



- NOM DU SUPPORT : CUISINE AD
- DATE DE PUBLICATION : SEPTEMBRE 2015
- CATEGORIE : CUISINE
- PERIODICITE : BIMESTRIEL
- DIFFUSION : 70 000 EX
- CONDITION : CP

*On est pas des Moines :
recettes ensoleillées de
Sébastien Sanjou*

Bonté divine ! Au cœur de la campagne, à l'ombre des pins et des chênes, dans une ancienne bastide de pierre dominant le village médiéval des Arcs sur Argens et le massif des Maures bien vivants (à deux jets des mêmes pierres de Sainte-Maxime et Saint-Tropez), Sébastien Sanjou, jeune Chef étoilé du Relais des Moines enchante nos sens qui n'ont pas fait vœux d'abnégation. Prêférons l'assiette à l'ascète.

Sa passion pour les légumes et les terroirs, particulièrement ceux du Sud, se reflète parfaitement dans les recettes du chef à l'assent chantant ! Un Sud au sens large, de l'Ouest (ses origines) à l'Est (son coup de cœur). Intransigeant, il s'entoure de producteurs aussi respectueux que lui des saisons et des qualités : Philippe Audou pour les légumes, Pierre Duplantier dans les Landes pour les volailles... Sébastien Sanjou réinvente et respecte, toujours avec ce switch qui donne à son assiette une touche plus contemporaine que passée. Un Chef qui surprend le palais et les sens au son des cigales... Laissons-nous porter... Excellentes dégustation, frères !



•	NOM DU SUPPORT :	CUISINE AD
•	DATE DE PUBLICATION :	SEPTEMBRE 2015
•	CATEGORIE :	CUISINE
•	PERIODICITE :	BIMESTRIEL
•	DIFFUSION :	70 000 EX
•	CONDITION :	CP

Collection de betteraves

poire, mouron des oiseaux, noisette-truffe

4 personnes

- 4 Minis betteraves chiogga
- 4 Minis betteraves jaunes
- 4 Minis betteraves blanches
- 8 Minis betteraves rouges
- 1/2 échalote ciselée
- 1 Poire Williams mûre
- 1 gousse de vanille de tahiti
- 20 gr de beurre
- 2 noisette du piémont
- 1/2 huile de la saint jean
- 12 belles têtes de mouron des oiseaux
- 6cl fond blanc de volaille
- 6cl huile d'olive de très grande qualité
- 6cl sel / poivre du moulin
- 6cl vrai vinaigre balsamique 15 ans d'âge
- 6cl fleur de sel de guérande

- Éplucher l'ensemble des betteraves en gardant les fanes sauf pour les rouges.
- Dans une russe chauffer un filet d'huile d'olive, y suer les betteraves rouges préalablement émincées puis mouiller à hauteur de fond blanc, assaisonner et cuire jusqu'à évaporation totale du bouillon, mixer en purée lisse et l'assaisonner de d'huile d'olive, sel, poivre et vinaigre balsamique, réserver au frais.
- Suer la poire préalablement épluchée et émincée avec un filet d'une d'olive, le beurre et la vanille grattée jusqu'à ce qu'elle soit très cuite, la mixer et la réserver au frais dans une pipette.
- Dans 3 sauteuses différentes suer à l'huile d'olive 2/2 betteraves de chaque, les assaisonner puis incorporer un peu de fond blanc et les cuire fondantes, tenir au frais.
- Réaliser avec les autres 1/2 betteraves 4 beaux copeaux de chaque variétés assaisonnés d'huile d'olive de sel et de poivre, réserver.

Dressage :

- Réaliser un trait de purée en fond d'assiette, réaliser 3 points de purée de poire puis déposer les 1/2 betteraves cuites préalablement assaisonnées d'huile d'olive de sel et de poivre puis mettre entre les copeaux, finir avec un trait de vinaigre balsamique, un peu de fleur de sel pis une râpée de noisette et de truffes et pour finir des pluches de mouron des oiseaux.





