

# GASTRONOMICA



Gratuit - Été 2022

**N°45**

**Angers / Nantes**

# Chéri Cherry\*

Bienvenue  
à Angers!



\*Chéri  
Cherry  
5 cl Guignolet  
d'Angers  
1 cl gin  
8 cl Tonic

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

## Edito

Gastronomica le magazine papier fêtera ses quinze années d'existence cet automne. Sans expérience de la presse magazine ni du milieu de la cuisine, c'est en parfait autodidacte que j'ai créé le magazine papier à l'automne 2007, Gastronomica étant vraiment né sur le web à l'automne 2006 avec l'aide de mon neveu webmaster. Mais grand consommateur de magazines, le support papier me paraissait le média adéquat pour parler gastronomie. Avec le temps j'ai appris à "apprivoiser" l'écriture et la photo, de façon empirique, avec toujours l'envie que le magazine suivant soit toujours plus construit, plus esthétique, plus gourmand... Etant parti sur le système de la gratuité, il a fallu trouver des partenaires annonceurs prêts à tenter et à suivre l'aventure. Quinze années plus tard, certains partenaires sont toujours là, continuant à faire confiance à Gastronomica. Et puis une nouvelle édition voit le jour en ce mois de juin 2022, Gastronomica Vannes/Lorient, agrandissant le territoire de mes pérégrinations. Pour le magazine, j'ai toujours voyagé, Paris, Bordeaux, La Côte d'Azur avec Nice, Eze, Monaco, tous ces endroits faits à plusieurs reprises, plusieurs reportages en Espagne, la superbe Marrakech aussi, et toujours la Bretagne, Rennes, Saint-Malo, Saint-Brieuc... Le magazine m'a donné l'occasion de découvrir des restaurants aux cuisines jubilatoires, vivantes, impertinentes, craquantes, des chefs passionnés, parfois atypiques, toujours investis, des lieux aussi à tomber, la vue fantastique de la Chèvre d'Or à Eze sur la Méditerranée ou le restaurant sur la terrasse de la Sultana le soir, à Marrakech, avec un génial joueur de oud. No 45, Gastronomica est là!

Luc Sellier

## Au menu

- 6/ Zoom...Ernest'inn, Nantes
- 8/ Zoom...Le Relais, Angers
- 14/ A la table de...Art'N Blum, Nantes
- 20/ A la table de...Le Chenin, Savennières
- 26/ A la table de...Le Manoir de la Régate
- 32/ A la table de...Le 10N9, Angers
- 34/ A la table de...L'Ail des Ours, Angers
- 38/47 Escapade dans le Morbihan
- 48/ Des Mets et des Mots par Thierry Caquais



Couverture / photo Luc Sellier.  
Le Manoir de la Régate, Nantes

### Gastronomica

N°45 Été 2022  
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. Thierry Caquais/ Des Mets et des Mots.  
Pages 48/50

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

Impression :  
Dépôt légal à parution.

# En primeur...

## Giffard West Cup 2022 à Angers



Créée en 1997, la **GIFFARD WEST CUP**, dont la première édition a eu lieu dans l'Ouest de la France, est devenue aujourd'hui un concours de référence au niveau international.

Pour l'édition 2022, après 2 années difficiles, toute l'équipe Giffard est ravie de retrouver les barmen professionnels autour de ce concours de cocktails convivial qui rassemblera 17 pays du monde entier. Chaque pays organise des sélections pour désigner le candidat qui le représentera à la finale internationale, qui aura lieu du 25 au 28 septembre 2022 à Angers au sein de la Distillerie historique créée par Emile Giffard en 1890.

Les concurrents devront sublimer les liqueurs Giffard dans leurs créations en s'inspirant de leur complexité et de leur richesse aromatique.



**Le gagnant de la finale France de la Giffard West Cup 2022 est Benoît Bouillard du Bar Monsieur Moutarde à Dijon.**

Nom du cocktail : Le rouge aux joues  
Recette réalisée au verre à mélange  
25 ml Liqueur Premium Fleur de Sureau Giffard  
15 ml Liqueur Grenade Giffard  
25 ml Cordial Pinot Noir de Bourgogne maison  
20 ml Blanche d'Armagnac Dartiagalongue infusée au poivre de voatsiperifery

## WINE NOT Angers / Soirée dégustation

**Vendredi 24 Juin à 20h**

**Le Renouveau des vins du Languedoc-Roussillon**



*Vignoble du Pic St Loup*

Après avoir longtemps souffert d'une approche productiviste quasi-systématique, et donc de vins sans intérêt majeur, la région connaît depuis une vingtaine d'années un regain qualitatif spectaculaire. Que ce soit par la renommée de jeunes appellations telles les « Terrasses du Larzac » et le « Pic Saint Loup », ou par le réveil de certaines plus anciennes (Corbières, Fitou...), elle est aujourd'hui unanimement reconnue pour sa production de grands vins.

(Re)découverte de ces appellations, vins de monocépage (Carignan, Cinsault...), blancs frais et minéraux... L'équipe de WINE NOT vous fera plonger au cœur du travail de ces vigneron qui ont pris le temps de respecter, de comprendre et de révéler les remarquables terroirs de cette région !



**Prix : 45€ / personne**  
**Dégustation de 7 vins + mises en bouche**  
**Nombre de places limité à 12 personnes**  
**WINE NOT Angers**  
**9-11 Avenue Patton 49000 Angers**  
**Inscription et réservation 02 41 48 15 09**  
**contact@winenot.fr**

# FOOD' ANGERS

LES  
BONUS

30 JUIN > 30 AOÛT



EXPLORATIONS  
GASTRONOMIQUES :  
patrimoine insolite  
& produits locaux

#foodangers | foodangers.fr  
@food\_angers

# Zoom...

Ernest'inn Nantes ou quand le burger se fait gastronomique.

**Ernest**  
INN  
l'atelier burger



Après Le Mans et Angers, c'est à Nantes que s'est installé Ernest'inn, troisième du nom, dans la gourmande rue Fouré. On retrouve ici l'ambiance conviviale et détendue voulue par la maison. Tables et banquettes sont toujours faites sur mesure par le complice menuisier métallier Olivier de Mó Création. Ouvert depuis la fin avril 2021, **Ernest'inn, l'Atelier Burger** fait déjà bien des addicts. Il faut dire qu'ici le burger sort des sentiers battus et revendique créativité et truculence, les saveurs en bandoulière. Chaque semaine c'est **Inspiration Burger**, une nouvelle création imaginée par l'Atelier Comme le **Nao Néó Ibérico**, croustillant de légumes, crémets nantais maison au chorizo, comté rapé, salade et pistou, généreux et goûtu. On n'a pas attendu pour déguster le **BBQ Spirit**, bœuf, poivron confit, chorizo rôti, fêta, sauce Bloody Mary, qui fait valser les papilles ou l'estival **Pop'n pistou**, mozzarella panée, tomate fraîche, pistou de basilic, salade croquante. Les végétariens ne sont pas oubliés avec trois burgers sur la carte. Le Chef Clément Billon ne travaille que des produits de qualité, collant aux saisons. Le sommelier Killian Vailli s'occupe de la carte des vins qui évolue plusieurs fois par an, mettant en avant les producteurs de la région, conseillant avec justesse les meilleurs accords burgers et vins.

### Sur le podium.

Côté sucré, la machine à glace turbine pour contenter les gourmands et monte sur le podium la star de la saison : la glace maison : glace au lait, au caramel, au granola... On sort les parasols pour la **Playa Chococo**, glace nature, coulis chocolat, noix de coco torréfiée, chantilly vanille...

### After-work rue Fouré.

A partir de 18h, Ernest'inn se met en mode after-work et bar, bistrot à manger. Grandes planches à partager, « croque-burger », bières artisanales, vins de producteurs, vins nature, tous les ingrédients sont réunis pour des moments de partage et de bonne humeur. Cerise sur le gâteau, du 15 avril 2022 au 15 octobre 2022, la rue Fouré est piétonne de 19h à 1h30 du matin. Elle est pas belle la vie ?



Ernest'inn, l'Atelier Burger / rue des ponts neufs .

Le Mans / 02 43 25 61 60

Ernest'inn, l'Atelier Burger / 1-3 rue Saint Maurille.

Angers / 02 41 73 23 21

Ernest'inn, l'Atelier Burger / 32 bis rue Fouré. Nantes /

02 28 49 98 55

[www.ernest-in.com](http://www.ernest-in.com)

# “Nouvelles inspirations... Nouveau show-room”



**Arthur Bonnet**  
Cuisine & Rangement •

2 Rue Joseph Cugnot  
49130 LES PONTS DE CE  
Tél. 02 41 91 91 81  
[bureau@arthurbonnetangers.fr](mailto:bureau@arthurbonnetangers.fr)



BV Cert. 6019325

# Zoom... Le Relais, Angers.



Repris en septembre 2020 par le duo **Frédéric Algan** et **Julien Ropars**, Le Relais, près de la gare d'Angers, continue son histoire gourmande angevine, initiée il y a déjà fort longtemps. Aux fourneaux c'est le chef **Noël Kerherno**, que l'on a connu il y a quelques années du côté de la Pointe Bouchemaine, qui assure la bonne réputation de la maison. On rentre dans le vif du sujet avec un saumon en tartare, concombre et crème à la coriandre, une entrée toute en suavité et fraîcheur, le saumon fondant, le concombre croquant, la crème à la coriandre cajoleuse. Julien, le sommelier, sert un Savennières Château du Breuil 2018 parfumé comme il faut.

