

Connaitre

La cuisine bordelaise

François Martin
Photographies Claude Frigent



ÉDITIONS SUD OUEST



La Brasserie bordelaise.

Connaître

La cuisine bordelaise

* Introduction

Capitale de l'Aquitaine, d'abord gauloise puis romaine, anglaise pendant trois siècles, et finalement française depuis le ^{xv}^e siècle, Bordeaux est une terre de confluences, d'assemblages et de métissages. Mondialement reconnue pour la qualité de ses vins, la ville offre aux Bordelais, comme aux gens de passage, un patrimoine gastronomique riche et varié, ancré dans une tradition de qualité et de respect du produit authentique.

Les huîtres du Bassin d'Arcachon, la lamproie « à la bordelaise », l'entrecôte aux sarments et plus récemment le cannelé ne peuvent à eux seuls résumer la diversité de la cuisine bordelaise. Plus généralement, la Gironde produit également de la viande telle que le porc et ses abats, le fameux bœuf de Bazas et l'agneau de Pauillac. Le gibier migrateur fournit en période de chasse bécasses, grives et palombes. Les eaux de l'estuaire de la Gironde et du Bassin d'Arcachon accueillent une grande variété de poissons (bars, maigres, soles, esturgeons, aloses, lamproies, pibales, mules et rougets), de coquillages (huîtres, coques, palourdes...), mais aussi de crustacés (crabes, étrilles, araignées, crevettes blanches...). On trouve aussi une belle diversité de légumes (asperges, carottes, aillets, artichauts et salades), de fruits (figues, mûres, cerises...) et de champignons (cèpes, girolles,

chanterelles...). Cet ensemble constitue les fondements de l'art culinaire bordelais !

Avec plus de 120 000 hectares de vignes et environ 800 millions de bouteilles de vin produites par an, Bordeaux est la première région viticole du monde en appellation d'origine contrôlée. Elle est en mesure d'offrir aux amateurs de vin comme aux gastronomes une large gamme de vins blancs secs et liquoreux, de vins rouges de garde et de crémants. Des grands crus classés du Médoc, de Saint-Émilion ou de Pessac-Léognan, aux bordeaux génériques, la production bordelaise est susceptible d'offrir un type idéal de vin à chacune des recettes proposées ici.

La plupart des recettes de ce livre comporte deux rubriques complémentaires. L'une propose des variantes qui permettent la réalisation des mets en modifiant quelques ingrédients tout en conservant la méthode. La seconde propose un accord des mets et des vins, en privilégiant la pluralité des goûts. Loin d'être figée, la cuisine bordelaise contemporaine tend à s'enrichir de notes méditerranéennes et asiatiques. Souvent qualifiée de bourgeoise, elle est en réalité accessible à tous, en restant avant tout une cuisine de partage et de convivialité.



Vendanges en région bordelaise, pêche à la lamproie, huîtres du Bassin et marché des Capucins.



Les entrées

Velouté de potiron	5
Consommé de melon glacé à la menthe	6
Crème de chicon au jambon de Bayonne	7
Consommé d'asperges façon gaspacho	8
Salade de morue	9
Œufs du trinquet	11
Ragoût de fèves au lard	11
Omelette d'asperges blanches	12
Tartare de thon rouge au citron vert	13
Huîtres chaudes du Bassin	14
au crémant de Bordeaux	14
Le gratton des « bonnes choses »	15
Tricandilles	17
Œufs frits à l'aillet	17
Tartare d'asperges vertes au saumon	18
Salade de tomates aux copeaux de brebis	19
Salade de pâtes au magret fumé	19
Foie gras de canard en feuille de chou	20
Terrine de lapin aux figues	21
Terrine de foie gras mi-cuit au sauternes	23
Terrine de canard au foie gras	24



Velouté de potiron

Récolté d'octobre à décembre, très courant en Gironde, le potiron est un légume peu onéreux qui offre de nombreuses déclinaisons culinaires.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 30 minutes

Émincer l'oignon et couper grossièrement le potiron en dés après l'avoir pelé et épépiné. ■ Faire fondre l'huile et le beurre dans un faitout, faire revenir l'oignon 5 min puis ajouter le potiron. Couvrir. ■ Au bout de 10 min, ajouter l'eau chaude, puis, lorsqu'elle est frémissante, le bouillon cube. ■ Après 15 min, retirer l'eau de cuisson en laissant 20 cl. Mixer, puis ajouter un tour de moulin à poivre, une pincée de gros sel et le cumin en poudre. ■ Avant de servir, lier le velouté avec la crème fraîche. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Ajouter quelques feuilles de coriandre pour la décoration et le mariage des saveurs.

■ Si le velouté paraît un peu trop liquide, utiliser une ou deux cuillères à soupe de purée en flocons pour l'épaissir. Cette technique, aromatiquement neutre, est très efficace.

Ingrédients pour 6 personnes

2 kg de potiron (en quartiers)
feuilles de coriandre
1 oignon blanc
1 l d'eau
10 cl de crème fraîche liquide
1 cube de bouillon de volaille
20 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
½ c. à café de cumin en poudre
sel fin, gros sel, poivre noir



Consommé de melon glacé à la menthe

Le melon est cultivé en Charente et dans le Lot-et-Garonne pour la période estivale. L'espèce « canteloup » est la plus répandue sur les marchés bordelais.

Préparation : 15 minutes Réfrigération : 2 heures

Couper les melons en quartiers. Ôter la peau et les pépins. Tailler la chair en gros cubes. ■ Laver le citron et prélever le zeste. Mixer les cubes de melon avec le zeste du citron. Saler et poivrer. ■ Conserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur 1 h 30, puis 30 min au congélateur avant de servir. ■ Ajouter la menthe fraîche ciselée au dernier moment et réserver une feuille de menthe pour la décoration.

- Trois critères, lorsqu'ils sont réunis, permettent de sélectionner des melons au faite de leur qualité gustative : une densité élevée, un parfum intense et un sillon irrégulier autour du pédoncule.
Du sucre peut être ajouté pour relever un melon un peu fade.
- Accord mets/vin : un vin blanc doux, plus moelleux que liquoreux (plus sucré), de type AOC bordeaux supérieur.

Ingrédients pour 6 personnes

3 melons
1 citron non traité
6 feuilles de menthe fraîche
sel, poivre noir



Crème de chicon au jambon de Bayonne

Loin d'être un légume régional, l'endive, appelée aussi « chicon », s'associe néanmoins parfaitement aux produits de la région, notamment au jambon de Bayonne, la grande spécialité du Pays basque.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 15 minutes

Nettoyer les endives et retirer le cône amer à leur base. Les émincer, puis les étuver dans un faitout beurré. ■ Faire saisir les tranches de jambon dans une poêle avec une noisette de beurre. Les découper en copeaux et les joindre aux endives dans le faitout (en réserver quelques-uns pour la décoration). Couvrir d'eau, puis poser le couvercle. ■ Au bout de 10 min, enlever un peu de bouillon, puis mixer. Poivrer mais ne pas saler, le jambon étant salé. ■ Décorer avec quelques copeaux de jambon grillés au dernier moment.

■ Variante : le cresson et la courgette peuvent très bien remplacer l'endive.

Ingrédients pour 6 personnes

2,5 kg d'endives
20 g de beurre
3 tranches de jambon de Bayonne
(100 g)
poivre noir



Consommé d'asperges façon gaspacho

L'asperge blanche est une plante vivace, cultivée sur des sols meubles et sablonneux. Produite de début mars à fin juin, on la trouve notamment dans le nord Gironde (le Blayais) et surtout dans le département des Landes, première zone de production en France.

Préparation : 30 minutes Cuisson : 20 minutes Réfrigération : 3 heures

Laver puis peler les asperges de la pointe vers le pied à l'aide d'un couteau économe. Supprimer le dernier centimètre du pied, souvent très fibreux. ■ Couper les asperges en tronçons, les étuver 10 min à feu doux avec l'oignon émincé dans un faitout beurré et huilé. Couvrir d'eau chaude. Ajouter le sel, le poivre et le cube de bouillon de volaille. ■ Laisser cuire 10 min, puis mixer directement à l'intérieur du faitout avec un mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement, laisser refroidir et conserver 3 h au réfrigérateur. Servir frais, parsemé de quelques copeaux de parmesan.

■ Variante : à défaut de parmesan, on peut utiliser de la mimolette affinée. Les couleurs sont alors plus contrastées.

■ Accord mets/vin : un bordeaux blanc sec à base de sauvignon peut très bien convenir.

