



**produit du mois : arroche de mers**



De nom botanique Atriplex halimus, l'Arroche marine également appelée « Pourpier de mer » ou encore « Épinard de mer » est une plante arbustive vivace de bord de mer qui pousse notamment autour du bassin méditerranéen et sur le littoral atlantique. Avec son superbe feuillage argenté-bleuté, elle est beaucoup utilisée comme plante ornementale dans les jardins mais ce que l'on sait moins, c'est que ses feuilles sont comestibles et peuvent se consommer crues en salades ou cuites comme à la manière des épinards.  
Les utilisations de l'arroche marine en cuisine !  
Les feuilles de l'arroche marine au goût aigre et salé se récoltent toute l'année au fur et à mesure des besoins. Elles sont consommées crues dans les salades, dans certains pays d'Europe. Elles peuvent aussi être cuites à la vapeur ou à la poêle. Dans la région de Gafsa en Tunisie, elles servent à la préparation d'un couscous spécial, le « bathbathia ». Dans les zones arides d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, les nomades les mangent bouillies dans l'eau. Dans la pharmacopée naturelle des habitants des déserts, les feuilles écrasées d'Atriplex halimus sont appelées « guettaf » et sont utilisées pour assécher et soigner les plaies. Le bois de la racine servait aussi autrefois comme brosse à dents.

**produit du mois : tulbaghia**



C'est une plante qui fait partie, comme les capucines – plus connues, des plantes comestibles. Plus précisément, ce sont les feuilles qui sont utilisées. Le tulbaghia est une plante bulbeuse vivace et rustique, jusque – 15°C, ses feuilles sont consommées émincées, elles développent alors des saveurs délicates d'ail., la fleur également.  
Le tulbaghia est facile au jardin, il faudra juste porter une attention particulière pendant la croissance, avec des apports d'eau réguliers et importants. C'est une plante qui nous vient d'Afrique du Sud, de la province du Cap. à cette carte je l'utilise pour parfumer une eau de tomate

**produit du mois : Lapin de la ferme de Vertessec**



Ferme de Vertessec. En plein cœur du vignoble médocain. C'est ici, entre lande girondine et vignes prestigieuses que depuis 1973, Michel Petit, élève sa volaille. L'homme n'est pas grand, mais qu'à cela ne tienne, il voit grand. Et la grandeur pour lui, ce n'est pas de faire de la quantité. La quantité, il la laisse aux autres. C'est de faire de la qualité.

**produit du mois : myrte citronné**



Il s'agit des feuilles d'un arbre, de la famille des myrtacées, qui pousse dans les forêts humides d'Australie et de Tasmanie, qui ont été séchées et réduites en poudre. Les aborigènes australiens l'utilisent en boisson tonifiante, mais aussi dans leur cuisine pour ses arômes exceptionnels.  
Le côté fortement marqué en citron de cette poudre l'oriente naturellement vers les produits de la mer, coquillages, crustacés, poissons, mais vous pourrez également l'utiliser sur les viandes blanches : veau, suprêmes de volailles et aussi dans les desserts : salades de fruits, crèmes glacées, sorbets, etc.

**produit du mois : tagète**



Cette variété de tagète est comestible. On peut consommer les feuilles et les fleurs qui ont une odeur de mandarine. On les utilise pour assaisonner des potages, les desserts et les salades. Les feuilles sont utilisées en tisanes. Les fleurs, en mélange, ont des coloris jaune à orangé. La floraison est très abondante depuis juillet jusqu'aux gelées

**recette du mois : sauce chimchurri**



**Ingrédients**

- ½ bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'origan fraîchement ciselé
- 4 gousses d'ail pressées
- ½ tasse d'oignons émincés
- 1 petit piment rouge ; retirer les graines et la membrane intérieure blanche puis le tailler finement (peut être remplacé par 1 à 2 cuillères à café de piment rouge en poudre)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de jus de citron frais
- 120 ml d'huile neutre
- Sel et poivre

**Préparation**

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne et bien mélanger.
2. La sauce chimichurri peut être préparée en avance, mais doit être gardée au frais. Il est préférable de la consommer sous 24-48 heures.

