



# Notre Temps

MAI 2014 - N° 533 - 3,60 €



**MON ASSURANCE VIE**  
Est-elle assez rentable ?  
L'évaluer et en tirer le meilleur

**SANTÉ**  
**Ma peau : comment**  
**la surveiller de près**

**MÉDECINES DOUCES**  
■ L'HOMÉOPATHIE CONTRE  
LE RHUME DES FOINS  
■ LES VERTUS DU GENÉVRIER

**VIVE LES GOURMETS !**  
VOTRE TOUR DE FRANCE  
DES BONNES TABLES  
À 20, 30, 40 €

**DÉPENDANCE D'UN PROCHE**  
Enfin les 1<sup>res</sup> mesures  
pour vous accompagner

**NOUVEAU BIEN ACHETER**  
C'EST VOTRE AVIS QUI COMPTE

**SPÉCIAL**  
**IMPÔTS**  
Cette année, ne payez  
pas 1 euro de trop !

[www.notretemps.com](http://www.notretemps.com)

M 02868 - 533 - F: 3,60 € - RD



Dorm : 5 € \* OJD CONTROLÉ 2012, PARMI LES MENSUELS VENDUS EN KIOSQUE



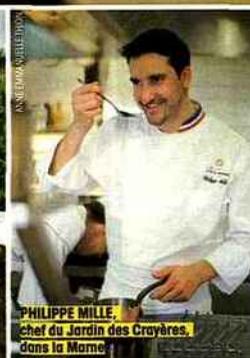
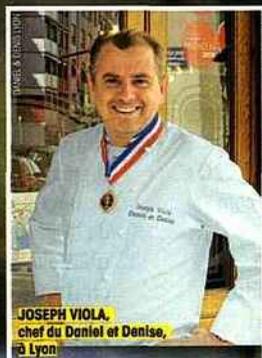
LE RELAIS DES MOINES

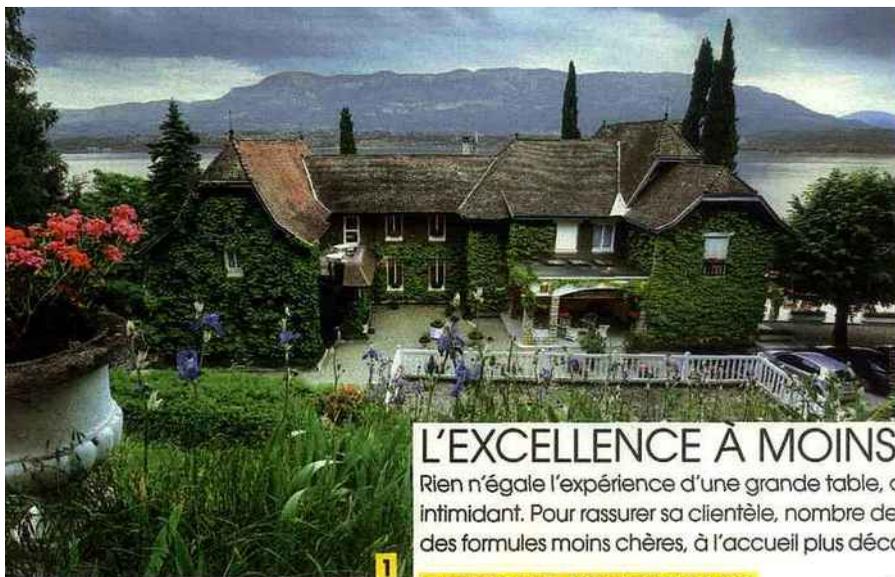
ÉVASION FRANCE

# PETIT TOUR DE FRANCE DES GRANDES TABLES

Partout en France, chefs et cuisiniers de talent se mettent en quatre pour vous mitonner des menus à des prix abordables. Notre sélection de 20 tables généreuses, idéales pour célébrer un événement familial.

ALIETTE DE CROZET





## L'EXCELLENCE À MOINS DE 40 €

Rien n'égale l'expérience d'une grande table, avec son cadre élégant, souvent intimidant. Pour rassurer sa clientèle, nombre de chefs étoilés proposent au déjeuner des formules moins chères, à l'accueil plus décontracté.