### **Assiette thérapie.**

L'oeuf parfait, sauce au vin, lardons fumés et croutons, affole les papilles, on a juste envie d'y aller, de plonger la cuillère, l'assiette exhale des parfums de vin cuit, l'oeuf se fait caressant, les lardons charnus en dévoués compagnons, le genre assiette cocoon, qui prête à la confiance... Pour le poisson, c'est un beau bar généreux qui est cuit à l'unilatéral, jus de coquillages au curry, purée de céleri au combava, la peau du bar juste snackée, chair joliment cuite et ne perdant pas son goût originel, le céleri en purée enjôleuse, le jus de coquillages accomplissant son office, humectant l'assiette.

### **Buffet à l'horizon.**

Coté viande arrive un pavé quasi de veau, sauce au poivre vert, pommes de terre mitraille sautées aux noisettes de pleurotes, la viande cuisson maîtrisée, la sauce offensive mais en douceur, les petites patates comme autant de précieux bonbons salés en bouche. La particularité du Relais, c'est le buffet des desserts, réjouissant fondant au chocolat, l'ananas confit rhum et vanille, le crémeux chocolat noir grué de cacao, le crémeux exotique biscuit Sacher, le tiramisu café liqueur de cacao, le cheese cake citron, le savoureux agrumes (orange, citron, pamplemousse) et rhum et limoncello, l'incourtournable mousse noisette, on peut tout prendre si on le désire, comme autant de petites escapades ludiques et sucrées, de quoi mettre allégrement tous les « becs sucrés » d'accord.



... **Le Relais.**  
... **9 rue de la gare. 49000 Angers.**  
... **Tel. 02 41 88 42 51.**  
... **[www.lerelais-angers.fr](http://www.lerelais-angers.fr)**  
...



# AVEC METRO, VOTRE RESTAURANT PASSE AU DURABLE.

METRO défend la vision d'un restaurant différent : celui de demain, plus responsable, plus engagé, plus durable.

Pour mettre ses valeurs au service de ses clients, l'enseigne agit concrètement. Cela passe par une large sélection de produits locaux, de saison ainsi qu'une grande variété de poissons issus de la pêche responsable.

METRO propose également des solutions afin de réduire les déchets, agir sur les consommations d'énergie ou encore par la création d'un bureau d'études option green qui accompagne les restaurateurs dans l'aménagement de leur cuisine durable.

MON RESTAURANT  
PASSE AU DURABLE

METRO, AU SERVICE DES GRANDS CHEFS.

Retrouvez-nous sur :



[METRO.FR](https://www.metro.fr)

# METRO

VOTRE SUCCÈS EST NOTRE MÉTIER

# La recette de... Noël Kerherno, Le Relais, Angers



**Oeuf parfait, sauce au vin,  
lardons fumés**  
Pour 4 personnes.

**Sauce au vin :**

4 échalotes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. 30 gr de cassonade, 1 cuillère à soupe de sauce soja salée. 250 cl de vin rouge, 250 cl de fond de veau. 1 feuille de laurier, 1 branche de thym frais. 2 baies de genièvre, 2 baies de poivre de Jamaïque. 150 gr de lardons fumés.

**Fond de veau :**

500g d'os de veau. ½ carotte, ½ oignon, 1 tomate, 1 gousse d'ail. 1 cuillère à soupe de concentré de tomate. 1 bouquet garni (thym, laurier, persil, vert de poireau). 1, 3 litre d'eau.

**Croûtons de pain de mie :**

2 tranches de pain de mie. Un peu de beurre, une demie gousse d'ail, une branche de thym frais.

Préparation.

**Oeuf parfait :**

Cuire les œufs dans leur coquille dans de l'eau chaude à 64°C pendant 45 mn, avec un thermoplongeur de préférence ou bien au four vapeur.

**Fond de veau :**

Mettre les os dans un grand plat allant au four et laisser colorer environ 45 mn ou jusqu'à ce que les os soient d'une belle coloration brune. Pendant ce temps, faire revenir les légumes coupés en gros cubes à feu moyen dans une marmite. Ajouter le concentré de tomates. Transférer les os colorés dans la marmite avec les légumes en dégraissant.

Déglicer le fond du plat avec un peu d'eau pour récupérer les sucs et mettre avec le reste. Mouiller, ajouter le bouquet garni, quelques grains de poivre et porter à ébullition. En cours de cuisson, dégraisser et écumer régulièrement le dessus. Réduire le feu et laisser mijoter 3 à 4 heures à feu doux à découvert. Après cuisson, filtrer.

**Sauce au vin :**

Emincer les échalotes, les faire suer avec l'huile d'olive, ajouter la cassonade et faire colorer les échalotes. Déglicer avec la sauce soja et le vin rouge. Ajouter laurier, thym et les baies. A feu doux, faire réduire de moitié le vin, ajouter ensuite le fond de veau et réduire de moitié à nouveau. Filtrer la sauce. Dans une autre casserole blanchir les lardons. Pour cela, mouiller les lardons à hauteur avec de l'eau froide et porter à ébullition. Egoutter et ajouter à la sauce. Emincer finement les champignons de Paris et les ajouter à la sauce.

**Croûtons de pain de mie :**

Tailler le pain de mie en croûtons de 4 mm et les faire sauter au beurre avec l'ail émincé et le thym.

**Pour le dressage :**

Réchauffer doucement la sauce au vin. Dans une assiette creuse, casser un œuf en faisant attention de ne pas briser le jaune. Ajouter doucement la sauce au vin avec la garniture. Déposer des croûtons de pain par dessus et une petite pincée de fleur de sel. Servir immédiatement avec une cuillère à entremet.





Le Comptoir des Poivres est heureux de vous présenter sa gamme de Mélanges d'épices. Des saveurs d'ici et d'ailleurs !

"Nous les avons créés, testés et conditionnés dans nos locaux en France, exclusivement avec nos poivres et épices d'une qualité exceptionnelle. Chaque élément a soigneusement été choisi, pesé au gramme près, pour un rendu unique. Nous avons conçu ces mélanges pour vous accompagner au quotidien et vous garantir une cuisine savoureuse et parfumée. Vous pourrez les utiliser très facilement dans vos plats mijotés, vos marinades, vos barbecues ou pour la réalisation de vos sauces.

Certains de nos mélanges sublimeront aussi vos pâtisseries, desserts ou salades de fruits."

Du classique « Poulet du dimanche », incontestablement le symbole du repas du dimanche à partager en famille, à l'emblématique « Raz el Hanout », beaucoup de richesse et de complexité gourmande, en passant par le traditionnel « Mélange Pain d'épices » qui vous surprendra par ses arômes sucrés, floraux et fruités, l'exotique « Mélange Caraïbes » un mélange coloré et parfumé qui sent bon la cuisine des îles, le soleil et la mer, ou le puissant « Barbecue Quebec » qui respire l'aventure et la cuisine Cajun, les Mélanges d'épices n'ont pas fini de vous étonner avec gourmandise.



# Le COMPTOIR des POIVRES



Les Mélanges d'épices Le Comptoir des Poivres  
sont disponibles :  
sur [www.lecomptoirdespoivres.com](http://www.lecomptoirdespoivres.com)  
et sur [www.nishikidori.com](http://www.nishikidori.com)

# A la table de... Art'N Blum, Nantes



Sur le baromètre de la cuisine nantaise, on voit progresser d'année en année, depuis leur installation, le binôme **Alexandre Pichard**, l'homme des fourneaux, et l'accueillant **Valentin Maillet** en salle et à la cave. Le restaurant est aujourd'hui devenu une valeur sûre, obligeant le gourmet à la réservation. L'assiette est évidemment la vedette du lieu, entre audace assumée et maîtrise des saveurs. Comme ce maquereau grillé au chalumeau, juste une chair saisie à la perfection, asperge verte marinée et amandes torréfiées, royal d'asperges blanches, citronnelle, espuma miso, en cour empressée et délicate, servi avec un adéquat Muscadet Sèvre et Maine Clisson 2015 Ollivier père et fils.

## **Puzzle gourmand.**

Le chef ne s'en laisse pas conter et envoie un tataki de merlan de bœuf, la viande fondante sous la langue, avec couteaux / ail des ours, une caressante mousseline de chou-fleur, gel iodé/ ail des ours et jaune d'œuf confit, tuile de persil, le tout comme un puzzle gourmand parfaitement ajusté, dans un subtil équilibre des éléments. Côté cave, on voyage avec un Lenotti Soave 2018, un vin de la Vénétie (Italie). On pourrait céder à l'euphorie avec ce saumon d'Isigny, un saumon d'élevage français, superbe, impeccable de cuisson, la chair rosée. Beurre ananas et oseille fraîche, mousseline de patate douce à l'oseille, patate douce blanche rôtie, gel oseille/citron agissent comme un orchestre de saveurs, en cuissons minutées et associations inédites.

