureux.sitew.com](http://www.printempsdesliqueureux.sitew.com)

### 27 > 28 avril

**Portes ouvertes Lalande-de-Pomerol** Les viticulteurs de l'AOC Lalande-de-Pomerol, qui couvre 1100 hectares à l'est de Bordeaux, vous ouvrent leurs portes le temps d'un week-end.

Rens. : 05 57 25 21 60  
[www.lalande-pomerol.com](http://www.lalande-pomerol.com)

### 27 > 28 avril

**Fête de l'asperge du Blayais, Etauliers.** Plus de 50 exposants célèbrent l'asperge, dans tous ses états.

Grand marché gastronomique et concours de cuisine.

Rens. : 05 57 42 61 99  
[www.lafetedelasperge.com](http://www.lafetedelasperge.com)

### 30 avril

**Planète cooking, Beychac-et-Caillau.** Revisitez vos cours de cuisine avec Olivier-Stræhli, chef à la Maison des cinq sens. Au programme : éclair à la crème d'asperges, Saint-Honoré à la crème de brie et blanc manger.

A Planète Bordeaux  
 Tarif : 35 €  
 Rens. : 05 57 97 19 38

## > MAI

### 5 mai

**Accord vins et fromages, Beychac-et-Caillau.** Tous les mois, Planète Bordeaux vous donne les bases pour mieux connaître le vin, les cépages et les terroirs, et maîtriser son service et ses accords avec les mets...

A Planète Bordeaux  
 Tarif : 22 €  
 Rens. : 05 57 97 19 38

### 11 mai

**10<sup>ème</sup> Marathon de Blaye Côtes de Bordeaux.** 14 communes en fêtes traversées et plus de 30 dégustations de vin offertes pendant cette manifestation festive et sportive.

Rens. : 05 57 42 12 09  
[www.marathon-vin-blaye.com](http://www.marathon-vin-blaye.com)

### 11 > 12 mai

**Portes ouvertes en Côtes de Bourg.** Plus de 100 châteaux ouvrent leurs portes. Rallye œno-touristique, apé-

ro vigneron, pique-nique et ateliers de dégustation gratuits.

Rens. : 05 57 94 80 20  
[www.cotes-de-bourg.com](http://www.cotes-de-bourg.com)

### 12 mai

**Fête des petits pois, Cérons**

Marché artisanal restauration, animation et musique.

Rens. : 06 27 34 96 44

### 18 mai

**Week-end des grands crus, Bordeaux**

Huitième édition de ce week-end, où les ambassadeurs de plus de 100 grands crus du Bordelais accueillent les participants pour des ateliers et des dégustations, puis des visites et dîners privés à la propriété.

Sur inscription  
 Rens. : ugcb.net

### 18 > 19 mai

**Portes Ouvertes en Cadillac Côtes de Bordeaux et Premières Côtes de Bordeaux** Le plus important rallye de voitures anciennes, avec circuits à thèmes et dégustations.

Rens. : 05 57 98 19 20  
[www.cadillaccotesdebordeaux.com](http://www.cadillaccotesdebordeaux.com)

### 18 > 20 mai

**Mai Talençais et Escales culinaires, Talence.** Échanges et convivialité restent les maîtres mots du Mai Talençais, rendez-vous régional vert et gourmand au parc Peixotto et son jardin botanique. Marché aux fleurs et marché gourmand, restauration, ateliers cuisine et jardin, concerts, spectacles, marché nocturne le samedi. Et surtout, soirée des grands chef le vendredi, au profit d'une association caritative.

Entrée libre 10 €  
 Au parc Peixotto, à Talence  
[www.talence.fr](http://www.talence.fr)

### 18 > 26 mai

**Salon de l'Agriculture Aquitaine, Bordeaux.** Dans le cadre de la Foire internationale de Bordeaux, une édition 2013 qui fera la part belle au bio.

Au parc des Expositions de Bordeaux  
[www.salon-agriculture.fr](http://www.salon-agriculture.fr)

### 19 mai

**Fête de l'agneau de Pauillac.** Reconstitution d'une bergerie, cérémonie de pâturage et de transhumance, démonstration de chiens de bergers.

Rens. : 05 56 59 03 08  
[www.pauillac-medoc.com](http://www.pauillac-medoc.com)

### 19 mai

**Fête de l'Alose et des Vins du Fronsadais.** Journée conviviale placée sous le signe de la dégustation.

A Saint-Germain-la-Rivière  
 Rens. : 05 57 84 86 86

### 24 mai

**Marché des Producteurs de Pays, Saint-Laurent-Médoc.** Les marchés de producteurs de Pays, c'est reparti ! Des marchés fermiers de producteurs locaux.

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

## > JUIN

### 7 > 9 juin

**Fête de la morue, Bègles.** Ateliers de cuisine, expositions, concerts et animations à déguster au village de la morue.

