# GASTRONOMICA





#### Edito

En cette fin de mois de juin 2021, l'horizon s'éclaircit enfin. Mais la pandémie, en période inédite, qui nous a laissé pantois et parfois sans souffle(s), a modifié/accéléré/empiré (ou non, selon les envies/désirs/visions de chacun) les choses. L'état de confinement a fait prendre à la livraison de plats à domicile une ampleur sans précédent, déjà bien partie depuis un certain nombre d'années, laissant la bride abattue aux plateformes pour exploiter sans vergogne une armée de livreurs corvéables à merci, sans droits, des plateformes appelées start-ups pour s'assurer d'une pseudo modernité mais guère différentes des grandes entreprises de la fin du19e siècle et de leurs cadences infernales et leurs salaires de misère. Un vrai leurre! Evidemment et heureusement pour certains chefs et restaurateurs, le click & collect et la livraison à domicile ont mis, malgré les aides, du beurre dans les épinards, permettant de garder le contact avec leurs clientèles et ne pas laisser le terrain entièrement occupé par les acteurs plus "classiques" du tout-terrain de la mangeaille, pizzas, burgers et compagnie.

Cette période a aussi fait pousser le phénomène des fameuses dark kitchens, nommées aussi "cuisines fantômes", restaurants virtuels accessibles uniquement en ligne, très souvent des émanations de ces mêmes vampiresques plateformes. Elles créent leurs propres marques virtuelles, selon les tendances du moment, les employés ont des fiches techniques pour aller vite, et c'est livré. La boucle est bouclée! L'uniformisation, déjà en route avec ces chaines qui essaiment dans toutes les villes de France, surfant sur des concepts asiatiques, sud-américains, mis à la sauce occidentale, surtout ne pas bouleverser le palais d'ici, fait son chemin, on mange pareil de Dunkerque à Marseille.

Certains diront que c'est le progrès et que c'est comme ça, moi je dis, mais quel progrès? Uniformisation du goût, exploitations des "petites mains", produits les mêmes partout, le progrès? Aujourd'hui le pouvoir est entre les mains du consomm'acteur, à lui de faire évoluer les choses...

A Gastronomica, on reste dans la même ligne depuis 14 ans, les vrais chefs, qui font travaillé des producteurs de qualité, des chefs dont les assiettes nous font encore saliver, rêver, voyager, frissonner, sourire, qui nous chahutent les papilles, comme autant d'antidotes au nivellement par le bas, des chefs, des producteurs, des vignerons, des artisans, qui résistent et sans qui la vie pourrait paraître bien morne. Alors Gastronomica magazine de résistance? Je n'irai pas jusque là mais quand même...

Luc Sellier, fondateur de Gastronomica

#### Au menu

4/ En primeur...gribiche, Angers.

6/ Zoom

8/ En primeur...Cluizel

10/ Zoom...La Baudet

16/ Le saké par Nishikidôri

18/ A la table de...Meraki, Nantes

20/ Des Mets et des Mots

24/ A la table de...Le Carahutta, Gennes-Val-de-Loire

28/ A la table de ...Gwaien, Nantes

34/ A la table de...Fricot, Angers

38/ Anne de Bretagne

46/ La Vie Parisienne...Le Gabriel, Jérôme Banctel

#### www.gastronomica.fr

(f) Gastronomica Mag @ gastronomica\_mag

Couverture / Luc Sellier. Restaurant Le Taillevent Paris, époque David Bizet.

#### Gastronomica

N°43 Été 2021

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

Création : Achromac El Kouri Jean-Pascal 06 75 20 66 91 Contributions. Thierry Caquais/ Des Mets et des Mots. Pages 20/23

#### Publicité:

Luc Sellier - 06 09 71 74 66 - gastronomica@orange.fr Elena Boursin - elena@gastronomica.fr

Impression : Dépôt légal à parution.

## En primeur... Gribiche, Angers







C'est dans l'ancien fief de Gérard Bossé, l'étoilé d'Une Ile, près de la gare d'Angers, qu'**Alex**, que l'on a connu Au Goût du Jour, rue de la Roë, et Emmanuelle, ex-pâtissière de l'étoilée Table de la Bergerie de David Guitton et des Petits Prés à Angers, ont mis leurs talents en commun, assistés de Léandre en salle, pour créer Gribiche. On met de suite les pieds dans le plât avec un mémorable paté en croûte composé des extrémités du cochon, pied, tête, langue, joue, de la volaille fermière marinée, du foie gras, pistache et gelée au chenin, c'est du sérieux, du goûteux, du pas chichiteux, c'est un plat de partage entre amis depuis toujours, un plat de tradition, certes, mais exécuté dans les règles de l'art, à mettre sur le podium avec le pâté en croute de l'Ardoise de la rue de la Tannerie. Mais partagé avec soi-même, on ne se plaint pas non plus. Pour accompagner, pickles croquants et moutarde maison déménagent en douceur. Coté liquide, un Pineau noir d'Alsace de chez Rohrer assure gaillardement.

#### Sans vergogne...

Le cochon en président d'honneur de la journée, on continue allégro avec une topissime saucisse au couteau, purée de pommes de terre en ligne de mire, carotte en colorée camarade et jus de volaille très réduit. En bouche, ça fonctionne au mieux, le gras serré de la saucisse caresse les papilles, la purée et le jus de volaille fricotent ensemble pour le meilleur, permettant au convive de saucer l'assiette sans vergogne.

#### Ode au chocolat.

Le dessert enfonce le clou. Il y a du moelleux, du fondant, du croquant, de la légèreté dans ce bien

nommé le très très chocolat. Véritable festival, palais de mousse chocolat 71%, ganache montée chocolat et cardamome noire, éclats de fève de cacao cru, tuiles cacao, pépites croustillant de cacao, glace cardamome noir, sédimentation parfaite de gourmandise, comme on l'attend justement d'un dessert, dosé juste comme il faut, le genre qui vous prend par les sentiments. A noter une sélection de vins naturels "sans défauts" dixit Alex.

#### Gribiche.

9, rue Max Richard. 49100 Angers. Tel.02 41 19 14 48.



## Zoom...



#### Pia Vino, Viva Italia!

L'été est arrivé et les envies de Sud nous titillent les papilles, mais si on ne part pas on peut tout de même voyager immobile. Chez **Pia Vino**, pourvoyeuse des meilleurs produits de l'Italie voisine, la chose est possible. A déguster illico presto. Pia nous sort des sandwichs aux senteurs de dolce vita. Comme le végétarien à base de coeur d'artichaut. pesto et provolone (fromage de vache du nord de l'Italie). On peut aussi faire un sort à la puccia, originaire du sud des **Pouilles**, de **Lecce**, un pain à toaster, avec speck, tomate, provolone, roquette. Pourras-t-on résister à la foccacia, version italienne de la fougasse, avec son goûteux jambon braisé aux herbes et provolone ou à l'authentique panino, lui aussi à toaster. A moins de craquer pour la piadina, une spécialité de la Romagne, une galette de blé farcie, toujours à toaster, avec, par exemple, speck, roquette, sauce tomate, fromage frais, origan. Coté liquide on peut accompagner d'un rosé léger et fruité, 100% merlot, de la région de **Venise**, répondant au doux nom de Vespa. Pour les soirées avec les amis, la liqueur de bergamote et de cédrat Italicus, fabriquée à Turin, avec des agrumes de Calabre, est la partenaire idéale pour faire un spritz

ou un gin tonic. Pour les amateurs, on sirote le café en grains de chez Emporio Guiducci, un café artisanal romain, rond et puissant avec des arômes de cacao et de noisette. On n'oublie pas le rayon vrac avec les pistaches de Bronte (Sicile), les noisettes du Piémont, les pignons de pin de Sicile...



3 bis, rue Copernic. 44000 Nantes. Tel. 09 53 91 88 31. piavino.epicerie@gmail.com



Mathieu Pérou

de 4 étoiles. Laurent Saudeau. le Etoiles ou pas... En cette particulière année 2021, des étoiles sont arrivées et d'autres cessent de briller. A Nantes, deux chefs obtiennent leur première étoile, Jean-François Pantaleon du restaurant Roza ouvert en 2017, près du musée Dobrée, revenant dans sa région natale après plusieurs années passées à Paris, et Mathieu Pérou, au Manoir de la Régate, aux portes de Nantes, continuant avec brio d'écrire l'histoire de la maison familiale. L'étoile verte, une sorte d'éco-étoile récompensant l'alliance entre écologie et gastronomie lui a été aussi décernée. Avec Ludovic Pouzelgues, du restaurant Lulu Rouget, étoilé en 2019, et l'incontournable Jean-Yes Guého, de l'Atlantide 1874-Maison Guého, étoilé depuis 1999, Nantes peut s'enorqueillir

double étoilé du Manoir de la Boulaie, renonce à la course aux étoiles et ferme son restaurant, se consacrant aux bocaux gastronomiques, privatisant le site pour des évènements et donnant des cours de cuisine le samedi matin. A la Baule, Eric Mignard, du Castel Marie-Louise, récupère enfin l'étoile, perdue en 2015 après 29 années continues, récompensant le travail fait avec son bras droit Jérémy Coirier. A Angers, le chef Pascal Favre d'Anne, étoilé depuis 2008, ferme son restaurant Le Loft Culinaire à la fin du mois de juillet, pour partir vers de nouveaux projets, laissant la ville avec un seul macaron, celui de Fanny et Gaëtan Morvan, à Lait Thym Sel (2019), qui a aussi obtenu en 2021 l'étoile verte.











02 40 57 18 88 | www.polycave.fr



3 bis rue Copernic NANTES 06 61 09 76 00 09 83 81 73 56 www.o-saumon.fr





## Zoom... Cluizel, les sens du chocolat.



#### Plantation Los Anconès.

Grand cru San Francisco de Macoris, République Dominicaine. Los Anconès noir 73%: 70 g. De la plantation de Los Anconès, dans la région de San Francisco de Macoris, en République Dominicaine, figurent les hauts palmiers symboliques qui ornent la côte.



