





« Buon appetito a tutti » et merci à ceux qui relient nos goûts, nos pensées et nos couleurs du monde, au-delà des murs d'un hôpital.

A tous les bénévoles d'associations qui proposent et accompagnent des temps d'hospitalités via l'Espace de Rencontres et d'Information de l'Institut Bergonié, aux patients et accompagnants. Aux collectifs hospitaliers, au Service Restauration et CLAN - Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition, pour leur implication et leur soutien dans ces démarches.



A ceux et celles qui sont investis à la réalisation, la diffusion et la captation de ce projet gourmand ! Enfin, un grand merci aux partenaires financiers qui s'associent fidèlement depuis le début, pour accompagner cette aventure humaine, culturelle et culinaire.

Laura Innocenti
Direction des affaires générales relations patients
Institut Bergonié - 2023

LES RECETTES GOURMANDES



CHEMIN



Institut Bergonié
Centre Régional de Lutte Contre le Cancer
de la Nouvelle-Aquitaine

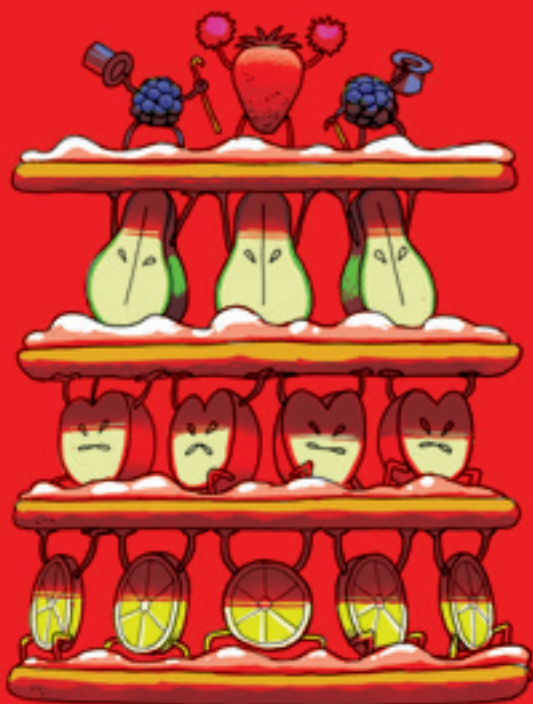


L'AIDE CUISINIER

La fin de matinée arrive sans prévenir et tout le monde court après l'heure du rendez-vous. Le chef revient du marché avec les légumes et les fruits du moment, il installe son atelier. À peine le temps d'être opérationnel, que déjà les filles arrivent dans une joyeuse excitation comme à chaque fois qu'elles ont atelier cuisine. Un ultime coup de sonnette, et voilà la dernière inscrite avec son mari. Timide et hésitante elle s'avance, son mari la talonne et de suite il se penche à l'oreille du chef pour lui dire « elle ne va pas bien aujourd'hui ». Immanquablement elle entend, elle lève les yeux au ciel et souffle. « Enfin pourquoi chuchoter ! » S'agace Jésus. « Assis toi sur le canapé, repose toi, tu es si pâle... Viens nous retrouver quand tu le veux ! ». Le mari reste interdit derrière ses petites lunettes comme si son rôle de magicien aidant était contrarié. La petite troupe s'apaise lorsque les mots du chef posent le cadre, pensé pour eux, dans lequel chacune et chacun peut explorer à son rythme les gestes de la cuisine. Les astuces de cuisine tiennent compte des fatigues du corps, comme celle de se servir d'un mixeur en le plaçant au fond de l'évier pour éviter de lever le bras. Lentement, le feu chauffe le fond des casseroles. Progressivement, le son du beurre qui crépite révèle aux apprentis de nouveaux sens... Il s'agit de se défaire de la « remuite aigüe », celle qui nous fait tourner les ingrédients cents fois tandis qu'une suffit. Maintenant il est question de ressentir la vapeur émerger de la cuisson des légumes... en

fermant les yeux pour entendre ce qui se prépare. Les odeurs se propagent jusqu'à cette petite dame que tout le monde avait oublié sur le canapé. Doucement la voilà qui prend sa place autour de la table de cuisine et silencieusement elle découpe ses légumes, non sans dégager une certaine joie. Les autres surveillent les cuissons et s'inquiètent de ne pouvoir remuer et, autre étrangeté, il n'y a aucun manche aux casseroles. Les voilà contraints à la patience, à devoir penser autrement qu'avec les raccourcis habituels. Elle, elle fait plaisir à voir, son teint à rosir. À ses côtés, son mari a un mouvement pour l'aider. Jésus d'un geste de la main lui signifie de rester en retrait. Il comprend et son corps change de forme, il lâche quelque chose. Il devient cet aidant qui cuisine pour lui dans le groupe, il est à sa juste place, cessant de remuer, évitant pour lui-même de se noyer dans une gestuelle inutile. Le groupe savoure les douceurs de leurs découvertes, les uns se découvrant des talents, les autres réinterrogeant leurs certitudes. La lenteur s'invite autour du feu, la patience est une respiration, la tête prend l'air, le ventre est prêt. Les assiettes sont servies généreusement et la petite dame sourit. Son geste est lent mais plein de désir lorsqu'elle mange ce qui quotidiennement lui donne envie de vomir. Le mari la contemple, étonné, son amour crève les yeux. Sa maladresse l'a quitté comme par enchantement.





Printemps

ARLETTES AUX FRUITS ET CHANTILLY



pour 5 personnes



Deux verres de sangria \ Rajouter 4 cuillères à
soupe de sucre en poudre \ Sucre glace \ Un rouleau de
pâte feuilletée \ Sucre semoule \ Poudre de noisette \
Oranges \ Pommes \ Poires \ Framboises \ 25 cl de
crème liquide à 30% de matière grasse minimum \ 4
cuillères à café de sucre \ Zest d'orange

☞ Verser deux verres de sangria dans une casserole et rajouter 4 cuillères à soupe de sucre en poudre, porter à ébullition et baisser le feu. Laisser frémir jusqu'à ce que le mélange réduise et devienne sirupeux, compter environ 45 minutes. Saupoudrer votre plan de travail de sucre glace et dérouler un rouleau de pâte feuilletée, l'étaler un peu à l'aide du rouleau à pâtisserie. Saupoudrer la pâte de sucre glace, de sucre semoule et de poudre de noisette. Rouler la pâte sur elle-même, et couper de petits tronçons de 1 à 2 cm. Étaler ces tronçons à l'aide du rouleau et saupoudrer de nouveau de sucre glace. Préchauffer le four à 200°C. Préparer les fruits en les épluchant et en les coupant en quartiers, oranges, pommes, poires, framboises que l'on laisse entières. Verser 25 cl de crème liquide à 30% de matière grasse minimum dans un saladier froid ou dans la cuve du mixer et monter en chantilly en rajoutant au fur et à mesure 4 cuillères à café de sucre et du zest d'orange. Mettre les arlettes au four pour 15 à 20 minutes. Dresser dans l'assiette en mille-feuille, soit une arlette, un peu de chantilly, quelques fruits et enfin une arlette pour terminer. Arroser de réduction de sangria,





Printemps

WRAPPS POUR L'APÉRITIF



pour 4 personnes



 4 feuilles de Wrapps \ 4 petits-suisses \ sel et poivre \ épices selon votre choix \ jus de citron \ huile d'olive \ roquette \ chèvre et ingrédient principal selon votre choix (saumon, jambon blanc, magret fumé)

☞ Ouvrir 4 petits suisses, les égoutter rapidement et les disposer dans un saladier de taille moyenne. Rajouter du sel à votre convenance, du poivre, 1 c à café d'huile d'olive, 1 c à café de jus de citron jaune, et ½ c à café d'épices (pimenton, curry, épices à tajine, tandoori etc.). Bien mélanger et laisser reposer 5 minutes. Disposer votre feuilles de Wrapps sur le plan de travail, le côté moins cuit vers le haut, et étaler à l'aide d'une cuillère votre préparation sur la totalité de la feuille. Disposer sur le bas de la feuille de Wrapps une première couche d'ingrédients (saumon fumé, jambon blanc, magret fumé séché), puis un fromage de chèvre par exemple, et terminer par des feuilles de roquette. On peut aussi utiliser de la laitue, cœur de sucrine etc...

