



**produit du mois : la celtuce**



Egalement appelée Asperge romaine ou Laitue asperge celtuce, cette variété est très largement consommée en Chine. Les tiges, qui présentent un goût entre l'asperge et l'artichaut, se consomment comme des asperges et les feuilles en salade. En effet, la laitue ne pomme pas.

**produit du mois : ail noir de lautrec fait au C'yusha**

L'ail noir est un ail classique (*Allium sativum*) confit à l'eau de mer à une température constante de 60°C, ou cuit à basse température, entre 60 à 80°C, dans un milieu à un taux d'humidité entre 70 à 90 %, pendant au moins 2 semaines et jusqu'à 60 jours.

C'est la "fermentation" qui lui donne sa couleur noire profond, sa saveur spéciale et ses vertus décapées par rapport à l'ail traditionnel. Sa pelure reste blanche, mais les gousses prennent une couleur noire charbon et sont toutes moelleuses, avec une nouvelle texture fondante. Pour information, il est tout à fait possible de faire de l'ail noir maison avec un cuiseur de riz, il faut juste s'armer de patience ! Le terme "fermenté" n'est pas scientifiquement correct, car il n'y a pas d'action microbienne dans le processus, ce serait plutôt un ail caramélisé.

Il ne faut pas le confondre avec la variété d'ail noir naturel, *Allium nigrum*, une autre variété d'alliacée à grosses feuilles qui n'a rien à voir, il s'agit bien de la variété *Allium sativum* comme notre ail séché. C'est à l'origine un ingrédient de la cuisine asiatique, spécialité d'Aomori, ville japonaise située dans le nord de l'île principale d'Honshū.

**les bienfaits :**

L'ail noir permet de stimuler l'organisme en augmentant l'activité des enzymes et cellules immunitaires. Il aide à combattre les infections et éliminer de nombreuses bactéries. Recommandé pour traiter les petites infections intestinales ou les maux d'hiver, on l'utilise aussi pour détoxifier le foie

**produit du mois : chinchard**



Ce poisson fusiforme de la famille des Carangidae, grégaire, se déplace en bancs dans les eaux profondes comme au plus près de nos côtes, en Méditerranée comme en Atlantique Nord et Sud.

Il mesure de 15 à 45 cm, est reconnaissable à son dos relativement foncé, ses flancs blanc argenté, sa mâchoire proéminente, ses deux nageoires dorsales et sa ligne de piquants qui peut intimider les prédateurs.

Allez savoir pourquoi le chinchard est délaissé en France quand on l'adore au Japon ? Ce poisson-là a pourtant un sacré pouvoir de séduction.

Contrairement à d'autres, il est présent quasiment toute l'année sur les états et, bonne nouvelle pour le porte-monnaie des particuliers et des restaurateurs, son prix reste extrêmement abordable.

Plus maigre que le maquereau avec lequel on le compare souvent, le chinchard se révèle aussi riche en protéines et en vitamine D. Bluffant ! Ce poisson est vraiment recommandé de le déguster le plus vite possible après l'achat pour profiter de sa fraîcheur. Sa chair blanche translucide, fine, ferme et moins puissante que celle du maquereau ou de la sardine, est délicieuse et bluffe les plus sceptiques, habitués à se tourner vers des espèces plus nobles.

**produit du mois : baies de Batak**



Le poivre d'Andaliman est un faux-poivre. Les baies proviennent d'un arbuste épiphyte d'Indonésie au nom botanique de *Zanthoxylum acanthopodium*. Il fait partie de la famille des Rutaceae et du genre *Zanthoxylum*, le même que pour la baie de Sansho de Wakayama, la baie sauvage des cimes, le poivre de Sichuan ou le poivre Timut.

On l'appelle baie des Bataks car c'est au cœur du royaume des Bataks, et plus précisément chez les Bataks Toba (ou peuple Toba) une ethnie habitant la région du lac de Toba, que pousse ce fruit. Les Batak Toba cuisine quotidiennement l'Andaliman, c'est leur poivre, d'où son nom de Poivre Andaliman ou Poivre Batak. Il est également appelé Spice Tuba par le groupe ethnique Batak Karo.

Les baies fraîches sont très petites et ressemblent à de toutes petites fraises rouges. Mais une fois séchées, celles-ci prennent une couleur brun orangé et s'ouvrent laissant échapper leur petite graine noire. La qualité des baies *Zanthoxylum* se mesure à la faible proportion de ces graines noires qui n'ont aucun intérêt gustatif. En effet c'est l'écorce qui renferme tous les arômes et autres propriétés organoleptiques.

**recette du mois : ketchup de betterave**



**Ingrédients :**  
1kg betteraves jaunes épluchées et taillées en cube (1/2 c. à soupe) d'huile végétale 1 oignon 2 gousses d'ail 1 pomme jaune, pelée et coupée en dés 35 g sucre blanc 60 g vinaigre cidre 125 g d'eau 1 c. à soupe gingembre frais, râpé.

**Préparation :**  
Dans une casserole à fond épais, verser l'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail et la pomme jusqu'à ce que l'oignon soit coloré, ajouter les cubes de betteraves, le sucre, le gingembre. Déglacer avec le vinaigre puis l'eau. Cuire pendant 20 minutes à couvert doucement, enlever le couvercle et cuire encore 10 minutes. Dans un robot culinaire, verser la préparation et réduire en purée. Passer le tout dans une étamine et réserver dans des pots. Laisser refroidir à température ambiante et réserver au réfrigérateur.

**astuce du mois : jaune d'oeuf mariné au vinaigre de cidre**



Séparer les jaunes des blancs d'œufs puis laisser mariner les jaunes une heure dans un récipient avec le vinaigre de cidre, après servir avec des poireaux, sur un tartare de boeuf, sur un carpaccio de thon

**la carte de mars sera disponible le 3 du mois :**



**Menu C'YUSHA 36 €**

Chinchard mariné aux baies de Batak/poireaux fumé et jaune d'œuf confit au yuzu /sorbet fenouil/bergamote

Cabillaud confit au kari gosse, samoussa de sarrasin au wakamé, céleri à l'encre, Ketchup de betterave burpée's au vinaigre celtique

ou

Canard des Landes à l'ail noir « maison », légumes du jardin de Quentin aillet et asperges vertes

Les fromages affinés

Ou

Pain d'épices aux pommes Bio des côteaux de Boutau compressées miel d'accacia du rucher de Jamin, Crème mascarpone à l'hydromel, crème glacée à l'aspérule odorante

**La surprise ! 46 €**

Pour l'ensemble des convives Partez à la découverte de mon inspiration du moment en 6 services

**Pause déjeuner 20 €**

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 €

TVA incluse au taux de 10 % prix net en euros service compris

Bien à vous,

Pierrick Célibert