### LE BATEAU IVRE, AU BOURGET-DU-LAC (SAVOIE) 1 ET 2

À la barre de son Bateau ivre surplombant le lac du Bourget, Jean-Pierre Jacob, chef doublement étoilé, a décidé l'été dernier de désacraliser les grands restaurants. Avec amuse-bouche, entrée, plat, dessert et une belle assiette de mignardises, son menu déjeuner à 36 € (hors dimanche et jours fériés) ne rogne sur rien, surtout pas sur la qualité de l'omble chevalier pêché devant la terrasse et judicieusement relevé d'une émulsion à la tanaïs. À proximité, les clients peuvent réserver l'une des 17 chambres du Relais & Châteaux Ombremont, à partir de 120 €. [Tél. 04 79 25 00 23](tel:0479250023) ; [hotel-ombremont.com](http://hotel-ombremont.com)

Loire. Dès la formule du midi à 18 €, se révèle l'acidité suave des anciennes variétés de poires et de pommes qui le passionnent, mais il exprime tout son art le soir dans le menu « blanc » à 32 €, à accompagner d'un verre de vin. [Tél. 02 54 23 72 02](tel:0254237202) ; [restaurantpertica.com](http://restaurantpertica.com)

### LE BEAUSÉJOUR À CALVINET (CANTAL) 4

À 20 minutes de Conques, Louis-Bernard Puech, fils de charcutier et de cuisinière, tient une maison de village vivante, où le facteur prend le café avant que débarquent les gourmets du monde entier. Des petits salés et une mini soupe ouvrent toujours le superbe menu à 30 €, avant le cochon de la châtaigneraie, les légumes de la vallée du Lot et ce, midi et soir, même le dimanche ! Ajoutez une chambre à partir de 60 € et vous avez une belle escale auvergnate ! [Tél. 04 71 49 91 68](tel:0471499168) ; [cantal-restaurant-puech.com](http://cantal-restaurant-puech.com)

### ATELIER DE MARC MEURIN À LENS (PAS-DE-CALAIS) 3 ET 5

Dans cette rotonde contemporaine à l'entrée du musée du Louvre-Lens, le visiteur se fait une bonne idée du talent du grand chef calaisien avec son menu du marché à 31 € : émulsions parfumées au vinaigre de noix ou poisson de ligne souligné d'un sirop de tomates, anguilles en ballotine ou lapereau en civet donneront peut-être envie de poursuivre la route jusqu'à son château de Beaulieu, à Busnes. [Tél. 03 21 18 24 90](tel:0321182490) ; [atelierdemarcmeurin.fr](http://atelierdemarcmeurin.fr)



## DES TABLES CRÉATIVES À MOINS DE 30 €

Dès l'aube chez leur maraîcher ou leur éleveur, toujours un couteau en poche pour goûter saucisse ou fromage, ces fanatiques des plaisirs partagés n'épargnent ni leur temps ni leur labeur. Pour maîtriser aussi bien la qualité que les prix, ils font presque tout eux-mêmes, et c'est aussi pour cela que les gourmets les aiment.

### FERME SAINT-SÉBASTIEN À CHARROUX (ALLIER)

Quand Valérie Saignie ouvre la porte de sa maison en pierre dominant le bocage de l'Allier, les rondeurs et la douceur de l'Auvergne vous enveloppent. Même la formule déjeuner à 18 € comporte, en amuse-bouche, un petit macaron à la moutarde pourpre, résumé de sa cuisine un peu espiègle. Ses fameux beignets, les poulardes, viandes et fromages des environs sont inscrits au menu à 31 €, plaisir à ne pas manquer à un quart d'heure de la sortie de l'autoroute, dans le gourmand village de Charroux. Et les enfants sont aussi à la fête, avec un menu rien que pour eux. Tél. 04 70 56 88 83

### LE MASCARET À BLAINVILLE (MANCHE) 1 ET 2

Dans cette bâtisse de pierres à l'entrée de la petite ville ostréicole, Nadia et Philippe Hardy proposent chaque midi un menu à 25 € valorisant coquillages et poissons tranchés « sans souffrance » grâce à

des couteaux spéciaux, ainsi que les légumes de leur potager. Également cinq chambres, dans cette escale aux couleurs de la tendresse. Tél. 02 33 45 86 09.

