



**produit du mois : miel de caféier**



Le miel de caféier est un miel dans lequel le fructose et glucose s'équilibre pour délivrer une délicieuse texture onctueuse et très agréable en bouche. Ce miel est aussi réputé pour sa rareté. On le récolte en altitude, dans les montagnes préservées du Salvador, au coeur des plantations de caféier. Un véritable trésor de la nature et des abeilles !  
Son goût fruité en fait du miel de caféier, un miel idéal pour accompagner les glaces, pâtisseries ou pour sucrer les infusions. Très apprécié des connaisseurs, il est aussi reconnu pour adoucir la gorge.

**produit du mois : petit épeautre**



Le cousin du blé. Ou, pour être plus exacte, son ancêtre lointain.  
On l'a vu fleurir dans nos magasins, on en a lu ses mérites vantés (ici & là, dans la presse, dans les livres, et sur internet.  
On ne sait pas trop pourquoi, mais le petit épeautre est considéré comme une céréale plus noble que celle du blé.

Alors, quand on voit le mot « épeautre » sur un sachet de farine, un pain, des pâtes, ou un paquet de biscuits, on est attirés, on se dit que c'est mieux pour nous, pour notre petit corps.  
Cela vous tente, aujourd'hui, ?  
% d'apprendre & de comprendre pourquoi le petit épeautre est une céréale plus intéressante que le blé ?  
% d'arriver à déjouer des pratiques marketing (douteuses ou non selon si les marques les pratiquent en connaissant le sujet ou en l'ignorant), basées sur une confusion de termes ?  
«On se présente »  
Avant de se délecter des merveilles & des atouts du petit épeautre, on va tout de suite apprendre à déjouer ces petites tricheries / confusions utilisées par plusieurs marques : nous allons distinguer le petit épeautre de l'épeautre (tout court) :  
• L'«épeautre», appelé aussi «grand épeautre». Son nom latin : triticum spelta.  
C'est une céréale apparentée au blé tendre : il est donc moins savoureux & moins digeste que le petit épeautre, et ressemble énormément au blé (biologiquement & nutritionnellement parlant).  
Il est cultivé dans le Nord de l'Europe, et est utilisé par la fabrication des pâtes & du pain.  
La plupart des produits (farines, pâtes, pain, biscuits...) fabriqués & commercialisés avec le nom épeautre, sont en réalité faits à base de grand épeautre (circuit de distribution bio & conventionnel).  
L'épeautre est plus facile à produire, le rendement supérieur, et donc plus économique : un petit détail qu'utilise les industriels en leur faveur pour nous influencer notre décision d'achat (et donc augmenter leur chiffre d'affaires).  
• Le «petit épeautre», appelé aussi «engrain». Son nom latin : triticum monoccucum  
Il présente des qualités nutritionnelles & physiologiques supérieures au grand épeautre.  
Cette confusion (entre l'épeautre & le petit épeautre) étant levée : le reste de cet article traitera uniquement du petit épeautre.

**produit du mois :poivre de Chiloe**



Le poivre de Chiloe (plutôt faux poivre) provient du Chili.  
L'arbre (Drimys winteri) d'où il provient a été découvert en 1578 lors d'une expédition, son écorce a été utilisée en infusion pour soigner des marins atteints du Scorbut.  
Sa forme particulière est de la taille d'un petit pois, son enveloppe renferme 4 à 6 grains.  
Il est est croquant et doux dans un premier temps en bouche avec des arômes camphrés et boisés, son piquant monte progressivement pour devenir brûlant, pour ensuite perdre tout doucement sa force, très surprenant, à découvrir absolument.

Conseil d'utilisation :  
Le poivre de Chiloe est à utiliser principalement avec des poissons et des fruits de mer.

**produit du mois : calamondin**



Croisement du mandarinier et du kumquat, le calamondin est idéal pour être cultivé en appartement.  
Appelé aussi "oranger d'appartement", le calamondin est un petit arbuste qui mesure entre 1 et 2 m. Il fructifie de novembre à mars. Ses fruits, même s'ils sont amers, sont toutefois comestibles. Contrairement au citronnier, qui fleurit en même temps qu'il fructifie, le calamondin fleurit en été : il porte alors de jolies petites fleurs blanches.

**produit du mois : ortie**



Pour la plupart des gens, l'ortie fait figure de mauvaise élève dans la catégorie végétale. A cette disgrâce, une seule raison : Son pouvoir urticant.  
Enfant tombant de vélo et finissant leur chute dans un fossé gorgé d'orties, jardinier aguerri ou encore promeneur du dimanche, nous avons tous en tête le souvenir brûlant d'une piqure d'ortie !

Pourtant comme me l'a dit un jour une grande dame, il n'y a pas de mauvaises herbes, il n'y a que des herbes méconnues.  
En effet, l'ortie mérite d'être connue et reconnue pour la multitude de ses propriétés et côté fourreaux, elle n'est pas non plus en reste !

Quoi cueillir?

On ne ramasse que les jeunes pousses, les 4 premières feuilles au sommet de la plante plus tendres et moins amères.

