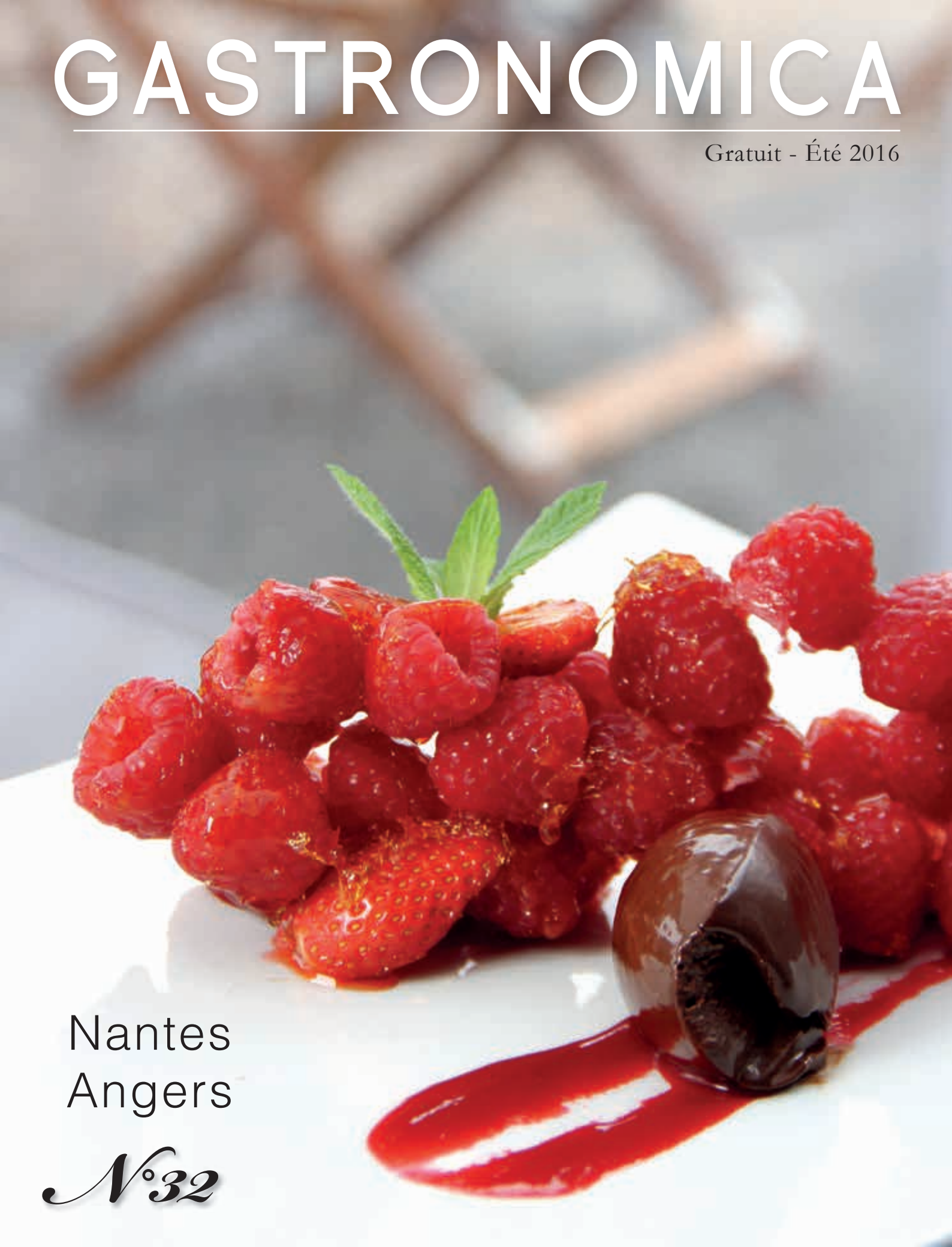
GASTRONOMICA

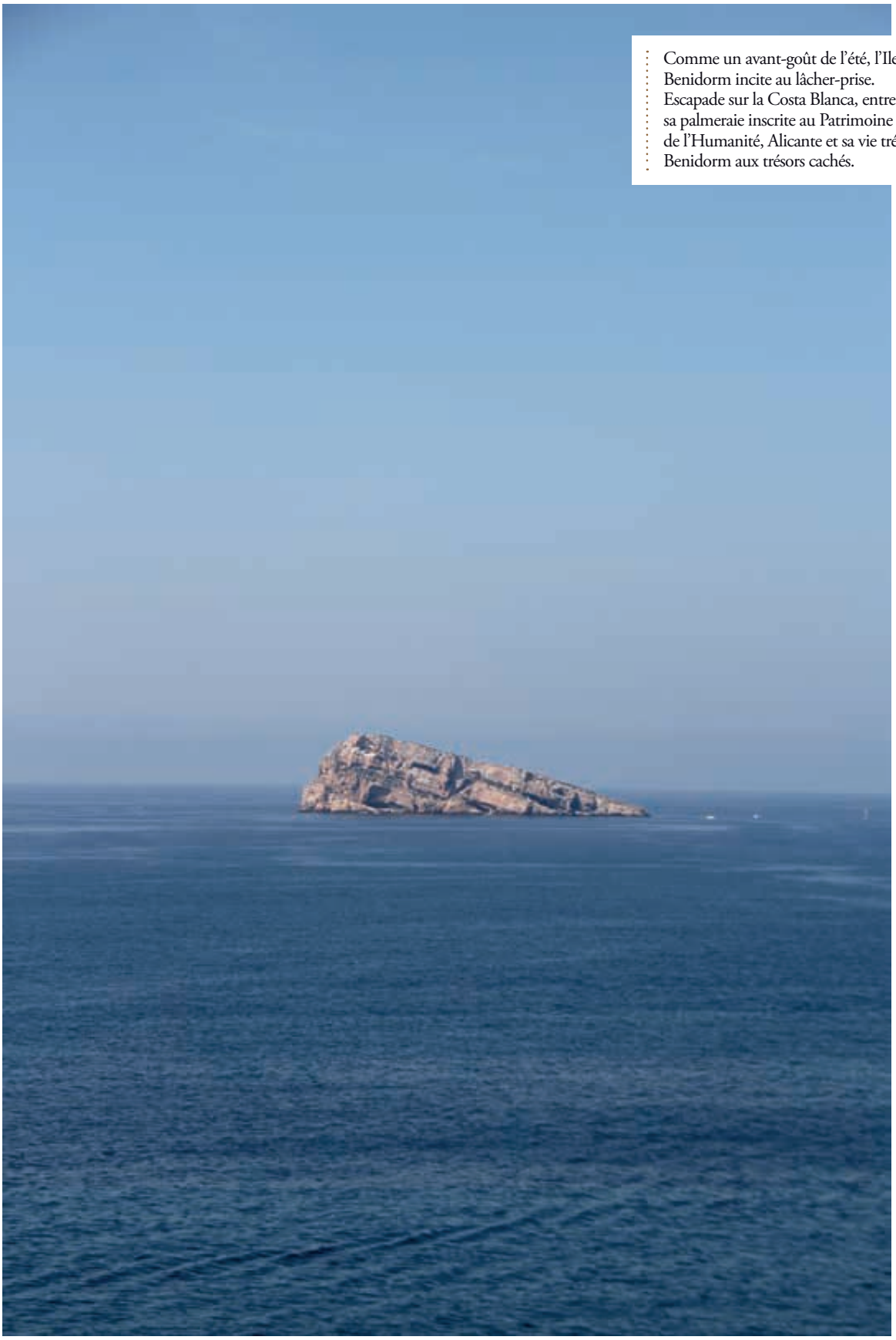
Gratuit - Été 2016



Nantes
Angers

N°32

FRAÎCHEUR ORIGINELLE
MENTHE-PASTILLE
1885
MENTHE-PASTILLE
www.giffard.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Comme un avant-goût de l'été, l'Ile de Benidorm incite au lâcher-prise. Escapade sur la Costa Blanca, entre Elche et sa palmeraie inscrite au Patrimoine Mondial de l'Humanité, Alicante et sa vie trépidante et Benidorm aux trésors cachés.

Page 14. Voici venu le temps des terrasses. Au **Bistrot de l'Avenue,** à Angers, un carpaccio de poulpe au citron vert, salade à la coriandre fraiche, sauce citron vert et huile d'olive, poivre aux cinq baies et Timut, comme une incantation aux beaux jours, met en verve. Tonique, parfumée et boostée avec le Timut et ses senteurs d'agrumes, l'assiette invite/incite au voyage.

Autant être installé sur l'une des plus belles terrasses de bord de Loire pour apprécier à sa juste valeur ce macaron et son sorbet citron/fraise/basilic en contemplant le fleuve royal. C'est à la Charbonnière à Ancenis et nulle part ailleurs, et c'est page 16...

De gauche à droite,
Gilles Reinhardt, chef de cuisine, Luc Sellier, Gastronomica, Paul Bocuse, Valérie Dumontier, Gastronomica, Christophe Muller, chef exécutif.

Edito

Je dédie ce numéro de Gastronomica à Valérie qui nous a quitté il y a quelques semaines. Cette photo c'était le 5 novembre 2013 dans les cuisines de Paul Bocuse, à Collonges au Mont d'Or.

Sinon quoi? des chefs, des assiettes, des vrais restaurants , de la passion, des gens qui y croient, des beaux produits, tout ce que défend Gastronomica depuis ses débuts. Je fêterai les 10 ans en 2017. Allez le soleil devrait arriver, on ira boire des coups sur les terrasses, on oubliera les grèves à répétition, les égoïsmes des uns et des autres et on trinquera à ceux que l'on aime...

Luc Sellier

Couverture Luc Sellier / Gastronomica. Restaurant Le QG Beach au Pouliguen (44).

Gastronomica
Nantes/Angers est une publication trimestrielle
n°32 Été 2016
Gastronomica - 15 rue des Mauges
49410 Le Mesnil en Vallée - 06 09 71 74 66
Gastronomica est une marque déposée

Rédaction :
15 rue des Mauges - 49410 Le Mesnil en Vallée
Fondateur et directeur de publication, textes et photos Luc Sellier.
Création : Achromac El Kouri Jean-Pascal 06 75 20 66 91

Contributions :
Pages 52/53 textes Thierry Caquais

Publicité :
Luc Sellier - 06 09 71 74 66 - luc.sellier@gastronomica.fr
Laurent Joly - 06 65 24 23 84 - laurent.49@orange.fr

Impression :
Dépôt légal à parution.

Au menu

10 En primeur Angers.

12 Catherine voit rouge.

14/16/18 Voici venu le temps des terrasses.

22 A la table de...Osé, Angers.

26 A la table de...La Raffinerie, Nantes.

28 A la table de...L'Aubergade, Gennes, 49.

32 Le QG Beach, Le Pouliguen, 44.

34 On y mange...Le 15 Gourmand, Angers.

36 On y mange...Le Dilemme, Nantes.

38 Marché de Talensac.

40/42 Recettes.

44/51 Escapade sur la Costa Blanca.

52 Des Mets et des Mots.

56/58 A la cave.

Château d'ANCENIS (44)
& jardins du Château

SALON DU Livre Gourmand EN PAYS D'ANCENIS

2 samedi 14h/19h

3 dimanche 10h/18h

JUILLET

©Graphicence - www.graphicence.fr

Au programme

- Rencontres et dédicaces avec les auteurs
- Ateliers pour enfants
- Démonstrations culinaires avec des Chefs du Pays d'Ancenis et des auteurs
- Producteurs et Artisans de qualité

Possibilités :

Restauration sur place ou en ville,

Pique-nique et farniente dans les jardins

3€* la journée

Pass week-end 5 €

*GRATUIT - de 12 ans

Renseignements :

salondulivregourmand-ancenis.blogspot.fr

les bons
restaurants
sont sur

restaurants-angers.com

by Gastronomica

A partir du 1er aout 2016

les bons
restaurants
sont sur

restaurants-nantes.com

by Gastronomica

A partir du 1er aout 2016

En primeur à Angers

Les 2 Epis.