### LE GIBUS À CAEN (CALVADOS)

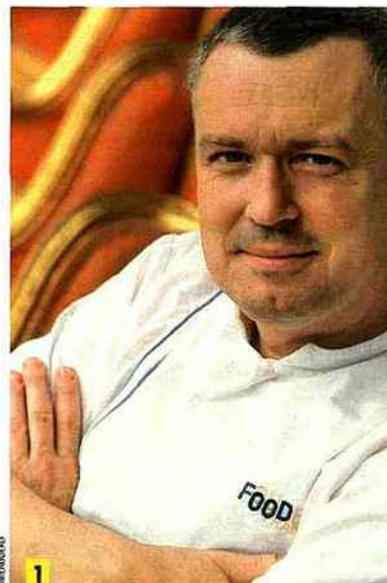
À 45 ans, Olivier Briand est ravi de n'être cité par aucun guide. Et il dorlote la vingtaine de convives qui a trouvé l'adresse de son petit « Gibus ». Les agapes, tarifées 20 €, commencent avec quatre tapas, suivies d'un poisson ou d'une viande avant le café gourmand. Des tripes en cocotte en passant par le macaron, tout est maison, même le sourire largement grand ouvert. Tél. 02 31 86 01 33 ; gibus-restaurant.com

### HÔTEL NOUGIER À SAINT-ÉTIENNE-DE-FURSAC (CREUSE) 3

Après avoir burlingué, Stéphane Nougier a décidé de ne rien s'interdire, relevant d'agrumes et d'épices le veau et le bœuf locaux, et distillant sa patte dès le menu à 27 € servi le midi, le soir et le week-end ! À 10 minutes de l'autoroute 20, avec des chambres à partir de 75 €, la halte s'avère raisonnable aux beaux jours. Tél. 05 55 63 60 56 ; hotelnougier.fr

### L ET LUI À SAINT-PAUL-TROIS-CHÂTEAUX (DRÔME) 4

Connaissez-vous la suavité du lierre rampant ou la note de réglisse de l'agastache ? Vous les découvrirez dans une salle en pierre ouverte sur un bouquet de bambous et de lauriers. Cédric Denaux propose, en version fraîche ou macérée, avec ou sans viande, les herbes que Cathy son épouse fait pousser au jardin. Pour 27 € les 3 plats à déjeuner, le convive se met la tête et le cœur au vert. Tél. 04 75 46 61 14.



SR/ANR/BU



SR/ST/BU/BOOP



3

J. LANGE



LETU



## LE TERROIR À MOINS DE 30 €

La garbure, l'andouillette ou la poule au pot maison, la choucroute, les gourmandises à la crème normande longuement fondues dans le caquelon... Ces délices ont parfois un goût d'antan.

### DANIEL ET DENISE À LYON (RHÔNE) 1

Pas si facile de trouver un bon bouchon à Lyon ! Dès la cervelle de canut accompagnée de croûtons, joyeusement posée sur la nappe à carreaux rouge et blanc, le client est rassuré. Tout est bon et fait maison (sauf le pain)

aux deux adresses du Meilleur Ouvrier de France et ancien étoilé Joseph Viola, président des Bouchons lyonnais. Le menu à 30 € propose ainsi la frisée aux oreilles de cochon, suivie d'une poule au pot avec ses légumes et gratin de macaronis, avant une île flottante rougissante sous les pralines de Saint-Genix. Du beau, du bon bouchon !

Tél. 04 78 60 66 53 ; [daniel-et-denise.fr](http://daniel-et-denise.fr)

### LE GRAPIOT À PUPILLIN (JURA) 2 ET 4

Au cœur de ce village de l'Arbois célèbre pour son vin, Samuel Richardet mitonne pour 20 € à midi (vin et café compris) et 29 € le soir d'épatantes compositions valorisant comté, langue fumée, brochet et charcuterie. Douce et virevoltante, Julie ajoute son charme à ce lieu calme, entre vignobles et crêtes du Jura.

Tél. 03 84 37 49 44 ; [legrapiot.com](http://legrapiot.com)

### LE CHAMBARD À KAYSERSBERG (BAS-RHIN)

Olivier Nasti est l'un des restaurateurs les plus créatifs d'Alsace. Cela ne l'empêche pas de réaliser superbement les preskopf de poisson, choucroute ou autre filet de sandre en matelote, servis dans la Winstub à côté de sa table

gastronomique. Avec un kougelhopp glacé au marc, il vous en coûtera 29 €. À 13,50 €, le menu des petits Alsaciens devrait entraîner un vrai convoi de cigognes !

