

GOUR METS DE FRANCE

EDITION GIRONDE

RECETTES

Légères, signées
Michel Guérard

SÉLECTION

6 vins du
Sud-Ouest

SAVOIR-VIVRE

La frite, toute
une histoire

En images

Dans les archives
des Prés d'Eugénie

Plus sain ?

10 commandements
à respecter

Vin rosé

Denis Dubourdieu
analyse Bordeaux

A portrait of Michel Guérard, an older man with grey hair, smiling. He is wearing a dark red jacket over a white shirt. The background is an interior setting with a large round mirror and a vase of flowers.

MICHEL GUERARD

RÉDACTEUR EN CHEF

L'empereur des Prés d'Eugénie

RFM, LE MEILLEUR DES RÉVEILS

RFM

**6h
9h**

**BRUNO ROBLÈS
JUSTINE FRAIOLI**



LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE

TOUTES LES FRÉQUENCES SUR RFM.FR



REJOIGNEZ-NOUS SUR





LES BONS GOURMETS

CHOISISSEZ, IMPRIMEZ & PROFITEZ

Des offres exclusives pour des produits de qualité!

3€



MY PRIMEUR :
PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!
Dès 30€ d'achat portant sur la sélection traiteur My Primeur, recevez en cadeau 1 My Annas, (ananas garni de fruits frais coupés)

Validité : Du 01/06/2015 au 15/09/2015.
Offre non cumulable sur présentation du bons gourmets. 1 coupon / pers. dans la limite des stocks disponibles.

5€



MAISON DES 5 SENS :
5€ de réduction sur 1 atelier dédié aux accords mets et vins : chaque mardi à 20h, 3h pour découvrir le secret des alliances parfaites.

Validité : Du 20/04/2015 au 14/06/2015.
Offre réservée aux non-adhérents. 1 bon/pers. Présentation du Bon Gourmets. Inscription obligatoire au + tard 48h à l'avance.

10%



LA COGNATHEQUE :
10% de remise sur l'ensemble de vos achats sur la boutique en ligne www.cognatheque.com, grâce au code promo GOURMETS10%

Validité : Du 18/05/2015 au 31/08/2015.
Valable 1 seule fois par commande et par pers. sans mini. d'achat. Hors frais de port

9,50€



CHATEAU CARDINAL VILLEMAURINE :
Dès 50€ d'achat Le Château Cardinal Villemaurine vous offre 1 visite des caves souterraines, taillées à même le roc, plus une dégustation de 2 vins.

Validité : Du 13/04/2015 au 31/08/2015.
Réservation souhaitée au 05 57 24 64 40. Sous présentation du Bon Gourmets. 1 coupon / pers.

5€



FABRIQUE DE MACARONS :
Pour l'achat d'une boîte Luxe de 48 macarons de Saint-Emilion et sur présentation de ce bon, profitez d'une remise de 5€

Validité : Du 21/02/2015 au 30/05/2015.
Offre valable en boutique chez Nadia Fermigier à Saint-Emilion, non cumulable, un seul bon par personne.

3,50€



MAISON DU VIN DE ST EMILION :
PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!
2 stop gouttes offerts pour l'achat d'un verre carafe Saint-Emilion

Validité : Du 01/04/2015 au 01/07/2015.
Sur présentation du Bon Gourmets. Offre non cumulable et un seul coupon par personne.. Dans la limite des stocks disponibles.

20€



AQUITANIA RESTAURANT - PULLMAN HÔTELS :
Dès 50€ d'addition L'Aquitania vous offre une bouteille de vin de sa cave à emporter

Validité : Du 11/05/2015 au 30/09/2015.
Offre valable uniquement pour tout repas réservé le soir du lundi au vendredi et le samedi en été. Offre non cumulable, sur présentation du bon gourmets. 1 seul coupon par table.

7,50€



BISTROT D'ANTAN :
PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!
Dès 2 menus Formule à la carte à 33€, Le Bistrot d'Antan offre à toutes les femmes une coupe de champagne, à l'occasion de la Fête des Mères.

Validité : Du 25/05/2015 au 30/05/2015.
Offre valable uniquement le soir. Offre non cumulable. 1 seul coupon par dame

5€



BISTROT D'ANTAN :
PROFITEZ D'UN 3^e BON PLAN!
Pour un Menu Formule à la Carte à 33€ (entrée + plat + dessert) acheté, Le Bistrot d'Antan vous offre un cocktail maison en apéritif.

Validité : Du 16/04/2015 au 31/08/2015.
Offre non cumulable, 1 seul coupon par personne.

25%



ABK6 : PROFITEZ D'UN 2^e BON PLAN!
25% de remise sur vos achats en ligne sur boutique abecassis-cognac.com grâce au code promo GOURMETSFRABK6.

Validité : Du 21/03/2015 au 31/08/2015.
Sans minimum d'achat, uniquement sur la boutique en ligne, non cumulable, un seul bon par personne et par commande.

15%



LA GIRONDAISE :
Profitez de 15% sur l'ensemble de votre commande dès 12 bouteilles achetées auprès de La Girondaise

Validité : Du 01/06/2015 au 30/09/2015.
Panachage possible. Offre valable hors frais de port. Sur présentation du bons gourmets. 1 bon / pers. et par commande.

10%



DEFI VIN :
Grâce au code promo GOURMETS, obtenez 10% de remise sur le site www.defivin.com à partir de 50€ d'achat (hors vins en promotion).

Validité : Jusqu'au 30/09/2015.
1 seul commande et bon gourmets par foyer (même nom, même adresse)

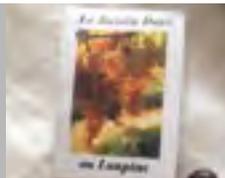
5€



MY PRIMEUR :
Profitez de 5€ de remise grâce au Bon Gourmets sur tout le magasin dès 35€ d'achat. Un large choix de produits frais, direct producteur : fruits, légumes, vins, épicerie, volailles, crèmerie.

Validité : Du 11/04/2015 au 30/06/2015
Conditions : Sur présentation du Bon Gourmets, 1 seul par personne et par passage en caisse.

10%



VIGNOBLES BORD :
10% de remise sur les Raisins Dorés au Loupiac, confiseries au chocolat présentées dans une bouteille de vin : une exclusivité des Vignobles Bord !

Validité : Du 11/04/2015 au 30/07/2015
Sur présentation du Bon Gourmets, direct à la propriété. 1 seul par personne. Offre non cumulable

ENCORE PLUS D'OFFRES SUR www.gourmetsdefrance.fr

PENSEZ A IMPRIMER VOS BONS GOURMETS SUR LE SITE



38 CUISINE
Santé



40 A L'ÉCOLE
du savoir-manger



54 RECETTES
de Michel Guérard



14 LA FRITE
Toute une histoire



16 MICHEL GUÉRARD
Empereur d'Eugénie-les-Bains

Sommaire

SAVEURS

- 06** L'EDITO
Les mots de Michel Guérard
- 08** DE SAISON
Actus à dévorer
Dans la bibliothèque
de Michel Guérard
- 10** LE GOÛT DU TERROIR
Panier de saison
- 12** PORTRAIT DE CHEF
A l'auberge de Ségos

DOSSIER SPÉCIAL MICHEL GUÉRARD

- 16** PORTRAIT
L'empereur d'Eugénie-les-Bains
- 20** EN IMAGES
Dans les archives des Prés d'Eugénie
- 26** LA GALAXIE GUÉRARD
Amis et élèves

CUISINE SANTÉ

- 40** GRAND ANGLE
A l'école du savoir-manger
- 42** PRATIQUE
Les 10 commandements
de la cuisine santé
- 44** ENTRETIEN
Roselyne Bachelot
- 46** PÂTISSERIE
Sans remords !
- 53** RECETTES
De Michel Guérard

VINS

- 58** PRATIQUE
Le vignoble de Tursan
- 60** ENTRETIEN
Le rosé selon Denis Dubourdieu
- 64** SOMMELIER
La sélection d'Alain Marty

68 LE PACOJET

Couteau suisse des chefs

ESCAPADES GOURMANDES

- 66 DANS LES LANDES
DE MICHEL GUÉRARD

TENDANCES

- 68 MATÉRIEL
Le Pacojet
- 70 SAVOIR-VIVRE
La frite, toute une histoire

PRATIQUE

- 72 CARNET D'ADRESSES
- 74 AGENDA
- 77 FICHES RECETTES

NUMÉRO SPÉCIAL

AVEC MICHEL GUÉRARD

Cet été, Gourmets de France reçoit dans ses pages Michel Guérard. Le grand Michel Guérard, maître des Prés d'Eugénie, dans les Landes, seul établissement trois étoiles d'Aquitaine. Michel Guérard, c'est un nom, une référence de la cuisine française au parcours étourdissant. Père de la cuisine santé, développée dès les années 70 à la station thermale d'Eugénie-les-Bains, il a fait de la petite commune des Landes le premier village minceur de France. Loin des régimes miracles qui fleurissent chaque année, sa cuisine santé est d'abord une réflexion approfondie sur l'art et la manière de bien manger. Trublion, poète, perfectionniste, Michel Guérard « cuisine comme l'oiseau chante », dit-il. A chaque date clé, Gourmets de France a donc associé une chanson populaire de l'année.

Retrouvez-nous sur
www.gourmetsdefrance.fr

Gourmets de France est une publication trimestrielle gratuite, avec 4 numéros par an, éditée par la SAS Comevents, siège social 11 rue Lt Paul Dhalluin 19100 Brive. Dépôt légal à parution. La rédaction décline toute responsabilité pour tous les documents, quel qu'en soit le support, qui lui seraient spontanément confiés. Droits réservés, toute reproduction, même partielle interdite.

Gourmets de France - édition Gironde
81 Bd Pierre 1^{er} 33110 Le Bouscat
0 556 424 433 - www.gourmetsdefrance.fr

Directrice de la publication : Françoise Malafosse
Responsable de rédaction : Michel Malafosse
Conseil éditorial : Juliette Crémoux
Responsable artistique : Sarah Borderie

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

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

Abonnement gratuit : abonnement@gourmetsdefrance.fr

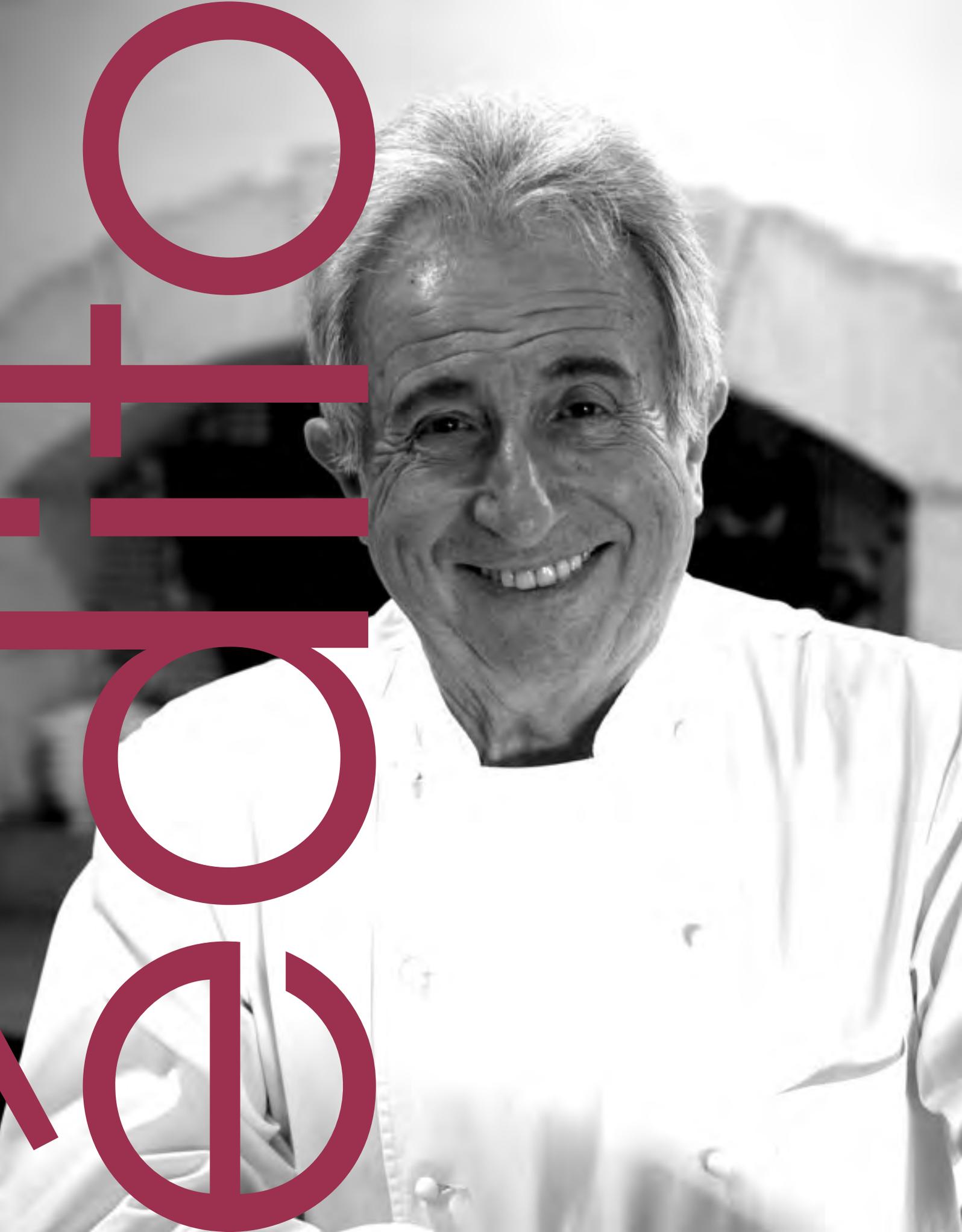
Publicité :
Michel Malafosse 06 08 06 49 36
Maya Guyon 06 17 58 67 68

Maquette : Comevents
Impression : Campher Artes Graficas
ISSN : 2258-8655

Distribution : 3JDistribution

Crédits photos : Une et Michel Guérard : Tim Clinch, archives personnelles de Christine et Michel Guérard. **Actus** : Frédéric Desmesure & Philippe Labeguerie, Audrey Marret, Nathalie Guyon / France Télévisions. **Portrait de chefs** : Audrey Marret. **Dossier Michel Guérard** : Corentin Mossière, Tim Clinch, Xavier Boimont, archives personnelles de Christine et Michel Guérard (B. Charlon), Philippe Martineau (pour J-L.Rocha), Richard Haughton (pour G. Passédât), Franck Follet (pour A.Donckele), Jacques Baris (pour H.Darroze), Thomas Dhellemmes (pour A.Ducasse). **Cuisine santé & recettes** : Chaîne Thermale du Soleil/Les Prés d'Eugénie. Corentin Mossière. D8 (pour R. bachelot). **Vins** : Denis Dubourdiou Domaines. **Sélection shopping** : Saveurs Molécule-R. **Matériel** : Pacojet. **Escapade** : A. Marret, P. Sebi, V. Moser. **Agenda** : Chambre d'Agriculture de la Gironde.





Les mots de

Michel Guérard

P.18

« Le cuisinier qui nourrit son prochain, je comprends mal qu'on ne lui ait pas donné des notions de nutrition. »

P.22

« Ce que j'ai appris, c'est qu'un restaurant est un théâtre. »

P.23

« Si je n'avais pas rencontré ma femme, j'aurais peut-être mal tourné. »

P.25

« Je vouvoie le plongeur. Il a droit à tous les égards. »

P.09

« Il n'y a pas de création sans mémoire. »

P.15

« Je suis un enfant de la guerre. [...] Je considère que c'est un avantage pour moi, gamin, d'avoir eu peur. Et d'avoir eu faim. »

P.26

« L'amitié ? C'est une force. »

P.41

« On apprend à nos enfants à lire, écrire et compter. Mais à manger ? »

Actus

à dévorer !

Cordeillan-Bages ouvre ses cuisines



Le château Cordeillan-Bages (deux étoiles Michelin), à Pauillac, a ouvert cette année une « table du chef » installée dans ses cuisines : une table à réserver pour un déjeuner ou un dîner à la carte ou sur-mesure, dans les cuisines du meilleur ouvrier de France Jean-Luc Rocha. Histoire de voir ce qu'il se passe lors du coup de feu, pendant le service.

Gordon Ramsay à Bordeaux

Mi-avril, le Grand Hôtel de Bordeaux a annoncé la venue de Gordon Ramsay au Pressoir d'Argent. L'irascible Anglais (la version originale de l'émission « Cauchemar en cuisine », c'est lui !) est un des rares à avoir trois étoiles Michelin en Angleterre. Avec vingt-cinq restaurants à travers le monde, il n'était présent en France qu'au Trianon Palace, à Versailles. Le Grand Hôtel n'a pas encore précisé quel chef le représenterait.

Vinexpo passe à table



Réservé aux professionnels, le premier salon international des vins et

spiritueux a attiré plus de 48 000 visiteurs en 2013. Entre les soirées networking et un nouveau bar à cocktails, Vinexpo va donner une place de choix à la gastronomie, avec une offre de restauration élargie et des ateliers d'accords mets et vins où interviendront les chefs Jean-Luc Rocha (Cordeillan-Bages) et Arnaud Lallement (trois étoiles à l'Assiette Champenoise). **Vinexpo, du 14 au 18 juin à Bordeaux-Lac**

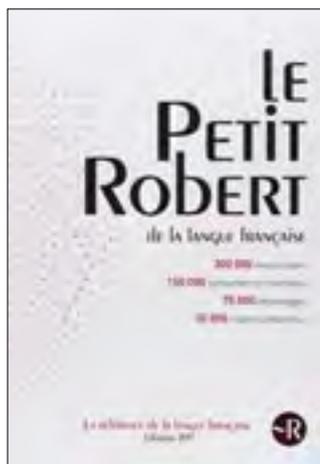


Jean-Luc Petitrenaud prend le melon à Cahors !

L'animateur qu'on retrouve sur France 5 lors de ses « Escapades » sera le parrain du festival Lot of Saveurs, les 3, 4 et 5 juillet prochains à Cahors. Un festival qui met à l'honneur le melon du Quercy avec le championnat de France de cuisine amateur, le festival international de la photographie culinaire, et le grand banquet du samedi soir : 2000 places à vite réserver en ligne ! lotofsaveurs.fr



Dans la bibliothèque de MICHEL GUÉRARD



LE PETIT ROBERT
de la langue française

...

« Je suis en ce moment en train de m'amuser à écrire un abécédaire. Par exemple, au mot sauce, dans le Petit Robert, je trouve ce que je dois dire. La sauce, c'est pour moi une conjonction de coordination : c'est ce qui relie les éléments d'un met entre eux. »



UN FESTIN EN PAROLES
Jean-François Revel - Ed. Tallandier

...

« Il n'y a pas de création sans mémoire et je pense que tous les cuisiniers devraient connaître l'histoire de la cuisine française. Elle permet quelque part de redevenir un peu humble. Le livre de Jean-François Revel est un ouvrage formidable, que tous les cuisiniers devraient lire. »



LE MAL FRANÇAIS N'EST PLUS CÉ QU'IL ÉTAIT Alain Minc - Ed. Grasset

...

« On se connaît bien : Alain Minc écrit tous ses livres ici [à Eugénie-les-Bains]. Parfois nous passons des moments à parler politique. Il m'a fait cadeau d'un livre, « Quinquennat » [de Marc Dugain]. Je l'ai attaqué : on rentre dans la psychologie des politiques, c'est effarant. »



LE LOTUS BLEU
Hergé - Ed. Casterman

...

En 1978, la Chine a été un important voyage pour Michel Guérard, grand amateur de bandes dessinées. « C'était la Chine de Tintin et Milou ! » Un séjour avec les chefs Pierre Troisgrois, Alain Chapel, Alain Senderens. « Nous avons mangé de tout : de la patte d'ours, des yeux de poisson... »



Panier

de saison

Les feuilles de figuier

Tout comme les feuilles de vigne, les feuilles de figuiers fraîches cueillies en été (juin est idéal !) peuvent astucieusement servir de papillotes comestibles et parfumées pour faire cuire à la vapeur des pièces de cabillaud. Blanchissez-les 15 secondes à l'eau bouillante, égouttez. Enveloppez le poisson et faites cuire 4 à 5 minutes à la vapeur, selon la taille des morceaux.

Les feuilles de combava

Les feuilles de combava, petit citron vert au parfum de citronnelle, s'utilisent ciselées en cuisine. Michel Guérard fait infuser à couvert deux feuilles fraîches finement coupées, 15 minutes dans 1 litre de bouillon de légume chaud, pour obtenir son « bouillon de la mariée », savoureux avec des viandes blanches, des poissons ou des crustacés.

Le nombril de Vénus

Amoureusement cultivé par Henri Bastelica, fournisseur de Michel Guérard, le nombril de Vénus fait partie de ces plantes sauvages à cueillir dans les rocailles. Avec sa délicate forme de parapluie, *Umbilicus rupestris* décore pourtant les salades des plus grands chefs. Craquante, succulente et rafraîchissante, elle a un goût finement acidulé.