#### Plantation Mokava.

Grand cru Tapachula, Mexique.
Mokaya noir 75%: 70 g
A Mokaya, au Mexique, ce sont les
Ceibas, arbres géants chargés de
transmettre au sol l'énergie des
dieux du ciel, qui sont mis en avant:la
Manufacture Cluizel illustre ici aussi
le lien fort qui unit cette région du
Chiapas aux peuples Mayas qui l'on
un jour peuplée.



### de dix tablettes de chocolat de plantation.

Depuis la fin des années 90, la **Manufacture Cluizel** travaille en collaboration directe avec 7 planteurs d'excellence au quatre coins du monde, sur les terres ancestrales du cacao: Madagascar (Mangaro), Guatemala (La Laguna), Brésil (Riachuelo), Mexique (Mokaya), République Dominicaine (Los Anconès), Sao Tomé (Vila Gracinda) et Colombie (El Jardin).

Plantation Vila Gracinda.

Grand cru Santo Amaro, Sao

Tomé, Vila Gracinda 73%: 70 a.

De Vila Gracinda, sur l'île de Sao

rocher Pico Cao Grande et les

rivages somptueux et insulaires.

Tomé, a été reproduit le totémique

Chaque chocolat de plantation est le fruit d'une seule et même plantation, son goût est caractéristique de son terroir et de sa culture. Les chocolats de plantation Cluizel se différencient en cela des chocolats de cru ou d'origine: leurs profils aromatiques sont parfaitement uniques.

Avec les planteurs, la Maison a établi des relations directes basées sur une confiance mutuelle. Engagée auprès de ses partenaires, la Manufacture les rémunère à un prix supérieur

Depuis la fin des années 90, la **Manufacture Cluizel** travaille à celui fixé par le marché, pour garantir et soutenir leurs en collaboration directe avec 7 planteurs d'excellence au démarches d'agriculture durable.

Dès 2001, Cluizel a été précurseur de la tendance beanto-bar en maîtrisant tout le processus de fabrication de ses chocolats de plantation, de la sélection des fèves de cacao à la création de tablette unique.

Parce que ce qu'il y a de plus beau dans ces chocolats, ce sont leurs terres d'origine, la Manufacture Cluizel s'est inspirée de chaque terroir pour la conception des étuis de la collection. Pour illustrer ces paysages iconiques et pour faire voyager les papilles dans chacune de ces plantations, Cluizel a disposé sur les fourreaux des tablettes les croquis de ses voyages: volcan immortel, oiseaux volants aux cimes d'arbres millénaires, jungles de paradis...





#### Grolleau - château la Saulaie

Encore un jeune prometteur qui a su nous séduire, dès son 1er millésime après la reprise du domaine familial à Martigné-Briand (49)

La cuvée Grolleau 2019 révèle le travail d'orfèvre de son auteur. Précision et rigueur sont de mise. Un croquant incomparable, une intensité et un fruité suave qui ne vous laisseront pas indifférent. Rémi Pivert est sans nul doute un vigneron à suivre ou découvrir urgemment.

Angers 9-11 avenue Patton 02 41 48 15 09



#### Dilemne - Les pierres écrites

Anthony et Coralie sont installés au Domaine des Pierres écrites sur l'AOC Montlouis sur Loire à laquelle ils sont très attachés. Leur cuvée Dilemme est un petit voyage entre Loire et Vallée du Rhône... le viognier délivre les notes gourmandes de fruits blancs, le chenin équilibre le jus en lui apportant une belle acidité fruitée et tout ce qu'il faut de fraîcheur pour la saison. Une bulle délicate, véritable allié des apéritifs estivaux !

Avrillé 30 avenue Pierre Mendès-France 02 41 37 90 60 st dangereux pour la santé à consommer avec modéra



#### La Baudet, moule de bouchot.

La Baudet a été créée dans les années 1960 par Pierre Baudet, auquel a succédé Patrick, son fils, puis Hugo, son petit-fils. La moule de bouchot la Baudet a été reprise en 2019 par Stéphane Hesry, un producteur de moules du Mont Saint Michel. Il est à l'origine de l'AOP de la moule de la Baie du Mont Saint Michel. Attaché à la qualité, il a conservé tout l'équipage Baudet avec son savoir-faire.

#### Comment ca marche?

A La Plaine-sur-Mer, on est en captage naturel. Des cordes de coco sont étendues en mer, accrochées entre des pieux, soit en chêne, soit en bois exotique (celui-ci tient plus longtemps), la Baudet possède 20 000 pieux. Le naissain, les larves des moules, s'accroche sur tout ce qu'il y a en mer donc les pieux. Les cordes seront ensuite enroulées autour des pieux en début d'été, ces moules seront pêchées et dégustées l'été suivant.

#### Déroulement.

Tout au long de l'année, l'équipage permanent s'occupe de chaque pieu: installer des filets de coton pour éviter que les moules tombent dans l'eau, réparer les pieux à cause des prédateurs comme les goélands. L'hiver une semaine sur deux, l'équipage va en mer s'occuper des pieux, l'autre semaine c'est la maintenance, préparer la saison, les tracteurs, repeints tous les ans, les lasses (barques plates en alu)...

#### La saison

L'été, la cadence s'accélère. L'équipage, les dix permanents et la dizaine de saisonniers part en mer chaque jour pour pêcher les 15 000 pieux choisis pour la saison. La pêche se déroule de mi-juin à fin septembre pour les moules de bouchot de la Plaine-sur-Mer (chaque bassin à sa période de pêche). L'été, les journées commencent vers cinq heures, départ en mer pour six heures, puis retour à terre pour trier les moules. Il faut que celles-ci soient de taille régulière et très propres. Il n'y a jamais de crabe dans les moules de bouchot car elles ne touchent pas le sol. La pêche est automatisée grâce à une grue installée sur le chaland (bateau à fond plat). Entre 500 et 700 tonnes sont pêchées chaque été par l'équipage.

#### Epicerie de la mer.

L'Epicerie de la Mer est un point de vente en direct mais aussi un lieu où l'on peut échanger sur les produits et le travail des pêcheurs. Moules de bouchot, évidemment, mais aussi huîtres, crustacés, rillettes de la mer, vins, sel, algues... et plateaux de fruits de mer sur commande font partie de l'offre de la boutique.

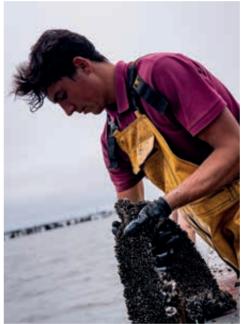
#### Horaires d'ouverture.

**Juin,** selon la production, du lundi au dimanche, de 9h à 12h30.

**Juillet / Août,** du lundi au samedi 9h/12h30 et 15h/18h30.Dimanche, 9h/12h30

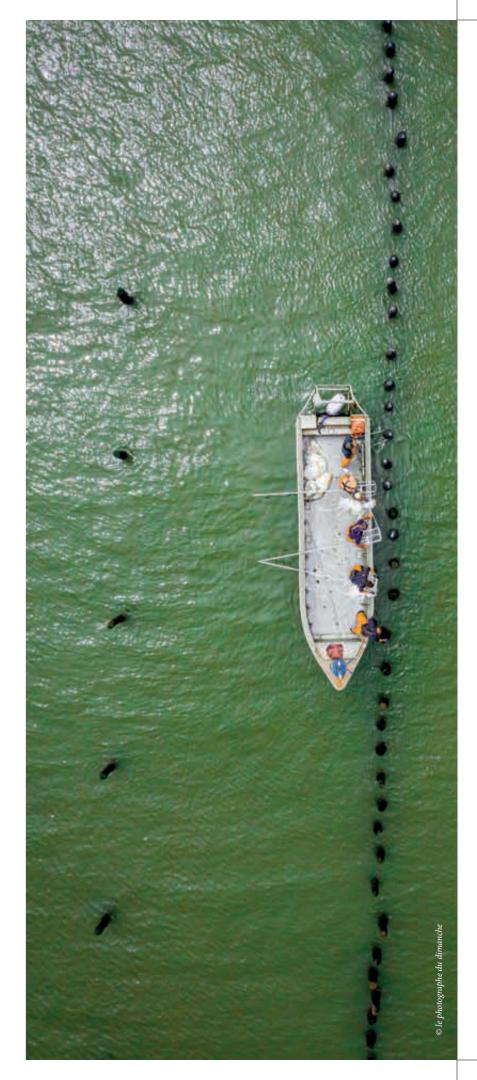
**Septembre / Octobre,** selon la production, du lundi au dimanche, 9h/12h30







SAS Baudet.
7 zone Conchylicole / Le Marais.
44770 La Plaine sur Mer.
Tel. 02 40 21 51 02.
sas.baudet@wanadoo.fr



## Moule de Bouchot de la maison Baudet,

tourteau aux agrumes, crème de cuisson parfumé au safran par Mathieu Guibert, \*\* Michelin, restaurant Anne de Bretagne, La Plaine-sur-Mer.



Moule de Bouchot de la maison Baudet, tourteau aux agrumes, crème de cuisson parfumé au safran par Mathieu Guibert, \*\* Michelin, restaurant Anne de Bretagne, La Plaine-sur-Mer.

Accord met et vin: Muscadet-côtesde-Grandlieu, Domaine de la Coche "La Salle aux fées" 2015.

Pour 4 personnes.

#### Base.

800 gr de moules de Bouchot, 30 gr d'échalotes, 20 cl de vin blanc.

#### Garniture.

120 gr de tourteau décortiqué. 20 gr de carottes, 20 gr de céleri boule, 100 gr de fenouil.1 botte de ciboulette.

#### Sauce.

25 cl de jus de moule. 10 pistils de safran. 12 cl de vin blanc, 50 gr de carotte, 50 gr de céleri. 20 gr d'échalotes, 250 gr de crème. Ouvrir les moules à la marinière. Décortiquer les moules, bien garder le jus.

#### Pour la sauce:

Faire suer les échalotes ciselées, les carottes et le céleri taillé finement.
Ajouter le safran, suer quelques minutes. Mettre le vin blanc et réduire à sec. Ajouter le jus de moule, réduire de moitié puis ajouter la crème.
Cuire 15 minutes.