Ingrédients pour 6 personnes

2 kg d'asperges blanches
1 oignon blanc
1 l d'eau
1 cube de bouillon de volaille
20 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
60 g de parmesan
sel, poivre noir



Salade de morue

Avant que l'activité morutière ne périclite au ^{XX}^e siècle, Bordeaux fut la capitale française de la morue pendant les deux siècles précédents. À cette époque, la ville de Bègles, aux portes de Bordeaux, développa une véritable industrie de sécherie, spécialisée dans le lavage, le brossage et le séchage de la morue salée sur les bateaux. Le nom du poisson frais est le cabillaud. Devenue rare et relativement chère, la morue est restée toujours très populaire dans le cœur des Bordelais. Bègles lui consacre aujourd'hui une fête annuelle.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 30 minutes Dessalage de la morue : 12 à 24 heures

Si la morue est entière, la détailler en morceaux et enlever la peau. La laver à grande eau et la faire dessaler dans l'eau froide pendant 24 heures en changeant l'eau de trempage 2 ou 3 fois. Si la morue est conditionnée en sachet plastique, 12 heures de dessalage suffiront. ■ La rincer une dernière fois et la plonger dans une marmite d'eau froide. Quand l'eau frémit sans bouillir, faire pocher la morue 10 min. Prélever les morceaux à l'aide d'une écumoire et laisser refroidir sur un papier absorbant. ■ Plonger les pommes de terre non épluchées 20 min dans l'eau bouillante (ou 8 min à l'autocuiseur). Les éplucher encore chaudes et les couper encore tièdes en dés de 2 à 3 cm. ■ Les placer dans un grand saladier, ajouter l'huile d'olive, l'ail, le poivre, le persil (en conserver un peu pour la décoration) et un filet de vinaigre de vin. Répartir la morue en fragments dans la salade et mélanger avec soin. Parsemer de persil et servir à température ambiante.

- La morue se décline en soupe, frite, en salade, en brandade ou sous la forme d'accras... Avec la pomme de terre, elle forme un couple idéal !
- Accord mets/vin : un blanc sec de l'Entre-deux-Mers à base de sauvignon sera du meilleur effet.

Ingrédients pour 6 personnes

12 pommes de terre bien fermes
500 g de morue
4 branches de persil ciselées
1 gousse d'ail hachée
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 cl de vinaigre de vin
poivre noir

☀ Les entrées

Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



Œufs du trinquet

Le Trinquet moderne est une vieille institution bordelaise, prisée des joueurs de pala, de billard français et de belote. Sa fermeture récente nous a privés de Babé, aux fourneaux, qui nous livre ici l'une de ses spécialités à réaliser au moment.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 6 minutes

Séparer le blanc des jaunes d'œuf : répartir les blancs dans 6 ramequins et conserver 6 jaunes dans leur demi-coquille (réserver les 6 jaunes restants pour un autre usage). ■ Faire chauffer une grande poêle épaisse. Ajouter l'huile et le beurre. Mélanger. Beurrer légèrement les parois des 6 cercles et les déposer dans la poêle bien chaude. Disposer les blancs à l'intérieur des cercles. Faire cuire 4 min à feu moyen, jusqu'à ce que le fond caramélise et que les blancs blanchissent. ■ Pendant ce temps, couper le foie en copeaux et le répartir dans chaque cercle. Saler et poivrer légèrement. Ajouter 1 jaune dans chaque cercle et laisser cuire encore pendant 2 min. ■ Prendre une spatule et soulever le cercle et son contenu. Déposer l'ensemble dans chaque assiette. À l'aide d'un couteau, détacher le cercle de la paroi brûlante et ôter à l'aide d'une pince ou d'un gant. Le jaune doit rester liquide, le blanc moelleux, et le fond croquant.

■ Variante : cette recette, très accessible, repose sur une technique simple, offrant d'innombrables possibilités culinaires. Le foie peut être remplacé par des cèpes, des girolles, des herbes aromatiques, du lard grillé, des tranches de magret ou de saumon fumé, voire de la truffe...

■ Accord mets/vin : un vin rouge de Graves, jeune, souple, aux arômes de fruits rouges, convient parfaitement à ce type de plat. On préférera un blanc sec de la même région si on opte pour le saumon fumé. Pour la truffe, on peut conseiller un vin rouge de Pessac-Léognan ou de Pomerol d'une dizaine d'années.

Ingrédients pour 6 personnes

6 cercles ronds à pâtisserie, en acier inoxydable, de 7,5 cm de diamètre pour une hauteur de 4,5 cm
12 œufs frais
60 g de foie gras cru de canard
1 c. à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
sel, poivre blanc

Ragoût de fèves au lard

La fève s'achète sur les marchés bordelais de mai à fin août. Elles sont aussi délicieuses fraîches, à la croque-au-sel, avec une noisette de beurre.

Préparation : 50 minutes Cuisson : 50 minutes



Écosser les fèves en retirant le pédoncule. ■ Dans une poêle chaude, huilée et beurrée, faire dorer l'oignon ciselé 5 min puis ajouter le lard 5 min après, incorporer les fèves pour 5 min supplémentaires. ■ Verser l'eau chaude, le cube de bouillon de volaille, la branche de thym et poivrer. Laisser réduire 35 min environ à feux doux et rectifier le sel en fin de cuisson, le bouillon étant déjà salé. ■ Lier avec la crème fraîche avant de servir chaud, dans de petites assiettes creuses.

■ Variante : le lard fumé peut être remplacé par des gésiers de canard confits, tranchés en lamelles épaisses.

Ingrédients pour 6 personnes

2 kg de fèves (500 g écosées)
4 tranches de lard fumé découenné, désossé et coupé en dés
1 oignon blanc
5 cl de crème fraîche
1 branche de thym
1 cube de bouillon de volaille
½ l d'eau
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre



Omelette d'asperges blanches

On ne sélectionnera pour cette recette que les pointes d'asperges, la partie la plus tendre, pour conserver l'onctuosité de ce plat. En saison, sur les marchés, les producteurs les vendent souvent séparément.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 25 minutes

Laver les pointes d'asperges, puis les passer 5 min au cuit-vapeur en ébullition. ■ Dans une poêle chaude beurrée, les faire revenir 5 min à feux doux. Casser et battre les œufs dans un saladier. Ajouter le sel, le poivre et la crème fraîche et fouetter jusqu'à l'obtention d'une mousse crémeuse. Verser ensuite cette préparation dans la poêle, sur les pointes d'asperges, en donnant un tour de spatule. Décoller de temps en temps les bords de l'omelette et laisser cuire à feu moyen, puis doux, pendant 10 min. Retourner l'omelette à l'aide d'un plat rond, légèrement beurré. Cuire alors la surface encore 5 min. La faire glisser de nouveau dans le plat, puis servir chaud.

■ Variante : avec un temps de cuisson un peu plus long, l'omelette, ferme, peut alors être proposée froide, en guise de tapas.

■ Accord mets/vin : un bordeaux claret, servi frais, est une belle association pour ce mets simple et délicat.

Ingrédients pour 6 personnes

1 botte d'asperges blanches
9 œufs frais
5 cl de crème fraîche
20 g de beurre + 1 noisette pour le plat
sel, poivre noir



Tartare de thon rouge au citron vert

Le thon rouge se raréfie. Il est encore pêché à la ligne, pendant la période estivale, dans les eaux du golfe de Gascogne. Ce tartare nécessite pour cette recette un poisson extrafrais.

Préparation : 20 minutes **Réfrigération : 1 heure**

Retirer la peau, les arêtes et les parties noires du thon. À l'aide d'un couteau, Couper le poisson en petits dés. Éplucher les échalotes et les hacher finement. Ciseler quelques feuilles de coriandre et la ciboulette. Dénoyer les olives et les découper finement à l'aide de ciseaux. Éépiner les tomates (en laissant la peau) et les couper en petits dés. Assembler tous les ingrédients, puis saler et poivrer. Ajouter le jus du citron vert et l'huile d'olive. ■ Laisser reposer 1 h au réfrigérateur. Mouler le tartare dans des petits ramequins préalablement huilés à l'huile d'olive. ■ Servir frais, à l'assiette, avec une tranche de pain de campagne grillé.

■ Variante : le thon peut être remplacé par de la dorade rose ou du mule noir.

■ Accord mets/vin : un blanc sec étoffé de Pessac-Léognan, à base de sauvignon et de sémillon, vinifié en barriques, fera un mariage idéal.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de thon rouge
1 citron vert
2 échalotes grises
feuilles de coriandre
3 olives noires
2 tomates
ciboulette
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre noir



Huîtres chaudes du Bassin au crémant de Bordeaux

Le Bassin d'Arcachon produit essentiellement des huîtres creuses et quelques huîtres plates, appelées « gravettes ». De nombreux ostréiculteurs ont aujourd'hui choisi de cultiver l'huître creuse dite « triploïde ». Stérile, elle n'émet pas de laitance et offre ainsi l'avantage d'être charnue et grasse toute l'année.

Préparation : 20 minutes **Cuisson : 25 minutes**

Ouvrir les huîtres, jeter la partie supérieure et conserver leur eau dans un récipient. Détacher l'huître de sa coquille. ■ Dans une poêle, mettre les poireaux finement ciselés à revenir dans le beurre. Au bout de 10 min, ajouter l'eau des huîtres, le crémant, le jus de citron et la crème fraîche. Poivrer. Faire réduire à feu moyen pendant 5 min pour obtenir une préparation onctueuse. ■ La répartir sur les huîtres, saupoudrer d'un peu de chapelure, puis passer au gril du four 5 min pour les faire gratiner. Servir chaud.

■ Variante : on peut aussi réaliser cette recette avec des coquilles Saint-Jacques ou des pétoncles. Il faudra alors les poêler légèrement à feu doux puis les remettre dans leur coquille, en récupérant le jus de cuisson.

■ Accord mets/vin : Un crémant de Bordeaux blanc, aux notes d'agrumes, sera du meilleur effet.

Ingrédients pour 6 personnes

1 douzaine et demie d'huîtres creuses
calibre 2 (3 par personne)
6 blancs de poireaux
10 cl de crémant de Bordeaux
10 cl de crème fraîche
½ citron
poivre noir
chapelure
20 g de beurre

Le gratton des « bonnes choses »

La *Maison des Bonnes Choses*, au Canon, est le meilleur traiteur de la presqu'île. Elle perpétue cette recette originaire de Lormont, en Gironde, véritable spécialité bordelaise, au même titre que l'entrecôte et la lamproie. Le gratton est une entrée idéale pour un buffet campagnard ou une grande tablée dominicale !

