



produit du mois : pélagonium citronnelle



Le genre botanique Pelargonium compte plus de 200 espèces, dont plusieurs dizaines sont odorantes (P. crispum, P. fragrans, P. graveolens...) et s'utilisent à merveille en cuisine. Ces plantes communément appelées « géraniums odorants » ont un feuillage aromatique et couvrent tout le champ culinaire grâce à leurs saveurs originales. Ils dégagent, selon les espèces, un parfum soit de rose, d'orange, de citron, de chocolat, de noisette, de pomme ou encore de cola.

Comment utiliser les Géraniums odorants en cuisine ?

Les feuilles de ces Géraniums odorants sont plus remarquables et plus parfumées que les fleurs. Mais les fleurs s'utilisent également pour décorer des gelées, des fromages, ou du beurre. On peut les cristalliser avec du sucre, en faire des glaçons fleuris, des vinaigres ou encore du sirop. Les feuilles aromatisent plus fortement les plats (farce, sauces...) et parfument des boissons chaudes ou froides. Il faut les retirer après qu'elles ont transmis leur arôme à une préparation...et ne pas les manger tel quel. Elles apportent aussi leurs extraordinaires parfums aux desserts, crèmes, glaces et autres pâtisseries !

produit du mois : tulbaghia



Tulbaghia violacea Tulbaghia violacea est une plante initialement introduite pour la cuisine (son parfum rappelle celui de l'ail) car ses feuilles et ses fleurs sont comestibles. Tulbaghia violacea est remarquable par la générosité de sa floraison ininterrompue de juillet aux gelées. Tulbaghia est, de plus, un excellent répulsif pour les pucerons: mettez le aussi dans votre potager.

produit du mois : oignon de Lézignan



L'oignon doux de Lézignan se caractérise par sa très grande douceur qui en fait un régal à manger cru ou en salade.

Les habitants de Lézignan disent avec raison : "La céba des Lézignan es douça couma lou pan" (la céba de Lézignan est douce comme le pain).

Cet oignon, ou cébe, qui ne pique ni les yeux ni les

papilles, est idéal pour le manger cru et profiter ainsi de sa saveur et ses bienfaits. Produit à Lézignan près de Béziers, depuis au moins le XVIIème siècle, la ville se rebaptisant Lézignan de las Cebes en 1615, l'oignon doux de Lézignan se caractérise des autres oignons par son bulbe de forme aplatie et de couleur blanche ou jaune clair.

Appelé aussi cébe de Lézignan, de l'occitan céba (oignon), c'est un oignon extrêmement doux dont la saveur sucrée conviendra aux plus récalcitrants.

Faible en calories et riche en vitamine C, l'oignon contient également de nombreux minéraux et oligo-éléments aux vertus immunitaires et anti-oxydantes.

Consommé régulièrement l'oignon a des propriétés diurétiques, hypoglycémiantes (régule l'excès de sucre dans le sang). Son action est également bénéfique pour le système cardio-vasculaire en limitant les risques d'obstruction des vaisseaux.

produit du mois : cerfeuil musqué



Le cerfeuil musqué est une plante vivace, aromatique et médicinale très connue à la fin du moyen-âge méritant d' être redécouverte. A l'état sauvage on le retrouve bien souvent dans les prairies ou les bois clairs en montagne.

Utile au potager, les fleurs du cerfeuil perpétuel sont mellifères et attirent dès le début du printemps les insectes pollinisateurs. Le cerfeuil musqué est une plante généreuse se resséant spontanément une fois

installée.