#### Garniture:

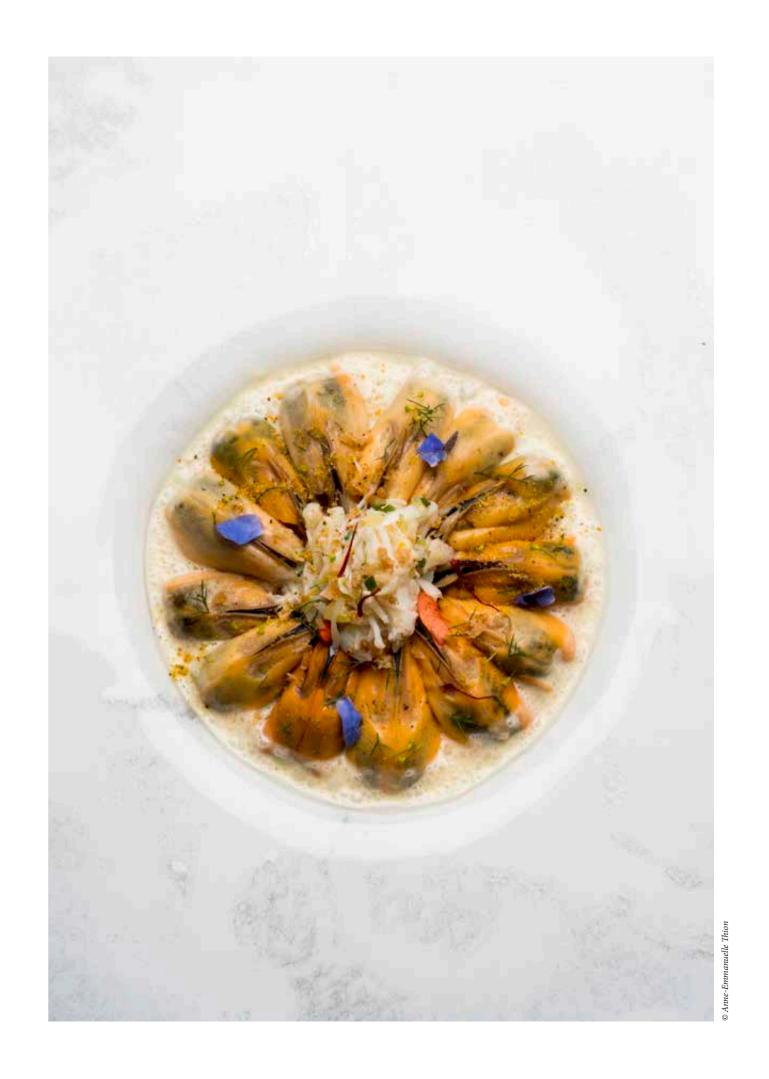
Tailler la carotte et le céleri en petite brunoise. Les faire suer doucement au beurre. Cuire le tourteau et le décortiquer, l'assaisonner avec des zestes de citron jaune et vert, huile d'olive. Cuire le fenouil dans une grande quantité d'eau salée, le mixer et une fois refroidi ajouter le crème montée.

#### Dressage:

Dans un cercle, disposer au fond le mélange carotte, céleri et ciboulette ciselé. Disposer au dessus le tourteau assaisonné, ranger les moules délicatement en rosace. Mettre au centre de la crème de fenouil.

#### Décorer





## Flash-Back Philippe Bodier, Auberge de la Roche, 49





Auberge de la Roche. RD 23. 49070 Saint-Jean de Linières. (A 5 mn d'Angers). Tel. 02 41 39 72 21. aubergedelaroche49@orange.fr

## Ris de veau à la crème d'herbes, pleurottes

Ingrédients pour 4 personnes : 400 gr de pleurotes - Soja - Thym -Crème liquide beurre maître d'hotel -1 pointe de vieux vinaigre de vin Poivre en grain - Beurre

Eplucher les pommes de ris de veau Les blanchir avec du thym et du poivre en grain Rafraîchir et égoutter. Colorer les pommes de ris de veau au beurre frais. Cuire 15 minutes. Déglacer avec le soja. Eplucher les pleurotes et les poeler. Pour la sauce, réduire de la crème liquide. Ajouter le beurre maître d'hôtel puis mixer. Finir avec une pointe de vieux vinaigre de vin

Mousseline de pommes de terre au raifort

#### Ingrédients

500g de pulpe de pommes de terre 100g de beurre 1 cuil à soupe de raifort

Mélanger le tout au thermomix mettre en siphon et maintenir au bain marie à 70°

Subric de pommes de terre Ingrédients 500 g de pulpe de pommes de terre 150g de beurre 6 jaunes d'oeufs sel,mucade

Mixer le tout au Thermomix Mettre le mélange dans des moules adaptés Cuire au bain Marie à couvert pendant 40 minutes à 150°





#### Un peu d'histoire...

Le saké japonais, "nihonshu", est un alcool de riz obtenu par fermentation. Son origine remonterait à plus de 2000 ans. Il s'agissait alors d'un breuvage servant à connecter le monde des humains avec celui des esprits obtenu en mâchant du riz qui était ensuite recraché dans des jarres afin de le laisser fermenter. C'est à partir du XIe siècle que le saké sera produit avec les méthodes similaires à celles d'aujourd'hui. D'abord réservé à la cour impériale et aux rites religieux, le saké se démocratisera au fil du temps jusqu'à devenir la boisson nationale.

#### Les ingrédients.

**Du riz à 20%**, cultivé spécifiquement pour la production du saké. Il en existe environ une centaine de variétés au Japon. Il se caractérise par un grain plus gros que le riz de consommation et une faible teneur en protéine.

**De l'eau à 80%**, les meilleurs brasseurs sont toujours situés proches d'une source d'eau profonde. Sa pureté est essentielle, sa teneur en fer doit être faible pour ne pas affecter son parfum et sa couleur.

Le kôji et les levures. Le kôji est un champignon similaire à celui que l'on peut trouver sur certains fromages. Saupoudré sur le riz, il permet de développer des enzymes capables de digérer l'amidon du riz pour le transformer en molécules de sucres. Les levures et acides lactiques permettent ensuite de convertir le sucre en alcool.

#### Déguster le saké.

Moins acide que le vin et ne possédant pas de tanin, le saké peut s'accorder plus facilement avec de nombreux plats, de l'apéritif au dessert. Jambon cru, foie gras, huîtres, Saint-Jacques, poissons, viandes rouges ou blanches, fromage, chocolat...

Le saké se conserve très bien au réfrigérateur à environ 5 degrés. Comme pour le vin, il est recommandé de le consommer rapidement après ouverture. A noter que le saké ne contient pas de conservateurs (comme les sulfites) du fait de sa pasteurisation. Comment choisir son saké? Les **Honjôzô** ont un goût léger et frais. Les **Junmai** et les **Kimoto** sont plus riches et généreux. Plus acides avec plus de corps ils sont parfaits pour accompagner les repas. Les **Ginjô** et **Daiginjô** sont très aromatiques et développent des notes plus florales ou fruitées.

Nishikidôri
Service client:
+33 (0)2 40 83 33 99
contact@nishikidori.com
www.nishikidori.com

Boutique Nishikidôri 140 Rue Georges Guynemer ZAC de l'Aéropôle 44150 ANCENIS



## Saké pétillant Happôu Junmaï Seishu "Hanabi".

Origine, Niigata, Japon. Brasseur **Hakuro Shuzo**. Accords parfaits, apéritif, jambon et melon. Bouche: acide et sucré. Température idéale de dégustation: + 6°C à 8°C.

Ce saké de riz pur et pétillant maintient le gaz de dioxyde de carbone obtenu par fermentation secondaire dans la bouteille et crée des bulles de textures fines et délicates. C'est un nouveau type de saké facile à boire, avec une douceur élégante, qui provient du goût du riz et d'une acidité modérée. Un saké idéal pour trinquer ou pour l'apéritif.



#### Saké Gozenshu 1859.

Origine, Okayama, Japon. Brasseur **Tsuji Honten**. Accords parfaits, fruits de mer, poissons grillés. Bouche: complexe, suave, fraiche, épicée. Température idéale de dégustation: +8°C à +10°C.

Ce saké sec est remarquable, une belle acidité, une bouche complexe, presque perlante, aux notes de noix fraiche, de poire et de banane. Un saké qui marque la transition dans la fabrication du saké par la maison Tsuji Honten, fer de lance de la renaissance de la méthode Bodaimoto, technique médiévale de fabrication des pieds de cuve courante il y a 1000 ans consistant à mélanger du malté dans une grande quantité d'eau pure.



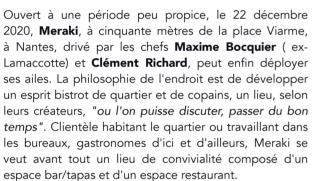
#### Saké Masuizumi Junmaï Ginjô.

Origine, Toyama, Japon. Brasseur **Masuda Shuzo**. Accords parfaits, poissons grillés. Bouche: ronde et moelleuse. Température idéale de dégustation: +10°C.

Beaucoup de surprises pour ce saké Junmaï Ginjô. Sophistiqué, ce saké est à la fois floral, fruité, doux. L'umami est puissant, la minéralité élégante, les notes gustatives complexes: banane mûre, touche rhum raisin, melon, noix, notes de mousse et de sous-bois, de champignons sylvestres, de pourriture noble, accents d'automne.

## A la table de... Meraki, Nantes.





#### Expérience sensorielle garantie.

Bistrot de quartier d'accord mais la cuisine est loin de se résumer à ce terme. La créativité en bandoulière, la cuisine de Meraki fuit le surplace et et les assiettes se déclinent en nuances exploratrices. L'intitulé silure asperge café révèle du silure saumuré au café de Colombie (fourni par Cime, voisin de la rue des Hauts Pavés, torréfacteur de café de spécialité), des asperges blanches brûlées et en tagliatelles, du lait d'asperge perlée à l'huile de café, le tout déclenchant un effet de surprise délicieusement évident et une expérience sensorielle garantie. Une cuisine déclinant un dialogue entre textures et saveurs, à la technique assumée, en sensations iconoclastes, dans un bistrot de quartier, bon d'accord.



