



**le livre des AFAMÉS: sur l'huitre sortie le 21 Octobre en vente aussi au restaurant**



Les chefs Bordelais composant le collectif AFAMÉS (Alliance de Français amateurs de mets épicuriens et savoureux) ont pour valeur primordiale la cuisine fraîche et sans intermédiaire, authentique et de qualité. Chacun, dans cet ouvrage a proposé trois façons de revoir l'huitre d'une façon très contemporaine : tartare d'huitres et betteraves aux noisettes torréfiées, huitres du Cap-Ferret juste saisies dans un bouillon de fote gras au Sauternes, chaudrées d'huitres et de maïs doux, huitres en habit de lard demi-sel velouté de giromon, pommes granny smith et noisettes torréfiées, huitres perles de l'Impératrice n°1 et granité au vinaigre de gingembre, filets de sol et huitres de Belon meunière béarnaise girolles et asperge, huitres XXL snackées au panko, pain beurre en pain perdu lodé, sorbet balsamique et écume d'huitres chaudes façon "Krapinette" au thé fumé, ou encore mimosa d'huitres fraîcheur de coco, tomate concombre et citron vert.

**brasserie Gasconha:**



voilà la bière de Noël avec des touches épicées de caramel et brassée au miel d'Aquitaine.

**et aussi leur vinaigre de bière :**

Le vinaigre de bière compte parmi les plus anciens. Il est également appelé vinaigre de malt. Ce vinaigre est élaboré à partir de céréales, plus particulièrement l'orge.

C'est à partir du jus d'orge germée, dont l'amidon contenu dans le grain donne le sucre, qu'est élaboré ce fameux vinaigre de bière. La bière, brassée avec le sucre, devient après fermentation acétique, du vinaigre. Ensuite survient une phase de vieillissement pendant 3 à 4 mois.

Mais prenons le temps de le découvrir et de le goûter. Vous Nous élaborons l'hiver du vinaigre à partir de notre production de bières artisanales. Ce vinaigre est obtenu à partir d'un mélange de bières blondes et ambrées pour que sa couleur finale soit dorée. La bière est mise dans des fûts avec la mère obtenue de façon naturelle et spontanée lors de précédentes fermentations acétiques. Profitant des températures froides, la bière se transforme lentement en vinaigre. L'alcool de la bière est transformé en acide acétique, on obtient ainsi un vinaigre très doux ( il n'y a pas beaucoup d'alcool dans la bière donc pas beaucoup d'acide dans le vinaigre).

Le vinaigre après dégustation est filtré puis mis en bouteille. N'étant pas pasteurisé, la mère peut se reformer sous forme d'un léger voile.

Les utilisations de ce vinaigre sont très nombreuses en cuisine :  
 - il remplace le citron sur le poisson ou sur les huitres  
 - il permet de déglacer la poêle des sucs de cuisson des viandes blanches ou des poissons et permet d'obtenir après ajout de crème fraîche une sauce parfaite onctueuse et rapide à faire  
 - il peut aussi être utilisé pour une vinaigrette douce  
 - quand arrive la récolte de salicornes en mai/juin, nous les mettons dans le vinaigre de bière pour les conserver à la façon des cornichons ; c'est beaucoup plus doux que dans du vinaigre d'alcool  
 Le vinaigre de bière est, de part son goût et sa douceur, incontournable dans votre cuisine mais reste très rare.

**Produits du mois : truite de Banka**



La truite arc-en-ciel est un salmonidé, comme sa cousine sauvage et autochtone la truite fario et comme le saumon. C'est un carnassier qui se nourrit de poissons mais aussi des petits insectes et crustacés présents dans les mêmes eaux.

La couleur de sa chair, blanche ou saumonée dépend des pigments présents dans son régime alimentaire. La couleur de sa robe, variable selon les milieux et la maturité, va du gris au vert en passant par le jaune d'or. Ses flancs se parent d'une bande pourpre et de tâches noires.

Particulièrement bien adaptée à l'élevage elle nécessite toute fois une eau froide et très oxygénée. Lorsqu'elle est élevée de manière raisonnée c'est un poisson peu gras dont la chair pauvre en lipides et riche en protéines est recommandée dans les régimes alimentaires sains et équilibrés.

La ferme aquacole de Banka, c'est d'abord un cadre magnifique et sauvage, niché au coeur du Pays Basque. Dès le XVIIème siècle, la source Arpaa alimentait à un moulin du village de Banka. C'est en 1965 que Jean-Baptiste Goicoetxea décida d'implanter sur ce site un élevage de truites, persuadé que la qualité exceptionnelle de l'eau et la passion des hommes qui dirigeaient cette entreprise pourraient faire de la Truite de Banka une référence gastronomique.