Recouvrir la préparation avec le bas de la feuille, puis commencer à rouler en serrant bien votre rouleau. Placer au frais environ 1 heure, puis découper en biseau afin d'avoir une base plate et un sommet en biais.
Déguster





Printemps

TARTARE DE MAGRET DE CANARD & PRUNEaux



INFUSÉS AU THÉ ROUGE



pour 4 personnes

👉 Deux beaux magrets \ 100 gr de pruneaux
d'Agen \ 60 gr de noixettes \ Une courgette moyenne \
Du thé rouge, ou un autre thé à votre convenance, mais
pas de thé aromatisés \ Vinaigre balsamique \ Huile
d'olive \ Huile de noixette \ Moutarde ou Savora ou
pâte de curry Maël \ Huile de macération d'un pot de
tomates séchées \ Sel et poivre \ 4 tomates séchées

👉 Enlever la peau de vos magrets en tirant ferme-
ment dessus, et ce juste à la sortie du réfrigérateur.
Détailler votre magret en petits dés et réserver au frais.
Mettre de l'eau à chauffer et infuser votre thé, environ
un quart de litre de thé. Y rajouter vos pruneaux sans
noyaux. Laisser infuser une heure, le mieux étant de
faire infuser la veille. Couper votre courgette en petit
dés et la faire revenir dans un peu de beurre mous-
seux mélangé à un peu d'huile d'olive. Faire griller les
noixettes au four, laisser refroidir et mixer grossière-
ment. Dans un grand bol mélanger cinq cuillerées
d'huile d'olive, deux de balsamique au miel et gingem-
bre (O&Co), une cuillère à café de moutarde ou Savora
ou Pâte de curry Maël, du sel et du poivre et une cuil-
lère à soupe de jus de citron. Verser cette marinade sur
les magrets un quart d'heure avant le repas et remuer.
Rajouter aussi les courgettes et les noixettes, et les
tomates séchées en dés.

Déguster le tout avec une salade verte





Printemps

RISOTTO AUX LÉGUMES PRINTANIERES, FILETS DE



POULET SAUCE FORESTIÈRE



pour 5 personnes

👉 Huile d'olive \ 1 courgette \ 1 oignon \ 100 gr
de champignons de paris \ 3 tomates séchées \ 2 verres
de riz Arborio \ 4 verres d'eau \ 2 cuillères à soupe de
crème fraîche \ 2 cuillères à soupe de parmesan

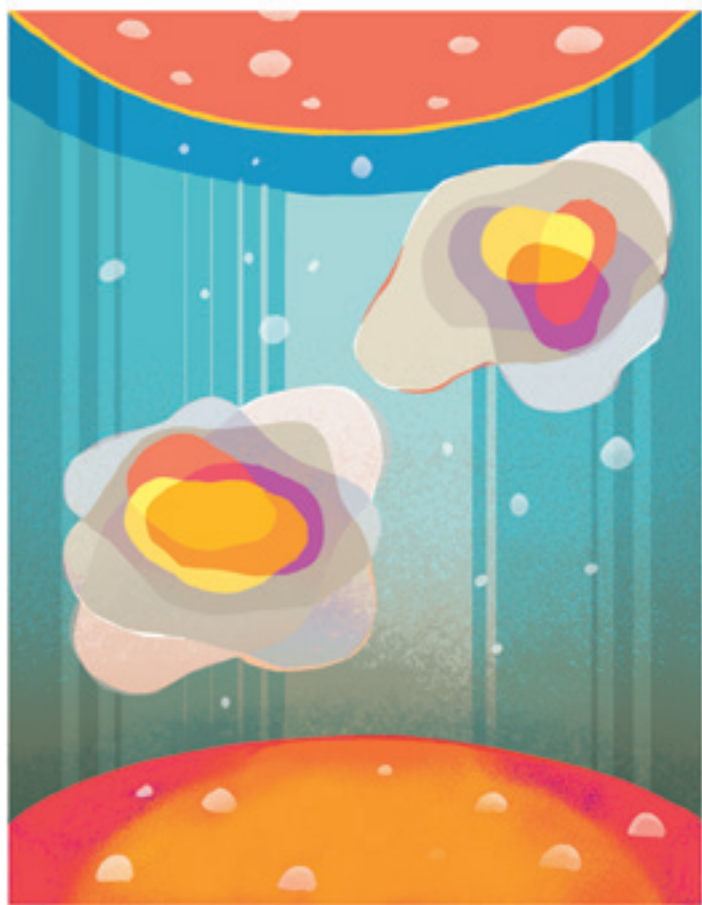
👉 Mettre un trait d'huile d'olive dans un fait-tout. Découper une courgette moyenne, en petite brunoise, (penser à couper votre légume en deux, le poser à plat, puis couper des lamelles de 5 mm, reposer à plat ces lamelles et recouper des lamelles de 5 mm dans la longueur, enfin recouper en petits cubes tout le long des lamelles...). Mettre quelques dés de courgettes dans l'huile, ce qui vous permettra de savoir quand votre corps gras sera à bonne température. Quand vous entendez le petit crépitement de l'huile, jeter toutes vos courgettes dans le fait-tout, disposer le tout bien à plat et laisser votre huile reprendre sa température idéale pour bien dorer vos légumes, (ne pas remuer). Remuer au bout de quelques minutes, et laisser dorer encore un peu. Découper un oignon nouveau en fines lamelles et le faire dorer légèrement, avec les courgettes. Procéder de même avec 100 gr de champignons de paris coupés en petits dés. Rajouter au final, 3 tomates séchées, en petits dés aussi, (tomates séchées conservées dans l'huile, ou tout simplement en sachet, Chez Olivier & Co, vous trouverez un super produit). Mesurer 2 verres de riz Arborio et rajouter dans le fait tout avec un peu d'huile d'olive, si vous estimez qu'il manque un peu de matière grasse pour enrober les grains de riz. Remuer pour rendre le riz translucide, environ 5 minutes, hors du feu, ou alors à feu très doux. Saler et poivrer à votre convenance, attention les tomates séchées sont souvent

salées. Rajouter 4 verres d'eau. Porter à ébullition, et vérifier avec votre spatule qu'aucuns grains ne reste collé au fond de votre récipient. Baisser à feu doux et couvrir pendant 12 minutes, on ne remue plus le risotto à partir de ce moment là. Ôter le couvercle et vérifier votre risotto, toute l'eau doit être absorbée par le riz, les légumes sont remontés à la surface, et lorsque l'on passe la spatule au fond du récipient, il doit laisser une trace propre, comme si le fond était propre. Si ce n'est pas le cas, laisser quelques minutes de plus à couvert. Lorsque toute l'eau est absorbée, sortir du feu et laisser reposer 7 minutes. Au dernier moment, rajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche, et la même quantité de parmesan. Remuer en allumant votre feu au minimum .



*NB : risotto
avec une
carottes et potiron.*

*version hiver
brunoise de*



Printemps

ŒUFS POCHÉS & VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES,



CROÛTONS MAISON

👉 1 oignon ou oignon nouveau \ 1 grosse carotte \
2 verres de lentilles vertes \ 6 œufs \ Vinaigre \ Huile
d'olive \ Sel et poivre \ 2 gousses d'ails \ Pain rassis

👉 Le velouté de lentilles / Couper $\frac{1}{2}$ oignon très finement, et commencer à le faire rissoler dans un fait-tout avec un fond d'huile d'olive bien chaude, *(on peut choisir aussi un oignon nouveau, dans ce cas on utilise le bulbe et aussi la tige verte).*

Couper une carottes en brunoise, 5 mm sur 5, souvenez-vous de la technique de découpe en quadrillage, on découpe le légume en deux, on le pose à plat, on découpe des lamelles de 5 mm dans la longueur, puis on pose à plat et on redécoupe des lamelles de 5 mm dans la longueur, puis on finit par découper en quadrillage des petits carrés de 5 mm aussi. Rajouter vos carottes avec les oignons, étaler, et laisser dorer. Rajouter l'ail émincé et cuire 1 minute de plus. Éteindre votre feu et rajouter 2 verres de lentilles vertes AOC Du Puy, mélanger pour imbiber vos lentilles d'huile d'olive, vous pouvez rajouter un peu d'huile au cas où. Rajouter 5 verres d'eau, sel et poivre à votre convenance, et porter à ébullition en remuant. Couvrir et baisser votre feu sur moyen. Laisser mijoter 20 minutes puis laisser reposer. Mixer le tout pour obtenir le velouté, *(attention de retirer un verre du bouillon de cuisson avant de mixer, vous serez à même de le rajouter pendant le mixage pour obtenir la bonne consistance)*

👉 Les œufs pochés / Dans une grande casserole, verser de l'eau à $\frac{3}{4}$, additionné de vinaigre de vin ou d'alcool. Porter à ébullition, et baisser pour obtenir de l'eau qui frémit. Placer votre œuf dans une écumoire, et le plonger dans l'eau pendant 12 secondes. Il doit rester

dans l'écumoire, le poser à coté. Faire de même avec un autre œuf. Reprendre le premier œuf qui a refroidi, et le casser au dessus de l'eau, presque à ras de l'eau. Cuire environ 20 secondes, un peu plus si on veut un œuf mollet (*2 minutes*). Le sortir avec l'écumoire, le placer sur un papier absorbant.

