

www.lexpress.fr/styles/saveurs - 3,90 € - Juillet-Août 2013 - n°11

Pulpeux

L'abricot,
la star des cageots

Grandes tablées
Salades, grillades
et desserts
en maxi format

Découverte
Les recettes
surprenantes
du terroir italien

Buzz
La folie des
food trucks

Vins
En Méditerranée,
on voit la vie
en **rosé**

Entiers, mixés, glacés...
on fonce
pour tous les
fruits!



Tendance
Le pique-nique,
ça se prépare!

EXPRESS ROULARTA

M 06154 - 11 - F: 3,90 € - RD



On n'a pas leur talent mais on adore ce qu'ils font. Raison de plus pour suivre avec attention les conseils que ces deux pros ont accepté de nous donner.

par Flavie Degrave



JEAN-LOUIS NOMICOS

46 ans, chef des **Tablettes** (1 étoile Michelin), à Paris (XVI^e), où il propose une cuisine d'inspiration méditerranéenne.

✓ **J'aime beaucoup les fleurs de courgette.** Ça paraît compliqué à préparer mais c'est très simple. D'abord j'enlève le pistil, où se niche l'amertume; puis, soit je les fais frire, soit je les farcis, avec un mélange de peau de courgette, de mie de pain et de basilic. Je les ferme en vrillant le bout de la fleur et les fais cuire au four à 120 °C pendant 1 h 30 à 2 h, avec de l'huile d'olive et de la fleur de thym.

✓ **Je cuisine toutes les variétés d'artichauts,** au fil des saisons : épineux de Ligurie, poivrades de Provence mais aussi gros artichauts bretons... En bon Méditerranéen, j'aime les préparer à la barigoule, en cocotte avec de l'ail, de l'oignon, des tomates, des herbes et des lamelles de citron confit. Cette base de recette se décline chaude ou froide, en salade ou en garniture...

✓ **Je fais mariner les poissons de la bouillabaisse,** avant de la cuire. Je place les espèces choisies (lotte, bar, rouget, etc. quand je suis à Paris, mais plutôt baudroie, congre et rouget de Méditerranée dans le Sud) dans un mélange de tomates concassées, de fenouil râpé, d'ail, d'huile d'olive, de safran, de sel et de poivre. Ainsi, leur saveur se développe et leur chair se raffermi, grâce à l'acidité de la tomate. Ensuite, une cuisson très brève suffit.

✓ **Je choisis une cuisson dissociée pour la pissaladière.** D'une part, je fais une tombée d'oignons bien caramélisée, qui cuit très longtemps (4-5 h) au four à basse température. De l'autre, je prépare une pâte à l'huile (farine + huile + sel), qui ne lève pas et demeure ferme et élastique; je l'étale sur 2 mm d'épaisseur et la fais cuire avec de la fleur de sel et du thym. Elle reste croquante et croustillante au contact du moelleux des oignons.

✓ **Je fais une base de tarte aux fruits avec des dragées.** Je prends un feuilletage surgelé, l'étale et le pique à la fourchette. Je concasse des dragées et les disperse sur la pâte : lors de la cuisson, l'ensemble va caraméliser, les dragées vont s'imprégner dans le feuilletage et apporter le croquant de l'amande. Délicieux avec des fraises!

YARIV BERREBY

30 ans, chef du **KGB (Kitchen Galerie bis)**, deuxième restaurant de William Ledeuil à Paris (VI^e).

✓ **Je trouve toujours une astuce pour remplacer une épice ou un condiment manquant,** grâce aux herbes aromatiques, dont je suis un grand fan. Par exemple, de la ciboulette à la place de l'oignon, des herbes florales à la place de l'ail... Il faut en profiter l'été car c'est le moment où on a le plus de choix, et donc l'occasion d'en glisser partout, de l'entrée au dessert...

✓ **Je réhabilite les avocats,** qui sont peu cuisinés en France et trop souvent confinés à l'éternelle recette crevettes-mayo. On ignore souvent qu'on peut en profiter à différents stades de maturité, crus ou cuits, d'autant qu'il sont excellents pour la santé. Je choisis les moins mûrs pour les griller à la poêle : taillés en gros cubes, à la façon des courgettes, avec de l'huile et du citron, ils caramélisent et sont succulents.

✓ **Je n'ai pas renoncé complètement au thon en raison de la surpêche,** mais je choisis des espèces moins menacées que le rouge : essentiellement le thon blanc et la bonite, en faisant attention à leur provenance. Je les cuisine tour à tour cuits ou crus, très souvent en tartare ou en ceviche. Attention, comme le thon blanc est moins gras que le rouge, il ne faut surtout pas le cuire à l'excès, il s'assèche très vite!

✓ **Je mixe la mozzarella,** en la délayant si besoin avec un soupçon de crème ou de lait, et la propose en version salée ou sucrée. Cette préparation très fraîche est idéale pour confectionner des desserts express, par exemple avec des abricots, des amandes et des pistaches concassées, ainsi qu'un filet de miel.

✓ **J'accommode les légumes à la façon des fruits, en dessert.** Je sais que c'est devenu très tendance mais je persiste car c'est vraiment une démarche intéressante! Je prépare notamment des tagliatelles de carotte, découpées à la mandoline, que je fais cuire dans un jus d'orange réduit avec de la cassonade. J'ajoute juste à la fin quelques quartiers d'orange pelés à vif...