



produit du mois : truite de Banka



La truite arc-en-ciel (*Oncorhynchus mykiss*) 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 tres oxygénée. Lorsqu'elle est élevée de maniere 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.

produit du mois : foie gras de chez Palmagri pour soutenir la production



PALMAGRI est une coopérative agricole spécialisée dans le canard gras située à Auros (Sud Gironde) regroupant seize producteurs fermiers de canard gras. Notre production est basée sur des critères fermiers, privilégiant un savoir-faire artisanal. Les canards sont élevés en plein air sur les terres girondines, situées entre nos vignobles sud-girondins, et les landes de Gironde. Le gavage est fait au maïs entier. Les méthodes de production de PALMAGRI vous assurent de retrouver le goût original des produits de canard gras.

La coopérative compte 16 producteurs passionnés, tous éleveurs et gaveurs, s'occupant des canetons dès leur 1er jour de vie :
Philippe BIREPINTÉ, producteur à MARIONS (33)
Christine SAPHORÉ, productrice à BROUQUEYRAN (33)
Jérôme DANÉY et Laurent CASTAING, producteurs à SAVIGNAC D'AUROS (33)
Nadia et Laurent BORDES, producteurs à CUDOS (33)
Charlie BERTIN, productrice à CAZATS (33)
Catherine DUBON, productrice à LAVAZAN (33)
Sylvain LEGRAND, producteur à ST ANDRE DU BOIS (33)
Michèle LAFFITTE, productrice à ST LAURENT DU BOIS (33)
Jean-Luc TAUZIN, producteur à BRANNENS (33)
Jérôme CANTIN, producteur à AUROS (33)
Marie-Odile FAURE, productrice à SENDEYS (33)
Martine COUZINET, productrice à GRIGNOLS (33)
Martine et Michel PEYROT, producteurs à AILLAS (33)
Monique ZAGO, productrice à MASSEILLES (33)
Marie-Pierre et Fabrice Marquette, producteurs à SIGALENS (33)
Brigitte BOUQUET, productrice à SAUVIAC (33)

produit du mois : Rungia KLOSSI de ma production



La plante au goût de Champignon (Rungia Klossii) est une plante herbacée vivace de la famille des Acanthacées, utilisée comme plante condimentaire et aromatique. Cette plante qui peut atteindre environ 50 cm de hauteur possède un feuillage brillant à la saveur étonnante de Champignons, d'où son appellation. Les feuilles sont soit consommées fraîches en salade ou peuvent être cuites comme un légume ou dans d'autres recettes. En Papouasie-Nouvelle-Guinée, cette plante est disponible sur tout les marchés vendue comme un légume ordinaire. C'est également la plante idéale pour les gens qui n'aiment pas la texture des champignons ou qui sont sensibles aux infections fongiques.

produit du mois : vinaigre de bourgeons de sapin



Acétie, est un condiment alimentaire unique réalisé à partir de la macération de bourgeons et branches de sapins et additionné de Vinaigre de Modène. Sa saveur sauvage naturelle, ses arômes puissants et ses qualités gustatives en font un condiment exceptionnel pour la préparation de vos plats ou vos vinaigrettes. Vous pourrez utiliser notre Crème Balsamique Légère du Cantigou pour préparer par exemple vos salades de chèvre chaud, votre foie de veau poêlé, vos aiguillettes de canard ou pour assaisonner vos tartares de saumon et de thon, vos carpaccios de noix de st Jacques ou les travers de porc caramélisés.

produit du mois : porc Basque Kintoa



Lors de la découpe de la carcasse, les morceaux à cuisiner les plus savoureux seront mis de côté en premier. On pourra apprécier l'échine, les côtes, ou encore le filet mignon. La viande Kintoa se déguste encore rosée, accompagnée d'une pincée de piment d'Espelette AOC. La viande Kintoa est bien particulière : la race Porc Basque, associée aux conditions d'élevage en plein air, à une alimentation naturelle et à un âge d'abattage élevé, permet l'obtention d'une viande mature, rouge vif, finement persillée.