La verveine

C'est l'herbe fétiche de Michel Guérard, qui travaille sa saveur subtile en gelée, en infusion mousseuse pour cuire au four des rougets ou en soufflet servi à sa table des Prés d'Eugénie. Il serait dommage de cantonner la verveine aux tisanes, quand on peut infuser une panna cotta au coulis de fruits rouge avec.

L'estragon

Particulièrement utilisé dans les huiles et les vinaigrettes maison, l'estragon relève la sauce béarnaise allégée de Michel Guérard (voir fiches recettes), comme les volailles et les poissons. Mais attention, son goût très prononcé incite à l'utiliser en petite quantité, et toujours frais (ou surgelé) : séché, il perd toute sa saveur.

Le thym à feuille de sarriette

Parce que le thym, maltraité en herbe séché, mérite d'être redécouvert frais. Il existe de nombreuses variétés de thym, dont le thym-sarriette (genre *thymus*), à ne pas confondre avec la sarriette (genre *satureja*), même si sarriette et thym font finalement partie de la même grande famille botanique, les lamiacées.



5€ DE REMISE
dès 35€ d'achats grâce au BON GOURMETS*



MyPrimeur
SELECTION

*Les fruits et les légumes
se mettent en 4 pour vous !*

My Primeur c'est **vosre adresse fraîcheur** de la rive droite. Des fruits et légumes entiers à croquer, pressés prêts à boire, râpés, tranchés ou pelés... ce sont plus de **360 références** au meilleur prix qui vous attendent. My Primeur préserve les qualités nutritionnelles et gustatives de ses produits, en provenance directe des producteurs. Un pique-nique, une garden-party, une réception ? My Primeur vous offre un service traiteur avec des recettes originales de verrines sucrées et salées, et une sélection de fromages AOC-AOP fermiers. Ne perdez plus de temps avec **le Drive My Primeur** ! Vous composez en ligne votre panier sans bouger de chez vous et vous le récupérez 2h plus tard en boutique. **Ouvert du mardi au jeudi de 9h à 12h45 et de 15h15 à 19h. Journée non-stop les vendredi et samedi de 8h30 à 19h.**



PUBLI-GOURMETS

Pour votre santé mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Offre non cumulable valable jusqu'au 15/09/2015. 1 seul coupon par personne.

MY PRIMEUR : 67 route du bord de l'eau - 33270 Bouliac
Tél. 05 56 31 74 57 www.myprimeur.fr

L'auberge de Ségos

Cuisine maison et service en famille : dans le Gers, Laurent Minvielle a repris l'hôtel-restaurant de ses parents, digne descendant des auberges familiales



DATE CLE
1984

Laurent Minvielle fait un stage chez Michel Guérard, aux Prés d'Eugénie. Jeanne Mas chante « Toute première fois ».



Le menu du jour est affiché à 14,50 euros sur la carte, mais en douce, la maison le fait encore à 12,50 euros aux habitués de longue date, des ouvriers du coin. Au cœur de Ségos, petit village du Gers à la frontière des Landes, l'hôtel-restaurant de la famille Minvielle est une belle bâtisse fraîche à la cour goudronnée, reconvertie en parking. Quand Michel Guérard vient déjeuner (son domaine thermal, les Prés d'Eugénie, est à 30 minutes de là), il demande à être au bar. « Ça lui rappelle son premier restaurant », explique le patron, Laurent Minvielle. A Asnières-sur-Seine, le Pot-au-Feu où Michel Guérard a décroché son premier macaron Michelin en 1967 avait également un bar. Mais aussi les toilettes dans la cour qu'il fallait traverser pour aller au restaurant. Rien à voir avec la maison

« Ça a commencé avec la grand-mère de mon père qui cuisinait quelques plats »

Minvielle-les Oliviers, à la grande salle refaite donnant à l'arrière sur la terrasse avec piscine et sur les oliviers, le dada du patron. Difficile d'imaginer que dans ces anciens chais, il y a d'abord eu des chevaux, des pressoirs à vin puis une discothèque.

« Ça a commencé avec la grand-mère de mon père qui cuisinait quelques plats », raconte Laurent Minvielle. Dans les années 70, ses parents ouvrent huit chambres d'hôtel. Puis dès ses 18 ans, Laurent et ses deux sœurs tiennent la discothèque. A cette époque, après l'école hôtelière, à Auch, le jeune Minvielle a « la chance » de faire un stage d'été aux Prés d'Eugénie. Deux mois inoubliables. Forcément : que pouvait apporter l'école classique à un gaillard qui assurait déjà le service comme un pro chez ses parents ? Chez Michel Guérard, dit-il, « là, j'ai vraiment commencé à aimer la cuisine ». Malgré les journées débutées à l'aube. « Tous les stagiaires ne sont pas restés. Mais ceux qui sont restés, au moins, on savait qu'ils étaient faits pour la restauration. »

Frites maison et rillons d'oie

Après quelques saisons aux Angles, dans les Pyrénées, puis sur la côte landaise, Laurent Minvielle revient à la discothèque familiale. Puis un jour, « les jeunes commencent à vous énerver, à peine arrivés ». Il est temps d'arrêter. Depuis, chez les Minvielle, on s'est recentré sur l'hôtel-restaurant. Toujours en famille. Laurent et sa femme Claude sont en cuisine. Leurs deux fils

assurent le service. Et la mère de Laurent donne encore un coup de main. Michel Guérard adore ses frites maison (même s'il ne peut, en théoricien de la géométrie du goût, s'empêcher de remarquer

« Les curistes d'Eugénie y viennent discrètement »

qu'elles seraient meilleures coupées en cube).

Les curistes d'Eugénie-les-Bains viennent discrètement reprendre des couleurs devant le faux filet au roquefort, le foie gras maison ou la tartine de rillons d'oie. Et du haut de ses trois étoiles, Michel Guérard avoue une certaine admiration pour l'auberge de Ségos, qui tourne à un rythme à faire pâlir d'envie certaines adresses bordelaises. Banquets le week-end, repas de groupe et salle bien remplie à midi. « Ils font parfois 165 couverts. Ça, je trouve ça bluffant ! C'est de la côte de bœuf, mais c'est toujours bon. Et pour trois sous. » Après le service de midi, Laurent Minvielle retourne à l'accueil de l'hôtel. « Il bosse de 6 heures du matin à minuit. Je trouve à rassurant comme réussite. C'est de la méritocratie. » *A.M.*







LA CUISINE DE

MICHEL GUERARD

« Je suis un enfant de la guerre. Quand je dis ça, ça fait sourire mais je considère que c'est un avantage pour moi, gamin, d'avoir eu peur. Et d'avoir eu faim. Je me souviens d'un matin, en sortant de la messe : c'était la première fois que les Allemands lançait des V1. Nous avons eu une des premières rampes de lancement à côté de l'endroit où j'habitais, en Normandie. C'est comme ça que je me suis retrouvé un matin en sortant de la messe, coincé dans une bouche d'égout après une déflagration. Mais j'en suis sorti sans trop de dommages, en m'époussetant ! Après, j'ai tout relativisé dans la vie. Parce que la vie, ça mérite d'être vécu. »

Michel Guérard

PORTRAIT

L'empereur d'Eugénie-les-Bains

DANS LES ARCHIVES DES PRÉS D'EUGÉNIE

LA GALAXIE GUÉRARD

Amis et élèves



DATE CLE
1974

Michel et Christine Guérard s'installent aux Prés d'Eugénie. Dalida chante « Gigi L'amoroso »

Michel Guérard

Empereur d'Eugénie-les-Bains

Monstre sacré de la cuisine française, Michel Guérard a fait courir tout Paris dans son bistrot d'Asnières, avant de faire de la station thermale d'Eugénie-les-Bains le premier village minceur de France

« C'est un Dieu », nous a dit très sérieusement Pascal Barbot. Le discret chef parisien du restaurant l'Astrance, trois étoiles au Guide Michelin, n'a pourtant jamais travaillé avec Michel Guérard. Pour mesurer l'aura de Michel Guérard, rien de tel qu'un sondage auprès de tous les chefs triplement étoilés de France : même ceux qui ne l'ont jamais côtoyé invoquent son nom avec respect. Guérard, c'est un maître, une référence. Son nom tient du sacré, au même titre que ses amis Bocuse, Troisgros, Chapel ou Senderens. Les chefs de file de cette génération, qui, pendant les Trente Glorieuses, lança « la nouvelle cuisine », cuisine moderne maintenant devenue classique, en s'emparant de l'héritage d'Escoffier pour mieux le dynamiter. A une époque où tout semblait possible à

cette bande de copains fêtards et acharnés au travail, Michel Guérard passait à la télévision (« la Cuisine légère », dès 1977) ; travaillait avant tout le monde -un scandale !- avec un industriel comme Findus ; exportait avec Bocuse la grande cuisine française aux Etats-Unis ; et mûrissait à partir de 1974 sa cuisine minceur devenue cuisine santé, non pas parce qu'elle est allégée, mais plus intelligente.

« Passer aux Prés d'Eugénie est une révélation »

Passer aux Prés d'Eugénie est pour certains chefs une révélation. La maison de la Chaîne Thermale du Soleil, à Eugénie-les-Bains, dans les Landes,

est un pilier intouchable du Guide Michelin : trois étoiles depuis 1977. Michel Guérard y invente sa grande cuisine minceur lorsqu'il observe la mine déconfite des curistes à son arrivée, en 1974. A Paris, il a été exproprié de son premier restaurant, le Pot-au-Feu : Asnières-sur-Seine est en plein chantier. Jeune apprenti pâtissier originaire de Normandie, il avait déjà fait sa réputation au Crillon, où il décroche le titre de meilleur ouvrier de France à 25 ans, puis au Lido. Des années folles de fête et de travail, au milieu des Bluebell Girls, où Michel Guérard côtoie le tout Paris. Il habite sur une péniche, a carte blanche pour organiser les réceptions des frères Clérico, propriétaires du Lido, retrouve Franck Sinatra saoul dans les cuisines...





Le cuisinier de demain

« J'avais des parents qui étaient désespérés de me voir ni marié, ni installé. Le mariage est délicat. J'ai donc choisi de m'installer. » Dans un bistrot acheté sans le voir aux enchères à la bougie : un rade avec les toilettes dans la cour, fréquenté par une bande de tontons flingueurs locaux, où viendront pourtant s'encanailler Bob Kennedy, Alain Delon, Mireille Darc, Régine... Ouvert en 1965, le Pot-au-Feu obtient une étoile en 67, la deuxième en 71. Michel Guérard rencontre Christine Barthélémy l'année suivante. Diplômée d'HEC, héritière de la Chaîne Thermale du Soleil, elle était venue le remercier d'avoir pris en formation un cuisinier d'Eugénie-les-Bains. Après quelques opportuni-

tés ratées à Paris, voilà le couple aux Prés d'Eugénie, racheté par le père de Christine Guérard en 1961.

L'établissement thermal, temple de la cuisine santé, est présenté comme un « petit palais à la campagne ». Mais c'est plutôt un royaume que ce duo complémentaire a érigé. A Eugénie-les-Bains, le village vit autour des thermes et des bâtisses du domaine hôtelier, avec plusieurs tables : le restaurant gastronomique, la cuisine minceur, la Ferme aux grives, le café Mère Poule & Cie... Perdue dans le sud-ouest des Landes, la petite commune compte près de 450 habitants. Les Prés d'Eugénie emploient quelque 230 salariés. Et l'Institut de cuisine

santé de Michel Guérard, ouvert en 2013, attire des stagiaires de la France entière. On y explique les liaisons sans beurre ni farine, la théorie des bouillons-mères qui, complétés d'aromates, donneront naissance aux bouillons-filles, eux-mêmes base des sauces et vinaigrettes avec moins d'huile mais plus de goût. La cuisine santé (la marque est déposée) est d'abord une vraie réflexion sur ce qu'est se nourrir. « Le cuisinier qui nourrit son prochain, je comprends mal qu'on ne lui ait pas donné des notions de nutrition et de diététique. C'est ça, le cuisinier de demain. » L'œil bleu rieur, Michel Guérard reste un trublion qui a toujours vu juste mais sans doute trop tôt. A bon entendeur... *A.M.*



MICHEL GUÉRARD EN QUELQUES DATES : 1933 : Naissance à Vertheuil (Gironde) - 1958 : Devient meilleur ouvrier de France pâtissier - 1965 : Ouverture du Pot-au-Feu, à Asnières - 1972 : Rencontre entre Michel et Christine Guérard - 1974 : Arrivée aux Prés d'Eugénie, à Eugénie-les-Bains - 1977 : Trois étoiles Michelin - 2013 : Ouverture de l'Institut de Cuisine Santé©



CHATEAU
PETIT BOCQ
SAINT-ESTEPHE



L'assemblage équilibré

www.petitbocq.com
petitbocq@hotmail.com

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

Dans les archives

des Prés d'Eugénie

Comment illustrer un parcours aussi riche, commencé par un apprentissage à « la dure », chez un traiteur de Mantes-la-Jolie ? Michel et Christine Guérard ont ouvert leurs archives personnelles



Les huit
pâtissiers

Dans cette page, nous vous pré-

DATE CLE
1970

Jusqu'en 1972, Michel Guérard devient ambassadeur de la cuisine française avec Paul Bocuse lors de séjours aux États-Unis. Les Jackson 5 chantent « ABC ».

1



1 /

Michel Guérard devient meilleur ouvrier de France pâtissier en 1958, avec ce cerf sculpté en chocolat. Il a 25 ans et travaille à l'hôtel Crillon, à Paris. « C'était encore l'époque où les cuisiniers considéraient les pâtisseries comme des moins que rien. Il y avait un chef saucier brillant, mais qui m'emmerdait ! Un jour, je lui ai interdit l'accès de la pâtisserie. [...] Cela a déclenché un processus auquel je ne m'attendais pas : les cuisiniers m'ont pris avec eux et j'ai pu apprendre la cuisine des palaces. »



2 /

Au Lido, la soirée du film West Side Story, sorti en 1962.

« Après le Crillon, on m'a proposé une place plutôt insolite : pâtissier cuisinier au Lido. A l'époque du grand Lido. Je faisais des pièces montées qui accompagnaient les spectacles. En même temps, je faisais de la cuisine pour les propriétaires du Lido qui avaient un château à côté de Paris. C'est comme ça que j'ai commencé à faire des plats un peu décoiffant à l'époque. C'est sans doute le départ de la nouvelle cuisine. »

3 /

Au Pot-au-Feu, à Asnières-sur-Seine.

Michel Guérard achète son premier restaurant aux enchères en 1965. « Je me suis dit : je suis fou ! Pendant un an, j'ai servi des sandwiches. Jean Delaveyne, mon ami qui a formé Joël Robuchon, est venu me voir un matin et m'a dit : « Ecoute Michel, arrête de faire le con, tu es en train de te paumer. » Ça a été un déclic. Du jour au lendemain, j'ai fait la cuisine que j'avais envie de faire. »

Le Pot-au-Feu devient une adresse à la mode. Michel Guérard y invente sa salade gourmande mélangeant foie gras et vinaigrette (impensable à l'époque !). « A des moments, le travail



de création est laborieux. A d'autres, bing, ça sort ! C'est un exercice constant. La démarche est simple : je regarde ce que font les autres. Et je me dis qu'il ne faut surtout pas que je fasse comme les autres. »

4 / Agitateur de la cuisine, Michel Guérard aime la fête.

Il retrouve Bocuse, Senderens et la « bande des Lyonnais » chez Jean Ducloux, à Tournus, dans son restaurant Greuze (sur scène en 1972). « Au Lido, j'ai vu le monde du spectacle comme je l'ai connu après avec Régine, qui m'avait demandé de monter un cabaret russe [le Reginskaiïa]. Ce que j'ai appris, c'est qu'un restaurant est un théâtre. Et quand on a bien ça en tête, on ne voit plus le métier de restaurateur de la même façon. »



3

3

3



5 / Michel et Christine Guérard, aux Prés d'Eugénie.

Le couple se rencontre en 1972 à Paris. Diplômée d'HEC, Christine Guérard préside le groupe Chaîne Thermale du Soleil, fondé par son père, et pousse Michel Guérard à s'installer à Eugénie-les-Bains. « Elle est mon mentor intellectuel », « Si je n'avais pas rencontré ma femme, j'aurais peut-être mal tourné. »

6 /

En cuisine à Eugénie-les-Bains.

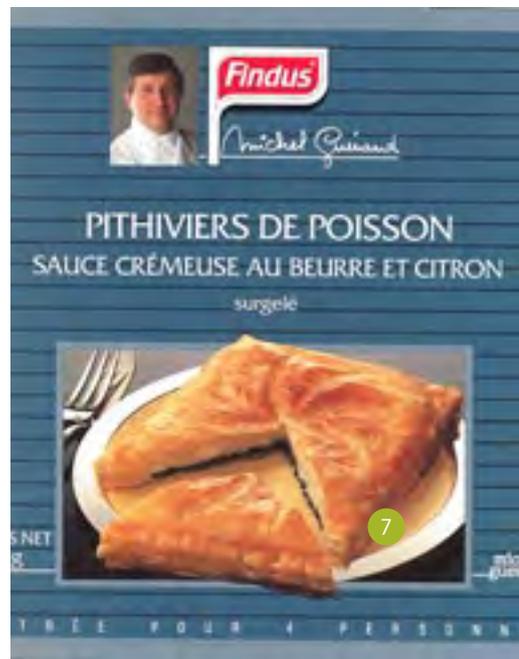
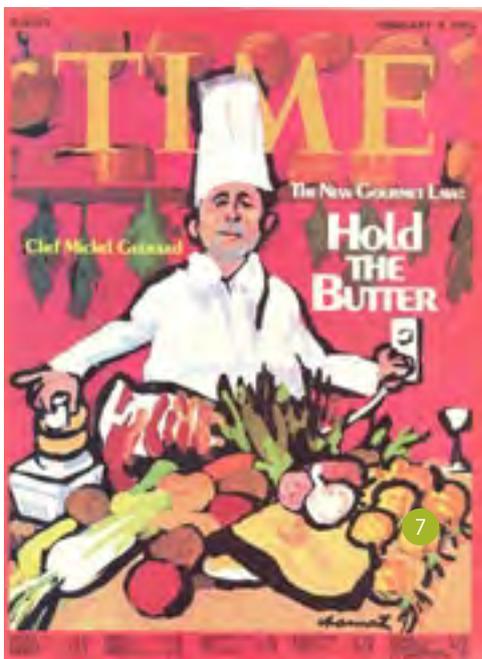
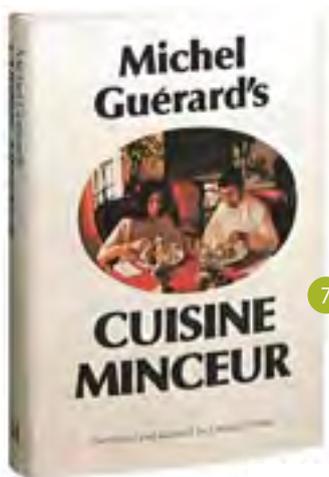
« Ici, on ne met jamais de plat sur la carte sans que ce soit passé par un comité de dégustation composé de ma femme et de mes deux filles », dit Michel Guérard. « J'ai vu quelque part que vous parliez du «beau et du bon» [rubrique de Gourmets de France]. Pour moi c'est le contraire. C'est d'abord le bon, et éventuellement ça peut être beau. [...] Parce que la cuisine, c'est la beauté des goûts. »



7 /

Le livre « La Grande Cuisine minceur », publié en 1977 devient un best-seller.

Il est traduit dans douze langues. Michel Guérard fait la une du Time en 1979. Il est contacté par Nestlé, pour travailler sur les surgelés Findus. « Je me suis fait critiquer, d'ailleurs. [...] Mais j'ai pu visiter l'usine de surgelés, à Beauvais. J'y ai rencontré des cuisiniers, des chimistes, des ingénieurs. J'ai très rapidement dit oui car je me rendais compte que j'allais apprendre plein de choses. »





**8 / Les Prés d'Eugénie
autrefois et maintenant.**

« Quand ils arrivent en cuisine, les jeunes gens sont étonnés car je ne tutoie personne. Je les vouvoie. Ça permet de les faire penser qu'ils sont dans un endroit peut-être différent que celui, traditionnel, des casseroles. Je vouvoie le plongeur. Il a droit à tous les égards. »

Dans la galaxie Guérard

L'amitié ? « C'est une force » pour Michel Guérard. « Et j'ai été bien servi de ce côté-là ». Dans l'effervescence des années 60 et 70, la « nouvelle cuisine », qui naît après la « nouvelle vague », est d'abord portée par toute une génération de copains.

Paul Bocuse :

« *Les copains d'abord* »

L'ami fidèle, qui saura réunir une véritable équipe de France de la grande

cuisine.