Tél. 03 89 47 10 17 ; [lechambard.fr](http://lechambard.fr)

### Ô GAYOT À BAGNOLES-DE-L'ORNE (ORNE) 3

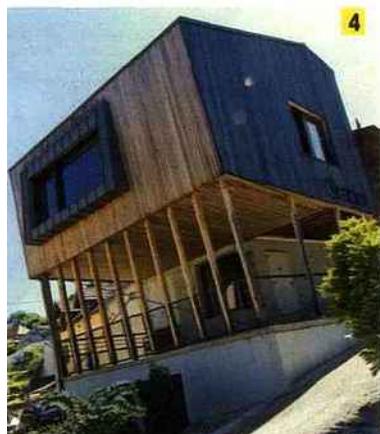
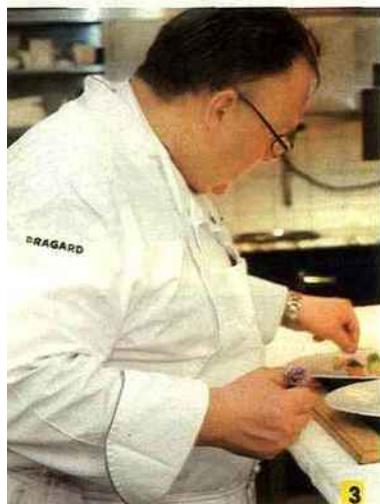
Franck Quinton, chef étoilé du Manoir du Lys et roi de la cuisine aux champignons, supervise les fourneaux de l'auberge à colombage installée dans la grand-rue de la ville d'eaux. Le menu à 21 €, 26,50 € le week-end, valorise le bœuf normand tranché au couteau, les cuissons à la crème, le caramel et, bien sûr, les champignons. A arroser d'une bolée de cidre avant de s'installer dans l'une des chambres à partir de 60 €. Crème de vie...

Tél. 02 33 38 44 01 ; [ogayot.net](http://ogayot.net)

### L'AUBERGE D'ANTAN À SAINT-GIRONS (ARIÈGE)

Les flammes lèchent l'énorme chaudron dans lequel mijote la garbure, des poulets à la broche tournent sur la rôtissoire et votre couvert vous attend sur la massive table de ferme. Dans un décor d'auberge d'autrefois, parmi les pots à lait et les outils de ferme, les hôtes dégustent dans ce lieu hors du temps, un peu suspendu au-dessus de Saint-Girons, un menu gascon à 29 € : foie gras, cochon de lait, millas à la farine de maïs...

Tél. 05 61 64 11 02



## UN CADRE DE RÊVE POUR MOINS DE 38 €

L'aventure vous attend derrière les grilles de cette folie océane, de cette hostellerie bourguignonne, de cette maison de maître en Champagne qui s'imposent comme des haltes uniques. Outre le décor, parfums et saveurs sont soigneusement maîtrisés.

### LE CHÂTEAU RICHEUX (ILLE-ET-VILAINE)

1 ET 2

À cinq minutes de Cancale, cette folie de 1926 dominant la grève reste le bastion du cuisinier corsaire Olivier Roellinger. Quatre matinées par semaine, le pain est cuit au feu de bois dans le parc. Chaque midi, dans ses deux salons avec vue sur l'archange du Mont-Saint-Michel, le restaurant Le Coquillage sert pour 31 € un agréable menu marin : huîtres ou velouté de coques, lieu de roche à la moutarde celtique et, pour finir, un millefeuille à la vanille. Il reste à enfiler les bottes, mises à disposition, pour une dernière balade sur la grève.

Tél. 02 99 89 64 76

### LE JARDIN DES CRAYÈRES À REIMS (MARNE) 3

À l'intérieur du parc de 9 hectares entourant le château des Crayères, les anciennes écuries du prince de Polignac abritent depuis 2009 la brasserie Le Jardin, un havre pour les visiteurs des caves de champagne. Ceux-ci s'y attablent pour 31 € et peuvent y déguster un menu supervisé par le doublement étoilé Philippe Mille : croustillant de saumon, ballotine de volaille, éclair chantilly-marron...