- **NOM DU SUPPORT :** CUISINE AD
- **DATE DE PUBLICATION :** SEPTEMBRE 2015
- **CATEGORIE :** CUISINE
- **PERIODICITE :** BIMESTRIEL
- **DIFFUSION :** 70 000 EX
- **CONDITION :** CP



93

Cuisine de chef
Philippe Nuda au Palais des Menes



Boui-abaisso juste l'idée...

petite pêche de pays,
végétaux, consommé de roche



4 personnes

1 filet de maquereaux fumé légèrement
1 filet de saint pierre
1 filet de galette
40 cl de consommé de poisson de roche
safrané
2 mini patissons taillés en 4
2 artichauts violets boumés
1/2 boule de céleri épluché et taillé en
triangle
1 pomme de terre agatha épluchée et

taillée en cylindre
1 carotte pourpre épluchée et taillée en
ciseaux
4 cébettes lavées et parées
1/2 broccoletti en sommets
4 mini concombres fleur
12 croûtons très fins
12 pièces de salicornes
GN rouille maison
GN corail d'oursin

- Assaisonner et rouler le filet de maquereaux dans un film, détailler les autres filets de poissons en 4 puis les assaisonner, les cuire en vapeur douce puis les laisser tempérer.
- Cuire les patissons, le céleri, la pomme de terre, les cébettes à l'anglaise puis les ratatouille.
- Cuire l'artichaut en le sautant à cru avec un filet d'huile d'olive puis 1 goutte de fond blanc. Réunir l'ensemble des légumes puis les assaisonner d'un filet de très bonne huile d'olive, de sel et de poivre du moulin, réserver à température ambiante.

- Masquer les croûtons avec le corail d'oursin additionné d'huile d'olive, de sel et de poivre du moulin ainsi qu'une pointe de ciboulette ciselée.
- Détailler le filet de maquereaux en 4 cylindres puis le kutter avec un peu d'huile d'olive ainsi que les autres poissons.

Dressage :

- Dans une assiette creuse, disposer les poissons en triangle et disposer l'ensemble des légumes et des condiments harmonieusement.

Servir le consommé de roche glacé en saucière.



- **NOM DU SUPPORT :** CUISINE AD
- **DATE DE PUBLICATION :** SEPTEMBRE 2015
- **CATEGORIE :** CUISINE
- **PERIODICITE :** BIMESTRIEL
- **DIFFUSION :** 70 000 EX
- **CONDITION :** CP



Foie frais de canard de Chaulosse huîtres, anguille fumée, bourrache, riquette



4 personnes

4 escalopes de foie frais de canard de Chaulosse
 4 huîtres fines de claires numéro 2
 1 tranche d'anguille fumée
 100 gr de crème liquide 35 %
 1/4 d'échalote ciselée finement
 1/4 de botte de ciboulette ciselée
 12 fleurs de bourrache
 100 gr de bouillon de pot au feu clarifié
 4 pousses de riquette sauvage
 Qn : sel fin - poivre du moulin

• Ouvrir les huîtres, les rincer et déposer le mollusque dans une petite passoire afin qu'elle rende bien toute son eau durant 15 minutes en les tenant au frais.
 • Monter la crème liquide très ferme en la serrant avec une pincée de sel.
 • Hacher les huîtres, incorporer un peu de crème, de ciboulette et d'échalote, rectifier avec du sel et du poivre et réserver au frais.
 • Détailler 4 beaux cubes d'anguilles fumées, réserver.
 • Chauffer le pot au feu, rectifier l'assaisonnement, il faut qu'il soit corsé et le tenir tiède.

• Assaisonner les escalopes de foie frais et les poêler dans une poêle antiadhésive sur les deux faces.
 Dressage :
 Dans une assiette adaptée, déposer une quenelle de tartare d'huîtres, dessus des fleurs de bourrache et un brin de riquette sauvage, le cube d'anguille fumée et servir le pot au feu en saucière devant les convives.



4 personnes

8 pièces de couteaux de plongée gros calibre
 500 gr de brocolis
 1/2 pigeon émincé
 500 gr de fond blanc
 1 tête d'ail rose de Lautrec
 12 pièces de fleurs de bourrache
 1 petite botte de ciboulette ciselée
 50 gr de crème liquide 35 %
 20 gr de beurre fermier
 20 gr de caviar d'aquillaine
 Qn : pousses de radis daikon
 Qn : vieux vinaigre balsamique de Modène 15 ans d'âge
 Qn : huile d'olive - sel fin - poivre du moulin
 Qn : pâte d'amande

• 48 heures avant déguster les couteaux dans un bac d'eau glacée et légèrement salée
 • Les rincer, les plaquer, assaisonner de sel et de poivre et araser d'un filet d'huile d'olive puis les cuire à la vapeur à 65 degrés jusqu'à ce qu'il se raidissent soit environ 3/4 minutes