Pierre et Jean Troisgros :

« *Discrétion et chaleur cachée* »

Rencontrés au Lido, les deux frères, à Roanne, soutiennent Michel Guérard dans son premier restaurant d'Asnières.

Alain Chapel :

« *La grande noblesse du paysan cuisinier* »

Le visionnaire de Mionnay participe au voyage en Chine, avec Alain Senderens, en 1978.

Alain Senderens :

« *Le chercheur insolite* »

Il ouvre son restaurant à Paris en 68 un an après Michel Guérard. Les deux chefs se retrouvent le soir pour refaire le monde.

Roger Vergé :

« *Le soleil* »

L'ami du Moulin de Mougins participe avec Paul Bocuse aux séjours de promotion aux Etats-Unis.

Ses amis



Une fête en 1982, avec Eddie Barclay. Au premier rang : Quincy Jones, Michel Guérard, Eddie Barclay et son épouse. En partant de la gauche : Paul Bocuse, Alain Chapel, Roger Vergé. Derrière : Gaston Lenôte. Assis devant : Jacques Martin.

Joël Robuchon :

« *Le compagnon* »

Le collègue culinaire de France, dont fait partie Michel Guérard, a fait bloc pour soutenir Joël Robuchon après l'affaire des violences en cuisine, à Bordeaux.

Jean Delaveyne :

« *Le titi parisien père spirituel* »

Installé au Camélia, à Bougival, c'est lui qui poussera Michel Guérard à inventer sa propre cuisine gastronomique.



DATE CLE
1961

L'année de la rencontre de Michel Guérard avec Paul Bocuse et Jean Troisgros. Charles Aznavour chante « J'me voyais déjà ».

PUBLI-GOURMETS

LIVRAISON A DOMICILE



LA GIRONDAISE

PRODUCTEURS DE VINS DE BORDEAUX

La Girondaise, construite en 1933 par sept adhérents désirant travailler en commun, représente aujourd'hui plus de 45 vignerons, 570 hectares de vignes et 25 000 hectolitres de vin. La Girondaise est une des rares caves coopératives à vinifier, en plus des vins d'appellations traditionnelles locales, des vins en Côtes de Bordeaux Saint-Macaire, et élabore aussi un jus de raisin rouge, pour le plaisir des petits comme des grands. Membre du programme AgriConfiance, La Girondaise c'est l'expression de la qualité et le savoir-faire d'un terroir, devenu la référence des vins de l'Entre-deux-Mers. Vous pouvez commander vos vins directement au magasin, par téléphone et par mail. **La livraison est proposée à domicile et en point relais dans toute la France !**

HORAIRES D'OUVERTURE : De mi-juin à mi-septembre, du lundi au samedi de 9h à 12h15 et de 14h à 18h30. Le reste de l'année du lundi au samedi, de 9h à 12h15 et de 14h à 18h15 sauf le lundi matin et le samedi après-midi.



Pour tout achat de 12 bouteilles, obtenez
15% DE REMISE*

*sur l'ensemble de la commande, hors frais de port, panachage possible. Valable une seule fois par personne et par commande, jusqu'au 30/09/2015

LA GIRONDAISE

5 Saussier - 33190 GIRONDE-SUR-DROPT
Tél. 05 56 71 10 15 - Suivez les actualités de La Girondaise sur **la-girondaise.fr**



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



01



06



03



05



08



07

Ses héritiers

Il sont nombreux à être passés en stage ou en apprentissage aux Prés d'Eugénie. « Je n'ai pas à m'enorgueillir personnellement du succès de ces jeunes gens qui ne le doivent qu'à eux-même », dit Michel Guérard. Les anciens élèves, devenus à leur tour maîtres, assurent désormais la transmission.

1/ Alain Ducasse

Le Meurice (trois étoiles Michelin), Paris

Le fils spirituel, repéré par Christine Guérard au lycée hôtelier de Talence. Alain Ducasse a fait ses premiers pas en brigade aux Prés d'Eugénie.

2/ Marc Veyrat

La Maison des Bois, Manigod

Le Savoyard, qui a eu deux fois trois étoiles jusqu'en 2009, a commencé à cuisiner avec un livre de Michel Guérard. « Je suis le chef le plus influencé par Michel Guérard », revendique-t-il.

3/ Arnaud Lallement

L'Assiette Champenoise (trois étoiles Michelin), Tinquieux

Le chef étoilé de la Marne est resté un peu plus d'un an à Eugénie-les-Bains : un passage « carrément décisif ». La réussite des Prés d'Eugénie est pour lui exemplaire.

4/ Gérard Passédat

Le Petit Nice (trois étoiles Michelin) à Marseille

Tenant d'une cuisine méditerranéenne aux saveurs marines tranchantes, Gérard Passédat a travaillé une saison aux Prés d'Eugénie. Et garde en mémoire « l'élégance française » du style Guérard.

5/ Arnaud Donckele

La Vague d'Or (trois étoiles) à Saint-Tropez

« C'est un artiste », dit de lui Michel Guérard. L'ultra-sensible Arnaud Donckele le reconnaît : « Je suis l'émulsion de trois chefs : Michel Guérard, Alain Ducasse et Jean-Louis Nomicos. »



6/ Hélène Darroze

Hélène Darroze (une étoile Michelin), Paris

Petite, la chef landaise allait déjà aux Prés d'Eugénie. Les Guérard sont des amis de la famille, de longue date. Et Michel Guérard, dit-elle, est pour elle comme un père.

7/ Michel Trama

Michel Trama (une étoile Michelin), à Puymirol

Dans le Lot-et-Garonne, Michel Trama l'autodidacte a trouvé dans la cuisine de Michel Guérard, rencontré en 1981 lors d'un déjeuner, une vraie source d'inspiration.

8/ Jean-Luc Rocha

Cordeillan-Bages (deux étoiles michelin), Pauillac

Le chef considère Michel Guérard comme « ami maître » compagnon du devoir, « pour son sens de la transmission ».

francebleu.fr

france
bleu
gironde

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

Ecoutez,
on est bien ensemble

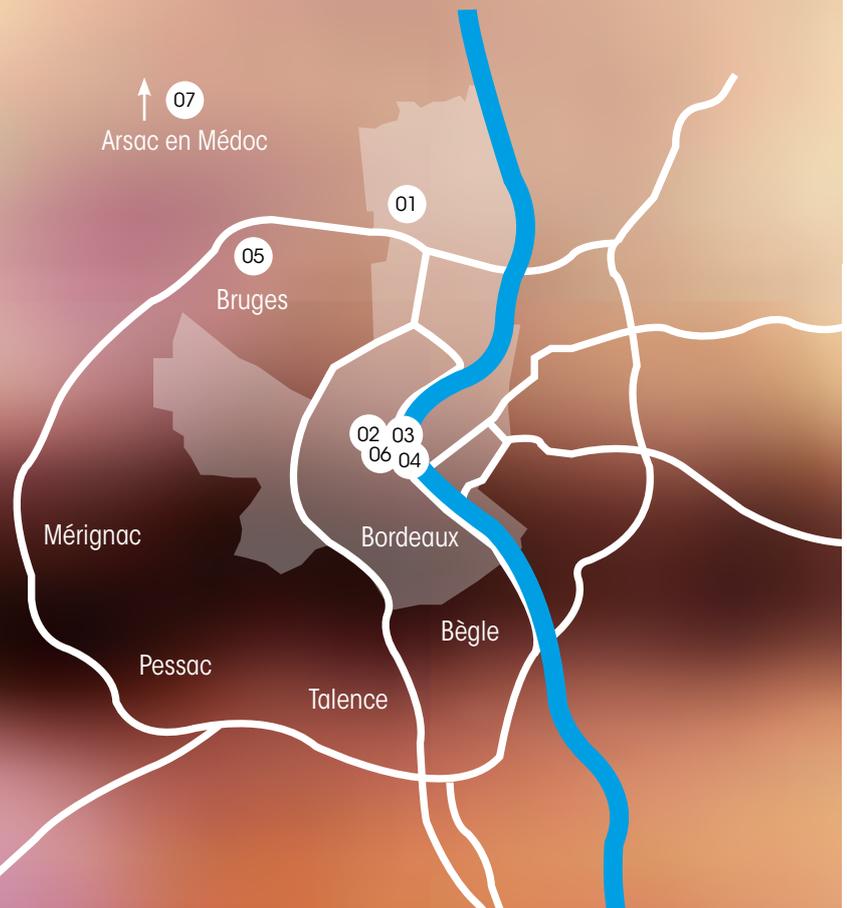


SORTIR

DANS LE BORDELAIS

Les bistrots & restaurants Gourmets

Grande terrasse, bistrots traditionnels, petit restaurant cosy... dans le bordelais et ses environs il y en a pour tous les goûts. Saveurs, fraîcheur et convivialité sont au rendez-vous avec Gourmets de France! Pause express, détente en amoureux, déjeuner en famille... découvrez des adresses pour chaque moment de votre journée. Cerise sur le gâteau? En plus du beau temps, vous allez pouvoir profiter des offres Bons Gourmets!





L'AQUITANIA

RESTAURANT & BAR À BORDEAUX LAC

Face à la station Tram « Palais des Congrès » à 15 min. des Quinconces

Face au lac et au cœur de l'hôtel Pullman, à L'Aquitania tout est histoire de **convivialité et de modernité** au travers de plats traditionnels revisités. **Côté carte**, vous attend une cuisine du marché, des légumes de saison et des produits de premiers choix comme **les fromages de La Maison Jean d'Alos** ou **les célèbres huîtres des Parcs de l'Impératrice de Joël Dupuch**. Une cuisine bistronomique qui vise à

faire valoir l'authenticité de produits régionaux de qualité à un prix accessible, et des mets préparés par une équipe pleine de bonne humeur, que vous pourrez suivre « en live » sur des écrans en salle. **Côté vin**, avec le concept Vinoteca By Pullman, choisissez votre vin dans la cave et ramenez-le à table, ou faites-vous plaisir avec une **sélection de grands crus au verre**.

Ouvert du lundi au vendredi toute l'année et le samedi soir en juillet et en août. Menu à partir de 14.90€. Terrasse face au Lac. Parking gratuit.

PUBLI-GOURMETS

HOTEL PULLMAN, AQUITANIA RESTAURANT :
Avenue Jean Gabriel Domergue - 33 300 Bordeaux Le Lac
Tél. 05 56 69 66 66

01



**1 BOUTEILLE DE VIN OFFERTE
A PARTIR DE 50€ D'ADDITION***

*Offre non cumulable, valable uniquement le soir. 1 coupon par table. Valable du 01/06/15 au 30/09/15. Valeur de la bouteille : 20€





D'accord!
Coffee Lounge

LA BONNE ADRESSE
pour une petite pause !

Envie d'un café, besoin d'une pause gourmande ? D'ACCORD! est l'adresse idéale pour les petites ou grandes faims à toute heure de la journée. Dans une ambiance chaleureuse, venez déguster un bon café fraîchement torréfié, ou l'une des nombreuses boissons à base de café (expresso, café latte, cappuccino, moka,...), chocolat, thés, boissons fraîches (frappés, bubble tea) ou jus de fruits bio. D'ACCORD ! c'est aussi un service de restauration rapide avec un grand choix de salades, sandwichs, tartes et tartines, viennoiseries ou desserts, préparés chaque jour sur place à base de produits frais et naturels. Le petit plus : le Lounge « Wifi », pour continuer à travailler ou vous amuser tout en dégustant votre café ! Entre deux boutiques, faites une petite pause, D'ACCORD? **Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h sans interruption.**

1 COOKIE OFFERT
POUR L'ACHAT D'UNE FORMULE SANDWICH

comprenant 1 sandwich + 1 boisson + 1 pâtisserie.
Offre non cumulable valable jusqu'au 10/07/2015

UNE EXCLUSIVITE
LES BONS GOURMETS
GOURMETS DE FRANCE





D'ACCORD! COFFEE LOUNGE :
Mériadeck Les Passages - 56 rue du Château d'Eau - Bordeaux
Tél. 05 57 87 32 24 - www.daccordcl.com



by
Antony Barcelona

**-10% SUR LES MENUS
DU MC DUCK***

*Offre valable 2 mois du 10/04/2015 au
10/07/2015 sur présentation du Bon Gourmets à
retrouver sur le site www.gourmetsdefrance.fr

MC DUCK BY ANTONY BARCELONA :
43 rue des Bahutiers - 33000 Bordeaux
Tél. 05 56 06 70 37 - mcduck.fr

03

ANTONY BARCELONA UN CHEF, DEUX TABLES

www.restaurantsdebordeaux.com

Il a grandi au milieu des vignes et est passionné depuis toujours par la cuisine et le vin : Antony Barcelona est un chef cuisinier autodidacte et atypique car la cuisine n'a pas été son premier métier. Bon cuisinier amateur, en 1997 il prend conscience que la cuisine est un art, en découvrant la table des frères Pourcel à Montpellier. Avec Le Vin Rue Neuve, son premier restaurant, installé dans une bâtisse du XV^{ème} siècle au cœur du vieux Bordeaux, Antony réalise avec son épouse Stéphanie, son rêve : proposer une cuisine bistrannique, fraîche et moderne, qui joue à fond les produits du marché. Et l'aventure continue avec *Mc Duck by Antony Barcelona*, le nouveau concept de fast food du sud-ouest qui revisite les produits du terroir et qui a pour star « le canard » sous toutes ses formes. Il ne vous reste plus qu'à tester !



LE VIN RUE NEUVE :
23 rue neuve 33 000 Bordeaux
Tél. 05 56 43 17 49 - levinrue neuve.com

04



PUBLI-GOURMETS



Le Bistrot d'Antan

Gastronomie Saisonnière

Aux portes de Bordeaux Le Bistrot d'Antan vous réserve une cuisine gastronomique qui prend racines dans le terroir du Sud-Ouest. Tous les plats et desserts servis à la carte, sont élaborés à partir de **recettes faites maison** à base de produits frais et de saison, sélectionnés avec finesse. **Cet été venez vous faire plaisir entre amis ou en famille et profitez de la terrasse ombragée !** Pour le plus savoureux des mariages, Karin et Thierry Mottard, ont sélectionné une carte des vins de propriété et de grands crus et plus d'une quarantaine de whiskies, proposés en moyenne à moins de 10€ le verre. **A l'occasion d'une fête de famille, d'un mariage, un anniversaire ou pour vos repas d'affaires, l'équipe du Bistrot d'Antan vous propose des menus spécialement composés en fonction de vos attentes et de votre budget. Maître Restaurateur depuis 2009, la qualité de sa cuisine vaut au Bistrot d'Antan d'être cité au Guide Hubert depuis 1993.**



1 MENU ENFANT OFFERT POUR 2 MENUS BISTROT ACHETES*

Menu enfant: 10€ - Menus Bistrot: entrée + plat + dessert pour 33€/pers.
Sur présentation du Bons Gourmets. Offre non cumulable valable jusqu'au 31/08/2015.

05

LE BISTROT D'ANTAN :
6 square Les Bruyères - 33520 Bruges
Tél. 05 56 28 49 50 - www.bistrot-dantan.com



Ouvert du lundi
midi au samedi
midi, et le soir
du mardi au
samedi. Ouvert
le dimanche pour
les groupes sur
réservation.



ASSOCIATION
FRANCAISE
DES MAÎTRES
RESTAURATEURS



UN MENU ENFANT OFFERT POUR 2 MENUS CONTEMPORAIN ACHETES

* Menu enfant - de 12 ans. Menu Contemporain à 33,90€ / pers. (comprenant au choix 4 entrées, 4 plats et un dessert à la carte).



LE BISTRO DU MUSÉE :
 37 place Pey Berland - 33000 Bordeaux
 Tel. : 05 56 52 99 69 - www.lebistrodumusee.com

06

LE BISTRO DU MUSÉE

Le charme du style bordelais

Plongez dans l'ambiance authentique du bistro à vins, avec Le Bistro du Musée. Sa carte, composée de plats entièrement « faits maison », est renouvelée à chaque saison. La garantie d'une cuisine de goût et généreuse, imaginée par le chef au rythme des produits du marché. Un savoir-faire de qualité d'ailleurs récompensé par le titre de Maître Restaurateur depuis 2013. A noter, la carte des vins compte plus de 50 références de crus bordelais, dont quelques appellations proposées en dégustation au verre. **Un rayon de soleil ? Venez profiter pleinement de la terrasse, avec vue imprenable sur la cathédrale Saint-André**, et prolongez votre soirée en centre ville, grâce à la commande tardive le vendredi et samedi soir (22h et 22h30).





LE BOC' LE BISTRONOMIQUE DE LA WINERY

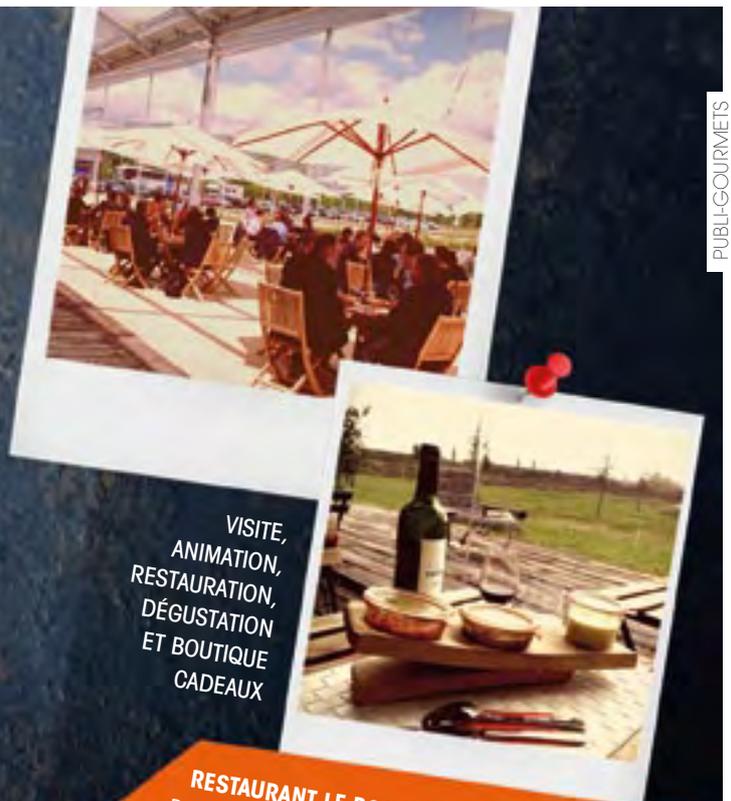
Envie d'une pause sur la route du Médoc ? Redécouvrez le nouvel espace de restauration bistronomique de La Winery. Ouvert tous les midis du mardi au dimanche, Le BOC' vous propose une formule décontractée et conviviale avec un menu à 14,50€, sans oublier une large sélection de vins du monde entier. Venez découvrir des plats traditionnels cuisinés et servis dans des bocaux « à l'ancienne » sur de véritables douelles de barriques ! Un concept nomade à emporter pour profiter de l'aire de pique-nique extérieure. C'est une journée agréable qui vous attend à La Winery, à prolonger par une balade dans le parc, autour de l'étang ou bien à vélo, mis gratuitement à disposition des visiteurs.

Ouvert du mardi au dimanche, de 10h30 à 19h30.



LE MENU ENFANT OFFERT POUR 2 MENUS ADULTES ACHETES*

Soit 9,50€ de réduction sur présentation du Bon Gourmets.



VISITE,
ANIMATION,
RESTAURATION,
DÉGUSTATION
ET BOUTIQUE
CADEAUX

RESTAURANT LE BOC' - LA WINERY :

Route du Verdon - D1 - Rond Point des Vendangeurs
33460 Arzac-en-Médoc - Tél. 05 56 390 490 - www.winery.fr

* Menu enfant -12 ans. Menu adulte : 14,50€ hors boisson. Offre non cumulable, un seul bon pour 3 personnes (2 adultes + 1 enfant).





LA CUISINE SANTÉ

« Alors que tout se modifie et se transforme, il serait absurde de prétendre fixer les destinées d'un art qui relève par tant de côtés de la mode, et est instable comme elle. »

Auguste Escoffier, avant-propos du « Guide Culinaire » de 1902

« Alors quelle sera la mode demain ? J'ouvre une parenthèse sur la cuisine santé et plaisir. Surtout pour le Français, qui a avec son alimentation des rapports de vieux couple. L'introduction de la santé sera obligatoire dans quelques temps en ce sens que cela nous coûte une fortune. Quand nous avons travaillé avec le ministère de la Santé, nous avons découvert tout cela. Le syndrome métabolique, c'est-à-dire l'obésité, les diabètes, les maladies cardiovasculaires, nous coûte des dizaines de milliards d'euros. L'alimentation n'y est pas pour tout mais pour 70 à 80 %. [En 2012, plus de 30 % des Français adultes sont en surpoids, selon l'enquête ObEpi.] C'est affolant. » Michel Guérard

L'INSTITUT MICHEL GUÉRARD

A l'école du savoir-manger

LES 10 COMMANDEMENTS

de la cuisine santé

ENTRETIEN

avec Roselyne Bachelot

DESSERTS SANS REMORDS !