Mise au sel : 2 jours Préparation : 1 heure

Réfrigération : 6 heures

Cuisson : 1 heure pour les couennes, 1 h 30 pour le gratton

24 heures avant la cuisson du gratton, découper séparément le maigre de porc en gros cubes de 3 à 4 cm. Assaisonner uniquement le maigre de porc avec le sel, et garder au frais jusqu'au lendemain. ■ Le lendemain, rouler dans un filet de cuisson les couennes entières et les attacher, puis les cuire dans de l'eau additionnée du bouillon de bœuf pendant 1 h. ■ Faire confire dans la graisse de porc les oignons pelés et émincés, sans les colorer. ■ Dans une cocotte en fonte ou un faitout à fond épais, faire bouillir dans un peu d'eau le gras de porc coupé en petits dés. Ajouter les oignons confits et le maigre de porc, ainsi que les couennes déjà cuites, libérées du filet de cuisson et égouttées. ■ Cuire doucement à l'étouffée pendant 1 h 30 en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois pour que l'ensemble n'accroche pas (les morceaux de maigre doivent rester entiers). En fin de cuisson, dégraisser et retirer le jus. Sortir les couennes puis les mixer et les réincorporer dans la cocotte. ■ Assaisonner avec l'ail haché finement, le poivre et la muscade. Faire chauffer l'ensemble quelques minutes à feu doux en remuant délicatement, pour diffuser les arômes. Mouler dans une terrine et passer le gratton au froid 6 heures. Le conserver au réfrigérateur.

■ Quand le gratton est entamé, utiliser un film plastique pour protéger les parties en contact avec l'air. On peut ainsi le conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

■ Accord mets/vin : née de la rive droite, cette entrée peut être accompagnée d'un jeune vin rouge issu des premières côtes de Bordeaux.

Ingrédients pour 20 personnes

5 kg de maigre de porc (épaule)
2,5 kg de gras de porc
3 oignons jaunes
50 g d'ail haché
50 g de sel fin
20 g de poivre noir moulu
5 g de muscade
100 g de graisse de porc
500 g de couenne
1 cube de bouillon de bœuf



❁ Les entrées



Tricandilles

Si l'estomac de porc, salé et poivré, roulé sur lui-même puis cuit dans un bouillon, est une spécialité médocaine appelée « grenier médocain », son intestin grêle sert à préparer les fameuses tricandilles.

Préparation : 5 minutes Cuisson : 15 minutes

Laver les tricandilles en les trempant dans un saladier rempli d'eau froide et d'un peu de vinaigre blanc. ■ Les trancher en petits dés de 3 cm et les saisir de chaque côté dans une poêle beurrée, à fond épais, sur feu moyen. ■ À mi-cuisson, baisser le feu et laisser cuire à feu doux pour conserver le moelleux. ■ Incorporer l'ail, puis le persil. Saler et poivrer puis déglacer au vinaigre avant de servir chaud.

■ Accord mets/vin : un vin rouge charpenté, issu des AOC médoc ou haut-médoc accompagne parfaitement ce plat typique de la rive gauche.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de tricandilles
1 gousse d'ail hachée
3 branches de persil ciselées
10 g de beurre
2 cl de vinaigre de Xérès
5 cl de vinaigre blanc
sel, poivre

Œufs frits à l'aillet

L'aillet est un ail jeune dont le bulbe naissant est blanc, à reflets roses. On le trouve en botte sur les marchés bordelais de janvier à avril. Plus tendre que son aîné, il offre un goût incomparable.

Préparation : 5 minutes Cuisson : 10 minutes



Faire fondre le beurre à feu doux dans une poêle à fond épais. Y faire dorer l'aillet coupé en petits tronçons 5 min de tous les côtés. ■ Caser les œufs contre le rebord de la poêle et les répartir dessus de façon uniforme. ■ Cuire 5 min environ en décollant de temps en temps les bords à l'aide d'une fine spatule. Saler et poivrer les blancs avant de glisser l'ensemble sur une grande assiette plate. Servir immédiatement.

■ Choisir pour ce plat de bistrot la tige de l'aillet, blanche et vert tendre, en éliminant la partie vert foncée, d'un goût plus puissant. On peut utiliser les bulbes crus ciselés pour accompagner une salade, ou les cuire au four entiers avec un agneau de Pauillac.

■ Accord mets/vin : servir un bordeaux blanc sec très jeune – de l'année suivant la récolte.

Ingrédients pour 6 personnes

12 œufs frais
1 botte d'aillets
10 g de beurre
sel
poivre noir



Tartare d'asperges vertes au saumon

On choisira ici l'asperge des Landes, à la pointe vert violacé, disponible sur les marchés bordelais de fin mars à fin juin.

Préparation : 30 minutes Cuisson : 5 minutes Réfrigération : 1 heure

Sélectionner la partie verte de l'asperge et la couper en trois parties. Poêler le tout 5 min à feu moyen, les pointes d'asperges devant rester croquantes. Les déposer sur un papier absorbant et laisser refroidir. ■ Débarrasser le saumon de sa peau, de ses arêtes et éventuellement des parties trop grasses. Le couper en petits dés. ■ Dans un saladier, déposer délicatement le saumon et les asperges, avec les feuilles de coriandre ciselées, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mélanger délicatement et laisser reposer au réfrigérateur. ■ Ajouter le jus de citron et remuer une dernière fois très doucement. Huiler les parois de 6 ramequins et remplir chacun avec la préparation. Les retourner dans chaque assiette avec un geste vif de haut en bas pour le démouler. Servir immédiatement.

■ Cette recette exige un poisson de première fraîcheur. On peut lui adjoindre une tranche de saumon fumé coupée en petits dés. Seule la partie verte de l'asperge étant utilisée, on peut avec la partie blanche réaliser un consommé (voir consommé d'asperges).

■ Accord mets/vin : un sauvignon blanc, vif et zesté, mets en valeur ce plat printanier.

Ingrédients pour 6 personnes

1 botte d'asperges vertes
600 g de saumon sauvage
3 c. à soupe d'huile d'olive
le jus d'un citron jaune
1 bouquet de feuilles de coriandre
sel
poivre noir



Salade de tomates aux copeaux de brebis

Cette entrée estivale réunit deux spécialités d'Aquitaine courantes sur les marchés bordelais: la tomate de Marmande et le fromage de brebis du Pays basque.

Préparation: 15 minutes

Laver et peler les tomates. Les trancher et les épépiner. Les déposer dans un large plat de service, puis assaisonner avec l'huile, le vinaigre, un peu de sel, du poivre et le basilic. Mélanger délicatement. Réaliser des copeaux de fromage à l'aide d'un couteau très fin ou d'une tranchette. Les répartir sur les tomates avec les olives noires et servir.

- Variante: la composition de ces salades d'été peut être extrêmement variée, avec notamment des tranches fines de jambon de Bayonne crues, ou justes poêlées, en copeaux.
- Accord mets/vin: un rosé de Bordeaux, vif et sec aux arômes de petits fruits rouges est idéal pour cette entrée fraîche et colorée.

Ingrédients pour 6 personnes

6 belles tomates de Marmande
200 g de tome de brebis affinée (AOC Ossau Iraty)
6 feuilles de basilic ciselées
100 g d'olives noires « à la grecque » avec leur noyau
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
sel
poivre noir

Salade de pâtes au magret fumé

D'inspiration italienne, cette entrée digeste, aromatique et colorée est ici associée au très bordelais magret fumé. On doit choisir des pâtes de gros calibre pour permettre une répartition homogène et aérée des différents ingrédients qui composent la recette.

Préparation: 20 minutes Cuisson: 10 minutes

Plonger les pâtes dans 2 litres d'eau bouillante avec 10 g de sel fin. Laisser cuire 10 min. Les égoutter puis les déposer dans un grand saladier. Ajouter l'huile d'olive et mélanger délicatement afin qu'elles ne collent pas. Ajouter ensuite le jus de citron, le basilic, le sel, le poivre et terminer par le parmesan. Mélanger de nouveau en incorporant une par une les tranches de magret fumé dans la salade. En conserver quelques-unes pour la décoration, en surface, et pour finir, parsemer d'un peu de parmesan.

- Variante: fumés ou séchés, des poissons comme le thon, le saumon et la morue autorisent des versions culinaires multiples, simples et raffinées.
- Accord mets/vin: pour le canard et l'oie, un vin jeune à base de merlot, cultivé et élevé sur les rives de la Dordogne, du côté de Saint-Émilion ou de ses appellations satellites (montagne, lussac, saint-georges ou puisseguin) va privilégier la complémentarité. Pour le poisson, un blanc sec de Blaye ou de Bourg (plus rare) conviendra parfaitement.

Ingrédients pour 6 personnes

300 g de farfalle n° 65
160 g magret de canard (ou d'oie) fumé (40 tranches environ)
100 g de parmesan en poudre ou en copeaux
5 cl d'huile d'olive
10 feuilles de basilic ciselées
le jus d'un citron jaune
sel fin
poivre noir



Foie gras de canard en feuille de chou

La production de volailles grasses en Aquitaine représente plus de la moitié de la production nationale. L'élevage des oies s'est raréfié au profit du canard, prisé pour son foie savoureux, ses cuisses confites, et ses fameux magrets.

