



## SECRETSDEPROS...

### ...de la rédaction

#### CHIC ET CHOC LES ACCORDS FOIE GRAS/COCO

Ce mariage, qui apporte une petite touche d'exotisme, apparaît sur les tables étoilées. Il existe différentes façons de le mettre en œuvre. En version froide, on roule des morceaux de foie gras cuit dans de la noix de coco râpée pour en faire des sucettes ou des toasts qu'on peut accompagner, par exemple, d'un chutney. En version chaude, on poêle des escalopes de foie gras panées avec un peu de noix de coco râpée. Autre possibilité : servir le foie gras avec de la confiture de coco ou tout simplement des lamelles de coco fraîches.



#### C'EST VOUS QUI LE DITES "Pour Noël, je fais du sel parfumé avec mon sapin !"

Madame B., des Yvelines

"C'est très facile : je coupe trois ou quatre petits boutons (ou les morceaux qui se trouvent à l'extrémité des branches), je les rince et je les sèche avant de les hacher menu. Ensuite, je les recouvre de sel puis je patiente quelques jours. Le sel, qui dégage alors un délicieux parfum de sapin, s'utilise dans diverses recettes. Je conseille de l'essayer notamment avec du poisson cru ou de simples pommes de terre cuites à l'eau. C'est vraiment surprenant et très agréable."



### ...et du chef Sé



#### FAIRE SIMPLE

Il est inutile d'aller chercher des complications. Pour les fêtes, je recommande de choisir des recettes simples, qui se préparent sans souci. Il en va de même pour les produits. Je préfère la qualité à l'esbroufe ! Ainsi, au homard qui, à cette époque de l'année, est soit cher, soit pas vraiment extraordinaire, on préférera des couteaux, par exemple. Ces coquillages sont savoureux et faciles à préparer. On les laisse dégorger dans un peu d'eau salée, bien à l'abri de la lumière, et on les fait cuire très brièvement à la vapeur ou dans une poêle. On pourra alors les décortiquer très facilement et les utiliser dans des salades qui seront à la fois succulentes et originales.

Escalope de foie gras poêlée, tartare d'huîtres, anguille fumée, roquette, fleurs de bourrache et bouillon de pot-au-feu.

#### HUÎTRES : LE GOÛT SANS LA TEXTURE

Beaucoup de gens ne mangent pas d'huîtres à cause de leur texture particulière. Essayez de les proposer en "tartare" et bon nombre d'entre eux changeront d'avis ! C'est très simple : on les ouvre, on les sort de la coquille et on les laisse égoutter. Ensuite, on les hache avec des échalotes et des herbes, par exemple. On ajoute un peu de crème fouettée et le tour est joué. Je m'en sers pour accompagner un foie frais, mais on peut aussi bien les remettre dans leurs coquilles.

#### ON DÉTOURNE LES OLIVES SUCRÉES

Ça change un peu cette autre façon de profiter des olives. Sucrées, elles peuvent accompagner aussi bien un foie gras qu'une simple salade d'oranges, une crème au citron, des crêpes, des madeleines, une glace à la vanille... Pour réaliser ces olives, il faut tout d'abord les faire pocher dans de l'eau pour en éliminer le sel, puis les cuire dans un sirop jusqu'à ce qu'elles soient confites.





# bastien Sanjou

À 21 ans, Sébastien a acheté le Relais des Moines, situé à Arcs-sur-Argens, dans le Var. Auréolé d'une étoile au Michelin, ce trentenaire nous livre ses astuces pour préparer des repas de fêtes succulents, sans prise de tête et sans se ruiner. Malin !



## ÉPATER AVEC UN RESTE DE POT-AU-FEU

Un pot-au-feu préparé quelques jours avant le réveillon permet de se nourrir sainement avant le grand repas. Mais il fournit aussi deux ingrédients très utiles : la viande et le bouillon. En récupérant un peu de viande que l'on hachera avec divers condiments (coriandre, échalotes, ciboulette, olives et balsamique), on peut préparer des croquettes panées que l'on servira à l'apéritif sur une assiette, accompagnées d'une petite soupe de

chou-fleur ou de lentilles dans une tasse à café. Avec le bouillon du pot-au-feu additionné d'agar-agar, on peut réaliser facilement une gelée parfumée qui fera des merveilles avec un foie gras.

