

n°22

Cuisine | a&d

d'aujourd'hui et de demain

Recettes
et saveurs
printanières

Maintenant c'est
vous le CHEF !



Tables gourmandes
à la maison et dans la cuisine des GRANDS CHEFS

132 PAGES DE RECETTES CRÉATIVES, SIMPLES ET SAVOUREUSES

Yannick Alléno :
saveurs marocaines



Edouard Loubet :
printemps provençal



Anne-Sophie Pic :
top chef & dame de cœur



La méthode Franck



Réussir un bon mariage entre plats et vins n'est pas toujours chose facile. Cette quête du meilleur accord relève même souvent de la gageure, tant elle est, de nos jours, artificiellement entourée de mystères insondables savamment entretenus par quelques experts autoproclamés.

Pourtant, l'exercice n'est pas si compliqué que cela. C'est ce que démontre avec brio le chef Alain Franck qui publie un livre très pratique. Une méthode simple, amusante et redoutablement efficace pour apprendre à accorder avec subtilité les plaisirs du bien manger et du bien boire.

En s'appuyant sur la connaissance de nos cinq sens et des cinq saveurs fondamentales, la méthode Franck nous permet d'analyser nos propres choix gustatifs et d'ouvrir notre palette de goûts. Grâce à des outils véritablement à la portée de tous, chacun va ainsi découvrir que les accords entre plats et vins relèvent essentiellement du bon sens.

Parmi ces outils, on trouve notamment un tableau des accords, qui se décline en fonction des caractéristiques de chaque plat – c'est ce tableau que l'on retrouve dans les quatre recettes qui suivent, tirées de la soixantaine que propose l'ouvrage. En répertoriant les sens principaux mis en œuvre lors de la dégustation, la saveur dominante du plat ou encore les circonstances du repas, on évite les erreurs causées parfois par des idées préconçues, et on définit avec un maximum de certitude le meilleur vin à servir. La méthode Franck est innovante et très convaincante. Mise en bouche...

L'auteur

Pendant toute sa carrière, Alain Franck a voulu pratiquer une cuisine simple, découvrir des vins bien faits et chercher une gastronomie à la portée de tous. Ses expériences de cuisinier restaurateur, de conservateur de produits haut de gamme et de formateur à l'École des vins de Bourgogne à Beaune lui ont permis de mettre au point cette méthode originale, qui démystifie l'art des accords plats-vins.

Le photographe

C'est à l'âge de 16 ans, alors qu'il est figurant puis technicien sur le tournage du film *Les Demoiselles de Rochefort* de Jacques Demy, aux côtés de Catherine Deneuve et de Françoise Dorléac, que Michel Meiffren trouve en l'image sa vocation. Après des études d'architecture, il se dirige vers la photographie, principalement dans l'édition et dans l'industrie. Il réalise également des courts métrages à vocation socioculturelle, dont il compose et produit lui-même la musique.



Sauté d'agneau aux amandes

L'ŒIL DU CHEF

La douceur de ce plat et la rondeur boisée du goût des amandes vont vous réchauffer en cette soirée encore fraîche du mois de mai. Sans complication, vous proposez à vos amis un plat gourmand et chaleureux. N'oubliez pas de griller les amandes juste avant le service pour qu'elles restent croquantes.

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée coupée en gros morceaux de 50 g environ
250 g de vin blanc doux (un muscat par exemple)
25 g de vin de liqueur (pineau des Charentes, macvin du Jura, floc de Gascogne,

ratafia de Bourgogne, etc.)
350 g de fond brun de viande
120 g d'oignons
100 g de carottes
50 g de poudre d'amandes
80 g d'amandes effilées
30 g d'ail
1 filet d'huile de noix

6 personnes
Préparation : 30 mn Cuisson : 1h30 mn

- Prenez une cocotte allant au four, dorez les morceaux de viande dans un peu d'huile sur toutes les faces. Salez, poivrez et réservez. Jetez dans la cocotte oignons et carottes coupés en petits morceaux, remuez. Déglacez avec le fond de viande. Ajoutez le vin blanc, l'ail et posez les morceaux de viande dessus. Couvrez et enfournez à 150 °C pendant 1h30.

- Toutes les demi-heures, retournez et arrosez les morceaux. À la fin de la cuisson, sortez la cocotte du four. Retirez la viande, réduisez la sauce sur un feu vif si nécessaire et ajoutez la poudre d'amandes et le vin de liqueur choisis. Remuez, rectifiez l'assaisonnement et remettez la viande au chaud.

- Dans une poêle, grillez à sec les amandes pour parsemer au moment du service les morceaux de viande avec éventuellement un filet d'huile de noix. Servez à l'assiette ou dans un plat chaud.