#### Veine et verveine.

On reste dans la même veine avec une poitrine de veau confite à la verveine, sucrine braisée, ragoût de petits pois, fèves et oignons nouveaux, condiment rhubarbe, jus de veau à la verveine. La verveine, en délicate mais insistante compagne (la bonne idée), la poitrine de veau, fondante et goûtue, au gras juteux et nourricier, les légumes tout frais, tout croquants, en évidents messagers de la nature, se mèlent dans un jeu culinaire élaboré et cohérent.

#### Pom pom.

En dessert, la cuisine ne faiblit pas. La preuve avec la pom'85, une pomme cuite à 85°C pendant 8 heures, crémeux citron orange, mousse de lait citron, gel coriandre, la pomme presque compotée, comme un concentré du fruit, le crémeux enveloppant, la mousse aérienne et acidulée. On peut imaginer sans surprise que la cuisine de Meraki sera en constante évolution dans les temps à venir. Les menus changeant toutes les semaines, on peut s'attendre à de gourmandes sensations...

#### infos pratiques.

Le midi, entrée/plat ou plat/dessert, 19 euros. Entrée/plat/dessert, 24 euros.

Le soir, menu 4 temps, 40 euros. Menu 5 temps, 46 euros. Tapas, de 5 à 11 euros.

Moraki

2, rue Menou (place Viarme). 44000 Nantes. Tel. 02 40 74 57 10.

www.meraki-nantes.com

## **Maison Crand**par Christophe et Alexandra Crand













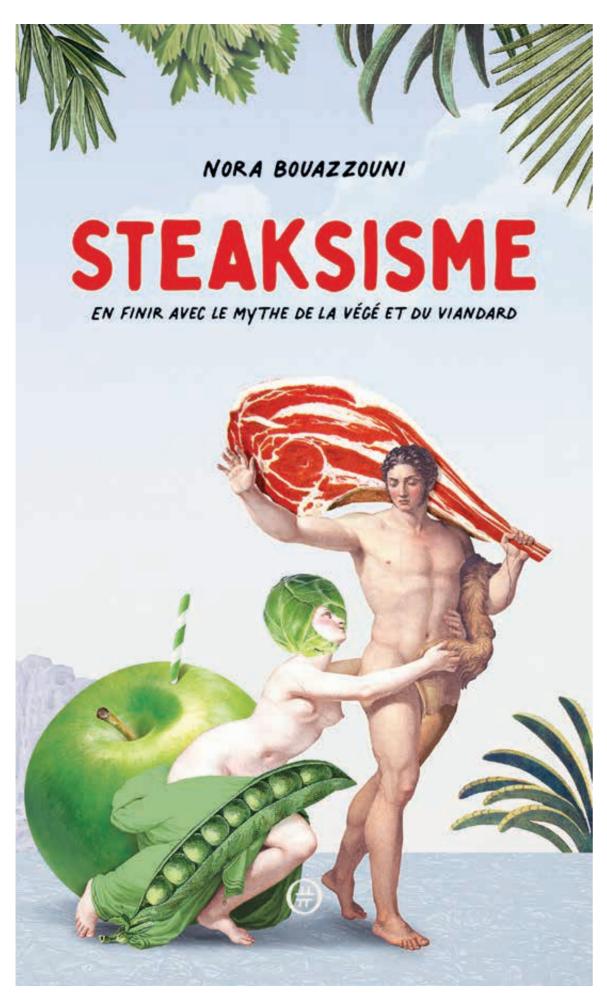
Le Bistrot de la Forge 02 40 83 56 23

La Table Charbonnière 02 40 83 25 17

1, place des Piliers. 49270 Champtoceaux

Ouvert du mercredi au dimanche midi

www.restaurant-la-charbonnière.com



## Des Mets et des Mots par Thierry Caquais

#### **STEAKSISME**

« Les hommes mangent avec plaisir et doivent parfois faire attention. Les femmes doivent faire attention et parfois se faire plaisir » ... Dans un essai court mais riche en analyses, et particulièrement stimulant (« Steaksisme - En finir avec le mythe de la végé et du viandard »), l'autrice et journaliste Nora Bouazzouni décortique nos habitudes alimentaires et le sexisme, culturel et/ou développé par le marketing, qui s'y rattache. De quoi nourrir notre réflexion!

Gastronomica: Votre essai explique comment, poussée par le marketing, notre alimentation est aujourd'hui de plus en plus genrée. Mais cette distinction aliments hommes/femmes a-t-elle une réalité objective, et a-t-elle toujours existé ?

Nora Bouazzouni : On sait que la nourriture a et a toujours eu une charge culturelle forte. Nos sociétés sont historiquement fondées sur des modes binaires hommes/femmes (avec une nette domination masculine et tout ce qu'il faut pour l'asseoir) et l'alimentation n'y échappe pas. Pendant plus d'un millénaire, on s'est basé sur les affirmations des pères de la médecine, Hippocrate et Galien, qui pensaient - mais pour eux, c'était « scientifique », avec les connaissances de l'époque – que le corps était régi par les « humeurs » : chaud, froid, sec, humide. D'après eux, les hommes avaient des humeurs chaudes et sèches, et les femmes froides et humides. Et pour une bonne santé, il fallait boire et manger les aliments associés à ces notions. Il en reste encore quelque chose dans l'inconscient collectif aujourd'hui : aux hommes les alcools, la viande, les plats épicés, les fromages forts ; aux femmes les yaourts, les compotes, les soupes, les glaces. Le marketing a poussé le curseur en donnant clairement un sexe aux aliments, avec l'idée sousjacente que, si vous mangez tel ou tel aliment, vous serez « encore plus un homme » ou « encore plus une femme ».

#### G.: Nous serions donc « conditionnés »?

N.B.: Il est certain, que, dès notre plus jeune âge, nous intégrons ces schémas binaires, fondés sur aucune réalité scientifique, et qu'il est ensuite difficile de les remettre en cause. Par exemple, on considère que les hommes doivent « constitutivement » manger beaucoup plus que les femmes. Les études scientifiques nous disent qu'en moyenne les hommes n'ont besoin que d'environ 500 calories/jour de plus que les femmes. L'équivalent d'un croissant ! Or les statistiques indiquent que les hommes mangent en moyenne des quantités 38% supérieures à celles des femmes! Ce qui donne ensuite des pubs pour des fast-food, pour ne citer que ce secteur, où l'on ne voit « Mamie Nova », « Café Grand-mère », « Bonne

quasiment que des ados garçons, voire même que certaines chaînes, comme « O'Tacos », font campagne sur la taille de leur tacos et les quantités ingurgitées. À l'inverse, on a développé des notions de « bien manger »/« manger sain » (contestées d'ailleurs par les nutritionnistes), avec une véritable hygiénisation de l'alimentation : certains aliments sont carrément diabolisés, comme le sucre, et on en vient à calquer sur les personnes des valeurs morales attribuées à ces modes alimentaires : si vous mangez mal, c'est votre faute, cela vous donne une image négative et fait de vous « une mauvaise personne », pas capable de se réguler, de se prendre en main, etc. Dans les deux cas, on ne fait que renforcer des stéréotypes.

#### G.: Parmi les aliments les plus genrés, votre essai fait la part belle à la viande, aliment considéré largement comme « masculin ».

**NB**: Il y a une véritable mythologie du viandard. Qui aurait commencé dès la préhistoire, avec le chasseur/cueilleur : quand on pense aux humains de cette période, le cliché est souvent celui de l'homme préhistorique chassant le mammouth pour nourrir sa famille, sa tribu. Ce qui est une construction mentale : la chasse (donc la viande), c'est actif, ça demande de la force, du courage, de la stratégie, ce serait donc masculin / la cueillette, c'est facile et passif, donc féminin. Or, d'une part, on sait aujourd'hui que des femmes participaient aussi à ces chasses. Et, d'autre part, que la cueillette représentait 70% de l'alimentation de ces humains préhistoriques ! Loin d'être « passive », la cueillette requérait bien sûr pas mal de temps, de savoirs et d'attention, si l'on ne voulait pas empoisonner tout le monde!

Ensuite, le fait de manger sollicite aussi beaucoup l'imaginaire: on ingère non seulement un aliment et ses qualités nutritives, mais aussi les qualités supposées de cet aliment. C'est de la pensée magique. On avale des croyances. Et avec le marketing, ce n'est pas valable que pour la viande : on mange de la force, de l'énergie, du détox, de la minceur... Et même de la nostalgie et de l'enfance (voyez les margues

maman », etc.). Pour la viande, s'y ajoute aussi toute la symbolique liée à la domination humaine (« je suis le plus fort, je te tue et je te mange pour affirmer ma supériorité »).

La viande est attachée de longue date à la masculinité et au virilisme, et cela s'est renforcé avec la découverte de la protéine, fin XIXème, début XXème. Elle a été érigée comme un élément star sans lequel on ne serait pas en bonne santé! À l'époque, on considérait que la viande était la seule source de protéine valable. J'ai même trouvé des travaux médicaux qui affirmaient que les protéines pouvaient guérir le bégaiement! Et dans le schéma patriarcal, l'homme aurait donc « plus besoin » que la femme de protéines (donc de viande) pour entretenir sa santé, sa force et... sa domination!

#### G : Le yaourt, lui, est placé plutôt du côté féminin. Même si, à force de marketing, les marques s'en sont un peu mordu les doigts!

**N.B.:** Tout à fait! Le yaourt est associé à la femme avec des notions liées à la pureté, au lait maternel, à l'idée que c'est un aliment « inoffensif » (c'est pourtant un aliment animal et protéiné lui aussi!). Les marques vendent aux femmes de la douceur (« Perle de lait »), de la minceur (« Sveltesse »), du bien-être physique et un ventre plat (le bifidus actif), du cocooning (manger un yaourt serait « un moment pour soi »).

Mais à force d'insister sur le public féminin, les marques se sont aperçues que les hommes mangeaient de moins en moins de yaourts! Depuis quelques temps, on a donc vu apparaître des yaourts « à destination des hommes », qui mettent en avant la valeur protéinique de ces produits, et seraient un parfait complément pour les sportifs et les hommes « actifs ». Les pots sont plus grands (toujours plus de quantité...), le packaging souvent noir, etc. Ce qui est amusant, c'est de constater, en les comparant, que nombre de yaourts « féminins » ou même non genrés, contiennent plus de quantité de protéines que ces yaourts prétendument « masculins ».