[www.mairie-begles.fr](http://www.mairie-begles.fr)



Tarn  
 Garonne

Moissac  
 Vallée du  
 tourisme

[www.tourisme82.com](http://www.tourisme82.com)



[tourisme.moissac.fr](http://tourisme.moissac.fr)

Retrouvez Moissac  
 Grand Site de Midi-Pyrénées  
 et le Tarn-et-Garonne durant  
 Bordeaux Fête le Fleuve  
 du 24 mai au 2 juin



**THIERRY MARX**

► **Sur Mesure au Mandarin Oriental**  
251 rue Saint-Honoré  
75001 Paris  
01 70 98 73 00  
[www.mandarinoriental.fr/paris](http://www.mandarinoriental.fr/paris)

**PORTRAIT DE CHEF**

► **Yves Gravelier**  
114 cours de Verdun  
33000 Bordeaux  
05 56 48 17 15  
[www.gravelier.fr](http://www.gravelier.fr)

**LE GOÛT DU TERROIR**

► **Pascale & Patrick Duler**  
Domaine de Saint-Géry  
46800 Lascabanes  
05 65 31 82 51  
[www.saint-ger-y.com](http://www.saint-ger-y.com)  
► **Boucherie Campet**  
23 place des Capucins  
33000 Bordeaux  
05 56 92 66 69  
► **Boulangier Olivier Lataste**  
Marchés : vendredi à Langon ; samedi à Léognan, la Teste-de-Buch, Saint-Médard ; dimanche aux Chartrons de Bordeaux, Talence Thouars, Pessac.

**DOSSIER THIERRY MARX**

► **Atelier de cuisine nomade**  
3 rue de la République  
33290 Blanquefort  
06 47 24 27 64  
► **Cuisine Mode d'emploi(s) Maison des entreprises et de l'emploi 11-20**  
31 rue Pixérécourt  
75020 Paris  
[marx.cuisine20@gmail.com](mailto:marx.cuisine20@gmail.com)

**ESCAPADES GOURMANDES**

► **Charcuterie Louis Ospital**  
47 rue Jean Lissar  
64240 Hasparren  
05 59 29 64 41  
[www.louis-ospital.com](http://www.louis-ospital.com)  
► **Pierre et Cathy Etchémaîté**  
64560 Larrau  
05 59 28 61 45  
[www.hotel-etchemaite.fr](http://www.hotel-etchemaite.fr)  
► **Chez Chilo**  
Le Bourg  
64130 Barcus  
05 59 28 90 79  
[www.hotel-chilo.com](http://www.hotel-chilo.com)

► **Ostalamer**  
160 routes des Plages  
64500 Saint-Jean-de-Luz  
05 59 85 84 71  
[www.ostalamer.com](http://www.ostalamer.com)  
► **Hôtel du Palais**  
1 avenue de l'Impératrice  
64200 Biarritz  
05 59 41 64 00  
[www.hotel-du-palais.com](http://www.hotel-du-palais.com)

**BEAU ET BON**

► **Tommy et André Shan Au Bonheur du Palais**  
74 rue Paul Louis Lande  
33000 Bordeaux  
05 56 94 38 63

**SHOPPING**

► **Løv Organic**  
[www.lov-organic.com](http://www.lov-organic.com)  
► **Mariage frères**  
[www.mariagefreres.com](http://www.mariagefreres.com)  
aux Galeries Lafayette  
11 à 19 rue Sainte-Catherine  
33000 Bordeaux  
05 56 52 02 93  
► **Bejeman et Barton**  
6 Rue Bouffard  
33000 Bordeaux  
05 56 44 92 30  
[www.bejemanandbarton.com](http://www.bejemanandbarton.com)

► **Theodor**  
**Chez Ailleurs à Bordeaux**  
3 place du parlement  
33000 Bordeaux  
05 56 52 92 86  
[www.theodor.fr](http://www.theodor.fr)

► **Kusmi Tea**  
63 Rue de la Porte Dijeaux  
33000 Bordeaux  
05 56 06 76 68  
[www.kusmitea.com](http://www.kusmitea.com)

► **Les Comptoirs de Magellan**  
16 Rue Ravez  
33000 Bordeaux  
05 56 01 13 71  
[comptoirsdemagellan.com](http://comptoirsdemagellan.com)

**MATÉRIEL**

► **Maison du Japon**  
28 rue de Cheverus  
33000 Bordeaux  
05 56 79 05 36  
[www.maison-japon.com](http://www.maison-japon.com)

# Filet de Bœuf, Façon Wellington, Sauce à la Bordelaise et Vin des Graves BY



# Claude DARROZE

## Pour 4 Personnes :

1 kg de filet de bœuf • 400 g de foie gras de canard  
**Pour la sauce bordelaise :** 1 Bouteille de Vin rouge des Graves de 75cl • 25 cl de glace de viande ou fond de veau lié • 50 g d'os à moelle  
2 échalotes • 1 branche de thym et une feuille de laurier  
**Pour les duxelles de champignons :** 700 gr de champignons de Paris  
4 échalotes • 40 g de beurre • 1 jus de citron • 1 kg de pâte feuilletée