Préparation : 30 minutes Cuisson : 7 minutes

Couper le trognon du chou et éliminer les premières feuilles. ■ Sélectionner 6 grandes feuilles bien vertes. Les laver à l'eau froide légèrement vinaigrée. ■ Faire bouillir une large casserole d'eau salée. Y plonger délicatement les 6 feuilles, à partir de l'ébullition. Les laisser 2 min puis les plonger dans de l'eau glacée pour en conserver la couleur. Les égoutter et les déposer sur un linge. À l'aide d'un couteau, retirer les côtes en forme de V. ■ Sur une planche à découper, détailler le foie en tranches épaisses d'environ 60 g, puis les dénervier. Les poser ensuite au centre de chaque feuille et les assaisonner. Replier les côtes en les croisant sur le foie. Les retourner aussitôt pour conserver leur maintien. ■ Faire bouillir un peu d'eau dans un cuit-vapeur et déposer délicatement chaque paquet dans le panier de cuisson. Fermer puis couvrir. Attendre 5 min puis ôter le couvercle et laisser s'échapper la vapeur. Retirer délicatement les feuilles à l'aide d'une écumoire et les déposer au centre des 6 assiettes préalablement chauffées.

- La couleur d'un foie gras cru peut varier du jaune ivoire au blanc rosé. À température ambiante, il doit être impérativement souple sans être mou au toucher, et sans hématome.
- Accord mets/vin : un blanc moelleux de Loupiac ou de Sainte-Croix-du-Mont d'une dizaine d'années peut très bien accompagner ce plat.

Ingrédients pour 6 personnes

1 chou vert frisé
1 foie gras cru de canard d'environ 400 g
sel, poivre blanc
vinaigre
1 c. à café de gros sel



Terrine de lapin aux figues

Il existe en Gironde deux grandes variétés de figues: les blanches, à la chair farineuse, et les violettes, petites et savoureuses. On les mange pendant les vendanges, de septembre à octobre, sans la peau, fraîches ou en confiture. Elles trouvent ici une autre façon d'exprimer leurs qualités.

Préparation: 25 minutes **Cuisson: 1 h 10** **Réfrigération: 4 à 5 jours**

Placer la chair à saucisse dans un saladier. Ajouter le lapin désossé et haché au hachoir ou au couteau. Joindre les abats coupés, les échalotes, le thym, le sel, le poivre (attention à modifier l'assaisonnement en fonction de celui de la chair) et la chapelure réhydratée dans le lait. Casser l'œuf sur l'ensemble et mélanger d'une main ferme. Ajouter le vin liquoreux et incorporer les figues coupées en quatre. ■ Préparer la terrine selon la recette du canard au foie gras (recette précédente) et remplir avec cette farce. Après avoir bardé la terrine et posé la crépine sur l'ensemble, reposer hermétiquement le couvercle. ■ Placer dans le four préchauffé à 180 °C (th.6), au bain-marie, pendant 1 h 10. ■ Faire refroidir à température ambiante, puis placer au réfrigérateur 4 à 5 jours. ■ Servir à température ambiante.

■ Variante: le lapin peut être remplacé par une pintade ou du pigeon. Cette entrée facile à réaliser peut se servir accompagnée de tranches de pain de campagne grillées.

■ Accord mets/vin: un blanc sec de garde, de Pessac-Léognan, élevé en fût, fera l'unanimité.

Ingrédients pour 6 personnes

3 râbles de lapin (500 g environ)
les abats d'un lapin (facultatif)
400 g de chair à saucisse
300 g de figues violettes pelées
2 échalotes hachées
1 œuf
1 branche de thym émiétée
1 feuille de laurier
5 cl de vin liquoreux
1 c. à soupe de chapelure
5 cl de lait
barde de porc
crépine de porc (à commander)
10 g de sel fin
poivre noir





Terrine de foie gras mi-cuit au sauternes

La complexité suave d'un grand liquoreux mariée à l'onctuosité d'un foie gras de canard est aussi naturelle que délicieuse.

Trempage: 15 minutes Préparation: 30 minutes Cuisson: 12 minutes (2 minutes par 100 g)

Repos: 4 heures à température ambiante + 4 à 5 jours au réfrigérateur

Faire tremper le foie dans de l'eau salée au gros sel pour 15 min. L'éponger, séparer les deux lobes et les dénervier à l'aide d'une pince à épiler ou la pointe fine d'un couteau. Mélanger le sel fin et le piment et en saupoudrer les deux lobes. Les déposer en reconstituant le foie entier au fond d'une terrine d'une capacité d'un litre et recouvrir de vin de sauternes. Préchauffer le four 5 min à 210 °C (th.7) puis enfourner la terrine pour 12 min à 180 °C (th.6). ■ Laisser ensuite reposer à température ambiante pendant 4 h, puis au réfrigérateur 4 à 5 jours. ■ Sortir la terrine 1 h avant de servir et dégraisser. Chaque tranche, découpée à l'aide d'une lame longue et fine passée sous l'eau chaude, pourra être accompagnée de fleur de sel et d'une tranche de pain de campagne grillée.

- Variante: cette recette fonctionne avec tous les vins liquoreux. Elle est ici mise en valeur par le plus célèbre d'entre eux. On peut aussi remplacer le piment par un mélange de poivre noir et de cannelle.
- Accord mets/vin: bien entendu, il est recommandé de servir le vin utilisé pour la terrine, d'un millésime âgé d'au moins dix ans. On peut toutefois choisir un millésime plus récent pour la cuisson du foie gras. Le bouquet de ces vins liquoreux aux notes de fleurs blanches, de miel, d'agrumes confits et de fruits exotiques constitue un mariage idéal.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de foie gras de canard
40 cl de vin de Sauternes
1 c. à café de poudre de piment d'Espelette
6 g de sel fin
1 pincée de gros sel



Terrine de canard au foie gras

Depuis près de deux siècles, l'Aquitaine élève des oies et des canards. Au détriment de l'oie, les Bordelais ont adopté le canard sous toutes ses formes (magrets, aiguillettes, carcasses,...) cru, cuit, rôti, grillé, fumé ou séché. Le foie gras en est cependant sa plus belle expression : cru, mi-cuit, ou en conserve.

Préparation : 30 minutes **Repos : 1 heure** **Cuisson : 1 h 15** **Réfrigération : 4 à 5 jours**

Placer dans un grand saladier la chair à saucisse, le magret haché sans le gras, les échalotes, le thym, le sel, le poivre (attention à modifier l'assaisonnement en fonction de celui de la chair) et la chapelure réhydratée dans le lait. Terminer avec l'œuf et mélanger avec vigueur.

■ Faire tremper le foie 15 min dans de l'eau froide légèrement salée. L'éponger, séparer les lobes puis les dénervier. Arroser de cognac, ajouter 2 pincées de sel et poivrer recto verso. Laisser reposer. ■ Déplier la barde et l'appliquer sur le fond et les bords de la terrine jusqu'en haut. Garnir le fond de la terrine avec la farce. Placer le foie (le petit lobe sur le grand) au centre, puis le recouvrir de façon homogène avec le reste de la farce. Bomber légèrement la surface et placer la feuille de laurier au-dessus. Recouvrir d'une crépinette détendue à l'eau froide et égouttée, puis poser le couvercle sur l'ensemble, de façon hermétique. ■ Placer la terrine au centre d'un plat rempli d'eau froide. Faire cuire au bain-marie pendant 1 h 15 dans un four préchauffé à 180 °C (th.6). ■ Faire refroidir à température ambiante, puis placer au réfrigérateur 4 à 5 jours. ■ Servir à température ambiante.

■ Variante : les terrines offrent une grande variété de combinaisons. À base de viandes, de poissons, de fruits de mer ou de légumes, on peut les préparer plusieurs heures, voire quelques jours à l'avance. La plupart des terrines de viande contiennent une certaine quantité de chair de porc (gras et maigre), mélangée à celle qui donne son nom à l'apprêt.

À défaut de foie gras, cette terrine de canard peut être réalisée avec deux beaux magrets et le gras haché de l'un d'entre eux.

■ Accord mets/vin : un vin rouge de la rive gauche, de Moulis ou Listrac, alliant la puissance et une certaine finesse, est une proposition sérieuse pour mettre en valeur ce mets d'automne, aux accents cynégétiques.

Ingrédients pour 6 personnes

1 foie gras de canard de 400 g
400 g de chair à saucisse
1 magret de canard (350 g)
2 échalotes hachées
1 œuf
1 branche de thym émietté
1 feuille de laurier
5 cl de lait
barde de porc
crépine de porc (sur commande chez le charcutier)
1 c. à soupe de chapelure
1 cl de cognac
sel fin
poivre noir





Les plats

Daube de joues de porc au vin liquoreux	27
Daube de joues de bœuf aux cèpes	28
Sauce du pauvre.....	29
Poule au pot	29
Cèpes à la bordelaise.....	30
Ris d'agneau panés	31
Entrecôte bordelaise	32
Poivrons rouges farcis à la brandade de morue.....	33
Rognons de veau au jambon de Bayonne.....	34
Petit salé au lard et aux lentilles	34
Alose aux sarments	37
Joues de lotte au jus de crustacés.....	37
Lamproie à la bordelaise.....	38
Pot-au-feu de pigeons ramiers.....	39
Salmis de palombes	40
Poulet fermier rôti farci aux châtaignes	40
Carré d'agneau, tajine de légumes	41
Navarin d'agneau	43
Brochettes de magret de canard au miel	43
Parmentier de confit de canard au potiron	44
Rôti de bœuf vigneron	45
Coq au vin.....	45
Civet de chevreuil	46
Darnes d'esturgeon à l'espagnole.....	46
Dos de bar à la plancha.....	47
Marmite de thon blanc.....	49
Vendangeurs à la purée de fenouil.....	49
Moules à la ferretcapienne	50
Pâtes aux gambas.....	51
Fricassée d'anguilles aux girolles	51



Daube de joues de porc au vin liquoreux

Les vins liquoreux bordelais offrent une palette aromatique riche et complexe. Ils donnent aux viandes mijotées une onctuosité incomparable.

