



100% ALLIER

Petits bonheurs
et sensations



TOUR DE MAIN

BERNARD ROCHON,
l'artisan confiturier



DÉCOUVERTE

L'AOC VENTOUX,
fraîcheur et audace

ART DES METS

PASCAL BARBOT,

L'accord parfait

BERNARD ROCHON,



EN PASSANT PAR L'A75, DIRECTION MONTPELLIER, PRENEZ LA SORTIE MASSIAC PUIS CELLE AU SUD D'ALLANCHE. TRAVERSEZ LE BOURG DE MAILLARGUES ET CONTINUEZ 500 MÈTRES SUR LA ROUTE DE ROCHE. LÀ, DANS UN COIN PAUMÉ DU CÉZALLIER (C'EN EST FINI DU TEMPS DES TROIS CAFÉS), SE TROUVE UN ARTISAN CONFITURIER QUI VAUT BIEN TOUTES LES DOUCEURS DE LA MÉDITERRANÉE !



Au tournant du troisième millénaire, pile pour l'an 2000, Bernard Rochon en a vraiment eu marre de la ville. Ancien électronicien, il a troqué les rayons d'un magasin de télévisions de Clermont pour une vieille maison de campagne, située à 1050 mètres d'altitude entre terres d'estive et forêts. Doté d'un mental de fondeur, il s'est lancé dans la confiture. « *Confiturier, c'est un boulot de sportif, c'est très dur !* »

LA NÉCESSITÉ DE TRANSFORMER

Aujourd'hui, sur sa ferme baptisée La Roche aux fruits, Bernard produit et transforme des petits fruits (fraises, framboises, cassis, groseilles, mûres, myrtilles, caseille – un hybride entre cassis et groseille à maquereau...) ainsi que des plantes aromatiques (absinthe, thym citron, mélisse citronnelle, hysope, sauge, estragon, menthes, lavande...). « *Au début, j'avais des fruits rouges sur*

des bouts de champs tout autour et je faisais des cueillettes sauvages que je vendais telles quelles. Mais très vite, la nécessité de transformer s'est imposée. J'ai suivi une formation de 15 jours à Nyons¹ pour les plantes et une autre au CFPPA de Florac² pour les fruits. »

Son laboratoire de transformation des petits fruits est situé dans l'ancienne écurie de la ferme. Ceux arrivant du verger ne passent généralement pas plus d'une nuit en chambre froide avant d'être transformés. Quant aux excédents, ils sont congelés pour être travaillés en hiver (sans aucune perte de goût). L'été, quand les touristes s'arrêtent, Bernard est au chaudron de cuivre 7 jours sur 7, de 8 heures à 20 heures. En janvier, il fait une « pause » ski de fond et en février part

¹ Le Centre de Formation Professionnelle et de Promotion Agricole de Nyons est spécialisé dans les Plantes à parfum aromatiques et médicinales et les productions méditerranéennes : arboriculture, viticulture et oléiculture.

² L'Isomir, centre de ressources, a pour objectif de développer l'agroalimentaire fermier et artisanal : www.isomir.org

se réchauffer la couenne au Maroc ou au Portugal. Le reste du temps, il invente, produit, stérilise, pasteurise (poétise !), et étiquette ses quelque 450 références : 70 confitures et 10 allégées, 12 compotes, 3 purées de fruits, 20 gelées de fleurs, autant de sirops et de vinaigres, 12 chutneys, 4 coulis, 4 confits, des huiles parfumées... Un travail titanesque ponctué par les appels lancés par ce radio amateur aux quatre coins de la planète. « *J'ai 6 congélateurs de 500 litres, pleins en permanence. Quand ils ne sont pas produits chez moi, les fruits et plantes viennent du marché au gros de Clermont ou de Corrèze. Je me suis toujours soigné par les plantes. Je trouve ma salade dans les champs. Je préfère d'ailleurs manger trop de plantes que de viande. Et si je vous disais que je ne mange pas de confitures ! Je sais mes bases et le résultat je connais. Par contre, je mange du coulis avec du bon fromage blanc et de bonnes faisselles.* » Parmi ses recettes de longévité, Bernard a une spécialité : « *Je fais des salades de fruits avec 27 ou*