- Et côté fourreaux ? -

En effet, elle constitue un aliment de choix notamment pour ses propriétés nutritives :  
Véritable concentré de protéines, de vitamines et de sels minéraux, l'ortie est en effet plus riche en protéines (40% de son poids sec) que le soja.  
Elle est aussi équilibrée en acides aminés.  
Sa feuille est particulièrement riche en calcium, en fer, en bore (oligo élément), en bêta-carotène (pro-vitamine A), en vitamine E, ainsi qu'en vitamine C.  
Dans 100 grammes de feuilles d'ortie fraîche, on a la totalité des Apports Journaliers Recommandés (AJR) de calcium et de fer, ainsi que 6 fois les AJR de pro-vitamine A et 4 fois ceux de vitamine C (raison pour laquelle l'ortie est à consommer plutôt le matin ou à midi que le soir).  
L'ortie contient les vitamines et minéraux dont la carence est la plus fréquente chez l'homme moderne (ce qui en fait d'ailleurs l'un des meilleurs compléments alimentaires).

Consommation

L'ortie se consomme aussi bien crue (finement hachée) que cuite ou encore séchée !

**astuce du mois : utilisation de la main de Bouddha**



Fruit mystérieux originaire d'Asie du Sud-Est aux fragrances citronnée et orangée. Mythique et fantastique il se dévore cru, se goute confit, se découvre à la faveur d'un condiment.  
Son destin n'était pourtant pas de finir dans nos estomacs mais plutôt d'honorer Bouddha ou de porter bonheur au nouvel en chinois.  
De la famille du Cédrat, on le trouve aussi sous un nom d'emprunt : le cédratier.

Ce fruit ne possède pas de pulpe et pas de jus, on se sert uniquement du zeste. sa chair (s'il y en a) est faiblement acide et non-juteuse, et même parfois sans pépins. Il est très aromatique et les Japonais l'utilisent pour parfumer les chambres et les affaires personnelles, tels que les vêtements.  
La peau du fruit peut être confite. Dans la cuisine occidentale, elle est souvent utilisée pour son zeste.  
La chair blanche interne n'est pas amère comme celle de tous les cédrats, ainsi les doigts peuvent être coupés et tranchés avec la peau, et utilisée dans les salades ou parsemée sur des mets, tel le poisson. on peut en faire un sorbet.

**recette du mois : crêmeux au chocolat**



Pour le crêmeux : 200g de lait - 200g de mascarpone - 80g de jaune d'oeuf - 40g de sucre - 155g de chocolat à 66%

- Mettre le chocolat dans le blender.
- Porter le lait, le mascarpone à ébullition.
- Blanchir les jaunes avec le sucre.
- Verser le mélange lait-mascarpone petit à petit sur les oeufs sans cesser de battre.
- Remettre le mélange sur le feu sans cesser de mélanger et sans faire bouillir.
- Verser le mélange dans le blender et mixer.
- Mettre le crêmeux dans un saladier, filmer au contact et réserver au réfrigérateur.
- vous pouvez le servir avec un crumble ou un shortbread

**la carte sera disponible le 17 janvier 2017**



Le chef a cuisiné

Gambas Royale/cannelés tartiflotta/ jus de presse à la persicaire odorante du jardin et pousses insolites de mon jardin

19 €

Saint-Jacques de port en Bessin snackées, puis fumées minute sur un risotto vénéré, bouillon d'orties à la truffe noire du Périgord

20 €

Bar de ligne de la cotinière, suc de betterave au vinaigre de sapin du Canigou, cappellitti de brousse/fève de Tonka, choux fleur fumé en brioche

30 €

Cochon " Prince Noir de Biscay"  
Côte simplement poêlée, jus à la truffe noire du Périgord, gnocchi, cerfeuil tubéreux, oignon fumé et cèpes du Médoc

30 €

L'assiette de Fromages affinés de Jean-François à Cocumont, Pain de campagne au cidre, Huiles, poivres et confitures particulières

10 €

Dégustation d'agrumes de Mr Dufau à Eugénie les Bains, shortbread thé matcha (yuzu, main de Bouddha, bergamote, calamondin, combawa, cedrat)

11 €

Ananas victoria, mousse légère à la noix de coco, sorbet poivre de Chiloe, crêmeux chocolat Vairihona "Kalingo 65%"

11 €

**Menu C'Yusha à 34 €**

Œuf bio cuit à 63°/crêmeux de galaise d'Evlnas/truffe noire du Périgord/ terre de châtaigne/crispy de pancetta

Merlu de ligne du pays Basque, epasusoto à la tome brebis, condiment fenouil/galanga

Ou

Magret de canard de la ferme d'Auros laqué au miel de café, gastrique d'orange sanguine, barre crousti/fondante au painais au tourteau de noisette et shitaké

**Les fromages affinés**

Ou

tarte cheese cake à la myrte citronnée, gel de sucré muscovado, sorbet bergamote

**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 fériés  
Sélection du Sommelier : 1 verre de vin + 1 café classique...6 €

**revue de presse : article dans le Junkpage**



un grand merci à Joël Raffier

<http://www.cyusha.com/IMG/pdf/822222.pdf>

Bien à vous,  
Pierrick Célibert