

# ART DE VIVRE



## Tables d'été, suivez les recettes des chefs!

L'été post-Covid-19 est promis à l'art de recevoir chez soi. Place aux grandes tablées, avec des recettes de chefs étoilés qui font honneur à l'âme des plats régionaux.

Par Anne Debbasch

L'ocations, maisons d'hôtes... les Français investissent plus que jamais nos régions cet été, occasion de pratiquer l'art de recevoir chez soi avec gourmandise. Avec l'idée d'un voyage gourmand, de l'Alsace au Pays basque en passant par la Haute-Savoie, la Bretagne et Paris, voici les secrets de cinq chefs de renom pour des recettes d'été faciles et abordables, à partager entre amis. Leur base: des produits frais et de saison, choisis au marché chez les producteurs locaux. Leur cuisine: un maximum de saveurs, des recettes de bon sens. À ceci s'ajoutent des conseils de cuisson et d'assaisonnement justes et pertinents, et l'utilisation vertueuse des restes.



Déjeuner dans le jardin ou pique-nique, entre amis ou en famille, ces moments savoureux de convivialité que nous attendions tous ! À droite, la piperade de Cédric Béchade, plat signature de "L'Auberge basque".

typique de sa région, pour des sardines qu'il accompagne d'une salade de concombre et jus de cardamome verte. En plat, l'incontournable base de piperade servie froide. *« Je prépare ma réduction de tomates la veille avec des tomates roma, des oignons, de l'ail et du thym. J'y ajoute une feuille de tomate pour renforcer le goût végétal et du piment d'Espelette. Le lendemain, je fris des piments doux et des piments gernika. Je les dépose encore chauds sur le concassé de tomate froid, et je sers mon plat avec quelques tranches de jambon artisanal ibaiama. »*

Pour assouvir une petite fringale, le chef prépare des tranches de pain grillées sur une seule face puis aillées. Il taille ensuite piquillos et oignons frais qu'il mélange à un breuil fermier, fromage frais de brebis, un peu d'huile d'olive et du piment d'Espelette. Il n'y a plus qu'à tartiner. *« Pour la fraîcheur, j'aime les salades d'herbes fraîches puissantes en goût: ciboulette, cerfeuil, basilic thaï, achillée millefeuille avec un balsamique sirupeux et de l'huile d'olive corsée. »*

Envie de mettre cap à l'ouest ? Sur l'île de Noirmoutier, Alexandre Couillon, chef de *Marine & Végétal* (deux étoiles), nous livre une recette très locale. *« Quand je reçois, je cherche la simplicité et la convivialité, je ne veux pas rester des heures en cuisine. »* La solution: des coquillages de saison avec tomates, échalotes et quelques haricots verts. *« Je choisis les cœurs-de-bœuf que je laisse confire*



dans un four chaud et éteint toute la nuit avec sel, poivre, sucre et huile d'olive. Le lendemain, je fais revenir des échalotes, j'ajoute les coquillages, du thym, du citron confit, les tomates de la veille, les haricots verts et je laisse mijoter. Quand les coquillages sont ouverts, il n'y a plus qu'à remplir une belle soupière et à partager. » (Recette dans l'encadré.)

#### **Pommes de terre cuites à l'étouffée et coquillages**

Pour l'accompagner, le chef imagine une tourte aux pommes de terre de l'île, dont la pâte au sel est parfumée aux algues. Au moment de servir, il retire le capot de la tourte. Les pommes de terre cuites à l'étouffée ont pris les arômes des algues, on les mange en guise de pain. *« Pour ne rien jeter, j'utilise le reste des coquillages pour parfumer une omelette. »* Son astuce pour le dessert: quelques feuilles de verveine dans un pot de miel qu'il laisse figer puis utilise en condiment sur des fruits frais.

Le voyage débute au Pays basque chez Cédric Béchade, chef de *L'Auberge basque* (une étoile, Relais & Châteaux). Le chef choisit la cuisson à la plancha,

**DES PRODUITS  
FRAIS ET DE SAISON,  
CHOISIS AU MARCHÉ  
CHEZ LES  
PRODUCTEURS LOCAUX,  
UN MAXIMUM  
DE SAVEURS, UNE  
CUISINE DE BON SENS.**

À l'est, il y a aussi toujours du nouveau, même lorsqu'on a envie de puiser dans les conseils du chef d'une institution — comme *L'Auberge de l'Ill* (deux étoiles), à Illhaeusern, en Alsace, où officie Marc Haebler. Tradition oblige, c'est dans un baeckeoffe qu'est préparé le plat à partager. Une volaille fermière assaisonnée à cru: « *Je la garnis de foin pour parfumer les chairs, avec huile et beurre pour la colorer.* » Elle est ensuite placée dans le plat avec tomates, aubergines, carottes, courgettes et aromates puis mise à cuire dans un four chaud pendant environ une heure et demie.