### Sauce Bordelaise

**1/** Parez et dénez les filets de boeuf. **2/** Pour les duxelles de Champignon : nettoyez les champignons de Paris. Hachez-les. Ciselez les échalotes et faites-les suer dans du beurre. Ajoutez les champignons de Paris puis le jus de citron. A feu moyen, laissez évaporer l'eau. Assaisonnez. Débarrassez et laissez refroidir. **3/** Pour la sauce Bordelaise : ciselez les échalotes et faites-les suer dans une sauteuse avec un filet d'huile. Ajoutez le thym et le laurier puis mouillez au vin rouge. Laissez réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Ajoutez la glace de viande, faites réduire si nécessaire et rectifiez l'assaisonnement. **4/** Taillez de belles tranches de foie gras. Salez et poivrez. Dans un sautoir à feu vif, marquez les tranches de foie. Réservez au frais. **5/** Saisissez le filet de boeuf sur toutes les faces et débarrassez sur une grille puis faites-la refroidir. **6/** Étalez la pâte feuilletée, puis disposez les duxelles au centre. Déposez les tranches de foie gras sur les duxelles. Placez le filet de boeuf, préalablement salé et poivré, délicatement par-dessus puis refermez la pâte feuilletée, assez serré. Collez les bords avec un pinceau et de la dorure. Dorez l'extérieur au pinceau. **7/** Enfourez à 240°C durant 25 minutes pour une cuisson saignante. **8/** Passez la sauce Bordelaise au chinois. Taillez la moelle en cube et faites-les pocher dans de l'eau salée frémissante. Incorporez-les dans la sauce juste avant l'envoi. **9/** Tranchez le filet de boeuf devant vos invités, disposez dans une assiette blanche et nappez de sauce bordelaise au Vin de Graves.

JEAN CHARLES DARROZE

Hôtel Restaurant Claude Darroze - 33210 Langon

Tél. : 05.56.63.00.48

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

PUBLICGOURMETS

**SYNDICAT VITICOLE DES GRAVES**

61 Cours du Mal Foch

33720 Podensac

Tél. : 05 56 27 17 36

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



# Événement *Etchebest*



▲ Philippe Etchebest



▲ Bertrand Bijasson, président de l'Association des sommeliers de Bordeaux-Aquitaine, Cyrille Bleeker, sommelier membre, et les élèves du CAFA-Formation de Bordeaux



A rédacteur en chef exceptionnel, lancement exceptionnel : *Gourmets de France* présentait en novembre dernier son numéro d'hiver 2012, réalisé avec Philippe Etchebest, à l'office du tourisme de Saint-Emilion. L'occasion de déguster un peu du meilleur de ce qui se fait à Saint-Emilion, avec sept nouveaux châteaux entrés dans le classement 2012 des Grands Crus Classés de Saint-Emilion, servis en accord avec les spécialités de la maison Sturia, les réalisations des chocolatiers-pâtisseries Thierry Lalet et Philippe Andrieu, et un plateau de fromage sélectionnés par Pierre Rollet-Gérard.



▲ Michel Malafosse, Françoise Malafosse, directrice de publication de *Gourmets de France*, avec Marie-Bénédictine Lefevère, Bernard Lauret, maire de Saint-Emilion et Philippe Etchebest



▲ Jean-Françoise Quenin (à gauche), président du Conseil des Vins de Saint-Emilion



▲ Le fromager Pierre Rollet-Gérard

# SEPT NOUVEAUX CHATEAUX

## ENTRES DANS LE CLASSEMENT 2012 DES GRANDS CRUS

### CLASSES DE SAINT-EMILION



▲ Brigitte Giraudeau, directrice de la régie publicitaire de Gourmets de France, le pâtissier Philippe Andrieu (les Douceurs de Louise) et le chocolatier Thierry Lalot (chocolaterie Saunion)



▲ Eric Lenormand, président de l'office de Tourisme de Saint-Emilion, Michel Malafosse, directeur commercial de Comevents et Philippe Etchebest



**Château Sansonnet,**  
de Marie-Bénédicte Lefevère



**Château Côte de Baleau,**  
de Sophie Fourcade



**Château la Commanderie,**  
de Thibault et Magali Decoster



**Château Jean Faure,**  
de Olivier Decelle



**Château Fombrauge,**  
représenté par Alix Combes,  
des vins Bernard Magrez



**Château de Pressac,**  
de Jean-François Quenin



*Françoise Malafosse et Dominique Etchebest*



**Château La Fleur Morange,**  
de Jean-François et Véronique Julien

# Château Grattequina

Un havre de paix aux portes de Bordeaux et du Médoc



Château du XIX<sup>ème</sup> siècle transformé en hôtel et lieu de réception de charme, Grattequina est une invitation à la détente au rythme de la Garonne. Classé quatre étoiles, le Château Grattequina propose une dizaine de chambres de luxe uniquement, ce qui permet à son équipe de vous réserver un accueil chaleureux et personnalisé. Le personnel de réception se fait toujours un plaisir de conseiller les meilleures tables de Bordeaux et de réserver à votre demande des dégustations dans les châteaux environnants, les plus renommés. Quelle que soit la saison envisagée pour votre séjour, une multitude d'activités de plein air ou d'intérieur sont proposées à moins d'une demi-heure de route

du château. Parmi les incontournables, ne manquez pas les dégustations de crus prestigieux qu'offrent les domaines viticoles du Médoc.