• Les enlever délicatement de leur coquilles puis sortir la poche de sable, rincer, sécher et détailler en tronçons réguliers, réserver au frais.
 • Prendre les brocolis, sur 2 grosses sommets, prélever la fleur, réserver avec papier absorbant humidifié.
 • Prendre le restant des brocolis, enlever la tige, suer à l'huile d'olive l'ail rose émincé puis suer les brocolis, mouliner avec le fond blanc, cuire 15 minutes à frémissement, prélever 1/4 des brocolis que l'on mixe en fine purée, rectifier l'assaisonnement puis débarrasser en pipette au frais.
 • Crêmer et beurrer légèrement le restant, cuire 10 minutes, mixer, chinoiser et rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud.
 • Epulcher l'ail, le dégremmer, le blanchir fortement à 3 reprises puis le tarifier afin de réaliser une fine purée, réserver en pipette au frais.

Dressage :
 • Nettoyer et sécher 8/2 coquilles de couteaux
 • Dans une colate, assaisonner de sel, poivre, huile d'olive et ciboulette ciselée les couteaux.
 • Dans chaque coquilles déposer un trait de purée de brocolis, déposer dessus les couteaux sur la longueur, déposer sur chaque tronçon de couteaux une pointe de purée d'ail et une pointe de purée de brocoli, puis sur chaque unité un peu de fleur de brocoli, quelques gouttes de vinaigre balsamique, 3 fleurs de bourraches, 4 pousses de radis daikon et 3 petits tas de caviar.
 • Déposer sur chaque assiettes les couteaux que l'on fera tenir à l'aide de 3 petites boules de pâte d'amande puis pour finir émulsionner le bouillon de brocolis puis mettre quelques points d'émulsion sur chaque couteaux, servir.



•	NOM DU SUPPORT :	CUISINE AD
•	DATE DE PUBLICATION :	SEPTEMBRE 2015
•	CATEGORIE :	CUISINE
•	PERIODICITE :	BIMESTRIEL
•	DIFFUSION :	70 000 EX
•	CONDITION :	CP



Lentille verte de
Provence « Charles
Trabaud » cuisinée en
salade, bouillon, anguille fumée

97

Cuisine de chef

Philippe Audu au Relais des Mânes



400 gr de lentille verte de Provence Charles
Trabaud à Rocbaron
20 gr de brunoise de carottes
20 gr de brunoise de champignons blanc
20 gr de brunoise d'ailignons
20 gr de brunoise de céleri branche
20 gr de brunoise de ventriche
1 litre de fond blanc de volaille
200 gr de crème liquide 35 %
40 gr de filet d'anguille fumée
1/2 échalote ciselée
1 pièce de cibette taillée en sifflets très fins
1/2 botte de ciboulette ciselée
3 bouquet garni thym / laurier
3 gousses d'ail rose épluchées
20 gr de beurre frais fermier
4 micro pousses de radis dailkon
Qn sauce soja sucrée
Qn huile d'olive Acc
Qn vinaigre balsamique de Modène
Qn sel fin / poivre du moulin

- Dans un faitout adapté suer à l'huile d'olive les brunoses et les gousses d'ail rose sans coloration en les salant légèrement.
- Incorporer les lentilles et les racine.
- Mouliner au fond blanc et cuire à frémissement jusqu'à l'obtention d'une lentille légèrement croquante.
- Débrancher 1/4 des lentilles et les réserver une fois refroidies au réfrigérateur.
- Sortir le bouquet garni et les gousses d'ail.
- Incorporer la crème liquide aux lentilles restantes et cuire 15 minutes à frémissement.
- Les mixer et passer le bouillon au chinois (pas étamine) puis rectifier l'assaisonnement avec le sel fin, le poivre et le beurre frais, réserver au chaud.
- Dans un cul de poule, assaisonner la salade de lentilles avec : sel, poivre, un trait de sauce soja, un trait de vinaigre balsamique, un trait d'huile d'olive, ciboulette, échalote ciselée.
- Détailler l'anguille fumée en 4 beaux cubes

Dressage :

- Dans des assiettes creuses, cercler la salade de lentilles, déposer dessus harmonieusement le cube d'anguille, 3 sifflets de cibettes et une micro pousse de radis.
- Émulsionner le bouillon en déposant un peu dans l'assiette et servir le reste en saucière.