Pour une petite faim, le chef réalise une recette familiale: des filets de carpe frits. « *Je fais tremper les filets de poisson une à deux heures dans du lait puis je les roule dans de la semoule de blé dur et je les fris en deux fois pour qu'ils soient craquants. Je les sers avec une sauce façon mayonnaise sans œufs, que je prépare avec du riz cuit en risotto mixé avec de l'huile et des herbes fraîches.* » Pour ne rien jeter, le reste des filets de carpe est mis en pot avec un vinaigre doux, quelques légumes frais, carotte, céleri, oignon, thym et laurier, puis fermé et conservé au réfrigérateur trois jours.

### À Annecy, conseils étoilés de cuisson du poisson

Direction Annecy, car Laurent Petit, chef du *Clos des sens* (trois étoiles) nous invite dans son jardin. « *L'essentiel est de choisir une pièce entière qu'on placera au centre de la table dans un esprit plat unique. Lorsque je reçois, je fais parfois défaut à mon militantisme locavore, à la place de la fêra du Léman, je choisis une belle dorade sauvage de l'île d'Yeu d'au moins 2,5 kilos. Je dispose autour des pommes de terre du jardin, du citron et des oignons coupés en grosses tranches, je place du thym citron dans le poisson, un peu de sel de Bex, peu iodé, et de l'huile d'olive, c'est tout. J'enfourne dans un four très chaud afin de saisir la chair, et je cuis*



### NOTRE RECETTE COUP DE CŒUR

#### La cocotte de coquillages aux aromates

d'Alexandre Couillon (ci-dessus)

Pour 6 personnes

**Ingrédients:** 200 g de chaque sorte de coquillages — moules, palourdes, coques, praires, amandes —, 3 belles échalotes, 1 verre de vin blanc, 1 petit citron confit, 2 poignées de haricots verts (cuits à l'eau) ou de salicorne, 150 g de tomates confites, 1 poignée d'herbes fraîches (basilic, fenouil, céleri, persil...), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.  
**Progression:** laver les coquillages à l'eau. Éplucher et faire revenir les échalotes émincées finement dans l'huile d'olive. Ajouter le vin blanc et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les haricots, le citron confit, les tomates confites, bien mélanger et finir avec les herbes. Laisser cuire 5 minutes, à l'ouverture des coquillages, déposer la cocotte sur table.

quarante-cinq minutes en baissant progressivement la température. Le secret en fin de cuisson, je laisse mon poisson cinq minutes four éteint, cela

permet de détendre les chairs. Il n'y a plus qu'à porter le plat à table et à servir à la cuillère. En dessert, sur le principe du plat à partager, j'aime faire un cake au citron. » Entre deux tablées, le chef à la démarche profondément écoresponsable imagine un burger inattendu où il assemble les restes de volaille et le jus de la veille à une brunoise de courgette pour garnir une tomate XXL cueillie au potager.

À Paris, impossible de ne pas faire escale pour écouter les conseils d'Éric Frechon, chef parisien d'*Épicure* (trois étoiles). Il conçoit l'apéro comme une ribambelle d'entrées à partager ou à manger sans faim. Ce qu'il aime par-dessus tout, le caviar d'aubergine brûlée. « *Il ne faut pas avoir peur de faire brûler les légumes avec leur peau, cela leur donne un goût fumé très particulier que je renforce en assaisonnant la chair avec un peu de peau brûlée réduite en poudre.* » Le chef affectionne également le poulpe qu'il sert avec une sauce vierge. « *Je le congèle pour casser ses fibres, je le fais cuire dans de l'eau très salée, avec thym, romarin et laurier et un bouchon de liège, là aussi pour attendrir les chairs.* »

Pour le plat, unique et sans accompagnement, il choisit un cabillaud entier: « *Je le portionne avant de le cuire pour avoir des assiettes prêtes à servir. Dans cette recette, je n'utilise que le dos du poisson, plus moelleux. Mais je récupère la queue et le ventre que je mets au sel pendant quelques semaines. Ils me serviront pour une brandade. Pour la sauce, je choisis des marmandes bien mûres, je les mets à réduire avec ail, oignon et thym. Quand la tomate est confite, je retire le thym et j'ajoute du gingembre frais et du basilic. Il n'y a plus qu'à disposer un morceau de poisson par assiette sur le concassé de tomates puis à enfourner.* » En dessert, ce Normand d'origine prépare, impérativement la veille, le paris-deauville. Les voyages même à table ouvrent l'appétit! ●