Tél. 03 26 24 90 90 ; [lescraieres.com](http://lescraieres.com)

### LA MONTAGNE À COLOMBEY-LES-DEUX-ÉGLISES (HAUTE-MARNE)

Dominé par la croix de Lorraine, cette grosse maison en pierre abrite depuis trente-cinq ans les prouesses gourmandes des Natali père et fils. Chaque midi, Jean-Baptiste y mitonne pour 28 € un déjeuner à se pâmer : cappuccino de crustacés aux châtaignes, saumon sauvage sauce miso, croquant au coco et au caramel mettent en forme avant la visite du mémorial. Neuf chambres à partir de 120 €.

Tél. 03 25 01 51 69 ; [hostellerielamontagne.com](http://hostellerielamontagne.com)

### BISTROT DU BORD DE L'EAU À LEVERNOIS (CÔTE-D'OR)

La Bourgogne foisonne de bonnes surprises, comme ce bistrot bordant la Bouzaise, annexe du Relais & Châteaux Hostellerie de Levernois. Cette grande salle claire affiche le midi un déjeuner de trois plats à 29 €. À côté du pigeon du Louhannais rôti ou de la marmite de poissons sauce saté, des propositions du terroir comme les œufs façon meurette ou le jambon persillé au crostini de pain d'épices. Un hôtel deux étoiles permet de prolonger la halte.

Tél. 03 80 24 73 58 ; [levernois.com](http://levernois.com)

### RELAIS DES MOINES AUX ARCS-SUR-ARGENS 4

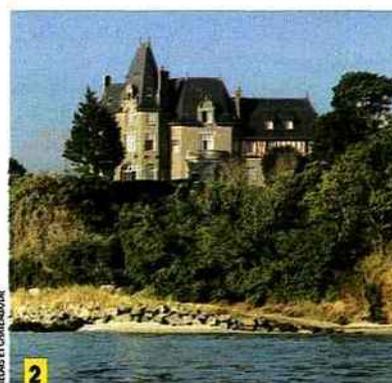
À 34 ans et déjà étoilé, Sébastien Sanjou vient de remporter le titre de Maître cuisinier de France. Installé depuis dix ans dans cette ancienne bergerie nichée dans un parc de 3 hectares, il fait le bonheur des Varois avec un menu retour du marché comprenant trois plats, deux verres de vin et le café. Pour 38 € à déjeuner, du mercredi au vendredi. Un moment à savourer attablé dans la salle pourvue d'une grande cheminée. ■

Tél. 04 94 47 40 93 ; [lerelaisdesmoines.com](http://lerelaisdesmoines.com)

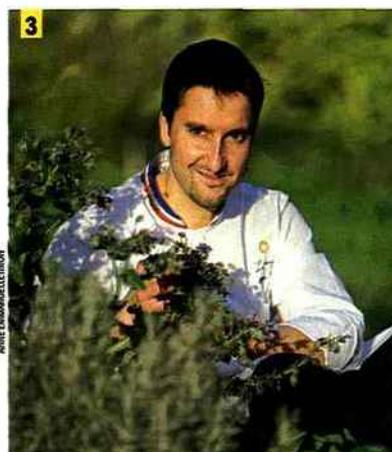
DÉCOUVREZ AUSSI NOS MENUS À MOINS DE 20 € SUR [NOTRETEMPS.COM/CUISINE](http://NOTRETEMPS.COM/CUISINE)



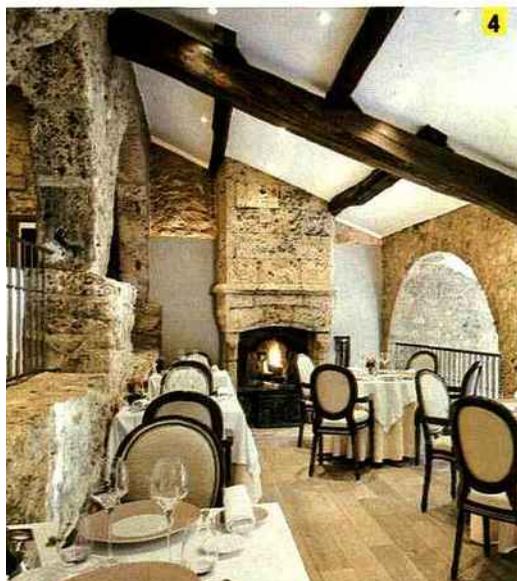
JEAN-BAPTISTE NATALI



RELAIS & CHÂTEAUX



ANNEE EN MARCHÉ



RELAIS DES MOINES