

LE MAGAZINE DES SPÉCIALITÉS, DES RECETTES, DES PRODUITS ET DES VINS DE MA RÉGION

# À TABLE !

avec votre quotidien **LE BIEN PUBLIC**

#4  
SEMESTRIEL  
PRINTEMPS-ÉTÉ  
2019

## NOS CHEFS SONT DES CHEFFES !

ELLES NOUS DÉVOIENT SIX RECETTES  
DANS UN MENU EXCLUSIF

**73**  
RECETTES  
PRINTEMPS-ÉTÉ

**C'EST L'ÉTÉ**

*Comment bien choisir  
son vin pour un barbecue*

**AGENDA**

*Tous les rendez-vous  
gastronomiques à venir*



**LES PRODUITS  
DE NOS TERROIRS**  
Le fromage de Cîteaux,  
joyau de l'abbaye



**TRUCS  
ET ASTUCES**  
Mieux connaître  
les herbes du potager



**SAULIEU :  
DOMINIQUE LOISEAU**  
« Une nouvelle génération  
de cheffes arrive »

5,90 €





# LES HERBES DU POTAGER

**HERBES** | Elles apportent parfum et saveurs dans l'assiette avec l'arrivée des beaux jours. Mais encore faut-il savoir les utiliser à bon escient. Adrien Zedda, jeune chef de Culina Hortus à Lyon, premier restaurant gastronomique végétarien de France, et Nunzio Iacono, chef de L'Agastache à Volnay (Côte-d'Or), nous livrent leurs précieux conseils.

## LE BASILIC

Adrien Zedda explique qu'« il existe une quantité énorme de variétés de basilic : basilic citron, cannelle, thaï, pourpre, etc.

C'est une herbe très puissante qui parfume, relève un plat. Le basilic peut accompagner une belle tomate de saison par exemple. Mais cet aromate se marie aussi très bien avec des poivrons ou des fraises. Dans une ratatouille ou en crème glacée, cela peut se révéler très intéressant également. »

Le conseil du chef ? Adrien Zedda conseille de « toujours le travailler frais et le ciseler à la dernière minute car il peut noircir. »



## L'AIL DES OURS

« La saison de cette plante sauvage qui arrive sur les marchés au début du printemps est très courte : de mars à juin. Pour en avoir toute l'année, il faut faire des bocaux de pesto : huile d'olive, ail des ours mixé au blender. C'est très bon sur une pièce de bœuf ou avec des pâtes. Vous pouvez aussi utiliser les petites fleurs blanches de l'ail des ours qui sont très puissantes en déco », évoque le chef Adrien Zedda.

## LA SAUGE

Nunzio Iacono, chef de L'Agastache en Côte-d'Or, utilise la sauge « en accompagnement des viandes blanches : veau, porc, etc. Vous poêlez une escalope de veau aller-retour, vous la mettez de côté. Vous déglecez avec du vin blanc puis mettez la sauge dedans. Faites réduire légèrement avec une noix de beurre puis

remettez la viande. Vous avez une petite escalope à la sauge. Je la mélange aussi émincée avec du beurre, que je congèle et que j'utilise ensuite en accompagnement de pâtes fraîches, petit bouillon de cuisson et parmesan. »



## LA LIVÈCHE

« Une herbe méconnue qui présente des notes de céleri et que j'aime beaucoup. On en trouve de mars à octobre en jeunes pousses ou en bottes », explique Adrien Zedda. « Je la cuisine sous toutes ses formes : fraîche hachée sur une tomate mozzarella – ça change du basilic – en pesto. La livèche peut accompagner de

## ADRIEN ZEDDA



Chef de Culina Hortus  
LYON | RHÔNE

C'est le jeune chef qui monte à Lyon. Chez Culina Hortus, Adrien Zedda propose une carte 100 % végétarienne, à base de fruits, légumes, céréales, herbes, œufs et laitages. Âgé de 24 ans, cet ancien candidat d'Objectif Top Chef sur M6 a été formé au lycée hôtelier Le Renouveau dans la Loire, est passé par l'ancien restaurant étoilé Les Ambassadeurs à Saint-Chamond, puis par l'Australie où il a travaillé dans les cuisines du Royal Mail Hôtel, l'un des dix meilleurs restaurants du pays. Il y a appris une cuisine « végétale, végétarienne, moderne, écoresponsable » dont il s'inspire aujourd'hui.