Caractéristiques du plat		Comment en parler ?	
		Plat	Vin
Sens principal	goût	suave	rond
Sens secondaire	odorat	fruits secs	aromatique
Goût		gourmand	tendre – moelleux
Saveur dominante	salé et doux	chaleureux	généreux
Circonstances	au printemps encore un peu frais – un repas chaleureux entre amis		
Accompagnement	une fondue d'aubergines		
Cave	un vin dans les blancs avec des notes de fruits secs ou d'amandes		
Suggestions	un côtes-du-jura chardonnay et savagnin : le chardonnay apportera le rond et le tendre, le savagnin l'aromatique et la puissance – une autre possibilité est de basculer dans un léger moelleux, par exemple un pacherenc-du-vic-bilh ou un jurançon sec		

Fleur aux trois saumons

4 personnes Préparation : 1 h + 24 h Cuisson : 10 mn

480 g de saumon frais de très bonne qualité
20 g + 20 g d'huile d'olive
60 g de court-bouillon sur 1 litre préparé
40 g de crème fraîche
3 g de sel et une pincée de poivre blanc
5 g de piment doux ou de paprika
1 citron vert
3 à 4 feuilles d'oseille
quelques feuilles de roquette
4 belles tranches de saumon fumé
4 belles tomates

- Du saumon frais, prélevez 180 g de chair sans arête que vous escaloperez en fines tranches et que vous placerez sur une grande assiette.
- Dans un bol *mixer*, versez le zeste râpé du citron vert et 12 g de son jus, 20 g d'huile d'olive, les feuilles d'oseille équeutées et lavées. Salez et mixez le tout.
- Quand l'ensemble est homogène, tapotez-en les tranches de saumon des deux côtés avec un pinceau. Réservez au froid sous un film alimentaire.
- Pour la mousse, préparez 1 litre de court-bouillon et faites-y cuire pendant 5 minutes le reste de saumon.
- Égouttez puis retirez la peau et les arêtes. Versez-le dans le bol *mixer* avec 20 g d'huile d'olive, 60 g de court-bouillon, la crème fraîche, le sel, le poivre et le piment doux. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une mousse aérée. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez au froid.
- Avant de servir, réunissez tous les ingrédients. Dans l'assiette, déposez au centre la mousse dans une demi-tomate évidée avec un boulier à glace. Entourez ce cœur avec les copeaux de saumon marinés, parsemez de salade et posez la tranche de saumon fumé en formant un pli harmonieux.