50 ans plus tard, à force de travail, d'acharnement et de patience, la ferme aquacole familiale offre une truite à la chair d'une rare finesse, fruit d'un savoir-faire unique et d'un environnement particulièrement privilégié. À l'origine de la Truite de Banka, une intuition nourrie de bon-sens plus qu'un raisonnement scientifique : élever le poisson dans de l'eau naturellement pure et oxygénée, en respectant son rythme naturel de croissance, en lui apportant une nourriture de qualité et en limitant la concentration de truites dans les bassins. Dans cette aventure le maître-mot est patience. Il en faut pour connaître et anticiper les variations climatiques et environnementales. Pour adapter la population de poissons au débit naturel de la rivière. Pour définir la nourriture idéale. Pour imaginer et maîtriser une technique unique de fumage des filets de truite.

Notre VALLEE descend sur une trentaine de kilomètres, du coeur des pyrénées basques jusqu'à la VALLEE de la Nive sur la route de St-Jean-Pied-de-Port et de St-Jacques-de-Compostelle.

quelques villages aux flancs des montagnes, où vous trouverez le meilleur des produits de notre terroir. Aux Aldudes, Pierre Otetza fait revivre le pie noir, porc de race basque, dont il tire jambons et saucissons parmi les meilleurs qui soient. Ceux qui travaillent et vivent dans la VALLEE depuis d'innombrables générations préservent quotidiennement l'authenticité de ce territoire. Ici, peut-être plus qu'ailleurs, vous entrez dans un monde où les hommes, les bêtes et la nature vivent en harmonie.

**coquille saint jacques de plongée**



Traditionnellement, la coquille Saint-Jacques se pêche à la drague en baie de Saint-Brieuc. La drague est un instrument de pêche à armature métallique qui agit comme un râteau sur le fond sableux où vivent les coquilles Saint-Jacques – les fonds marins en prenant un coup, et l'outil ramasse tous les coquillages sans distinction de taille, alors que la loi interdit que l'on remonte des mollusques de moins de 11 cm.

Cette année, et pour deux saisons expérimentales, la pêche à la coquille Saint-Jacques en plongée vient d'être autorisée, comme c'est déjà le cas à Ferros-Guirec et Saint-Malo – cela se pratique depuis longtemps en Norvège.

Déjà pêcheur de coquilles Saint-Jacques à la drague, Stéphane Ferré est devenu pour son plus grand bonheur pêcheur de coquilles – même quand la température de l'eau dépasse à peine les 6 degrés en hiver. Ainsi depuis le 22 octobre et jusqu'au 21 novembre, les équipages envoient leur plongeur équipé d'une bouteille explorer les fonds marins à la recherche des plus belles coquilles. Ils ont ainsi le droit de pêcher en plongée deux jours par semaine de 9 h à 13 h. Un quota de 400 kg par marée et par bateau a été fixé.

Dans l'eau, il descend jusqu'à 20 mètres de fond pour « cueillir », comme il dit, les plus beaux spécimens, là où aucune drague n'est capable d'aller. Il se paye même le luxe de ne choisir que les plus grandes coquilles, celles qui sont supérieures à la taille minimale officielle. Une pratique faite pour préserver le gisement de Saint-Brieuc. Cueilie à même le fond sableux, la coquille n'est ni « stressée » ni secouée et n'avale pas un grain de sable contrairement aux coquillages attrapés à la drague qui doivent ensuite être baignés et rincés de nombreuses fois.

Ces Saint-Jacques sont très prisées des restaurants gastronomiques pour leur taille impressionnante (entre 80 et 110g la noix) mais aussi pour leur finesse et leur goût unique. Elles sont rares et précieuses pour les fins gourmets.

Faite à la main, elle est très respectueuse des coquilles Saint Jacques qui ne sont ni cassées ni disjointes. Elle permet une sélection méticuleuse offrant ainsi la meilleure qualité possible. Cela explique la différence de prix avec les Saint-Jacques Classiques. De plus, contrairement à la drague qui racle le sol, cette méthode a un faible impact sur l'environnement et préserve ainsi l'écosystème. D'autre part, elle permet une consommation moindre de carburant car le bateau n'a pas à se déplacer lors de la pêche.

**Produits du mois : citron poncirus Dragon fly**



Agrume très ornemental par sa structure tortueuse et son feuillage d'automne flamboyant. Des épines recourbées, une croissance lente, perd ses feuilles en hiver. Le fruit est de la taille d'une petite mandarine, jaune ferme à maturité, du pépin. La peau parfumée s'utilise en cuisine et en pâtisserie avec un odeur orange et de mangue très mure.

**Produits du mois : tétragone corne**



La Tétragone Corne est aussi appelée "Épinard de Nouvelle Zélande" et "Épinard d'Été". Elle est originaire de Nouvelle-Zélande et d'Australie et a été rapportée en Europe au 18ème siècle. Ce légume ancien et oublié était autrefois très présent dans les potagers. La tétragone corne mérite d'être remise au goût du fait car elle remplace très avantageusement, l'épinard, surtout en été.

Le feuillage se consomme cru ou cuit. Sa saveur est agréable, avec une pointe d'amertume, un petit goût lodé et un croquant intéressant. Consommées crues, les petites et jeunes feuilles des sommités de la plante rejoindront vos salades, auxquelles elles apporteront une touche d'originalité. Vous ferez revenir le reste du feuillage dans un peu de beurre, en ajoutant du sel et une pointe d'ail (si c'est votre goût !). Vous pouvez également cuire les feuilles quelques minutes à l'eau, comme vous le feriez pour les épinards. Elles peuvent alors accompagner seules poissons et viandes blanches.