Ses feuilles et graines au goût légèrement plus anisé et sucré que le cerfeuil commun s'utiliseront en condiment. Les graines encore vertes peuvent aromatiser les salades de fruits et liqueurs. Les racines se consomment comme les panais. Plante aux vertus anti inflammatoires, digestives, purgatives et apéritives.

produit du mois : fleur d'osmanthe



les fleurs de l'osmanthe sont très employées pour parfumer le thé. En cuisine chinoise, on les utilise aussi pour faire de la confiture parfumée, des biscuits sucrés, des boulettes de pâte, des soupes. Les propriétés de cette fleur ont la particularité d'apaiser les douleurs dentaires, les maux de gorge et d'éliminer la mauvaise haleine grâce à sa saveur parfumée.

astuce : chapelure parfumé



pour faire des chapelures parfumées recycler les parures de carotte poireaux peau d'aubergine etc les faire déshydrater et le réduire en poudre puis les mélanger à la chapelure

recette du mois : vinaigre de gingembre



Parfait pour les salades ou pour arroser des crudités. Il se prête aussi à merveille pour mariner rapidement les poissons, fruits de mer, viandes de porc, volailles et même l'agneau.

Mais ce n'est pas tout, il a aussi de nombreux bienfaits: ce vinaigre qui apporte originalité et exotisme à vos préparations, diminue la glycémie ainsi que la quantité de sucre dans le sang. Eh oui. Comment le préparer ?

Ingrédients (pour 50 cl de vinaigre de gingembre) :

300 g de gingembre très frais, finement émincé en lamelles

300 g de sucre en poudre

50 cl de vinaigre de cidre

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à petit feu pendant 15 minutes. Laissez refroidir puis

conservez dans une bouteille en verre, sans filtrer. Avec le temps, le parfum du gingembre sera encore plus présent. L'idéal est d'attendre une quinzaine de jours avant de consommer ce vinaigre arrangé. Il apportera douceur et caractère à vos vinaigrettes (1 cas. suffit, en accompagnement d'un autre vinaigre plus classique, ou d'un jus de citron).

la carte sera disponible le 12 juillet 2017

Le chef a cuisiné



Homard bleu de nos côtes aux feuilles de combawa, betterave d'Aurore, sorbet pélagonium citronnelle, huitre végétale de mon potager **21 €**

Dégustation tomates anciennes, huile de menthe basilic, mozzarella di Buffala, éponge d'olive de Nyons **18 €**

□□□□□□□□

Lotte et oignon de Lézignan, suc de carotte à la tagète, pomme de terre d'Eysines confites et cromesqui d'artichaut de Macau à la persicataire odorante **30 €**

Ris de veau doré au beurre de cerfeuil musqué, fleur de courgette farcie d'un axoa et giroles du Médoc **30 €**

□□□□□□□□

L'assiette de Fromages affinés de Jean-François à Cocumont, Pain de campagne au cidre, Huiles, poivres et confitures particulières **10 €**

Vacherin à la pêche blanche parfumé à la verveine de mon jardin, sorbet aux fleurs d'Osmanthe **11 €**

El mojito revisité :

Chocolat dulcey au rhum ambrée, Crèmeux au citron de Menton,

fleur de cactus et sorbet kalamansi **11 €**

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

Menu C'Yusha à 34 €

Eau de tomate au tulbaghia, escabèche de seiche au vinaigre de gingembre, scarmoza et pulpe glacée poivron/fruit de la passion □□□□□□□□

Thonine de Méditerranée, condiment au shiso pourpe, pulpe d'aubergine à la myrte citronné et courgette du jardin de Quentin Ou

Volaille d'Étaulier en basse température puis grillé, condiment agastache, quinoa au yuzu □□□□□□□□

Les fromages affinés

Ou

L'Abricot : cuit et comprimé Biscuit de savoie au sucre muscovado, mousse légère de petit Malo, mélisse glacée

Menu gourmet à 45 €

En six services pour l'ensemble des convives

revue de presse : un superbe article dans le Mag et passage sur France Bleu Gironde au grand Miam



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

<https://tunes.apple.com/fr/podcast/pierrick-celibert-chef-du-restaurant-cyusha-%C3%A0-bordeaux/id557980501?i=1000389715243&mt=2>

Bien à vous,

Pierrick Célibert