✎ Les croûtons / Couper le pain rassis en dés et faire rissoler à l'huile d'olive, poser sur un papier absorbant pour les dégraisser un peu.



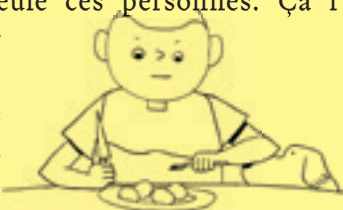


LE CERCLE DES LARMES

C'est le moment des projecteurs, la couleur du mois est rose et tout est communication. Octobre place le cancer sur le devant de la scène et le pousse comme un acteur star. Alors tout s'emballe dans un papier de lumière, même les malades. Malgré elle, l'institution se transforme en une machine à manger les gens. Le chef, lui, prend parfois des allures de « tigresse », quand il s'agit de protéger de l'instrumentalisation celles avec qui il noue une relation culinaire. Et aujourd'hui il en est là, écartant d'une main les affres de la société de consommation et de l'autre créant les conditions d'un apaisement. Il opère dans un lieu très élégant où la cuisine est un écrin de luxe. Il commence ce cours de plaisir, qui ne semble pas tenir compte de la spécificité qui unit les apprenties du jour. Chacune travaille à dresser son plat puis, à table, quelque chose d'inhabituel se passe. La maladie s'invite comme sujet de discussion et voilà que se dresse une liste des propositions existants autour d'elle. Toutes parlent sauf une. Le chef ne la reconnaît pas, pas immédiatement. Il sait à quel point les traitements altèrent les corps et comment les perruques et les foulards masquent tant bien que mal les transformations physiques. Dans son rôle de liant, il l'invite à entrer dans la discussion et en même temps il la reconnaît. Cette femme d'une quarantaine d'année dit doucement « C'est ma première fois ». Son traitement a démarré il y a quinze jours, elle cherche ses mots, reprend une respiration mais sa voix se brise. Elle

sanglote. Des larmes coulent de ses yeux rougis. Elle murmure que ce sont ses premiers pleurs depuis qu'elle a appris la nouvelle de son cancer. Avec son élégance habituelle, le chef la remercie de leur avoir offert la primeur de ces larmes. « Un honneur » ajoute-t-il, avec un grand sourire. Et chacune la réconforte. Elle est maintenant dans le cercle de celles qui partagent la souffrance dans une intimité révélée avec pudeur. La dame a changé de place, il la reconnaît à l'instant où elle parle. C'est une des professionnelles qui travaille dans le giron de l'institut, elle raconte son trouble. Il écoute cette histoire qui contient « la force héroïque » de toutes les histoires que vivent seule ces personnes. Ça l'impressionne.

Sans l'affecter
nuance-t-il.
même : « le
hante dans
pense tout le
quelque chose



directement,
Il lâche quand
cancer me
le sang, j'y
temps, ça a
d'ambiant. »

La philosophie de son atelier de cuisine les aide à passer au-dessus de leurs peines. Sans que le spectacle de la mise en scène de la maladie ne vienne en faire un objet de désolation, sans que l'hôpital ne le réduise à un objet de consolation.



Été

LA PAËLLA POULET & FRUITS DE MER



pour 6 personnes



300 g de Riz a paëlla (riz de valence ou riz Bomba)

\ Épices à paëlla déjà mélangées \ Quelques pistils de safran ou safran en poudre \ 8 pilons de poulets (ou cuisses) \ 300 g de poulpes (en surgelé ou frais) \ 300 g de blancs de seiche (en surgelé ou frais) \ 6 grosses gambas \ 10 crevettes \ 6 grosses moules d'Espagne \ 6 amandes de mer (optionnel) ou 24 coques \ 1 petit pot de double concentré de tomates (70 g) \ 1 pot de purée de tomates ou coulis (450g) \ 2 oignons \ 6 gousses d'ail \ 8 brins de persil \ Gros sel et poivre \ 1 pot de piquillos (pimientos del piquillo) / 1 boîte d'anchois \ 1 pot de cœurs d'artichauts \ Huile d'olive

☞ *Le Bouillon* / Dans un grand faitout faire chauffer un filet d'huile d'olive. Faire rissoler 2 pilons de poulet, rajouter 3 gousses d'ail écrasées, le cèleri branche émincé et les queues de persil légèrement froissées dans votre main. Saler et rajouter 2 litres d'eau. Porter à ébullition, laisser frémir et rajouter 1 cuillère à café d'épices à paella et quelques pistils de safrans. Laisser mijoter 30 minutes, ce bouillon va servir à cuire le riz.

☞ *La Base pour la Paella* / Dans un plat à paella ou dans une grande poêle verser un joli trait d'huile d'olive. Émincer vos oignons et les faire rissoler. Rajouter 3 gousses d'ail émincées et 4 bruns de persil ciselés. Lorsque le tout a rissolé rajouter le coulis de tomates et le double concentré de tomates. Laisser mijoter, rajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saler. Vous obtenez ainsi ce que l'on appelle le « sofrito ».

☞ *La Garniture* / Dans une autre poêle rajouter de l'huile d'olive et commencer à faire rissoler vos poulpes et seiche coupés en petits morceaux. Ils vont lâcher de l'eau mais surtout pas l'enlever et augmenter votre feu pour qu'elle s'évapore et que le tout commence à griller, ne pas hésiter à rajouter de l'huile d'olive. Une fois le tout grillé rajouter le dans la base de sauce tomate. Procéder ensuite dans cette même poêle à la cuisson des pilons de poulet et les faire griller sur toutes leurs faces. Puis les déposer en rond dans la poêle à paella. Faire griller vos gambas et les rajouter dans le plat à paella de façon harmonieuse. Puis une fois tous les ingrédients disposés dans le plat verser le riz en pluie sur l'ensemble de la poêle.

☞ *La Cuisson* / On aborde la partie la plus délicate du plat puisque c'est la cuisson du riz qui fera la réussite de votre plat. En général on met environ le triple de bouillon par rapport au volume de riz, donc le mieux est de mesurer le riz avec un verre afin d'avoir une mesure, je mets 2 verres à eau de riz dans ma paella donc 6 verres de bouillon. Une fois le bouillon versé vous devez augmenter le feu et obtenir un frémissement, pendant ce temps vous allez enfoncez tous les ingrédients dans le jus et vérifier qu'il n'y a pas de grains de riz qui reste hors du bouillon. Couvrir et laisser frémir environ 20 minutes et laisser reposer 10 minutes à couvert.

☞ *L a*
/ Votre riz a
le bouillon,
pouvoir le
vérifier la
si !!). Vous



Décoration
absorbé tout
vous allez
goûter pour
cuisson (si
serez à même

de rajouter un peu de bouillon et de rallumer le feu si nécessaire, le grain doit rester ferme mais souple sous la dent. Procéder à la décoration en mettant des lanières de piquillos tout autour de la paella, des anchois et des rondelles de citrons. A table...