Des galettes, certes, des crêpes, évidemment, mais aussi des sardines juste grillées à la plancha, un succès non prévu, plébiscité par un buzz naturel que l'on nomme le bouche à oreille, toujours efficace même en ces temps de réseaux sociaux. "On a commencé l'année dernière, nous étions à court de moules à cause d'une saison creuse, nous sommes partis sur les sardines et le succès a été au rendez-vous", expliquent Marie-Paule et Didier Bardin, les propriétaires du lieu. Juste grillées sur la peau comme dans les rues de certaines villes d'Espagne, les assiettes sont faites à la minute. "Aujourd'hui avec du riz safrané, mais cela peut-être avec des pommes de terre, des épinards, des fondues de poireaux," soulignent-ils. Les sardines sont servies d'avril à octobre. "On sort aussi de l'image de la crêperie avec des salades et des omelettes cuites sur la galetière (le billig) ou l'on met les mêmes ingrédients que dans les galettes", ajoute Marie-Paule Bardin. Les galettes et les crêpes restent quand même à l'honneur comme la galette "Pouchkine" boeuf haché cuit, cury, oignons, crème fraîche ou encore la crêpe "Fraîcheur ", glace menthe/chocolat, chantilly, arrosée Menthe Pastille.

Crêperie les 2 Epis.
Centre commercial Grand Maine.
Rue du Grand Launay.
49000 Angers.
Tel. 02 41 73 86 77.

Praud & Wahlin.

Les traiteurs Praud & Wahlin ont plus d'une corde à leur arc. C'est en 2012 qu'ils ont rajouté à leur activité la rôtissoire mobile (sur remorque), surnommée "la bête", dans le but de faire de la rôtisserie haut de gamme, la saison principale allant de début mars à fin septembre. Le service est à l'assiette et toujours servi chaud. "On ramène des étuves ou des fours pour garder au chaud", explique Patrick Wahlin. Dans les viandes proposées, cochon bio de la Grange de Gravelle, boeuf français, volailles "Grand Maître", agneau français en général de Poitou-Charentes. C'est la cuisson traditionnelle au feu de bois. "En moyenne, 6 heures pour un cochon, 4 heures pour des volailles, 4 heures pour l'agneau, le boeuf c'est plus rapide", détaille le traiteur. En garniture pommes de terre grillées snackées à la plancha avec sauce à la ciboulette. Pour les viandes, sauce méchoui de rigueur, poivron, oignon, persil, ail, tomate, harissa, huile de tournesol, le tout mixé très finement et restant deux jours à macérer. Selon la viande et la garniture, le prix par convive se situe entre 16 et 20 euros. Vivement l'été...

Praud & Wahlin.
Zone aéroportuaire Angers Marcé.
49140 Marcé.
Tel. 02 41 76 36 30.
www.praud-wahlin.fr

PRODYGIENE

EXPERT CLEAN EST UNE GAMME COMPLÈTE, EFFICACE ET UNIQUE, UTILISANT LES DERNIÈRES AVANCÉES EN BIOTECHNOLOGIE.

Notre savoir-faire :

Vous proposer des produits innovants, performants, à la pointe des biotechnologies. Développés en collaboration avec le CNRS de Marseille pour répondre aux deux problématiques modernes que sont la prévention de la sante et la protection de l'environnement.

Nous travaillons à partir des tensioactifs fabriqués par les bactéries. Des substances qui dégradent des hydrocarbures ou des graisses et leur permettent de se nourrir. Leur efficacité est de 500 à un millier de fois supérieure à celle d'un produit issu de la pétrochimie ou du monde végétal. En plus, tout est biodégradable

«Notre approche consiste à utiliser les progrès techniques des sciences de la vie pour contribuer à l'amélioration des conditions de vie et à la sauvegarde de l'environnement. Nous utilisons nos propres souches bactériennes* minutieusement sélectionnées (plus de 150 souches), contrôlons totalement la production et maîtrisons l'approche technique et scientifique des applications et procédés vendus.
Les produits biologiques apportent donc des solutions alternatives :
-aux problèmes de pollutions environnementales
-aux produits chimiques traditionnels de nettoyage et entretien

100 % NATUREL ET BIODEGRADABLE

ESPACE REVETEMENTS PDO
30, bd du Doyenné / 49100 Angers / 07 76 60 51 88

Photos prises dans la cuisine du restaurant Belle Rive à Angers

Catherine voit rouge.

Catherine, de la boulangerie éponyme, voit rouge. les fraises de Jacques Cassard, des fraises de plein-air et bio, signent le retour de la vie en rouge pour la boulangerie. Catherine ne travaille qu'avec lui en fruits rouges. *«Quand il n'y en a plus, il n'y en a plus»,* annonce-t-elle comme une évidence. C'est donc le moment pour s'offrir fraisiers, tartes aux fraises ou gâteaux framboise/rhubarbe comme autant d'instants de couleur(s) annonçant enfin l'été tant attendu. Que cela n'empêche pas de goûter aux incontournables de la maison comme l'authentique cheesecake new-yorkais ou le fameux éclair au chocolat selon Catherine.

Boulangerie Catherine.
122, rue du Général Buat.
44000 Nantes.
Tel. 02 40 74 03 23.
Et aussi au Marché de Talensac à Nantes du mardi au samedi.

Voici venu le temps des terrasses.

Le Bistrot de l'Avenue, Angers.

Au Bistrot de l'Avenue, à Angers, au calme de l'avenue Jeanne d'Arc, qui porte le nom d'avenue mais qui est en fait une large allée sans voitures, François de Ferran et son gang, Grégory en cuisine, Karine et Corinne en salle et terrasse, insufflent leur énergie et leur bonne humeur au lieu. Un carpaccio de poulpe au citron vert, salade à la coriandre fraîche, sauce citron vert et huile d'olive, poivre aux cinq baies et Timut, comme une incantation aux beaux jours, met en verve. Tonique, parfumée et boostée avec le Timut et ses senteurs d'agrumes, l'assiette invite au voyage...

Le Bistrot de l'Avenue
117 rue Franklin
(avenue Jeanne d'Arc)
49100 Angers
Tel. 02 41 23 82 72
lebistrotdelavenue@gmail.com

Villa Toussaint

Cuisine fusion - bar - restaurant - cocktails

43 rue Toussaint - Angers - 02 41 88 15 64

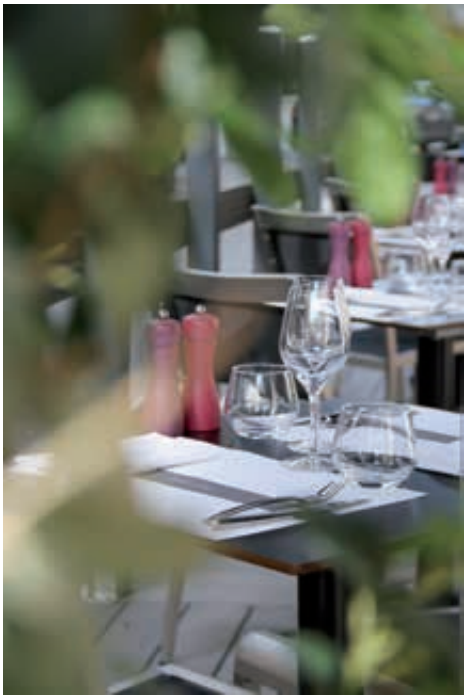
Voici venu le temps des terrasses.

La Charbonnière Ancenis

Telle une vigie sur la Loire, la Charbonnière, emmené par Christophe Crand et son équipe, veille sur les papilles des passagers du lieu. Les beaux jours, la terrasse déploie ses ailes ou plutôt ses parasols, scotchant le convive illico face au paysage grandiose d'un fleuve indomptable. Difficile de s'arracher d'un tel endroit et comme l'assiette est bonne, on en redemande. Le macaron et son sorbet citron/fraise/basilic amène l'été en bouche, dans une douce tonicité...

Restaurant La Charbonnière.
Bords de Loire. 44150 Ancenis.
Tel. 02 40 83 25 17.

Voici venu le temps des terrasses.



Analude, Nantes.

Au restaurant Analude, chez Béatrice et Christophe Levet, rue de la Bastille, la terrasse offre ses places en duo(s). On se régale des premières températures clémentes et d'une belle noix d'agneau sur une polenta crémeuse coulis de maïs au miel, curcuma et curry, asperges vertes. La bonne idée que cette polenta coulis de maïs qui n'est pas sans nous rappeler dans sa texture la socca niçoise. La noix d'agneau, impeccablement cuite, rosée, goût préservé, trouve dans les asperges, têtes croquantes crues et tiges fondantes, comme sorties de terre, de naturelles complices. Cette terrasse est une raison supplémentaire de venir déguster la cuisine du lieu, en perpétuelle évolution.

Restaurant Analude.
2, rue de la Bastille. 44000 Nantes.
Tel. 02 53 55 65 46.

Voici venu le temps des terrasses.

L'Orée du Bois, Orvault/Nantes.

Plus qu'une terrasse, c'est un jardin, et le lieu n'usurpe pas son titre, il y a vraiment un bois...Sans forfanterie aucune, surement une des plus belles terrasses de l'agglomération nantaise. Si le soleil daigne enfin briller, non par son absence mais par sa présence, l'endroit se révèle magique. Ajouter la superbe et maitrisée cuisine de Patrick Giraux et peut-être aurez-vous une esquisse de ce que l'on appelle le bonheur.

Restaurant L'Orée du Bois.
94, route de la Garenne.
44700 Orvault.
Tel. 02 40 63 63 54.

xavier gélineau

www.xaviergelineau.com

Atelier, 8 traverse des Banchais 49100 Angers 02 41 37 17 21
Galerie Angevine, 14 Boulevard Carnot 491000 Angers 02 41 86 75 29

Focus....

La Souris d'Agneau, Nantes.

Il n'est pas difficile de deviner ici quel est le plat emblématique de la maison. C'est évidemment la souris d'agneau, érigé en ce lieu comme le produit central, travaillée jour après jour, ambitionnant sans nul doute de devenir une référence, un plat qu'on a envie de manger et de remanger, faisant, pourquoi pas, une alternative crédible au burger et autres tendances/modes culinaires. Confite lentement pendant douze heures, les pommes de terre cuisinées avec le jus, les oignons confits, la souris d'agneau sur son assiette possède un charme indéniable.

La viande est superbe, gardant son caractère, tendre et tenue à la fois, pommes de terre et oignons se dégustent comme des bonbons. *"Et puis il y a du curcuma, excellent contre le cancer de la prostate"*, nous révèle Saddok Sellami, le maitre des lieux. Alors si on peut allier santé et gourmandise, que demander de plus? En apéritif, on peut s'octroyer un royal Mojito et son macaron foie gras/figue, et en dessert un nougat glacé de première.

La Souris d'Agneau.
2, rue Fénelon. 44000 Nantes.
Tel. 02 40 89 21 47.

Focus....

Bistro Cubano, Nantes.

Depuis quelques mois, le duo Rigoberto Pavon-Perez,(au centre sur la photo) aux fourneaux et Charlène Guiton en salle, est devenu un trio avec Arturo Mendez Puentes (Salvador). Rigoberto est lui né à Cuba. Aujourd'hui ceviche de saumon label rouge d'Ecosse, crème d'avocat au piment doux, betterave chiogga marinée au tamarin (fruit d' Amérique latine). Un cadeau de la nature que ce formidable saumon ultra-fondant, révélé en ceviche, la crème d'avocat au piment doux réchauffe le coeur par cette grise journée de juin, une assiette-caresse. Un carré de cochon ibérique, cuit à basse température, jus au tamarin, mousseline de patates douces pointe de cumin, asperges sauvages, tagliatelles de carottes marinées à la mandarine, pommes de terre grenaille, libère à l'envie ses humeurs sudistes, la cuisson sublimant la "rusticité" de l'animal. La mousseline de patates douces, au parfum entêtant, invite le mangeur à lâcher-prise. Le jus de tamarin, subtilement acidulé, humecte en loucedé le cochon. En dessert, un dôme coco mangue, fraise au gingembre et sablé aux amandes, mojito en bodyguard, envoie des signaux de contentement au cerveau. Le trio du Bistro Cubano n'a pas fini de faire des siennes, pour le plus grand plaisir des amateurs d'une cuisine métisse et sans complexes.