28 fruits différents, auxquels j'ajoute 12 plantes. Le secret, c'est de couper très fin. J'en prépare toujours un kilo pour ma mère. »

La nuit, Bernard dort très peu. À l'heure où la faune sauvage s'active, lui invente ses recettes. « J'ai été le premier en Europe à mettre au point un confit de lentilles blondes de Saint-Flour. C'est très bon en accompagnement du foie gras. Sur les crêpes aussi, avec un petit goût de châtaigne et une pointe de noisette. Je me souviens que lors d'un salon, c'est un enfant de moins de 10 ans qui en a deviné la composition! » La vedette incontestée reste la confiture de myrtilles. « C'est ma plus grosse vente. Chaque automne, je ramasse aussi 150 kilos de cynorrhodon [communément appelé gratte-cul] pour faire de la confiture et du sirop. C'est bourré de vitamine C. Avec mon tamis électrique, s'il y a un pépin qui passe c'est vraiment un accident. » Si les



« PRÉSERVER LE GOÛT
ET LA SAVEUR DES FRUITS. »



préparations de la Roche aux fruits sont addictives, c'est non par excès de sucre mais parce qu'elles sont délicieusement fruitées et parfumées. « Le temps de cuisson est réduit au minimum afin de préserver le goût et la saveur du fruit. J'utilise un peu de sucre (N2 600 et semoule 400), du miel et des feuilles de stevia, cultivées ici sous des tunnels. »

On s'en poulèche les babines d'ici jusqu'au Quartier Latin! **CORINNE PRADIER**



AVIS AUX MARMITONS!

Pour cause de retraite prochaine, Bernard Rochon recherche des repreneurs, amoureux de grand air. « Avec ma clientèle, il y a facilement du travail pour deux! »

En dehors des marchés, foire et salons de la région, retrouvez les produits de La Roche aux fruits au Leclerc de Saint-Flour et d'Aurillac, à l'Intermarché du Cendre et de Ceyrat. Possibilité de commandes sur Internet.

www.larocheauxfruits.com



PASCAL BARBOT, L'ACCORD PARFAIT!



QUEL LIEN EXISTE-T-IL ENTRE L'ASTRANCE, UNE GRANDE FLEUR EN FORME D'OMBELLE QUI POUSSE AU CŒUR DE LA VALLÉE DE CHAUDEFOR, ET PASCAL BARBOT, DONT L'ÉTABLISSEMENT ENCHANTE LES RIVES DU TROCADÉRO? TOUS DEUX SONT NÉS SUR UN MÊME TERREAU: L'Auvergne. D'UN SIMPLE BURON À LA RUE BEETHOVEN, DES ÉTOILES ONT FLEURI.

2016 marque l'arrivée de quatre nouveaux chefs dont deux Français – Emmanuel Renaut¹ et Pascal Barbot –, dans le top 10 des « 100 Chefs » du monde. Initié en 2015 par le magazine professionnel *Le Chef*, il s'agit du seul classement mondial établi par les 528 chefs 2* et 3* répartis sur les cinq continents. Une rencontre s'imposait!

SOUS UNE BONNE ÉTOILE

Pascal Barbot est né à Vichy en 1972, la ville de Jacques Decoret. « *Jacques est un grand ami, un frère de métier!* » Avant de se lancer dans les voyages au long cours, il suit un parcours classique. CAP, BEP et bac professionnel dans les lycées hôteliers de l'Allier à Cusset puis Yzeure. Pendant cette période-là, il fait les saisons dans l'ancien buron de la vallée de Chaudefour. Un restaurant simple qui régale les touristes venus en nombre pour savourer « *la vraie cuisine* ».