Été

TARTE FINE AUX POMMES ET AUX PRUNEaux &



CHANTILLY



pour 5 personnes



Une pomme par personne \ Un jus de citron

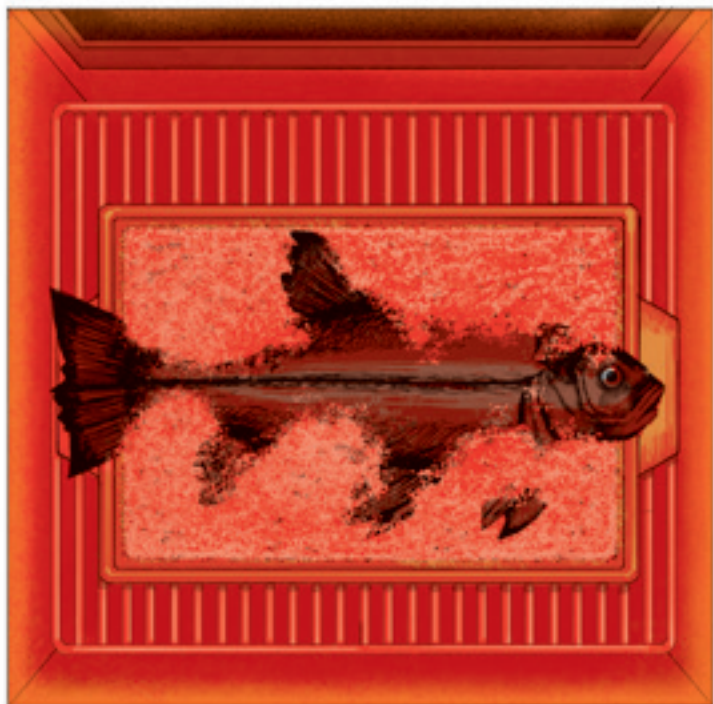
10 pruneaux \ Beurre \ Huile de pépin de raisin \ 3
cuillères à café de sucre de canne brun type muscovado
ou rapadura \ Deux pâtes feuilletées \ Sucre glace \ 25
cl de crème liquide à 30% de matière grasse minimum \
1 cuillère à soupe de café



Laver vos pommes, (une par personne), la couper en quatre, l'épépiner et la couper en tranches fines. Mettre dans un saladier et verser un jus de citron pour éviter l'oxydation du fruit, bien remuer le tout délicatement. Dénoyer 10 pruneaux et les couper en fines tranches. Mettre un peu de beurre et un trait d'huile de pépin de raisin dans une poêle et rajouter les pruneaux avec 3 cuillères à café de sucre de canne brun type muscovado ou rapadura. Faire compoter environ 5 à 5 minutes. Étaler deux pâtes feuilletées sur le plan de travail et découper un cercle par personne à l'aide d'une soucoupe ou d'un récipient rond, d'environ 12 cm de diamètre. Couper le papier qui correspond au cercle et réserver. Préchauffer le four à thermostat 180°C en chaleur tournante. Mettre une noisette de pruneaux compotés au centre de chaque tartelette, puis disposer les tranches de pommes en couronnes en les chevauchant. Saupoudrer les tarts de sucre glace et de sucre de canne et enfourner pour 15 à 20 minutes. Verser 25 cl de crème liquide à 30% de matière grasse minimum dans un saladier froid ou dans la cuve du mixe, rajouter 1 cuillère à soupe de café lyophilisé, et faire mélanger doucement afin que le café se réhydrate dans la crème, monter en chantilly en rajoutant au fur et à mesure 4 cuillères à café de sucre glace. Sortir du four une fois les tartelettes bien dorées et enlever le

papier tant qu'elles sont encore chaudes. Servir avec une bonne cuillère de chantilly.





Été

SAUMON FAÇON GRAVELAX



pour 6 personnes

 2 pavés de saumon \ 800g de gros sel gris type
Guérande \ 80g de sucre en poudre (blanc) \ 1 cuillère
à café de baies roses \ Wasabi en pate \ 100g de crème
épaisse entière

☞ Dans une boîte hermétique mélanger le gros sel, le sucre. Rajouter les baies roses que vous avez un peu écrasé entre vos doigts. Remettre le couvercle de la boîte et bien secouer pour mélanger les ingrédients. Enlever le couvercle et faire un trou suffisamment grand pour y déposer les 2 pavés de saumon, il doit rester du mélange au fond de ce trou. Recouvrir du mélange et mettre au réfrigérateur pour minimum 3 heures, maximum 10 heures. Sortir du frigo, récupérer vos pavés de saumon et les rincer à l'eau froide. Les déposer dans un papier absorbant et les sécher. Découper en gros dés. Déposer dans un bol l'équivalent de 3 gros « pois » de wasabi. Rajouter 100g de crème fraîche épaisse et bien mélanger. Déguster le saumon avec la crème de wasabi.





Été

QUINOA AUX PETITS LÉGUMES



👉 Une courgette \ Beurre \ Huile d'olive \ Une
carotte \ Deux verres de quinoa \ Un bouillon de
légumes

✎ Découper une courgette en petits dés, façon brunoise, 4mm sur 4mm, selon la méthode du quadrillage, faire de même avec une carotte. Faire revenir ces courgettes dans un mélange de beurre et huile d'olive, puis rajouter les carottes à mi-cuisson. Attention de ne pas remuer trop tôt vos légumes pour ne pas faire bouillir la préparation. Une fois les légumes bien dorés stopper votre feu. Mesurer la valeur de deux verres de quinoa et mettre dans une casserole, arroser d'une bonne cuillerée à soupe d'huile d'olive, et remuer pour imbiber la céréale. Faire fondre un bouillon de légumes dans un premier verre d'eau tiède et rajouter dans le quinoa. Rajouter 3 autres verres d'eau, et porter à ébullition en remuant. Couvrir et laisser gonfler à feu doux environ 20 minutes. Stopper votre feu et laisser reposer 10 minutes. Dresser votre quinoa dans un cercle en inox et la cocotte à côté,

on peut varier les légumes selon les saisons, penser aux navets, poivrons rouges, aubergines, oignons, échalotes, citrouilles ou champignons





Été

PASTILLA
DE POULET
& SALADE
VINAIGRETTE
DU



SOLEIL

👉 4 filets de poulet \ 1 oignon \ Sucre en poudre (1 c à s) \ 50 g de pruneaux dénoyautés \ 50 g d'abricots secs \ 50 g d'amandes effilées \ Sel et poivre \ Huile d'olive \ Épices à tajine ou à couscous (ou curry) \ 10 feuilles de brick \ Sucre glace (2 c à s) \ Quelques brins de persil ou coriandre \ 2 mandarines ou clémentines \ 1 jus de citron et zest \ 1 salade de votre choix (laitue, romaine, feuille de chêne)

👉 Recette / Préchauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis y faire dorer 4 filets de poulets, ou de dinde, saupoudrer de mélange 4 épices sur les deux faces au cours de la cuisson, et retourner les filets pour faire griller les épices. Couper la viande en morceaux et la mettre dans la cuve du mixeur. Faire rissoler 1 oignon de taille moyenne coupé en petits dés dans la même poêle, rajouter un peu d'huile si nécessaire. Rajouter les oignons dans la cuve du mixer, rajouter 1 cuillère à café de sucre en poudre, 50 g de pruneaux dénoyautés, 50 g d'abricots secs, 50 g d'amandes, un peu de sel et de poivre et l'équivalent d'1/2 bouquet de coriandre fraîche. Hacher le tout en plusieurs fois, pour obtenir un mélange homogène. Préchauffer le four à 200°C. Faire fondre 30 g de beurre, beurrer 5 ramequins individuels, et commencer à badigeonner une feuille de brick sur une face. Disposer cette feuille dans le ramequin, puis en disposer une deuxième par-dessus, commencer à remplir le ramequin avec la farce à pastilla. Replier délicatement les feuilles de bricks pour refermer le ramequin. Faire de même avec les autres ramequins. Placer au four en disposant une plaque sur les ramequins pour aplatir de dessus, au bout de

10 minutes retirer la plaque pour faire dorer le dessus. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. A la sortie du four démouler, disposer dans une assiette avec de la salade, et saupoudrer les pastillas avec du sucre glace,

☞ Vinaigrette aux agrumes / Presser 2 mandarines ou clémentines. Faire réduire ce jus dans une casserole environ 30 minutes afin d'obtenir un liquide sirupeux. Verser dans un petit bol et rajouter la même quantité en huile d'olive. Ainsi qu'une cuillère à soupe de jus de citron. Mélanger le tout. Laver votre salade et servir avec la vinaigrette. Bon Appétit !





