



Gourmandises, La lettre d'information de "Au Gourmand"

17 rue Molière – 75001 Paris

Tél. : + 33 1 42 96 22 19

www.augourmand.fr

contact@augourmand.fr

N°19

Bib Gourmand –
Michelin 2008, 2009
Coups de cœur de :
Pudlo Paris 2008,
GaultMillau 2008,
Bottin Gourmand 2009
1 Tour Eiffel –
Lebey Paris 2010
Zagat 2010 rated

Editorial

De la météo

Mais quel temps ! Après l'hiver que nous avons vécu, nous aurions pu espérer un printemps au moins potable. Ah, oui, potable, il l'a été, avec toute l'eau qui nous est tombée dessus ! Rajoutez-y des températures au comportement anarchique, et vous obtenez un grand n'importe-quoi dans les légumes. Cela dit, ce n'est que justice : Dame Nature sème la confusion dans ce qu'elle produit elle-même.

Du coup, nous voilà avec une saison des asperges du Mont-Ventoux écourtée. Il a fait trop chaud trop tôt dans le Vaucluse, chez Jérôme Galis. En Ile-de-France, les merveilleux petits pois de Joël Thiébault vont vivre ce que vivent les papillons. Quant aux fraises, celles qui sont déjà là ne semblent pas vouloir se faire remarquer par un goût trop prononcé...

Les truffes d'été, quant à elles, sont encore un pari sur l'avenir, même si les premières sont arrivées, avec leur saveur toute en délicatesse.

Il découle de toutes ces incertitudes météorologiques que la carte peut subir des aménagements soudains. Autrement dit, celle que vous pouvez découvrir sur notre site (voir le lien ci-dessous) pourrait bien ne pas être exactement celle qui vous sera proposée lors de votre prochaine visite. Car, nous n'en doutons pas, nous pouvons vous dire en confiance et joyeux à la perspective de vous accueillir :

A bientôt !

L'équipe de Au Gourmand
17 rue Molière – 75001 Paris
Tél. : 33 (0)1 42 96 22 19
www.augourmand.fr

Le produit du moment : le chevreau de Vendée

Elevé et prisé depuis toujours aux Antilles, le chevreau a été remis au goût du jour en Poitou-Charentes, en 2006, puis dès l'année suivante, en Vendée. Ce sont, aujourd'hui, les deux plus importantes régions caprines de métropole. La viande de chevreau présente d'incontestables atouts pour la santé, avec, notamment une teneur en cholestérol réduite de moitié par rapport à une viande classique.

Comment l'acheter ?

Bonne nouvelle : vous n'êtes plus obligé d'acheter la carcasse entière ! Aujourd'hui, vous trouvez du chevreau en découpe traditionnelle, chez votre boucher, et même, dans certains supermarchés, sous forme de saucisse sèche, terrine, voire confit en bocaux de verre.

Les mentions « *Signé Charentes-Poitou* » ou « *Origine Vendée* » distinguent des viandes de qualité. En effet, les filières caprines locales se sont engagées dans une démarche ISO, avec une traçabilité des bêtes. Dès sa naissance, chaque chevreau se voit attribuer un identifiant qui permet de suivre son parcours tout au long de sa – courte – vie. Il est nourri avec des aliments d'allaitement issus exclusivement de matières premières d'origine laitière et/ou végétale.

Enfin, les carcasses mises en vente sont rigoureusement sélectionnées en fonction de critères rigoureux comme la pâleur de la chair.

Comment le cuisiner ?

L'agneau de lait et le chevreau de Vendée sont très proches dans la texture de leur viande et leur saveur délicate. Du coup, la façon de les apprêter est identique. L'idéal est une cuisson à basse température (85/90°C), dans un four préchauffé à 220°C, pour saisir la viande et la « croûter ». Elle est cuite lorsque la température à cœur atteint 65°C et garde tout son moelleux.

L'autre avantage de ce mode de cuisson est que la viande n'ayant pas été agressée par une température intense, il rend inutile le temps de repos sous aluminium.

Au Gourmand, nous recevons nos chevreaux en carcasse entière, afin de vous proposer une variation autour des différents morceaux de la bête : côtelettes, découpes de selle, de gigot, rognons, foie, etc. Et, avec les chutes, nous confectionnons un VRAI jus !

Bon appétit !