Bistro Cubano.
32, rue Léon Jamin. 44000 Nantes.
Tel. 02 51 86 60 98.

A la table de... Osé, Angers, 49

Osé

Dès l'ouverture en décembre 2012, dans cette rue du centre-ville d'Angers, Catherine Pasquet, épaulé par le chef Thomas Lorieux, a fait le pari d'une cuisine axé sur le bio et les «petits» producteurs locaux.

Le lieu a été pensé pour être en adéquation avec le choix de la cuisine. Peintures naturelles, menuisiers locaux pour le mobilier, l'endroit reflète l'assiette, produits en avant, dans une démarche sincère hors de toute tendance opportuniste profitant d'un effet de mode. Trêve de considérations, une assiette se profile à l'horizon. Millefeuille de betteraves rouges et blanches, saumon fumé et mozzarella di buffala, salade de roquette aux pignons de pin et fleur de bourrache, escorté avec justesse par un vin de Laura Semeria du Domaine de Montcy (Cour-Cheverny 2014) envoie fraicheur et vivacité. Mozzarella et saumon s'entendent comme larrons en foire, Les betteraves de la ferme du Passage obligé de Longué-Jumelles exhalent avec ferveur leur terrienne extraction. Le joli vin de Laura Semania offre à cette ode à la nature son intensité aromatique.

Hymne à l'asperge.

N'en déplaise aux contempteurs du végétarien, que voila une assiette réussie et généreuse intitulée «variante végétarienne autour de l'asperge». Petit velouté d'asperges au cerfeuil , risotto céleri branche et asperge, feuilleté aux asperges, forment un trio célébrant sans ambages le superbe légume. Le velouté, onctueux, apportant matière et texture(s), sublimant l'asperge, un plat à lui seul, le risotto, le céleri croquant, le riz enjôleur, parfaitement cuit, l'asperge projeté en touches fondantes, le feuilleté aux asperges blanches et vertes, dans la vérité du produit, dans leur confondante naturalité. Une petite salade verte et radis entérinent sans discours cet hymne à l'asperge rondement mené par Thomas Lorieux et totalement rassasiant.

Attention addiction.

Le chef, qui a aussi une formation de pâtissier, sort un formidable cheese-cake revisité aux fruits exotiques (mangue, ananas, passion), vanille et fève de Tonka, banane, orange, meringue sur le dessus, sur une base spéculoos, un modèle du genre, une tuerie comme l'on dit. Pas fan des cheese-cakes, on s'est rallié les yeux fermés mais la bouche ouverte à cette tentation sucrée. Subtilement parfumé, tout en légèreté, le cheese en soutien soyeux, le dessert se révèle une parfaite machine à addiction. On note que chaque premier dimanche du mois, c'est brunch et brocante rue Toussaint autour d'un déjeuner dégustation. Avec Osé, Catherine Pasquet s'inscrit de façon pérenne et originale dans l'offre gourmande angevine.

Ce que l'on déguste :

Dôme de Panna cotta, parmesan et basilic.
Curry d'agneau aux bananes plantain et lait de coco, gnocchis à la
romaine aux raisins secs.
Moelleux au chocolat, crème caramel.

Infos pratiques :

Menus.
Du lundi au vendredi midi, entrée/plat ou plat/dessert, 17 euros. Entrée/plat/dessert, 20 euros.
Le samedi midi, formule unique plat+dessert, 18 euros.
Jeudi soir et vendredi soir, entrée/plat ou plat/dessert, 20 euros. Entrée/plat/dessert, 24 euros.
Chaque 1er dimanche du mois, brocante rue Toussaint.
Déjeuner dégustation en formule unique, 25 euros.

Osé.
19, rue Toussaint. 49000 Angers.
Tel. 02 41 31 45 63.

La Recette

Cheesecake revisité aux fruits exotiques sur biscuit spéculos.

Pour 12 personnes.
Biscuit spéculos.
125 gr de beurre.
250 gr de spéculos.
1 cuillère à café cannelle moulu.

Fondre le beurre, mixer les spéculos puis les mélanger au beurre.
Ajouter la cannelle.
Disposer le biscuit bien à plat dans un cercle à entremet.
Refroidir 30 mn.

Coulis exotique.
2 mangues bio bien mûres.
1 demi ananas bio.
3 fruits de la passion bio.
3 gr d'agar-agar.
1 jus de citron vert bio.

Centrifuger tous les fruits puis ajouter le jus de citron vert.
Porter le jus à ébullition puis verser l'agar-agar en remuant bien.
Refroidir sur une plaque gastro avec un film alimentaire.

Mousse vanille.
800 gr de Philadelphia.
3 gr d'agar-agar.
100 gr de sucre roux.
1 gousse de vanille.
50 ml de crème liquide.

Fouetter le Philadelphia avec le sucre et la vanille.
Porter la crème liquide à ébullition.
Verser l'agar-agar, puis verser sur le mélange de fromage sucre et vanille, mélanger et laisser refroidir 30 mn.

Dressage.
Disposer une couche de mousse vanille sur le biscuit.
Ajouter le coulis exotique et verser le reste de la mousse.
Laisser refroidir 1 heure.

La Recette

Millefeuille de betteraves rouge et blanche, saumon fumé et mozzarella.

Pour 8 personnes.
Marinade betterave rouge. 250 gr de betterave rouge. 150 ml d'huile de noix. 50 ml de vinaigre balsamique.
1 botte de ciboulette ciselée.

Cuire les betteraves rouges dans de l'eau salée, refroidir, les peler puis les couper en tranches d'environ 3 mm, les faire mariner dans la vinaigrette avec la ciboulette ciselée.

Marinade betterave blanche.
250 gr de betterave blanche. 20 ml d'huile de sésame. 100 ml d'huile d'olive. 30 ml de jus de citron. 1 cuillère à soupe de miel de fleur.

Cuire les betteraves blanches et procéder de la même façon que les rouges. Faire la vinaigrette avec l'huile de sésame, l'huile d'olive, le jus de citron et le miel de fleur.

Marinade saumon.
8 tranches de saumon fumé bio. Huile d'olive. 15 gr de graines de sésame. 1 botte d'aneth à hacher.

Faire mariner les tranches de saumon dans l'aneth haché, l'huile d'olive et les graines de sésame.

Marinade mozzarella.
2 pièces de mozzarella. 50 ml d'huile d'olive. 1 botte de basilic. 1 gousse d'ail à hacher.

Couper la mozzarella en 8 tranches puis les faire mariner dans l'huile, l'ail et le basilic ciselé.

Dressage.
Laisser mariner les différents éléments une heure à l'avance puis monter les millefeuilles à l'aide d'un emporte-pièce en alternant betterave blanche, saumon, betterave rouge puis mozzarella. Décoration, 1 botte de roquette, 8 fleurs de bourrache. Disposer la roquette et les fleurs de bourrache. Utiliser les différentes vinaigrettes pour décorer l'assiette.

A la table de ... La Raffinerie, Nantes.

La Raffinerie

Dans cette rue Fouré devenue en quelques années un haut lieu de la gastronomie nantaise, Nicolas Bourget continue sa route, sans tambours ni trompettes, mettant plus que jamais le produit en vedette.

Ouvert en 2009, la raffinerie est devenue une des tables emblématiques de ce gourmand quartier, ralliant les amateurs d'une cuisine sans effets de manche mais diablement persuasive. Le végétal s'épanouit chez Nicolas Bourget, on a l'impression qu'un potager délivre à la minute des légumes juste sortis de terre, comme autant de trésors délivrés par dame nature. La preuve par ces langoustines, courgettes en pickles, radis, petits pois et betterave. Les langoustines sont en nombre et assurent une maritime présence face à de plantureux petits pois, de croquants radis et de réjouissantes courgettes en pickles. Pas de combat terre et mer mais une évidente complicité dans un hymne à la fraîcheur. Rajoutez un Muscadet Sèvre et Maine 2014, sur Lie, cépage melon de Bourgogne de chez Hugues Charpentier, offrant une jolie ballade minérale en bouche et vous voilà tout d'un coup serein, goûtant simplement l'instant présent.

On part vers le sud de l'Europe par le truchement d'asperges vertes, ravioles de ricotta et Serrano. Les asperges, on ne s'en étonne pas ici, sont superbement traitées, apportant un contrepoint terrestre aux addictives et fondantes ravioles, ricotta aux notes lactées, Serrano en fière sentinelle ibérique. Iode et végétal sont de nouveau réunis avec une lotte très bien cuite, peau juste grillée comme snackée, du chorizo en tonique escorte, et puis les stars du jour, comme un vibrant plaidoyer à la nature, rien de spectaculaire sinon la naturelle beauté de petites betteraves rondes, amenant leur grain de terre, et des carottes, des courgettes, du navet, transcendés parce que juste préservés, les textures intactes. En dessert, un spongecake, fraise, rhubarbe et sorbet, c'est à dire une génoise imbibée d'un sirop d'hibiscus, un rafraichissant et bienvenu sorbet fraise/rhubarbe, une superbe mousse menthe/cannelle, fraise et rhubarbe en fruits, caresse les papilles. Nicolas Bourget écrit, jour après jour, son histoire, définissant les contours d'une cuisine ouverte et toujours cohérente.

Ce que l'on déguste :

Filet de maquereau, petits pois et rhubarbe.
Terrine du chef et ses confitures.
Lotte rôtie du Croisic et chorizo.
Sauté de veau à la fève de Tonka.
Rognons de veau sautés.
Spongecake, fraise, rhubarbe et sorbet.
Moelleux au chocolat et glace à la fève de Tonka.

Infos pratiques :

Menus.
18 euros et 21 euros.
28 euros et 31 euros.
Carte.

La Raffinerie.
54, rue Fouré. 44000 Nantes.
Tel. 02 40 74 81 05.

La Recette

Langoustines du Croisic, petits pois et rhubarbe par Nicolas Bourget, La Raffinerie, Nantes.

Pour 4 personnes.
Ingrédients:
24 langoustine
500g de petits pois en cosse
1 tige de rhubarbe
50g de vinaigre d'alcool
150g d'eau
50g de sucre
1 courgette
pm: roquette , fleur de sel poivre du moulin

Déroulement:
Cuire les langoustines à l'eau salée
les décortiquer mélanger dans une casserole le vinaigre ,l'eau et le sucre et faire bouillir.
Eplucher la rhubarbe et la détailler en bâtonnets.
Verser le mélange bouillant sur la rhubarbe.
Ecosser les petits pois et réserver les cosses.
Cuire les petits pois dans l'eau salé, les refroidir dans de l'eau glacée.
Cuire les cosses dans l'eau salé, les mixer avec des glaçons au blender et passer au chinois pour obtenir une pulpe lisse.

Dressage:
dresser la pulpe de cosse au fond d'une assiette creuse.
Déposer les petits pois assaisonnés, disposer les pickles de rhubarbe et les tranches de courgette taillés finement.
Déposer les langoustines décortiquées et arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir et déguster.

A la table de ... L'Aubergade, Gennes Val de Loire, 49

L'Aubergade

A quelques encablures de la Loire, l'Aubergade de Marjolaine et Jean-François Bodin a l'envie manifeste de vous accueillir dans un lieu à leur image, spontané et sincère, ou l'assiette fait la belle.

Jolies tables de bois fabriquées par un artisan de la Mayenne, décoration sobre et cosy à la fois, c'est bien assis que l'on s'apprête à déguster la cuisine du sieur Jean-Francois Bodin, trois toques et 15/20 au guide Gault Millau, on le rappelle, histoire de... Les amuse-bouche mettent sur orbite gourmande illico. Persuasive royale d'asperges et espuma du même légume en version fumée, puis une grosse langoustine crunchy et légumes croquants façon aïoli, un mix réussi entre parfums sudistes et iode du crustacé. Et encore une terrine de saumon aux olives, caviar d'aubergine, pistou à l'ail des ours, qui fait rester dans le sud. Le pistou à l'ail des ours fait œuvre de salubrité publique, emmenant avec entrain saumon et caviar d'aubergine sur des sentiers ensoleillés.