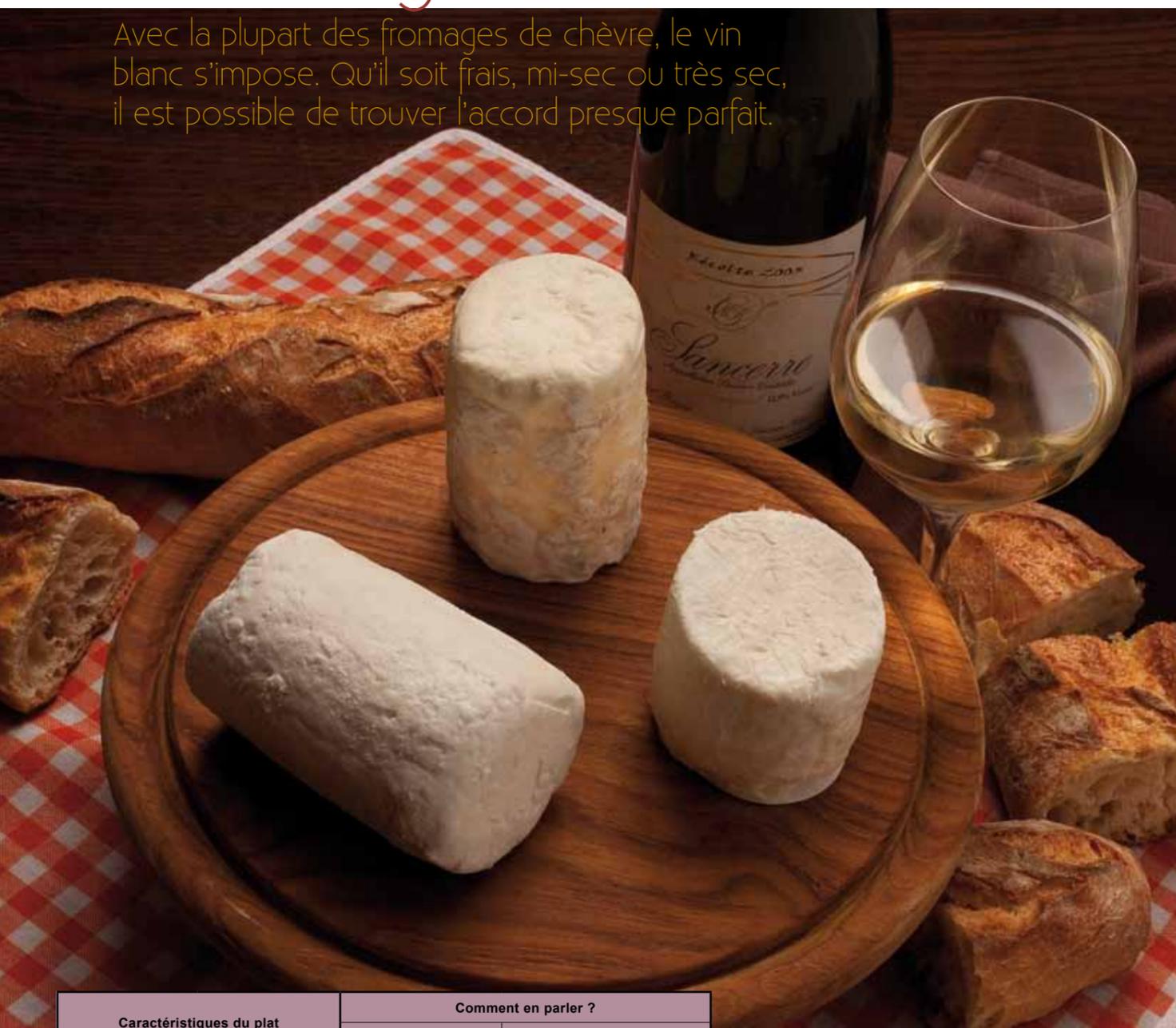
L'ŒIL DU CHEF

Cette recette doit être préparée la veille. C'est une très belle composition de mousse de saumon, de copeaux de saumon cru marinés et de saumon fumé. L'ordre de dégustation doit aller *crescendo* : d'abord le saumon fumé, puis la mousse, et enfin le saumon mariné.

Caractéristiques du plat		Comment en parler ?	
		Plat	Vin
Sens principal	vue	coloré rosé	rosé ou blanc
Sens secondaire	goût	raffiné	ample ou fin
Goût	poisson	relevé	gras
Saveur dominante	salée et acide	soutenu	puissant ou subtil
Circonstances	de préférence au printemps et en été – un repas de fête		
Accompagnement	du pain brioché tiédi		
Cave	surtout pas de vin passe-partout – un vin d'une bonne tenue en bouche, complexe et équilibré		
Suggestions	un irouléguy blanc – un pouilly-fumé		

Fromage de chèvre

Avec la plupart des fromages de chèvre, le vin blanc s'impose. Qu'il soit frais, mi-sec ou très sec, il est possible de trouver l'accord presque parfait.



Caractéristiques du plat		Comment en parler ?	
		Plat	Vin
Sens principal	goût	typé chèvre	élégant
Sens secondaire	odorat	laitage	fruits mûrs
Goût	rond et gras	savoureux	gras
Saveur dominante	salé	finesse	chaleureux
Circonstances	toute l'année		
Accompagnement	un peu de mâche huilée et salée		
Cave	un vin blanc sans minéralité et sans acidité – même un <i>petit</i> blanc peut faire l'affaire		
Suggestions	un cépage sauvignon, chenin ou chardonnay		



Tarte aux pommes



8 personnes



Préparation : 20 mn



Cuisson : 30 à 40 mn

L'ŒIL DU CHEF

La reine des pâtisseries familiales peut proposer le meilleur comme le pire. Pour le meilleur, restez simple, avec une très bonne pâte sablée et une garniture gourmande.

500 g de pâte sablée
1 cuillère à soupe de farine pour étaler
5 à 6 grosses pommes Chantecler
Pour la crème
4 œufs moyens entiers
180 g de crème fraîche
60 g de sucre en poudre
20 g de farine de noisettes ou de poudre d'amandes
1 pincée de cannelle

- La pâte sablée étant très friable, étalez-la en rond directement sur une feuille de papier cuisson légèrement farinée aux dimensions du moule (diamètre 28 cm) sur 5 mm d'épaisseur. Tirez la feuille de papier au-dessus du moule et foncez-le en marquant bien les bords. Coupez avec des ciseaux l'excédent de papier et reformez la bordure à une hauteur de 3 cm environ.

- Épluchez et évidez les pommes, coupez-les en huit. Disposez-les sur la pâte, côte à côte, en commençant par la périphérie du moule, la partie la plus fine vers le centre. Taillez avec un couteau les morceaux pour obtenir à la fin une belle rosace.

- Versez les chutes dans un bol *mixer* avec les ingrédients de la crème. Mixez l'ensemble pendant 30 secondes et versez sur les pommes en comblant les espaces.

- Enfourez à 180°C juste une heure avant de vous mettre à table – elle sera encore tiède au moment du service.

Caractéristiques du plat		Comment en parler ?	
		Plat	Vin
Sens principal	goût	pomme	fruité
Sens secondaire	vue	appétissant	désaltérant
Goût	chaleureux	gourmand	sucré
Saveur dominante	délicieusement sucré		
Circonstances	toute l'année – un repas de famille		
Accompagnement	un peu de crème fraîche épaisse de très bonne qualité		
Cave	une boisson à base de pommes		
Suggestions	un cidre brut – un jus de pomme pour les enfants		