A LA TABLE DE MICHEL GUÉRARD

Recettes



A l'école

du savoir-manger

Père de la cuisine minceur, Michel Guérard a ouvert en 2013 son Ecole de cuisine et de pâtisserie santé. Et prouve qu'il y a de la vie et du goût en cuisine, surtout sans beurre !

Dans la salle à manger commune, Stéphane Mack prévient d'emblée les stagiaires : le morceau de beurre du petit-déjeuner est le seul qu'ils verront de la journée. « C'est parfois dur, surtout pour les Normands », constate

le chef chargé des cours à l'Ecole de cuisine santé. A la tête pendant dix ans des cuisines des Prés d'Eugénie, Stéphane Mack assure désor-

mais les formations de plusieurs jours dispensées à l'Institut Michel Guérard. Cet institut, ouvert en septembre 2013 dans les Landes, sur le

« Garder le plaisir du bien manger tout en mangeant bien »

domaine des Prés d'Eugénie, a longtemps été le cheval de bataille de Michel Guérard. Et le reste encore : le père de la cuisine minceur ne dé-

sespère pas de faire valider ses formations par un diplôme d'Etat.

Dès 1968, Michel Guérard réalisait déjà la carte (avec mention du nombre de calories) de La Ligne, snack diététique du très chic coiffeur Antonio, avenue de Montaigne. A son arrivée en 1974 à la station thermale

d'Eugénie-les-Bains, dirigée par son épouse, héritière de la Chaîne Thermale du Soleil, Michel Guérard saisit vite l'intérêt d'une cuisine minceur



de goût en observant la détresse des curistes à table. Dès lors, il se lance dans son « grand œuvre », comme l'écrit Vincent Noce dans Libération en 2006 : « le meurtrier d'Escoffier ». Soit la dissection des recettes classiques lourdes de crème, des cuissons à l'huile et des sauces au beurre, pour mieux les réinventer. Qui a gravé dans le marbre qu'une vinaigrette devait se faire avec un tiers de vinaigre pour deux tiers d'huile ? Remplaçons l'huile par un bouillon concentré, rétorque Michel Guérard.

La cuisine minceur, devenue cuisine santé, n'est pas une cuisine de privation, mais bien une cuisine de réflexion sur l'art et la manière de faire. C'est la résolution par Michel Guérard de l'équation : comment garder le plaisir du bien manger cher aux Français, tout en mangeant bien, c'est-à-dire plus sain ? Par exemple la crème anglaise, explique Stéphane Mack : « Il y a 20 ou 30 ans, on la faisait avec 250 g de sucre pour un litre ; le sucre agissait comme un conservateur. Quel intérêt maintenant ? On atteint désormais moins de 90 g par litre. »

Apprendre à comprendre

A l'École de cuisine et de pâtisserie santé, les stagiaires apprennent d'abord à comprendre. A casser la mécanique du réflexe beurre/huile/sucre en cuisine. Avec un solide enseignement théorique, avant de passer à la pratique : ateliers diététiques, conférences médicales, cours sur les différents produits sucrants, ateliers d'évaluation calorique et nutritionnelle, outils d'éducation thérapeutique des patients... Au laboratoire culinaire, Stéphane Mack voit passer des cuisiniers de restauration collective, de maisons de retraite, des médecins, des diététiciens mais aussi des chefs de brasserie, de restaurant étoilé ou de salle à manger de direction (la cantine quotidienne de certains PDG).

A l'heure où la lutte contre l'obésité et ses conséquences (diabète, maladies cardiovasculaires) est devenue un enjeu national, le combat, à l'Institut Michel Guérard, ne fait que commencer. « C'est un travail de longue haleine, dont on verra

les répercussions dans plusieurs années », prévoit Stéphane Mack. Il faut trouver un terrain d'entente avec les industriels de l'agroalimentaire, prêcher dans les lycées hôteliers... Et pourquoi pas dans les écoles, songe très sérieusement Michel Guérard. « On apprend à nos enfants à lire, écrire et compter. Mais à manger ? » *A.M.*



DATE CLE
1976

Parution du best-seller « La grande cuisine minceur », de Michel Guérard. Joe Dassin chante « Le café des Trois Colombes ».

Les 10 commandements de la cuisine santé

Dans « Minceur essentielle, la grande cuisine santé » (éd. Albin Michel), Michel Guérard donne les bases d'une cuisine saine : les points essentiels à retenir

1 Toujours peser.

Un truc que Michel Guérard a retenu de la pâtisserie. Au-delà du contrôle des quantités, peser (ou mesurer) permet d'avoir une idée de la proportion ajoutée dans chaque recette. Et de se donner des repères. A titre d'exemple, une demi-cuillère à café rase équivaut à 2,5 g de sel.

2 Remplacer le sel.

Herbes fines, aromates et épices le remplacent avantageusement, notamment dans des marinades qui parfument viandes et poissons. Vous pouvez enduire d'herbes (basilic, thym, romarin...) ou d'épices (curry, cumin...) la pièce à cuire en la laissant reposer 1 heure au frais. Ou la faire mariner avec très peu d'huile d'olive, du thym, du laurier et le jus d'un citron en la retournant. Inutile alors de rajouter de la matière grasse lors de la cuisson.

3 Changer de sucre.

En dehors des édulcorants, les sucres naturels constituent une bonne al-

ternative au sucre blanc. Non raffinés, ils conservent leurs minéraux et sont parfois moins caloriques que le sucre ordinaire, avec un index glycémique (la capacité à élever le taux de glucose dans le sang) souvent moyen (inférieur à 70). Parmi ces sucres : le fructose, deux fois plus sucrant que le sucre ordinaire, le miel, les sucres de canne bruts (rapadura ou muscovado) ou roux, la mélasse, le sirop d'agave...

4 Dégraisser les viandes.

C'est le premier geste du cuisinier : enlever au couteau les parties grasses des viandes. Certains morceaux de première catégorie sont certes moins gras, mais plus chers. Une astuce bien connue pour les morceaux à mijoter en sauce : laisser reposer le plat préparé au frais pour retirer la graisse figée à la surface.

5 Faire son bouillon.

D'accord, cela prend du temps. Mais le bouillon est l'outil de base de la cuisine santé de Michel Gué-

rard. Un simple bouillon de volaille additionné de feuilles de combava donne un nouveau bouillon parfumé. Ajoutez-y de l'huile de verveine (faite maison), vous obtenez une vinaigrette santé acidulée, à servir chaude ou froide sur les volailles ou poissons. Une fois faits en grande quantité, les bouillons se congèlent très bien et servent à la cuisson pochée, beaucoup plus saine.

6 Inventer la vinaigrette.

En pleine période des salades fraîches, le drame vient souvent de la vinaigrette. Michel Guérard conseille de remplacer une partie de l'huile par du bouillon et d'émulsionner le tout avec un peu de Maïzena, pour un assaisonnement à personnaliser avec des huiles parfumées, un jus de citron, des aromates... (Voir fiche recette de la vinaigrette santé en fin de magazine.)

7 Jouer avec les liaisons.

Dans la cuisine classique, les liaisons de base restent les jaunes d'œufs, la crème ou le roux (beurre plus

farine). Pourquoi ne pas les remplacer par des purées de légumes, tout aussi épaississantes ? Plus ou moins délayées avec du bouillon, ces liaisons potagères font à la fois office de purée, de sauce ou de base pour la béchamel, les gratins...

8 Choisir des ustensiles adaptés.

Cela semble évident, mais la cuisson d'un steak dans une petite poêle demande moins de matière grasse que dans une poêle quatre fois trop grande. L'idéal reste quand même une poêle ou une sauteuse antiadhésive sans PFOA, composé perfluoré du Teflon, classé molécule à risque.

9 Miser sur les blancs en neige.

C'est le « trompe-couillon » de la pâtisserie santé : fait de 10 % de protéine et de 90 % d'eau, le blanc en neige est un allié de base des desserts : chantilly, mousses, bavarois... Il allège même les grands classiques : voir la recette du Paris-Brest de Michel Guérard, dans les pages qui suivent, à 195 calories seulement !

10 Retrouver le plaisir du goût.

Parce que la diversité des goûts est à la base d'une alimentation saine et équilibrée. Choisir de bons morceaux ou des produits de qualité, à point, permet d'en apprécier toutes les saveurs sans avoir à ajouter du sel ou du sucre, ou d'avoir besoin de les transformer avec une cuisson longue ou à trop forte température.

A.M.



Roselyne Bachelot :

« On rêve de recevoir
Michel Guérard »

Roselyne Bachelot avait soutenu son projet de création d'un institut de cuisine santé. L'ancienne ministre donne désormais rendez-vous à Michel Guérard sur la chaîne D8

Vous avez rencontré Michel Guérard en 2009, l'année où il proposait, alors que vous étiez ministre de la Santé, la création d'un institut de cuisine santé. Comment s'est passée cette rencontre ?

« J'avais rencontré Michel Guérard bien avant, dans son établissement [Les Prés d'Eugénie, dans les Landes], pour déguster sa cuisine minceur. Je l'ai par la suite rencontré officiellement sur deux dossiers. D'abord concernant la défense du thermalisme. J'avais trouvé extrêmement intéressante la démarche de prévention santé qu'il préconisait alors. Ensuite, sur cette notion de cuisine bien-être. [Cette rencontre] s'est très bien passée parce que Michel allie simplicité et noblesse. Et c'est assez rare, finalement, d'avoir quelqu'un

qui est distingué de cœur et d'esprit. C'est une immense vedette de la gastronomie française. Mais il n'est pas du tout ramenard. C'est un homme extrêmement agréable et humain. »

L'institut Michel Guérard a finalement ouvert en 2013, mais reste un institut privé sans formation officiellement reconnue. Pourquoi avoir accepté, à l'époque, de soutenir ce projet ?

« Michel Guérard m'a convaincue parce qu'il était d'abord en écho avec une de mes préoccupations, qui était de passer d'une médecine curative à une médecine préventive. Dans notre pays, on soigne quand on est malade, mais l'idée de dépenser l'argent de la collectivité dans une démarche de prévention

apparaît presque antinomique avec le terme d'assurance maladie. Lorsque j'ai créé les agences régionales de santé (ARS) en 2009, j'ai voulu que la prévention soit sanctuarisée avec, dans la loi, un principe fort qu'on appelle la fongibilité asymétrique. C'est-à-dire que l'on peut toujours destiner des crédits qui étaient dévoués au curatif pour faire du préventif, mais jamais prendre le crédit de la prévention pour faire du soin direct. Cela venait donc en écho avec une nouvelle philosophie que je voulais mettre en place à travers la réforme du système de santé. De plus, il y avait à élaborer le nouveau programme national nutrition santé [le PNNS 2011-2015], préconisant moins de sel, moins de gras. Et ce que venait présenter Michel Guérard était tout à fait en lien avec cela. »

Vous avez rejoint en 2012 l'équipe d'animatrices du « Grand 8 », talk-show de la chaîne D8. Aimeriez-vous recevoir Michel Guérard ?

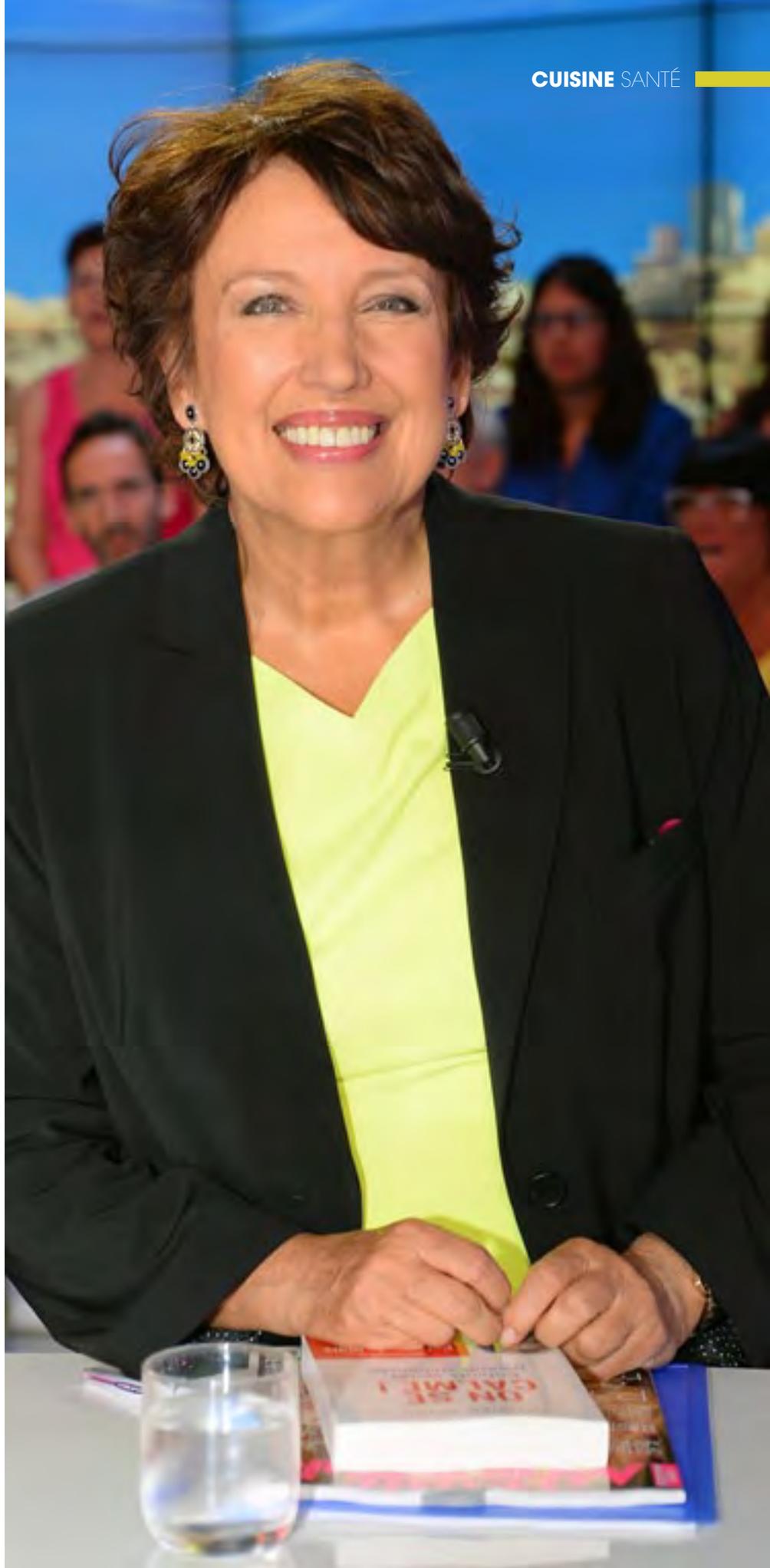
« Bien sûr : on rêve de recevoir Michel Guérard ! Nous l'avons d'ailleurs déjà sollicité plusieurs fois mais sans suite pour des questions d'agenda... C'est un homme qui est dans le monde entier ! Nous nous voyons régulièrement car nous sommes amis. Donc Michel est invité dès qu'il peut, et nous déroulons le tapis rouge pour le recevoir ! »

En 2011, votre perte de poids avait beaucoup agité la presse people. Avez-vous suivi les recommandations de la cuisine santé de Michel Guérard ?

« Je dois dire que je suis les recommandations de la cuisine santé de Michel Guérard, mais, c'est drôle, je les suis surtout quand je veux faire de bonnes choses pour mes amis. J'ai évidemment son livre de recettes dédié. Quand je me mets un peu en cuisine, je les essaie. Mais pour être tout à fait franche, comme j'ai une vie très bien remplie, j'ai surtout suivi un régime sans faire de cuisine, à base de produits très simples, très frais, de légumes cuits, de fruits, de produits laitiers... Car, hélas, je voudrais bien avoir le temps de faire de la cuisine, en particulier de la cuisine santé. »

Pourra-t-on un jour lire votre propre livre de cuisine minceur ?

« Je ne veux pas m'élever au-dessus de ma condition, mais il y a peut-être, pourquoi pas, à faire avec Michel Guérard le chapitre d'un livre. Vous me soufflez une excellente idée ! » *A.M.*



Sans remords !

Pas question de se priver : si elle est plus légère, la pâtisserie santé de Michel Guérard est d'abord plus intelligente dans l'utilisation des ingrédients

PARIS-BREST AU CAFÉ



20 min

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

4 couronnes de pâte à choux cuites, d'un diamètre de 10 cm environ • 13 cl de crème liquide entière • 1 cuil. à soupe bombée de café soluble • 2 blancs d'œufs • 2 cuil. à café bombées de fructose (ou autre sucres) • 0,25 l de crème anglaise • 4 bouquets de menthe fraîche • Un peu de cacao en poudre

1/ Dans un saladier, monter en chantilly la crème liquide entière avec le café soluble. Ajouter le café au démarrage de l'opération, et non à la fin, pour bien le dissoudre. Conserver la crème au réfrigérateur. **2/** Monter les blancs en neige, puis ajouter le fructose tout en battant. Incorporer aussitôt les blancs montés dans la crème au café. Dès que le mélange est bien homogène, arrêter de tra-

vailler la préparation pour éviter que les blancs ne retombent. **3/** A l'aide d'un couteau-scie, décalotter la partie supérieure des couronnes de pâte à choux. Garnir la base des couronnes de crème chantilly au café, avec, éventuellement, une poche à douille cannellée. Reposer les demicouronnes du dessus et saupoudrer très légèrement de cacao. Conserver au réfrigérateur. **4/** Servir avec la crème anglaise autour ou sur le côté de chaque gâteau décoré d'un petit bouquet de menthe.

Le conseil :

Attention ! Cette recette ne peut être réalisée longtemps à l'avance : les blancs d'œufs de la chantilly retomberont au-delà de 3 heures. Mais ce classique allégé par Michel Guérard en vaut la chandelle.



VISITEZ &
GAGNEZ!

ABK6

C O G N A C



De la vigne au verre de cognac...

Bienvenue sur les terres des Domaines Francis Abecassis. **A 1h de Bordeaux, venez découvrir le domaine viticole d'exception et ses 250 ha de vignes**, de cette grande famille de producteurs. Riche par son histoire et un savoir-faire ancestral, le Domaine de Chez Maillard abrite la production du fameux Cognac ABK6. Des chais de vinification, aux chais de vieillissement et d'assemblages, en passant par la salle des alambics, le domaine révélera à chacun d'entre vous les secrets de la fabrication de l'eau-de-vie la plus convoitée du monde, et ce dans la pure tradition charentaise. Venez côtoyer les anges : entrez dans le paradis du cognac !

TARIF VISITE: 5€/pers. suivie d'une dégustation** d'un Cognac VSOP. Visite gratuite pour les - de 16 ans.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h, et les samedi et dimanche du 15 juin au 15 septembre, de 10h à 17h. Accueil personnalisé sur rendez-vous.

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

PUBLI-GOURMETS

ABK6 COGNAC

Domaine de Chez Maillard
1 route du Ménager
N10 - Sortie D22 - 16440 CLAIX
Tél. 05 45 66 35 72

www.abk6-cognac.com



**POUR UNE VISITE*
DU DOMAINE ACHETÉE,**

**PROFITEZ D'UN
BON D'ACHAT DE 10€**
à valoir à la boutique du Domaine.

*Visite complète du domaine 1h30, suivie d'une dégustation** d'un Cognac VSOP de la propriété.**Age mini. légal pour la dégustation 18 ans. Un seul bon par personne. Offre non cumulable, valable jusqu'au 15/09/15.



CARPACCIO D'ANANAS AU PAMPLEMOUSSE

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

1 ananas frais Sweet de 900 g en poids brut (soit 400 g en poids net)
 • 4 pamplemousses • 4 branches de thym citron frais • 1 cuillère à soupe de miel d'acacia

1/ Pelez l'ananas à vif afin de dégager la chair. **2/** A l'aide d'une machine à trancher le jambon, taillez de très fines tranches (réglage n°2). Si vous ne disposez pas de

machine à trancher, coupez l'ananas en deux verticalement. Enlevez le cœur et à l'aide d'un couteau très affûté, taillez le plus finement possible des demi-tranches. Répartissez ces tranches sur 4 grandes assiettes plates. Conservez au réfrigérateur. **3/** Dans un saladier, mélangez le jus de 3 pamplemousses avec la cuillère à soupe de miel. Réservez au réfrigérateur. **4/** Pelez à vif le dernier pamplemousse et levez les quartiers entre

les membranes blanches. Détaillez ces derniers en petits dés de 1 cm et conservez au réfrigérateur. **5/** Répartissez le jus de pamplemousse sur le carpaccio d'ananas déjà dressé sur assiettes froides. Parsemez les dés de pamplemousse et effeuillez délicatement le thym citron à la surface.