Préparation : 1 heure Cuisson : 1 h 40

Faire dorer les joues de porc sur toutes leurs faces dans une marmite en fonte pendant 15 min à feu moyen, avec l'huile et le beurre. Les saupoudrer de curry, saler et poivrer. Réserver les joues avec le jus de cuisson dans un saladier. ■ Émincer grossièrement les oignons et découper le lard fumé en lardons. Faire revenir le tout dans la marmite 10 min à feu moyen, avec un peu d'huile et une noisette de beurre. ■ Ajouter les joues et le jus de cuisson, puis le clou de girofle, le thym, le laurier, le vin liquoreux et le cube de bouillon de veau. Couvrir avec un peu d'eau et poser le couvercle. Cuire 45 min à petits bouillons ■ Laisser refroidir puis dégraisser. ■ Réchauffer à feu doux en retirant le thym et le laurier, et en ajoutant les pruneaux. Joindre à la sauce la maïzena délayée dans un demi-verre d'eau froide, pour l'épaissir. Laisser mijoter 30 min. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.

■ Variante : les joues de porc, comme celles de bœuf, sont tendres et moelleuses et se cuisinent aussi bien en sauce que grillées. Elles s'achètent chez le boucher à un prix très raisonnable, il faut juste prendre la précaution de les commander. Ce plat offre un double avantage : il n'exige pas de marinade et peut être réalisé 2 à 3 jours à l'avance, puis réchauffé au moment. Il n'en sera que meilleur.

Les pruneaux peuvent être remplacés par 600 g de girolles préalablement lavées et poêlées au beurre.

■ Accord mets/vin : il est souhaitable de servir le vin utilisé pour la sauce, de préférence en carafe et plutôt frais (12 °C/14 °C). Les appellations d'origine contrôlée pour les vins liquoreux sont nombreuses en Gironde : de Cadillac à Loupiac et Sainte-Croix-du-Mont pour la rive droite, de Cérons à Barsac et Sauternes pour la rive gauche. Un millésime d'au moins 10 ans offrira un bouquet plus complexe. On peut également conseiller un vin rouge riche et structuré pour équilibrer le côté sucré de ce plat, par exemple un Médoc ou un Saint-Émilion d'une dizaine d'années.

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de joues de porc
250 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
3 tranches de lard fumé
2 oignons blancs
75 cl de vin liquoreux
1 cube de bouillon de veau
1 clou de girofle
1 branche de thym
1 feuille de laurier
1 c. à café de curry en poudre
3 c. à soupe d'huile d'olive
10 g de beurre
1 c. à soupe de maïzena
sel
poivre noir



Daube de joues de bœuf aux cèpes

On choisira pour ce plat d'automne de jeunes cèpes de Bordeaux bien fermes, une viande d'origine bazadaise et un grand vin de Saint-Émilion ou du Médoc.

Préparation : 20 minutes pour la daube, 10 minutes pour les cèpes **Attente :** 1 nuit

Cuisson : 2 heures pour la daube, 10 minutes pour les cèpes

Daube

La veille de la cuisson, préparer la marinade dans une cocotte en fonte ou une marmite à fond épais. Y placer les joues de bœuf coupées en 6 ou 8 morceaux avec une cuillère à soupe d'huile. Saler, poivrer. Ajouter l'ail, l'oignon, le lard en dés, les morceaux de carotte, le thym, le laurier. Terminer par le vin et le cognac. Placer au réfrigérateur une douzaine d'heures. ■ Transvaser la marinade dans un grand récipient. Égoutter la viande et la faire dorer sur toutes ses faces dans la marmite avec un peu d'huile et une noisette de beurre. Ajouter l'oignon et le lard pour 10 min. Verser la marinade dans la cocotte pour recouvrir la viande. Ajouter le cube de bouillon de bœuf, le morceau de sucre et laisser mijoter 1 h 30, avec le couvercle. À l'aide d'une écumoire, retirer tous les ingrédients sauf la viande, de manière à obtenir une sauce lisse. À ce stade, le plat peut se conserver aisément 3 ou 4 jours au réfrigérateur. Faire recuire une nouvelle fois, pour concentrer la sauce, pendant 30 min, en ajoutant la maïzena délayée dans un verre d'eau froide. Rectifier l'assaisonnement.

Cèpes

La préparation des cèpes est simple et rapide. Il suffit de les nettoyer à l'aide d'un torchon, de séparer la tête du pied, et de les trancher en 2. Les poêler ensuite 10 min à feu moyen avec un peu de sel et de poivre et les déposer sur un papier absorbant. Les incorporer ensuite délicatement dans la daube, 15 min avant de servir, lors du dernier réchauffage.

- Variante : à défaut de cèpes, morilles ou girolles peuvent très bien convenir. Dans ce cas, les champignons resteront entiers.
- Accord mets/vin : on cherchera le bouquet et la finesse d'un grand vin du Médoc, de Margaux ou Saint Julien d'une dizaine d'années.

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de joues de bœuf
1 kg de jeunes cèpes
1 tranche épaisse de lard fumé
1 gros oignon coupé en 2, piqué d'un clou de girofle
1 carotte pelée, coupée en 2
1 gousse d'ail non épluchée
1 branche de thym
1 feuille de laurier
2 bouteilles de vin rouge (150 cl)
5 cl de cognac ou d'armagnac
1 cube de bouillon de bœuf
1 c. à soupe de maïzena
1 morceau de sucre
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 noisette de beurre
sel
poivre noir

Sauce du pauvre

Cette recette doit son nom au caractère peu onéreux des ingrédients qui la composent. Si la cuisine bordelaise présente avant tout un caractère bourgeois, elle a su conserver quelques plats qui témoignent aussi de ses racines rurales.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 50 minutes

Couper en deux les tendrons, puis les faire revenir 10 min à feu moyen dans un faitout huilé. Saler et poivrer. ■ Retirer les tendrons et mettre à la place les gousses d'ail pelées et tranchées en fines lamelles dans le faitout avec les sucs de veau. Les faire dorer 10 min. ■ Réintroduire les tendrons puis couvrir d'eau chaude. Ajouter alors le thym, le laurier, le bouillon cube. Saler et poivrer. ■ Peler les pommes de terre, les couper en 4 ou 6 quartiers et les joindre à la sauce. Ajouter la maïzena délayée dans un demi-verre d'eau froide. ■ Cuire à couvert pendant 30 min à petits bouillons. La sauce doit être épaisse et la pomme de terre doit se tenir. ■ Retirer le thym et le laurier et servir chaud.

- Variante : à la place du veau, on peut aussi utiliser des tranches de ventrèche de porc, fraîches ou fumées.
- Accord mets/vin : un vin rouge du Médoc ou du Haut-Médoc accompagnera très bien cette recette très populaire en Gironde.

Ingrédients pour 6 personnes

2 kg de pommes de terre
6 tranches de tendron de veau
6 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 branche de thym
1 c. à soupe de maïzena
1 cube de bouillon de veau
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre noir

Poule au pot

Comme une toile de maître non signée, « la poule au pot » est attribuée à Henri IV. Issue du Béarn, elle s'est imposée en Gironde, et dans toutes les régions agricoles de France.

Préparation : 15 minutes pour la farce, 15 minutes pour le plat

Cuisson : 3 heures Attente : 1 nuit

Hacher tous les abats pour la farce. Ajouter l'œuf, la chapelure réhydratée avec le lait, l'échalote, le persil ciselé, le jambon et l'armagnac. Saler et poivrer. Mélanger et introduire la farce dans la poule. La recoudre à l'aide d'une aiguille et du gros fil pour maintenir la farce. ■ Placer ensuite la poule et le jarret dans une grande marmite et couvrir d'eau. Saler, poivrer et cuire 2 h à petits bouillons. Écumer de temps en temps. ■ Le lendemain, dégraisser et ajouter l'oignon et les navets pelés, le céleri, les carottes et les poireaux, lavés et coupés en tronçons, avec le laurier et le thym. Cuire 1 h. ■ Servir dans deux plats : l'un avec la poule découpée et la farce, l'autre avec les légumes. Proposer de la moutarde de Dijon, des cornichons ou un coulis de tomates aux câpres pour accompagner cette poule au pot.

- L'entrée naturelle de ce plat est un consommé de poule additionné de vermicelle. Mettre alors le bouillon quelques heures au frais, pour le dégraisser facilement en surface, avant de cuire le vermicelle.
- Accord mets/vin : un vin de Saint-Émilion, jeune, fruité et boisé conviendra parfaitement.