En entrée, déclinaison de la Saint-Jacques
en quatre versions, rien que cela. Marinée avec soja et gingembre, une association qui ne laisse pas de marbre, qui pulse, mettant le palais en état d'alerte. Snackée avec purée d'artichaut et vinaigre de framboise, la St-Jacques»croustifondante», le vinaigre apportant le coté acidulé. Pêchue avec une exubérante tapenade raisins et câpres, pickles de courgettes. Expressive et généreuse en trio avec un beurre d'orange et du fenouil.
Coté viande on accroche sa serviette, on décolle pour du très bon, un sublime carré de veau fermier quasi fondant, de formidables asperges au panko (chapelure de riz japonais), la bonne idée, croustillantes dessus, fondantes dedans, comme une friandise, et puis aussi une enjôleuse queue de bœuf aux épices douces prolongeant/suspendant l'instant de grâce. Jean-François Bodin, le modeste, sort de son chapeau ou plutôt de sa toque de cuisinier (ou de magicien?) un plat admirablement maîtrisé, laissant le convive en état d'apesanteur. Un estival et moelleux dessert, un dôme framboise et fruits de la passion, fait attendre avec philosophie des jours plus ensoleillés. Entre Angers et Saumur, que voilà une maison qui aimerait moins de discrétion, postulant sans prétention dans les meilleures tables de la région. Qu'on se le dise!

Ce que l'on déguste :

Le homard en trois temps:
Fondue de «fenouil-badiane», beurre d'orange/
Macédoine, aïoli d'épices douces/
Risotto crémeux, pointes vertes/
Bar de chalut cuit tout doucement, gambas sauvages, raviole transparente iodée, safran d'Anjou.
Filet d'agneau du Limousin, polenta crémeuse parmesan, pousses d'épinards aux olives.
Tarte macaronée, gariguettes.

Infos pratiques :

Le coup de coeur.
Selon le marché du jour, plat/café ou thé gourmand, 19 euros.
Entrée/poisson ou viande/dessert, 29 euros.
L' étude des saveurs.
Dégustation en 3 temps, 49 euros, en 4 temps, 59 euros.
Le voyage.
Menu dégustation choisi et réalisé par le chef, 79 euros.

L'Aubergade.
7, avenue des Cadets de Saumur.
49350 Gennes.
Tel. 02 41 51 81 07.
www. restaurant-laubergade.com

La Recette

Carré de veau fermier/asperges du val de Loire au panko/queue de bœuf braisée aux épices douces

Pour 4 personnes.
1 carré 4 cotes fermier/800 grs
500 gr. d'asperges blanches
300 grs.de queue de bœuf
300grs.de joue de bœuf
4 carottes primeurs+1 oignon nouveau botte
1 avocat
1/2oignon ; ½ poivron vert ; coriandre frais
2 échalotes
1 cuillère à soupe de saté en poudre (épice thaï)
Sel, poivre

Préparation :
Faire cuire dans de l'eau avec garniture aromatique la queue et joue de bœuf pendant 4 heures à feu doux
Retirer le viande, réserver le bouillon. Ciseler l'échalote, défaire toute la joue et queue de bœuf en petits morceaux, faire revenir avec l'échalote puis mouiller avec ½ l.de bouillon et y ajouter le saté.
Dans un bol, mettre avocat+oignon+coriandre+poivron+1 citron+sel+poivre+huile d'olive, mixer le tout et réserver.
Cuire les asperges à l'eau salée pendant 5 minutes.Puis, les panées avec le panko et cuire au beurre
Cuire le carré 25 min.au four à 160°.Puis déglacer avec un peu d'eau, réduire, monter au beurre.
Dresser dans l'assiette avec la garniture et la queue de bœuf selon votre gout.

La Recette

Noix de Saint-Jacques rôties, fondue de « fenouil- badiane », beurre d'orange au safran d'Anjou

Pour 4 personnes.
12 coquilles Saint-Jacques
4 fenouil entier+1l.d'huile d'olive
6 oranges
200 gr.de crème fraiche - 1 badiane (anis étoilé)
250 gr.de beurre - Pistil safran d'Anjou (facultatif)
Sel poivre

Préparation :
Faire confire en cocotte le fenouil à feu doux. Nettoyer les coquilles saint jacques. Faire le jus d'orange, le faire réduire de ¾ dans une casserole ajouter le beurre peu à peu à l'aide d'un fouet puis le crème et les pistils de Safran. Couper le fenouil, faire suer avec la crème fraiche et la badiane pendant 5 minutes. Cuire les saint jacques. Dresser et déguster

METRO
PREMIUM

Des produits d'exception à destination de la haute gastronomie.

RCS Nanterre N° B399 315 613 - MCCF, SAS au capital de 45.750.000 euros - PREMIUM - com RETAIL PERFORMANCE Imprimé en U.E.

METRO À vos côtés pour défendre votre indépendance

Pour nous contacter :

METRO.fr ou N° Indigo 0 825 09 09 09

0,15 € TTC / MN

A la table du ... QG Beach, Le Pouliguen, 44

Le QG Beach.

Retour au QG-Beach le bien nommé, où Arnaud Trouvé continue d'envoyer des assiettes pleines de vivacité pour les heureux convives, habitués ou de passage, à quelques mètres de la plage, le sable à portée de main. C'est parti avec une redoutable poêlée de couteaux au chorizo, crevettes de Belize et bulots décortiqués. Le chef la nomme la "poêlée des Evens". Iode en puissance pour des couteaux bien garnis, crevettes charnues, bulots du même acabit, le chorizo, étonnamment, pousse le coté iodé de l'assiette, assurant superbement le lien entre terre et mer. On n'est pas prêt d'oublier ce médaillon de lotte rigatoni aux pleurotes. Entre la chair du poisson cuite à la perfection et les addictives rigatoni et leur sauce diabolique, Arnaud Trouvé, derrière son comptoir, dans son petit restaurant de "plage", fait des étincelles. Rigatoni bis avec un saint-pierre, peau juste grillée, chair limite translucide, les cuissons des poissons semble n'avoir plus de secret pour le chef. On doit stopper les rigatoni et leur admirable sauce sous peine d'être pris pour un goinfre. Pour se remettre de ces émotions, festival de fruits rouges avec sucre caramélisé et ganache au chocolat fève tonka, fraises et framboises jouant leur partition acidulée. On souscrit évidemment à la cuisine du maître des lieux, une cuisine sans chichi, qui tape juste, immédiatement persuasive...

Ce que l'on déguste :

Couteaux au chorizo.
Crevettes flambées au Pastis.
Médaillon de lotte
Filet de St-Pierre
Filet de boeuf sauce poivre, avec rigatoni sauce pleurotes. Cheesecake d'Arnaud.
Tarte citron meringuée.

Infos pratiques :

Carte.

QG-Beach.
Plage du Pouliguen. Le Pouliguen 44510.
Tel. 06 18 13 62 69.
www.qgbeach.com

On y mange... Le 15 Gourmand, Angers, 49.

Sur la principale artère angevine, le boulevard Foch, Ghislaine et Laurent Maignan accueillent depuis une dizaine d'années les amateurs d'une cuisine plaisir qui va droit au but, celui de contenter les papilles. A commencer par un frais et nourrissant tartare de thon, citron vert et aneth, avocat et oignon rouge, développant une belle saveur estivale. Pour appeler le soleil, rien de tel que cette salade d'asperges vertes et jambon Bresaola (viande des Grisons italiennes), vinaigrette câpres, xérès et huile d'olive, petites boules de melon, betteraves chiogga, une assiettes aux accents chantants. Retour de criée, aujourd'hui un dos de cabillaud, escorté d'un écrasé de pommes de terre aux herbes, estragon, basilic, persil, crème de carottes aux jus de moules et carottes bio, courgettes, poivrons, donne la note iodée.

Le poisson joliment cuit, généreux, place sur orbite l'adorable écrasé de pommes de terre. Humectez l'écrasé dans la parfumée crème de carottes et tout ira bien, sensations garanties. C'est maintenant le porc ibérique qui se met en vedette, tapilla en avant, croustillant et fondant à la fois, en doublé réussi, au tempérament marqué, se dorant la couenne sur un lit de pommes de terre "bistrot", simplement délicieuses, avec sa suite, champignons, carottes jaunes, radis blancs, tomates cerises confites, sauce graines de moutarde/poivre vert, roquette, huile d'olive, plus pimpants les uns que les autres. Téléportation directe dans un hamac par le truchement d'une pêche pochée aux épices douces et sorbet Limoncello. Le fruit, poché dans un sirop de cannelle, citron vert, jus d'orange, poivre noir, sucre et noix de muscade, déposé délicatement sur un écrasé de sablé, continue d'exhaler ses arômes. Fin des agapes, retour sur le boulevard Foch, Laurent Maignan a fait du 15 un numéro gagnant.

Ce que l'on déguste:

Tartare de thon, citron vert et aneth.
Salade d'asperges vertes et bresaola.
Poêlée de gambas bouillon thaï.
Emincé de tapilla de porc ibérique.
Crème brulée **vanille bourbon.**
Tiramisu au café.

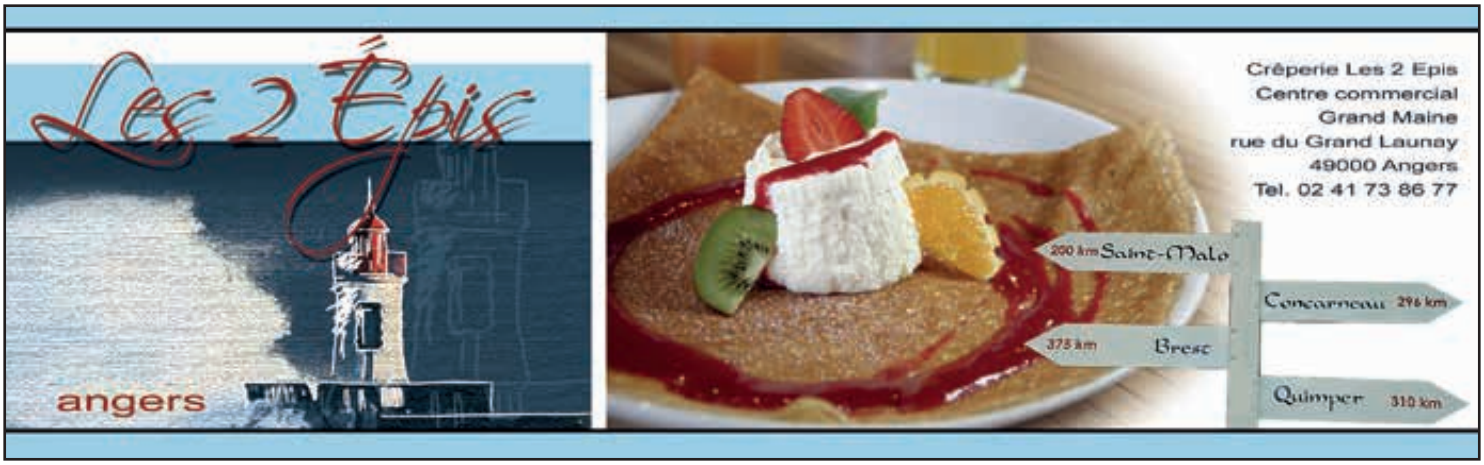
Infos pratiques:

Menus.
Entrée/plat ou plat/dessert, 19,50 euros.
Entrée/plat/dessert, 24,50 euros.

Le 15 Gourmand.
15, boulevard Foch. 49100 Angers.
Tel. 02 41 86 16 76.