LES MOTS EN BOUCHE

Un dragon exige que chaque dimanche les bordelais déposent au pied de sa tour un panier de victuailles et une fille vierge. Sinon, il soufflera la peste et choléra sur la cité. Rue de la Vieille Tour, le chef raconte la ville à son petit groupe. Bien sûr à la fin, le dragon est terrassé par un chevalier. L'histoire ne dit pas s'il s'agit de St Georges mais comment ne pas rappeler que ce dernier terrassant le dragon est la première représentation de la ligue de lutte contre le cancer ? Peut-être que dans ce panier, les sœurs du couvent de l'Annonciade avaient déposé des cannelés ? Qui se souvient ? Le chef dresse un paysage de ville comme on dresse une table, les gourmets le suivent d'un bon mot à une bonne adresse. La première porte qu'il pousse est celle d'un magasin dédié aux produits de la mer. Les conserveries sont ouvertes et les verrines se composent avec des accompagnements finement préparés par le chef. Les purées de pommes de terre et les riz se mélangent aux foies de morues et aux sardines. Les préparations sont goûtées à l'aveugle afin que celles qui n'aiment pas les produits de la mer se laissent surprendre. Et chacune trouve ses mots pour évoquer les plaisirs du palais. Il les encourage à dépasser le souvenir de leurs mauvaises expériences. Malade ou pas, on déguste... À la boutique des huiles d'olive, les papilles sont très sollicitées mais l'huile s'avale sans aspirer d'air, sinon les polyphénols de l'huile s'activent et cela peut provoquer une irritation de la gorge. C'est à n'en pas douter, cette sensation désagréable qui trans-

forme une femme un peu grognon en furie exubérante. La voilà qui hurle, gesticule, fait des bonds en criant dans la boutique. Elle souffle, crache du feu et mugit comme si elle en finissait avec sa vie là sur le champ. Son alarme est une vocifération de mots réclamant une aide immédiate. Le chef prend peur, non pas des flammes de cette bouche, mais de sa fin imminente. Elle s'arrête médusée, non, rien, juste ce goût d'olive insupportable. Il trouve les mots pour la faire sortir de sa scène. Place du théâtre, un peu d'air puis ils s'engagent dans un dédale de rues pour aboutir chez un chocolatier. Elles assistent à toutes les phases de la fabrication, restent sans mots tant les bouches dégustent à tous les étages de la visite.

e n r o b é e s
cieuse couche
qui finit par
parole de
et si bien,



Les voilà
d'une déli-
chocolatée
délivrer la
chacune. Tant
qu'en sortant

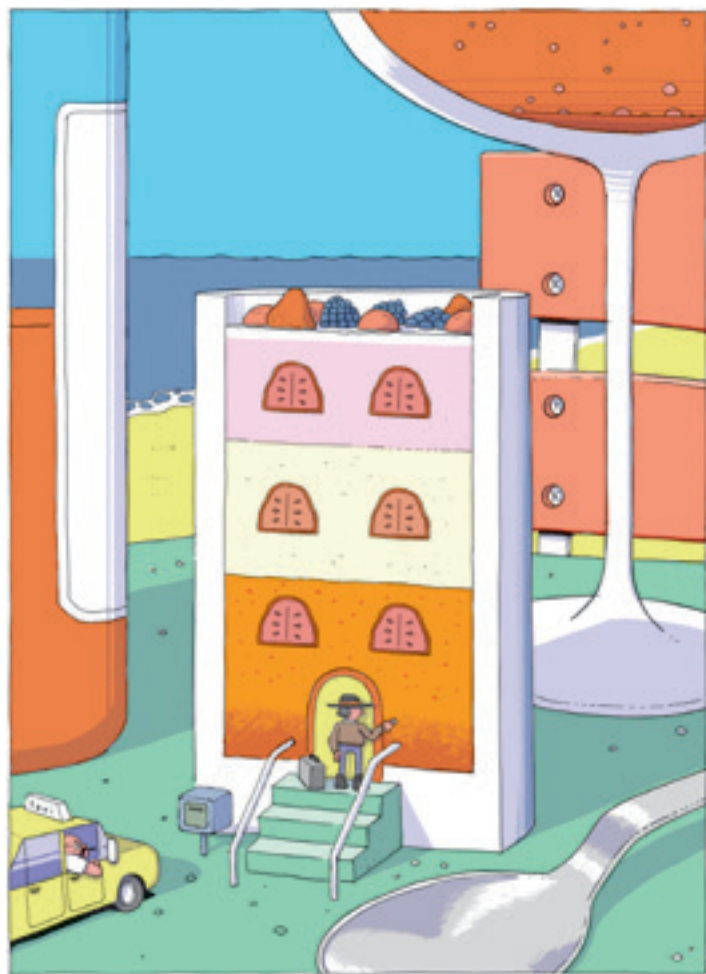
plus personne ne souhaite interrompre la conversation. Toutes ont mille mots en bouche que les saveurs de la cuisine ont réveillés comme un désir trop longtemps retenu. Le goût de la parole, à n'en pas douter, passe par les plaisirs de la bouche

POUR MA MÈRE, PAR MAMAN

Le bruit fracassant de la moto résonne au cœur des jardins de l'Institut. Le chef a invité un autre chef, en bande organisée ils prennent tout l'espace. Une estrade et deux planchas, et bientôt les odeurs de cuissons montent aux étages faisant chavirer toutes les têtes. Des fenêtres, les personnels de l'hôpital, curieux, les papilles en alerte, pointent les bouts de leur nez. La mémoire du goût agitée, ils déboulent avec quelques patients pour déguster les mets. Pour un moment, tous les habitants de l'hôpital se mélangent, savourant le plaisir d'être ensemble, de lâcher un peu les places qui les assignent à des rôles bien connus. Encore dans son lit, la dame qui n'est plus jeune mais pas encore vieille, ouvre un œil, puis l'autre. Elle sonne l'infirmière d'étage. Ce jour-là, son odorat intact lui commande de se mêler à ces parfums d'hier. Alors, on l'aide à s'habiller, à s'installer dans son fauteuil roulant sans débrancher la perfusion. L'infirmière d'annonce, celle qui a un rôle difficile, tire le chef par la manche. La dame d'un âge incertain veut le rencontrer. Un peu en retrait de la petite foule, il la découvre mastiquant lentement un aliment. Surgit alors l'image de sa maman mourante suçant un morceau de jambon ibérique sur son lit d'hôpital. Il se dit que toute la réussite de cette journée tient dans la vision heureuse de cette femme. Les deux moments se superposent dans sa mémoire. Aujourd'hui encore, il balbutie en racontant l'instant. Le voilà qui s'approche de la dame, il reste debout. Jamais il ne se met au niveau du fauteuil,

trop condescendant. Non, finalement il s'assied sur une chaise. Ils parlent peu mais elle lui dit que ça fait des semaines qu'elle ne s'alimente qu'artificiellement. Ça le touche, de voir cette femme chétive au bord de sa fin, manger autre chose que ces foutus compléments alimentaires. Dans les silences qui suivent, il se revoit nettement enfant, sortir de son lit attiré par les odeurs de cuisine de sa mère. Jamais de portes fermées, jamais de produits préparés, pas même une purée, non rien que du fait-maison. Son héritage s'anime encore sous ses yeux, tandis que la dame s'éloigne. Le reste n'est plus qu'agitation. Ce soir encore, il rêvera de sa maman.





Automne

LE MANDARO AU SPÉCULOS, CHOCOLAT & MANDARINE UN



DESSERT À TROIS ÉTAGES



Pour 5 personnes

👉 Pour la base de spéculoos \ Une
vingtaine de spéculoos \ 30 g de beurre

👉 Pour la ganache au chocolat \ 250g de chocolat
noir \ 70 cl de crème liquide type fleurette \ 2 cuillères
à soupe de confiture d'agrumes ou marmelade

👉 Pour le Clémentine ou Mandarine Curd \
150 ml de jus de clémentine ou mandarine \ Zeste
fin d'une demi-clémentine \ 2 œufs entiers \ 100
g de sucre en poudre \ 1 c. à s. bombée de Maïzena

👉 Pour la décoration \ fruits
rouges au choix ou les zest des agrumes

Pour cette recette j'utilise des cercles de pâtisserie en inox mais vous pouvez utiliser des ramequins en verre ou des jolis verres, ou des petits bocaux de conserves style Le Parfait ...