Ingrédients pour 6 personnes

1 poule de 2,5 kg

Pour la farce

le foie, le gésier et le cœur de la poule
1 tranche de jambon de Bayonne
hachée dans ½ verre de chapelure
10 cl de lait
2 cl d'armagnac
1 branche de persil
1 échalote hachée
1 œuf
sel, poivre noir

Pour le bouillon

1 petit jarret de veau
2 branches de céleri
6 poireaux (éliminer la partie foncée)
6 carottes
2 navets
1 oignon jaune piqué d'un clou de girofle
1 feuille de laurier
1 branche de thym
sel, poivre noir



Cèpes à la bordelaise

Apprécié depuis le XVIII^e siècle, le cèpe de Bordeaux est un champignon très prisé des Bordelais. Reconnaisable à son chapeau brun marron et son pied renflé beige clair, on le trouve à l'automne aux pieds des chênes et des châtaigniers.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 15 minutes

Parer les cèpes. Séparer la tête du pied. Trancher les têtes en 2 ou plus selon leur taille, puis le pied, dans le sens de la longueur. ■ Les placer dans une poêle à fond épais, avec l'huile chaude et le jus de citron. Cuire à couvert 5 min, puis égoutter. Déposer les cèpes sur un papier absorbant. ■ Nettoyer et réchauffer la poêle, avec de l'huile, à feu moyen. Faire glisser l'ail haché finement, puis les cèpes. Saler et poivrer et laisser cuire 10 min. ■ Mélanger avec le persil ciselé avant de servir.

■ Variante : les cèpes accompagnent idéalement les viandes, les gibiers et les poissons à chair ferme (sole aux cèpes). Ils peuvent aussi se suffire à eux-mêmes avec une tranche de pain de campagne grillée ou en omelette. Les jeunes cèpes, frais et fermes, autorisent une présentation crue, en carpaccio. Les fines lamelles de cèpes seront alors accompagnées d'un filet d'huile de noisette et de quelques grains de fleur de sel.

■ Accord mets/vin : un vin de côtes, de Bourg ou de Blaye, structuré et charnu, devrait mettre en valeur ce plat de saison, haut en couleur !

Ingrédients pour 6 personnes

2 kg de cèpes
2 c. à soupe d'huile d'olive
½ citron
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
sel
poivre noir



Ris d'agneau panés

On élève l'agneau à Pauillac, en Gironde, mais aussi dans le Périgord et les Pyrénées. Constituant la partie la plus noble des abats, les ris d'agneau ainsi que les ris de veau, peuvent être grillés, poêlés, rôtis, blanchis, ou encore cuisinés en sauce. Panés, ils présentent de grandes qualités organoleptiques.

Trempage: 5 heures **Préparation: 15 minutes** **Cuisson: 15 minutes**

La préparation des ris consiste à les faire tremper 5 h dans de l'eau froide, régulièrement renouvelée. Les plonger ensuite dans une casserole d'eau froide salée et poivrée. Porter à ébullition pour 5 min, en ajoutant le cube de bouillon, le thym et le laurier. Les égoutter et les laisser refroidir 1 h. Les plonger entiers dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure. Dans une poêle beurrée, les faire dorer 10 min de chaque côté. Rectifier l'assaisonnement et servir les ris d'agneau chauds, arrosés d'un zeste de citron et accompagnés d'une poêlée de girolles.

- Variante: la cuisine panée convient aussi à toutes les viandes blanches et de nombreux filets de poisson.
- Accord mets/vin: un blanc sec de Pessac-Léognan, de bonne garde, donnera du relief à ce plat d'une grande finesse.

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de ris d'agneau
1 cube de bouillon de volaille
1 feuille de laurier
1 branche de thym
2 œufs
50 g de chapelure
40 g de beurre
1 citron
sel fin
poivre noir



Entrecôte bordelaise

À Bordeaux, il est recommandé de cuire l'entrecôte sur des sarments de vignes de cabernet sauvignon. Plus gros et plus résistants, ils assurent de ce fait une braise de meilleure qualité.

Préparation : 20 minutes pour la braise, 10 minutes pour la sauce

Cuisson : 10 minutes pour la viande (« saignant »), 20 minutes pour la sauce

Sauce

Faire dorer les échalotes émincées dans une poêle en fonte préalablement beurrée. Les fariner, et mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Verser le vin, puis le bouillon cube dilué dans un demi verre d'eau chaude, et ajouter le thym. Saler et poivrer. Faire réduire de moitié 10 min. ■ Ajouter la moelle coupée en petits dés, à feu doux pendant 5 min.

Ingrédients pour 6 personnes

2 entrecôtes de bœuf de 600 g
3 échalotes grises
25 g de beurre
120 g de moelle de bœuf
20 cl de vin rouge de garde
10 cl d'eau chaude
1 cube de bouillon de bœuf
1 c. à soupe de farine
1 branche de thym
sel
poivre noir

Viande

Penser à sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant cuisson. Elle doit être saisie de chaque côté. ■ Sa cuisson est dite « saignante » lorsque le jus apparaît en surface, du côté déjà braisé. Avant, elle est « bleue », après elle sera « à point ». Saler et poivrer. ■ Couvrir la viande quelques instants et servir.

Servir la sauce à part.

Braise

Il est recommandé d'allumer le feu sous les sarments 20 min avant la cuisson à l'aide d'un simple papier et d'une allumette en évitant les ersatz malodorants. Si l'on souhaite utiliser des ceps de vigne, la braise demandera une préparation trois fois plus longue.

- Variante : on peut aussi servir ce plat, typiquement girondin, simplement parsemé d'échalotes ciselées crues ou légèrement saisies au beurre.
- Accord mets/vin : si la plupart des vins rouges de Bordeaux conviennent à ce mets, on peut cependant recommander les grandes appellations communales du Médoc telles que margaux, saint-julien, pauillac ou saint-estèphe.





Poivrons rouges farcis à la brandade de morue

À Bordeaux, la brandade de morue est toujours associée aux pommes de terre, réduites en purée. C'est en Provence qu'elle est exclusivement composée de morue, d'huile d'olive et de lait.

Trempage : 1 nuit

Préparation : 20 minutes Cuisson : 1 heure

Dessaler la morue la veille en la brossant sous l'eau froide. La réduire en morceaux et la laisser tremper de 12 à 24 heures dans un récipient d'eau froide, côté peau au-dessus. Changer l'eau deux à trois fois. ■ Rincer puis pocher la morue 10 min avec le bouquet garni. ■ Égoutter puis effeuiller en ôtant la peau et les arêtes. ■ Cuire les pommes de terre épluchées à l'eau bouillante (20 min), ou à la vapeur (8 min), accompagnées d'une pincée de sel. ■ Égoutter puis broyer au mortier (ou à la fourchette) le poisson et les légumes en incorporant l'huile d'olive, le lait, l'ail, le persil, le poivre et éventuellement le sel. Mélanger pour obtenir une préparation homogène. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). ■ Trancher les poivrons en deux. Les épépiner et enlever les membranes intérieures blanches. Farcir les demi-poivrons avec la préparation et saupoudrer de chapelure. ■ Enfourner 30 min et servir chaud.

■ Variante : pour les recettes à base de farce, les poivrons offrent une meilleure tenue que les tomates, et davantage de goût, les rouges étant plus doux et plus sucrés que les verts. Ce plat peut être préparé à l'avance et se prête aux grandes tablées.

■ Accord mets/vin : un bordeaux claret, de l'année suivant la récolte, servi frais, compose avec ce plat un duo de charme.

Ingrédients pour 6 personnes

3 poivrons rouges bien mûrs
500 g de morue
500 g de pommes de terre
10 cl d'huile d'olive
20 cl de lait
1 gousse d'ail hachée
2 branches de persil
chapelure
1 petit bouquet garni
sel
poivre noir



Rognons de veau au jambon de Bayonne

Ce plat est à la carte de nombreuses brasseries bordelaises. La cuisson des rognons est ici déterminante. On les sert généralement saisis à l'extérieur et rosés à l'intérieur. Trop cuits, ils deviennent durs et caoutchouteux. Traditionnellement, cette recette nécessite l'utilisation d'un vin blanc de l'île de Madère.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 25 minutes

Demander au boucher de parer les rognons. ■ Les découper en tranches, puis les dorer dans une poêle beurrée et huilée, 10 min recto-verso, à feu doux. ■ Réserver les rognons et plonger les échalotes, puis le jambon pour 5 min. ■ Déglacer ensuite avec le vin, en incorporant la crème fraîche, le thym, le sel et le poivre. ■ Faire réduire 5 min. Ajouter les rognons et leur jus dans la poêle et réchauffer 5 min supplémentaires. ■ Servir chaud, avec une purée de pommes de terre maison.

- Variante : à défaut de vin de Madère, on peut très bien déglacer au vinaigre de Xérès, additionné d'un peu d'eau.
- Accord mets/vin : ce mets de caractère réclame la présence d'un vin rouge bien structuré, de Bourg ou de Blaye.

Ingrédients pour 6 personnes

3 rognons de veau
6 échalotes hachées
200 g de jambon de Bayonne en dés
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl de crème fraîche
5 cl de vin blanc de Madère
1 branche de thym
sel fin
poivre noir

Petit salé au lard et aux lentilles

Ce plat familial est un classique de la cuisine hivernale en Gironde. De nombreuses parties du porc conviennent pour réaliser cette recette : travers, échine, poitrine entrelardée, jambonneau...