P&W
Praud&Wahlin
Tél. : 02 41 76 36 30
Email : Contact@praud-wahlin.fr
Zone aéroportuaire Angers Marcé - 49140 Marcé
www.praud-wahlin.fr

l'essentiel du goût
Saveurs du PRIMEUR
Fruits et légumes
Fruits and vegetables
Epicerie fine
Delicatessen
QUALITE
GOUT
PRODUIT FRAIS
CONVIVIALITE
BIO
PRODUCTION LOCALE
Panier primeur de la semaine
Idées cadeaux
Découpe Fraîche
02 41 81 94 80
www.saveursduprimeur.fr
6 Place Hérault - 49100 Angers

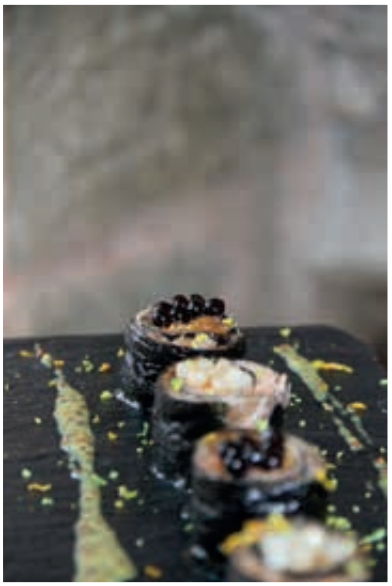

Les 2 Épis
angers
Crêperie Les 2 Epis
Centre commercial
Grand Maine
rue du Grand Launay
49000 Angers
Tel. 02 41 73 86 77
200 km Saint-Malo
Concarneau 296 km
375 km Brest
Quimper 310 km

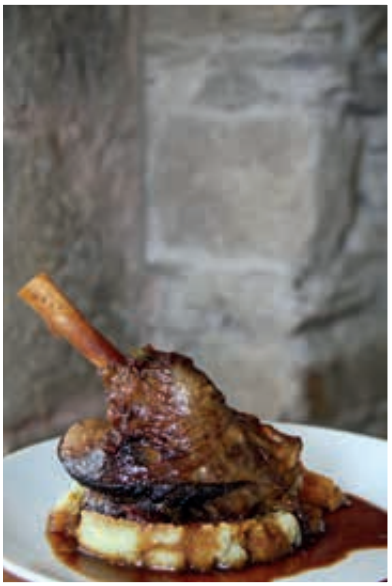
gastronomica.fr
restaurants - recettes - actualités - évènements

On y mange... Le Dilemme, Nantes.

Une toute jeune table nommée Le Dilemme, drivée par une toute jeune cheffe (24 ans au compteur) s'est ouverte rue Jean Jaurès à Nantes. C'est Elsa Pichaud qui a pris les commandes du lieu. Passée par le Monte-Cristo à Vertou, l'Angleterre puis l'Australie (comme chef pâtissière), c'est à Nantes qu'elle décide de s'amarrer. L'envie d'avoir son restaurant semble toujours avoir été inhérent. *«J'ai toujours aimé faire plaisir aux gens, et cela depuis toute petite», se souvient-t-elle,»* un restaurant est un lieu idéal pour ça». On acquiesce en recevant des makis de gravlax et perles acidulées au gingembre et vinaigre balsamique. Le gravlax de saumon fond illico dans la bouche, apportant une superbe note de fraîcheur, le gingembre amène son coté tonique, les makis réussissent un sans faute. En salle, Kyewa est aux petits soins pour les clients, alerte et attentive. En place pour un voluptueux velouté d'asperges et oeuf poché.

Amandes effilées grillées, petits morceaux de lard, feuilles de sarriette, fleur de sel au romarin complètent l'assiette. Heureuse rencontre entre la froide onctuosité du velouté d'asperges et le tiède de l'oeuf poché, le jaune se glissant délicatement dans le velouté, obligeant la cuillère à un va-et-vient soutenu et forcément volontaire. A suivre une plantureuse souris d'agneau confite cuite 7 heures, carottes cuites, jus orange et cumin, écrasé de pomme de terre et huile d'olive, ornithogale (asperge des montagnes) exécutée dans les règles. Cuisson aux petits oignons, l'agneau révèle ici toute sa subtilité, entre intensité viandeuse et chair déliée, carottes comme des bonbons. Pour le sucré, coque en chocolat avec dedans sorbet à la cerise avec cerise Amarena, autour crumble au thym et morceaux de fruits confits (pêche dans sirop de safran), on verse du chocolat chaud pour ouvrir la coque, on goûte et on écoute la cuillère crisser sur le crumble, pas de dilemme pour finir le dessert. Elisa Pichaud semble déjà opérationnelle, seule en cuisine, portée par la «foi du charbonnier», sans perdre de vue sa vocation première, nourrir et faire plaisir.





Ce que l'on déguste:

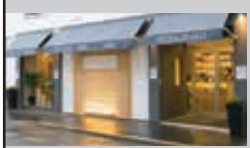
Velouté d'asperges et oeuf poché.
Filet de merlu et ses légumes, sauce à la tomate et aux câpres.
Souris d'agneau confite au miel et romarin, cuite 7 heures.
Panna Cotta vanille et fraises au basilic.

Infos pratiques:

Le midi, plat du jour 10,90 euros.
Plat du jour + dessert, 14,90 euros.
Midi et soir, menu à 22,80 euros.
Entrée/plat ou plat/dessert, 18,80 euros.

Le Dilemme.
24, rue Jean Jaurès. 44000 Nantes.
Tel. 02 85 37 87 89.
www.restaurantledilemme.fr

RESTAURANT ÉPICERIE FINE VINS COURS DE CUISINE



analude

ateliers culinaires...

2 rue de la Bastille | 44 000 Nantes
02 53 55 65 46 | analude@yahoo.fr

DES EPICES
à ma guise

Des épices à ma guise, un monde d'infinies gourmandises à explorer à Ancenis.

Révélez vos talents culinaires ! Avec notre collection de **poivres précieux** et d'**épices raffinées**, sublimez toutes vos préparations.

Offrez-vous un moment de sérénité en dégustant notre sélection de **thés d'origine** et de **thés parfumés** disponibles en vrac et en sachets mousseline en coton naturel présentés à l'unité ou dans une ravissante boîte en bambou.

Faites-vous plaisir avec des saveurs à prix doux.

DES EPICES à ma guise 27 rue St Michel - 44150 Ancenis

Contactez Sylvie : explorateur de saveurs...
Tél. 02 40 09 61 89 - Mob. 06 98 70 26 19
sylvie@desepicesamaguise.com

www.desepicesamaguise.com

TerreAzur

TerreAzur Pays de Loire

Contact : 02 40 99 43 00 – www.terreazur.fr

Suivez-nous sur pecheriesocéanes

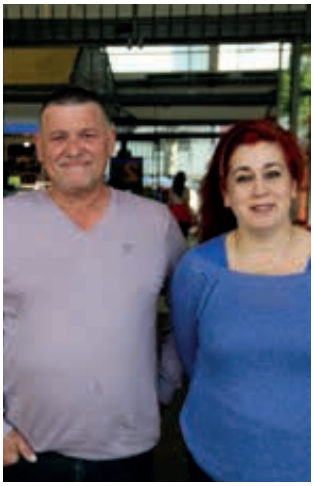
Talensac,

l'eldorado des beaux produits, chapitre 6.

Au Marché de Talensac, on peut jouer au globe-trotteur immobile. De l'Italie au Vietnam, de l'Inde à l'Alsace, les noms des produits incitent à la rêverie voyageuse. Culatello di cantina, mozzarela burrata, mezzaluna au basilic vert, transportent directement en Italie. L'Asie envoie ses saveurs entre l'Inde, bartha gosht (agneau au caviar d'aubergine), zinga massala (gambas au lait de coco) ou murgh madras (poulet au curry fort) et l'asie du sud-est, nems au crabe,poulet, légumes, boeuf thaï, raviolis au crevettes...Plus près l'Alsace et ses spaetzle (pâtes fraiches) et autres fleischnakas nous rappellent que la France a aussi ses particularités. On se régalera aussi d'un poulet rôti, d'un cochon grillé ou d'un jambon à l'os façon York chez les deux rôtisseurs de la place. Il y a toujours le choix!

Klein d'Alsace / Flavien Moreau
Spaetzle (pâtes fraiches), fleischnakas, knacks, pâté en croute, saucisses blanches aux herbes, tartinettes...
Tel. 02 40 47 55 70.

La Boite à Pâtes.
Pâtes fraiches artisanales, pâtes farcies, lasagnes maison, charcuterie de la Maison Levoni, mozzarella de bufflonne, mozzarella burrata, vins et épicerie italienne, antipasti... Tel. 02 51 86 23 65. www.laboiteapates-nantes.fr



Rôtisserie de l'Ouest / Jacques Millienne et Nadine
Produits de la charcuterie Daniel Gérard à Legé. Poulets jaunes d'Ancenis sans OGM, paëlla, jambon à l'os façon York... Tel. 06 07 41 21 44.

Carol / Christelle Carol
Olives, antipasti, fruits secs et exotiques, épices, huiles d'olive, épicerie fine...Ouvert de 7h30 à 13h15.
Tel. 02 40 20 25 31.

L'Epicerie Italienne / Safia
Véritables pâtes fraiches, mezzaluna au basilic vert, nids de spaghetti et de fettucine basilic et ail, fromages pécorino à la truffe et pistache/roquette, culatello di cantina, antipasti...Tel. 06 76 93 75 18 / 07 81 94 17 73

Le Roi des Nems / Kim
Artisan traiteur spécialités vietnamiennes depuis 1982. Nems, samoussas, rouleaux de printemps, soupe thaï, crevettes sauce saté, riz cantonais, boeuf thaï, plats cuisinés... Tel. 06 78 18 28 14.

Fifi Poulet
Depuis 26 ans à Talensac. Rôtisserie, traiteur.
Poulet rôti, cochon grillé, paëlla...

Aux saveurs des Indes
Traiteur, spécialités indiennes. Samossas, palak (épinards au curry), rogan gosht (agneau aux amandes), zinga massala (gambas au lait de coco), nan (pain indien), lassi...Tel. 02 40 20 06 27.

Asie Traiteur / Cam Tu Vuong.
Depuis 1988 sur les marchés nantais. Spécialités vietnamiennes. Spécialités à la vapeur: brioches farcies et raviolis aux crevettes. Nems au crabe, au poulet, aux légumes, riz cantonais, nouilles sautées aux légumes...

Recette de Elsa Pichaud,
restaurant le Dilemme, Nantes

La Recette

Makis de Gravlax

Pour 6 personnes.
- 800 gr de saumon frais d'élevage de très bonne qualité
- 6 feuilles d'algue pour maki
- 5 cl de vodka
- 200 gr de gros sel
- 150 gr de sucre
- 0,5 botte d'aneth
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 orange
- 1 combava

Préparation :
- Ecailler et désarêter le saumon (demander à votre poissonnier), le déposer sur une plaque gastronome.
-Mélanger le gros sel et le sucre.
-Emincer l'aneth.
-Zester tous les agrumes, et les presser ensuite.
-Verser sur la chair la vodka et le jus des agrumes.
-Déposer ensuite les zestes et l'aneth.
-Répartir le mélange sel, sucre sur le saumon côté chair, laisser le saumon au frais pendant 24h.
-Lorsque la chair est bien rigide et brillante, rincer le saumon à l'eau claire puis le sécher à l'aide de papier absorbant.
-Couper de fines tranches dans le saumon, les répartir en fines couches sur les feuilles d'algues. Bien maintenir le saumon avec les doigts au moment du roulage.
- Conserver dans du film alimentaire au frais.

Recette de Patrick Giraux,
restaurant L'Orée du Bois, Orvault/Nantes

La Recette

Rouget farcis façon paëlla vinaigrette de salicornes et guindillas à l'huile de chorizo Ibérique

Pour 6 personnes.
8 pièces de rouget Barbet calibre 100/200
200 gr de riz bomba
1 oignon blanc
1 filet de volaille
16 pièces de moules
8 langoustines
200 gr d'encornets
100 gr de chorizo Ibérique doux
80 gr de petits pois
8 pistils de safran
1 pincée de piment d'Espelette poudre
1 L de fond de volaille

Vinaigrette de salicorne et guindillas
100 gr de salicornes - 8 pièces de guindillas
50 gr de chorizo doux - huile d'olive - sel poivre

Progression :
ciseler les oignons faire suer à l'huile d'olive et lancer la cuisson du riz (1h30) ajouter les éléments dans l'ordre de la fiche technique un à un, la volaille coupée en gros dés, encornets en lanières chorizo en gros dés, pistil de safran et piment d'Espelette. Ajouter 10 mn avant la fin de cuisson langoustines moules et petits pois. Pendant la cuisson de la paella lever les rougets par le dos, désarretter, saler poivrer, puis farcir avec la paella. (cuisson 10 mn à 180°)

Progression de la vinaigrette
Infuser à l'huile d'olive une petite brunoise de chorizo Ibérique à 50°. Tailler les guindillas en julienne. Mélanger l'huile de chorizo avec les salicornes et guindillas

Escapade sur la Costa Blanca, Alicante.