¹ Voir *Le Petit Gourmet* n° 48 de décembre 2015.

préparée par Jean-Louis Dhumes, cuisinier et propriétaire des lieux, ainsi qu'Albert Boudet, aujourd'hui chef aux Mouflons, à Besse-en-Chandesse. Le contact brut avec la nature où poussent des plantes aujourd'hui dans le vent – la reine des prés, l'aspérule odorante, l'angélique, la berce... – le voisinage des produits frais – la gentiane (dont on parfume le lapin), le saint-nectaire fermier et tant d'autres – entreront en lui à jamais. Et, plus tard, lorsqu'il décidera de s'installer avec Christophe Rohat, c'est de Chaudefour que viendra le nom de leur établissement. Éric Vallé, l'ami, gardien et guide de la réserve naturelle se souvient: « *Christophe était venu en balade. Il cherchait un nom de plante commençant par un A. Et c'est l'astrance, une fleur d'Auvergne, qui pousse en limite supérieure de forêt qui fut choisie.* » Un choix des plus judicieux car le nom de la belle vient d'*aster* (qui signifie « étoile »), laquelle était autrefois cueillie la nuit de la Saint-Jean et placée dans les étables en signe de protection. L'étoile joue son rôle dans une petite impasse de Paris.



« UN TROIS ÉTOILES GRAND COMME UNE MAISON »



LE GOÛT DU LARGE

Mais revenons en amont. Durant ses classes, Pascal Barbot passe par Clermont-Ferrand chez Alain Clavé, alors à la tête d'un restaurant étoilé de la capitale arverne. Autour de lui, tous parlent des belles maisons où ils se sont formés et bientôt Pascal émet son souhait de monter lui aussi à Paris. Mais c'est à Londres qu'il ira, chez Joël Antunés, un ancien de chez Troisgros, qui participe à l'ouverture des Saveurs, un établissement entre les mains de propriétaires Japonais venus conquérir leur première étoile en Europe. Et là, pour le petit commis, le monde s'ouvre en grand ! Il découvre la valse des épices et celle des produits tout juste débarqués de Rungis : cardamome, turbots, safran, langoustines, citronnelle, foie gras, gingembre, truffes noires... Tout se mêle et stimule sa future quête des associations et contrastes. Deux ans plus tard et une étoile au compteur, Pascal part faire son service militaire dans la Marine, en Nouvelle-Calédonie. À Nouméa, il embarque sur le Jacques Cartier, un petit bâtiment de ravitaillement qui, voguant sur le Pacifique, élargit son horizon à l'infini. Soixante personnes, trois en cuisine, et devant lui le chapelet des îles Tonga, Fidji, le Vanuatu... Celui des îles Loyauté, Lifou, Ouvéa, Maré... Son appétit dévorant pour le voyage le conduit bientôt plus à l'ouest jusqu'à Aotearoa, qui n'est autre que la Nouvelle-Zélande. Puis, avant de rentrer en France, il clôt ce voyage initiatique par l'Indonésie, laquelle achève de bouleverser ses repères et ses sens.

UNE LIBERTÉ UNIQUE

Après avoir fait ses gammes, en 1993, Pascal Barbot se retrouve à L'Arpège chez Alain Passard. L'équipe est alors dirigée par celui qui, sept ans plus tard, deviendra son coéquipier, Christophe Rohat. Un accord parfait ! Aux âmes bien nées, la valeur n'attend pas le nombre des années. Chez Alain Passard, Pascal gravit tous les échelons jusqu'à devenir second, à l'âge de 25 ans. L'aventure durera quatre ans, jusqu'à l'obtention d'une troisième étoile, comme en guise de répétition. Mais ça, personne ne le sait encore... Un petit tour par L'Ampersand (à Sydney), un ultime détour par la maison Lapérouse, et au tournant du millénaire, Pascal Barbot et Christophe Rohat investissent avec les moyens du bord dans une impasse infime, absente de la plupart des plans de la capitale, mais qu'aujourd'hui les fins gourmets du monde entier savent parfaitement situer. Tout comme la vallée de Chaudesfour incarne les Alpes en miniature, L'Astrance devient rapidement le plus petit 3 étoiles de la capitale, en surface ! « 120 m² carré, tout compris, la taille d'une maison. » Et quelle maison !