Une fois cuite, la viande est très tendre et juteuse, particulièrement savoureuse. Elle libère en bouche des arômes de noix et d'épices grillés. On retrouve ainsi le goût du porc que l'on servait autrefois sur les tables familiales. La viande Kintoa a même du succès jusqu'en Orient, puisque de grands chefs japonais en ont fait une pièce maîtresse de leur menu !

produit du mois : tagete mandarine



variété d'oeillet d'Inde formant une petite touffe compacte au feuillage très finement découpé. Profusion de petites fleurs simples jaune d'or au parfum de mandarine. Fleurs de juillet à octobre. Hauteur: 30 cm. Excellente association avec les tomates. Pour flatter l'oeil et le palais, parsemer une salade verte ou une salade composée de quelques fleurs: saveur de mandarine. Frais et exquis! Deux couleurs au choix orange ou acajou.

astuce du mois : déveiner un foie gras



comment déveiner un foie gras, une technique de cuisine facile qui vous serez très utile si vous souhaitez faire votre foie gras maison pour le menu de Noël (en terrine par exemple). Certains disent dénervier, employez le terme que vous voulez ça n'a pas beaucoup d'importance. Le Foie gras est composé d'un réseau de vaisseau sanguins et c'est pour cette raison qu'on dit déveiner.

- 1 Tout d'abord le foie gras ne doit pas sortir du frigo. Il doit être à température, c'est à dire tempéré, de cette manière il sera souple. Pensez donc à le sortir 30 minutes avant du frigo!
- 2 Un Foie gras est composé de deux lobes, l'un plus beau que l'autre... vous devez les séparer en deux. Tirez de chaque côté délicatement, et en même temps écartez doucement le foie gras. De cette manière le réseau veineux va apparaitre distinctement et vous aurez vos deux lobes.
- 3 Retirez les grosses veines principales. Suivez-les en les pinçant puis tirez tout doucement sans forcer...
- 4 Faites la même chose sur les deux lobes. Laissez les petites veines. N'ayez pas peur de casser les lobes si vous faites un foie gras en terrine. Le foie gras va se reconstituer pendant la cuisson.
- 5 Mais ne le brutalisez pas pour autant.
- 4 Pour éliminer les traces de sang faites tremper votre foie gras dans de l'eau et de la glace entre 30 mn et 1h...Il y a des Foie gras comme celui ci qui sont déjà très propre.
- 5 Voilà votre Foie gras est prêt. Vous pouvez l'éponger, l'assaisonner et en faire une terrine

recette du mois : ketchup vert/vinaigre de pineau de Charente



ingrédients:
• 1 kg tomate vertes
• 325 gr d' oignons
• 60 gr de gros sel
• 225 gr vinaigre pineau de charentes de francoise Fleuriet
• 500 gr de sucre
• 20 gr de gingembre haché
• 10 grains de poivre

- PRÉPARATION
1. Couper les légumes en dés et les faire dégorger pendant une nuit, couverts de gros sel.
 2. Égoutter les légumes et les déposer dans une marmite.
 3. Faire cuire pendant environ 45 minutes dans le mélange de vinaigre, de sucre, gingembre et le poivre en grains, enveloppés dans une étamine.
 4. Verser dans des pots stérilisés et laisser refroidir.

la carte sera disponible le 28 septembre 2016



Le chef a cuisiné

- Tourte de cépes et pomme de terre d'Eysines au lard colonata, jus de galinsoga et pousses de Rungia Klossii 18 €
- Textures et saveurs multiples de foie gras de la ferme d'Auros sur un carpaccio de betteraves au vinaigre de bourgeons de sapin, spylanthés 20 €
- Truite de Banka, viennoise au tourteau de noisette, coco de Palmol et aster maritime de mon potager au ketchup vert/vinaigre de pineau de Charente de Francoise Fleuriet 29 €
- Ris de veau doré au beurre de tagète mandarine, bonbon de la terre d'Eysines et cépes 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 €
- Mousse légère à l'agastache, cœur coulant à la mure, sorbet mulberry 10 €
- Souvenir d'enfance : La petite souris est passée par là, inspirée par ma fille Yuna (Le coussin au chocolat Dulcey 32 %, lait Tanariva 32% au poivre de voatsiperifery de Madagascar, pouss-pouss Carambar) 10 €
- 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

Menu C'Yusha à 34 €

- Foie gras de la ferme d'Auros/maïs au bourbon/ tacos au mojo de piment Landais
- Encornet à la Biscayienne, nouille Soba, pickles de butternut au galanga, papier iodé à l'encre
- Ou Cochon kintoa de la vallée des Aldudes fumé aux feuilles de tabac du Périgord, puis confit, jus au grué de cacao, embeurré de poireaux, écrasé de pomme de terre d'Eysines
- Les fromages affinés
- Ou Fraicheur de raisin Muscat, crémeux chocolat Saint Domingue 70%, sorbet vigne rouge

Menu gourmet à 45 €

En six services pour l'ensemble des convives

La pause déjeuner à 19 €

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

Bien à vous,

Pierrick Célibert