Trempage de la viande : 2 heures Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 30 (avec une pause d'1 heure)

Faire tremper 2 h dans de l'eau froide le porc demi-sel dans un récipient en changeant l'eau au bout d'une heure. ■ Faire revenir 5 min dans le faitout les oignons et le lard fumé coupé en lardons avec la graisse d'oie. ■ Ajouter le morceau de poitrine avec le laurier, le thym et le poivre et couvrir d'eau froide. Cuire à petits bouillons 25 min et laisser refroidir 1 h. ■ Ajouter les lentilles préalablement égouttées, de l'eau si nécessaire, et le cube de bouillon. Cuire de nouveau à feu doux pendant 1 h. ■ Ce plat est encore meilleur réchauffé.

- Variante : le talon d'un jambon de Bayonne est excellent et ne nécessite aucun trempage préalable.
- Accord mets/vin : un vin rouge du Médoc, de moyenne garde, élevé en fût, donne un écho particulier à ce plat simple et convivial.

Ingrédients pour 6 personnes

1,2 kg de poitrine entrelardée demi-sel
3 tranches de ventrèche fumée
1 kg de lentilles vertes du Puy
2 oignons jaunes
1 c. à soupe de graisse d'oie (ou de canard)
1 cube de bouillon de volaille
sel (facultatif)
poivre noir
1 branche de thym
1 feuille de laurier





Ostréiculteur dans ses parcs, morue séchée, marché des Capucins et pêcheur à la lamproie.

Alose aux sarments

Victime du réchauffement climatique, l'alose s'est raréfiée. Le niveau, le débit et la température des eaux menacent leur reproduction et hypothèquent leur survie. En attendant qu'elle revienne en abondance en Gironde, on peut toujours en trouver en provenance de l'Adour ou de la Loire.

Préparation : 10 minutes **Cuisson : 30 minutes**

Vider l'alose sans l'écailler. Saler et poivrer l'intérieur et ajouter le jus de citron et les feuilles de laurier. ■ Préparer une braise puissante, à base de sarments ou de ceps de vigne issus du cabernet sauvignon, plus résistant. ■ Déposer l'alose sur le grill, à 15 cm des braises, pour ne pas la brûler. ■ La retourner au bout de 15 min pour encore 15 min. ■ Servir en découpant les filets, en prenant le soin d'enlever le plus grand nombre d'arêtes. ■ On peut accompagner ce plat d'une sauce verte, à base de ciboulette et de persil ciselés, d'échalotes hachées, de jaunes d'œufs durs et émiettés, d'huile d'olive, de vinaigre et de moutarde.

- Les œufs d'alose, chez les femelles, restent le mets le plus fin. Cuits en papillote ou au four, accompagnés d'huile d'olive, de laurier, de sel et de poivre, ils font le bonheur des amateurs.
- Accord mets/vin : un blanc sec de Graves, à base de sauvignon et de sémillon, vinifié et élevé en fût de chêne, accompagne idéalement ce plat emblématique de la région bordelaise.

Ingrédients pour 6 personnes

1 alose d'1,5 kg
5 feuilles de laurier
1 jus de citron
sel
poivre noir

Joues de lotte au jus de crustacés

La lotte de mer, appelée aussi « baudroie », est un poisson à la chair maigre, sans arête, fine et ferme. La partie la plus convoitée reste ses joues, d'une texture tendre et onctueuse. Ce plat simple et raffiné donne à la cuisine bordelaise un éclairage plus méditerranéen.

Préparation : 20 minutes **Cuisson : 40 minutes**

Poêler les gambas recto-verso 5 min à feu moyen avec l'ail émincé et le persil, avec 5 cl d'huile d'olive. Saler et poivrer, et réserver. ■ Déglacer au vin blanc avec le thym, le laurier et le cube de bouillon. Cuire à petits bouillons encore 10 min. ■ Mixer le tout et passer au tamis. Réserver le jus. Faire revenir les joues 5 min avec 5 cl d'huile d'olive dans une grande poêle à fond épais. Saler et poivrer et ajouter le jus de citron. ■ Réserver les joues et faire revenir 10 min à feu doux les oignons, les poivrons et les piments (épépinés), tranchés en lanières et les lardons dans un peu d'huile d'olive. Replacer les joues dans la poêle, accompagnées du jus de crustacés, le concentré de tomate et de la maïzena délayée dans un demi-verre d'eau froide. Faire mijoter 10 min. ■ Rectifier l'assaisonnement et servir chaud, accompagné d'un riz blanc, parfumé au thym.

- Variante : cette recette peut être également réalisée avec des joues de raies ou de merlu.
- Accord mets/vin : un bordeaux rosé, de l'année suivant la récolte, vif et aromatique, servi frais, et carafé à l'instant, va renforcer les couleurs intenses et variées de ce plat estival.

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de joues de lotte
10 gambas
2 oignons jaunes
2 poivrons rouges
2 piments verts (doux)
3 tranches de ventrèche fumée coupées en lardons
1 cube de bouillon de volaille
1 c. à café de concentré de tomates
3 gousses d'ail
1 c. à café de maïzena
20 g de beurre
10 cl d'huile d'olive
2 branches de thym
1 feuille de laurier
10 cl de vin blanc
½ citron
sel
poivre noir



Lamproie à la bordelaise

Là où se mêlent les eaux de l'estuaire de la Gironde et s'assemblent les grands vins de Bordeaux est née une institution inscrite au patrimoine gastronomique bordelais: la lamproie à la bordelaise. Vertébrée au corps anguilliforme d'environ un mètre, pêchée de décembre à avril, la lamproie doit être saignée et cuite dans une sauce au vin, liée au sang.

Préparation : 1 heure Cuisson : 2 heures

Certains poissonniers acceptent d'assurer cette première étape de préparation de la lamproie pour leurs clients, sans oublier de récupérer le sang. ■ Pendre la lamproie à une corde et la saigner, en incisant la queue. Récupérer le sang dans un récipient pour lier la sauce. Ajouter une goutte de vinaigre pour l'empêcher de coaguler et réserver. Plonger la lamproie dans l'eau bouillante pour enlever le limon qui recouvre la peau. Retirer les œufs et les tripes, ainsi que la corde dorsale, en incisant le cou et en la tirant. Couper la lamproie en 6 morceaux, sans la tête. ■ Faire revenir les morceaux de lamproie à feu doux 10 min dans une poêle huilée. Réserver les morceaux et les remplacer par les échalotes et le jambon pendant 5 min, toujours à feu doux. Plonger les poireaux en tronçons dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes pour qu'ils perdent leur goût aigre et végétal. Les déposer sur un papier absorbant, puis les faire revenir à l'huile pendant 5 min, à feu doux. ■ Mettre successivement dans un faitout les échalotes, le jambon et les poireaux, le vin, le sucre, le sel, le poivre, le thym, le laurier et le cognac. Cuire 1 h 30 pour réduire la sauce, en introduisant après 1 h de cuisson la maïzena délayée dans un peu d'eau froide. Lier au sang et introduire la lamproie. Cuire à petit feu encore 20 min. ■ Servir chaud, à l'assiette, accompagné de larges croûtons aillés.

■ Cette spécialité est excellente en conserve. Les meilleures sont réalisées par les pêcheurs eux-mêmes. Malheureusement, ils sont de moins en moins nombreux à naviguer sur les eaux de la Garonne, de la Dordogne et de la Gironde.

■ Accord mets/vin: un grand vin de Pauillac ou Saint-Estèphe, au bouquet intense et complexe, réunissant la finesse et la puissance, permet de réaliser la symbiose.

Ingrédients pour 6 personnes

1 lamproie d'1,2 kg environ
(6 morceaux)
6 blancs de poireaux
75 cl de vin rouge puissant et charpenté (Pauillac ou Saint-Estèphe)
6 échalotes hachées
100 g de jambon de Bayonne en lardons
1 feuille de laurier
1 branche de thym
1 c. à soupe de maïzena
2 morceaux de sucre
5 cl de cognac
huile d'olive
vinaigre
sel
poivre noir





Pot-au-feu de pigeons ramiers

Chaque année, la migration des palombes, en octobre, déclenche la fièvre bleue en Aquitaine. Cette recette originale est plutôt réservée aux palombes plus âgées. Les jeunes, plus tendres, sont généralement destinées à la rôtissoire.

Préparation : 20 minutes **Cuisson : 40 minutes (en autocuiseur)**

Remplir l'autocuiseur avec 2 litres d'eau froide avec les pigeons, l'os à moelle, le cube de bouillon, le thym et le laurier. Saler et poivrer. Reposer le couvercle et cuire 10 min. ■ Laisser reposer et écumer. Rajouter les légumes, l'oignon, le céleri, les carottes, les navets, les blancs de poireaux et le chou, ainsi que le vin blanc. Cuire 20 min. ■ Laisser refroidir et réfrigérer avant de dégraisser. ■ Retirer une partie du bouillon si vous souhaitez le servir en consommé, avec du vermicelle. Ajouter les pommes de terre pour une cuisson supplémentaire de 10 minutes. ■ Servir un demi-pigeon par personne, accompagné de ses légumes, avec un peu de gros sel, de la moutarde et quelques cornichons.

- Variante : à défaut de palombes, en saison de chasse, un canard ou une pintade peut très bien convenir pour réaliser ce plat d'hiver très convivial.
- Accord mets/vin : un vin rouge du Médoc, au bouquet jeune et frais est un choix judicieux pour partager cet instant.