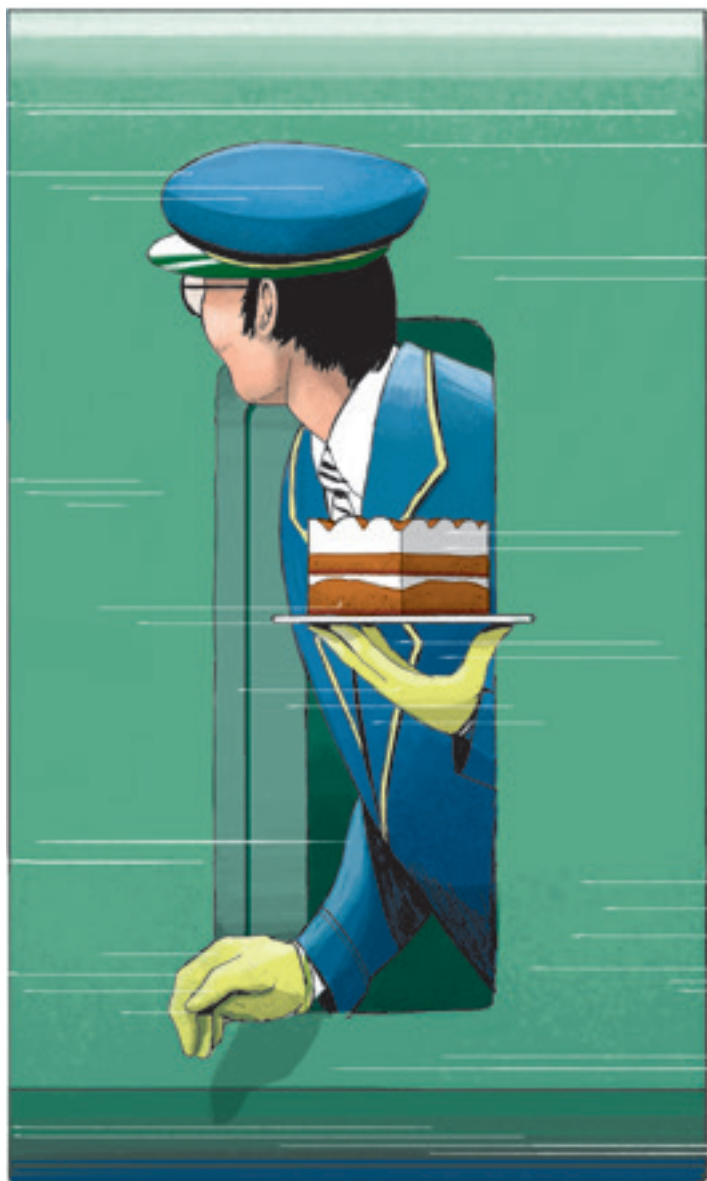
👉 Premier étage : la base de spéculoos / Dans une casserole, faire fondre le beurre. Pendant ce temps, dans un cul-de-poule, écraser les Spéculoos en sable grossier. Verser le beurre fondu sur les miettes de biscuits et bien mélanger. Recouvrir le fond d'un cercle en prenant soin de bien tasser la pâte. Placer au freezer 15 minutes.

👉 Deuxième étage : la ganache au chocolat / Mettre la crème liquide dans une casserole avec la marmelade. Porter à ébullition et stopper le feu. Couper 250 g de chocolat noir en morceaux fins et les mettre dans un saladier. Verser la crème par-dessus en

trois fois, et bien remuer au fouet à chaque fois pour que le chocolat fonde doucement. Placer ce saladier dans un autre saladier rempli d'eau et de glaçon et commencer à refroidir la ganache en la remuant au fouet doucement. Sortir le cercle tapissé de la base de spéculoos du freezer et y verser la ganache sur une hauteur de 2 cm. Replacer au freezer.

☞ Troisième étage: Clémentine curd / Dans un cul-de-poule, bien fouetter les œufs avec le sucre en poudre et la maïzena. Incorporer le jus et les zestes de clémentine. Verser le tout dans une casserole. Cuire à feu moyen sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à épaississement. Continuer alors à cuire tout en remuant pendant 1 minute afin de pasteuriser le clémentine curd. Retirer du feu, placer dans les cercles déjà remplis de la pâte à spéculoos et de la ganache au chocolat et laisser encore une quinzaine de minutes au freezer. Recouvrir de fruits rouges.





Automne

TIRAMISU VERSION EXPRESS



mascarpone \
liquide à 30 %
de sucre glace
soupe de café lyophilisé \ Boudoir ou spéculos



250 g de
20 cl de crème
\ 80 grammes
\ 1 cuillère à

➡ Dans un premier saladier verser 10 cl de crème liquide. Rajouter 125 g de mascarpone et travailler le tout avec un fouet. Commencer à monter en chantilly et rajouter au fur et à mesure 40 g de sucre. Dans un deuxième saladier procéder de même, mais on rajoutera 1 cuillère à soupe de café lyophilisé dans le mélange de départ. Mettre les deux préparations dans deux poches à douille et monter vos verrines. En rajoutant au milieu des spéculos broyés ou des boudoirs.



Automne

TARTE CRUMBLE CRÈME MASCARPONE & FRAMBOISES



Pour 5 personnes

 125g de beurre \ 160g de cassonade \ 160g de farine \ 1 barquette de framboises \ 250g de mascarpone \ 30 cl de crème liquide entière \ 1 gousse de vanille \

Sucre glace

☞ Mélanger le beurre ramolli, la farine et le sucre dans un saladier. Émietter ce mélange. Le disposer dans des cercles inox de 8 cm de diamètre. Cuire à 170° environ 10 minutes. Sortir du four et laisser refroidir. Fendre la gousse de vanille et déposer la poudre dans la crème. Dans le bol de votre robot (ou saladier si vous avez un batteur plongeur), déposer la crème liquide, le mascarpone et 2 cuillères à soupe de sucre glace et battre la crème en utilisant progressivement toutes les vitesses de votre appareil. Décercler les disques de crumble à l'aide d'un couteau. Disposer la crème dans une poche à douille munie d'une douille cannelée. Déposer la crème sur le cercle de crumble. Déposer les framboises ou autres fruits.





Automne

SALADE DE BŒUF À LA THAÏ-



LANDAISE

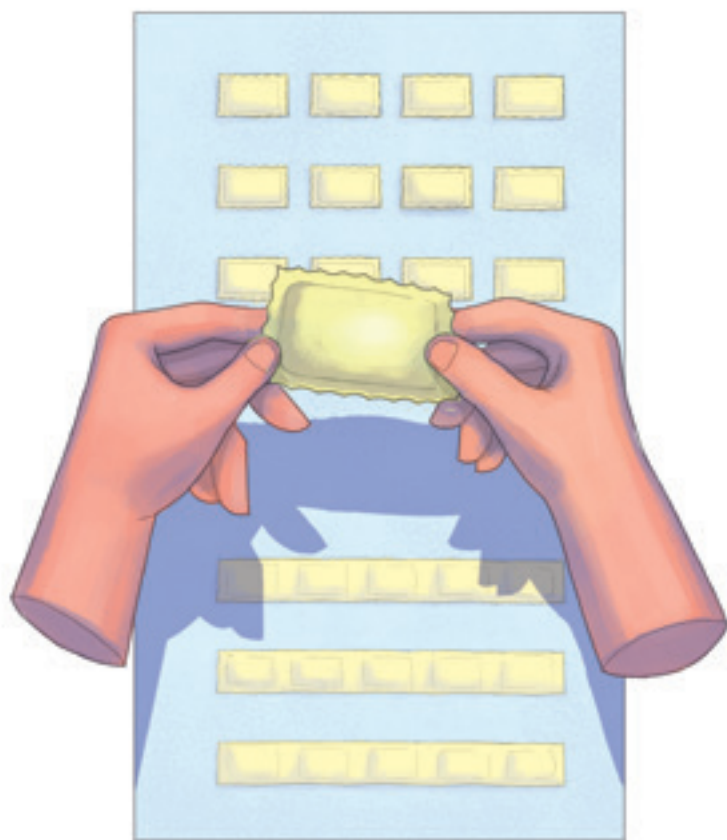


Pour 5 personnes



Faire dorer 20 g de noix de cajou et réserver, . Faire cuire une tranche de rumsteack d'environ 400 gr dans une poêle avec un mélange beurre et huile de tournesol, cuisson saignante. Laver et essorer 100 gr de jeunes pousses de salade. Découper le rumsteack en tranches fines. Émincer des champignons et les faire sauter à la poêle. Réaliser des tagliatelles de carottes avec un économe ou rasoir à légumes • Préparer une vinaigrette avec 1 c à soupe d'huile de noisette, 1 c à s de jus de citron vert, du sel du poivre, 1 cm de gingembre râpé, 1 morceaux de sucre brun, 1 gousse d'ail en purée et 2 c à soupe de sauce nuoc-mâm. Disposer les jeunes pousses dans un plat, les lamelles de bœuf par-dessus, les noix de cajou, des lamelles de concombre, les légumes préparés et de la coriandre émincée et arroser de vinaigrette.