Textes et photos Luc Sellier

C'est du Château de Santa Bárbara, face à la mer et à 166 mètres d'altitude que l'on domine la ville d'Alicante, capitale de la Costa Blanca (la côte blanche), au sud-est de l'Espagne, sur les bords de la Méditerranée. Du nord au sud, deux cent kilomètres de côte, entre plages de sable, falaises imposantes, criques tranquilles et stations balnéaires animées, font de la Costa Blanca une destination touristique prisée. A 166 kilomètres au sud de Valence, Alicante allie tradition et modernité. Tradition(s) comme les nombreuses fêtes figurant sur le calendrier de la ville tout au long de l'année, les Hogueras de San Juan, les plus importantes au mois de juin, les fêtes des Maures et des Chrétiens ou encore la Semaine Sainte d'Alicante . Modernité avec de nombreuses entreprises dédiées aux services et aux technologies, et d'autres secteurs importants de l'économie comme la chaussure.

Les plages sont nombreuses à Alicante, fréquentées ou paisibles. En plein centre ville, aux pieds du Château de Santa Barbara, El Postiguet se borde d'une promenade maritime, sable fin et doré. La plus connue, San Juan, s'étend sur sept kilomètres et a une largeur de cent mètres, idéale pour les activités nautiques et sportives, disposant de jeux pour enfants. On peut aussi citer La Albufereta ou encore Cabo de Las Huertas, des criques dans une zone de falaises. Pour alterner farniente et culture, de nombreux musées permettent de satisfaire les neurones. Tout cela donne faim, direction le Marché Central...

Escapade sur la Costa Blanca, Alicante.

1 - C'est la famille Gironés qui nous rafraichit les papilles. Poire de la St-Jean (mini-poire), breva (figue), fraise de Valence, pastèque , cerise, orange... **2 -** Viande et charcuterie à l'étage, légumes, fruits, poissons, crustacés en dessous, c'est un florilège de beaux produits, charcuterie de la région, poissons frais péchés, fruits regorgeant de soleil, le spectacle se passe sur les étals. Le marché a été construit dans les années 1911/1912 à l'emplacement de la muraille qui entourait Alicante en des temps plus troublés, sur les plans de l'architecte Juan Vidal Ramos. **3 -** La carabinero, la méga crevette de la Méditerranée, la Gamba Roja, avec deux origines renommées, Castellón et Dénia, dans la communauté valencienne. Incontournable... **4 -** Un étal incroyable, luxuriant, avec des cascades de fruits et de légumes, tenu avec entrain par deux soeurs. **5 -** Figues à gogo. **5 -** Ca a de la gueule, non?.

Marché Central.
Avenue Alfons X El Sabi,
8 03004 Alicante

Escapade sur la Costa Blanca, Alicante.

A Alicante, le quartier de Santa Cruz reste un quartier populaire, habité à partir du 19e siècle par les pêcheurs. On conseille de s'arrêter au chaleureux El Rincon de Antonio pour s'hydrater d'une bière bien fraiche accompagnée d'une assiette de flamenquines, des rouleaux de veau frits farcis avec du jambon et du fromage. Puis direction Vinart, une cave vendant les meilleurs vins ibériques. Autour de bonitos (petits thons), de hueva de maruca (oeufs de petit requin), de Lomo, Serrano, saucisse blanche et noire, petit saucisson de Pâques et d'un fromage de chèvre de St- Antonio, Maria, qui tient boutique avec son mari José, nous fait goûter un vin blanc d'Alicante Tarima 2015. On dégustera aussi un exceptionnel Fondillon de 1948 primitivo Quiles, aux goûts de vanille, cannelle, comme un vieux Pineau. Le Fondillon c'est le fond du tonneau que l'on laisse et que le nouveau vin assimilera. En soirée, moment magique à Xiringuito, sur la plage de Postiguet, entre un superbe accueil et des tapas de haute volée comme un poulpe cuit (dans un grand chaudron) avec pommes de terre, aromatisé au romarin ou/et du merlan et calamar en tempura, croustillants et persuasifs, à déguster devant le coucher de soleil sur la Méditerranée. Magique on vous dit...

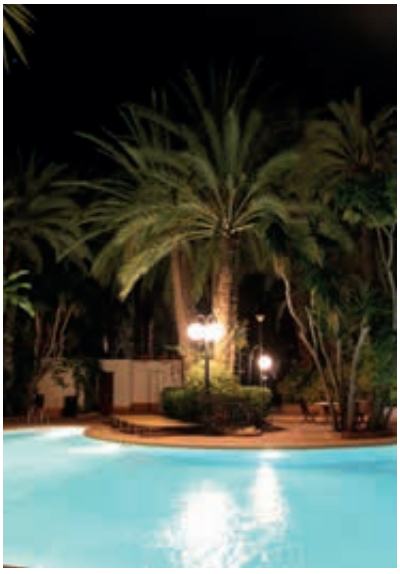
El Rincon de Antonio.
Calle de San Rafael, 13,
03002 Alicante.

Vinart.
Plaza Gabriel Miro.
03002 Alicante.

Xiringuito Postiguet.
Carrer de Jovellanos, 2,
03002 Alicante.

Escapade sur la Costa Blanca, Elche.

Elche, ville de 230 000 habitants, est unique par sa palmeraie, déclarée Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco en 2000. Héritage de quatre siècles de présence musulmane qui a su mettre en valeur la palmeraie, tirant profit de la terre face à la pénurie de l'eau, créant un réseau de canaux d'irrigation toujours d'actualité, élément déterminant pour la déclaration de la palmeraie en tant que patrimoine mondial. Aujourd'hui 200 000 palmiers témoignent du passé et assurent le présent. La ville récidive en 2001 avec le Mystère ou Festa d'Elx, drame religieux entièrement chanté et qui raconte la montée au cieux de la vierge de l'assomption, déclarée chef d'oeuvre du patrimoine oral et immatériel de l'humanité. La basilique Santa Maria, ses deux coupoles bleues et son clocher de 40 mètres est le lieu du Mystère.
Elche abrite d'autres trésors comme les Bains Arabes, construits vers 1150 puis transformés en locaux de stockage et rangement dès le 13e siècle pour les bâtiments d'un couvent. Réhabilités et ouverts au public en 1998, presque entièrement conservés, les Bains Arabes représentent un des rares exemples d'architecture publique islamique de la Communauté de Valence. Le jardin du curé (Huerto del Cura), joyau de la Palmeraie, domaine privé de la famille Orts, jardin artistique national, abrite plantes méditerranéennes et tropicales. On n'oublie pas la Dame d'Elche, découverte en 1897, sculptée dans le grès entre le 5e et le 4e siècle avant J.C. Les plages sont présentes avec neuf kilomètres de côte non aménagée, entre dunes et pinèdes.
Le soir, on peut diner au restaurant de l'hôtel Huerto del Cura, Els Capellans, avec la cuisine du chef Jesùs Gómez Bedoya, entre une savoureuse datte farcie au foie gras et au tùrron sur un croquant de pain d'épices et confiture d'oranges amères et un envoutant dos de morue confit et riz aux palourdes et kokotxas (gorges de colin). Les palmiers autour de la piscine incitent à prendre pension...



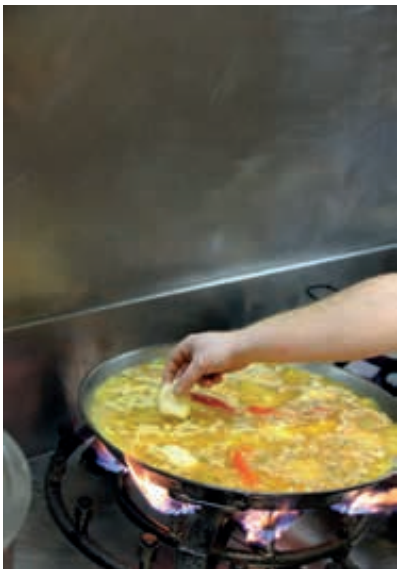
Els Capellans. Hôtel Huerto del Cura.
Porta de la Morera,14. 03203 Elche.

Escapade sur la Costa Blanca, Benidorm.

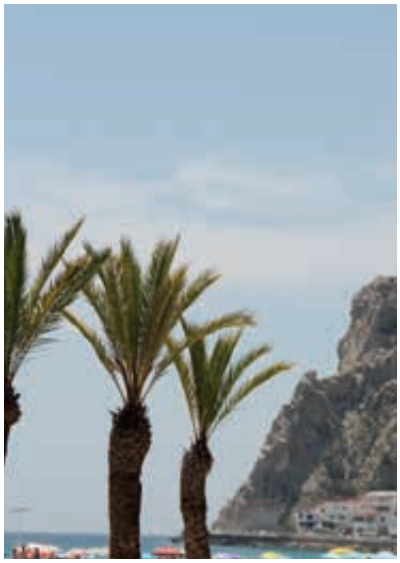
Benidorm c'est d'abord la Méditerranée, deux belles plages urbaines et des criques. Benidorm c'est aussi une ville verticale avec des immeubles d'habitation parmi les plus hauts d'Europe. Le qualificatif de Manhattan de la méditerranée ne semble pas usurpé. Alors on adhère ou pas mais la ville a bien d'autres attraits. D'abord deux grandes plages dans la ville, Levante et Poniante, Levante, sur sa promenade de deux kilomètres concentre un nombre élevé de bars et de restaurants, ou l'ambiance festive ne connait pas d'heures, de jour comme de nuit, drainant un public avide de s'amuser. Poniente, plus grande et plus longue, attire les familles et les touristes plus nationaux recherchant la tranquillité. La ville de Benidorm a installé plusieurs points habilités pour que les personnes handicapées puissent aussi profiter d'un bain. Trois petites criques complètent cet estival tableau.

Pour découvrir la ville le vélo électrique se présente comme le moyen idéal pour parcourir les rues et les promenades des plages. Un tour de pédale et l'engin avance presque tout seul, on glisse sur le bitume le vent dans les cheveux, soleil en prime, sensation de liberté, on a testé et on adhère. Pour les vrais sportifs, sports nautiques, kayak, voile, kit surf, escalade en montagne, golf dans l'un des trois terrains de la ville, plongée sous-marine autour de l'ile de Benidorm, parapente, les opportunités sont nombreuses. En fait chacun peut trouver son compte à Benidorm, en mode actif ou farniente, fêtard ou zen, diurne ou nocturne, ou tout cela à la fois...

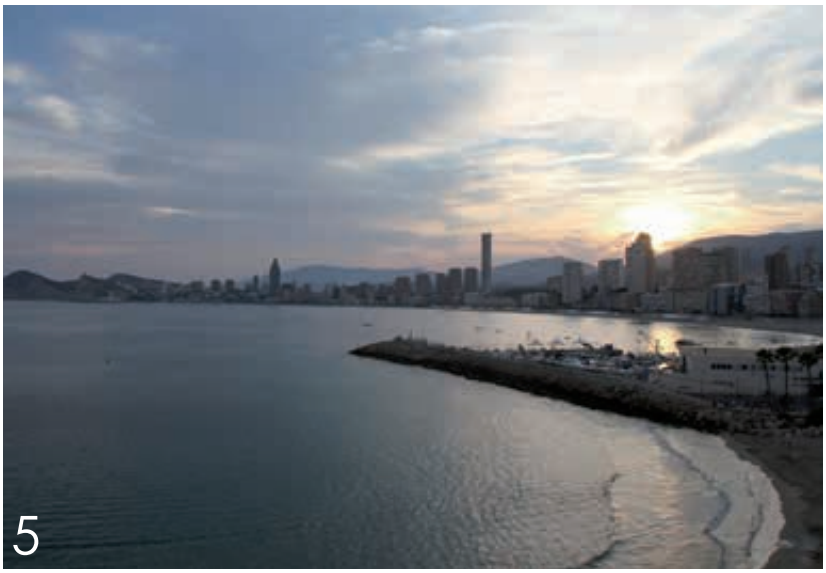
Escapade sur la Costa Blanca, Benidorm.