## **Noisette.**

Révélant la nature intrinsèque du produit, sans jamais oublier l'émotion, Alexandre Pichard nous assène une exemplaire et fabuleuse noisette d'agneau où tout est bon, la chair, la peau, le gras, arrosé d'un jus de carcasse réduit. Pour être à la hauteur, purée gratinée d'oignons doux, pâte d'ail confite, petits pois/menthe, crumble cosse de petits pois font une jubilatoire caisse de résonance. Un vin rouge du Domaine des Remizieres 2020 Crozes-Hermitage parachève cette belle assiette. Pas le temps de se reposer sur ses lauriers, le chef, en dessert, ose l'association rhubarbe haricot rouge, la rhubarbe confite aux agrumes, un crémeux haricot rouge, sablé viennois, ganache vanille bourbon, crème glacée haricot rouge/zeste agrumes, le haricot présent mais pas intrusif, on se laisse porter par la vivacité des assemblages. C'est maintenant que l'on réserve...

## **Infos pratiques.**

*Menu du midi.*

*Art'n'Blum : 17 euros, 20 euros, 23 euros (samedi midi).*

*Menu du soir.*

*Blum : du mardi au samedi, 30 euros, 35 euros.*

... **Art'N Blum.**  
... **10 rue Léon Blum. 44000 Nantes.**  
... **Tel. 02 40 89 41 56.**

# Maison Crand



## Maison Crand.

L'important pour **Christophe Crand** est de ne jamais s'ennuyer et son énergie mise au service de sa maison a parfois valeur de sacerdoce. Son appétence à se renouveler et ses pertinents questionnements le font toujours avancer. Christophe Crand fait une cuisine qui rassemble, construit des ponts entre les personnes et les générations. On peut le penser avec cette ballotine de volaille au basilic, cromesquis de langoustines croustillants et affriolants, huile d'olive et condiments dans un mode tonique, en entrée pleine de pepes.

La Maison Crand tient son rang et le prouve avec un poisson de chalut, beurre d'orange sanguine, daïkon et artichaut

poivrade et asperges vertes. Le poisson, peau nacrée, chair suave, le beurre d'orange sanguine, diabolique, à saucer d'urgence, les asperges vertes, la croque terrienne mais aussi fondante, l'artichaut aux saveurs bien balancés, la cuisine y est autrement plus pointue qu'elle veut bien s'en donner l'air. Le chef suit sa voie, c'est plus que son travail, c'est sa nature.

## Maison Crand.

**Le Bistrot de la Forge. Tel. 02 40 83 56 23.**

**La Table de la Charbonnière. Tel. 02 40 83 25 17.**

**1 place des Piliers. 49270 Orée-d'Anjou.**

**[www.restaurant-la-charbonniere.com](http://www.restaurant-la-charbonniere.com)**



  
**SAUMON**  
épicerie fine



3 bis rue Copernic

**NANTES**

06 61 09 76 00

09 83 81 73 56

[www.o-saumon.fr](http://www.o-saumon.fr)



# La Recette de... Alexandre Pichard, restaurant Art'N blum, Nantes.



**Noisette d'agneau, jus de carcasse réduit.  
Purée gratinée d'oignons doux. Pâte d'ail  
confite. Petits pois / menthe. Crumble cosse  
petits pois.**

Pour 4 personnes.

1 selle d'agneau avec os. Thym, laurier, ail. Vin rouge. 1 kg d'oignons doux. Sel, poivre. 250 g de beurre. 100 g de petits pois, quelques feuilles de menthe. Garder les cosses. 1 tête d'ail. Huile d'olive. 100 g de farine, 100 g de beurre, 50 g de cosses, 50 g de chapelure de pain. 1 botte d'oignons nouveaux. 1 chou rave.

#### **Selle d'agneau**

Préparer la selle d'agneau, désosser à crue et réserver la carcasse. Assaisonner sel/poivre et la rouler dans un film alimentaire avec le thym, laurier, ail afin d'en faire un ballotin. Cuire en basse température, 65°C et 54°C à cœur et 100 % humidité.

#### **Jus de carcasse réduit**

Colorer les carcasses de selle d'agneau en four sec jusqu'à caramélisation. Une fois les sucs bien apparents, débarrasser en russe. Dégraisser et déglacer au préalable au vin rouge. Ajouter la garniture aromatique thym, laurier, ail. Faire réduire à sec et mouiller à l'eau. Faire réduire une première fois, chinoiser. Remouiller et réduire une seconde fois. Débarrasser et laisser refroidir. Le lendemain, dégraisser le jus et réduire à nouveau jusqu'à consistance souhaitée.

#### **Oignons nouveaux rôtis et chou rave**

« Eplucher » les oignons nouveaux, les tailler en deux dans le sens de la longueur. Les snacker à la sauteuse pour apporter la coloration avec beurre plus huile de pépin de raisin et terminer la cuisson au four pendant 10 minutes à 160°C.

Pour le chou rave, mettre en sous-vide dans un sac avec huile d'olive, une noix de beurre, thym, laurier, ail. Cuire au four vapeur à 90°C et 100 % humidité pendant 2 heures.

#### **Purée gratinée d'oignons doux**

Eplucher, laver les oignons, les émincer finement. Faire suer dans 250g de beurre. Ajouter le sel et poivre. (Le sel étant pour faire ressortir l'eau résiduelle de l'oignon). Cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau des oignons. Mixer pour avoir une purée bien lisse et rectifier l'assaisonnement.

#### **Pâte d'ail confite**

Eplucher la tête d'ail, en extraire les gousses. Tailler chaque gousse en deux, enlever les germes. Faire confire dans une russe en recouvrant à hauteur d'huile d'olive. Une fois l'ail confit égoutter au chinois étamine, écraser et passer au tamis pour terminer la pâte d'ail. Rectifier l'assaisonnement.

#### **Petits pois / menthe**

Ecosser les petits pois, garder les cosses en amont du crumble. Blanchir les petits pois 2 minutes en eau bouillante salée. Refroidir dans de l'eau glacée pour fixer la chlorophylle. Avant dressage, glacer dans une russe avec de l'eau infusée à la menthe et du beurre. L'idée est d'avoir un glaçage nappant.

#### **Crumble de petits pois**

Pour le beurre de cosse de petits pois. Blanchir dans une chauffante d'eau les cosses de petits pois pendant 7 minutes. Les refroidir et égoutter. Mixer avec 100g de beurre et passer au tamis. Ajouter au batteur la farine, la chapelure et le beurre de cosse de petits pois jusqu'à l'obtention d'une pâte. Déposer sur plaque pâtisserie et cuire au four à 160°C pendant 15 min.

#### **Pour le dressage**

Déposer une quenelle de purée d'oignons doux sur l'assiette. Gratiner au chalumeau. Ajouter la pâte d'ail. Placer l'agneau préalablement snacké puis rôti sur la pâte d'ail. Adosser à l'agneau, les petits pois mentholés, les oignons nouveaux. Terminer avec le jus de carcasse et le crumble de petit pois et quelques pousses de pois.







## En primeur...

Au **Castel Marie-Louise**, à La Baule, le chef **Eric Mignard** raccroche son tablier et passe le flambeau à son second **Jérémy Coirier**. Arrivé en 1987, Eric Mignard décroche l'étoile la même année et la gardera 29 ans, jusqu'en 2015 où il la perdra pour la récupérer en 2021. 35 années à cuisiner dans le même restaurant reste un record de longévité et l'étoile brille de nouveau sur le Castel Marie-Louise.



Vénérable institution, Le Castel Marie-Louise mise sur une équipe où la jeunesse n'empêche pas l'expérience. Comme **Morgane Levilly**, 24 ans, sommelière au restaurant depuis novembre 2021, diplômée de l'école de Tain-l'Hermitage, et **Guillaume Descote**, arrivé fin septembre 2021, responsable de la restauration de l'hôtel (bar, restaurant, room service, événements...) mais qui s'occupe aussi de la promotion marketing du lieu (événementiel, entreprises...). Pour Morgane Levilly, c'est la refonte de la carte des vins, plus de producteurs en direct, moins de négociants.

En cuisine, autour de Jérémy Coirier, **Maugane Bizot** (à droite photo), premier chef de partie, et **Dylan Gourdon** (à gauche photo), second en charge de la pâtisserie, sans oublier **Charlotte Auffret**, second de cuisine, assurent l'héritage d'Eric Mignard, par une cuisine servie par une technique sans failles, en assiettes classieuses et érudites comme cette langoustine/rhubarbe, maquereau sel et coques du Croisic, petites asperges sauvages. La rhubarbe marinée toute une nuit avec fraise, zestes d'agrumes, menthe fraîche, vanille, grenadine, est le lendemain cuite toute doucement dans le jus de la marinade. La langoustine ultra-tendre, le maquereau idem, la chair presque viandeuse, la rhubarbe enjoleuse, très goûteuse, la salicorne en uppercut iodé, le Muscadet 2018 cuvée Excelsior de chez Luneau-Papin en escorte liquide, l'assiette conquiert sans résistance le palais de l'heureux convive. Coté dessert (photo), un captivant et réussi mariage kiwi/concombre et fenouil sauvage des marais, brunoise kiwi/concombre, milk-shake, sorbet et meringue fenouil sauvage, huile d'olive, fait le plein de parfums et de fraîcheur.

### Infos pratiques.

Menu, en 4 plats, 82 euros. En 6 plats, 98 euros. En 7 plats (avec homard), 150 euros.