Profitez du forfait « Découverte de Bordeaux et du Médoc » que propose le château Grattequina. A partir de 129€ la nuit par personne, ce forfait comprend deux nuits en chambre double, les petits déjeuners, une visite de Bordeaux, la visite et la dégustation d'un Château Grand Cru Classé et une bouteille de champagne.

Le château offre également des dépendances authentiques et idéales, que sont la grange et le chai, pour la tenue de réceptions de prestige. Dîner de gala, séminaire

ou mariage, l'établissement vous propose d'élaborer vos cocktails et vous permet d'accueillir jusqu'à 500 convives.

Situé dans un univers champêtre sur les bords de Garonne, à deux pas de Bordeaux, le château Grattequina disposera ce printemps 2013 d'un ponton de 24m x 4m pouvant accueillir tous types de bateaux pour une après midi/soirée inoubliable sur la Garonne.

Embarquez depuis Grattequina, en 30 minutes au fil de l'eau, vous pourrez admirer les façades XVIII<sup>ème</sup> des quais, et dîner dans un restaurant de Bordeaux, retour en bateau à l'hôtel.

CHATEAU GRATTEQUINA

Avenue de Labarde - 33290 Blanquefort - Tél : 05 56 35 76 76 - Fax : 05 56 35 49 15

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

**GOUR  
METS** DE FRANCE  
**DELIGHT**



Très facile



Bon marché



1 heure



15 min

**GOUR  
METS** DE FRANCE  
**ŒUFS COCOTTE**  
AUX ASPERGES



Facile



Bon marché



15 min



15 min

**GOUR  
METS** DE FRANCE  
**FRICASSÉE**  
DE VOLAILLE



Très facile



Bon marché



25 min



20 min

**GOUR  
METS** DE FRANCE  
**BEIGNET**  
D'AUBERGINE



Très facile



Bon marché



10 min



1 heure

## ŒUFS COCOTTE

### AUX ASPERGES

Une recette de Thierry Marx : « Bon ! » éd. Flammarion.

Photo : Mathilde de l'Ecotais

### Brunch boosté en vitamines B

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**1** boîte d'asperges vertes • **1** litre d'eau minérale gazeuse • **1** citron  
**2** g de gingembre frais • **4** œufs  
**1** cuillerée à soupe de crème de soja

#### Matériel

**1** siphon de 50 cl • **1** cartouche de gaz

**1/** Grattez les asperges pour supprimer les picots. Coupez-les à 10 cm de la pointe.

**2/** Portez l'eau gazeuse à ébullition, plongez-y les asperges et faites-les cuire pendant 10 minutes. Égouttez-les.

**3/** Lavez le citron, essuyez-le et râpez finement son zeste : il vous en faut 2 g.

**4/** Pelez le gingembre et râpez-le également.

**5/** Décalotez les œufs et videz-les séparément dans des tasses.

**6/** Gardez les coquilles. Déposez

au fond de chacune un peu de zeste de citron et de gingembre râpé, puis un peu de crème de soja.

**7/** Versez 1 œuf par-dessus.

**8/** Portez l'eau à ébullition dans une sauteuse. Réduisez le feu. Coulez les coquilles dans la sauteuse. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.

**9/** Éteignez le feu et laissez reposer les œufs pendant 5 minutes avant de retirer le couvercle.

**10/** Pendant ce temps, mélangez le reste de la crème de soja avec le reste du zeste de citron et du gingembre. Placez les asperges dedans.

**11/** Au moment de servir, égouttez les asperges, disposez-les sur les œufs.

**12/** Mettez la crème de soja dans un siphon de 50 cl de contenance. Vissez 1 cartouche de gaz et secouez le siphon 3 ou 4 fois. Déposez la mousse sur les œufs et les asperges.

## DELIGHT

Une recette de Thierry Marx : « Bon ! » éd. Flammarion.

Photo : Mathilde de l'Ecotais

### Idéal au petit-déjeuner

#### Les ingrédients :

Pour 6 personnes

#### Delight à l'amande

**80** g d'amandes effilées • **20** cl de lait de soja • **35** g de sucre • **20** g de crème de soja • **1** goutte d'extrait d'amande amère

#### Delight à la pêche

**1** pêche bien mûre • **1** cuillerée à café de sucre glace • **25** cl de lait de soja

#### Delight au soja

**20** cl de lait de soja • **50** g de sucre  
**5** cl de lait de coco • **5** cl de crème de coco

#### Delight à l'amande

**1/** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez les amandes sur une plaque et faites-les torrifier au four 10 à 15 minutes.