Au fond de la petite rue qui se termine par une envolée d'escaliers, une devanture vitrée, ronde comme une bulle de rosée. La salle aussi large que haute est démultipliée par un jeu de miroirs. 25 à 27 couverts, dont 2 tables situées sur le pont supérieur, composent l'intérieur de cet improbable navire. Dans cette alcôve feutrée où domine un gris basaltique, comme autrefois dans le buron ou sur le Jacques Cartier où le chef apprit à cuisiner, l'espace est compté. Mais, voyageur dans l'âme, l'homme sait s'adapter à une réalité



qu'il fait sienne et qui forge son identité. Ainsi de l'étroit fait-il naître le large. Car, quatre mois après son ouverture, L'Astrance attire une première étoile, une deuxième en 2005 suivies d'une troisième en 2007. La récompense pour un esprit qui sut s'affranchir des contraintes. En effet, si au début il proposa une carte pour ainsi dire "toute tracée", très vite Pascal voulut s'en écarter, tirer des bords pour accueillir les mille et uns produits qui chaque jour arrivent du monde entier sur Paris. Et c'est ainsi que, sans l'avoir prémédité, il lance le premier menu unique, et ce à plus d'un titre.

« Chez Pascal, chaque plat est comme un tableau », se réjouit Eric Vallé en mettant en avant l'originalité et le mélange des saveurs aussi stupéfiant que l'est la luxuriance de la nature lorsqu'elle est libre de s'exprimer. « Il m'a fait tester beaucoup de choses, l'aspérule odorante à la saveur vanillée... Il fait venir le saint-nectaire fermier d'une ferme de la vallée de Chaudefour. Un fromage cru où se reconnaît la richesse floristique des pâturages, leur alchimie. Chez Pascal et Christophe règne une joie de vivre. Les gens sont épanouis, très à l'écoute. Il n'y a rien de guindé. C'est un grand moment à chaque fois. » Une joie sans cesse renouvelée où le luxe consiste à s'abandonner à ce qui est.

CORINNE PRADIER

UN CHOIX DE VIE

Pour goûter à L'Astrance, il vous faudra réserver un mois à l'avance, ni plus ni moins. Le restaurant est fermé les week-ends, les lundis, les jours fériés et quinze jours en novembre... Une qualité de vie exceptionnelle qui se ressent jusque dans l'assiette.

LES BONNS PRODUITS ET LES BONNES ADRESSES

De l'Auvergne Pascal Barbot retient le saint-nectaire – « L'hiver, je le cuisine avec de la truffe ou de la noisette » –, la tomme d'Auvergne, les plantes sauvages que lui a fait découvrir Eric Vallé, les champignons... et tant d'autres saveurs qu'il adore. « Je fais venir les lentilles (vertes et blondes) et les pois blonds de la Ferme Martres, à Alleuzet dans le Cantal. (Ternes) ». « J'ai aussi un maraîcher vers le bec d'Allier, Arnaud Lassère, avec qui je travaille beaucoup. »

Pascal Barbot nous recommande la table de son ami Jacques Décoret : « Originaire de Vichy, Jacques y est toujours resté. Il met en avant son terroir avec beaucoup de talent, le foie gras de Limagne, les pastilles Vichy... Il a influencé bon nombre de personnes. »

www.astrancerestaurant.com

LA RECETTE SALÉE DE PASCAL BARBOT

BUTTERNUT, YUZU, ÉPINARD, CHAIR DE CRABE

« Cette recette décrit bien ce qu'est L'Astrance: l'association du terroir et de l'ailleurs. J'ai choisi la Butternut pour son élégance, sa douceur sucrée, sa couleur, sa texture. Le yuzu apporte une belle fraîcheur acidulée. On retrouve les saveurs classiques du nord de l'Italie et celles de l'Asie du sud-est. »



Pour 8 personnes (difficile de donner des mesures pour moins de convives, alors invitez!)