Automne

RAVIOLES DE VIANDE HACHÉE &



CHAIR À SAUCISSE

👉 Pour les ravioles \ 200 g de viande haché
de bœuf \ 200 g de chair à saucisse \ 1 carotte
\ ½ panais \ 1 bout de fenouil \ 1 tige d'aillet \
Persil \ 1 paquet de feuille de ravioles (30 feuilles)

👉 Pour le court-Bouillon \ Un bout de carotte \
Les tiges fanées de l'aillet \ 1 gousse d'ail \ Des tiges de
persils \ 1 mandarine \ Sel et poivre \ Les bases du fenouil

👉 La farce à ravioles / Peler et laver la carotte et le panais. Découper en tronçons, puis en deux, puis enfin en bâtonnets et ensuite en petits carrés pour obtenir une brunoise. Disposer dans une casserole dans laquelle on rajoute un fond d'eau (2 cm), un carré de sucre brun, une pincée de sel et une noix de beurre. Rajouter aussi le fenouil coupé en petits morceaux et l'aillet. Porter à ébullition, bien remuer tout le contenu et couvrir puis baisser à feu doux et laisser cuire 8 minutes. Débarrasser dans un petit saladier et placer au freezer pour refroidir la préparation. Dans un saladier déposer les deux viandes, rajouter du sel et poivre. Rajouter les légumes refroidis et bien mélanger. Rajouter du persil haché. Séparer un jaune d'un blanc d'œuf, et conserver le jaune, (vous pouvez aussi coller vos ravioles avec de l'eau). Disposer votre feuille de raviole à plat sur la planche à découper, la pointe vers le haut. Déposer dans le coin supérieur, à deux centimètres des deux bords, une cuillère à café de préparation. Humecter avec le doigt ou un pinceau, les bordures avec le jaune d'œuf ou l'eau. Refermer la raviole, en recouvrant le triangle du haut avec la partie basse (non recouverte). Prenez soin de chasser l'air, en commençant à fermer à partir

de l'endroit où se trouve la préparation. Bien ajuster les bords, on peut faire glisser la pâte entre ses doigts, afin de juxtaposer les deux bords. Laisser sécher à l'air libre sur la planche à découper.

☞ Le court-Bouillon / Dans une casserole déposer un peu d'huile d'olive. Allumer à feu doux et commencer à déposer les ingrédients du court-bouillon. Laisser dorer à feu doux et fabriquer les sucs. Rajouter de l'eau à $\frac{3}{4}$ du récipient et laisser frémir 10 minutes. Vous pouvez cuire les ravioles dans ce liquide environ 3 minutes avant de les servir

*Cette fiche
donne avant
progression
vous de changer
(courgettes,
garniture
(Bayonne, saumon fumé) et le fromage (chèvre, parmesan).*



*t e c h n i q u e
tout la
des ravioles, à
les légumes,
carottes), la
p r i n c i p a l e*



TU ME CARESSES, TU ME CLAQUES

Nous nous représentons la charge poétique d'une pluie d'étoiles dans le ciel d'été. Mais quand elles tombent dans un lieu de soin ? Le chef Jesus et le chef Jérôme Schilling investissent les cuisines centrales de l'Institut. Il s'agit, en s'inscrivant dans le cœur du système de restauration collective, de lui donner des atouts caressant autrement les papilles. Tous deux viennent les bras chargés de victuailles pour pimper le repas prévu par l'équipe de cuisiniers. Tous s'activent pour fabriquer collectivement un repas de fête et la cantine s'embrase de parfums inédits dans une restauration collective. La cuisson est plus longue pour les viandes, les épices sont inédites et les sauces secrètes. Ils servent eux-mêmes des plateaux somptueux aux salariés qui n'ont jamais été si nombreux à faire la queue au réfectoire. Le bouche à oreille fait le reste et le plaisir est dans toutes les bouches. Les odeurs du granola conçu par la dame de l'accueil, Laura, envoutent tous les étages à mesure que sont servis les plateaux. Neuf cents plateaux circulent ainsi d'un palais à un autre. Il y a un lieu où la question du goût se fait plus pressante qu'ailleurs. La femme médecin en charge de l'étage des soins palliatifs invite les chefs à venir papoter avec deux femmes ravies du repas servi. Dans la première chambre, la vieille dame, un verre de bière à la main, salue les chefs. Elle pétille comme son breuvage dont elle a un plein frigo. Elle a eu son comptant de vie, alors pour ces derniers jours, elle s'enivre de plaisirs. Elle a

commandé pour le lendemain une ambulance qui l'em-
mènera manger des fruits de mer au bassin d'Arcachon
pour une dernière fois. Son amie rit avec elle, savourant
l'amitié et les mets que les chefs ont cuisinés. La scène
est une caresse pour la petite assemblée des visiteurs.
En poussant la porte de la chambre d'en face, le groupe
entre dans un air chaud et épais que les ventilateurs
peinent à brasser. La femme alitée sourit au chef, ils se
connaissent. Si jeune, que fais-tu ici... se retient-il de
lui demander. Il est estomaqué. Elle le questionne sur
la recette de sa sauce et autour d'elle la famille s'affaire
à préparer son mariage pour le lendemain. En refer-
mant la porte, la médecin murmure « c'est sa dernière
semaine ». La

par l'émo-
r e d e s c e n d
du bâti-
r e j o i n d r e
Dans l'esca-



gorge nouée
tion, le chef
les marches
ment pour
les jardins.
lier il croise

l'équipe de bénévoles qui vient distribuer des chocolats
que des chocolatiers sollicités par Chef Jésus ont prépa-
rés pour cette journée d'exception où la tendresse lutte
avec la brutalité. Dehors, le cœur de l'Opéra entonne
son répertoire. En dégustant un chocolat, la caresse de
son goût se mélange avec l'amertume de la perte. Peu
importe, il se laisse bercer par la beauté des chants.



Hiver

LE RIZ AU LAIT



Pour 4 personnes

	100 g de riz rond \ 75 cl de lait \ 5 c. à s. de crème fraîche \ 120 g de sucre \ 1 zeste de citron
\ 1 bâton de	cannelle \
1 cuillère	à soupe de
c a n n e l l e	en poudre



 Mettez le riz dans une casserole et couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau. Incorporez le sucre, le zeste de citron (optionnel), et le bâton de cannelle. Laissez encore cuire pendant 5 minutes, pour former un caramel légèrement coloré. Ajoutez le lait et la crème fraîche. A partir de la reprise de l'ébullition, poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 20 minutes... Faites refroidir dans un plat ou dans des ramequins individuels selon votre préférence. Au moment de servir, saupoudrez le riz au lait de cannelle. Bon appétit !



Hiver

VELOUTÉ
POMMES
DE TERRE,
HUILE
DE

PERSIL
&
CROÛTONS

👉 1 oignon \ 5 grosses pommes de terre (BINJE ou BF15) \ 1 litre de lait entier \ Sel et poivre \ 1 bouquet de persil \ Huile de pépin de raisin \ Pains rassis

👉 Le Potage / Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros moreaux. Les faire rissoler dans la cocotte avec un peu d'huile. Émincer l'oignon et le faire rissoler dans une grande cocotte avec un peu d'huile. Rajouter le lait jusqu'à hauteur. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant environ 25 minutes. Retirer du feu une fois que le couteau passe facilement au travers des pommes de terre. Réserver un verre de liquide de cuisson puis mixer avec le mixer plongeur. Pour un potage moins épais ajouter plus de liquide. Détailler le pain en croûtons et faire revenir dans de l'huile d'olive. Débarrasser sur du papier absorbant

👉 L'huile de persil \ Couper le persil puis bien mixer l'huile et le persil avec un mixer jusqu'à l'obtention d'une purée. Servir le potage dans un bol avec le coulis par-dessus et les croûtons.