**2/** Faites chauffer le lait de soja avec le sucre.

**3/** Juste avant l'ébullition, versez dedans les amandes tièdes, retirez du feu et laissez reposer environ 1 heure à température ambiante.

**4/** Mixez en ajoutant la crème de soja.

**5/** Filtrez. Ajoutez une goutte d'amande amère (pas plus !) et réservez au frais.

#### Delight à la pêche

**1/** Pelez la pêche et retirez le noyau. Passez la pulpe au blender.

**2/** Ajoutez le sucre glace (1 cuillerée à café pour 40 g de jus).

**3/** Mixez avec le lait de soja et réservez au frais.

#### Delight soja

**1/** Faites chauffer 10 cl de lait de soja avec le sucre.

**2/** Retirez du feu juste avant l'ébullition.

**3/** Ajoutez 10 cl de lait de soja, le lait et la crème de coco. Réservez au frais.

## BEIGNET

### D'AUBERGINE

Une recette de Thierry Marx : « Daily Marx » éd. La Martinière.

Photo : Mathilde de l'Ecotais

### Vite fait au siphon

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**3** aubergines • **2** œufs • **250** g de farine • Huile de friture • **3** g de sel (une demi cuillère à café environ)

#### Matériel

**1** siphon • **2** cartouches de CO2

**1/** Préparez la pâte à beignet : mélangez 40 cl d'eau avec la farine, les œufs, le sel.

**2/** Mettez ce mélange dans le siphon avec les cartouches de CO2 et réservez au frais pendant 1 heure.

**3/** Lavez, séchez les aubergines et coupez-les en bâtonnets.

**4/** Réservez sur papier absorbant.

**5/** Faites chauffer l'huile de friture à 145 °C.

**6/** Videz le siphon dans un saladier et trempez les bâtonnets d'aubergine dans la pâte.

**7/** Faites frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**8/** Servez aussitôt, bien chauds.

**Astuce :** L'utilisation du siphon garantit une pâte parfaitement homogène et aérée pour des beignets bien croustillants.

## FRICASSÉE

### DE VOLAILLE

Une recette de Thierry Marx : « Daily Marx » éd. La Martinière.

Photo : Mathilde de l'Ecotais

### Basique inratable

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**1** poulet de 1,5 kg • **400** g de champignons • **2** échalotes • **200** g de crème fraîche • **1** dl de vin blanc • **2** cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel + Poivre

**1/** Découpez la volaille.

**2/** Nettoyez et taillez les champignons.

**3/** Épluchez et ciselez les échalotes.

**4/** Dans une cocotte, faites colorer la viande à l'huile d'olive et ajoutez les échalotes.

**5/** Déglacez au vin blanc et laissez réduire.

**6/** Pendant ce temps, faites revenir les champignons à feu vif dans une poêle avec un peu d'huile et ajoutez-les dans la cocotte.

**7/** Incorporez la crème. Laissez mijoter 10 min.

**8/** Assaisonnez et servez.

**Astuce :** La découpe de la volaille doit être réalisée de façon à ce que chaque convive ait dans son assiette un morceau sans os et un morceau avec os.

**GOUR  
METS** DE FRANCE **TARTE CRÈME SOJA**  
ET FRUITS ROUGES



Moyen



Bon marché



2 à 3 heure



15 min

**GOUR  
METS** DE FRANCE **CAKE YUZU**  
ET MACCHA



Facile



Cher



1 heure



30 min

**GOUR  
METS** DE FRANCE **PETITS GÂTEAUX YAHOURT**  
AUX ABRICOTS



Facile



Moyen



25 min



15 min

**GOUR  
METS** DE FRANCE **TARTARE DE FRAISE**  
AU CHOCOLAT



Facile



Bon marché



2 min



15 min

## CAKE YUZU

### ET MACCHA

Une recette de Lydia Gautier : « 1001 secrets sur le thé » éd. Prat

#### Tea time !

#### Les ingrédients :

Pour 6-8 personnes

**15 g de maccha (thé vert japonais en poudre) • 2 œufs • 1 dl d'huile • 1 dl de lait • 1/2 paquet de levure chimique • 150 g de sucre en poudre • 200 g de farine • 1 pincée de sel • 1 sachet de yuzu confit**

- 1/ Préchauffez le four à 200°C (th.7).
- 2/ Séparez les blancs des jaunes d'œuf.
- 3/ Fouettez les jaunes avec l'huile, le lait puis le sucre.
- 4/ Mélangez à part la farine avec le maccha préalablement tamisé et la levure.
- 5/ Ajoutez ce mélange au précédent.
- 6/ Rajoutez les écorces de yuzu confit.
- 7/ Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange.

**8/** Enfourez à 150-180°C (th.5-6), dans un moule à cake légèrement beurré, pour 1 heure.

**9/** Pour que le cake conserve sa belle couleur vert jade, couvrez-le à mi-cuisson d'une feuille de papier aluminium.

**Astuce :** Agrume japonais fort en goût, le yuzu confit se trouve en épicerie spécialisée. On peut le remplacer par du citron confit, moins cher, mais moins typique.