Pâte de crevette: 10 échalotes → 10 gousses d'ail → 1 rhizome de gingembre → 5 bâtons de citronnelle → 100 g de pâte de crevette Thaï → 600 g de tomates pelées et concassées → 1 c. à c. de piment rouge moulu, 3 piments oiseaux → 250 ml de jus de citron → 1 c. à s. de sucre de palme
Peler les échalotes, l'ail et le gingembre, puis les piler au mortier ou les hacher très fin. Dans un grand sautoir, les faire suer à l'huile. Incorporer enfin la citronnelle écrasée, les piments écrasés et le sucre de palme. Ajouter la pâte de crevette, les tomates concassées et le piment en poudre. Laisser cuire 30 minutes puis verser le jus de citron. Passer la sauce au moulin à légumes. Laisser refroidir complètement puis couvrir d'huile pour éviter l'oxydation. Conserver au réfrigérateur.

Ravioles

Couper des disques de butternut avec la machine à jambon. Tailler des cercles de 5 cm de diamètre et blanchir quelques secondes dans de l'eau chaude pour pouvoir les plier. Réserver.

Mousseline de butternut: 500 g parures de butternut (cuite bien sèche) → 50 g jus de yuzu, zestes de yuzu → 75 g beurre → 15 g moutarde de Dijon → 10 gouttes amandes amères → 20 g huile olive → 20 g jus de citron
Cuire les parures de butternut et bien dessécher. Mixer avec le reste des ingrédients et ajouter le beurre doux froid. Réserver dans une poche jetable et farcir la raviole à la minute. Passer quelques secondes à la vapeur à la minute.

Épinards: 200 g de pousses d'épinards → 150 g de chair de crabe décortiqués → 1 c. à c. d'ail et de gingembre râpé → 1 c. à s. d'huile d'olive → 1 c. à s. de jus ail-gingembre → 1 c. à s. de jus de citron → 1 c. à s. de pâte de crevette

Démarrer la cuisson avec un peu d'ail-gingembre + huile d'olive + pâte de crevette. Ajouter le crabe puis les épinards. Assaisonner avec du jus ail-gingembre et citron.

Peau de lait: 750 g de lait entier → 10 g agar agar → 4,5 g gelan
Mélanger, passer au bamix et laisser reposer 1 nuit afin de réhydrater les poudres.
Faire bouillir, couler dans des plaques en inox à 70 °C, laisser prendre et découper à l'aide d'un emporte-pièce de 10 cm de diamètre.

Montage des ravioles et dressage

Plier les cercles de butternut en cônes.
Farcir avec la purée.
Dresser les épinards et crabe dans un cercle bien net.
Placer une peau de lait pour bien égaliser la chair de tourteau.
Déposer la raviole dessus et ajouter l'huile de crustacé et quelques fleurs de capucines tubéreuses.



Cuisine gourmande
et inventive





Ouvert tous les midis et les vendredis et samedis soir
Jour de fermeture le lundi

2 Avenue du Petit Quina
43500 Craponne-sur-Arzon
04 71 01 59 34

Retrouvez-nous sur Facebook Le Jardin des Délices





PIERRE GÉVOLDE
ARTISAN FROMAGER

2 ADRESSES

9, La Boire 63290 RIS GARE 04 73 94 13 14	5, rue de la Gravière 63160 BILLON 04 73 68 43 34
---	---

LES MARCHÉS :
Thiers, Puy-Guillaume, Maringues et Saint-Rémy-sur-Durolle

LA RECETTE SUCRÉE DE PASCAL BARBOT

TARTELETTE AU CITRON, CHOCOLAT BLANC

« Dans ce grand classique, je me sers de la technique pour aller vers l'épure. La gourmandise est dans le crémeux au citron. Je veille toujours à l'assaisonnement, y compris dans les desserts, d'où la variété d'agrumes présents ici. »



Pour 12 personnes

Pâte à cigarette: 150 g beurre pommade → 200 g de sucre glace → 160 g farine → 120 g de blancs d'œufs

Passer au pacojet le beurre puis ajouter les ingrédients, rendre homogène et laisser reposer 1 nuit.