L'astuce : Seulement 110 calories par pers. pour cette recette qui se prépare facilement à l'avance.

PETITS CLAFOUTIS AUX FRAMBOISES



15 min

Ingrédients (Pour 4 personnes) :

300 g de framboises fraîches • 2 œufs • 34 cl de lait demi-écrémé • 4 cl de crème liquide entière • 1/2 gousse de vanille (graines) • 2 cuil. à soupe bombées de farine • 4 cuil. à café bombées de fructose (ou autre sucre) • 1 cuil. à soupe d'alcool de framboise

1/ Préchauffez le four à 200°C. **2/** Dans un saladier, mélangez les œufs avec le fructose. Ajoutez les graines de vanille et l'alcool de framboise. Mélangez bien, puis incorporez la farine. **3/** Versez la crème liquide et le lait, sans cesser de mélanger afin d'éviter les grumeaux. **4/** Dans des assiettes creuses ou plats à œufs allant au four, répartissez les framboises fraîches et versez dessus l'appareil à clafoutis. **5/** Mettez les assiettes sur la grille du four et laissez cuire 14 min. Pour vérifier la cuisson, tapotez sur le côté de l'assiette afin de contrôler si le clafoutis forme des vaguelettes. Si tel est le cas, laissez cuire encore 2 à 3 min. **6/** Sortez les clafoutis du four et servez-les tièdes.

L'astuce : Avec du fructose, ces clafoutis ne dépasseront pas les 200 calories par pers. Mais ils peuvent être accompagnés d'une glace à la vanille !



**Les meilleurs millésimes
SANS BOUGER DE CHEZ VOUS !**
www.defivin.com



**« Une journée sans vin est
une journée sans soleil. »**

Amateurs de vins sincères, typiques de leur appellation ou de leur région, Défivin.com vous propose **d'acheter en ligne moins cher qu'ailleurs**, des vins au prix le plus juste. **Qu'ils soient simples, sur le fruit, ou bien complexes et explosifs, comme un Nuits Saint Georges 1^{er} Cru Les Murgers du Domaine Chopin, vous trouverez sur Défivin.com plus de 150 références de vins et de champagnes.** Des vins plébiscités et notés par les plus grands guides, comme des vins sélectionnés par Défivin.com : de véritables coups de cœur ! A votre écoute, Défivin.com vous conseille sur le choix de vos vins, en apportant une offre sérieuse et adaptée, en direct de la cave du domaine ou du négociant.

DÉFIVIN.COM

12 rue des Bruyères
33450 Saint Loubès
Tél. : 05 56 77 64 01
Tél. : 07 82 34 82 57
www.defivin.com

PUBLI-GOURMETS

**10%
DE REMISE**

sur le site www.defivin.com
à partir de 50€ grâce au
CODE PROMO GOURMETS*

*Offre valable jusqu'au 30/09/2015. 1 seul
commande et bon gourmets par foyer (même
nom, même adresse). Hors vins en promotion.
Imprimez votre bon Gourmets sur www.gourmets-de-france.fr



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

Savourez

LE TERROIR

de Saint-Émilion

et sa région



La fabrique de Macarons

Authentiques, souvent copiés jamais égalés, les véritables macarons de Saint-Émilion de Nadia Fermigier sont une vraie bénédiction!

Fabriqués chaque jour sur place à partir de produits frais (amandes brutes, blanc d'œufs frais et sucre), selon la recette ancestrale et inchangée, créée par la communauté des sœurs Ursulines, les macarons sont garantis sans colorant ni conservateur. Un savoir-

faire religieusement gardé par Nadia, seule détentrice du droit de fabrication. A déguster autour d'un thé, d'un café ou accompagnés d'une coupe de champagne, cet été succombez à la tentation ! Tendres et croustillants à la fois, délicatement présentés dans une boîte en carton, vous cherchez les véritables macarons de Saint-Émilion ? Ne cherchez plus ils sont là ! **Dégustez aussi les véritables macarons de Saint-Émilion dans le jardin ombragé du Cloître des Cordeliers !**



VÉRITABLES MACARONS DE SAINT-ÉMILION

Nadia Fermigier, 9 rue Guadet 33330 Saint-ÉMILION - Tél.: 05 57 24 72 33

Ouvert tous les jours de 9h à 19h30

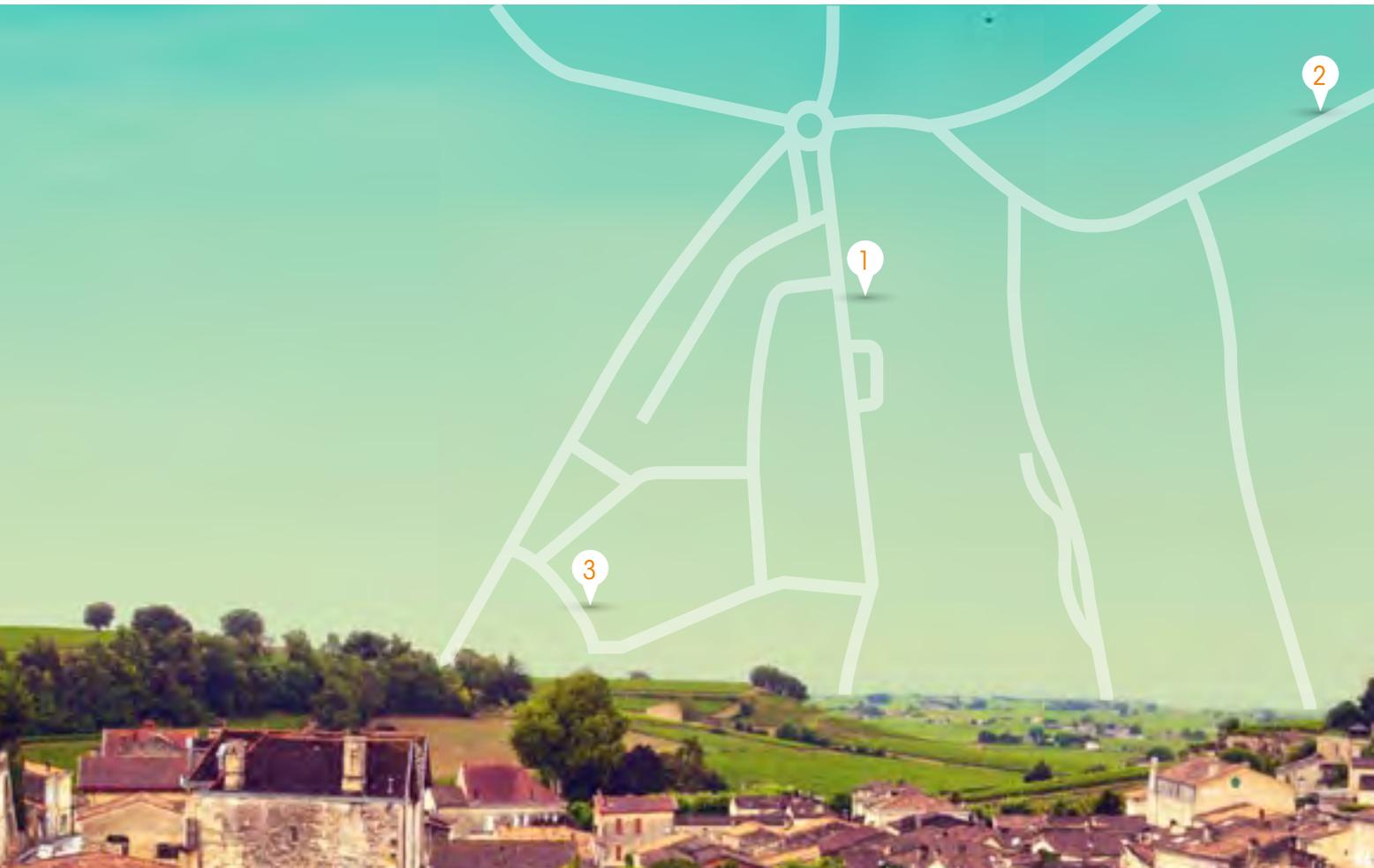
Site et boutique en ligne : macarons-saint-emilion.fr

Retrouvez-nous aussi sur Facebook



5€ DE REMISE
SUR L'ACHAT D'UNE BOITE
GRAND LUXE 48 MACARONS

Imprimez votre bon gourmets sur www.gourmetsdefrance.fr. Valable du 30/05/2015 au 31/08/2015. 1 seul bon par personne et par passage en caisse.



Les mystères de Cardinal Villemaurine

Vivez un moment d'émotion à Saint-Émilion

Cardinal Villemaurine est une propriété familiale depuis quatre générations, située au cœur de la cité de Saint-Émilion, et le témoin de plusieurs siècles d'histoire. **Les caves souterraines taillées à même le roc** sont l'endroit idéal pour conserver les vins du domaine. **Élevage en barriques, vinification traditionnelle et vendange à la main** permettent l'élaboration d'un grand cru de Saint-Émilion apprécié des plus grands amateurs. Château Cardinal Villemaurine produit **des vins fruités et délicatement boisés** prêts à honorer votre table et à enrichir votre cave.

**UNE VISITE DES CAVES DU CHÂTEAU
& UNE DEGUSTATION DES VINS**

OFFERTES dès 50€
d'achat



Offre valable jusqu'au 31/08/2015. Non cumulable, 1 seul bon par personne soit 9.50€ de remise. Réservation souhaitée.



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

2

CHÂTEAU CARDINAL VILLEMAURINE

Lieu dit «Cardinal Villemaurine» - 33330 Saint-Émilion - Tél.: 05 57 24 64 40

www.chateaucardinal-villemaurine.fr





Maison du Vin de Saint-Emilion



Robe, Douceur, Caractère... FAMILIARISEZ-VOUS À LA DÉGUSTATION

De passage dans le Saint-Emilionnais? La Maison du Vin est une étape incontournable. **Chaque samedi jusqu'au 7 novembre 2015, elle propose des formations* individuelles d'initiation à la dégustation, animées par un œnologue.** Robe, douceur, caractère... familiarisez-vous à la dégustation autour des vins de Lussac Saint-Emilion,

Puisseguin Saint-Emilion, Saint-Emilion et Saint-Emilion Grand Cru. La Maison du Vin de Saint-Emilion est bien plus qu'une vitrine de l'appellation. C'est un lieu de découverte et de partage (**exposition, espace vidéo interactif, table des arômes**) et une boutique-cadeaux où plus de 250 châteaux sont représentés et vendus au prix de la propriété. Une halte s'impose !

3

MAISON DU VIN DE SAINT-EMILION

1 place Pierre Meyrat - 33330 Saint-Emilion - Tél.: 05 57 55 50 55

www.maisonduvinsaintemilion.com

Ouvert toute l'année. * Inscription sur place ou par téléphone

MAISON DU VIN DE
SAINT-EMILION



OFFRE DUO

40€

**LA SEANCE
D'INITIATION**

à la dégustation
pour 2 personnes





A la table

de Michel Guérard

LA SOUPE EN NEIGE AU VERT

 45 min

Ingrédients *Pour 4 personnes*

450 g de petits pois frais extra fins ou surgelés • 1 cuil. à soupe de gros sel • 1 cuil. à café rase de fructose (ou autres sucres)

Pour la garniture de légumes: 10 g de petits pois frais extra fins ou surgelés • 6 g de haricots verts coupés en petits dés • 6 g de pois gourmands coupés en petits biseaux.

Île flottante: 125 g de lait concentré demi-écrémé, non sucré • 1 cuil. à soupe de jus de truffe • 2 feuilles de gélatine.

Pour la purée de champignons: 100 g de champignons de Paris frais • 1 cuil. à café d'échalote pelée et ciselée • 10 cl de lait demi-écrémé.

Les ustensiles: 1 siphon • 4 cercles en inox (5 cm de diamètre)

Préparation du siphon pour l'île flottante:

1/ Dans une petite casserole, faire chauffer 25 g de lait concentré. Hors du feu, y dissoudre les feuilles de gélatine trempées et égouttées. Ajouter le restant de lait concentré et le jus de truffe. Assaisonner de sel. 2/ Remplir le siphon, ajouter deux cartouches de gaz. Réserver au frais.

La purée de champignons:

1/ Broyer 10 sec. au mixeur les champignons essuyés. 2/ Dans une casserole, faire revenir dans 1/2 cuillère à café d'huile d'olive, sans coloration, l'échalote (30 sec). Ajouter les champignons. Saler, poivrer et mélanger 1 min. Verser le lait demi-écrémé, laisser cuire 5 min à découvert. Vérifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

La soupe au vert:

1/ Broyer 30 sec. les petits pois au mixeur. 2/ Faire bouillir 45 cl d'eau avec le sel et le fructose. Verser sur les petits pois mixés. Broyer à nouveau 1 min. Vérifier l'assaisonnement. Passer au chinois étamine. Réserver au frais. 3/ Cuire séparément à l'eau bouillante salée : les haricots verts (8 min), les 10 g de petits pois (3 min) et les pois gourmands (3 min). Rafraîchir à l'eau glacée et égoutter aussitôt. Réserver au frais.

Dressage:

Poser le cercle en inox au centre d'une assiette creuse. Répartir autour les légumes. Avec le siphon, façonner l'île flottante à l'intérieur du cercle. Verser la soupe sur les légumes, autour de l'île. Ôter le cercle. Proposer la purée de champignons chaude en saucière.

LA BROCHETTE DE LOTTE À LA TOMATE & AU LAURIER



40 min

Ingrédients *Pour 4 personnes*

360 g de filet de lotte, sans la peau • 16 tomates cerise • 16 petites feuilles de laurier sauce frais • 1 cuil. à café d'huile d'olive / Pour la garniture de légumes : 300 g de carottes pelées, lavées et émincées • 15 cl de lait demi-écrémé • Une demi-tablette de bouillon de volaille déshydraté • 6 feuilles de menthe fraîche • 40 g d'oreillons d'abricots frais ou en conserve au naturel / Les ustensiles : 4 brochettes en bois ou métal

Préparation des brochettes

1/ Détailler le filet de lotte en 16 morceaux d'environ 20 g chacun. 2/ Enlever le pédoncule des tomates cerise et les laver. 3/ Embrocher en intercalant un morceau de lotte, une feuille de laurier et une tomate cerise.

Préparation de la mousse de carottes : 1/ Emincer finement les 300 g de carottes dans un récipient creux. Ajouter le lait demi-écrémé, le bouillon de volaille et les feuilles de menthe. Saler. Recouvrir d'un film alimentaire. 2/ Cuire l'ensemble au micro-ondes, à pleine puissance, pendant 15 min. 3/ Verser le tout dans le mixeur et broyer pour obtenir une purée lisse. 4/ Découper les abricots en petits dés d'un demi-centimètre. Les mélanger à la purée de carottes et rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des brochettes

1/ A la vapeur (4 à 5 min) ou au four à 200°C : faire chauffer un plat long enduit d'un peu d'huile d'olive. Y déposer les brochettes. Assaisonner de sel et de poivre. Mettre à cuire 2 à 3 min sur une face. Retourner et poursuivre la cuisson 2 à 3 min sur l'autre face. Retirer les brochettes du plat de cuisson. Les déposer sur une assiette sur la porte du four ouverte.

Dressage

Mouler, à la cuillère à soupe, deux à trois quenelles de purée de carottes à l'abricot et les déposer dans chaque assiette. Disposer les brochettes de lotte devant les quenelles. Michel Guérard accompagne ces brochette de sa vinaigrette Pondichéry tiédie (vinaigrette aux épices) et de fines herbes hachées : estragon et persil plat.



LOT OF SAVEURS



Défendre le « bien manger », le « bien boire », le bonheur de partager un bon repas entre amis ou en famille, tel est le leit motiv du festival Lot Of Saveurs. Chaque année, Lot Of Saveurs c'est le plaisir de découvrir et de partager des savoirs culinaires dans une ambiance conviviale et festive, entourés de passionnés, de producteurs, de chefs et d'artistes.

Cette 7^{ème} édition vous réserve un programme riche et gourmand, avec la star du terroir, le **Melon du Quercy**. Rond comme une planète, gorgé du soleil du Lot, le Melon du Quercy sera décliné sous toutes ses formes, pour le plus grand plaisir des papilles des festivaliers, notamment lors du banquet Grande Tablée, moment phare du festival, organisé le samedi 4 juillet.

Place forte du paysage culinaire français, **Cahors est la ville étape de 3 événements gastronomiques majeurs**, qui se tiendront pendant le festival Lot Of Saveurs :

- ① **LE CHAMPIONNAT DE FRANCE DE CUISINE AMATEUR**
- ② **LE SALON RÉGIONAL DU BLOG CULINAIRE ORGANISÉ PAR 750G**

③ **LE FESTIVAL INTERNATIONAL DE LA PHOTOGRAPHIE CULINAIRE.**

Lot of Saveurs 2015 c'est des produits, des hommes,...

- **+ de 50 producteurs locaux**
- **10 chefs des Bonnes Tables** du Lot et de nombreux chefs invités
- **une vingtaine d'artistes, designers, blogueurs, plasticiens et photographes**
- **3 jours de festival** à Cahors les **3, 4 et 5 juillet 2015**
- **10 jours d'exposition** et **7 marchés Lot Of Saveurs** pendant tout l'été dans les communes de l'agglomération

... et des invités prestigieux :

Jean-Luc Petitrenaud, critique gastronomique, parrain de l'édition 2015

Quentin et Noémie, anciens candidats de l'émission **Top Chef** sur M6, présents le dimanche 5 juillet

Des moments de gourmandises et de plaisirs gastronomiques à partager avec humour et bonne humeur, c'est Lot Of Saveurs : un festival à déguster sans modération !

OFFICE DU TOURISME DE CAHORS

Réservations et informations générales : 05 65 53 20 65 | info@lotofsaveurs.fr

www.lotofsaveurs.fr





LOT OF SAVEURS



CAHORS
3,4,5 JUILLET 2015

avec la participation de Quentin de TOP CHEF
PARRAIN : JEAN-LUC PETITRENAUD

WWW.LOTOFSAVEURS.FR

Le vignoble de *Tursan*

Carte d'identité du petit vignoble entre Chalosse et Armagnac, où Michel Guérard fait son vin

+ DE **400** HECTARES
DE SURFACE

4 PRODUCTEURS INDÉPENDANTS
DONT MICHEL GUERARD

1 COOPÉRATIVE : LA CAVE DES VIGNERONS LANDAIS



Sur **39** COMMUNES
DES LANDES
& 2 DU GERS

LES CÉPAGES DE L'AOC TURSAN



LES CLASSIQUES

Sauvignon pour les blancs.
Cabernet franc pour les rouges
et les rosés.

LES TYPIQUES

Le baroque

Le cépage « historique » des blancs de Tursan, originaire de Gascogne. Pas vraiment « emballant » pour Denis Dubourdieu : le cahier des charges de l'AOC impose « un encépagement un peu étrange, où l'on associe des choses qui ne sont pas toujours compatibles. C'est un choix : on l'assume »

Le petit et le gros manseng

Ces deux cépages aux petites baies fortes en acidité et concentrées en sucre sont très répandus dans le piémont pyrénéen pour les vins moelleux ou liquoreux. Ils amènent de la puissance aux blancs secs .

Le tannat

Roi du Madiran, le tannat donne en Tursan des rosés et des rouges puissants, aux arômes de cassis et de groseille. Le cépage est exigeant : il doit être cueilli mûre à point et très bien travaillé. Il développe sinon des tanins acerbes.





Le fer servadou

Le « condiment » des assemblages, explique Régis Laporte, à la Cave des Vignerons Landais. Très « rustique », le fer a un rendement irrégulier : il est donc associé avec le cabernet sauvignon dans les rouges et les rosés.

LES OUBLIÉS

Chenin, claverie et raffiat de Moncade sont surtout conservés à titre historique.

LES CRUS DE MICHEL GUÉRARD

Au château Bachen, à Duhort-Bachen, le chef des Prés d'Eugénie a fait appel à :

- **Jean-Claude Berrouet**, l'œnologue de Petrus, pour les rouges (hors AOC).
 - **Denis Dubourdieu**, le « pape des blancs », pour les blancs et le rosé.
- Dans l'appellation, les vins de Michel Guérard font figure à la fois de modèle et d'exception.

LES VINS

ROUGES
BLANCS SECS
ROSES



Tursan est la seule AOC des Landes depuis 2011 (sous l'impulsion donnée par Michel Guérard).

DATE CLE
1983

Michel et Christine Guérard achètent le château Bachen. Le groupe Indochine chante « l'Aventurier ».

PUBLI-GOURMETS

+
de 500
COGNACS



La Cognathèque

Entrez dans le temple du Cognac !