⋮ **Le Castel Marie-Louise.**  
⋮ **1 avenue Andrieu. 44500 La Baule.**  
⋮ **Tel. 02 40 11 48 38.**



# A la table de... Le Chenin, Savennières, Maine-et-Loire.



C'est à Savennières, village au charme paisible, à quelques encablures d'Angers, que, face à l'église, Maité Verriez et Arthur Favé animent avec entrain et conviction le Chenin. Aujourd'hui le soleil est de la partie, les convives peuvent manger en toute quiétude sur la terrasse de la petite place. Aux fourneaux, Arthur Favé, curieux, toujours aux aguets, traque le bon produit, en pertinents questionnements qu'il estime le faire avancer.

## **Croustillant et canaille.**

En entrée joliment canaille, un bonbon croustillant de pied de cochon ( l'animal vient de chez Nicolas Chiron) fait mouche, superbe de cuisson, fondant, se dégustant en jubilatoires bouchées, les derniers radis apportent leur terrienne acidité, un ketchup à la betterave fumée en malin complice. Un vin blanc Savennières de la Roche aux Moines offre sa vivacité à l'assiette. A suivre de magnifiques et généreuses asperges blanches, les premières locales, lardées à la poitrine séchée et au céleri fumé, noisettes torréfiées, addictif crémeux céleri asperge, capucine et shizo, envoient d'enthousiastes notes printanières, entre croquant et suavité.

## **27 sur 20.**

Arthur Favé maîtrise avec brio les cuissons, la preuve avec un thon patudo de ligne, un thon de 27 kilos découpé sur place, époustouffant de fraîcheur, juste avec le goût fugace du snacké, escorté par les premiers artichauts violets (tournés avec le couteau) et des asperges vertes confondantes de naturel. Tapi sous le thon, un gâteau de patates douces et un énergisant pesto de moutarde achèvent de mettre les papilles en alerte maximum.

## **Bien trempée.**

Les cuissons ont pris une allure de précision, un filet de veau en farce fine en profite, le goût pas édulcoré, escorté/énergisé par des légumes de saison (cébette, panais nouveau, rutabaga, endive de terre, chou-fleur), le potager dans l'assiette. En idéal dessert pour cette journée ensoleillée, sur une tartelette de sarrasin, une ganache chocolat blanc cardamome, des agrumes et un sorbet groseille agastache font voir la vie en couleurs. Pour une cuisine bien trempée et totalement stimulante, c'est ici !



# La Recette de...

Arthur Favé, Le Chenin, Savennières, Maine-et-Loire.



## Bonbon de pied de cochon.

Pour 8 personnes.

### Pâte à ravioles.

pieds de cochon avec le début du jarret (ou ajouter un morceau de poitrine si coupé court).

Garniture aromatique :

1 bouquet garni, 1 botte d'oignons frais, 1 botte de persil,

1 botte de coriandre.

60 ml d'huile d'olive.

2 citrons verts bio.

Poivre, sel.

4 épices.

2 œufs, 200 gr de chapelure panko.

25 gr de noisette, 25 gr de pistache, 25 gr de pignon de pin.

Paprika fumé.

### Déroulement.

Réaliser un bouillon de légumes avec la garniture aromatique et le bouquet garni. Cuire les pieds dans ce bouillon pendant au minimum 4 heures à feu doux. Egoutter les pieds, laisser légèrement refroidir (avant que la gélatine ne fonce). Faire réduire le bouillon de  $\frac{3}{4}$ . Les décortiquer soigneusement pour en extraire les os. Emincer les pieds désossés en morceaux d'un demi centimètre de chaque côté. Ajouter du bouillon à hauteur d'environ  $\frac{1}{3}$  du poids de

viande. Emincer finement toutes les herbes et oignons nouveaux.

Presser et zester les citrons verts.

Mélanger tout cela avec les pieds émincés, ajouter l'huile d'olive et assaisonner de sel, poivre, une pointe de couteau de 4 épices.

Former un ballotin dans du film alimentaire d'environ 2 cm.

Laisser prendre au frigo minimum 2 heures, le ballotin doit être très ferme. Portionner les bonbons à 80 gr pour une entrée.

Réaliser la chapelure aux noix, mixer en deux fois les noix, premier tour très fin, deuxième en gardant des gros morceaux, ajouter le mélange à la chapelure panko, assaisonner de sel, poivre et paprika fumé.

Battre les œufs et les assaisonner, détendre avec un peu d'eau pour ne pas paner trop épais. Paner ensuite à l'anglaise les bonbons : farine puis œuf puis chapelure, et de nouveau œuf puis chapelure.

Faire frire les bonbons jusqu'à obtenir une belle coloration.

Dresser avec des légumes croquants de saison, d'une sauce de votre choix, gribiche, condiment de betterave et quelques pickles.



..... 1 place Simone Veil.  
49170 Savennières.  
..... Tel. 02 44 01 84 51

# La Recette de...

Arthur Favé, Le Chenin, Savennières, Maine-et-Loire.



## Asperges lardées de céleri fumé

Pour 4 personnes.

### Ingrédients.

Une botte d'asperges donc au moins 8 asperges calibrées. 2 céleris nouveau ou fraîchement récoltés. 2 oignons roses, 3 gousses d'ail nouveau. Une poignée de noisettes torréfiées. 10 cl de crème fleurette. 50 gr de beurre. 50 gr de beurre noisette. 20 ml d'huile d'olive, sel, poivre, herbes fraîches.

### Déroulement.

Eplucher et parer les asperges pour les rendre régulières.

Brosser les céleris (nouveau de préférence ou fraîchement récoltés), cuire les céleris au four très chaud (250°C) en papillote, assaisonné d'huile d'olive et de sel et poivre.

Cuire les céleris al dente, environ 35 mn, la pointe du couteau doit tout juste rentrer. Fumer ensuite les céleris dans un fumoir à froid durant un cycle de sciure de bois de hêtre

(8/10 h). Cuire les asperges à l'eau salée. Trancher le céleri à la trancheuse (ou très fin au couteau) à 1,5 / 2 mm.

Utiliser les chutes de céleri fumé et asperge pour réaliser une crème d'asperges : Eplucher et émincer les oignons roses et l'ail nouveau, les faire suer à blanc au beurre salé, ajouter les chutes de céleri et asperge, mouiller à hauteur, cuire 15 mn, égoutter les légumes, mixer longuement en mouillant progressivement avec le bouillon de cuisson pour ne pas avoir une crème trop liquide, passer au chinois et crémer.

Larder de céleri les asperges cuites, les disposer sur un plat allant au four, napper de beurre noisette au pinceau avant de les placer sous le grill du four durant 3 mn.

Dresser en assiette semi-creuse, disposer les asperges lardées, ajouter quelques noisettes torréfiées au préalable et quelques herbes du jardin.





# A la table de... Le Manoir de la Régate, Nantes.



On peut mesurer le chemin parcouru depuis trois années, époque du premier reportage de Gastronomica au Manoir de la Régate, par **Mathieu Pérou**, le chemin d'un bosseur, d'un chercheur, interrogeant à chaque service ses limites pour mieux baliser l'étendue des possibilités, artisan d'un minutieux chantier culinaire savant. L'étoile du guide rouge est arrivée, doublée de l'étoile verte (durabilité et environnement), en 2021. Bon sang ne saurait mentir, **Anne-Charlotte Pérou**, sœur de Mathieu, s'est vu décerner cette année par le Michelin le prix de l'accueil et du service.

## Ode à l'artichaut.

Pour mettre immédiatement le convive en condition, un dément pain à base de betterave, une recette retrouvée du chef nantais Edouard Nignon (1865-1934) et un beurre de la ferme de la Pannetière au fromage frais et herbes sauvages ouvrent le bal. C'est une ode à l'artichaut, en terrine avec coriandre, en mousseline idem, en pickles, compotée d'oignons, œufs de brochet fumés, sauce aigrette crème de la Pannetière, le tout met les papilles dans les nuages, l'artichaut en textures inédites sublimant ses notes terriennes, venant en voisin de la ferme à cueillir de Carquefou. En escorte liquide, un Muscadet Sèvre-et-Maine 2020 nommé Contrecourant de François Ménard, ne demande qu'à s'exprimer avec le divin légume.

## Ciselé.

A suivre du mulet de Loire travaillé confit, potagère aux herbes réduction échalote, beurre blanc avec huile aux herbes, laquage beurre blanc, caviar de Madagascar, sauce gribiche en liseré, le poisson en cuisson précise et délicate, le tout comme un petit bijou gourmand ciselé pour notre bon plaisir, où chaque détail participe d'une réflexion sur le goût, le perfectionnisme revendiqué du chef n'oubliant jamais l'objectif premier, le plaisir du convive. On note d'aller moderato sur le pain maison, travaillé avec les graines de la ferme de la Penoue d'Alexis Férard, et le beurre de la Belle Miss'terre (Maine-et-Loire), le duo étant immédiatement addictif.

## Vous avez dit local ?

La distance du poisson à l'assiette est ici de quelques dizaines de mètres, en l'occurrence le silure de l'Erdre, et plus précisément la portion de la rivière juste en face du restaurant. Revenons au plat, du silure, la chair extra, la cuisson irréprochable, impertinent de naturel, avec et autour c'est la java des sens, une mousseline de petits pois, des petits pois glacés avec le jus des cosses et du lard nantais enrobant le poisson, un facétieux bouillon fait avec les arêtes du silure, parfumé avec le lard nantais, de l'huile de cochon et de l'huile de cosses des petits pois, et pousses de petits pois



et pickles d'oignons, et demandez le programme, le lard se fait complice du silence, les petits pois hissent haut l'étendard potager, le bouillon exhale ses parfums.

