



Séverine et la C'YUSHA family vous souhaite une bonne et heureuse année 2016 avec pleins de découvertes culinaires



Le menu de la Saint Valentin 2016

- Mise en bouche
(Tourteaux rafraichi au pamplemousse, air de guacamole au yuzu)
- Brouillade d'œuf au poivre de timut, émulsion de corail d'oursin
- Homard douce forte
- Saint Jacques de Port en Bessin sur un risotto Vénéré,
truffe noire du Périgord
- Canard de la ferme d'Auros laqué au miel de coriandre, jus à la myrte
citronnée, aioli de patate douce violette
- Douceur insolite
- Gourmandises à partager en tête à tête
65 €

produit du mois : La truite de Banka



La truite arc-en-ciel (*Oncorhynchus mykiss*) est un salmonidé, comme sa cousine sauvage et autochtone la truite fario et comme le saumon. C'est un carnivore qui se nourrit de poissons mais aussi des petits insectes et crustacés présents dans les mêmes eaux.

elle est élevée dans cette VALLEE qui descend sur une trentaine de kilomètres, du cœur des pyrénées basques jusqu'à la VALLEE de la Nive sur la route de St-Jean-Pied-de-Port et de St-Jacques-de-Compostelle.

Au sommet, le pays de Quint, chargé d'histoire, en territoire espagnol, sous administration française. Aux alentours, une nature sauvage et préservée, des paysages pyrénéens à couper le souffle. Au loin, la côte et l'Océan, quels que soient les villages aux flancs des montagnes, ou vous trouverez le meilleur des produits de notre terroir. Aux Aldudes, Pierre Oteiza fait revivre le pie noir, porc de race basque, dont il tire jambons et saucissons parmi les meilleurs qui soient.

En portion, en dames, en pavé ou en filets, la truite fraîche est naturellement la présentation incontournable de la Truite de Banka. Vous pouvez la choisir blanche ou saumonée, calbrée en truitelle ou grosse truite.

Simplement grillée à la plancha ou poilée avec un beurre citronné elle révèle une chair fine à la saveur équilibrée. Elle se prête aussi à des préparations plus raffinées, jusque dans les cuisines de quelques uns des chefs les plus réputés de France et du Pays Basque.

produit du mois : citron kabosu



Le kabosu (カボス ou 奥柑) est un petit agrume acide communément utilisé au Japon ; sa récolte se fait en septembre-octobre, période pendant laquelle le zeste encore vert contient le maximum d'huile essentielle. Son usage et son aspect sont proches du sudachi.

Son jus est utilisé directement comme condiment sur le poisson grillé, le sashimi ou le pot-au-feu, dans la préparation de sauces ponzu, de gâteaux secs ou simplement dans la boisson. Il est surtout produit dans la préfecture d'Osaka, particulièrement dans les villes de Taketa et Usuki.

Il peut poursuivre sa maturation sur l'arbre jusqu'en novembre-décembre, sans perte sensible d'acidité ni changement de goût, mais sous l'influence des nuits froides, il devient jaune et sa valeur marchande diminue. Il existe à Usuki une spécialité de kabosu récolté jaune.

Le citron kabosu est rond et vert, sa peau présente un aspect pratiquement lisse, tout juste légèrement granuleux. Il est très généreux en jus et il m'a semblé retrouver au goût un mélange à la fois de mandarine, par le côté sucré, et de citron vert, mais en moins acide que le citron vert. Certains le comparent au Yuzu, excessivement frais en bouche, parfumé, un mélange parfait, j'ai adoré.

produit du mois : sapin du Canigou



LAGRIMUS, le sirop de sapin du Canigou est élaboré par une longue macération des pignes et cônes de sapin (Abies Alba) principalement dans du sucre. La récolte démarre en été lorsque les pignes mûris sont gorgées de sève. Elles sont entièrement récoltées à la main et mises en macération le jour même. Toutes nos pignes sont récoltées sur le Massif du Canigou, dans les Pyrénées.

Après plusieurs semaines, le nectar obtenu est filtré, avant d'être conditionné. La récolte des pignes se fait en été, à partir du début du mois de juillet, dès que les pignes sont mûris et gorgées de sève.

Nous utilisons uniquement les pignes de l'espèce Abies Alba, un sapin magnifique.

La cueillette des pignes se fait directement sur les arbres, et une équipe au sol va récupérer les pignes et préparer celle-ci immédiatement pour le début de la macération.

Pour préserver le secret de nos Anciens, nous ne pouvons décrire tous les détails de notre méthode de fabrication mais sachez que toutes les étapes se font dans le respect de l'environnement et en utilisant des produits naturels.

Dans le cadre de notre partenariat avec l'ONF, nous avons choisi par exemple, dans une zone de récolte déterminée, de n'utiliser que 7 arbres sur 10. Et sur chacun des sapins, nous ne prélevons que 70 % des pignes afin de laisser la Nature poursuivre son œuvre.

Chaque arbre porté en moyenne entre 35 et 50 kgs de pignes. En 2013, nous avons récolté plus de 9 tonnes de pignes.

produit du mois : baies d'Omija



L'omija (오미자), schisandra chinensis, est une plante grimpante qui pousse dans les vallées. Sa baie est rouge et ronde. Lorsque l'on sèche les baies d'omija, elles deviennent cramoisies et ridées. Le nom omija veut dire le fruit aux 5 goûts. On y trouve le sucré, l'acide, l'amer, le salé et le piquant. Les fruits équilibrent ces cinq goûts. En plus ils sont riches en fer, en protéine, en calcium, en phosphore et en vitamine C. La peau est acide, la pulpe est sucrée, la graine est piquante et amère, et en général, le goût acide l'emporte. Plus l'omija est foncé, plus il est vieux. Et plus il est rose édatant, plus sa qualité est meilleure.