En plein cœur de Cognac, La Cognathèque offre l'une des plus grandes expositions de cognacs et pineaux de France. Avec plus de **110 marques** délicatement présentées telle une bibliothèque (plus de 500 cognacs différents et pas moins d'une cinquantaine de Pineaux des Charentes), découvrez toutes les facettes de la région du Cognac. Prenez part à un atelier de découverte et de reconnaissance des arômes et le Cognac n'aura plus de secrets pour vous ! **Les visiteurs désireux de déguster les cognacs les plus rares, pourront s'y adonner dans un espace de réception intimiste et cosy.** Qualité des produits, diversité, richesse des informations et des conseils prodigués, font de La Cognathèque un petit paradis sur terre pour les passionnés et un passage obligé pour les néophytes ! **Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 19h et le dimanche du 15 juin au 15 septembre.**

LA COGNATHÈQUE :

8-10 Place Jean Monnet
16100 Cognac
Tél. : 05 45 82 43 31
www.cognatheque.com



10%
DE REMISE

sur vos achats en ligne sur
www.cognatheque.com

Offre non cumulable, hors frais de port, valable jusqu'au 31/08/2015, sans minimum d'achat en renseignant le code promo **GOURMETS10%**

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

Le rosé

selon

Dubourdieu

La question revient chaque été : le Bordelais a-t-il vocation à faire du vin rosé ? Les réponses du « pape des blancs », l'œnologue Denis Dubourdieu

Ingénieur agronome de formation, docteur ès sciences, professeur d'œnologie, chercheur, directeur de l'Institut scientifique de la vigne et du vin à Bordeaux, « wine-maker » international, consultant (pour Yquem et Cheval-Blanc notamment) : comment résumer le parcours de Denis Dubourdieu ? A l'origine de la découverte des molécules responsables de l'arôme du sauvignon, l'homme, surnommé le « pape des blancs », est viticulteur avant tout. Un « praticien » de la vigne possédant cinq châteaux dans le Sauternais, les Graves et en Cadillac-Côtes de Bordeaux. Dans les Landes, Denis Dubourdieu conseille Michel Guérard (trois étoiles Michelin aux Prés d'Eugénie) dans la vinification de ses vins blancs et du rosé du château Bachen. Un vin fait au goût de Christine Guérard, mais pas si fantaisiste que ça : le cas du vin rosé, Denis Dubourdieu s'est sérieusement penché dessus dès 2005, lorsqu'il a été appelé à conseiller les domaines Ott, en Côtes de Provence, alors rachetés par la maison Roederer.

Le Bordelais est-il un terroir à vins rosés ?

« Je ne vais pas vous faire une réponse de Normand : le rosé est un vin qui doit être fait pour lui-même. Il n'y a que cette façon de faire de bons rosés. C'est-à-dire sur un terroir destiné à faire du rosé. Pour faire du rosé, il n'y a pas besoin de raisins très colorés. Il faut en revanche des raisins significativement plus acides que pour faire des rouges. C'est la base. Seconde règle de base : il n'existe pas de terroirs qui soient également adaptés pour faire du rouge et du rosé. C'est l'un ou l'autre. Si l'on fait l'un et que ça marche, l'autre sera moins facile à faire. Et inversement. En gros, sur des terroirs de grande qualité pour faire des rouges, on fera des rosés trop lourds. »

Les cépages du Bordelais sont-ils adéquats ?

« A Bordeaux, les rosés de cabernet-sauvignon et de cabernet franc sont meilleurs que les rosés de merlot [le merlot est le cépage rouge le important de Bordeaux :

il représente plus de la moitié de la surface plantée, NDRL]. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas qu'il y ait du merlot : il faut qu'il y en ait moins que du cabernet franc et du cabernet-sauvignon. Un cépage qui ne convient pas du tout pour le rosé, c'est par exemple le petit verdot, qui est tout noir : ce serait donc idiot de faire du rosé avec.

Je vais vous donner mon opinion personnelle : sans parler des grands vins, je trouve qu'une grande quantité de vins rouges de Bordeaux ne sont pas forcément faits sur des grands terroirs de rouge. Si l'on revient 40 ans en arrière dans l'histoire, on s'aperçoit que ces terroirs faisaient autrefois des blancs. Je parle, dans les larges lignes, des vignobles de l'Entre-deux-Mers. Suivant ce raisonnement, il se peut que dans 20 ou 30 ans, il ne soit pas exclu qu'une partie de Bordeaux ait une image plus rosé qu'aujourd'hui. »

Cela va dans le sens de la tendance des marchés : la consommation de vin rosé ne cesse de progresser, surtout en France.





DATE CLE
1998

Premier millésime de Rosa la Rose, le vin rosé du château Bachen de Michel Guérard. Garou, Daniel Lavoie et Patrick Fiori chantent « Belle », extrait de la comédie musicale « Notre dame de Paris ».



« Dans les Pouilles, au sud de l'Italie, on essaie aussi de faire davantage de rosé. Sauf que le raisin, là-bas, est noir ! Avec 15° d'alcool. Cela n'empêche pas les Pouilles de faire du rosé, mais cela ne correspond pas à la vocation de cet endroit. De la même façon, il y a 30 ou 40 ans, on a fait de plus en plus de vin rouge à Bordeaux parce que la demande était de plus en plus importante. Je ne parle pas, bien sûr, de Saint-Emilion, du Médoc ou des Graves. Mais je parle de ces grandes surfaces où l'on faisait des blancs. Des blancs doux. Comme ils ne se vendaient pas, on a fait des rouges. Est-ce que cela correspondait à la vocation de tous les terroirs ? En partie non. Sur des limons ou des sables : non, le terroir est adapté aux blancs. Le marketing est une chose. La vocation naturelle d'un lieu, ce que l'on appelle le terroir, tout simplement, en est autre chose. »

« Le marketing est une chose. Le terroir en est une autre »

Et à Bordeaux ?

« A votre question -y a-t-il une vocation de rosés à Bordeaux-, je répondrai qu'à Saint-Emilion, dans le Médoc ou à Pessac-Léognan, non : on y fera toujours des vins rosés vendus parce que le cru dans lequel ils sont produits est célèbre pour une autre couleur. On n'y fera jamais des vins rosés demandés en tant que tel, autrement que par snobisme. Mais dans des endroits où le rouge est fait avec grande difficulté, notamment pour mûrir les raisins lors d'années difficiles (ce qui n'est pas rare à Bordeaux) : oui, peut-être qu'un jour, à force de tâtonnement, on s'apercevra que Bordeaux, sur ces zones-là, peut faire un excellent rosé à condition que le cépage s'y prête. Mais ce seront des vignes plantées pour faire du rosé, pas pour faire un vin mi-chat mi-poisson, un coup rouge, un coup rosé. » *Propos recueillis par A.M.*





VIGNOBLES
BORD
LOUPIAC

Coup de
cœur GUIDE
HACHETTE
2015 p.358

Clos Jean
LOUPIAC
2005
DEUX VITTS

Créatif photos : A. Cointou

« *Une dégustation vaut mieux qu'un long discours* »



CLOS JEAN VOUS ACCUEILLE TOUTE L'ANNÉE POUR VOUS FAIRE DÉCOUVRIR LES VRAIS LIQUEUREUX MODERNES DE SA PRODUCTION. SOYEZ LES BIENVENUS !

Situé sur les coteaux, dominant la vallée de la Garonne, au centre de l'appellation Loupiac, le vignoble de Clos Jean possède **une topographie et une exposition exceptionnelles** sud/sud-ouest de tout premier plan. La famille Bord exploite depuis plus de 6 générations deux propriétés : **Clos Jean et Château de Rondilon sur 33 ha de vignes**. Le Petit Clos Jean est le dernier vignoble racheté

à une autre branche de la famille et partagé il y a environ 100 ans par un aïeul. Un terroir exceptionnel et de vieilles vignes offrent aux dégustateurs un plaisir dû au bel équilibre alcool, sucre et acidité, qui offre une fraîcheur et un fruité remarquables. Les vignobles Bord produisent également des vins rouges, rosés et blancs secs en appellation Bordeaux.



10%

LES RAISINS DORÉS AU LOUPIAC, CONFISERIES AU CHOCOLAT PRÉSENTÉES DANS UNE BOUTEILLE DE VIN !UNE EXCLUSIVITÉ DES VIGNOBLES BORD.

SCEA Vignobles Bord : Lionel & Josselin Bord - 33410 Loupiac
Tél. 05 56 62 99 83 - Port. 06 22 76 22 01 ou 06 07 41 11 97
vignobles.bord@wanadoo.fr - www.vignoblesbord.fr

La sélection

d'Alain Marty



Alain Marty

Pour Gourmets de France, les découvertes et coups de cœur d'Alain Marty, président du Wine & Business Club, parmi les appellations et cépages du Sud-Ouest

01



02



03



04



05



06



01

Mauzac nature**Domaine Plageoles**

AOP Gaillac

100 % mauzac rose

Le domaine Plageoles est doté d'un conservatoire ampélographique, du nom de la science des cépages. Parmi les cépages historiques locaux, pas moins de sept variétés de la famille mauzac. Vinifiée « à la gaillacoise », la cuvée Mauzac nature est un pétillant naturel qui offre des bulles fines et délicates, de belles notes de poire et de pomme et une pointe de miel. A servir frais, elle accompagnera tous les instants, de l'apéritif à la fin d'un repas. Désaltérant.

14,50 € au domaine

02

Geyser 2014**Domaine Cauhapé**

AOC Jurançon sec

Gros manseng (30 %), petit manseng (30 %), camaralet (30 %), courbu (5 %), lauzet (5 %)

La particularité de cette cuvée ? Elle réunit les cinq cépages autorisés dans l'appellation et plantés dans le domaine d'Henri Ramoneteu. L'explosion aromatique explique le nom de la cuvée. Geyser résume en un mot la complexité aromatique de ce jurançon sec : fruits exotiques, fruits blancs, agrumes, accents poivrés se mêlent dans une belle fraîcheur. A déguster dans les cinq ans en apéritif ou avec un poisson de rivière.

13,70 € au domaine

03

Château de Chambert 2009

AOC Cahors

Malbec (85 %), merlot (15 %)

Philippe Lejeune a converti son domaine à la culture en biodynamie. Les vignes qui constituent le Château de Chambert en 2009 sont plantées sur 22 hectares de hauts coteaux argilo-calcaires. Élégant, ce cahors développe des arômes intenses de fruits noirs (cassis, mûre) aux accents épicés. Structuré, il saura attendre jusqu'à 10 ans d'être dégusté, même si l'on peut le marier dès aujourd'hui à un confit de canard ou un magret rôti.

16,70 € départ cave

04

La Tyre 2003**Château Montus**

AOC Madiran

100 % tannat

Alain Brumont a la chance de voir ses vins régulièrement cités parmi les meilleurs. Le madiran La Tyre, du Château Montus, ne fait pas exception à la règle. Le 2003 est bon à être dégusté, en pleine maturité. Ses arômes de tabac, de fruits noirs (prune), ses notes épicées et réglissées, avec une pointe de cuir, sont prêts à accompagner un plat de porc confit accompagné de cèpes ou de truffe. Gourmande et généreuse, cette cuvée n'est produite que les grandes années.

126 € prix conseillé

05

Les Cerisiers 2013**Le Domaine de Dame Bertrande**

AOC Côtes-de-Duras rouge

100 % merlot

Le domaine acheté par Alain Tingaud au milieu des années 1990 est désormais géré par son fils Brice. Il a converti les 15 hectares de vignes en bio et réduit la chimie au maximum, tant dans les vignes qu'en cave. Ainsi, les merlots des Cerisiers 2013 n'ont été soufrés que très peu (doses cinq fois inférieures à ce qu'autorise la législation). Plein de fruits, fraises, framboises et mûres, voilà le vin de l'apéritif et des copains. A apprécier dans les quatre ans qui viennent. Frais et plaisant.

6,50 € départ cave

06

Odé d'Aydie sec 2013**Château Aydie**

AOP Pacherenc-du-Vic-Bilh sec

Petit manseng (60%), gros manseng (40%)

De 9 hectares plantés de vignes blanches (le domaine en compte 58 dont l'essentiel dédié à la production de madiran) la troisième génération de la famille Laplace produit des pacherenc-du-vic-bilh. Dont un sec, Odé d'Aydie, assemblage des petits et gros mansengs, qui révèle des arômes d'agrumes, citron et pamplemousse, soutenus par des notes miellées et une pointe de vanille. Bien structuré et frais, il se déguste dès aujourd'hui aussi bien en apéritif qu'en accompagnement d'une truite ou un poulet au curry.

13 € départ cave

ESCAPADES GOURMANDES

ESCA PADES GOUR MANDES

Dans les Landes

de Michel Guérard



01



04



03



02

Balade chez les fournisseurs des Prés d'Eugénie

Goûter aux framboises du Tursan (01)

A moins de 3 km d'Eugénie-les-Bains, Philippe Sebi, à Bahus-Soubiran, accueille souvent les curistes en balade sur les chemins de randonnée. A la ferme de Gnigue, la framboise fête ses 50 ans : son père s'était lancé dans la culture en 1965. Avec 5000 pieds sous serre, Philippe Sebi fournit jusqu'en octobre pâtisseries et restaurateurs de la région. Et vend aussi des barquettes aux visiteurs de passage.

Chercher son pigeonneau à Pontonx

Les pigeonneaux de Geonpis iront aux Prés d'Eugénie, au Relais de la Poste (deux étoiles) à Magescq ou encore à Paris, au Jules Verne, le restaurant de la tour Eiffel. Dans les Landes du canard et du poulet, le pigeonneau reste une micro-production : seulement quatre producteurs fournissent Geonpis, à Pontonx-sur-l'Adour,

qui abat et prépare aussi poulets, canettes et cailles. La vente est ouverte aux particuliers sur commande.

Pister l'accent alsacien des maraîchers (02)

C'est celui de Laurent et Monique Moser, venus d'Alsace pour s'installer au Vignau, il y a près de 30 ans. Repérés par Olivier Brulard, chef de Michel Guérard, le couple fait dans le légume de saison haut de gamme : poids gourmands, fèves, pousses d'épinard qui font le bonheur des curistes d'Eugénie et des connaisseurs sur les marchés d'Aire-sur-Adour et de Mont-de-Marsan, mardi et samedi.

Planter ses agrumes (03)

Ils sont deux pépiniéristes spécialisés dans les agrumes à Eugénie-les-Bains, Michel Dufau et le plus confidentiel Thierry Dupouy. Citron Sudachi résistant au froid des Landes, Oni-yuzu sucré du

Japon, mandarine Murcott, kumquats de toute taille : dans sa serre poussent près de 90 variétés aux goûts étonnants. Sa dernière trouvaille : le pamplemousse surmûri, laissé sur l'arbre.

Cultiver son jardin avec Henri Bastelica (04)

Ermite ou pionnier ? Visionnaire. Retiré dès les années 70 à Verlus, Henri Bastelica y développe l'hydroculture (attention, prévient-il, le sujet soulève beaucoup de préjugés) et réfléchit à l'agrodiversité pour un maraîchage à la vision philosophique, scientifique et esthétique. Appuyée par Michel Guérard, sa quête le pousse à retrouver le légume, l'aromate ou l'herbe rare : cressons, oseille sauvages, mizuna, verveine dont raffole Michel Guérard, mourons, nombril de Vénus... Les mauvaises herbes, dit-il, sont des herbes dont on n'a pas encore trouvé les vertus.



DATE CLE
1977

Michel Guérard anime l'émission « La Cuisine légère » aux côtés d'Anne-Marie Peysson et défend l'utilisation de l'électroménager qui facilite la cuisine. Laurent Voulzy chante « Rockollection ».



Le Pacojet,

couteau suisse des chefs

Arrivé dans les années 90, ce robot professionnel a séduit les restaurateurs et inventé un nouveau vocabulaire. Désormais, on « pacosse » en cuisine

Mécanique de précision et prix exorbitant : le Pacojet est bel et bien suisse. Inventé par un certain Wilhem Maurer, ingénieur helvète à la recherche de la sorbetière idéale, l'appareil a été lancé sur le marché en 1992 et il a déjà fait la conquête, d'après Pacoclean, distributeur de la marque en France, d'environ 20 000 cuisines professionnelles dans le monde.

LE FONCTIONNEMENT

Le Pacojet « pacosse », c'est-à-dire qu'il pulvérise au micron près des ingrédients frais ou déjà congelés. Sa lame racloir à quatre pales tourne à 2000 tours par minute et descend progressivement dans le bol. Puissance, pression, rapidité et conservation du froid sont donc les maîtres-mots de l'appareil, qui transforme en glace, sorbet, mousse ou granité pratiquement tout : viandes, poissons, fruits, légumes, peaux comestibles, carcasses de petites volailles, carapaces de homard...

La poudre de melon au saumon fumé ? Pacojet. Le brie glacé sur granulats de pain d'épices ? Pacojet.

Pas étonnant que l'appareil ait gagné ses lettres de noblesse après avoir été adoubé par le génie catalan de la cuisine contemporaine, Ferran Adrià, maître à penser de la cuisine moléculaire. Sorbetière ultra-créative, le Pacojet assure néanmoins les recettes du quotidien : sauces, jus, beurres mélangés, consommés, concentrés... « Mais 95 % des chefs qui en ont un, explique Nicolas Frion, au Gabriel à Bordeaux, l'utilisent pour réaliser des glaces ou des sorbets ».

POURQUOI LES CHEFS L'ADORENT

Parce que l'utilisation du Pacojet colle parfaitement aux contraintes de la restauration professionnelle. La congélation des ingrédients est un premier gain de temps et d'argent : les préparations sont gardées à -22°C dans un bol à pacosser. On les pacosse au dernier moment, en fixant le bol à l'appareil. Ensuite, le Pacojet est imbattable côté rapidité. Il réalise en quatre minutes un litre de glace, quand une sorbetière demande au moins 20 minutes de turbinage, sans compter le temps de

prise au congélateur. Enfin, et c'est là son principal atout, le Pacojet travaille à la carte : sa lame descend au fur et à mesure dans le bol pour ne pacosser que la quantité voulue, pour une, deux, trois personnes... Le reste du bol peut être remis au congélateur.

A Saint-Jean de Luz, au Zoko Moko, Scott Serrato est un des premiers à avoir utilisé l'appareil dès sa sortie. En travaillant de petites portions, explique-t-il, le Pacojet permet aux restaurateurs de faire des glaces maison sans la contrainte des obligations fixées par les normes d'hygiène, qui s'appliquent aux plus grandes quantités. Mais la texture, reconnaît-il, n'est pas la même qu'une glace longuement foisonnée à la sorbetière.

Reste un inconvénient au Pacojet, son coût : 4950 euros pour le modèle de base. Et le nombre de bol à pacosser qu'il faut acheter : une vingtaine pour être à l'aise, conseille Scott Serrato. L'appareil n'est donc pas du tout fait pour les particuliers. Et s'adresse aux brigades qui sauront en tirer le maximum. « Tout le contraire du Thermomix, s'amuse le chef. Il n'est pas fait pour les pros, mais on l'a tous en cuisine ». **A.M.**

DATE CLE
1902

Auguste Escoffier publie la première édition du « Guide Culinaire ». Félix Mayol chante « Viens Poupoule ».



La frite,

tout une histoire

« C'est bête comme chou » : Michel Guérard aime bien la pomme de terre. Le maître de la cuisine santé avoue une faiblesse pour les frites maison

L'ORIGINE.

Belgique et France se disputent la paternité des frites, à travers de très sérieuses études historiques. La balance penche en faveur de la France grâce au livre d'Augustin Carême, « L'Art de la cuisine au XIX^e siècle », où apparaissent les « pommes-frites » dès 1832. Ces fameuses « pommes-frites » seraient nées sous la Révolution, sous le Pont-Neuf de Paris. Ce qui n'empêche pas la Belgique de réclamer l'inscription de la frite au Patrimoine culturel et immatériel de l'UNESCO.

LES CODES.

Comme toute la cuisine bourgeoise française de cette époque, la frite n'échappe pas à la codification des grands maîtres. Le gastronome Brillat-Savarin (1755-1826) note qu'on se doit de la déguster avec les doigts. Auguste Escoffier (1846-1935), père du « Guide Culinaire », estime que la frite n'est pas une recette, mais une technique, et en fixe les calibres : une taille en « julienne fine et longue » pour les pommes pailles ; des bâtonnets de grosseur intermédiaire » (0,5 cm)

pour les pommes allumettes ; et une section d'1 cm sur 1 cm pour les pommes pont-neuf.

LA POMME DE TERRE.

L'huile déteste l'eau : parmi les 4000 variétés de pommes de terre répertoriées, les plus « fritables » sont donc celles qui contiennent le moins d'eau et le plus d'amidon. Donc des variétés tardives à gros calibre (55-65 mm) et chair farineuse. Si Michel Guérard penche pour la variété agria, la bintje reste la reine, en France et en Belgique.

LA MATIÈRE GRASSE.

Pratiquement toutes sont possibles du moment que l'on connaît leur point de fumée, c'est-à-dire la température à partir de laquelle elles se dénaturent. Parmi les classiques : l'huile de tournesol (180°C maxi), d'arachide (230°C maxi), d'olive (190°C maxi). Parmi les traditionnelles, les graisses animales : blanc de bœuf dans le Nord, graisse de rognons, graisse d'oie dans le Sud-Ouest (190°C maxi). Mais ces dernières donnent un goût plus prononcé.

