



Produits du mois : ail des ours



L'ail des ours s'observe au printemps lors des promenades dans les sous-bois. Il est reconnaissable des plantes à ses feuilles ovales en forme de lance, vertes foncées, luisantes avec une hampe florale blanche en ombelle. Cette plante est originaire d'Europe et d'Asie ou elle pousse dans les sous-bois humides, elle dégage une forte odeur d'ail quand vous froissez les feuilles, mais il est préférable de prélever des feuilles que d'arracher la plante dans la nature.

Vous pouvez faire un semis avec des graines récoltées en juillet sur les plantes en forêt, que vous semez après récolte dans un endroit ombragé. Répiquez en octobre en planches ombragées sur des rangs espacés de 25 cm et de 10 à 15 cm sur la ligne. Les soins à apporter à l'ail des ours se limitent au binage et à quelques arrosages en cas de sécheresse, ce sont des plantes pas très difficiles à cultiver. Si votre sol est à tendance argileuse, vous y apporterez du sable pour l'alléger.

La récolte de l'ail des ours se fait l'année d'après, en prélevant au fur et à mesure des besoins, on laisse quelques pieds en terre pour sa production prochaine. On utilise les feuilles et les bulbes coupés très finement pour les crudités et les sauces, les bulbes pour les viandes comme le gigot d'agneau ou les légumes etc... La plante a une haute teneur en vitamine C et pour mesdames des propriétés amaigrissantes.

Les morilles :



La morille est le champignon de printemps. Mais l'amateur de champignon doit savoir que la morille crue est toxique. Pour la consommer il faut impérativement la cuire ou choisir des morilles séchées. Très riche en goût elle est aussi très faible en calorie. Qu'à cela ne tienne, nous rajouterons de la crème !

La morille aime le frêne. Mais aussi le lilas. Et puis les zones lumineuses. Mais aussi les taupes. Surveillez les petites mottes de terre à côté des arbustes. En fait la discrète vit en symbiose avec le glucose. Et pour que le glucose s'écoule il faut que l'arbre soit abimé. La morille aime l'humidité, la proximité de l'eau. Mais aussi le charbon de bois et, paradoxalement, les vieilles ruines et les friches. Elle aime les terres sablonneuses. Elle aime les bois mais aussi les montagnes où, grâce aux écarts de température, on peut rêver en récolter plus tard dans la saison.

Comment nettoyer les morilles?

Vous savez que les morilles possèdent des alvéoles, sont creuses et que leur terrain de prédilection est sablonneux. si vous ne les nettoyez pas correctement, elles peuvent crisser. Plusieurs écoles s'affrontent : les peintres utilisent un fin pinceau. Les dentistes une brosse à dent. Les pressés les passent délicatement sous l'eau et les séchent avec du papier absorbant.

Comment préparer les morilles ?

La morille est si goûteuse qu'une simple noix de beurre suffit pour s'en régaler. Cela dit, tradition oblige, elle est aussi excellente dans une sauce à base de crème fraîche et accompagne parfaitement les viandes blanches, notamment le poulet et le veau mais aussi, même en petite quantité, une omelette ou des pâtes.

Recette du mois : oeuf poché aux morilles et ail des ours



Ingrédients pour 4 personnes :

4 œufs extra frais
100 g de morilles propres
2 échalotes ciselées
25 g de beurre

1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
2 tiges d'ail des ours+ 4 petites pour la présentation
15 cl de vin blanc sec
1/2 verre de vinaigre

Préparation :

Faites blanchir les échalotes dans une casserole contenant 25 grammes de beurre. Ajoutez 15 cl de vin blanc sec et les morilles, salez, poivrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez réduire pendant 8 minutes.

Pendant ce temps, faites pocher les œufs pendant 3 minutes en les cassant les uns après les autres dans une casserole d'eau frémissante, additionnée d'1/2 verre de vinaigre.

Egoutter les morilles et ajouter les deux tiges d'ails des ours

Déposez dans chaque assiette creuse les morilles avec leur sauce puis l'œuf poché mettre un peu de fleur de sel et un tour de moulin à poivre et finir avec les tiges d'ails.