**recette du mois : ketchup de tomate verte**

ingrédients :

- 500 g de tomates vertes
- 150 g d'oignons
- 1/2 branche de céleri
- 30 g de gros sel
- 150 g de vinaigre cidre ou balsamique blanc
- 250 g de sucre
- 10 g de gingembre en dés
- 1 cuillère à café de poivre en grains

Préparation :

Couper les légumes en dés et les faire dégorger pendant une nuit, couverts de gros sel. Égoutter les légumes et les déposer dans une marmite. Faire cuire pendant environ 35 minutes dans le mélange de vinaigre et de sucre avec le gingembre et le poivre en grains, enveloppés dans une étamine. Verser dans des pots stérilisés et laisser refroidir.

**astuce du mois : ail vite pelé**



Pour peler plus facilement vos gousses d'ail, passez-les 15 secondes au micro-ondes.

ou on prend un couteau à trancher large, et avec le plat de la lame, on écrase la gousse. Un fois ceci fait, la peau de la gousse se détache d'elle même et il n'y a plus qu'à émincer !"

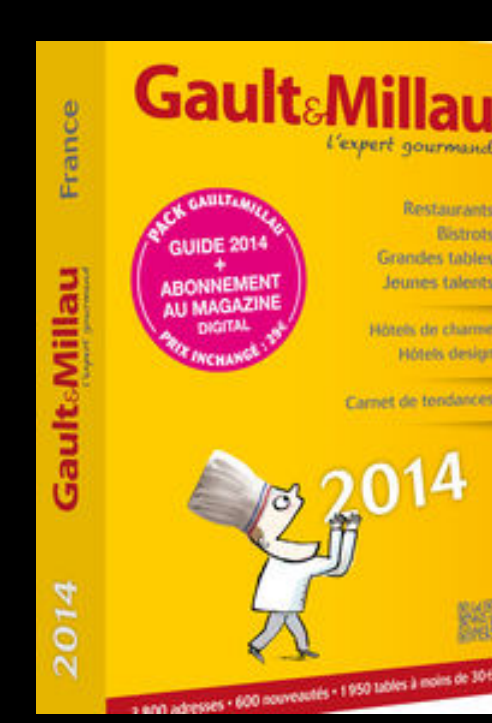
**revue de presse : l'opinion , sud ouest la Mag**



<http://www.lopinion.fr/blog/mille-saveurs/bonnes-chose-a-bor-66-6758>

[http://www.cyusha.com/IMG/pdf/SO\\_LEMAG-OCTOBRE.pdf](http://www.cyusha.com/IMG/pdf/SO_LEMAG-OCTOBRE.pdf)

**sélectionné dans le nouveau Gault Millau 2014**



enfin sélectionné dans ce guide, pour ma part, je tiens à remercier ma clientèle, qui me permet de m'éclater tous les jours au C'Yusha.

une absence notoire dans ce guide :

l'Auberge Saint-Jean au Saint-Jean de Blaignac tenu par Manuëla et Thomas Thérissou

<http://www.aubergesaintjean.com>

**la nouvelle carte disponible le 5 novembre 2013**



**La carte**

Le foie gras de canard d'Auros mi-cuit au coing, jambon de canard et tétragone corne.

pain roulé à l'ail rose de Lautrec

- 19 €

La truite de Banka : fumée au sarment de vigne, marinée à la persicaire odorante, cannelle châtaigne/tomme brebis, velouté de galeuse d'Hyères au galanga

- 19 €

Noix de Saint-Jacques de plongée snackées au apilanthés, ketchup tomate verte/citron Dragon Fly  
Navet Petrovski et poireaux crayon de la famille Soumac

- 27 €

Rumsteck de boeuf de Blond d'Aquitaine, jus à la moutarde au moût de raisin, gnocchi de pomme de terre, cèpes du Médoc et persil tubéreux

- 27 €

L'assiette de Fromages affinés de Jean-François, pain à la châtaigne, beurre Jean-Ves-Bordier, pulpe de pruneau à l'huile d'amendons de pruneaux

- 9 €

Le cannelé Bordelais déstructuré

- 10 €

Sphère croquante d'une poire belle-Hélène revisitée au chocolat Dulcey

- 11 €

**Le Menu C'Yusha à 33 €**

Velouté de cèpes à l'huile de noisette, royale de foie gras, gressin châtaigne/jambon de canard

Parmentier de daube de sanglier au galanga, pomme vitelotte et champignons des bois

Ou

Le poisson de la criée au suc de carotte à l'huile d'argan, embeurrée de poireaux et radis green meat

Les fromages affinés

Ou

Poire caramélisée au sucre Rapadura sur un sablé breton au beurre au sel, crème glacée à la confiture de lait

Bien à vous,

Pierick Célibert