#### G.: Quand il n'est pas du côté de l'enfance, le chocolat est lui aussi versé majoritairement du côté féminin, ce qui est paradoxal: c'est un aliment très calorique, qui va à l'encontre des injonctions de minceur faites aux femmes. Plutôt schizophrénique, non?

**N.B.**: Absolument! Et c'est là que le marketing est très fort... Pour continuer à convaincre les femmes de consommer du chocolat, il fallait lever la culpabilité de manger trop calorique, avec le risque de prendre du poids, et faire oublier ce qu'on mange. Les publicitaires ont donc eu l'idée de remplacer un tabou par un autre et ont masqué l'injonction à la minceur par l'injonction au plaisir et même carrément au plaisir sexuel, solitaire de surcroît. Il s'agit de « succomber à la tentation », ou de « céder au plaisir », de « fondre de plaisir »! Si vous

regardez ces pubs où les femmes mangent du chocolat, elles sont assez explicites, sensuelles, avec souvent de gros plans sur les lèvres, des pupilles dilatées, etc. Le raisonnement induit est : « une femme qui se fait plaisir est une femme qui se sent belle, et si elle se sent belle, elle est plus apte à séduire/être séduisante ». Mais toutes ces femmes de publicité restent minces. Ce qui n'annule pas l'injonction sociale de la minceur féminine, qui corrobore l'idée de séduction telle qu'on l'impose!

## G.: Aujourd'hui, l'écologie, les régimes végans et végés (végétariens, végétaliens) remettent en cause nos habitudes alimentaires, et d'abord la primauté de la viande. Quelles conséquences cela a-t-il sur la vision genrée de l'alimentation?

N.B.: Même s'ils se répandent, ces régimes alimentaires sont encore minoritaires. Mais les réactions parfois virulentes qu'ils suscitent chez les amateurs de viande, et les hommes en particulier, en dit long sur les questions profondes, culturelles et émotionnelles qu'ils touchent. Ne pas ou moins manger de viande est conçu directement, pour certains, comme une attaque aux fondements même de la masculinité, une véritable dévirilisation! Nombre de publicités jouent sur ce point. On a même une pub pour une marque de gros véhicules américains où un homme achète au supermarché des produits alimentaires végans, sans viande bien sûr, mais où on le voit ensuite courir chez son concessionnaire pour acheter ce véhicule imposant, avec le slogan: « Rétablissez l'équilibre! ».

Le marketing et les lobbys sont très au point pour retourner les arguments. Par exemple, sous couvert de manger mieux, on observe une « prémiumisation » de la viande, avec notamment des magazines spécialisés s'adressant clairement aux hommes : il ne s'agit plus de manger la viande de Monsieur et Madame tout le monde, mais de la « bonne viande », produite localement, en en connaissant précisément les qualités, les variantes, les filières, le mode d'élevage, presque en connaissant le nom que portait la vache qui se trouve dans votre assiette. Cela va donc de paire avec l'idée d'une réappropriation d'un savoir technique, et l'on sait que la technique « c'est l'affaire des hommes ».

L'argumentaire va jusqu'à s'auto-justifier pour assumer d'être décomplexé. En gros : « je suis un homme et un "vrai" homme fait ce qu'il veut ». Manger de la viande deviendrait un signe de résistance, et se revendiquer comme mangeur de viande reviendrait à réaffirmer son identité masculine, voire devenir un défenseur des libertés, appuyé, en France en tout cas, sur la conservation de valeurs culinaires, comme en témoignait, en 2020, le slogan de la campagne « on ne peut plus... » (rien dire/rien faire/rien manger) du Comité Interprofessionnel des Palmipèdes à Foie Gras : « Heureusement qu'il nous reste le confit de canard ! »

22 gastronomica



### 7

#### Bio-biblio gourmande:

**Nora Bouazzouni** est autrice et traductrice, journaliste free-lance spécialisée sur les séries et sur la nourriture, mais aussi le cinéma et les questions de société. Retrouvez-là sur son site : https://nora.bz

À déguster : Steaksisme - En finir avec le mythe de la végé et du viandard (éd. Nouriturfu, 2021) ; Faiminisme - Quand le sexisme passe à table (éd. Nouriturfu, 2017)

Différents articles: sur les sites Le fooding.com (Comment pécho par le menu avec la sexperte Maïa Mazaurette; Les meilleurs doculinaires & les meilleurs foodcast; « Cheffes de bande » – Interviews de cheffes, sommelières, bartenders, pâtissières, entrepreneuses...; etc.); sur Slate. fr (Les recettes du confinement; Les repas sans viande à la cantine ne défavorisent pas les plus précaires; etc.); Médiapart; etc.

À visionner : les amusantes pastilles vidéos : Fine bouche, sur Urbania.fr

## A la table de... Le Carahutta, Gennes-Val-de-Loire.







#### Le Carahutta, Loire en vue.

Le carahutta ou l'antidote d'une année passée sacrément anxiogène, ici, sur la grande terrasse, à quelques encablures de la Loire, c'est le déconfinement mental assuré à vitesse grand V. Les assiettes de Clément Lainel, comme un gourmand rempart contre les oiseaux de mauvaise augure, délicieusement évidentes, nous réconcilient avec la vie d'avant. En entrée, avis de fraîcheur avec un carpaccio de betteraves fumées, rillaud et vinaigrette noix et xérès, jouant une persuasive partition pleine de vivacité, le coté fumé de la betterave s'acoquinant amicalement avec le régional de l'étape, le réjouissant et canaille rillaud d'Anjou.

#### Ligériens.

Clément Lainel et Justine Nadeaud, duo à la scène comme à la ville, sont des enfants du pays, ligériens dans l'âme, travaillant, avant la reprise du lieu, entre Saumur, Fontevraud, Montreuil-Bellay (une saison en Irlande pour elle), attachés au territoire, à ses caractéristiques maisons en tuffeau (pierre calcaire à grain fin), et évidemment au fleuve royal, la somptueuse Loire. Justement le fleuve est à l'honneur avec un généreux et formidable dos de silure snacké, cuisson plus que parfaite, escorté d'une revigorante ravigote au chorizo ibérique, au goût de reviens-y, d'une onctueuse purée de patate douce et d'un craquant/croquant fenouil confit. La cuisine intuitive et affutée de Clément Lainel, les vins totalement raccord proposés par Justine Nadeaud, la brise légère du fleuve couplée au soleil de juin, le convive dit merci, heureux de lever le pied, dans l'oubli des temps passés. Pour le dessert, un parfait meringué aux fraises fait enfin voir la vie en rose.

Le Carahutta.
52, rue des Bateliers. 49350 Gennes-Val-de-Loire.
Tel. 02 41 38 95 54.
www.le-carahutta.fr

## A la Cave



Rose by Amiot
Une bulle rosé tout en fraîcheur pour un été
haut en couleur



#### Hee Joy by Hedonist Spirits.

**Hee Joy** est une des marques de **Hedonist Spirits**, qui propose des rhums de tradition anglaise avec un savoir-faire français. A l'origine de cette marque il y a Jean-Marc Larhantec, qui depuis 2008 prend le temps de sélectionner les meilleurs rhums traditionnels, issus des plus belles distilleries de Jamaïque, Trinitad, Guyana, République Dominicaine et de la Barbade.

Les rhums Hee Joy sont assemblés dans la région de Cognac en Grande Champagne, berceau historique d'une méthode ancestrale d'assemblage des eaux de vie charentaise. Les rhums sont ensuite affinés en vieux fûts de Cognac pour être bonifiés afin d'en exalter les meilleures saveurs tout en respectant le travail de chaque distillerie d'origine.

#### Hee Joy Jamaïca 2008 single cask (43°).

Ce rhum célèbre le magnifique terroir de Jamaïque. Il est issu d'une fermentation longue et une distillation entièrement en post still. Ensuite vieilli en fûts de bourbon pendant 10 ans, puis réduit et embouteillé au sein de nos chaix à Chevanceaux dans la région de Cognac.

Prix, 69,90 euros.

#### Hee Joy Dominican republic VSOP (41,6°).

Rhum d'exception avec un élevage de 5 ans en fûts de chêne américain, puis une double maturation dans nos ex fûts de Cognac, au sein de nos chais en Charente. Ce rhum développe au nez des arômes miellés, floraux et pâtissiers. En bouche on retrouve des arômes de fruits confits, de poivre gris, avec une belle longueur onctueuse. Il se caractérise aussi par beaucoup de fraîcheur et une belle rondeur. Prix, 47,90 euros.

En vente chez les cavistes indépendants www.hspirits.com





## La recette de...Clément Lainel, restaurant Le Carahutta, Gennes Val de Loire (49350).



Dos de silure snacké, ravigote au chorizo ibérique, purée de patate douce et fenouil confit.

Pour 4 personnes.

#### Ingrédients.

600 gr de dos de silure. 400 gr de patate douce. 1 belle pièce de fenouil. 200 gr de beurre, paprika fumé.

#### Sauce.

1 échalote, 50 gr de cornichons, 30 gr de câpres. 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne. Huile d'olive selon l'envie, 1/2 botte de persil. 1 gousse d'ail, 100 gr de chorizo. Poivre et sel.

#### Déroulement.

Couper le fenouil en tranches d'environ 1 cm sur la longueur. Les disposer sur une plaque avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive, les confire à 130°C pendant 30 mn.

Cuire la patate douce dans l'eau. Une fois cuite, égoutter puis monter au blender avec le beurre et le paprika fumé. Assaisonner puis réserver au bain marie

Pocher les pavés de silure préalablement detaillés en 4 morceaux d'environ 150g chacun dans un courtbouillon à une température d'environ 65°C pendant 10 minutes afin d'extraire la graisse restante du silure.

Pendant ce temps, ciseler finement une échalote, les cornichons, les câpres, le persil, l'ail et le chorizo. Mélanger le tout dans un récipient en ajoutant une cuillère à café de moutarde à l'ancienne. Faire mariner le tout dans l'huile d'olive.