Hiver

PAVÉ DE COLIN TERRE MER &



PESTO AUX AMANDE



Pour 5 personnes

👉 ½ oignon \ Huile d'olive \ 1 carotte \ 2
verres de lentilles vertes AOC Du Puy \ Un bouillon
cube Or Knorr \ 150 gr de basilic \ 100 g de poudre
d'amandes \ C à s de parmesan en poudre \ 5 filets
de colin ou de lieu, (environ 120 g chacun) \ 5
tranches de Bayonne ou bacon \ Amandes effilées

👉 Couper 1/2 oignon très finement, et commencer à le faire rissoler dans un fait-tout avec un fond d'huile d'olive bien chaude, (on peut choisir aussi un oignon nouveau, dans ce cas on utilise le bulbe et aussi la tige verte). Couper une carottes en brunoise, 5 mm sur 5, souvenez-vous de la technique de découpe en quadrillage, on découpe le légume en deux, on le pose à plat, on découpe des lamelles de 5 mm dans la longueur, puis on pose à plat et on redécoupe des lamelles de 5 mm dans la longueur, puis on finit par découper en quadrillage des petits carrés de 5 mm aussi. Rajouter vos carottes avec les oignons, étaler, et laisser dorer. Baisser votre feux et rajouter 2 verres de lentilles vertes AOC Du Puy, mélanger pour imbiber vos lentilles d'huile d'olive, vous pouvez rajouter un peu d'huile au cas où. Rajouter 5 verres d'eau, un bouillon cube Or Knorr, et sel et poivre à votre convenance, et porter à ébullition en remuant. Couvrir et baisser votre feu sur moyen. Laisser mijoter 20 minutes puis laisser reposer. Préparer votre pesto, en mixant 150 gr de basilic, soit l'équivalent d'1/2 bouquet frais, avec 100 g de poudres d'amandes, c à s de parmesan en poudre), et l'équivalent de 6 cuillères à soupe d'huile d'olive. Commencer par mixer avec la moitié de l'huile d'olive puis rajouter le reste au fur et à mesure, afin d'obtenir une pâte onctueuse. Dans une

poêle verser un filet d'huile d'olive, laisser chauffer, puis déposer vos 5 filets de colin ou de lieu, (environ 120 g chacun). Prenez l'habitude de laisser votre corps gras reprendre sa température, ne pas y toucher avant 3 bonnes minutes. A l'aide de 2 spatules retourner les filets, s'ils ne sont pas encore dorés, laisser encore cuire un peu, puis faire dorer sur l'autre face. Commencer à dresser, en disposant vos lentilles dans le fond de chaque assiette creuse, ou cassolettes. Placer les filets de poisson au milieu, puis 5 tranches de Bayonne ou bacon, grillées rapidement à la poêle, aller retour. Disposer sur votre poisson, puis rajouter une belle cuillerée à soupe de pesto sur le Bayonne. Parsemer d'amandes effilées grillées au four. Reste à déguster.





Hiver

PÂTES AU
BAYONNE,
BRUNOISE
DE LÉGUMES
et



CRÈME
AU
SAFRAN



Pour 5 personnes

👉 1 courgette de taille moyenne \ ½ aubergine
 \ 1 poivron rouge \ 4 cuillères à soupe de parmesan
 râpé \ Sel et poivre \ Safran (quelques filaments
 ou 1 dosette en poudre) \ Pâtes 600 gr \ Bayonne
 10 tranches fines \ Crème 40cl \ Huile d'olive

👉 Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole avec du gros sel et laisser reposer. Coupez la courgette lavée avec la peau en fine brunoise, dés de 4 mm sur 4. Respectez le principe du quadrillage, on coupe le légume en tronçons, puis en deux dans la longueur, on pose à plat le demi-tronçon, on commence à couper des lamelles de 4mm dans la longueur, puis on pose à plat et on redécoupe des lamelles dans la longueur, enfin on coupe dans la largeur les dés de 4 mm .Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire rissoler à feu doux les courgettes . Une fois dorées les réserver dans un saladier. Faire de même avec l'aubergine, puis le poivron rouge .Une fois les trois légumes dans le saladier, rajouter le parmesan en poudre et mélanger. Verser votre crème dans une casserole et rajouter le safran, porter à ébullition et laisser cuire 8 minutes afin que le safran se diffuse et que la crème épaississe. Ne pas mettre de sel dans votre crème, le Bayonne salera suffisamment, ainsi que le parmesan. Remettre votre eau à ébullition, jeter vos pâtes et surtout bien remuer dans les deux premières minutes de cuisson. Griller 20 g d'amandes effilées à la poêle ou au four. Pour servir, égoutter vos pâtes, plonger vos tranches de Bayonne dans la crème pour les pocher, (procéder par étapes de 4 tranches). Recouvrir vos pâtes de brunoise de légumes, puis du Bayonne cuit. Recouvrir de crème au safran et d'amandes effilées.





POUR ARRIVER AU JARDIN DES DÉLICES

Le rendez-vous est donné aux Capucins, le ventre de la ville. Le chef organise une sortie de l'Institut pour puiser au cœur des histoires du marché, de ses commerçants et des produits, de quoi alimenter son projet sur les balades du goût. La petite dizaine de femmes s'est donnée rendez-vous à l'entrée du marché mais puisqu'il y en a plusieurs, c'est un cafouillage géographique comme sur le quai d'une gare un jour de grand départ. Et comme pour un grand voyage, chacune s'apprête. Il y a celle tout de rose vêtue avec des gâteaux dans une petite boîte rose. Juste à côté, elle, c'est sa vie parisienne qu'elle évoque comme le marchand déballe les produits de la ferme sur l'étalage. Ça évoque au chef une salade de fruits tant les désordres sont savoureux. L'extraordinaire banalité de ce moment de emballer la petite troupe. Aujourd'hui, ce n'est pas un cours de cuisine mais plutôt un cours d'émancipation, une sorte de plongée au ralenti dans les plaisirs de la vie. D'un stand à un autre, les dégustations se succèdent comme des délices inattendus, chassant l'idée même de la maladie. Les dégustations de charcuteries sont parfois accompagnées de quelques verres interdits ; le fromage et son affinage fascinent le groupe. Elles écoutent la crémillère raconter l'invention du premier fromage ou comment le lait a caillé dans une poche en peau de bête. Comme une évidence, le ralentissement proposé par l'atelier et ses histoires archaïques vient frapper les consciences. C'est maintenant qu'elles réalisent qu'arrivées au pied du mur, celui de la mala-

die, elles prennent enfin soin d'elles. La balade du goût est une balade sur le chemin de la conscience de soi, de la nécessité de se poser pour vivre. Sans caricaturer, ni idéaliser cette figure d'un libéralisme de bon aloi, ce qui se joue c'est le saisissement de cette dimension du plaisir pour soi enfoui dans la vitesse de notre quotidien et d'en assumer la présence libératrice. À la bouche, des fruits de mer, crevettes et bulots, pain et beurre salé ! Le vent froid de l'hiver rafraîchit autant qu'il glace le petit groupe assis en plein courant d'air. La boulimie de ces désirs découverts et avalés se tarit immédiatement. Les corps fatigués resurgissent et se plaignent un peu malgré tout. Miraculeusement, le chef trouve une issue grâce à une échelle qui conduit à un jardin sur des remparts. Le lieu est à côté du marché et il demeure un peu mystérieux, à l'écart de la frénésie du monde, à l'abri des vents mauvais. L'enchantement se poursuit par un éclat de soleil. Le vent s'absente, le temps est suspendu pour notre petit groupe. Elles se disent qu'elles sont bien à pique-niquer, là dans l'herbe, comme des collégiennes en sortie classe verte. Dans leurs yeux, ça pétillie d'un bonheur retrouvé, celui d'une estime de soi dû au plaisir de ramener chez soi, quelque chose à partager avec la famille auquel elles contribuent en tant que nourricière. Quelque chose de central, un repas à faire ensemble, dont le plaisir serait à la fois de parler et de manger. Tranquillement, plus comme une mère donnant le lait maternel, non il s'agit d'autre chose.



A. T.



Édité par l'Institut Bergonié Centre Régional de Lutte
Contre le Cancer de la Nouvelle-Aquitaine
Coordination du projet éditorial : Laura Innocenti
& Arnaud Théval

Auteur des textes : Arnaud Théval

(d'après les récits de Chef Jésus)

Auteur des recettes : Chef Jésus (www.chef-jesus.fr)

Conception graphique : Cyrille Beirnaert

& Nicolas Delbourg (NDbrg)

Illustrations : Cyrille Beirnaert

Design : Nicolas Delbourg (NDbrg)

Composé avec le caractère PP Writter

Achevé d'imprimer en 2023 sur les presses

de l'imprimerie Aquiprint à Bruges - France

Dépôt légal Mars 2023

Contacts

l.innocenti@bordeaux.unicancer.fr

www.bergonie.fr





Chef Jésus Hurtado, connu pour l'animation d'une chroniques radio quotidienne sur la cuisine et la transmission des savoir faire, à partager son expérience avec les patients, les proches et les soignants de l'Institut Bergonié, depuis plus de 15 ans. Généreux dans les relations et ambitieux de goût, il cultive les rapports humains autour de l'art culinaire.