## UNE ALTERNATIVE À LA VOLAILLE

Avec un gros poisson entier en croûte de sel, on aura la même élégance sur la table qu'avec une belle volaille, et moins de travail ! Et ce sera aussi plus simple à portionner. L'idéal c'est un bar de ligne, assez cher, mais cela fonctionne aussi bien avec du maigre. Ce poisson est peu connu, plutôt bon marché et délicieux. Côté poids, on prévoit environ un kilo de poisson entier pour trois personnes. Côté accompagnement, je suggère des légumes anciens (panais ou crosnes, par exemple), revenus dans un peu d'huile, puis couverts d'un bouillon de volaille et dégustés juste croquants. Ou encore une simple purée de topinambours, car je suis un grand fan de ce légume. Et pas besoin de sauce, car les poissons sont assez subtils pour s'en passer.

## LA TRUFFE EN UN CLIN D'ŒIL

Bien sûr, la truffe est très chère en cette saison. Il faut peut-être compter 1 000 € le kilo. Mais elle est tellement parfumée qu'environ 30 g suffisent pour faire plaisir à une tablée de cinq ou six personnes. Il faut alors la manger pour ce qu'elle est, sans chercher à la cuisiner. Fraîchement râpée, sur une salade de roquette mélangée avec des copeaux de parmesan, elle exhale ses parfums ! Quant au temps de préparation, il est difficile de faire mieux... Cette salade peut se servir telle quelle en entrée, en accompagnement d'un plat ou (arrosée d'un filet d'huile d'olive) sur des tartines de pain grillé. D'ailleurs, ce genre de tartines, découpées en petits carrés et

agrémentées de produits simples et bons, remplace avantageusement les tristes toasts au pain de mie que l'on retrouve souvent à l'apéritif...

## FOIE GRAS MAISON : RESTER CLASSIQUE

Étant originaire du Sud-Ouest, je suis un puriste : on sale, on poivre, on cuit à peine (au bouillon ou à la vapeur) et on sert avec un pain de campagne classique et un peu de fleur de sel. Pourquoi se compliquer à cuisiner le foie gras pour changer son goût ? Du côté des vins, je conseille plutôt des blancs floraux et pas trop sucrés, tels des vins de Provence. Réservez les vins liquoreux à l'heure de l'apéritif ou pour la fin d'après-midi.

## DESSERTS : DEUX SUGGESTIONS FACILES ET LÉGÈRES

N'ayant que peu de talent pour la pâtisserie (rassurez-vous, le pâtissier du Relais des Moines est excellent), j'aurais tendance à conseiller d'avoir recours à un bon professionnel pour choisir leur dessert. Mais on peut aussi faire à la maison des choses très simples, légères et délicieuses avec des fruits exotiques. Un simple carpaccio d'ananas, par exemple, prendra une toute autre dimension si on le fait mariner dans un sirop parfumé avec de la vanille, de la badiane et de la cardamome. Pour cela, on verse le sirop chaud sur les lamelles de fruit, on attend que ça refroidisse et on réserve une nuit dans le réfrigérateur. J'aime aussi beaucoup la soupe de chocolat. On verse sur un chocolat de bonne qualité un mélange bien chaud de lait et de crème liquide à 35 % de matières grasses, on fouette vivement jusqu'à obtenir un aspect velouté et on laisse refroidir. On en arrose des cubes de mangue... c'est réellement divin !

Réalisation : Philippe Roumégaux



## SOS LECTRICES "J'aimerais tester des pâtes fraîches maison avant d'acheter un appareil."

On peut tout à fait réaliser des pâtes sans appareil. Il suffit de préparer une pâte (farine + eau ou farine + œufs) pas trop humide, à la main ou au robot, puis de l'étaler très finement. Ensuite, on taille les pâtes à

l'aide d'un couteau et on les laisse cuire pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante. Inutile, donc, si vous ne faites pas souvent des pâtes, d'investir dans un appareil !