## NUNZIO IACONO



Chef de L'Agastache  
VOLNAY | CÔTE-D'OR

Fils de restaurateurs, le chef Nunzio Iacono a fait « ses premières armes » dans les différents établissements tenus par ses parents en France, au Canada mais aussi en Italie. « Ils m'ont transmis la passion de la cuisine et des produits. » Formé au lycée hôtelier Hyacinthe-Friant à Poligny (Jura) « une école hôtelière très réputée », il a ensuite ouvert avec son épouse un premier établissement à Chalon-sur-Saône, le restaurant Da Nunzio, avant de s'installer à Volnay. « Je fais une cuisine sincère et je vais au bout de ma démarche : rien d'industriel et aucun produit fini. » Sa Madeleine de Proust ? « La cuisine de ma tante Rosina de Sicile, une cuisine simple et pleine de saveurs. »



nombreux légumes, par exemple un coleslaw de céleri-rave ou des asperges vertes de Mallemort. Je réalise aussi un beurre végétal (3/4 de livèche, 1/4 de persil plat), des sauces.» Son conseil ? « Blanchir les herbes 2-3 minutes dans une eau bouillante puis refroidir dans l'eau gelée avec des glaçons pour fixer la chlorophylle. »

## LA CORIANDRE

« J'aime beaucoup la coriandre, hachée dans une salade de fruits exotiques, avec des mangues, des ananas ou dans une salade de fruits de printemps avec de la cerise. Elle est aussi intéressante dans un sirop, un petit sablé, une tulle. La coriandre se marie également très bien avec les plats asiatiques : tataki de thon, bœuf ou tartare de saumon... Sur des sushis, en accompagnement d'une sauce soja, huile de sésame, oignon et coriandre fraîche hachée, c'est un délice », assure le chef lyonnais Adrien Zedda.



## L'AGASTACHE

« J'ai eu un coup de cœur pour cette herbe. J'ai d'ailleurs choisi d'appeler mon restaurant : L'Agastache », explique Nunzio Iacono. « C'est une herbe vivace originaire d'Amérique du Nord que l'on trouve à partir de mai jusqu'aux premières gelées. L'agastache a trois parfums en un : une goutte de menthe, anisée et légèrement réglissée. On utilise ses

feuilles pour la cuisine et ses fleurs bleues peuvent servir en déco. Je la cuisine à toutes les sauces : dans un bouillon, en infusion, dans les desserts. Je fais aussi une glace à l'agastache. Un délice ! »

## ET AUSSI...

## • La mélisse

« J'apprécie son côté citronné, aux notes presque de verveine. Je l'utilise toujours fraîche avec du pois chiche en falafels ou dans un houmous vert (moitié mélisse, moitié persil plat).

Hachée, elle accompagne aussi parfaitement les desserts d'été (salade de fraises) et peut être intégrée à un fond de tarte », conseille Adrien Zedda.

## • L'estragon

« Que ce soit dans des gnocchis de pomme de terre ou dans un dessert, j'utilise souvent l'estragon », raconte le chef lyonnais. « C'est une herbe qui se marie parfaitement avec les fruits rouges, notamment les framboises et les mûres. »

## • Le persil

Nunzio Iacono conseille « d'utiliser du persil plat plutôt que du frisé. Le persil plat dégage beaucoup plus de parfum. Haché, vous pouvez l'associer à tout : salade de poulpes, huile d'olive, persil plat. Un régal ! »

## • Le laurier

« Je le classe dans la catégorie des herbes que l'on peut faire sécher comme le thym, la sarriette, le romarin, la sauge, le serpolet. Ce sont des herbes qui donnent beaucoup de saveurs aux jus, aux sauces. Dans un pot-au-feu ou un bouillon, le laurier est très intéressant », ajoute Nunzio Iacono.