LA CUISSON.

Les puristes conseillent un double bain : un premier pendant 5 à 7 min à 140 ou 150°C. Et après 30 min de repos, un second bain de 5 à 7 min à 170 ou 180°C, selon l'épaisseur de vos frites. Le repos entre les deux bains laisse à la chair le temps de cuire, le second bain assure le croustillant. Mais qui dit deux bains dit deux fois plus d'huile absorbée (c'est prouvé). Hervé This, père de la cuisine moléculaire, estime que 100 g de pommes de terre frites absorbent au minimum 25 g d'huile !

LES VARIANTES.

On peut donc opter pour la solution de Michel Guérard : une première cuisson à la vapeur, qui va assurer le fondant des frites. Et éponger soigneusement ses frites sorties de l'huile.

A LIRE.

« Le livre des frites » d'Anne de la Forest (éd. Hachette) et « Les pommes frites, dix façons de les préparer » de Suzy Palatin (éd. de L'Épure). *A.M.*



CARNET D'ADRESSES

MICHEL GUERARD

Les Prés d'Eugénie
40320 Eugénie-les-Bains
☎ 05 58 05 06 07
www.michelguerard.com

INSTITUT DE CUISINE SANTÉ©

Les Prés d'Eugénie
40320 Eugénie-les-Bains
☎ 05 58 05 05 05
www.michelguerard.com

PORTRAIT DE CHEF

Laurent Minvielle
Minvielle-les Oliviers
Chemin de Route
32400 Ségos
☎ 05 62 09 40 90

VINS

La Cave des Vignerons landais
30 rue Saint-Jean
40320 Geaune
☎ 05 58 44 51 25
www.vigneronslandais.com

Alain Marty
Wine & Business Club
winebusinessclub.com

Denis Dubourdiou
Château Reynon
33410 Beguey
☎ 05 56 62 96 51
www.denisdubourdiou.fr

ESCAPADES

Philippe Sebi
Les franboises du Tursan
Ferme de Gnigue
40320 Bahus-Soubiran
☎ 06 10 94 06 53
www.framboises-landes.fr

Geonpis
21 chemin Herte
40465 Pontonx-sur-l'Adour
☎ 05 58 57 96 50

Laurent et Monique Moser
Mardi et samedi sur les
marchés d'Aire-sur-Adour
et Mont-de-Marsan

Thierry Dupouy
436 route de Mourtera
40320 Eugénie-les-Bains
☎ 06 76 78 62 52
Achats sur rendez-vous

Henri Bastelica
Les Deux Sources
Haut Bourg
32400 Verlus
☎ 05 62 09 40 58



Venez découvrir au coeur de Bordeaux
Saint-Augustin une maison atypique :
LA MAISON DES 5 SENS



Précurseur des ateliers culinaires sur
Bordeaux, la M5S vous accueille dans
un cadre convivial pour vous faire
découvrir ses recoins secrets.

Passer la porte du 5, allée des Peupliers
c'est vous garantir un moment 100%
bordelais avec une équipe de professionnels
qui saura vous transmettre sa passion, sa
technique et le goût du fait maison.

Vous aurez le choix entre : sentir lors des
dégustations de vins, goûter, savourer lors
des **cours de cuisine** et de **pâtisserie**, ou
craquer pour nos **accords mets et vins**.



Vous êtes prêts... on vous attend !

MAISON DES 5 SENS
5, allée des peupliers - Bordeaux
05.56.51.24.03
www.maisondes5sens.fr



AGENDA

EVENEMENTS

TOUT L'ÉTÉ EN GIRONDE

Les jeudis surprenants de Larros

Tous les jeudis en été, il se passe quelque chose sur le port de Larros : le petit port d'ostréiculteurs de Gujan-Mestras s'anime avec un concert, du théâtre ou du cinéma... Et bien sûr de quoi se restaurer sur place.

Chaque jeudi soir de juillet et d'août
A Gujan-Mestras

Rens. : 05 57 52 59 31

www.latestedebuch.fr

Découvrir les vigneron de Pauillac

En juillet et août, la Maison du Tourisme et du Vin de Pauillac organise chaque jour des rencontres gratuites avec un viticulteur. L'occasion de rencontrer en personne un producteur, pour déguster avec lui son vin, et en parler.

Tous les jours en juillet et en août

Rens. : 05 56 59 03 08

www.pauillac-medoc.com

Goûter au caviar de Biganos

Le Moulin de la Cassadoïte, de Caviar de France, ouvre ses portes aux visiteurs l'été. Caviar de France a été une des premières piscicultures à élever des esturgeons pour produire du caviar français. La visite se termine par une dégustation accompagnée d'un verre de vin blanc.

Vendredi en juillet et lundi en août.

Tarif : 25 euros

Rens. et réservation : l'Office de tourisme Coeur du Bassin, 05 57 70 67 56

Les soirées sur l'île de Patiras

Les soirées « Culs noirs » sont bien plus poétiques que leur nom ! On y observe le soleil couchant sur la Garonne, depuis l'île de Patiras. Le trajet se fait en bateau taxi. Sur l'île, on découvre le phare et on profite d'un dîner cocktail à manger avec les doigts. Et d'une soirée autour d'un brasero sous les étoiles...

Jeudi soir du 16 juillet au 27 août.

Tarif : à partir de 38 euros

Rens. : 05 56 59 03 08

www.pauillac-medoc.com

JUIN

● 12 > 27 juin

Les Epicuriales, Bordeaux

Bars, restaurants, points gourmands : la manifestation est l'occasion de prendre un verre, de grignoter ou de dîner en plein air, au cœur de la ville.

Rens. : www.epicuriales.com

● 13 juin

Fête du Moulin du Grand Puy, Lansac

L'occasion de découvrir ce joli moulin et d'en savoir plus sur les moulins à vent de Gironde. Avec un repas, des animations.

Rens. : 05 57 68 31 76

● 13 juin

La Campagne à la ville, La Réole

Exposition de gros matériel agricole, de tracteurs anciens, marché et ateliers de producteurs de pays, exposition d'animaux, promenades en poneys... Le temps d'une journée, La Réole invite la campagne dans son centre ville. Restauration et concours de dégustation sur place.

Rens. : 05 56 61 10 11

● 13 juin

Fête du Printemps, Saint-Emilion

Marquant la floraison de la vigne, signe des futures récoltes, la Fête de Printemps est l'occasion pour la Jurade de Saint-Emilion de fêter le vin dans la cité médiévale. Défilé, intronisation de nouveaux jurats, et jugement du vin nouveau.

Rens. : 05 57 55 28 28

www.saint-emilion-tourisme.com

● 13 > 14 juin

Festival Céramique en Fête, Sadirac

D'accord, ce n'est pas de la gastronomie, mais cela reste de l'art de la table ! La 30ème édition de ce festival international propose de nombreux ateliers, une « cuisson performance » à la tombée de la nuit le 13 juin et un marché des potiers le 14.

Rens. : www.maisonpoteriesadillac.fr

● 14 juin

Printemps bio au château Lavison,

Loubens

Avec un marché de producteurs bio et d'artisans locaux à partir de 10h, suivi d'une balade gourmande dans les vignes et d'un déjeuner bio (sur réservation). Et pour finir, un concert jazz à 15h30.

Rens. : 05 56 71 48 82

● 16 juin

Visite du port ostréicole, Andernos-les-Bains

Organisées par l'association Nature et Bassin, ces visites de 2h30 vous permettront de tout comprendre sur le port ostréicole et le travail des producteurs... Parfait pour mieux savourer leurs huîtres. Sur inscription à l'office de tourisme d'Andernos-les-Bains.

Tarif : 4 euros

Rens. : 05 56 82 02 95

● 21 juin

Balades des terroirs du Nord Gironde, Lugon

Commentées par un animateur « nature » indépendant, ces balades de 2 heures à travers des vignobles bio offrent un regard original sur le terroir, pour mieux le comprendre. Elles se terminent avec la rencontre d'un viticulteur et une dégustation de vin. En juin, rendez-vous au château de la vieille Chapelle, à Lugon.

Tarif : 5 euros

Rens. : hautegirondenature.jimdo.com

● 27 juin

Rallye des côtes de Bourg, Bourg-sur-Gironde

La Maison des Vins des Côtes de Bourg organise un rallye dans le vignoble. Au programme : des énigmes, des jeux, des dégustations de vin... Quoi de mieux pour découvrir l'appellation ? A la fin de la journée, grande soirée musicale.

Rens. : www.cotes-de-bourg.com

● 27 juin

Les Feux de Garonne, Latresne

Cette soirée de feux d'artifice aura pour thème « l'esprit guinguette » au bord de l'eau. Parfait pour profiter d'une belle nuit d'été, avec restaura-

tion sur place ou possibilité d'amener son pique-nique.

Rens. : 05 57 97 02 70

● 27 > 28 juin

Festigrillades, Loubens

Organisées par la Ferme du Moulinat, producteur de foie gras, ces Festigrillades proposent, de 10h à 18h30, un marché et repas du midi à la ferme avec des producteurs et artisans locaux. Et forcément des grillades !

Rens. : www.lafermedumoulinat.com

● 28 juin

Marché de potiers, Castelmoron d'Albret

Avec des expositions, des démonstrations de tournage. De quoi trouver de bonnes idées pour compléter sa vaisselle !

Rens. : 05 56 61 49 42

JUILLET

● 4 juillet

Marché du monde, Gauriague

Pour sa 10ème édition, ce marché du monde réunit des produits d'artisanat (Madagascar, Maroc, Inde, Pérou, Sénégal) ainsi qu'un village des saveurs du monde. Avec de nombreuses animations pour épicer le tout : conte malgache, initiation au djembé, carnaval antillais...

Rens. : 06 15 36 28 17

● 7 juillet

Les mardis en bastide, Sauveterre-de-Guyenne

Rendez-vous un mardi par mois pour dîner à la bastide de Sauveterre : repas sur place avec les producteurs locaux et animations.

7 juillet, 18 août et 8 septembre

Rens. : 05 56 71 53 45

● 7 juillet

Les Mardinades, La Teste de Buch

Les prés salés ouest prennent des airs de guinguettes, mardi soir en juillet : soirée dansante avec orchestre, restauration sur place et buvette, exposition-vente de produits artisanaux....

Les 7, 13 et 21 juillet
Rens. : 05 57 73 69 28
www.latestedebuch.fr

● **14 juillet**

Spicy Bike 'N Trail, Bourg-sur-Gironde
 C'est la toute première édition de cette manifestation qui propose des parcours de trail, de VTT ou de randonnée au cœur des vignobles des Côtes de Bourg. Des courses pour sportifs amateurs ou confirmés mais également passionnés de vin qui pourront visiter différents vignobles. Inscription sur place ou en ligne. Avec un marché gourmand nocturne et un bal, pour se remettre de tous ces efforts !
 Tarif : à partir de 7 euros
Rens. : www.spicybike-n-trail.com

● **15 juillet**

Soirées gastronomiques du Piraillan, Lège-Cap-ferret
 Rendez-vous en toute convivialité au marché de Piraillan, où les commerçants proposent des assiettes à déguster sur place.
 Les 15 juillet et 12 août.
Rens. : 05 56 03 94 49

● **18 juillet**

Sardinade, la Hume
 Mais que serait un été sans sardinade ? Celle de la Hume est suivie d'un bal, organisé par l'association Les Amis de la Hume, sur l'esplanade du port de plaisance à partir de 19h30. Avec un feu d'artifice.
 Les 18 juillet et 22 août.
Rens. : 05 56 66 12 65

● **24 > 25 juillet**

Musiques au fil des vignes, Saint-Paul de Blaye

Deux jours de convivialité autour de la musique et du vin de Blaye Côtes de Bordeaux, avec des dégustations de vins et de champagne, des buffets animés dès 19h et des concerts gratuits à partir de 20h30. De la musique à consommer sans modération...
 Au stade de Saint-Paul
Rens. : 06 89 98 70 51

● **24 > 26 juillet**

Fête des vins, Sauveterre de Guyenne
 La bastide organise sa traditionnelle Fête des Vins. L'occasion de se retrouver autour des vins de la région, de la gastronomie, d'animations et de concerts.
Rens. : 06 07 12 87 88

AOÛT

● **30 juillet > 2 août**

Fête de la presqu'île, Lège Cap Ferret
 La grande fête de l'huître avec restauration, animations musicales, spectacles, attractions foraines... Sans oublier un feu d'artifice le 2 août à 23h.
Rens. : 05 56 03 94 49
www.lege-capferret.com

● **30 juillet > 2 août**

Fête du port de la Teste-de-Buch
 Les traditionnelles fêtes du port ostréicole de la Teste de Buch, avec expositions, marché de nuit, spectacles, fête foraine et feu d'artifice aura dimanche soir. Et des huîtres !
Rens. : 05 57 73 69 20
www.tourisme-latestedebuch.fr

● **1 > 2 août**

Fête de la ruralité, Biganos
 Un vraie fête de village avec expositions, animations, marché gourmand, ateliers, métiers d'antan, ferme géante, concerts et feu d'artifice...
Rens. : 05 57 70 68 63

● **2 août**

Fête des moissons à l'ancienne, Braud-et-Saint-Louis
 C'est la journée des moissons au domaine de la Paillerie. Des ateliers et des démonstrations pour redécouvrir la transformation du blé, à l'ancienne. Avec un vide-grenier et de quoi se restaurer sur place.
Rens. : 05 57 42 57 86 ou 06 73 71 89 24

● **6 > 9 août**

Gujan-Mestras en fête
 Gujan-Mestras célèbre en beauté l'huître avec une foire aux Huîtres au programme exceptionnel : restaurants, bandas, concerts, manèges, feu d'artifice... La star du bassin mérite bien ça !
 Au lac de la Magdeleine
Rens. : 05 56 66 12 65
www.ville-gujanmestras.fr

● **7 août**

Music and Cook and Wine, Pauillac
 Un rendez-vous gratuit pour les amoureux de la gastronomie et du jazz. Au bord de l'estuaire, on savoure musique, vins du Médoc, viandes de la région, huîtres du Bassin d'Arcachon, cannelés et bien d'autres mets... Une ambiance simple, conviviale et estivale.
Rens. : 05 56 59 03 08
www.pauillac-medoc.com

● **8 > 9 août**

Foire à la poterie, Villandraut
 30 potiers créateurs présentent leurs œuvres à Villandraut avec différentes animations. Restauration sur place samedi et dimanche midi.
 Place du Foirail
Rens. : 05 56 25 39 13

● **21 août**

Soirée gastronomique, Lège Cap ferret
 Chacun est invité à s'installer autour de grandes tablées pour déguster les assiettes proposées par les producteurs présents : huîtres, canard, bœuf, fromage, laitage, fruits frais... Rendez-vous au cœur du village de Lège, dans une ambiance festive.
Rens. : 05 56 03 94 49
www.lege-capferret.com

● **22 > 23 août**

Fête du village de l'Herbe, Lège Cap ferret
 La fête typique et traditionnelle des villages au bord du Bassin d'Arcachon. Le quartier ostréicole de l'Herbe propose gastronomie du terroir, dégustations, animations musicales, régates, bals et s'embrace sous un feu d'artifice le 23 août à 22h30.
Rens. : 05 56 03 94 49
www.lege-capferret.com

● **22 août**

Journée médiévale, Saint-Macaire
 Les remparts de Saint-Macaire offrent un superbe décor à cette une journée médiévale, avec spectacles de rues et exposants, et un banquet médiéval qui saura séduire petits et grands gourmands. **Rens.** : 05 56 63 32 14

**GOUR
 METS**
 DE FRANCE
 EDITION GIRONDE



abonnez-vous
 c'est gratuit

www.gourmets-de-france.fr



● 28 > 30 août

Foire aux vins et aux fromages, Langon
Des vigneron, des fromagers, des producteurs de foies gras et de salaisons venus de toute la France : Langon vit au rythme des produits de terroir et des bandas !
Tarif : 2 euros
Rens.: 05 56 76 20 64

● 29 août

Fête du Terroir, Portets
Marché gourmand en soirée et son repas à la carte, avec animation musicale.

FETES ET FESTIVALS EN AQUITAINE

● 3 > 5 juillet

Lot Of Saveurs, Cahors (46)
Le grand festival gastronomique du Lot prend cette année le melon, sous

le parrainage de l'animateur Jean-Luc Petitrenaud. Avec le championnat de France de cuisine amateur (le 4 juillet), le festival international de la photographie culinaire et le salon régional du blog culinaire, il y en aura pour tous les goûts !

Rens.: www.lotofsaveurs.fr

● 11 juillet

Fête du thon, Saint-Jean-de-Luz (64)
Sur le port et autour de la place Louis XIV, l'incontournable fête gastronomique célèbre l'histoire du port de pêche qu'est Saint-Jean de Luz. Repas thon et piperade, bandas, fête basque, bal.
Rens.: www.saint-jean-de-luz.com

● 12 juillet

Fête du saumon, Navarrenx (64)
Entre Oloron et Sauveterre de Béarn, Navarrenx organise cet été sa 12ème Saumonade, concours de cuisine sur le saumon qui ouvre en fanfare la fête

du saumon. Repas et bal suivront.

Rens.: 05 59 38 32 85

● 25 > 26 juillet

Festi'Vino, Cocumont (47)
La grande fête populaire organisée par les Vignerons du Marmandais sera axée sur l'incontournable pruneau du Lot-et-Garonne, et la Bretagne. Dégustation, grand marché aux vins et aux produits du terroir, apéros musicaux, concerts, spectacles. Tarif : 10 euros
Rens.: 05 53 94 51 34
www.festivino47.com

● 8 > 9 août

Fête du couteau, Nontron (24)
Plus de 100 exposants et près de 10000 visiteurs l'année dernière : la fête du couteau de Nontron met en avant un savoir-faire et une histoire uniques. Exposition de couteliers professionnels internationaux, artisans,

métiers de la forge, animations...

Rens.: 05 53 60 84 60

feteducouteau.typepad.fr

● 15 août

Pipéradère, Salies-de-Béarn (64)
Tous les 15 août, la Pipéradère met à l'honneur la piperade, bien sûr, avec un concours culinaire qui couronne «lo rey piperadet» de l'année. Et le fameux concours de lancer des espardrilles. **Rens.:** 05 59 38 00 33

● 28 > 30 août

Pruneau Show, Agen (47)
11ème édition du Grand pruneau show d'Agen, avec les concerts de Bénabar, Cats on Trees, Daniel Guichard. Tout ça pour célébrer la prune d'Ente, en plein cœur de la récolte. Marché de producteurs, concerts, parade, dégustations et expositions.
Rens.: 05 53 47 36 09
www.grandpruneaushow.fr

AGENDA MARCHES



Gironde-sur-Dropt: 13 juin, 8 août.
Hourtin: 20 juin, 5 et 19 juillet, 2 et 16 août.
Le Pian-Médoc: 21 juin, 14 juillet.
Le Tuzan: 30 août.
Lésparre: 6 juillet, 17 août.
Ludon-Médoc: 18 juillet, 29 août.
Macau: 3 juillet.
Parempuyre: 24 juillet.
Saint-Emilion: 28 juillet, 4, 12 et 18 août.
Saint-Laurent-Médoc: 21 août.
Saint-Macaire: 10 et 17 juillet, 14 août.
Saint-Sauveur-Médoc: 24 juillet, 28 août.
Sainte-Foy-la-Grande: 30 juillet, 6, 13, 20 et 27 août.
Salles: 21 juillet.
Verdelais: 21 août.
Rens.: www.marches-producteurs.com/gironde

Les autres marchés nocturnes

Ces marchés nocturnes sont souvent l'occasion de dîner sur place en toute convivialité, avec des produits locaux. Il en existe de nombreux en Gironde, à découvrir au fil des vacances.

Andernos-les-Bains: 22 juillet et 12 août.
Blaye (marché et cinéma): 31 juillet et 27 août.
Blasimon: 22 et 29 juillet. 5, 12 et 19 août.
Bourg-sur-Gironde: 14 juillet.
Carignan-de-Bordeaux: 29 août.

Castets-en-Dorthe: 3, 10, 17, 24 et 31 juillet. 7 août.
Castillon-la-Bataille: 21, 23 (repas) et 28 juillet. 11 et 18 août.
Ladaux: 4 juillet.
Langon: 18 juillet.
La Réole: 9 et 23 juillet. 6 et 20 août.
Lège Cap Ferret: 3 juillet et 27 août au Claouey. 15 juillet et 12 août au Pirailan.
Louchats: 25 juillet (à la palombière).
Marcenais: Nocturnes gourmandes les 1^{er}, 8, 15, 22, 29 juillet. Les 5, 12, 19 et 26 août.
Monségur: chaque jeudi soir jusqu'à 10 septembre.
Mouliets-et-Villemartin: 4, 11 et 21 juillet.
Morizès: le 26 juin.
Pellegrue: 10 et 24 juillet. 7 et 21 août.
Ruch: 20 juin.
Saint-André de Cubzac: 13, 20 et 27 juin.
Saint-Gervais: Nocturnes gourmandes les 19 juin, 30 juillet, 6, 13 et 20 août.
Moulis en Médoc: 3 juillet, 7 août et 4 septembre.
Saint-Laurent-d'Arce: 10, 24 et 31 juillet, 14 et 28 août.