Dans cette recette, j'utilise de l'origan et du piment frais, mais il est aussi possible d'utiliser de l'origan sec et du piment en poudre si nécessaire. Pendant l'été, je recommande d'utiliser des ingrédients frais parce que l'origan frais est tellement bon ! En plus il est très facile d'en faire pousser, que ce soit dans un grand jardin ou dans une petite jardinière. La quantité de vinaigre est ajustable, mais personnellement j'aime sentir juste un soupçon d'acidité dans le chimichurri, donc j'utilise un tout petit peu de vinaigre et du jus de citron. La sauce chimichurri est habituellement consommée avec des plats à base de viande ou de volaille et poisson surtout grillés. Cette sauce, qui est aussi parfaite pour y tremper des empanadas ou du pain, peut être nappée sur des légumes (à la vapeur, rôtis ou grillés). Personnellement, j'aime beaucoup l'utiliser en marinade pour du poulet ou de la viande.

**astuce du mois : tourner un artichaut**



Casser la tige sans la couper, afin d'arracher le maximum de filaments du fond. Agrafer soigneusement le fond à l'aide d'un couteau éminceur. Couper régulièrement l'artichaut aux 2/3 de sa hauteur à l'aide du couteau universel. Dégrossir le fond des feuilles du pourtour toujours avec ce couteau. Puis le tourner en parant soigneusement la base du fond à l'aide d'un couteau d'office.  
Maintenir fermement l'artichaut dans la main gauche et dégager les feuilles avec un mouvement de va-et-vient du couteau tout en contournant régulièrement le fond. Veiller à ne pas laisser de traces verdâtres sur le fond.  
Oter le foin à l'aide du couteau bec d'oiseau.  
Citronner soigneusement le fond d'artichaut lors de sa manipulation pour ne pas qu'il ne noircisse et le plonger une fois terminé dans de l'eau additionnée de jus de citron. Peler la queue de l'artichaut avec un couteau d'office puis la tailler en paysanne à l'aide d'un couteau de Chef. Réserver le tout dans l'eau citronnée jusqu'à utilisation.

**la carte sera disponible le juin 2017**

Le chef a cuisiné

- Artichaut de Macau de Mr Lacroix /gras de seiche fumé /graillon de foie gras/ eau de tomate au tulbaghia et légumes de mers de ma culture 19 €
- Tacos à l'araignée de mer/chimichurri au Jalapeno/avocat à l'épazote/ pulpe glacée de maïs grillé/ Pousses insolites de mon potager 19 €
- barbe cuit au beurre d'huile végétale, suc de carotte à la tagète, Artichaut de macau, choux red russian et asperges des bois 29 €
- Lapin de la ferme de Vertessec au coquelicot, lasagne de petit pois et giroilles du Médoc 29 €
- 
- L'assiette de Fromages affinés de Jean-François de Cocumont, Pain de campagne au cidre, Huiles, poivres et confitures particulières 10 €
- Fraise au shiso, tube croustillant à l'agastache, crème brûlée à la rhubarbe et sorbet fraise des bois 11 €
- Cerise/verveine/pistache/crème glacée à l'aspérule odorante 11 €

**Menu C'Yusha à 34 €**

- Petit pois à la mélisse/tartare de mullet au citron de Menton/pain grillé au rilette de lapin à la ache de montagne et truffe d'été /tofu au poivre de Timut □□□□□□
- Bonite du golfe de Gascogne, jus aux olives de Lucques, pulpe d'aubergine à la myrte citronné et conchiglioni farci d'une ratatouille à l'origan
- ou
- Volaille d'Etoulier en basse température puis grillé, condiment agastache, quinoa au yuzu
- Les fromages affinés
- Ou
- Blanc manger tounon/izarra/dacquoise chocolat au piment d'Espelette/sorbet cerise

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 €

**revue de presse : article sur le site de foodconnexion.com**



<https://www.foodconnexion.com/en-en-parle/produits/papier/les-reportages/135346-notre-top-4-disc-receitas-a-lal-des-cours>

Bien à vous,  
Pierrick CÉllbert