

TENDANCES GASTRONOMIE

LES BONS PLANS de Gilles Pudlowski

Candille pas candide

Dans l'oasis gourmande de Mougins, le Mas Candille fait bande à part, avec son domaine au vert, son spa, ses chambres Relais & Châteaux. On ajoute la cuisine de Serge Gouloumes qui revoit la Provence avec



modernité et finesse. Caille en surprise d'agrumes et bouillabaisse au fenouil font mouche. **Le Mas Candille**, bd Clément Rebuffel, Mougins (Alpes-Maritimes). 04.92.28.43.43. Menus : 54 € (déjeuner), 80, 120 €.

Pourcel pas cher

Les jumeaux terribles continuent de faire plaisir dans leur thébaïde moderne. La cuisine joue la Méditerranée à travers saveurs et couleurs. Oursins farcis de tourteau ou turbot au riz noir possèdent du tonus. Un menu permet de découvrir la « Pourcel touch » sans se



ruiner. Variation autour du thon ou raviole de foie gras au velouté d'asperges font plaisir. **Le Jardin des Sens**, 11, av. Saint-Lazare, Montpellier (Hérault). 04.99.58.38.38. Menus : 50 € (déjeuner, semaine), 80, 125, 190 €.



Le jambon de Lacaune

Il se bat pour son IGP, avant son AOC. Issu des monts de Lacaune, situés entre Aveyron, Lot et Tarn, le jambon local est produit dans une zone de tradition porcine. Le vent d'autan y rencontre ceux de l'Océan sur la route du sel qui montait des lagunes.

Ici, les élevages sont à taille humaine, les exploitations familiales et les porcs nourris aux deux tiers de céréales. Le but des éleveurs : amener les porcs à un poids de 120 kilos minimum. A la charcuterie de Millas, au Moulin-Mage, à Murat-sur-Vèbre, les porcs sont élevés à l'air libre, au cœur du parc naturel des Grands Causses ou dans le parc régional du Haut-Languedoc, entre Tarn et Aveyron. Les

RECETTE

Salade de fèves au jambon de Lacaune

Pour 4 : 300 g de jambon de Lacaune en fines tranches, 1,5 kg de fèves, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre, sel, piment d'Espelette, 20 brins de ciboulette. Ecosser les fèves, les ébouillanter, rafraîchir à l'eau glacée, égoutter. Enlever la petite peau, réserver. Pour la vinaigrette, dissoudre dans un bol le sel fin avec la cuillerée à soupe de vinaigre, verser l'huile d'olive. Emulsionner à l'aide d'un fouet en versant une cuillerée d'eau bouillante, saupoudrer de piment d'Espelette. Hacher la ciboulette en conservant 4 brins pour le décor. Verser sur les fèves la moitié du bol de vinaigrette. Parsemer de ciboulette hachée.

bâtiments sont ouverts, les porcs élevés sur paille renouvelée, abattus à l'abattoir de Lacaune à l'âge de 6 mois et avec le poids moyen de 140 kilos. Le but : réaliser le haut de gamme du genre. Usant de l'espèce Apalhat, lui offrant jusqu'à 85 % de céréales.

Ce porc ainsi élevé et abattu donne une viande savoureuse, colorée, presque rouge, joliment persillée. Le séchage, un an durant, reçoit les vents de l'est, de l'ouest et du nord et les panneaux des volets inclinés lui assurent une hygrométrie maximale. Sel et poivre servent de révélateur à ce jambon en or ■



L'huile de Jacques

La noix du Périgord AOC règne chez Jacques Louge, qui a redonné vie à une ancienne huilerie artisanale sise au pied de la bastide de Domme. Les noix sont fournies par les 500 producteurs de la coopérative locale. Pressage à froid, filtration fine, cerneaux de premier choix donnent un élixir de vie. **Huilerie d'Aiguevive**, Cénac-et-Saint-Julien (Dordogne). 05.53.28.19.85.

Les sauces de Guy

Prof de cuisine, maestro du Véfour et du Sensing, auteur de maints ouvrages de vulgarisation heureuse, Guy Martin joue les Escoffier des temps modernes. Pour réussir une béarnaise ou un aioli, faites-lui confiance. Sa vinaigrette à la rhubarbe donne envie de s'y mettre. Avec Guy le magicien, la cuisine ressemble à un jeu d'enfant. « **Les sauces indispensables** », de Guy Martin (Minerva, 152 p., 19,95 €).