Au restaurant Ulia, devant la plage de Poniente, le chef José Fuster concocte la paëlla avec du riz bomba de Benidorm, un riz court, perlé, qui récupère toutes les saveurs, ingrédient indispensable de la paëlla valenciana. Produits frais et locaux, le restaurant possède le label "wikipaëlla", décerné aux lieux cuisinant la vraie paëlla de Valence dans les règles de l'art. Ni fruits de mer ni poissons dans la paëlla valenciana mais du poulet et du lapin. Bien installé, la mer et les palmiers dans la vue, en quelques coups de fourchette à paëlla (ici on n'a pas attendu qu'un designer signe l'usuel objet) vous voici plongés entre tendresse et vivacité, redécouvrant les vertus d'un grand plat populaire.



Escapade
sur la Costa Blanca, Benidorm.



1 - La rue Santo Domingo dans la vieille ville de Benidorm / 2 - Bar Atxuri, pintxo oeuf/saucisse/ poivron vert, pimiento del padron. / 3 - bar Saburdi, pintxo version brochette - Pintxo asperge/aubergine/fromage / 4 - Salade de langoustines avec une mayonnaise de wasabi et herbes aromatiques/ restaurant Villa Venecia / / 5 - Coucher de soleil sur la skyline de Benidorm

C'est dans la vieille ville et plus particulièrement dans la calle San Domingo que fleurissent les bars à pintxos et tapas. De nombreux basques et navarrais sont venus s'installer à Benidorm pendant les crises des années 70. Aujourd'hui leurs successeurs proposent toujours des comptoirs plus tentants les uns que les autres. Tous les ans, au mois de juin, un concours de tapas et pintxos incitent les bars à la création et à l'originalité.

Le soir, on dine à la Villa Venecia Hôtel Boutique, situé dans la vieille ville, sur le Balcon de la Méditerranée, avec une vue à couper le souffle, entre mer et plage de Levante. Menu dégustation avec, entre autres, de généreuses langoustines boostées par des herbes aromatiques et une mayonnaise de wasabi, une crème de potiron au foie gras, pignons de pins et crème avec un zeste de fromage ou encore une joue de boeuf ultra-fondante escorté d'un couscous de légumes et d'une purée de carottes. On finit par une mini tartelette à la crème de citron et fruits rouges. C'est sur, Benidorm a plus d'un tour dans son sac et donne l'envie de revenir pour en découvrir davantage...

Pour les vélos électriques, accueil aux petits oignons et vélos design chez
TAO, av. Mediterraneo, 62, 03503 Benidorm.

La paëlla.
Restaurant Ulia.
Avda. Vicente Llorca Alos. La Cala. Benidorm.

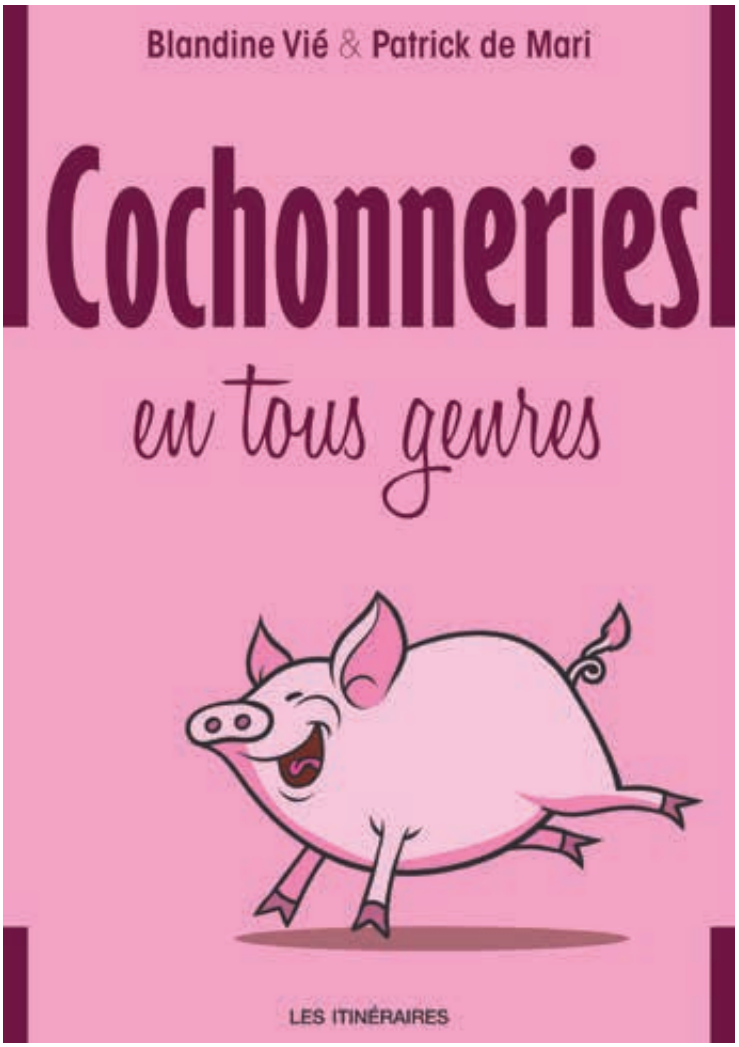
Bar Atxuri.
Calle Santo Domingo, 13, 03501 Benidorm.

Villa Venecia Hôtel Boutique.
Plaza San Jaume, 1, 03501 Benidorm.

Volotéa assure deux vols par semaine de Nantes vers Alicante, tous les lundis et vendredis jusqu'au 2 septembre 2016.

Le Balcon de la Méditerranée,
une invitation au voyage....

Des Mets et des Mots par
Thierry Caquais



« Rillons » un peu !

Une jeune qui femme recherche l'amour... d'un charcutier, tandis qu'une autre décline et dévore les « croque-messieurs » à pleines dents... Des vacanciers un peu trop « parisiens » qui préfèrent la terrine des villes au pâté de campagne... Une émission télé où littérature et philosophie sont enfoncées par l'éloge du porc...
Dans un ouvrage roboratif pour les sens et l'esprit, Blandine Vié et Patrick de Mari, en 28 nouvelles drôles, tendres, coquines, burlesques ou caustiques, vous proposent un tour de cochon : la cochonaille, la charcuterie y sont explorées sous toutes leurs formes. Que ce soit dans la gastronomie ou la vie quotidienne, dans la sexualité ou dans le sport, les auteurs montrent ainsi que le cochon s'est insinué dans toutes les couches de la société et dans toutes les strates de la culture !

Gastronomica : Voilà un hymne au cochon assez inattendu ! Comment vous est venue l'envie d'écrire ce recueil ?

Patrick de Mari : Tout est de la faute de Blandine ! (rires). Elle a une telle passion pour la gastronomie et pour les mots qu'elle a su m'emporter dans ses projets. Travaillant plutôt du côté du vin, j'avais eu des activités épisodiques de journaliste, qui trompaient peut-être une secrète envie d'écrire. Avec le blog que nous tenons depuis un peu plus de trois ans (NDLR : Greta Garbure), elle a su me mettre le pied à l'étrier.
Blandine Vié : J'écris depuis toujours sur la cuisine et j'avais déjà été tentée d'écrire avec d'autres mais ça ne fonctionnait pas. Quand j'ai rencontré Patrick, lui habitant à Bayonne et moi à Paris, nous avons beaucoup correspondu par courriel. Nous trouvions que nos écritures se conjuguaient très bien, que nous avions la même forme d'humour, et c'est Patrick qui a eu l'idée d'aller plus loin et d'écrire des nouvelles communes. Je voulais aussi sortir du livre de cuisine.

G : Comment avez-vous écrit ces nouvelles à quatre mains ?

B.V. : C'était vraiment tous azimuts ! Nous ne nous sommes pas fixés de règles, la seule étant que nous pouvions intervenir sur l'écriture de l'autre, et se dire franchement ce que nous pensions, sans ego. Donc tantôt l'idée venait de Patrick tantôt de moi, et surtout, on ne savait pas toujours où l'histoire allait nous mener. Une fois nous écrivions chacun de notre côté, relu et modifié ensuite par l'autre, une autre fois nous écrivions ensemble, ou à la suite. Il y a eu beaucoup d'amusement et

de plaisir et, au final, ce qui nous plaît c'est qu'on ne sent pas et qu'on ne sait plus qui a écrit quoi ! En espérant que le lecteur, lui, sente une unité de ton.

G : Les situations décrites ou imaginées, sous des dehors drôlatiques, sont tout de même une sorte d'hommage à la charcuterie et au cochon. Derrière le plaisir d'écriture, il y a une réflexion, même si elle n'est pas formulée ?

B.V. : Oui, peut voir ce recueil comme une sorte de réhabilitation de la cochonaille. Le cochon a toujours été un animal et une nourriture populaire (donc pouvant être jugée par certains, avec un brin de snobisme, comme triviale). Mais c'est tout de même une viande qui a nourri nos aïeux pendant des générations ! Même chez les pauvres, la seule – quand il y en avait – qu'on pouvait se permettre parce que le porc est facile et peu coûteux à élever. Et tout le monde en a profité et en profite encore aujourd'hui !
P.d.M. : C'est vrai que le cochon est partout, dans toutes les catégories, et on ne s'en rend pas toujours compte. Pour valoriser le sujet, on a essayé de bien écrire, et donc de valoriser le sujet à travers les formes d'écriture. Selon la tournure des nouvelles et des sujets abordés, nous avons travaillé des styles différents, parfois proche de la gouaille d'un Audiard ou d'un San Antonio, parfois dans un langage plus soutenu, en parodiant gentiment des styles ou des personnages comme Jean d'Ormesson. Et nous nous sommes donc amusés à imaginer la cochon dans toutes les tranches de la population, dans diverses circonstances, y compris intellectuelles, pour montrer que, oui, c'est une nourriture très largement partagée !

G : Tout est vraiment bon dans le cochon, alors ? On peut donc aborder tous les sujets avec ce thème ?

P.d.M. : En fait, nous avons eu quelques déboires inattendus avec ce livre... Il a été sélectionné cette année comme « livre officiel » de la Foire au jambon, à Bayonne. Pour le mettre en valeur, des phrases ont été ressorties du livre, et affichées dans la ville, sur les bords de Nive. Une d'entre elle a créé un début de polémique. Il s'agit de « Sans cochon, pas de civilisation ». Un raccourci, avec une dose d'humour aussi, pour expliquer que le cochon aurait contraint l'homme à se sédentariser (c'est un animal qui ne peut voyager loin car ses pattes sont trop courtes pour cela) et que, certains de nos personnages l'expriment, à son contact l'homme serait devenu « de plus en plus sapiens », aiguisant notamment son intelligence et développant son savoir pour profiter pleinement de la chair du cochon.
En ces temps sensibles, sortie de son contexte, et de l'ensemble du livre qui est très largement humoristique, la phrase peut être sujette à caution. Elle a malheureusement été interprétée dans un sens religieux qui a fait réagir et retirer l'affiche en question !
Nous avons pris les choses avec recul et cela ne nous empêche pas de travailler sur un second opus, début d'une longue série. Le prochain aura pour thème : « Amour et vin » !