Cuisson au four à 160 °C sur silpat. à la sortie du four, rouler les bandes de pâte à cigarette de façon à former un cercle, réserver à l'abri de l'humidité.

Crèmeux citron (quantité trop importante mais plus facile de réaliser): 9 œufs entiers (450 g) → 450 g de sucre semoule → 360 g de jus de citron + zestes → 600 g de beurre froid → 120 g de fruit de la passion → 60 g de pulpe banane

Mélanger les œufs et le sucre. Ajouter le jus de citron et les zestes et cuire sur le Thermomix à 87 °C. Descendre la température à 45 °C et ajouter le beurre au bamix. Réserver 4 heures au frais.

Pâte Streusel Muscovado: 50 g de beurre pommade → 50 g de sucre muscovado → 50 g de farine → 65 g de poudre noisette ou amande → 1 pincée fleur de sel

Foisonner au fouet: beurre + sucre et sel. Mélanger l'ensemble jusqu'à obtenir de gros grumeaux. Placer sur plaque de cuisson en gros morceaux. Laisser croûter à température ambiante pendant 2 heures et cuire au four à 170 °C pendant 10 minutes. Réserver.

240 g chocolat blanc → 160 g crème → 2 feuilles de gélatine → 215 g yaourt → 4 g thé Earl Grey

Réhydrater la gélatine, chauffer la crème (et faire infuser l'Earl Grey 3 min à 90°C) puis verser sur le chocolat, y ajouter la gélatine et laisser fondre 1 min avant d'homogénéiser l'appareil au fouet.

Ajouter le yaourt et lisser sans travailler, goûter puis débarrasser et refroidir minimum 12 heures.

Chantilly légère: 600 g lait entier → 400 g crème → 50 g galimousse (ou chantifix) (facilite d'émulsion de la crème) → 50 g lait amande

Pour le montage de la tartelette: Marmelade d'orange amer extra → Orange amère → Suprême fruit frais (pamplemousse, mandarine, clémentine)

Pousses de verveine → Huile olive extra fruitée vert

Placer au centre de l'assiette le croustillant. Ajouter le cercle en pâte à cigarette. Ajouter une cuillère à café de marmelade d'orange amère. Verser le crèmeux au citron. Assaisonner avec l'huile d'olive, les fleurs et pousses et finir avec les zestes.



CHOCOLATERIE
LES PALETS D'OR
MOULINS

Venez découvrir ou redécouvrir
nos gourmandises dragéifiées
et croustillantes à grignoter sans modération

11 rue de Paris - 03000 Moulins
04 70 44 02 71
lespaletsdor@moulins03.com

TOUR DU MONDE DES ÉPICES

Saveurs

arabo-persanes



APRÈS L'INDE ET L'EUROPE, NOTRE TOUR DU MONDE DES ÉPICES NOUS CONDUIT À PRÉSENT SUR LE CONTINENT AFRICAIN. ABSTRACTION FAITE DE LA MYSTÉRIEUSE AFRIQUE NOIRE, DÉCOUVRONS LES SAVEURS QUI DU MAROC À L'IRAN ENCHANTENT LA CUISINE. ENTRE CULTURES INDIENNES ET MÉDITERRANÉENNES, LES ÉPICES Y OPÈRENT UNE UNION SUBTILE ENTRE ORIENT ET OCCIDENT.



Le Petit Gourmet: Dans cette route qui nous conduit vers l'ouest, l'Afrique semble être une étape charnière. Qu'est-ce qui caractérise ces cuisines du grand nord de l'Afrique ?