## TARTE CRÈME SOJA

### ET FRUITS ROUGES

Une recette de Thierry Marx : « Bon ! » éd. Flammarion.

Photo : Mathilde de l'Écotais

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**280 g de farine tamisée • 1 pincée de sel • 1 pincée de sucre en poudre + 1 à 2 cuillères à soupe • 2 cuillères à café de levure chimique • 120 g de beurre • 20 g de sucre**

- 1/ Mélangez la farine, le sel, une pincée de sucre en poudre et la levure.
- 2/ Incorporez le beurre en petits morceaux, en mélangeant doucement.
- 3/ Enveloppez la pâte de film alimentaire et laissez-la reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 4/ Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Étalez la pâte. Beurrez le cercle à tarte ainsi qu'une plaque.
- 5/ Posez le cercle au centre de la plaque et garnissez-le avec la pâte. Couvrez de papier sulfurisé et de noyaux. Mettez au four et laissez cuire pendant 5 minutes.
- 6/ Retirez alors les noyaux et le papier. Saupoudrez le fond de tarte de sucre glace, remettez-le au four pendant environ 10 minutes.
- 7/ Laissez refroidir avant de retirer le cercle à tarte.
- 8/ Préparez la crème : mettez la gélatine à tremper dans un

**glace • 5 feuilles de gélatine (de 2 g) • 1 gousse de vanille Bourbon • 10 cl de crème de soja • 2 g de cannelle • 1 barquette de cassis • 1 barquette de fraises • 1 barquette de framboises**  
**Matériel :** 1 cercle à tarte de 20 cm • 1 cercle à entremets de 20 cm

- bol d'eau froide. Fendez la gousse de vanille et grattez quelques graines.
- 9/ Faites chauffer la moitié de la crème de soja, égouttez la gélatine et ajoutez-la à la crème chaude, hors du feu.
  - 10/ Ajoutez les graines de vanille, la cannelle et le reste de la crème de soja. Laissez refroidir.
  - 11/ Mettez en place le cercle à entremets autour du fond de tarte.
  - 12/ Versez la crème froide sur le fond. Laissez prendre pendant 2 à 3 heures au réfrigérateur.
  - 13/ Lavez rapidement les fraises et le cassis, épongez-les, équeutez-les. Essuyez doucement les framboises.
  - 14/ Saupoudrez légèrement la crème avec 1 à 2 cuillères à soupe de sucre en poudre et faites caraméliser au chalumeau.
  - 15/ Disposez les fruits rouges sur la crème.

## TARTARE DE FRAISE

### AU CHOCOLAT

#### Croquant et fondant

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**500 g de fraise • Le zeste d'un citron • 40 g + 20 g de sucre en poudre • 150 g de chocolat noir • 2 cl d'eau • 8 cl de lait entier • 10 cl de crème fraîche • 15 g de beurre**

#### Matériel :

Quatre verrines

- 1/ Hachez le chocolat au couteau et réservez dans un grand saladier.
- 2/ Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le lait et la crème. Retirez du feu.
- 3/ Versez 40 g de sucre, mélangez bien pour le faire fondre.
- 4/ Versez aussitôt sur le chocolat haché en mélangeant à la cuillère en bois.

**5/** Ajoutez le beurre, mélangez pour lisser la crème. Laissez refroidir à température ambiante.

**6/** Équeutez les fraises, coupez-les en quatre.

**7/** Mélangez le zeste du citron, haché très finement, avec les 20 g de sucre. Ecrasez avec le dos d'une cuillère pour que le citron imbibe bien le sucre.

**8/** Déposez les fraises dans le sucre parfumé, enrobez délicatement.

**9/** Répartissez les fraises dans quatre verrines.

**10/** Nappez de sauce au chocolat froide. Servez aussitôt.

## PETITS GÂTEAUX YAHOURT

### AUX ABRICOTS

Recette : Afidol – A. Paris

#### Express

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**1 yaourt nature (le pot servira de mesure) • 4 gros abricots • 2 pots de farine • 1 pot de poudre d'amande • 1 pot de sucre • 2 œufs • 1/2 d'huile d'olive • 1/2 sachet de levure chimique • extrait de vanille**

#### Matériel :

Moules individuels

- 1/ Préchauffez le four à 180°C.
- 2/ Mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amande et la levure.
- 3/ Ajoutez les œufs, le yaourt, l'extrait de vanille et l'huile d'olive.
- 4/ Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
- 5/ Beurrez les petits moules.

**6/** Coupez les abricots en deux. Disposez-les dans les moules, la face coupée contre le fond.

**7/** Enfourez pendant 10 à 20 min.

**8/** Démoulez délicatement.

**9/** Saupoudrez un peu de sucre dans les abricots et caramélisez au chalumeau.

**Astuce :** Choisissez une huile d'olive au goût intense, comme celles élaborées en Provence (AOP Nîmes, Provence, Aix-en-Provence ou Vallée des Baux-de-Provence).



