



**produit du mois : Ail noir d' Aomori**



L'ail noir est l'un des délices des régions de Aomori et Tottori. Doux et puissant à la fois, il perd son odeur forte d'ail mais en garde le parfum subtil, développant des arômes très balsamiques. Ses qualités nutritives sont préservées. Une aventure gustative unique !

Confit pendant 45 à 60 jours dans une eau de mer puisée en profondeur d'une extrême pureté, sa texture moelleuse rappelle celle des fruits secs. Doux et puissant, fruité et parfaitement digeste, l'ail noir rappelle, par ses notes subtiles, la saveur du pruneau ou de la prune confite, accompagnée d'une délicieuse acidité balsamique.

la consommation de l'ail noir est réputée au Japon pour ses bienfaits sur la santé. Outre le fait qu'il soit complètement naturel, il est très riche en S-Allyl-Cystéine, antioxydant neuroprotecteur et cardioprotecteur. Lui sont donc reconnues des vertus thérapeutiques contre l'excès de lipides sanguins (cholestérol, triglycérides). L'ail noir favorise par ailleurs la circulation sanguine et la diminution de l'hypertension artérielle. Au Japon, sa consommation est ainsi recommandée aux hypertendus, aux diabétiques, pour prévenir la sénilité, fortifier l'organisme et lutter contre les excès de fatigue.

**produit du mois : chou red russian**



Cette variété de chou diffère des autres variétés traditionnelles plus amères par un goût beaucoup plus doux et plus sucré. C'est donc l'aliment idéal pour encourager les enfants à manger des légumes verts.

Le chou Kale red russian, aussi connu sous le nom de Ragged Jack est un chou frisé au goût sucré et doux. Comme son nom l'indique il est originaire de Russie mais est très cultivé en Europe de l'est. Le chou Kale red russian aux feuilles vertes et dentelées peut atteindre 1m de hauteur. Les veines de ce chou sont écarlates. On peut consommer ses feuilles lorsqu'elles sont jeunes ou matures, elles gardent un goût sucré quel que soit leur stade de maturité.

**produit du mois : Tanaisie**



la Tanaisie est une plante vivace à usage médicinal très commune en Europe. on la trouve principalement dans les fossés et les prairies humides autour des fleuves et des rivières (Val de Loire ou Sologne). Son feuillage très aromatique varie selon les phénotypes chimiques liés à leurs écosystèmes respectifs. On trouve des tanaisies à camphre, à bornéol et à cinéol principalement.

Utilisation  
La tanaisie est réputée avoir des propriétés vermifuges, toniques, antispasmodiques et fébrifuges. On peut la préparer en infusion. Son parfum a aussi la réputation d'éloigner les moustiques, les fourmis, les mites, les puces, les punaises, les mouches et les tiques. La tanaisie est citée dans les plantes indispensables au jardin dans le capitulaire de Villis rédigé par Charlemagne. On trouve aussi dans le Liber cure Cordum une recette d'omelette à la tanaisie. Autrefois, elle aromatisait les viandes en croûte et certaines saucisses. C'est une des plantes qui entre dans la composition de la Bénédicte. Certains apiculteurs s'en servent une fois séchée dans les enfumoirs. La tanaisie aurait l'aptitude de calmer les abeilles.

**produit du mois : café Blue Mountain de Jamaïque**



L'un des cafés les plus célèbres au monde provient de la Jamaïque et porte l'appellation contrôlée de Blue Mountain. 65% de sa production est exportée dont 95% part pour le Japon.

il est très aromatique à l'arôme cacoté.

Le café a été d'abord introduit en Jamaïque à partir de l'île d'Hispaniola, en 1728. Mais ce n'est qu'à l'abolition de l'esclavage sur le territoire britannique en 1838 que les anciens esclaves dans les Blue Mountains commencent la culture du café.

Le café Blue Mountain de Jamaïque (ou Jamaican Blue Mountain Coffee) est une classification de café cultivés dans les Blue Mountains (montagnes bleues) en Jamaïque. Les Blue Mountains se trouvent à l'extrémité orientale de l'île de la Jamaïque. À des altitudes allant jusqu'à 5000 pieds, le sol, la pluviométrie, et l'épais brouillard de Blue Mountain se combinent pour créer les conditions parfaites pour la culture du café le plus célèbre au monde & le plus distingué. Typica arabica est la variété dominante avec près de 90% de la superficie plantée. C'est une variété à faible rendement, mais elle produit la plus haute qualité à la tasse. Les meilleurs lots de café Blue Mountain sont réputés pour leur goût et leur absence d'amertume. Ce café a la réputation d'être l'un des plus chers et l'un des plus prisés au monde.