Snacker le silure sur plancha ou poêle sans excès de matière grasse, après avoir égoutté les pavés dans un papier absorbant.



## A la table de... Gwaien, Nantes





C'est un trio dans les starting-blocks qui se réjouit du retour des convives (ils ne sont évidemment pas les seuls...) car ouvert en septembre 2019, **Gwaien** (Audierne en breton) a essuyé quelques mois plus tard la tempête covidienne et son couvre-feu. Mais il en faut plus pour le breton **Jérémy Guivarch** et son équipage, **Audrey Raoul** en cuisine, **Coraline Durand** en salle et préposée aux flacons, pour changer de cap. Après six années passées au restaurant Baco Saveurs, à Nantes, le chef reprend le lieu de Lamaccotte première version, aujourd'hui installé près de la cathédrale.

#### lode et végétal.

Place donc à la cuisine avec en ouverture, entre iode et végétal, araignée de mer, ravioles de navet japonais cru, pickles de radis, livèche et bouillon de langoustine, en assiette stylée et intelligible. L'équilibre terre et mer est là, l'araignée, en subtiles notes marines, le navet, en enveloppants ravioles, délivrant ses accents terriens, le tonique des pickles de radis, la livèche délivrant son goût de céleri, et le bouillon de langoustine tapant juste dans la profondeur iodée, on s'en régale. Côté liquide, le vin blanc bio cuvée Pesked de Michel Bedouet (44) et son côte minéral se prête au jeu.







#### Toutes voiles dehors.

Jérémy Guivarch, en bon fils du Finistère, a la passion du poisson et autres créatures maritine, la viande n'étant pas exclue de la carte. "J'allais beaucoup à la pêche avec mon grand-père", se souvient-il. Pour le restaurant, le chef se fournit en poissons pêchés à la ligne et occis à la méthode ikejime, une technique d'abattage du poisson consistant à neutraliser le système nerveux de l'animal vivant avant de le saigner, pratique ancestrale d'origine japonaise qui a pour effet de réduire le stress et la douleur du poisson. En parlant de celui-ci, c'est un lieu jaune qui arrive sur la table. Fraises vinaigrées envoyant leur peps, asperges et petits pois comme sortant direct du potager, superbes de nature, cajoleuse purée de carottes, émulsion de lard fumé en contrepoint réjouissant, font la cour au poisson, totalement respecté dans sa chair, hissant haut le drapeau de la fraîcheur.

#### Zen.

En sucré, une soupe de rhubarbe, douce et harcelante, fait duo gagnant avec une évanescente mousse verveine citron, accompagnées d'un gâteau moelleux au granola et de morceaux de rhubarbe, genre dessert zen et relaxant. Côté cave, conseillé par Coraline Durand, on se laisse faire par la cuvée Dilemme (viogner et chenin) du domaine Les Pierres Ecrites. On sort de là conquis, prêt à larguer les amarres de nouveau pour naviguer vers d'autres rivages gourmands avec l'équipage de Gwaien.

Gwaien. 63, rue de Bel-Air. 44000 Nantes. Tel. 02 55 11 19 82.

## La recette de Jérémy Guivarch, restaurant Gwaien, Nantes



#### Poisson de la criée, asperges vertes, fraises vinaigrées, émulsion lard fumé

#### Pour 4 personnes.

#### Ingrédients.

4 pavés de lieu jaune de ligne 160 gr. 16 asperges vertes du Maine-et-Loire. 1 botte de carottes fanes, 150 gr de petits pois.

125 gr de fraises de pleine terre, 2 cuillères à soupe de vinaigre de

50 gr de poitrine fumée, 20 cl de fumet de poisson.

20 cl de crème, beurre demi-sel.

#### Déroulement.

petits morceaux. Cuire à couvert avec un fond de beurre. Puis les mixer en

purée. Réduire de moitié la crème et le fumet de poisson en y ajoutant la poitrine fumée. Puis retirer la poitrine et réserver au chaud. Eplucher la base des asperges. Les cuire à l'eau bouillante pendant une minute.

Faire de même avec les petits pois. Refroidir à l'eau glacée. Tailler les fraises en quatre. Les mélanger au vinaigre de myrtille.

Colorer les pavés de lieu jaune dans un beurre mousseux. Et finir la cuisson dans un four à 100°C. Réchauffer les légumes au beurre.

Dresser (dans cet ordre) la purée, le poisson, les légumes, la sauce et les fraises vinaigrées. On peut accorder ce Eplucher les carottes fanes, les tailler en plat avec un vin rouge de Loire léger et fruité, servi frais (autour de 14/15°C).



## La recette de... Meraki, Nantes



#### La recette de Maxime Bocquier et Clément Richard, restaurant Meraki, Nantes. Silure et Torréfaction

#### Recette pour 4 personnes..

Le silure peut être remplacé par un autre poisson blanc comme le bar ou la dorade.

#### Silure.

500 gr de silure.

500 gr de gros sel, 250 gr de sucre semoule, 60 gr café moulu.

Immerger le poisson dans le mélange gros sel, sucre et café pendant 3 heures. Rincer le à l'eau claire puis tailler de fines tranches.

#### Huile café.

200 gr huile pépin de raisin, 30 gr de café moulu. Monter l'huile et le café à 85°C puis laisser infuser 1 heure.

Passer l'infusion au chinois étamine pour n'en récupérer que l'huile.

#### Asperges.

12 asperges blanches.

Eplucher les asperges et conserver les peaux pour le lait. Cuire 8 asperges dans l'eau bouillante salée pendant 2 minutes environ puis plonger les dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Elles doivent rester fermes. Brûler ces asperges à l'aide d'un chalumeau et tailler les en petits tronçons. Tailler finement à l'aide d'une mandoline les 4 asperges restantes et assaisonner les avec l'huile café.

#### Lait asperges.

Peaux d'asperge, 500 gr lait entier, 40 gr vinaigre xérès. Faire revenir les peaux d'asperges avec un filet d'huile café puis mouiller avec le lait. Cuire à frémissement pendant 15 minutes. Mixer et passer le lait au chinois étamine. Ajouter le vinaigre de xérés et rectifier l'assaisonnement en sel.

#### Dressage

Disposer le poisson dans le fond de l'assiette. Recouvrir d'asperges brûlées puis des lamelles d'asperges crues. Verser le lait d'asperge et assaisonner le plat avec l'huile café. Décorer avec quelques feuilles de basilic thaï.



## A la table de... Fricot, Angers







Fricot, frichti, rata, cuisine préparée rapidement et avec peu de moyens, telle est la définition du dictionnaire. Tel n'est pas le cas chez Fricot, ici plutôt synonyme d'un lieu sans chichis ni froufrous allant à l'essentiel: l'assiette. L'ex-salle de Saignant, le restaurant carnivore de Rémi Fournier (Chez Rémi) a pris un coup de neuf, offrant à l'endroit des teintes claires et avenantes, propices à la lumière venant du boulevard Foch, l'artère principale du centre ville d'Angers.

#### Duo aux commandes.

Aux commandes de Fricot, **Louisa Bellanger** et Margot Nicolas sont à la manœuvre, concoctant avec une belle énergie des assiettes bien balancées. Louisa, aux fourneaux, a travaillé trois ans en Espagne et six à Paris avant de rentrer en 2018, cheffe de la guinguette du Héron Carré à Angers. Margot, elle, au tire-bouchon, fait les Beaux-Arts, sert à Un Brin Folk, apprend aux Carmes, travaille deux ans dans le Jura (Relais & Châteaux, puis japonais), voyage, et rentre également dans la cité Ligérienne en 2018. Elles travaillent ensemble, durant l'année 2019, au Bistrot des Carmes, sur les quais. Précisons que toutes les deux se se sont croisées sur les bancs du lycée Joachim du Bellay.

#### Mission accomplie.

Au programme, un affriolant et irréprochable œuf mayonnaise, la mayo maison of course, avec moutarde à l'ancienne et quelques gouttes de vinaigre de vin pour le peps, le genre balayage intégral de l'assiette avec le pain, histoire de ne rien laisser, déjà en lice pour devenir un incontournable de la maison. On ne s'arrête pas en si bon chemin avec un délectable tajine de canard de la Maison Burgaud en Vendée (pourvoyeuse de nombreux étoilés), boulgour, légumes et épices en escorte. La chair du volatile, épatant de cuisson, le grain du boulgour bien délié, épices et zeste de citron en notes toniques, l'assiette accomplit sa mission: prodiguer du plaisir.

Deux desserts sinon rien. Une tarte meringuée au citron, crémeuse à souhait, se love en douceur dans les papilles. Et puis un chou à la crème noisette caramel chantilly, un modèle du genre, crème parfumée ultra onctueuse, rallie tous les suffrages. Ainsi va le monde chez Fricot, pas de plats à rallonge ni d'effets de mode mais une cuisine vertueuse et goûteuse, ouverte et persuasive.



Pour 4 personnes.

#### Ingrédients.

1 kg de cuisses de canard. 6 navets, 6 carottes, 3 oignons.

Quelques raisins secs, 1 pouce de gingembre frais rapé.

1 bâton de citronnelle, 1 étoile de badiane, 1 bâton de cannelle.

Cumin, sel, poivre, bouillon de volaille.

#### Déroulement.

A préparer 24h à l'avance.

Dans une marmite faire colorer les cuisses de canard, puis réserver.

Tailler les légumes grossièrement, puis les faire revenir dans la même marmite environ 5 mn. Mettre les cuisses de canard avec les légumes. Ajouter les épices: badiane, gingembre, citronnelle, cannelle, cumin, sel, poivre. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Laisser mijoter 40 mn à feu doux.

Le lendemain, réchauffer à petit feu. On peut accompagner ce plat de boulgour.

Au moment de servir, parsemer de zestes de citron et de cébette ciselée.

## La recette de... Fricot, Angers



#### La recette de Fricot, Angers Choux à la crème.

Pour 6 pièces.

#### Pâte à choux.

63 gr de lait, 63 gr d'eau, 1 pincée de sucre, 1 pincée de sel.55 gr de beurre, 68 gr de farine, 2 oeufs entiers.