MARCHES À LA FERME

La vente directe de produits frais et fermiers, directement sur l'exploitation.

Langon: le 28 juin au château le Maine-Périn.
Listra-Médoc: le 19 juillet au château Liouner.
Pessac-sur-Dordogne: le 2 août au moulin de Moustelat.
Saint-Emilion: le 16 août au château Champion.
Saint-Martin-de-Lerm: le 6 septembre au château Haut-de-Lerm.
Saint-Sève: le 12 juillet à l'Atelier du miel.
Rimons: le 5 juillet à la ferme Gauvry.
Vayres: le 14 juin au château la Pontète.
Rens.: www.bienvenue-a-la-ferme.com/gironde



VINAIGRETTE SANTÉ



Facile



Bon marché



10 min



10 min

MAYONNAISE LÉGÈRE



Facile



Bon marché



10 min

SAUCE BÉARNAISE



Facile



Bon marché

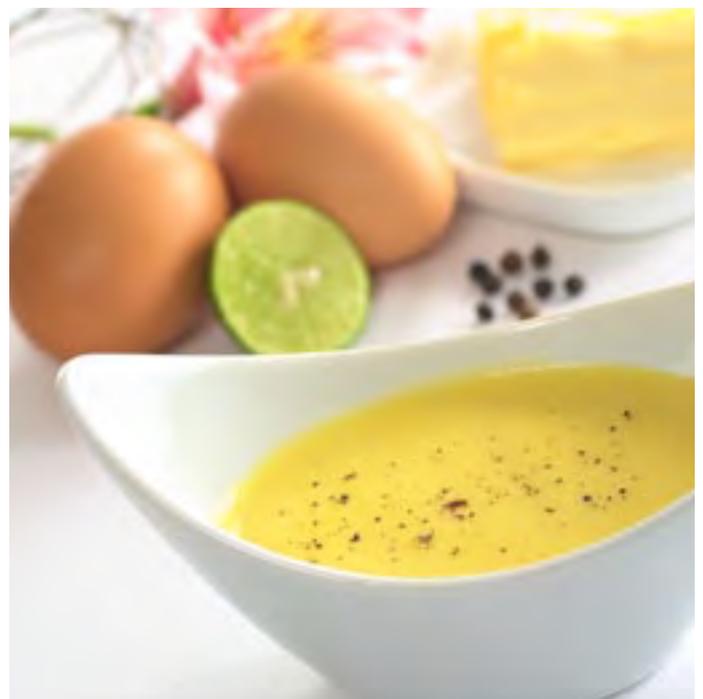


10 min



15 min

SAUCE HOLLANDAISE



Moyen



Bon marché



10 min



15 min

MAYONNAISE LÉGÈRE

La Cuisine Santé© de Michel Guérard

Ingrédients

pour 6 à 8 personnes :

• 130 g de fromage blanc à 0 % de matière grasse • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à café bombée de moutarde • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 10 cl d'huile d'olive • Sel, poivre

1/ Déposez le jaune dans un bol puis ajoutez la moutarde, le sel et le poivre. Battez en tournant avec un petit fouet. **2/** Lorsque les éléments sont bien mélangés, versez le vinaigre. **3/** Sans cesser de battre énergiquement, versez l'huile en filet mince. **4/** Terminez par le fromage blanc. **5/** Vérifiez l'assaisonnement et gardez au frais.

L'astuce : Cette mayonnaise contient 75 calories pour 20 g (environ 1 cuillère à soupe). Vous pouvez varier les huiles et mélanger 5 cl d'huile de colza avec 5 cl d'huile d'olive par exemple.

VINAIGRETTE SANTÉ

La Cuisine Santé© de Michel Guérard

Ingrédients

pour 75cl :

• 10 g de bouillon de volaille déshydraté en tablette • 50 cl d'eau • 6 cuil. à soupe de jus de citron • 15 g de Maïzena délayée dans un peu d'eau froide • 2 cuil. à soupe de moutarde • 1/2 cuil. à café de fructose • 1 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès • 12 cl d'huile de pépin de raisin (ou de colza) • 10 cl d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de sel fin

1/ Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le bouillon de volaille. **2/** Retirez du feu et liez avec la Maïzena. Laissez refroidir. **3/** Dans un récipient creux, mélangez la moutarde, le sel, l'édulcorant, le jus de citron et le vinaigre. Poivrez. **4/** Incorporez les huiles puis le bouillon de volaille froid, en battant énergiquement. Vérifiez l'assaisonnement.

L'astuce : Avec moins de matière grasse, cette vinaigrette contient 26 calories pour 10 g (environ 1 cuillère à soupe). Le fructose peut être remplacé par un autre sucre.

SAUCE HOLLANDAISE

La Cuisine Santé© de Michel Guérard

Ingrédients

pour 6 personnes :

• 100 g de lait concentré non sucré, demi-écrémé • 3 jaunes d'œufs • 2 cuil. à soupe d'eau froide • 1 cuil. à soupe de jus de citron • Sel

1/ Dans un récipient creux, battez le lait concentré jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée. Réservez au frais. **2/** Mettez les jaunes d'œufs et l'eau dans une casserole. Placez sur feu doux en fouettant. **3/** Amenez la température du mélange à 65°C : c'est la température de coagulation du jaune d'œuf. Le dos du doigt, trempé légèrement dans le mélange, doit supporter la chaleur du contact. Le mélange épaissit et devient crémeux. **4/** Incorporez petit à petit le lait concentré, en continuant de fouetter sur le coin du feu. **5/** Ajoutez le jus de citron et vérifiez l'assaisonnement.

L'astuce : Idéale avec les poissons, cette sauce hollandaise acidulée apporte 54 calories par pers. (pour 6 pers.).

SAUCE BÉARNAISE

La Cuisine Santé© de Michel Guérard

Ingrédients

pour 6 personnes :

• 100 g de lait concentré non sucré demi-écrémé (gardé au froid) • 3 jaunes d'œufs • 40 g d'échalote pelée et ciselée • 15 cl de vinaigre d'alcool blanc • 1/2 cuil. à café de poivre mignonnette • 1 cuil. à soupe de persil frais haché • 2 cuil. à café d'estragon frais haché

1/ Dans une casserole, réunissez l'échalote, le vinaigre, le poivre et 1 cuil. à café d'estragon. Faites réduire le liquide aux trois quarts. Retirez du feu. **2/** Battez le lait concentré dans un récipient creux jusqu'à obtenir la texture d'une crème fouettée. Réservez au frais. **3/** Dans la casserole de réduction de l'échalote, ajoutez les jaunes d'œufs et remettez sur feu doux en fouettant. **4/** Amenez la température du mélange à 65°C : c'est la température de coagulation du jaune d'œuf. Le mélange épaissit et devient crémeux. **5/** Incorporez petit à petit le lait concentré, en continuant de fouetter sur le coin du feu. Ajoutez les herbes restantes et salez.

L'astuce : Cette béarnaise, très légère, apporte environ 68 calories par pers. (pour 6 pers.) et se marie à merveille avec une viande rouge.

GÂTEAU DE MAMAN GUÉRARD



Facile



Bon marché



20 min



1 heure

SAUTÉ DE CHATROU TOMATÉ



Moyen



Moyen



30 min



1 heure

CHEESECAKE FRAISE-RHUBARBE



Moyen



Bon marché



40 min



20 min

CAKE AUX COURGETTES ET AU CHÈVRE



Facile



Bon marché



20 min



40 min

SAUTÉ DE CHATROU TOMATÉ

La recette de Babette de Rozières, «Mes meilleures recettes pour tous les jours», éd.

Tradition créole

Ingrédients pour 4 personnes :

• 2 kg de petits chatrous (poulpes) • Persil, thym • 4 pieds de cive (ou ciboulette) • 2 oignons rouges • 4 gousses d'ail • 4 grosses tomates bien mûres • Huile d'arachide • 3 clous de girofle • Concentré de tomate • 2 oranges • 1 piment • 2 citrons verts

1/ Nettoyez les chatrous, enlevez la poche d'encre et les ventouses. Rincez-les, citronnez-les et coupez-les en petits morceaux. **2/** Hachez 1 brin de thym et 1 brin de persil avec la cive, les oignons et 3 gousses d'ail. **3/** Dans une cocotte, saisissez à feu vif les morceaux de chatrous dans un peu d'huile, pendant 4 à 5 min en remuant constamment. **4/** Ajoutez les épices, les herbes, les tomates coupées en dés, 2 cuillères à soupe de concentré de tomate, le jus des oranges et le piment entier. **5/** Laissez cuire à couvert 30 min. **6/** En fin de cuisson, baissez le feu, rajoutez de l'eau si nécessaire. Laissez mijoter 25 min pour faire épaissir la sauce. **7/** Terminez en incorporant le jus d'un citron et 1 gousse d'ail hachée. Poivrez et salez si nécessaire.

A savoir: Le chatrou est le nom donné au poulpe ou à la pieuvre aux Antilles.

GÂTEAU DE MAMAN GUÉRARD

Facile et moelleux

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

• 280 g de chocolat à dessert • 280 g de beurre • 280 g de sucre semoule • 9 jaunes d'œufs • 5 blancs d'œufs

1/ Préchauffez le four à 130°C. **2/** Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie avec le beurre. **3/** Battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. **4/** Ajoutez le chocolat fondu et remuez énergiquement. **5/** Dans un autre saladier, montez les blancs en neige au batteur. **6/** Incorporez-les à la préparation au chocolat, en soulevant la pâte de bas en haut. **7/** Beurrez et farinez légèrement un moule à manqué. Remplissez-le des deux tiers de la pâte. **8/** Conservez le reste de la préparation à température ambiante. **9/** Enfournez et faites cuire le gâteau pendant 1 heure environ. **10/** Quand le gâteau est cuit, démoulez-le et laissez-le refroidir sur la grille à pâtisserie. Nappez-le du restant de la crème au chocolat.

A savoir: Cette recette, très facile, a été créée par Michel Guérard pour la cuisine des enfants.

CAKE AUX COURGETTES ET AU CHÈVRE

© Philippe DUFOUR/Interfel

Ingrédients pour 4 personnes :

• 2 petites courgettes • 2 branches de thym • 2 tomates confites • 3 cl d'huile d'olive • 150 g de fromage de chèvre demi-sec • 100 g de gruyère râpé • 180 g de farine • 3 œufs • 1/2 sachet de levure chimique • 10 cl de lait • 10 g de beurre

1/ Préchauffez le four à 180°C. **2/** Lavez les courgettes. Coupez une dizaine de tranches fines de courgette et détaillez le reste en petits dés. Poêlez les dés dans un fond d'huile d'olive environ 10 min avec le thym effeuillé. **3/** Taillez les tomates confites en petits dés. **4/** Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs et le lait. Mélangez pour obtenir une préparation homogène. **5/** Ajoutez ensuite le gruyère râpé, le fromage de chèvre coupé en dés, les courgettes poêlées et les dés de tomate confite. Mélangez à nouveau. **6/** Versez la préparation dans un moule à cake beurré. **7/** Décorez au-dessus avec les tranches de courgette crue et enfournez pour 45 min de cuisson. **8/** A la sortie du four, laissez refroidir puis démouler.

CHEESECAKE FRAISE-RHUBARBE

© Philippe DUFOUR/Interfel

Ingrédients pour 4 personnes :

• 400 g de rhubarbe • 200 g de fraises • 80 g de sucre semoule • 1 citron • 250 g de spéculoos • 40 g de beurre • 400 g de fromage frais • 200 g de fromage blanc à 40% • 3 feuilles de gélatine • Matériel : un moule à fond amovible ou 4 petits moules

1/ Mixez les biscuits et 2 cuillerées à soupe de fromage frais pour obtenir un mélange « sablé ». **2/** Ajoutez le beurre fondu. Mélangez. Tassez la préparation dans le fond d'un moule. Placez au frais minimum 30 min. **3/** Lavez la rhubarbe, ôtez les filaments à l'aide d'un couteau. Taillez la rhubarbe en petits tronçons (2 à 3 cm). Laissez doucement compoter dans une casserole avec 40 g de sucre semoule, environ 15 min. **4/** Mélangez le fromage frais et le fromage blanc restant. **5/** Faites chauffer le jus et les zestes du citron dans une petite casserole avec 10 cl d'eau et le reste du sucre semoule. Ajoutez la gélatine préalablement trempée puis essorée pour la faire fondre. **6/** Laissez tiédir puis incorporez cette préparation au fromage. **7/** Taillez les fraises en deux puis placez-les sur le pourtour du moule, au-dessus de la pâte. **8/** Nappez la pâte de compote de rhubarbe. Répartissez dessus la préparation au fromage frais. **9/** Lissez avec une spatule et remplacez au frais 3 heures. Servez décoré de quelques fraises.

TARTELETTES AUX FIGUES ET AU MASCARPONE



Facile



Moyen



25 min



40 min

NUGGETS DE POULET, SAUCE AU FROMAGE BLANC



Facile



Bon marché



10 min



20 min

GLACE AU YAOURT ROMARIN-CITRON



Facile



Bon marché



30 min



13 heures

TAJINE DE BAR AUX PETITS POIS



Facile



Moyen



30 min



35 min

NUGGETS DE POULET, SAUCE AU FROMAGE BLANC

Recette : A. Beauvais. Photo : A. Roche

Avec les doigts !

Ingrédients

pour 4 personnes :

• 4 escalopes de poulet • 0,5 l de lait • 100 g de farine • 75 g de chapelure • 3 cuil. à soupe de sésame blond • 2 œufs
Huile de tournesol • 300 g de fromage blanc • 1 cuil. à soupe rase de curry

1/ La veille, découpez les escalopes de poulet en lanières (d'environ 10 x 2,5 cm). Déposez-les dans un grand saladier avec le lait froid. Laissez mariner une nuit au réfrigérateur. **2/** Le lendemain, laissez-les égoutter. **3/** Préparez la sauce au fromage blanc : mélangez le fromage blanc et le curry. Salez, poivrez. Réservez au frais. **4/** Préchauffez le four à 180°C. **5/** Dans 3 assiettes distinctes, disposez la farine, la chapelure mélangée au sésame et les œufs entiers battus. **6/** Passez les lanières de poulet successivement dans la farine, les œufs, puis la chapelure. Renouvelez l'opération une fois. **7/** Placez les nuggets sans qu'ils se touchent sur une plaque du four recouverte de papier de cuisson. Arrosez d'huile de tournesol. **8/** Enfourez en position haute. Laissez cuire 10 min environ de chaque côté. Les nuggets doivent être dorés. Passez-les sous le gril si nécessaire pendant 2 à 3 min. **9/** Dégustez avec la sauce au fromage blanc et au curry.

TARTELETTES AUX FIGUES ET AU MASCARPONE

Recette : A. Beauvais. Photo : F. Hamel

Pour les figues fondantes

Ingrédients

pour 4 personnes :

• 1 pâte brisée pur beurre • 8 figues • 35 g de féculé de maïs
• 50 g de sucre de canne (plus pour le saupoudrage) • 50 g de crème épaisse • 200 g de mascarpone

Matériel :

4 moules à tartelette

1/ Préchauffez le four à 210 °C. **2/** Découpez 4 disques de pâte et foncez les tartelettes. A l'aide d'une fourchette, piquez le fond et les bords des tartelettes. Recouvrez-les de papier de cuisson et remplissez-les de billes en céramique (ou haricots secs). **3/** Enfourez pendant 10 à 15 min, jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement colorée. Retirez les billes et le papier, puis poursuivez la cuisson 5 min. Sortez les tartelettes. Réservez. **4/** Lavez et coupez les figues en rondelles. **5/** Dans un saladier, mélangez la féculé de maïs, le sucre de canne, la crème épaisse et le mascarpone. **6/** Versez la préparation dans chaque tartelette et disposez les rondelles de figue. Saupoudrez de sucre roux puis enfourez 20 min. Servez froid.

TAJINE DE BAR AUX PETITS POIS

Recette : A. Beauvais. Photo : F. Hamel

Familial

Ingrédients : (pour 4 personnes)

• 2 oignons • 6 gousses d'ail • 6 brins de coriandre • 6 brins de persil • 1/2 écorce de citron confit • 1 jus de citron • 400 g de petits pois frais (ou surgelés) • 30 g de beurre • 1/2 cuil. à café de graines de cumin • 50 cl d'eau (ou de fumet de poisson) • 1 kg de filets de bar • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1/ Coupez les oignons en rondelles et écrasez légèrement l'ail en chemise. **2/** Taillez l'écorce de citron confit en petits morceaux. **3/** Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les petits pois pendant 3 min. Rafraîchissez-les aussitôt dans de l'eau glacée, puis égouttez-les. **4/** Dans une sauteuse, déposez les rondelles d'oignons et le cumin dans le beurre fondu. Remuez, versez l'eau et ajoutez les gousses d'ail. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu moyen 15 min. **5/** Salez et poivrez les filets de bar. Ajoutez-les dans la sauteuse. **6/** Versez 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, parsemez de coriandre hachée et ajoutez les morceaux de citron confit. Faites cuire 6 à 7 min. **7/** Retirez les filets. Versez le jus de citron et le reste d'huile d'olive dans le jus de cuisson obtenu. Ajoutez les petits pois, poivrez et portez à ébullition 5 min. **8/** Présentez l'ensemble dans un tajine et parsemez de persil haché.

GLACE AU YAOURT ROMARIN-CITRON

Recette : A. Beauvais. Photo : F. Hamel

Fait maison

Ingrédients

• 120 g de sirop d'agave • 2 belles branches de romarin • 1 citron bio • 2 yaourts • 15 cl de lait entier • 3 blancs d'œufs

Matériel :

une sorbetière

1/ La veille, dans une casserole, faites chauffer le sirop d'agave et ajoutez les brins de romarin, le jus du citron et le citron coupé en 4. Laissez infuser à couvert 12 heures au frais. **2/** Le lendemain, filtrez le sirop. **3/** Dans un saladier, mélangez les yaourts et le lait. **4/** Montez les blancs en neige très ferme en versant le sirop d'agave infusé à la fin. **5/** Ajoutez les blancs en neige au mélange de yaourts et de lait. Bien mélangez. **6/** Versez dans la sorbetière et laissez la glace prendre. La prise est rapide, environ 20 min. **7/** Laissez reposer la glace 1 heure au congélateur avant de déguster.

L'AQUITAINE A SA REVUE



En vente chez les
marchands de journaux,
en librairie et sur
www.lefestin.net

Le Corbusier
au Cap-Ferret

Bassin d'Arcachon
Les cabanes Bartherotte

Philippe Starck
entretien au Pyla

ABONNEZ-VOUS et profitez de l'offre exceptionnelle réservée aux lecteurs de Gourmets de France !

1 an, 4 revues + le numéro spécial Gastronomie offert !



45 €

au lieu de **75 €**
Prix de vente public

Mme / Mlle / M. Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
e-mail :

> Abonnement à partir du #93 ou #94

> Découvrez toutes nos offres d'abonnement sur www.lefestin.net

Retournez ce bulletin accompagné de votre chèque sous enveloppe non-affranchie à : **le festin** - Autorisation 64 348 - 33098 Bordeaux Cedex
*Offre valable jusqu'au 18 septembre 2015 dans la limite des stocks disponibles.

GOURMETS DE FRANCE



Reprise Cuisson 1kg = 5€
Venez avec du vieux, repartez avec du nouveau.
Apprenez vos anciens souvenirs de cuisine (pâtisseries, confitures, etc.) et venez découvrir nos produits. Chaque bon d'achat de 2015 sur le compte de magasin, parait le jour de la cuisson.

Cognacs & Pineaux des Charentes 25%
Exclu web : Profitez d'une remise spéciale de 25% sur tous vos achats sur la e-boutique ADK.

Saladier fait main !
Exclu : 14 € de remise immédiate sur le panier de 40 € minimum en magasin. Les saladiers sont disponibles en magasin. Les saladiers sont disponibles en magasin. Les saladiers sont disponibles en magasin.

Sur de vin 6.00€
de 6€ de remise sur le panier de 10€ minimum. Valable jusqu'au 30/06/2015.

Viande de porc 1ère 14.00€
Un saucisson pur porc. Tarif très avantageux de 46€ valable sur 1 lot de viande + 1 saucisson offert !
Exclu : 14 € de remise immédiate sur le panier de 40 € minimum en magasin. Les saladiers sont disponibles en magasin. Les saladiers sont disponibles en magasin.



LES BONS GOURMETS
CHOISISSEZ, IMPRIMEZ & PROFITEZ
de centaine de réductions sur www.gourmets-de-france.fr