



produit du mois : huile d'olive d'Alexis Munos



Dégustateur diplômé de l'École Espagnole de Dégustation en 2010, entrepreneur instinctif, passionné d'huile d'olive et de haute gastronomie, Alexis Muñoz entame dès 2000, une tournée dans tous les pays producteurs d'huiles d'olive de Méditerranée, loin de la cartographie des productions industrielles.

Pendant 10 ans, il assiste et prend part à des productions, partage le quotidien de dizaines de moulins dans chacun de ces pays du bassin méditerranéen, lui permettant de développer une expertise et de se forger une vision. La diversité des variétés d'olives, les méthodes d'agriculture et de fabrication de l'huile d'olive lui donnent envie de créer son moulin. En 2009, il crée le Moulin de Mech au cœur du parc naturel de Bouhedma, préservé de toute activité agricole intensive et désigné comme réserve de biosphère par l'Unesco. Il y installe une unité de trituration moderne, au beau milieu des oliviers, un laboratoire.

Alexis Muñoz accompagne aujourd'hui plusieurs producteurs du bassin méditerranéen qui puisent en lui l'expertise permettant d'optimiser qualitativement variétés autochtones, terroir, outil et méthode de production.

produit du mois : agastache



L'agastache est une herbe aromatique qui est très souvent utilisée dans la gastronomie asiatique et Nord-américaine. Sa fleur en forme d'épi de couleur rose, bleu ou blanc est appréciée par les abeilles et bien d'autres insectes. Cette plante aromatique vous permettra de parfumer de nombreux plats et décorer votre maison avec de magnifiques bouquets. Les variétés d'agastache ont développé des parfums très différents,

produit du mois : asperge des bois



Il s'agit de ornithogalum pyrenaicum plante vivace herbacée de la famille des liliacées, appelée aussi asperge des bois ou aspergette. A ne pas confondre avec l'asperge sauvage asparagus acutifolius qui se cuisine de la même manière mais dont le goût est plus amer. Au niveau du goût l'asperge des bois cuite à l'anglaise ressemble plus au haricot vert frais ou au petit pois qu'à l'asperge. Rien de plus normal puisqu'il ne s'agit pas

d'une asperge !

Gardez-la légèrement ferme comme les haricots et utilisez-la de la même façon avec un morceau de beurre frais ou en vinaigrette. Les plus gourmands les dégusteront dans une omelette ou en mouillettes avec des oeufs à la coque.

produit du mois : panisse



De Marseille à Nice, tout le monde connaît la Panisse ! Cette savoureuse spécialité méridionale élaborée à partir de farine de pois chiche se prête à de nombreuses préparations. En tranches, en chips ou en frites, elle se cuisine très facilement pour un apéritif original ou un repas ensoleillé !

astuce du mois : un vrai gout de petit pois



pour avoir un vrai gout de petit pois et une couleur intense faite une infusion de bouillon poule avec soit vereveine ou basilic moi j'utilise de la mélisse salée mettre dans un thermomix ou blender puis les petits pois crus et ajouter un peu de bouillon chaud puis triturer durant 4 minutes ajouter si besoin du bouillon pour avoir une consistance crémeuse à la fin j'ajoute soit un peu de beurre si je le sers chaud soit une huile aromatique si servi froid.

recette du mois : Barbajuan aux parmesan



Ingrédients :

Pour une quinzaine de barbajuan :

250g farine 110 ml d'eau 1 cs d'huile d'olive 1 pincée de sel
les feuilles d'une botte de blettes 2 oeufs 2 échalotes 40g de parmesan huile d'olive poivre du moulin

Préparation des Barbajuan

Mélangez la farine, l'eau, l'huile d'olive et le sel et pétrissez cette pâte jusqu'à l'obtention d'une boule.

Emincez les feuilles de blette et faites les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante. Emincez également les échalotes et faites les dorer dans un peu d'huile d'olive.

Dans un bol, les feuilles de blette, les échalotes et les oeufs, poivrez.

Étalez la pâte le plus finement possible et, avec un verre, découpez des cercles. Répartissez un peu de farce sur chaque moitié de cercle, repliez les bords pour former des mini-chaussons. Déposez-les sur une plaque farinée allant au four. Arrosez les chaussons d'un filet d'huile d'olive, quelques tours de moulin de poivre et d'herbes de Provence et hop ! au four, préchauffé à 210°C, pour 20 minutes environ ou à la friteuse

la nouvelle carte :

Menu C'YUSHA 35 €

Petit pois à la mélisse de mon jardin, rilette de lapin à la livèche, terreau végétale au gruë de cacao, lard de la vallée des Aldudes

...

Thonine de méditerranée fumée au bois de Mesquite, sauce vierge à l'huile d'olive d'Alexis Munos, panisse, barbajuan au parmesan

Ou

Volaille d'Étauliers à l'ail des ours, pomme de terre de l'île de Ré et asperges vertes

...

Les fromages affinés

Ou

Fraise, agastache, sorbet fraises des bois/ vinaigre pineau des charente de Françoise Fleuriet

La surprise ! 45 € Pour l'ensemble des convives

Partez à la découverte de 6 plats issues de mon inspiration du moment en tenant compte des préférences de chacun

Pause déjeuner 19 €
Servi uniquement du mardi au jeudi midi, sauf jours fériés

Entrée, plat et dessert du jour

Sélection du Sommelier pour la pause déjeuner :
1 verre de vin + 1 café classique...6 €

Bien à vous,

Pierrick Célibert