Contrôle de la qualité  
Le café jamaïcain Blue Mountain est l'un des cafés les plus contrôlés au monde. La décision qui détermine quelles seront les cerises pour l'exportation est relativement simple. Seules les cerises rouges sont autorisées, car elles contiennent les meilleurs grains de café. Afin de vérifier la qualité des cerises, elles sont plongées dans l'eau. Celles qui flottent à la surface sont considérées défectueuses et sont retirées.

**produit du mois : Xingar en Basque ou ventrèche**



Poitrine de porc salée au sel de Bayonne, frottée au piment d'Espelette, puis séchée quelques semaines.

**astuces du mois:**



Véritable guacamole mexicain  
Il vous faut :  
2 avocats bien mûrs  
1/2 oignon rouge ciselé  
une bonne poignée de coriandre hachée  
1/2 cuillère à café de sel  
1 tomate sans peau et en dés  
1/2 piment serrano (petit piment vert frais) sans les graines, ou quelques gouttes de sauce au piment (style tabasco vert)  
1 cuillère à soupe de jus de citron vert  
Evidez les avocats et écrasez grossièrement leur chair à la fourchette. Ajoutez le jus de citron, le sel, et mélangez. ajoutez l'oignon, le piment, la tomate et la coriandre. C'est prêt !

l'astuce c'est pour garder la couleur bien verte ,de plonger dans de l'eau bouillante salée durant 30 secondes les demi avocats comme ceci vous pourrez le garder au froid plus longtemps, sans dénaturer son gout. et je vous donne une super recette approuvée.

**recette du mois : salade coco de paimpol au citron confit**



Ingrédients (pour 4 personnes) :  
- 1 kg de cocos de Paimpol  
- 200 g de tomates cerises  
- quelques tomates séchées  
- 2 citrons confits  
- 1 oignon rouge ciselé  
- 1 branche de thym  
- 1 cube de bouillon de légumes

- huile d'olive
- sel, poivre
- Réalisation :
- Ecossez les cocos et rincez les
- Faites chauffer un grand volume d'eau avec le bouillon, le thym et ajoutez les cocos, faites frémir pendant 40 mn et laissez refroidir dans le bouillon jusqu'au dernier moment
- Coupez les tomates cerises et séché en 2, les citrons en morceaux et émincez l'oignon
- Dans un saladier, ajoutez la roquette les tomates, les citrons, l'oignon et les cocos éputés
- Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez

**la nouvelle carte disponible le 16 septembre 2015**



**La carte**

Tarte fine aux cèpes du Médoc, gambas de Mr Iung, cromesquis ail noir d' Aomori et pousses de chou red russian – 20 €

Foie gras des Landes mi-cuit, figues de Soliés au vinaigre de Barolo, Capucine et Mertensia Maritima du jardin – 20 €

Lotte de Bretagne bardé au shiso, coco de Paimpol, bouillon aux crevettes fumées, Betterave du Jardin de Quentim, citron caviar (récolte maison) – 28 €

Pigeonneau de Marie Leguen, ketchup cèpe/tanaisie, pastilla de béatilles cèpes du Médoc, caillotte de blette – 30 €

L'assiette de Fromages affinés de Jean-François à Cocumont, beurre "Jean-Yves-Bordier", Pain de campagne au cidre, Huiles, poivres et confitures particulières – 10 €

Barrette de chocolat Macaé 62% du Brésil au chanvre fumé minute, caramel yuzu de Mr Duflau, sorbet galanga – 11 €

Café Blue Mountain de Jamaïque glacé, Le cannellé Bordelais dans tous ses états – 10 €

Au quotidien nous pétrissons, façonnons et cuisons notre pain Avec des farines du Moulin de Dubern qui sont issues de blés récoltés en Lot et Garonne

**Menu C'Yusha à 34 €**

Ceviché de saumon/guacamole/trait d'épazote/bouillon de maïs au Bourbon

Merlu de ligne du Pays Basques, jus d'une bordelaise parfumé au poivre de cassis, barre crousti/fondante au panais et pak choi

Ou

Quasi de veau de lait, jus au moka d'Ethiopie, compression de pomme de terre d'Eysiné au Xingar, girolles

Les fromages affinés

Ou

La saveur des raisins, tofu de pistache, sorbet à la vigne rouge

**Menu gourmet à 45 €**

En six services pour l'ensemble des convives

**revue de presse : passage sur RTL, Télérama et Mans cook**



lien pour le podcast et l'article sur RTL :

<http://www.rtl.fr/culture/arts-spectacles/visite-de-bordeaux-ou-fete-de-la-crepe-7779178772>

lien pour l'article dans le Télérama :

[http://www.cyusha.com/MQ/pdf/Article\\_TELERAMA-2.pdf](http://www.cyusha.com/MQ/pdf/Article_TELERAMA-2.pdf)

voici le lien pour l'article sur Mans Cook :

<http://mamscook.com/2015/07/04/rencontre-avec-pierick-celibert-le-chef-du-restaurant-cyusha/>

Bien à vous,

Pierrick Célibert