Élisabeth de la Fontaine: À la fois aromatiques et épicées, elles opèrent la synthèse entre deux mondes, entre les divers éléments et entre des classes sociales différentes. En elles se mêlent le faste des palais des mille et une nuits, l'ordinaire paysan et la sobriété des tribus nomades. Il s'agit d'une véritable fusion dans laquelle les peuples arabes ont joué un rôle déterminant. Durant une très longue période en effet, ce sont eux qui ont détenu le monopole du commerce

des épices. Ils usèrent même de subterfuges pour le conserver. C'est ainsi que la maniguette, une épice purement africaine (issue d'une plante de la même famille que le gingembre ou la cardamome) fut connue en Europe et notamment en France sous le nom de graine du Paradis afin que soit

dissimulée son origine. Située sur la côte ouest, entre la Guinée et le Liberia, la Sierra Leone est d'ailleurs appelée côte de la graine du Paradis. D'un goût poivré, la maniguette fut très populaire aux ^{xiii}e et ^{xiv}e siècles en Occident car offrait une belle alternative à l'utilisation du poivre, alors très coûteux. À noter que déjà dans l'Antiquité, les Romains l'utilisaient

pour la fabrication de l'hypocras.

LPG: Bien que la parenté entre Hippocrate et l'hypocras soit seulement sonore, dans cette nouvelle escale, quels sont les liens entre cuisine et médecine ?

EdLF: L'influence arabe a joué dans la préservation et la diffusion de l'héritage des grands principes posés par Hippocrate. Ainsi, les aliments sont classés selon leur nature : chaude ou froide, sèche ou humide.

LPG: Comment cela se traduit-il côté saveurs ?

EdLF: Nos quatre saveurs de référence, douceur, amertume, salé et acide, sont présentes. Au sein d'une même préparation, on mélange des fruits frais (coing, poire, citron, épine vinette, grenade...), secs (figue, abricot, datte...), des fruits à coque (amande, pistache...), et des graines comme le sésame. Outre les épices et les herbes (les premiers étant une sous-famille des aromates), on ose aussi les fleurs (bouton de rose, lavande, safran...) et les eaux florales comme la fleur d'oranger ou de rose. On part d'une densité matérielle pour aller vers une légèreté suprême. La gamme est très large et se joue sur tous les étages du végétal.

LPG: Outre leur diversité, j'imagine que l'utilisation même des épices et des aromates diffère de ce que nous connaissons d'ordinaire en Europe ?

EdLF: Il existe une très grande audace dans les mélanges. Celle-ci se retrouve par exemple dans le *Ras-el-Hanout* qui désigne littéralement « le meilleur de la boutique ». Indissociable de la cuisine marocaine, aussi présent en Algérie et en Tunisie, ce mélange peut compter jusqu'à une quarantaine d'épices. La recette traditionnelle, la plus courante, varie entre 24 et 27 épices, toutes lavées, séchées puis moulues. Nombre des composants ont des vertus thérapeutiques reconnues : le cumin facilite la digestion, la cannelle régule la glycémie, la coriandre élimine les toxines, le curcuma est anti-inflammatoire, la cardamome parfume l'haleine et combat l'aérophagie, le

« L'AUDACE DES MÉLANGES. »

fenugrec ouvre l'appétit et, véritable panacée, la nigelle (ou cumin noir) guérit de tout sauf de la mort ! Outre la base très dense d'épices les herbes sont également omniprésentes (au Liban, en Iran...), dans les omelettes, les taboulés (notamment libanais ou règnent le persil et la coriandre, appelée aussi persil arabe ou chinois), les thés parfumés (à la menthe, au romarin, au thym, à l'absinthe...). La *Charmoula* algérienne est une bonne illustration de l'utilisation des épices (cumin, carvi, poivre noir, paprika) et des herbes fraîches (persil et coriandre). Relevée de citron et d'ail, elle est utilisée comme sauce pour les salades ou comme marinade pour viandes et poissons. On épice même le café ! Le café berbère est relevé de poivre, quant au café marocain servi en accompagnement de pâtisseries orientales, il est l'indispensable boisson chaude de la table ramadanesque. Il contient des clous de girofle, de la cardamome, des grains de cubèbe (poivre à queue), des graines de fenouil, des bâtonnets de cannelle, du gingembre en poudre et j'en passe.