Préchauffer le four à 210°C.

Chauffer dans une casserole le lait, l'eau, le sucre, le sel et le beurre.

Dès le frémissement, incorporer la farine d'un seul coup dans lacasserole et dessécher la pâte en la tapant sur les bords à l'aide d'une spatule. Retirer et réserver dans un saladier. Une fois la pâte tiède, incorporer les oeufs un à un. La mettre dans une poche à pâtisserie, laisser refroidir.

Coucher les choux sur une plaque à pâtisserie. Enfourner à 210°C pendant 10 mn puis baisser à 170°C jusqu'à la fin de la cuisson.

On considère que le chou est cuit lorsqu'il est doré et léger.

#### Crème praliné.

250 gr de praliné, pâte de praliné, 1 feuille de gélatine.

Monter la crème au batteur.

Faire tremper dans l'eau froide la feuille de gélatine.

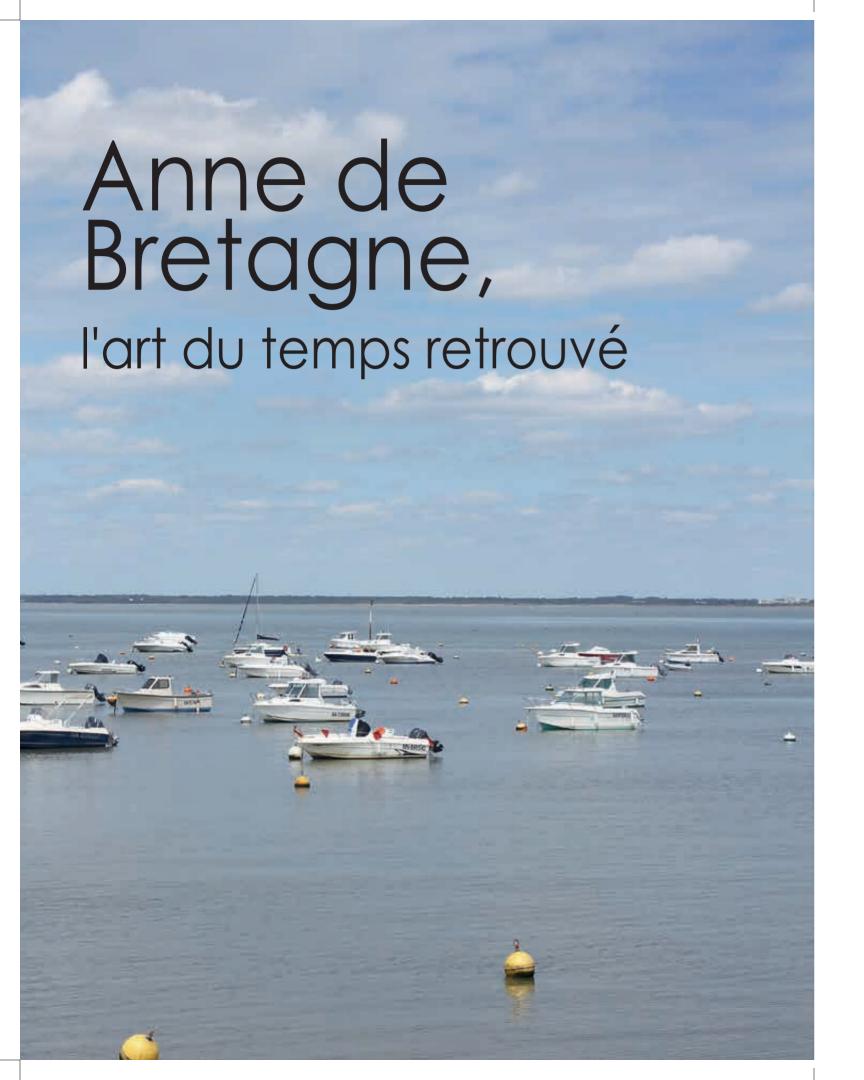
Tiédir la pâte de praliné, y incorporer la gélatine, mélanger.

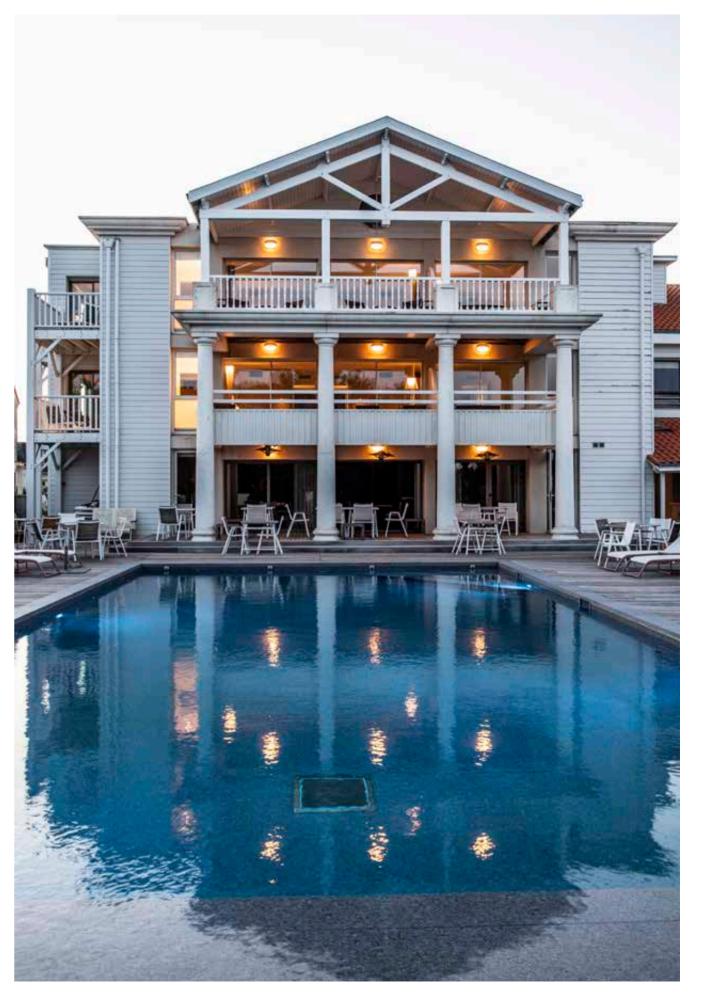
Assembler la crème montée avec le praliné.

Couper les choux en deux, puis les garnir de crème praliné.

On peut aussi ajouter un filet de caramel de beurre salé et des noisettes torréfiées pour plus de gourmandise.







## Anne de Bretagne

Anne de Bretagne est un lieu préservé du temps. Un havre qui permet, l'espace d'un déjeuner, d'un dîner, d'un week-end, ou, pour les plus chanceux, de quelques jours, d'être transporté ailleurs, loin du rythme trépidant des villes, genre cocoon avec vue sur l'océan, chouchouté par une équipe aux petits soins. La cuisine de Mathieu Guibert, le chef deux étoiles propriétaire de cette oasis, est au diapason.

#### Diabolique.

Pour rentrer dans le vif du sujet, iode en ouverture avec la déclinaison d'huîtres Gillardeau, un classique du lieu, un héritage et un hommage de l'époque Philippe Vételé, créateur, avec sa femme Michèle, de la Maison en 1978. " Quand c'est bon comme ça, il n'y a pas de raison de ne pas le faire", confie Mathieu Guibert. On ne le contredira pas car cette déclinaison diabolique fait passer l'huître par tous les états. En sorbet, amertume iodée, froide et crue avec gelée de chou-fleur et laitue de mer, tiédie en émulsion marinière, chaude en parfums épicés (curry), l'huître s'y épanouit avec brio, un champagne blanc de blanc Péters du Mesnil sur Oger, apporte ses notes vives et fraîches.

#### Asperge sur le podium.

A suivre l'asperge blanche de la famille Poupart, en tartelette juste tiédie, en sorbet, en copeaux à cru et en sauce un bouillon d'asperges avec un beurre d'algues de chez Beillevaire, magistral travail autour du légume. Comme si on avait extrait le suc de l'asperge, la tartelette en douce tiédeur, le sorbet en version éthérée et extatique, le bouillon au jus divin que l'on sauce subrepticement, en se disant surtout de ne pas gâcher cet état de grâce en ratissant trop l'assiette avec l'excellent pain maison. C'est la cuisine de Mathieu Guibert, c'est ça, comme une évidence, sans forfanterie, qui va à l'essentiel mais dotée d'une technique redoutable, on s'en doute, et fondamentalement pourvoyeuse d'émotions. Côté cave, un chenin des Deux-Sèvres du domaine des Terres Blanches, au joli parfum, est servi et expliqué avec passion par **Steve Gellot**, assistant du sommelier Adrien Lavorel.

#### Sensations au rendez-vous.

Dans l'assiette, Carotte de Papa (le Chêne Tors, Saint Michel-Chef-Chef) tendrement farçie aux étrilles, écailles de maguereau mariné, fleurs du jardin, beurre blanc parfumé aux œufs de brochet fumé de chez Pétrossian offre au palais du convive le plaisir absolu. Du grand art, le

beurre blanc cajoleur, les petites carottes fondantissimes, maquereau et étrille en amants magnifiques, les sensations sont au rendez-vous. Attention, difficile de résister à l'addictif beurre blanc dans la petite casserole de cuivre posé à côté de l'assiette...Mais, me direz-vous, toute résistance semble vaine!

#### Interprétations...

Mathieu Guibert ne s'en laisse pas compter et envoie un de ces plats signatures, le risotto "Vialone nano" cuisiné à l'anquille fumée, au-dessus carpaccio de langoustines bretonnes, émulsion au parmesan de la Maison Bellevaire, gel citron, râpé de pomme Granny Smith, persil, aneth. Dans une fabuleuse osmose/communion des produits et des cuissons, l'anguille vit son heure de gloire, à l'étage supérieur les aristocratiques langoustines en carpaccio crémeux, la chair nacrée et dense, font cause commune gourmande avec le poisson, l'onctueuse émulsion au parmesan est de la fête. Enrobant, apaisant, arômes libérateurs, le plat se prête à moult interprétations. L'idée: échanger quelques séances de psy pour un repas à Anne de Bretagne, rapport qualité prix avantageux et moral au beau fixe!