#### **Le convive embarqué.**

Coté viande, l'agneau Landes de Bretagne de chez Vincent Cerlier à Nort-sur-Erdre possède un charme indéniable, au caractère carné affirmé, la chair goûteuse, la cuisson toujours maîtrisée, courtisée par une gaillarde asperge verte juste rôtie terminée au barbecue, crumble quinoa et lentilles, nougatine et pesto d'ail des ours, quelques fondantes morilles en goguette champêtre, le jus d'agneau donnant une amplitude aromatique à l'assiette. Pour le sucré, une tartelette au chocolat de Madagascar libère de l'intérieur un streusel cacao avec des grains de fenouil caramélisé, crème d'amande et une affriolante crème glacée à la violette sauvage. Dans une verve érudite, cuisine sophistiqué mais pas démonstrative, Mathieu Pérou avance par inflexions et intuitions, laissant filer son énergie démiurgique, embarquant le convive de son plein gré dans un voyage fixé sur des forces gustatives et sur l'art du contraste.



..... **Le Manoir de la Régate.**  
..... **155, route de Gachet. 44300 Nantes.**  
..... **Tel. 02 40 18 02 97.**  
..... **[www.manoirdelaregate.com](http://www.manoirdelaregate.com)**

# La Recette de...

Mathieu Pérou, Manoir de la Régate, Nantes



## Mulet beurre nantais, potagère aux herbes sauvages

Pour 5 personnes..

### Mulet.

Filets de mulet. 1 litre d'eau. 600 gr de sel.

Porter à ébullition et refroidir. Laisser les filets de mulet saumurer environ 1 h.

### Potagère.

½ oignon ciselé, 1 échalote ciselée.  
150 gr d'épinards.  
1 botte d'aneth.

Faire suer oignons et échalotes, laisser cuire un petit peu. Rajouter les épinards et émincer finement et cuire à peine. Hors du feu, rajouter les herbes émincées. Rectifier l'assaisonnement.

### Beurre blanc.

5 grosses échalotes ciselées.  
300 gr de muscadet, 100 gr vinaigre d'alcool. Faire réduire de  $\frac{3}{4}$  et réserver les échalotes.

170 gr réduction.  
200 gr fumet de sandre.  
600 gr de beurre.

Monter le beurre blanc puis rectifier l'assaisonnement.

### Gelée beurre blanc.

100 gr réduction d'échalote.  
200 gr de beurre, 100 gr de crème.  
3 feuilles de gélatine.

Mixer la réduction chaude avec le beurre, la crème et y incorporer les feuilles de gélatine.

### Dressage.

Disposer une cuillère de potagère tiède. Tasser dans un petit emporte-pièce. Poser par dessus les échalotes de la réduction, les croutons marinière et la brunoise de mulet fumée. Au dessus, disposer le mulet chaud-froité. Sur le mulet, disposer une pointe de Rova caviar et herbe sauvage. Mettre le beurre blanc à l'anglaise bien émulsionné au préalable.



# La Recette de...

Mathieu Pérou, Manoir de la Régate, Nantes.



## Artichauts de Carquefou, poivre de Madagascar, coriandre du jardin.

Pour 4 personnes.

### Terrine d'artichaut coriandre :

600 g de parures d'artichaut  
150 g de mirepoix d'artichaut  
200 g de lait, 200 g de crème, 4 œufs entiers, 8 jaunes  
20 g de sel  
8 g poivre Voatsiperifery de Madagascar noir  
1 botte de coriandre, 6 échalotes ciselées  
2 gousses d'ail haché

Tourner les cœurs d'artichaut, les cuire dans le fond blanc et huile d'olive (ne pas trop cuire les artichauts destinés à être laissés en mirepoix pour laisser de la mâche). Récupérer toutes les parures d'artichaut et bien enlever les fils des cœurs entiers puis les faire suer avec les échalotes et l'ail haché. Mixer parures, ajouter le lait et la crème et l'assaisonnement ainsi que les bottes de coriandre ciselés. Passer au tamis sur la mirepoix d'artichaut et mélanger délicatement. Remplir la terrine puis cuire au bain-marie au four à 160° environ 1h. Laisser refroidir en terrine toute la nuit. Démouler le lendemain. Détailler des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

### Compotée d'oignons :

2 oignons blancs  
100 g de beurre

1 botte de coriandre

Emincer les les oignons finement. Laisser compoter sans coloration. Ajouter la coriandre finement ciselée au moment de débarasser.

### Pickles artichaut :

1 artichaut  
100 g de vinaigre d'alcool blanc  
½ botte de coriandre

Cuire l'artichaut dans un blanc et bien le refroidir. Enlever le foin, tailler finement. Tailler en triangle. Conserver dans le vinaigre.

### Crème crue œufs de brochet fumés :

Pm crème crue de la Pannetière  
Pm sel  
Pm poivre Madagascar noir Voatsiperifery  
Pm œufs de brochet

Battre la crème pour la liquéfier légèrement. Assaisonner et ajouter une belle cuillère d'œufs de brochet.

### Dressage :

Disposer la tranche de terrine. Assaisonner fleur de sel et huile d'olive. Etaler la compotée d'oignons. Poser les triangles d'artichaut au vinaigre. Disposer 3 petites pousses de coriandre sur les triangles d'artichaut. A l'anglaise mettre une belle cuillère de crème battue aux œufs de brochet fumés.



# A la table du...10N9, Angers



C'est face à la place de la Rochefoucault, à Angers, dans la Doutre, que se niche le **10N9**, la table de la cheffe **Marjorie Gaboriau**. Dès l'entrée, un millefeuille végétal céleri betterave/concombre envoie ses bonnes vibrations, les légumes en ordre de bataille, une vivifiante et malicieuse farce ricotta/carotte/curcuma et une sauce curry vert avec lait de coco, coriandre, persil, extra la sauce, tonique, genre voyageuse qui donne envie de faire ses valises. L'assiette se la coule douce dans les premières chaleurs, coté cave on accompagne avec « les coquelicots » du Domaine de Rousset en IGP Alpes de Haute Provence.

## **Libre et inspirée.**

En mode TTG (très très gourmand), se livrant en de généreux contraires, les premières asperges angevines mènent le bal, en enveloppant crémeux et aussi superbement poêlées, petits morceaux de chorizo en accents sudistes, l'océan en ligne de mire avec des palourdes à peine ouvertes, coté terre un juteux bouillon de cochon donne avec entrain la réplique aux asperges, sarrasin et fenouil ferment la marche. L'alchimie prend de suite dans cette assiette ou végétal, terre et mer s'accordent dans un contraste d'arômes, en cuisine libre et inspirée. Pour la soif, « la java des grandes espérances » un Touraine 2019 d'Antoine Raveleau (Domaine des grandes espérances) se montre à la hauteur.

## **Y a t-il du rab ?**

Marjorie Gaboriau fait le pari ici de magnifier un shawarma d'agneau de lait mijoté pendant sept heures avec une dizaine d'épices. Le shawarma, cette préparation de viande épicée originaire du Liban et qui autour du monde se mange en sandwich, en pain pita ou en galette, prend soudainement dans ce lieu une dantesque dimension. Voluptueux, l'agneau chahute les papilles. En embuscade au fond de l'assiette, une purée au sésame et pois chiche arrive en loucedé. Des voiles de légumes, céleri et patate douce, entourent le shawarma, condiments coriandre, citron et oignon rouge et un délectable jus d'agneau aux épices jouent les indispensables complices. Y a-t-il du rab ? On finit de se lâcher sur un duo chocolat/noisette fait de tubes pâte à cigarette en cacao, à l'intérieur goûteuse mousse noisette, crémeux chocolat noir, grisante pâte à tartiner gianduja italien, sauce au chocolat au lait. Aussi à l'aise dans le sucré que dans le salé, Marjorie Gaboriau impose son style, avec sa cuisine prônant l'ouverture au monde, en assiettes exploratrices et enlevées. La cheffe revendique l'indispensable travail d'équipe, « *l'équipe est primordiale* » dit-elle. Citons alors Antoine, sommelier et en salle, et Simon, l'apprenti en cuisine. Voilà une adresse aujourd'hui discrète qui pourtant s'inscrit illico dans les très bonnes adresses de la ville.

... **Restaurant le 10N9.**  
... **8 boulevard Arago. 49100 Angers.**  
... **Tel. 02 41 88 56 11.**





**La recette de Marjorie Gaboriau, restaurant le 10N9, Angers. Le shawarma**  
Pour 8 personnes.

**Ingrédients.**

1 gigot d'agneau de 3 kg (ou épaule).  
5 cuillères à soupe d'huile de tournesol.  
2 gousses de cardamome, 4 clous de girofle.  
1 cuillère à café graines de fenouil. 1 cuillère à café graines de cumin. 1 anis étoilé, 1 baton de cannelle. 0,5 noix de muscade. 1 cuillère à café de paprika fumé. 3 gousses d'ail, 3

oignons rouges. Gingembre rapé.  
1 botte de coriandre, 1 de persil. 2 citrons jaunes.