## HONG KONG STREET BEEF



Facile



Moyen



10 min



15 min

## TRAVERS DE PORC AU CAMEL D'AGRUMES



Facile



Bon marché



45 min



15 min

## PO PIA TOD



Moyen



Bon marché



10 min



1 heure

## YAKITORI



Facile



Bon marché



20 min



30 min

## TRAVERS DE PORC

### AU CAMEL D'AGRUMES

Une recette de Thierry Marx : « Easy Marx » éd. La Martinière.

Photo : Mathilde de l'Écotais

### Sucré salé à l'orange

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**1 kg de travers de porc • 800 g de carottes nouvelles • 30 g de beurre salé • 1/2 orange • 1/2 citron • 1 pincée de cumin • 1 cuillère à café de sucre semoule • Sel et poivre du moulin**

**1/** Préparez la marinade : lavez et séchez la ciboulette avant de la hacher grossièrement. Pelez le gingembre et coupez-le en fins bâtonnets. Pressez l'orange et le citron. **2/** Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand bol. **3/** Tranchez le travers tous les deux os. **4/** Posez-le dans un plat creux, versez la marinade dessus et couvrez d'un film alimentaire. Réservez au frais pendant au moins une heure en retournant les morceaux de temps en temps. **5/** Lavez, pelez les carottes et découpez-les en bâtonnets. **6/** Pressez la moitié d'orange et la moitié de citron. **7/** Dans une sauteuse, faites revenir doucement les carottes dans le

**La marinade : 4 brins de ciboulette • 15 g de gingembre frais • 1 orange • 1 citron • 5 cuillères à soupe de sauce teriyaki • 30 g de mélasse (facultatif) • 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol**

beurre. **8/** Arrosez-les de jus d'orange, de citron et d'eau à hauteur. Ajoutez le cumin, le sucre, le sel et 2 à 3 tours de moulin à poivre. **9/** Laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les carottes aient absorbé tout le liquide. **10/** Placez le travers de porc  gout t  à mi-hauteur du four et faites-le dorer sous le grill jusqu'à caramélisation : comptez 15 minutes de chaque côté en le badigeonnant de la marinade en cours de cuisson. **11/** Pendant ce temps, mettez à réduire doucement la marinade restante. **12/** Lorsque le travers est doré et croustillant, nappez-le de cette sauce et servez-le avec les carottes confites.

## HONG KONG

### STREET BEEF

Une recette de Thierry Marx : « Easy Marx »  d. La Martinière.

Photo : Mathilde de l' cotais

### Sauté de bœuf croquant

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**250 g de tomates cerises • 150 g de chou chinois • Un demi concombre frais • 300 g de germes de soja • 10 cl d'huile d'arachide • 700 g de filet de bœuf • 10 g d'oignon blanc • 4 gousses d'ail • 3 g de purée de piment • 2 cl de nuoc-m m • 1 cuillère à soupe de sauce soja • 1/2 jus de citron • 3 g de menthe fraîche**

#### Matériel :

**Wok ou grande poêle**

- 1/** Coupez en deux les tomates.
- 2/** Emincez finement le chou chinois.
- 3/** Coupez le concombre en petits cubes.
- 4/**  gouttez les germes de soja, et rincez-les.

- 5/** Coupez le bœuf en petits cubes.
- 6/** Mettez à chauffer le wok sur feu très vif.
- 7/** Faites revenir dans l'huile les cubes de bœuf, 150 g par 150 g, pour bien les caraméliser.
- 8/** Réservez la viande au fur et à mesure.
- 9/** Ensuite, faites revenir vivement dans le wok les tomates, le chou chinois, le concombre, les germes de soja, l'oignon ciselé finement, l'ail écrasé.
- 10/** Ajoutez le bœuf, puis la purée de piment, le nuoc-m m, la sauce soja, le jus de citron et la menthe fraîche ciselée.
- 11/** Servez très chaud.

## YAKITORI

Une recette de Thierry Marx : « Street Marx »  d. Le Rouergue

### Tradition Japon

#### Les ingrédients :

Pour 4 personnes

**4 cuisses de poulets • 4 filets de poulet • 8 cébettes**

#### Sauce yakitori

**5 cuillères à soupe de sauce soja • 4 cuillères à soupe de saké • 1 cuillère à soupe de mirin • 1 cuillère à soupe de miel**

#### Matériel :

**8 brochette en bois**

- 1/** Préparez la sauce : mélangez tous les ingrédients dans une casserole.
- 2/** Portez à ébullition puis réduisez à feu doux, et laissez mijoter 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 3/** Découpez le poulet en d s de 2 à 3 cm.
- 4/** D bitez les cébettes en d s de la même taille.

- 5/** Préchauffez le grill du four à forte puissance.
- 6/** Huilez la grille du four et étalez dessus les d s de poulet.
- 7/** Faites-les dorer jusqu'à ce que le jus coule. Puis trempez-les dans la sauce yakitori. Et faites griller à nouveau, 30 secondes de chaque côté.
- 8/** Renouveler l'opération encore deux fois, en trempant à nouveau (deux fois) les d s de poulet dans la sauce.
- 9/** Faites brunir légèrement les cébettes sous le grill.
- 10/** Enfilez sur chaque brochette 4 d s de poulet et 3 d s de cébettes.
- 11/** Servez avec la sauce.