Blandine & Patrick et leur amour de cochonneries © Greta Garbure

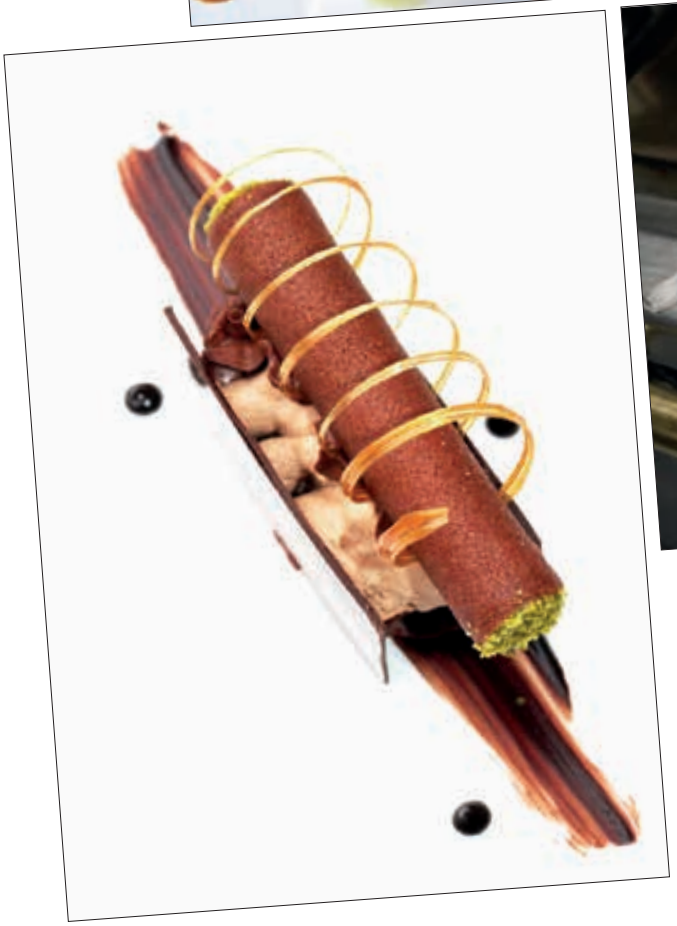
Bio express

Journaliste et auteur, gourmande de mets et de mots, **Blandine Vié** s'est toujours partagée entre presse et édition, mijotant ses textes autour de la cuisine, et s'attachant notamment à la mythologie et à la symbolique culinaires. Elle est l'auteur d'environ 130 ouvrages. Elle est membre de la très sérieuse Académie de la Viande, mais fait aussi partie de quelques associations à vocation festive comme le Rosbifs Club.

Patrick de Mari a goûté des milliers de vins, rencontré des centaines de vignerons merveilleux et retenu presque autant d'histoires à raconter. Il aime la franchise des produits de qualité, des chefs, des restaurateurs, de tous les professionnels de l'art de vivre.
Ensemble, ils ont créé le site le site « Greta Garbure », un portail dédié à la gastronomie, à l'humour et à la culture – www.greta-garbure.com

À lire aussi (de Blandine Vié) : San Antonio se met à table, éd. Fleuve noir, 2012 ; L'agneau passe à table, éd. de l'Épure, 2012 ; Les transparences, dix façons de les préparer, éd. de l'Épure, 2009 ; Les cuisines de l'Amour, éd. Agnès Vienot, 2007 ; 100 recettes pour séduire, Fitway Publishing, 2006 ; Testicules, éd. de l'Épure, 2005 ; etc.

Gastronomica
photos



Photos pour cartes, sites ou autres moyens de communication,
je suis disponible pour répondre à vos attentes.

Contactez-moi!
luc.sellier@gastronomica.fr
06 09 71 74 66

Gastronomica

s'étoffe et propose avec sa nouvelle équipe la création de sites internet spécialisés dans la restauration et les métiers de bouche avec des offres sur mesure pour tous les budgets.
N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse mail : sarah.sellier@gastronomica.fr

Gastronomica rajoute une nouvelle corde à son arc et vous propose la réalisation de films sous forme de reportage sur votre activité
Contacter : luc.sellier@gastronomica.fr

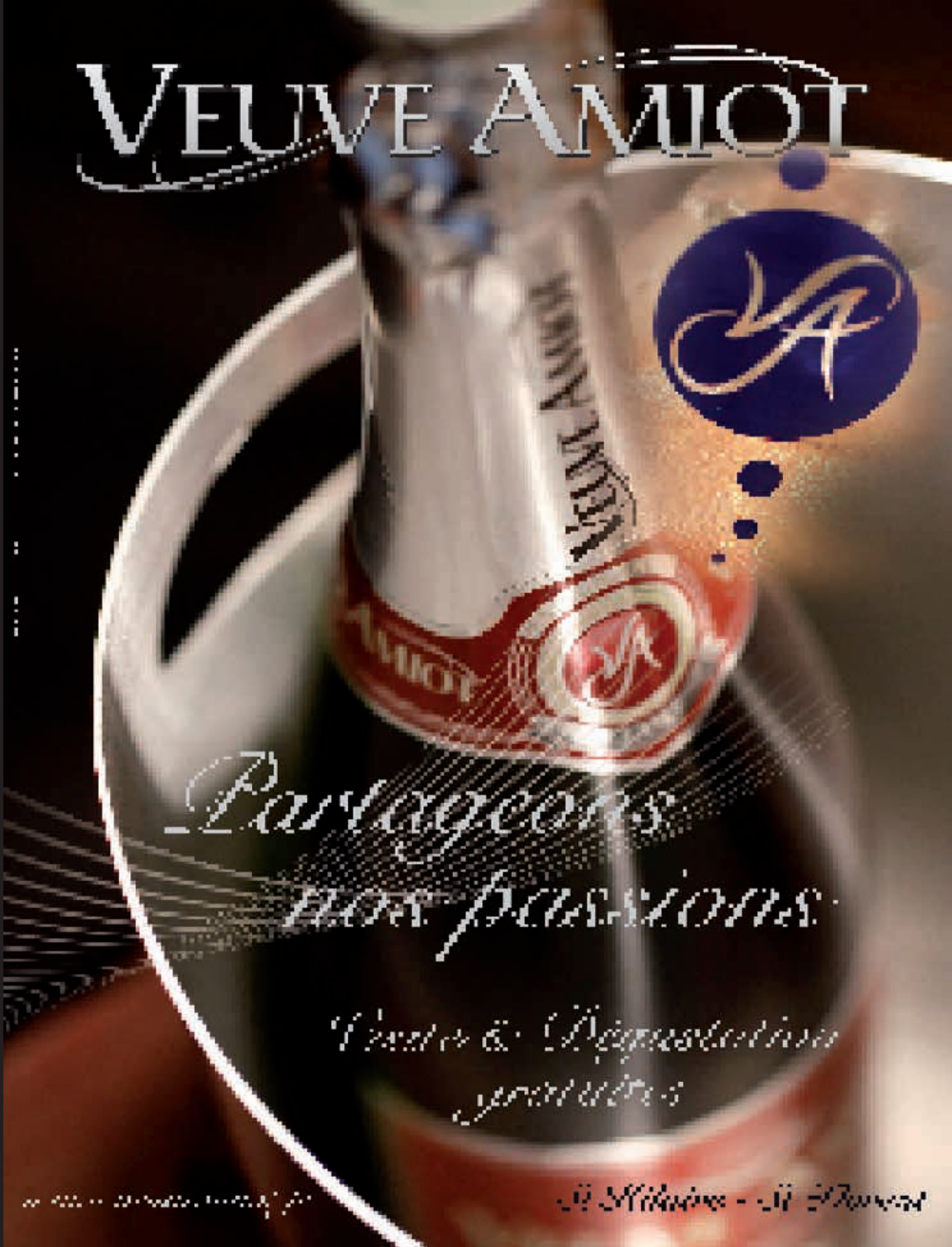
A la cave

Le printemps des liqueurs à la Maison Giffard.

Le Printemps des liqueurs à la Maison Giffard.

Créé en 2005 par le syndicat français des liqueurs qui regroupe plus de 30 entreprises, le thème de l'année 2016 "les liqueurs vous invitent au voyage" s'est déroulé le samedi 21 mai. La Maison Giffard, entreprise familiale indépendante depuis plus de 130 ans, a ouvert les portes de son usine au public et son espace Menthe-Pastille, pour un voyage dans l'espace et dans le temps. De la rose et du litchi à Pékin, en passant par le kir royal très en vogue à New-York ou encore la fleur de sureau à Berlin, c'est à un voyage rythmé par le groupe "Allez les Filles"ou les formidables "Des lions pour des lions" déambulant dans l'espace de production, que le public a été invité à découvrir la Maison Giffard. Avec les oeuvres des étudiants de l'Ecole d'Arts Appliqués d'Angers réalisées pour les 130 ans de la Menthe-Pastille, on a pu plongé dans l'histoire de la Maison. Des démonstrations de cocktails et dégustations de saveurs et la découverte des nouveautés Giffard,telles que les Royal Soup', primées au Concours Général Agricole 2016, ont complété la visite.

Maison Giffard.
Chemin du Bocage - ZA la Violette.
49240 Avrillé.
Tel. 02 41 18 85 14.


VEUVE AMIOT
Partageons
nos passions
Visite & Dégustation
gratuites

A la cave

Côte Mas / Rosé Aurore 2015
Domaine Paul Mas.

IGP Vin de Pays d'Oc. Cépages syrah, cinsault, grenache. Robe d'un rosé soutenu. Le nez présente des arômes de cerise,de framboise, de grenadine. La bouche est ronde et équilibrée avec une finale fraîche et persistante. Accords mets et vins: barbecue, charcuterie, salades, pâtes à la carbonara.

Bournigault Gourmet.
125, rue Audigane. 44150 Ancenis.
Tel. 02 40 83 09 74.
www.cavebournigault.com

Château Grand Boise.
Cuvée Sainte Victoire rosée.

AOP Côtes de Provence Sainte Victoire. 50% grenache, 30% cinsault, 20% syrah. Vignes conduites en agriculture biologique certifiées par Qualité France depuis 2010. Vin ample, tout en restant frais et léger, alliant fruit et minéralité, un rosé de gastronomie. Notes de pêche blanche, de fleurs blanches et de poivre blanc. on peut lui associer des oursins, de la poutargue, une tapenade, une belle charcuterie, viande grillée ou poisson.

Bournigault Gourmet.
125, rue Audigane. 44150 Ancenis.
Tel. 02 40 83 09 74.
www.cavebournigault.com

Terrasses du Larzac
Le Clos des immortelles 2014

Cru du Languedoc – Domaine Mas de la Serrane

Un nom en hommage aux fleurs sauvages qui poussent dans la garrigue longeant les vignes.

Mourvèdre, Syrah, Grenache, Carignan, Cinsault s'unissent harmonieusement pour nous offrir un vin puissant, au volume élégant. Ses notes de cassis et d'épices accompagneront avec délice viandes relevées ou en sauce, gibiers et certains fromages

A carafer de préférence !

La Cave de l'Erdre
38 rue de l'Erdre - 44390 Nort-Sur-Erdre
02.40.72.13.13

CAVISTES INDÉPENDANTS PROCHES DE CHEZ VOUS

LA CAVE de L'ERDRE
Nort-Sur-Erdre
www.lacavedelerdre.fr

CAVE des CHEMINS GOURMANDS
Le Loroux Bottereau
www.cavecheminsgourmands.fr

CAVE Les CAUDALIES
Saint-Etienne-de-Montluc
www.cavelescaudalies.fr

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

Les Artisans de Talensac

Le Roi des Nems / Kim.
Artisan traiteur spécialités vietnamiennes depuis 1982. Nems, samossas, soupe thaï...
Tel.06 78 18 28 14.

L'Epicerie italienne / Safia.
Véritables pâtes fraiches, mezzaluna au basilic vert, fromage pécorino à la truffe...
Tel. 06 76 93 75 18.

Fifi Poulet.
Depuis 26 ans à Talensac. Rôtisserie traiteur. Poulet rôti, cochon grillé, paëlla...

Carol / Christelle Carol.
Olives, antipasti, fruits secs et exotiques, épices, huiles d'olive, épicerie fine...
Tel. 02 40 20 25 31.

Aux Saveurs des Indes.
Traiteur spécialités indiennes. Plats végétariens, grillades tandoori, biryani, pains indiens...
Tel. 02 40 20 06 27.

La Boite à Pâtes.
Pâtes fraiches artisanales, charcuterie italienne de la Maison Levoni, mozzarela de bufflonne...
Tel. 02 51 86 23 65.

Rôtisserie de l'Ouest / Jacques Millienne et Nadine. Produits de la charcuterie Daniel Gérard à Legé. Poulets jaunes d'Ancenis, jambon à l'os façon York...Tel. 06 07 41 21 44.

Asie Traiteur / Cam Tu Vuong.
Depuis 1988 sur les marchés nantais. Spécialités vietnamiennes, spécialités à la vapeur : brioches farcies, raviolis aux crevettes...

Klein d'Alsace / Flavien Moreau.
Spaetzle (pâtes fraiches), fleischnakas, knacks, saucisses blanches aux herbes, tartinettes...
Tel. 02 40 47 55 70.