**Préparation :**

Faire revenir toutes les épices une minute dans une poêle à sec pour les torréfier. Badigeonner l'agneau avec l'huile de tournesol, les jus des citrons jaunes, ajouter les épices torrésiées, le gingembre râpé frais, ail et oignon émincés, et les herbes fraîches. Faire mariner 24h. Cuire à 140 °C dans 3 feuilles d'aluminium.

# A la table de... L'Ail des ours, Angers



... **L'Ail des ours.**  
... **17 rue Boisnet. 49100 Angers.**  
... **Tel. 06 46 13 56 71.**

L'Ail des ours version 2 ou le retour de **Jeanine Ahosse et Antoine Landron** rue Boisnet à Angers, mais sur le trottoir d'en face. Après plus de deux ans d'absence, dans un endroit beaucoup plus vaste et lumineux, et enfin chez eux, dans cette manière modeste de créer sans rameuter, le même enthousiasme anime le duo. La cuisine de Jeanine Ahosse garde sa vigilance à ne pas tomber dans les travers de la facilité démonstrative, se frayant un chemin entre intuition et expression, la technique (assumée) n' étant pas ici une doctrine.

## **On plonge.**

En entrée vivifiante, dans une imparable fraîcheur, un tartare de thon, mariné avec sésame et soja, prend des accents d'Asie, obligeant le mangeur ravi de nettoyer l'assiette. A suivre une suave et extra mousseuse crème de chou-fleur fait la paire avec des moules de l'île Dumet (presqu'île de Guérande) laissant jaillir leur parfum iodé aux accents d'océan. C'est clair, on plonge, entre texture(s) et ressenti(s), comme une impression de plénitude. Sur les conseils avisés d'Antoine Landron, un pinot noir Bourgogne 2020 des frères Dananchet joue le parfait équilibre.

## **Affreusement addictive.**

Un cabillaud rôti, superbe de cuisson, la chair presque translucide, généreux, des asperges blanches et vertes en croquantes et triomphantes offrandes d'un printemps naissant, des petits gnocchis avec un coulis à l'ail des ours comme autant de petites et formidables gourmandises à l'état pur, on arrose d'un Vacqueyras 2012 Domaine de la Curnière, et voilà le convive aux anges, sans autre demande que le temps prenne son...temps. Et pourtant la voici, la voilà, la crépinette porc et veau fermier élevé sous la mère, une crépinette à se damner, juteuse, affreusement addictive, incluant en son sein oignon, carotte, vin blanc et quelque secret, dialoguant à merveille avec une authentique purée de pommes de terre, et de jeunes pousses d'oseille. Coté fromage, on craque sur un délectable Brie de Melun farçi à la ciboulette et échalote crème fraîche d'Isigny. On reprend volontiers un ticket d'entrée pour cette belle galerie culinaire, délicieusement vivante...



# La recette de...

Jeanine Ahosse, restaurant l'Ail des Ours, Angers.



## Crêpinette de porc et de veau

Pour 4 personnes

### Ingrédients.

100 g de crêpine de porc.  
250 gr de poitrine de porc.  
250 gr de bas carré ou poitrine de veau.  
Garder les parures du porc et du veau pour faire un jus.

2 grosses bottes de persil.  
4 gros oignons, 4 échalotes.  
4 gousses d'ail.  
1 carotte, à passer à la fin dans le hachoir.  
20 cl de vin blanc.  
Sel, poivre.  
4 épices ou cumin selon vos préférences.

### Déroulement.

Nettoyer la crêpine en la laissant dégorger dans l'eau froide.  
Hacher les viandes dans un hachoir à saucisse ou hachoir à viande, passer aussi les oignons, les échalotes, l'ail, le persil.

Incorporer à la farce le persil ou de l'ail des ours haché si c'est la saison.

Ajouter les alcools.

Déplier la crêpine avec délicatesse.

Poser une boulette de 125 gr de farce sur un morceau de crêpine.

Envelopper la farce avec environ 40 à 50 gr de crêpine.

Tasser légèrement pour obtenir une boulette un peu aplatie de farce.

### La cuisson :

Cuire chaque face jusqu'à coloration brun clair dans une poêle chaude huilée.

Cuire dix minutes à feu doux et couvert.



# Escapade dans le Morbihan





## Restaurant Louise, Lorient, avec Julien Corderoch.

Au restaurant **Louise**, à Lorient, **Julien Corderoch** a résolument tourné sa cuisine vers l'océan. « *Ici on ne travaille pas de viande* », annonce le chef. Quoi de plus naturel dans cette ville ouverte sur la mer, dont les quais racontent la conquête des Indes mais aussi la grande pêche. Chez Louise, le poisson est de ligne ou provient de la pêche de petits bateaux. Les mises en bouche donnent le ton, l'iode est au garde-à-vous, comme avec l'huître d'Étel (fleuve côtier du Morbihan), dashi, crème aux herbes et fleur de bourrache. Sur son rocher, un mullet du large, brûlé à la flamme, mariné au café, tartelette avec yaourt d'épinard, pamplemousse et yuzu, petites coques et chapelure de brioche aux algues, amorce le repas, promettant de ne pas manger atone. Pour parfaire le trio, royale d'araignée et noisettes torréfiées, en exquise esquisse forcément gourmande, et, dans le fond du bol, condiment cébette, purée de piment, gel de saké et huile de ciboulette, mettent les papilles dans les starting-blocks.

### **Par les sentiments.**

En entrée, Julien Corderoch envoie un imparable carpaccio de pagre de ligne comme un gravlax, escorté d'une bluffante glace à l'ail des ours, la belle trouvaille, radis raikon et vinaigre fleur de sureau, le tout en avis de grande fraîcheur. Ensuite le chef nous prend par les sentiments avec une fabuleuse langoustine snackée, tendre et charnue, des asperges blanches de la pointe de la

Torche (Finistère) grillées au barbecue, assumant avec vigueur et fierté leurs terriennes origines, un jaune d'œuf confit à l'ail, qui pourrait à lui seul nous rendre accro, porte l'estocade d'une assiette en émotions constantes.

### **Sans résistance.**

Le restaurant, salle déco cosy et cuisine ouverte, permet l'interaction, Julien Corderoch venant expliquer aux convives ses assiettes, faisant œuvre de pédagogie. Sur la table, un Saint-Pierre, sacrément bien cuit, préservant toute son intégrité, se mêle à de fondants berlingots chèvre frais et coquillages, une tonique sauce verte et à des brocolis en deux versions, l'une croquante, l'autre crémeuse. En sucré, on se laisse pervertir sans résistance par un cajoleur riz au lait vanille d'Équateur, une suave crème glacée au Baileys (on est fan), et confiture au lait. Sans contrastes exacerbés, la cuisine de Julien Corderoch chante les louanges de l'océan nourricier, dans une vision aussi limpide que percussive.

### **Infos pratiques.**

*Menus.*

*Tous les menus sont à l'aveugle.*

*Midi, menu du marché, 29 euros.*

*Bilgroix, 5 ancrages, 55 euros.*

*Tadorne, 8 ancrages, 85 euros.*

⋮ **Louise.**  
⋮ **4 rue Léo Le Bourgo. 56100 Lorient.**  
⋮ **Tel. 02 97 84 72 12.**  
⋮ **[www.restaurantlouise.fr](http://www.restaurantlouise.fr)**





## Restaurant Le Gavrinis, Baden, avec Luca Marteddu



Pas de course aux étoiles au **Gavrinis**, juste un lieu, où, dans une impeccable salle contemporaine, le convive, en confiance, vient se régaler d'une cuisine sans sectarisme ni chapelle, une cuisine de tempérament, fine mais accessible, immédiatement persuasive. Mais l'étoile du guide rouge est arrivée cette année pour le jeune chef **Luca Marteddu**. Déjà détenteur depuis de nombreuses années du Bib Gourmand, le Gavrinis se voit donc auréolé d'une première étoile non attendue. Pour Luca Marteddu, pas question de changer de régime quant à la cuisine concoctée au restaurant. Adeptes des produits locaux, du poisson à la volaille en passant par les maraîchers bio de la région, le chef souscrit à un terroir in vivo, jusqu'à la plus totale lisibilité.

### **Osmose.**

Posés sur la table, beurre aux algues et pain bio nous font de l'œil, comme d'habitude on se méfie de ne pas se lâcher sur pareille aubaine. La nature s'offre le devant de la scène avec l'huître de chez Jacob, généreuse en texture, superbement iodée, s'associant avec un brocolis bio de Baden, raifort et jus de veau perlé à l'huile de sauge, créant une vraie énergie en bouche. Là encore terre et mer sont en osmose, l'artichaut braisé, magistral de naturel, le bar cuit au sel cuisiné, presque carpaccio, ultra-fondant, en concentré marin, magnifique d'équilibre, avec ail noir, purée d'artichaut, et une miraculeuse sauce au Noilly Prat, à saucer illico et sans délai avec le pain maison. En écho liquide, un 100% Chenin cuvée Clair de

Terre du Bois Mazé de Coutures (Maine-et-Loire) 2019, en bio, participe à la fête.