LPG: Une générosité d'arômes qui met l'eau à la bouche.

EdLF: Oui et une générosité qui se perçoit dans la tradition de partage qui règne sur ces cuisines. Elles sont marquées par l'exubérance indienne et la culture des hommes du désert habitués à proposer le peu de thé qu'ils avaient. On dit aussi que, dans un tajine, il y a la baraka car en ajoutant un peu d'ingrédients il y en a pour tous !

PROPOS RECUEILLIS PAR CORINNE PRADIER

Élisabeth de la Fontaine

Pour vous initier à l'art du tajine, rendez-vous le dimanche 25 septembre pour un atelier-repas haut en couleur, saveurs et convivialité. Pour les autres ateliers d'automne, sachez que le chou, les pommes, le miel, les jus, les bouillons, les lacto-fermentations sont à l'honneur ! Quant aux ateliers théoriques, ils sont l'occasion de faire le point sur les graisses, les protéines et les vitamines...

Consultez l'agenda de ses animations sur www.anachronique.fr

RECETTES MÉTISSÉES

ZAALOUK DE CAROTTES (SALADE CUITE MAROCAINE)



500 g de carottes → 1 gousse d'ail hachée → 2 càs de jus de citron → 2 càs de persil haché → 1 càc de cumin → 1/2 càc de sel → 1/2 càc de paprika → 8 cl d'huile d'olive → Décor: 1/2 citron confit coupé en lamelles + olives noires
Gratter les carottes, les laver, les détailler en rondelles et les faire cuire à la vapeur 15 minutes. Une fois cuites, les écraser à la fourchette. Dans une poêle, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajouter les épices, les faire revenir. Puis ajouter les carottes et bien mélanger pour les imprégner des arômes. Ajouter enfin le jus de citron et le persil.
Servir le Zaalouk de carottes décoré avec des lamelles de citron confit et des olives noires. À déguster chaud, tiède ou froid.

KHORESH IRANIEN AUX BAIES D'ÉPINE-VINETTE (KHORESH-E ZERESHK)



Base: 600 g de blancs de poulet → 3 oignons de taille moyenne → 2 càs d'huile → 1/4 càc de curcuma → 1/2 càc de poivre noir du moulin → 1/2 càc de cannelle → 1 càc de graines de cardamome en poudre → 1 càc de sel → 1 pincée de safran broyé avec du sucre et dilué à l'eau de rose

Garniture: 1 poignée d'amandes effilées → 1 poignée de pistaches effilées → 2 càs d'huile

Sauce aux baies d'épines-vinettes:

1 tasse (250 ml) de baies d'épine-vinette → séchées (zereshk), lavées et égouttées → 2 càs d'huile → 3 càs de mélasse de raisin ou de cassonade brune → 1 pincée de safran broyé avec du sucre et dilué à l'eau de rose → 2 càs de jus de citron vert

Dans une grande cocotte, faire revenir l'oignon coupé en fines tranches et le poulet coupé en cubes dans l'huile jusqu'à ce qu'ils colorent. Ajouter alors les épices et l'eau de rose safranée, faire revenir une minute, puis ajouter 400 ml d'eau environ. Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, faire revenir les amandes et pistaches dans l'huile quelques secondes puis réserver. Dans la même casserole, chauffer les ingrédients pour la sauce aux baies d'épine-vinette pendant quelques minutes sur feu moyen, en prenant soin que les baies ne brûlent pas. Au moment de servir, ajouter la sauce !