#### Trio infernal.

Les agapes se poursuivent avec un filet de rouget de l'Atlantique, juste rôti sur sa peau, poireaux crayon cuits en papillotes, poireau farci avec sa purée, coques, et un trio infernal, sauce vinaigrée, sabayon à la livèche, fumet de rouget réduit. Le grillé du rouget fait immédiatement voyager vers le Sud, comme dans certaines rues de Porto où les poissons sont grillés dehors, le croquant du poireau aux saveurs terriennes, le trio saucier donne une belle longueur en bouche. Pour parfaire le tout, on boit un Saint Aubin 1er cru "Les Frionnes" 2017 de chez Hubert Lamy.

#### Vamos à la playa.

En final sucré, le chef pâtissier maison, Jérémie Bousseau, annonce le retour des beaux jours avec une création pleine d'allégresse. Melon frais infusé au Falernum, sirop doux utilisé dans les Caraibes (amandes, vanille, citron, gingembre...), mousse au citron confit, crémeux au gingembre, brisures de sablé au beurre, sorbet au melon concentré, petit biscuit et mousse amande vanille, zestes de citron confit, le dessert se livre en notes acidulées et persuasives, style vamos à la playa, gingembre au garde à vous, mousse caressante, sorbet en petite bombe de bonheur.



## Anne de Bretagne



Mathieu Guibert

Anne de Bretagne.
Hôtel Restaurant Relais & Châteaux.
Restaurant \*\* Michelin.
Port de Gravette. 163, boulevard de la Tara.
44770 La Plaine sur Mer.
Tel. 02 40 21 54 72. www.annedebretagne.com



Risotto cuisiné à l'anguille fumée, langoustine bretonne en épais carpaccio, émulsion au parmesan de la maison Beillevaire

## La recette de Mathieu Guibert, restaurant Anne de Bretagne.



Asperges blanches biologiques de la famille Poupard, fine tarte tiède, onctueux sorbet et quelques copeaux, bouillon d'asperges acidulé au beurre d'algues.

Pour 4 personnes

#### Pour la sauce.

2 échalotes, 50 gr de vin blanc, 50 gr de vinaigre blanc, 50 gr de beurre aux algues, 50 gr de beurre doux.

#### Pour la tarte.

8 grosses asperges blanches, 75 gr de farine, 3,5 de sucre. 1,5 gr de sel, 50 gr de beurre doux, 1 oeuf, 10 gr d'algues hachées, PM fleur de sel.

#### Pour le sorbet.

300 gr d'asperges, 200 gr d'eau, 60 gr de glucose atomisé, 3 gr de sel.

#### Pour le décor.

4 asperges blanches.

#### Déroulement.

Eplucher les asperges. Mettre les épluchures dans une casserole avec un fond d'eau, faire cuire quelques minutes puis retirer du feu, filmer la casserole et laisser infuser 30 minutes. Passer ensuite au chinois pour obtenir un bouillon d'asperge.

Ciseler finement les échalotes, les laisser cuire doucement avec le vinaigre et le vin blanc. Faire réduire à sec puis ajouter 100 gr de bouillon d'asperge. Monter ensuite au beurre avec le beurre aux algues et le

beurre doux bien froids taillés en petits

Pour le sorbet, émincer les asperges, puis les cuire avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes. Faire bouillir une fois la pesée d'eau, le glucose et le sel ensemble, puis mélanger aux asperges et mixer. Faire prendre au froid (en sorbetière de préférence) pour obtenir un sorbet asperge.

Faire fondre le beurre doux, laisser refroidir Mélanger la farine, le sucre, le sel, le beurre refroidi, l'oeuf battu et les algues hachées, délicatement à l'aide d'une spatule.

Tailler les asperges et les placer soigneusement alignées dans un cercle de 10 cm de diamètre.

Ajouter 35 gr d'appareil aux algues sur chaque tarte en l'étalant délicatement.

Cuire les tartes au four à 160°C pendant 15 minutes sur un papier sulfurisé. Retourner les tartes et retirer les cercles. Ajouter la fleur de sel.

Tailler des copeaux avec les têtes d'asperges.

Dresser les tartes sur les assiettes, déposer une quenelle de sorbet à coté, ajouter les copeaux d'asperge sur le sorbet et servir la sauce bien chaude.

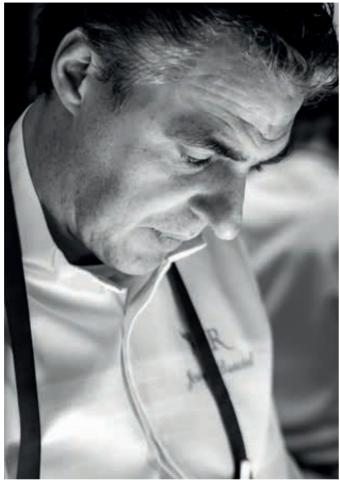


## La Vie Parisienne

### Le Gabriel \*\* Michelin, Jérôme Banctel







Dans un monde où tout a changé et où l'envie de se faire plaisir n'a jamais été aussi impérieuse, **le Gabriel** et son chef doublement étoilé **Jérôme Banctel** s'ouvre à de nouvelles expériences gourmandes.

A travers trois menus différents, le chef invite à un voyage immobile au gré de ses explorations culinaires, sans quitter Paris. "Escales", "Virées" et "Périples" reflètent les envies du moment et l'identité profonde du Gabriel: l'attachement aux racines bretonnes du chef, son amour du beau produit ultra-frais, travaillé au moment précis de sa plénitude.

aussi le maquereau cuit sur galets avec tomate anchoïade et un dessert sarrasin cidre ou des gavottes aux framboises. Cap à l'ouest, l'esprit du Gabriel en version originale.

« Périples » est plus qu'un menu en 8 temps, une odyssée culinaire qui suit l'inspiration du chef. Ce voyage au long

**« Escales »**, le déjeuner en 3 temps, met à l'honneur 3 destinations à travers 3 recettes signature du Gabriel. Par exemple la carotte des sables, la lotte maturée asperges blanches miso et wasabi et l'abricot tamarin et coriandre. Chaque midi, pour un déjeuner d'affaires ou une parenthèse entre amis, un concentré de l'identité culinaire de Jérôme Banctel.

« Virée », midi et soir, le menu en 5 temps incarne le menu de coeur du chef, une immersion dans sa Bretagne natale de la terre à la mer et les souvenirs de ses 17 premières années, avec en guest stars l'ormeau breton, l'artichaut bien sûr, mais aussi le maquereau cuit sur galets avec tomate anchoïade et un dessert sarrasin cidre ou des gavottes aux framboises. Cap à l'ouest, l'esprit du Gabriel en version originale.

**« Périples »** est plus qu'un menu en 8 temps, une odyssée culinaire qui suit l'inspiration du chef. Ce voyage au long cours commence à Paris comme toujours, puis fait escale dans différents pays du monde, grâce à des recettes sous influences éclectiques et subtiles. Le bao au caviar côtoie le cochon de lait Burgos et le riz saké kasu aux fraises de Plougastel en dessert.

Le Gabriel.
La Réserve Hôtel et Spa.
42, avenue Gabriel. 75008 Paris.
Tel. 01 58 36 60 60.
www.lareserve-paris.com



## La Vie Parisienne Pierre Hermé et le Japonisme

Après avoir influencé les artistes et écrivains de la fin du 19ème siècle, le Japonisme s'insinue dans les créations de Pierre Hermé. Au fil de ses voyages au Japon, il découvre une civilisation, un Art, une gastronomie dont l'exigence et la singularité l'inspirent. Ici un ingrédient insolite, là une technique de fabrication ancestrale, autant de découvertes qui font naître chez le meilleur pâtissier du monde l'envie de traduire ces influences dans une collection inédite de pâtisseries. Il nous livre là une première collection Japonisme, annonciatrice de nouvelles surprises en 2022

Abordant la pâtisserie comme un Art, il imagine des alliances inattendues de saveurs et de textures prenant tantôt la forme d'un gâteau emblématique de la pâtisserie française au Japon, tantôt celle d'une pâtisserie traditionnelle dont les alliances de saveurs sont une ode à la culture nippone.

« Au Japon, les pâtisseries sont imaginées aux goûts des saisons et c'est traditionnellement avec le thé qu'elles sont dégustées pour adoucir l'amertume du matcha. Dans cette collection, j'ai cherché à évoquer l'excellence, l'esthétisme et le goût de la perfection des japonais par des formes, des saveurs et des textures insolites. » Annonce Pierre Hermé

Thé vert matcha, yuzu de Kôchi, sésame noir, azuki ou encore riz font leur apparition comme une invitation au voyage dans la nouvelle collection de la Maison Pierre Hermé Paris.



Cheesecake dépaysé. L'apparence de ce gâteau est un hommage de Pierre Hermé à l'artiste japonaise Yayoi Kusama dont il apprécie particulièrement l'expression artistique. Pâte sablée, biscuit imbibéau thé vert Matcha, gelée d'azuki (haricot rouge japonais) assaisonnée aux zestes de citron vert & gingembre, cheesecake moelleux au thé vert Matcha, crème légère au cream cheese et au thé vert Matcha.



Jardin japonais. Pierre Hermé se plait à reproduire le goût de la fleur de cerisier tant appréciée. Il imagine un biscuit au citron dans lequel une compote de griottes soulignée par les notes de fève tonka et de citron reproduisant à la perfection les saveurs de la fleur, créant la surprise d'un goût unique imaginaire. Sablé Infiniment Citron, biscuit au citron, compote de griottes à la fève tonka et au citron, crème Chantilly Infiniment Citron.

Incontournable gâteau au
Japon, le shortcake (se
prononce shortcakii en
japonais) s'invite dans la
collection. Plus qu'une texture,
une sensation particulière à
la fois dense et très légère.
Biscuit castella, crème aux
pétales de rose, confit de
framboises et de litchis.





GASTRONOMICA SOUTIENT L'ART

Exposition du 2 au 9 novembre 2021 au 78, rue de Turenne. Paris 75003

## NGAZA



site internet: ngaza.art instagram: ngaza.art