### **Eclaboussé...**

Luca Marteddu, étoile ou pas, assène des petites merveilles, l'air de rien, comme ça quoi ! La langoustine juste saisie, trône au milieu de l'assiette, suffisamment charnue pour garder toute la mâche, sur un ample et cajoleur lit crémeux d'asperges blanches de la Torche (Finistère), les asperges que tous les bons chefs se disputent, un jus de civet (arêtes de poisson et vin rouge) juteux, allume la mèche d'une salubre assiette. A suivre un Saint-Pierre, à l'océanique élégance, parfaitement cuit, crémeux de petits pois bio, ceux d'Alexandre Guillemot, de la ferme de Kerverec, oignons et ail nouveau, compressé d'oseilles et quelques framboises pour le côté fruité, le tout éclaboussé d'un divin beurre blanc fumé aux œufs d'harenga, ajouter un bluffant vin blanc de Gréville cépage Trousseau du Domaine Dugois des Arsures dans le Jura, et voilà le convive ravi d'être à Baden, les papilles en extase, jurant, c'est sûr, de revenir...

### **Infos pratiques :**

Menus, 37 euros, 49 euros, menu dégustation, 69 euros.

... **Le Gavrinis.**  
... **1 rue de l'Île Gavrinis. 56870 Baden.**  
... **Tel. 02 97 57 00 82.**



## Restaurant Empreinte, Vannes, avec Baptiste et Marine Fournier

Depuis maintenant trois années, **Baptiste et Marine Fournier**, installés sur une petite place du Vannes historique, régaler les vannetais(es) et autres visiteurs/convives bien inspirés, d'une cuisine aux accents de liberté, en assiettes superbes de fraîcheur. Ce jour-là, la mise en bouche met dans le bain illico, un maquereau pêché la nuit même met en condition pour la suite.

### Zen !

Baptiste Fournier, seul aux fourneaux, refuse la monotonie, changeant le menu toutes les semaines. A venir un très tendre boudin noir parfumé au genièvre, en cajoleur canaille, s'alliant sans entrave avec le végétal, courge butternut, épinards sensass, jus de champignon extra et marjolaine, le tout incitant étonnamment à la sérénité. Zen quoi! On continue avec un petit chou-fleur rôti, dans son essentialité terrienne, formidablement cuit, diabolique mayonnaise à la poutargue, affable dahl de lentilles blondes et herbes folles, toujours dans un sentiment d'harmonie et d'équilibre. Pas de doute, on se sent bien chez Marine et Baptiste Fournier, une maison à l'accueil non feint.

### Sans démonstration...

Après six années passées dans l'Hérault, à Vaillan, à l'Auberge du Presbytère, l'appel du (des) produit(s), du végétal au maritime, a amené le couple à Vannes, au plus près des maraichers et autres pêcheurs. La preuve par le plat intitulé petite pêche côtière, pomme de terre au jus de crustacé, chou rave rôti et blettes sautées. Le poisson, en l'occurrence un lieu cuit nickel, en régalande escorte et

en très bonne idée, une démente pomme de terre au jus de crustacé, chou rave et blettes donnant ses lettres de noblesse au végétal, l'assiette, sans démonstration aucune, marque les goûts et réveille les sens.

### Mission accomplie.

Pour la viande, un paleron de bœuf, cuisson au top, au bouillon parfumé, une enivrante gribiche aux algues, poireaux, champignons et betterave blanche, en dignes représentants de dame nature, mention spéciale pour le divin poireau, s'amusent du ravissement du convive réjoui. Coté cave, Marine Fournier propose un vin rouge Sauta Roc de 2018 de Vaillan, de Laurence Borelli et Bertrand Quesne. Pour info, tous les légumes du repas proviennent du marché du matin. En final sucré, pommes poires confites, crème au miel et mimosa, cake citronné, en enveloppant dessert, pommes et poires en duo complice, la crème au miel et mimosa aux senteurs de nougat laisse les papilles extatiques. Pour Baptiste Fournier « *Si il y a une pression, c'est la pression de faire plaisir* ». Alors on peut dire mission accomplie ! Notons qu'Empreinte à l'étoile verte Michelin récompensant une gastronomie durable et 14/20 et 2 toques au Gault&Millau.

### Infos pratiques.

Du mardi midi au vendredi midi, menu carte entrée/plat/dessert, 34 euros.

Vendredi soir et samedi soir, menu « suivez l'empreinte », 45 euros et 55 euros.

..... **L'Empreinte.**

..... **15, place Valencia. 56000 Vannes.**

..... **Tel. 02 97 46 06 42.**

..... **[www.empreinte-restaurant.fr](http://www.empreinte-restaurant.fr)**



# La recette de... Baptiste Fournier, restaurant Empreinte, Vannes.



## Petit chou-fleur rôti, mousseline à la poutargue, dahl de lentilles blondes, petit épeautre et herbes folles.

Pour 4 personnes.

### Ingrédients.

1 petit chou fleur.  
1 poche fraîche d'oeuf de mullet (ou 20 gr de poutargue séchée).  
100 gr sel d'algue.  
1 gros œuf.  
Huile de colza bio, huile de tournesol bio.  
1 cuillère à café de moutarde forte, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre.  
100 gr de lentilles blondes, 100 gr de petit épeautre.  
1 échalote, 1 petit fenouil, 1 citron jaune non traité.  
50 gr d'herbes sauvages (mouron des oiseaux, achillée millefeuille, oseille sauvage, lamier pourpre, lierre terrestre, nombril de Vénus, plantain corne de cerf).

### Le chou-fleur :

Rôtir le chou-fleur entier, dans ses propres feuilles, au four, durant 20 mn environ à 165 °C en ayant pris soin de l'assaisonner. Le couteau doit pénétrer avec une très légère résistance. Le tailler en quart puis le réserver.

### La poutargue :

Prélever la poche des œufs d'un mullet, la rincer, la recouvrir de sel d'algues durant 24h. La rincer puis la faire sécher 48h minimum.

### La mousseline :

Emulsionner le jaune d'oeuf avec la moutarde, monter à l'huile de colza et tournesol. Ajouter la poutargue passée dans une passette pour en égrener les œufs, le poivre du moulin et le trait de vinaigre de cidre. Monter le blanc en neige très ferme et l'ajouter délicatement à la mayonnaise. Vérifier l'assaisonnement de cette mousseline.

### Le dahl :

Roussir à l'huile d'olive les lentilles blondes avec une échalote et un fenouil ciselés, mouiller à hauteur du fumet de poisson et laisser cuire 20 mn environ. Les lentilles doivent rester fermes et fondantes à la fois. Laisser refroidir.

Cuire le petit épeautre 125 mn dans l'eau salée.

Assembler les lentilles et le petit épeautre, ajouter un citron zesté puis vérifier l'assaisonnement.

### La salade d'herbes :

Réaliser une salade d'herbes avec les cueillettes du moment, et l'assaisonner à la minute d'un trait d'huile de colza et de fleur de sel.

### Dressage :

Disposer le dahl cerclé dans l'assiette, pocher harmonieusement la mayonnaise de poutargue, puis le quart de chou-fleur juste brûlé au chalumeau. Disposer joliment et naturellement la salade d'herbes. Ajouter un trait d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre.



GAUTIER BATTISTELLA

# Chef

roman

CU

CUISINE

GRASSET



# Des Mets et des Mots par Thierry Caquais

## La guerre des étoiles

Gautier Battistella a été journaliste gastronomique pendant 15 ans au Guide Michelin. Autant dire qu'il connaît parfaitement le milieu des chefs et de la cuisine française qu'il décrit dans son dernier roman, sobrement intitulé : « Chef ». À travers l'histoire d'un chef trois étoiles qui vient de se suicider, emblématique d'une certaine génération, Gautier Battistella évoque tout un pan d'histoire de la cuisine française, sans omettre la violence de son fonctionnement, la rigueur nécessaire pour rester au niveau, l'exigence de la nouveauté, la concurrence acharnée, la pression sociale ou médiatique. Il montre aussi les évolutions récentes d'une gastronomie toujours inventive, la place des femmes d'hier et d'aujourd'hui dans un milieu masculinisé, la recherche d'un équilibre entre création et respect de soi-même. Un hommage à l'art culinaire français, un roman porté par une écriture vive parsemée de formules truculentes, des personnages attachants et vrais, jusque dans leurs ambiguïtés, un souffle romanesque évident. Une véritable saga, à dévorer !

### **Gastronomica : La violence de ce métier est un des thèmes de votre roman. Cette violence est-elle intrinsèque à la cuisine ? Est-elle nécessaire ?**

Gautier Battistella : Il y a une vraie dureté du milieu de la gastronomie parce que c'est un des derniers métiers qui impose une offre totale de soi-même. On commence souvent tôt, vers 15 ans, on s'y consacre corps et âme et il est en général difficile voire impossible d'avoir une vie normale à côté, une famille, une vie de couple. C'est un métier dévorant, la tension est permanente. L'organisation elle-même est révélatrice : c'est militaire, on est dans « une brigade », et à l'armée, on se tait, on obéit, on supporte. Il ne viendrait même pas à l'idée d'un chef de brigade de se plaindre. C'est en tout cas ainsi que cela a longtemps fonctionné. Mais c'est une violence que les chefs se sont imposés, notamment à cause de la quête féroce des étoiles. Cette violence n'est pas nécessaire et, heureusement, le paradigme est en train de changer chez les nouveaux chefs. Il reste que c'est un métier âpre et que cette âpreté est de moins en moins acceptée par les jeunes qui se lancent dans cette profession. Nombreux sont d'ailleurs les chefs, même dans les restaurants prestigieux, qui m'ont exprimé leur difficulté à recruter et à garder les nouveaux venus !