Proposez selon votre goût du pain de seigle ou du pain de campagne légèrement toasté et idéalement mettez soit des asperges blanches ou vertes pour accompagner les œufs pochés aux morilles.

Astuces du mois : oeuf poché



si vous avez des interrogations sur une technique ou une progression d'une recette, n'hésitez à me contacter je vous répondrai sur la prochaine cookletter.

En premier lieu avoir des œufs très frais qui vous garantiront un jaune bien centré dans le blanc. Verser l'eau et le vinaigre dans une grande casserole. Porter le tout à la limite de l'ébullition dans une casserole à feu vif. Veiller à ce qu'il n'y ai pas de bouillonnement.

Après deux écoles : soit vous donner un tour de fouet dans la casserole le mouvement de l'eau provoquera l'enrobage correct du jaune. Soit avec l'aide d'une cuillère vous rabattez le blanc sur le jaune.

Casser chaque œuf séparément dans un petit bol et verser en faisant glisser chaque œuf délicatement dans l'eau frémissante.

Laisser pocher pendant 2-3 minutes. Presser le doigt sur chaque œuf pour vérifier la cuisson. Le blanc doit être ferme et résister et sentir que le jaune est bien liquide.

Sortir chaque œuf délicatement avec une écumoire et les plonger tout de suite dans de l'eau glacée pour stopper net la cuisson.

Sortir tout de suite les œufs de l'eau froide et les ébarber en coupant d'excès de blanc filandreux qui entoure l'œuf. Pour les réchauffer les mettre dans le l'eau chaude salée.

Nouvelle carte, disponible le 1 avril 2011



La carte

Homard : - **19 €**
à la mayonnaise d'huile végétale du Bassin d'Arcachon,
au citron caviar, transparence concombre
un fritto misto et sa bisque

Oeuf bio de Mr Loutan* cuit à 63 °) asperges du Blayais de Mr Duret/ morilles - **18 €**

Sole d'Arcachon au beurre yuzu "Jean-Yves Bordier",
asperges vertes, aillet, condiment agastache - **25 €**

Pigonnneau de "Mme Leguen" cuit en basse température au fenugrec,
cannelloni à l'ail des ours,
Entrée de légumes printaniers - **24 €**

Fromages affinés accompagnés de : beurre de Jean-Yves Bordier,
pain aux figues, Chutney pomme/pistache- **9 €**

Baba aux fraises Gariguettes, pulpe de rhubarbe, sorbet hibiscus - **9 €**

Voilà le printemps, un puit de golf sur un gresen de menthe - **9 €**

*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*

Le Menu C'Yusha à 33 €

Emulsion d'érable de la cofinière parfumé au combawa, royale de foie gras,
tartinée de Sarazin flanquée d'une rillette crabe/dulse

L'esturgeon du teich au teppan yaki, gel de concombre/ail rose de Lautrec, barre crousti/fondante au fenouil

Ou

Polette du Périgord cuite en basse température, mariné aux herbes du Jardin des senteurs, verjus, quinoa et copeaux d'asperges

Les fromages affinés

Ou

Minute de fraise Gariguettes à l'infusion de thé de bordeaux, sorbet au petit suisse

La pause déjeuner à 19 €

(Entrée, plat et dessert du jour)
Menu servi uniquement du mardi au vendredi midi, sauf jours férié
Sélection du Sommelier : 1 verre de vin + 1 café classique.....6 €

pour les passionnés d'agrumes :



Suite à la venue d'un client passionné d'agrumes pour découvrir notre restaurant.

En fait il travaille à la jardinerie du Bouscat et son rayon est plein de merveilles d'agrumes sans dire de bêtise une trentaine de variétés, si vous êtes de passage vers le Bouscat faite le détour, Cédric alias Yuzu pour ne pas le nommer, vous communiquera sa passion, ses conseils.

le C'YUSHA abrite maintenant 3 spécimens d'agrumes: Main de Boudha, Yuzu, citron caviar

un blog sur les agrumes très intéressant :
<http://www.agrumes-passion.com>

l'adresse exacte Jardiland

18 rte du Médoc 33110 Bouscat - Tél. : 05 56 16 09 94

Bien à vous,

Pierrick Célibert