#### Astuce :

Le mirin est un saké de cuisine plus léger, à trouver dans les magasins spécialisés. fraises...)

## PO PIA TOD

Une recette de Thierry Marx : « Street Marx »  d. Le Rouergue

### Rouleaux de printemps tha s

#### Les ingrédients :

Pour 24 petits rouleaux

**1 cuillère à soupe de fécule de ma  • 6 grandes feuilles (ou galettes) de riz • Huile**  
**La farce : 11 g de vermicelle de soja trempé • 50 g de champignons noirs séchés réhydratés • 50 g de pousses de soja • 50 g de carottes coupées**

- 1/** R hydratez les champignons noirs séchés : couvrez-les d'eau chaude dans un bol (30 min environ). Puis essuyez-les et hachez-les finement, pour avoir 50 g de champignons. **2/** Couvrez d'eau chaude les vermicelles et laissez ramollir. Egouttez aussitôt et coupez finement, pour garder 11 g de vermicelle. **3/** Mélangez les vermicelles, les champignons et tous les ingrédients de la farce dans un saladier. Réservez. **4/** Préparez la sauce : dans une petite casserole, faites chauffer le vinaigre de riz et ajoutez le sucre jusqu'à dissolution. **5/** Ajoutez le sel et les piments hachés, remuez. **6/** Versez dans un bol et réservez. Remuez juste avant de servir. **7/** Réalisez les rouleaux : avec des ciseaux, coupez avec précaution

en petits d s • 1 cuillère à café d'ail finement haché • 1 cuillère à café de sauce soja claire • 1/2 cuillère à café de poivre blanc moulu

**La sauce piment douce : 6 cuillères à soupe de vinaigre de riz • 4 cuillères à soupe de sucre • 1/2 cuillère à café de sel • 3 petits piments frais verts ou rouges, finement hachés**

- 8/** Passez rapidement chaque morceaux de feuille dans un large récipient rempli d'eau tiède. Déposez chaque quart sur un torchon humide. Avec un autre torchon, absorbez l'exc dent d'eau en tamponnant délicatement. **9/** Mettez un peu de farce sur chaque quart de feuille de riz. Pliez les deux coins opposés et roulez pour former un petit rouleau ventru. **10/** Mélangez la fécule de ma  avec un peu d'eau pour former une pâte. Utilisez cette pâte pour fermer les rouleaux. **11/** Faites chauffer l'huile et faites frire les rouleaux jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. **12/** Egouttez sur du papier absorbant. Servez avec la sauce de piment, des feuilles de salade et du concombre.

# BORDEAUX,

## CAPITALE DES FROMAGES AOP

### D'Auvergne



Saint-Nectaire



Bleu d'Auvergne



Cantal



Fourme d'Ambert



Salers



Cantal

Saint-Nectaire

Fourme d'Ambert

Bleu d'Auvergne

Salers

## 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2013

### Place Pey Berland

Dégustations gratuites animées par des producteurs,  
ateliers découverte pour tous, jeux, cadeaux à gagner...

 Fromages AOP d'Auvergne



[www.fromages-aop-auvergne.com](http://www.fromages-aop-auvergne.com)

 Appellation d'ORIGINE Protégée AUVERGNE

Cantal • Saint-Nectaire • Fourme d'Ambert • Bleu d'Auvergne • Salers

# UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ CLAIRE POUR TOUS



Claire, complète et avantageuse, La Complémentaire Santé Société Générale prend en charge vos frais de santé et vous aide à mieux vous soigner, vous et votre famille. Bénéficiez en plus d'une couverture immédiate sans questionnaire médical. C'est simple, il n'y a pas de délai d'attente !

Pour toute adhésion en mars-avril 2013

**20 % DE RÉDUCTION<sup>(1)</sup>**  
pour tout adhérent seul

**40 % DE RÉDUCTION<sup>(2)</sup>**  
pour toute adhésion  
en couple ou en famille

DEVELOPPONS ENSEMBLE

L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

(1) 20 % de réduction sur les cotisations des 3 premiers mois pour toute adhésion à La Complémentaire Santé Société Générale pour tout adhérent seul. (2) 40 % de réduction sur les cotisations des 3 premiers mois pour toute adhésion à La Complémentaire Santé Société Générale en couple ou en famille. Contrat d'assurance collective à adhésion facultative souscrit par l'Association APOGEE auprès de SOGECAP, compagnie d'assurance sur la vie et de capitalisation régie par le Code des Assurances. Ce contrat est présenté par Société Générale, en sa qualité d'intermédiaire en assurances, immatriculation ORIAS n° 07 022 493. Société Générale. S.A. au capital de 975 341 533,75 € - 552 120 222 RCS Paris, Siège social : 29, boulevard Haussmann, 75009 Paris - 02/13