### **G : La première des violences n'est-elle pas, aujourd'hui, due à tous ceux qui attendent toujours plus de la gastronomie – les clients, le public, les médias – et créent une bulle de pression, avec, de surcroît, un plaisir malsain dans la perspective du moindre faux pas ?**

**G.B. :** Je le développe dans ce roman. La pression est quotidienne, au sein du restaurant, d'abord. Imaginez Usain Bolt, au meilleur de sa carrière, remettre son titre en jeu 2 fois par jour ! Eh bien c'est ce que font les chefs étoilés à chaque service ! Et aujourd'hui, parce que la cuisine est largement médiatisée, popularisée et mise en scène, tout le monde se targue d'être critique gastronomique, et n'hésite pas à faire des remarques assassines, par le biais des réseaux sociaux souvent. Même

les grands chefs y sont sensibles. Il faut aussi correspondre à l'image qu'on se fait d'un chef et cocher toutes les cases, en montrant bien qu'on est sympathique, sensible à l'idée environnementale, soucieux des producteurs, engagé dans des causes humanitaires, cool en même temps, tatoué... Il y a une véritable « instagramisation » de la profession, avec une course en avant pour exister et se faire voir. Le chef doit être en permanence le porteur de lui-même, de sa propre image... C'est très fatigant et très schizophrène !

### **G : Les guides, comme le Michelin, ont-ils une responsabilité dans cette pression ?**

**G.B. :** Pour le Michelin, que je connais bien pour y avoir longtemps travaillé, il y a aussi une pression : financière, d'abord, pour survivre dans un environnement qui a beaucoup évolué. Les règles aussi ont changé, la cuisine s'est mondialisée, il faut faire preuve d'une certaine souplesse et d'une adaptation auxquelles Michelin n'était pas habitué. Les inspecteurs eux-mêmes se demandent ce que devient leur métier. Leur rapport avec les chefs ont été remodelés, ils n'ont plus le droit de se présenter, d'échanger avec eux, et ça modifie beaucoup la façon de noter, la compréhension d'une cuisine.

Mais il faut se méfier d'une vision où les guides attendraient « un type de gastronomie » ou je ne sais quels éléments qu'il faudrait satisfaire pour obtenir leurs faveurs. Ce que le Michelin veut, c'est surtout pouvoir être fiable, être certain de proposer de bonnes choses à ceux qui l'utilisent comme référence. Ce qui est vrai, c'est qu'il faut encore continuer à donner un sens à ce guide. Actuellement on a un nombre élevé de chefs 3 étoiles. Mais si on veut continuer à donner un sens à ces 3 étoiles, on ne peut pas en avoir une multiplication infinie. Il n'y a pas de « secret de l'étoile ». Rien n'est jamais acquis (souvenez-vous de Bocuse perdant sa troisième étoile...). Mais face à une qualité qui ne fait que s'aiguïser, le niveau est élevé, donc exigeant pour y arriver et encore plus à conserver. Comme il est dit dans le roman, la 3ème étoile est « une malédiction heureuse » !

**G : On ressent, chez le personnage principal, Paul Renoir, une extrême solitude. Est-ce aussi un trait qui caractérise la position de chef ?**

**G.B. :** Oui, cela existe, c'est indéniable. Mais c'est aussi un milieu de compagnonnage très fort. Paul Renoir entretient, tout au long du roman, une amitié ambivalente avec Jean Tardieu, un autre grand chef. Ils s'apprécient, se jalouent, se font des coups tordus mais ils veillent l'un sur l'autre et savent se retrouver. C'est tout à fait ce que j'ai ressenti : bien sûr il y a compétition, parfois les chefs s'insupportent, mais ils sont capables de s'aider, de s'épauler dans les coups durs.

**G : Votre livre évoque largement les femmes, à l'origine de la cuisine française (comme la mère Brazier, que vous imaginez amie avec la grand-mère de Paul), dans les violences qui ont pu leur être faites par un milieu longtemps masculin, et, plus récemment, dans leur place grandissante. Un tournant s'est vraiment opéré ?**

**G.B. :** Certains diront que ça ne va pas assez vite. Dans mon roman, on dit que #MeToo ne franchit pas les portes des cuisines. Mais la société évolue, bouscule aussi le monde de la gastronomie et les femmes sont de plus en plus présentes dans ce milieu, à toutes les fonctions. Natalia, la femme de Paul Renoir, est une redoutable femme d'affaire et a de l'ambition pour son mari et son restaurant. C'est elle qui va lui redonner envie d'être créatif et de conquérir les 3 étoiles. Il y a également Yumi, une cheffe pâtissière d'origine japonaise en pleine ascension, qui est à la croisée des cultures. Et dans la vraie vie, on voit ces dernières années que les étoiles récompensent de plus en plus de femmes, d'horizons et de sensibilités différentes, comme Dominique Crenn, qui travaille aux États-Unis, ou Eugénie Béziat qui vient de prendre la tête des cuisines du Ritz.

**G : Paul Renoir représente une génération qui est en train de passer la main. Dans votre roman, on voit éclore une nouvelle génération, dont les valeurs sont un peu différentes.**

**G.B. :** Oui, c'est une génération qui tente l'équilibre entre l'engagement dans la cuisine mais sans y laisser sa peau, avec un désir de vie personnelle plus présent. Cela passe par l'idée que l'on peut être un excellent chef, conquérir les 3 étoiles, sans pour autant y mettre de la démesure, avoir un restaurant clinquant ou un plateau de fromage à 15 000 €. C'est peut-être la fin des grands restaurants, laissant la place à d'autres plus petits, à taille humaine, avec cuisine ouverte, etc. C'est une génération qui cherche une certaine forme de bonheur d'être chef !

**G : Évidemment, Gastronomica est sensible au sujet de votre livre mais cette histoire doit se lire avant tout comme un roman. Il est très abouti, le style très agréable à lire, la tension narrative porte la**

**lecture, les personnages sont superbes, les réflexions foisonnent, et on y éprouve beaucoup d'émotions... Mais pourquoi n'avoir pas parlé de gastronomie dès votre premier roman ?**

**G.B. :** C'est bien sûr un sujet que j'avais envie d'appréhender depuis longtemps. Mais d'abord il m'a fallu m'en éloigner un peu, quitter le guide Michelin, pour pouvoir être honnête avec moi-même et avec les lecteurs. Et surtout je voulais que le sujet ne mange pas la forme. Que ce roman ne soit pas remarqué « que » parce que la gastronomie est un sujet qui plaît et attire l'attention. Je voulais aussi être jugé par mes qualités littéraires. J'ai donc écrit deux autres romans et attendu un peu pour évoquer ce thème. Et j'espère que « Chef » plaira à un large public !



#### **Bio-biblio gourmande**

**Gautier Battistella** est diplômé de Sciences Po et du centre universitaire d'enseignement du journalisme à Strasbourg. À la fin de ses études, il part pour Pékin, où il passe deux années, travaillant pour l'agence de presse Chine Nouvelle. S'ensuit un long périple asiatique entre le Vietnam, le Cambodge et la Birmanie, où il passe six mois. De retour en France, après plusieurs collaborations avec Reporters sans Frontières, il signe son premier guide de voyage sur l'Italie du Sud. Il intègre ensuite le prestigieux guide Michelin, pour lequel il travaille pendant 15 ans comme journaliste gastronomique, jusqu'en 2021. Il publie son premier roman en 2014.

**Romans à déguster :** Chef (Grasset, 2022) ; Ce que l'homme a cru voir (Grasset, 2018) ; Un jeune homme prometteur (Grasset, 2014).

Depuis 1985, nous construisons et aménageons vos caves enterrées pour vous garantir la conservation optimale de votre vin. Parmi nos caves ossature bois, préfa béton et cave bar, nous trouverons ensemble le projet qui vous ressemble.



ZA Sainte-Anne - RN 165 44360 SAINT-ETIENNE-DE-MONTLUC  
02 40 57 18 88 - [contact@polycave.fr](mailto:contact@polycave.fr)  
[www.polycave.fr](http://www.polycave.fr)



ANGERS

AVRILLÉ

### 2 Caves, un esprit d'équipe !

Une seule priorité depuis 20 ans, dénicher les vins les plus sincères !  
Une sélection prônant une viticulture respectueuse  
et naturelle dans tous les vignobles de France,  
et plus particulièrement **La Loire**.

**Caviste libre et indépendant depuis 1999**



Et notre cave en ligne : [www.winenot.fr](http://www.winenot.fr)



## Programme Estival

◆ VISITE DE CAVE  
Tous les jours

◆ VISITE THÉÂTRALISÉE  
Mardi et jeudi du 19 juillet au 18 août

◆ MARCHÉ D'ÉTÉ  
Le 15 août

RÉSERVATIONS : 02 41 83 14 16 OU [VISITES.SAUMUR@VEUVE-AMIOT.COM](mailto:VISITES.SAUMUR@VEUVE-AMIOT.COM)

Maison Veuve Amiot - St Hilaire St Florent - 49400 SAUMUR - 02 41 83 14 14 - [www.veuveamiot.fr](http://www.veuveamiot.fr) -  



**GASTRONOMICA** ®

depuis 2007