5 saveurs comme dans le Vin et le yago : 5 phases (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) sont associées aux 5 organes (Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein) et aux 5 saveurs (Aigre, Amer, Sucré, Épicé, Salé) sans oublier les 5 sens (vue, parole/toucher, goût, odorat, ouïe).

Très bon pour la santé, l'omija est riche en fer, en protéine, en calcium, en phosphore et en vitamine C.

Plus le fruit est foncé, plus il est mature.

Il existe de nombreux plats à base d'Omija. D'abord, on prépare un plat à base de feuilles d'Omija. Nous mangeons les feuilles d'Omija en salade avec un assaisonnement (huile de sésame, sel, sauce de soja, ail, vinaigre de pomme). Ensuite, nous utilisons les fruits d'Omija pour différents desserts. Les baies d'Omija sont particulièrement bonnes avec du miel. On utilise aussi l'Omija sec quand on fait du hwachae 찰떡 (Le hwachae est un dessert glacé. C'est un mélange de glaçons et de fruits : kiwi, banane, orange, ananas, tomate, pomme etc.)

astuce du mois: gnocchi de pomme de terre



Gnocchis : 6 grosses pommes de terre. 1 demi-œuf. 50 g de farine. 20 cl de bouillon de poule. gros sel.

préparation : tapissez le fond d'un plat allant au four de gros sel pour y poser les pommes de terre avec leur peau. Cuisez à 200 °C pendant quarante-cinq minutes puis récupérez la pulpe des pommes de terre à la cuillère. Passez-la au presse-purée. Pesez 250 g de purée et ajoutez le demi-œuf battu puis la farine. Façonnez les gnocchis à la fourchette, pochez les à l'eau bouillante : ils sont cuits dès qu'ils remontent à la surface. Egouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau glacée. Egouttez à nouveau et

réservez au réfrigérateur.

recette du mois: pâte à brioches

- ingrédients :
- 250 g de farine type 45 + 10 g
- 10 g de levure boulangère
- 3 œufs de 55 g piqué
- 125 g de beurre mou
- 25 g de sucre en poudre
- 5 g de sel

Dans une jatte, versez les 2/3 de la farine. Creusez un puits, émiettez-y la levure, délayez-la du bout des doigts en versant dessus 3.5cl d'eau tiède.

Couvrez et réservez pour 15 à 20 mn.
- Gasez ensuite les œufs sur la levure, salez et sucrez.
Pétrissez du bout des doigts en incorporant peu à peu toute la farine puis battez de plus en plus énergiquement jusqu'à ce que la pâte se détache des bords.
Incorporez alors le beurre ramolli et continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
Façonnez-la en boule, poudrez de farine, remettez-la dans la jatte, couvrez d'un torchon humide.

Laissez reposer à température ambiante à l'abri des courants d'air, 3 à 4h, pour la cuisson tout dépend de son utilisation mais en général température de 180° bonne préparation.

la nouvelle carte sera disponible le 27 janvier 2016



Le chef a cuisiné

- Risotto vénéré aux noix de Saint Jacques de Port en Bessin, truffe noire du Périgord de Mr Forestat
20 €
- La truite de Banka fumé minute au sapin du Canigou, poire grillée, choux rave d'Aurore au citron kabosu
19 €
- □□□□
Bar de nos côtes, émulsion de corail d'oursin, pamplemousse et avocat fumé
28 €
- Cochon Kintoa de la vallée des Aldudes, jus à la truffe noire du Périgord, gnocchi de pomme de terre
28 €
- L'assiette de Fromages affinés de Jean-François à Cocumont, beurre *Jean-Yves-Bordier*, Pain de campagne au cidre, Huiles, poivres et confitures particulières
10 €
- Tarte au Yuzu de Mr Dufau, sorbet aux baies d'Omija
10 €
- Le biscuit tiède au sucre Muscovado, coulant mangue, sorbet agastache
10 €

Au quotidien nous pétrissons, façonnons et cuissons notre pain Avec des farines du Moulin de Dubern qui sont issues de blés récoltés en Lot et Garonne

Menu C'Yusha à 34 €

- Choux fleur fumé au bois de cerisier en brioche, jus à la truffe noire du Périgord, émulsion de foie gras de canard au poivre de Voatsipirifery
□□□□□□□□
à l'aubergine confit au saté, bouillon mousseux au basilic thaï
- Ou
- Parmentier de daube de canard de la ferme d'Auros, patate douce pourpre, Râpée de choux rave, jus de braisage à la moutarde violette
□□□□□□□□
Les fromages affinés
- Ou
- Crème de cheese cake à la myrte citronnée, biscuit à la bergamote, sorbet à l'orange sanguine

Menu gourmet à 45 €
En six services pour l'ensemble des convives

La pause déjeuner à 19 €
(Entrée, plat et dessert du jour)

Menu servi uniquement du mardi au jeudi midi, sauf jours férié
Sélection du Sommelier : 1 verre de vin + 1 café classique...6 €

Bien à vous,
Pierrick Côlibert