Ingrédients pour 6 personnes

3 gros pigeons
1 os à moelle de bœuf, enveloppé dans de la gaze
1 cube de bouillon de veau
2 oignons piqués d'un clou de girofle
1 branche de céleri
3 navets
6 blancs de poireaux
le cœur d'un chou vert
600 g de pommes de terre
600 g de carottes
30 g de concentré de tomates
10 cl de vin blanc
1 branche de thym
1 feuille de laurier
gros sel
poivre noir



Salmis de palombes

Chaque automne, à l'arrivée des oiseaux migrateurs, les Bordelais contractent la fièvre bleue. De la pointe du Médoc aux cols des Pyrénées, la palombe est chassée au vol, au filet, dans les palombières ou des cabanes nichées dans les arbres. Rôtie, ou en salmis, c'est le gibier roi de toutes les tables bordelaises.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 2 heures

Préchauffer le four à 210 °C (th.7) et enfourner les palombes 20 min après les avoir huilées, salées et poivrées. Les tourner à mi-cuisson. Les flamber à l'armagnac, dégraisser et réserver le jus et les abats. ■ Couper en deux chaque palombe dans le sens de la longueur et réserver. ■ Dans une cocotte huilée et beurrée, faire revenir pendant 10 min l'échalote, l'oignon, le jambon et le persil. Saler, poivrer. Ajouter les six demi-palombes, leur jus de cuisson, le vin, le cube de bouillon, les pruneaux, le thym, le laurier et la maïzena délayée dans un peu d'eau froide. ■ Hacher les abats et les ajouter dans la sauce, pour une cuisson de 1 h 30 à petit feu. ■ En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement, vérifier la consistance de la sauce et retirer les pruneaux. ■ Réchauffer au moment de servir avec des tranches de pain grillées frottées à l'échalote et déposées dans l'assiette, sous la demi-palombe. Napper avec la sauce.

■ Variante : le salmis convient aussi à d'autres gibiers de saison, tels que la perdrix ou de jeunes perdreaux. À défaut, de bons pigeons d'élevage feront l'affaire.

■ Accord mets/vin : un grand vin rouge de Pauillac ou Saint-Julien, d'une dizaine d'années, servi en carafe, autour de 16 °C, s'impose.

Ingrédients pour 6 personnes

3 belles palombes vidées (avec le cœur, le foie et le gésier)
300 g de jambon de Bayonne
6 échalotes hachées
2 oignons jaunes émincés
75 cl de vin rouge du Médoc
1 branche de thym
1 feuille de laurier
3 branches de persil
1 c. à soupe de maïzena
10 cl d'huile d'olive
10 g de beurre
1 cube de bouillon de volaille
3 cl d'armagnac
3 pruneaux d'Agen entiers
sel, poivre

Poulet fermier rôti farci aux châtaignes

Labellisé dès 1965, le poulet jaune des Landes a obtenu une « indication géographique protégée » (IGP) en 1993. Reconnu pour la saveur de sa chair, c'est au four ou à la rôtissoire qu'il présente toutes ses qualités gustatives.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 1 h 10 (20 minutes par livre)

Mélanger dans un saladier la farce, le jambon, la chapelure, l'œuf, l'échalote, le thym et l'équivalent de 100 g de châtaignes cuites, décortiquées et émiettées. Ajouter le foie, le cœur, et le gésier hachés. Assaisonner. Placer le tout à l'intérieur du poulet et refermer à l'aide d'un fil et d'une aiguille. ■ Badigeonner le poulet d'huile avec un filet d'eau et de vin. Passer au four 1 h 10, en l'arrosant régulièrement avec le jus de cuisson. Le tourner dans le plat à mi-cuisson, en ajoutant les châtaignes décortiquées et entières dans le jus au fond du plat. Terminer la cuisson. ■ Découper 6 beaux morceaux accompagnés de farce et servir la sauce avec les châtaignes à part.

■ Laisser la porte du four légèrement entrouverte afin que la volaille ne sèche pas, et délivre une peau croustillante.

■ Accord mets/vin : ce plat d'automne autorise deux choix possibles, tous deux provenant de la rive gauche de Bordeaux : un liquoreux de Cérons, Barsac ou Sauternes, ou bien un vin rouge de Graves, en pleine force de l'âge.

Ingrédients pour 6 personnes

1 poulet fermier des Landes
(1,8 kg environ) avec ses abats
700 g de châtaignes
300 g de farce
100 g de jambon de Bayonne haché
2 feuilles de figuier
2 c. à soupe de chapelure dans 10 cl de lait
1 œuf entier
1 échalote hachée
10 cl d'huile d'olive
1 branche de thym
10 cl de vin liquoreux
sel
poivre noir



Carré d'agneau, tajine de légumes

Depuis plus d'un demi-siècle, les Bordelais ont tissé des liens étroits avec le Maroc. Certains y séjournent d'ailleurs régulièrement. La cuisine bordelaise devient alors plus métissée.

Préparation : 15 minutes **Cuisson : 30 minutes pour le tajine, 30 minutes pour le carré**

Dans un plat à tajine (ou une cocotte), mettre l'ensemble des légumes. Couvrir et cuire 15 min avec 10 cl d'huile d'olive, à feu doux. Ajouter les aromates, les épices et le jus de citron et poursuivre la cuisson 15 min. Le tajine pourra être réchauffé au moment. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Saler, poivrer et huiler les carrés d'agneau. Enfourner pour 30 min avec les gousses d'ail écrasées au fond du plat et un demi-verre d'eau. Le tourner à mi-cuisson, en l'arrosant avec le jus de cuisson et le vin blanc. Découper les côtes. Les arroser du jus de cuisson. ■ Servir les légumes et 2 côtes d'agneau par personne.

- Les 2 côtes d'agneau, à chaque extrémité du carré, sont toujours plus cuites que celles de l'intérieur. Si l'agneau se mange rosé, certains le préfèrent à point.
- Accord mets/vin : un grand vin de Bordeaux, issu de la rive gauche, de Pauillac ou de Saint-Julien, s'impose naturellement.

Ingrédients pour 6 personnes

2 carrés d'agneau (2 x 6 côtes)
 10 cl de vin blanc
 2 gousses d'ail
 2 aubergines
 4 courgettes
 2 oignons jaunes
 2 poivrons rouges
 2 poivrons jaunes
 1 tomate
 1 c. à café de cumin
 ½ c. à café de gingembre
 20 cl d'huile d'olive
 branche de thym
 1 feuille de laurier
 4 feuilles de coriandre
 le jus d'un citron
 sel, poivre

❁ Les plats

Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



Navarin d'agneau

L'agneau de Pauillac n'est pas une race spécifique, mais répond à un mode d'élevage privilégiant l'alimentation au lait maternel. Âgé de moins de 75 jours, il doit peser entre 11 et 15 kg maximum. Sa chair est blanche à rose clair et présente une texture d'une grande tendreté. Il constitue avec le bœuf de Bazas l'une des bases du patrimoine culinaire bordelais.

Préparation : 40 minutes Cuisson : 1 heure

Faire revenir la viande en morceaux, dans une grande cocotte, avec de l'huile pendant 5 min. Réserver et dégraisser le jus de cuisson. Ajouter l'oignon émincé, la viande et saupoudrer de farine. Faire dorer 5 min, puis couvrir d'eau froide. Saler, poivrer de nouveau en ajoutant le bouquet garni et l'ail. Porter à ébullition. Introduire le cube de bouillon et la tomate, et laisser mijoter 35 min à couvert. ■ Peler les carottes et les navets puis les couper en tronçons de 2 cm. Avec les oignons grelots pelés et les petits pois, cuire le tout 5 min à la vapeur. Ajouter les légumes dans la cocotte avec la viande pour 10 min à feu doux. Servir chaud avec du persil frais haché.

- Variante : cette recette peut parfaitement être réalisée avec du mouton ou du veau.
- Accord mets/vin : pour rester Médocain, on choisira la finesse d'un grand vin de Margaux.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g d'épaule d'agneau
400 g de collier d'agneau
200 g de jeunes carottes
200 g de jeunes navets
100 g de petits pois
100 g de petits oignons grelots
1 tomate épépinée et concassée
1 oignon jaune
2 gousses d'ail écrasées
1 branche de persil
30 g de farine
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni
1 cube de bouillon de volaille
quelques brins de persil haché
sel
poivre noir

Brochettes de magret de canard au miel

La Gironde regorge de ruches, d'abeilles et de miels de différentes variétés, en fonction du biotope : acacia, millefleurs, bruyère, châtaigne...

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes

Détacher le gras des magrets et préparer 24 morceaux de canard. ■ Peler et couper les pommes en 4, ôter le centre et recouper chaque quartier en 2, pour obtenir 24 morceaux de pomme. Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le canard et les pommes. Saler, poivrer, saupoudrer le thym et de cannelle. Retirer le canard et l'enduire de miel. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). ■ Constituer chaque brochette avec 4 morceaux de canard et 4 morceaux de pommes. Enfourner 15 min dans un plat avec un filet d'eau. ■ Tourner les brochettes à mi-cuisson et ajouter un zeste de citron avant de servir.

- Variante : ce type de brochettes, aux notes exotiques, s'adapte parfaitement aux viandes blanches et aux poissons à chair blanche et ferme.
- Accord mets/vin : un vin rouge des côtes de Franc, près de Saint-Émilion, va compléter cette palette aromatique.

Ingrédients pour 6 personnes

6 brochettes en inox
3 beaux magrets
3 grosses pommes
30 g de miel (millefleurs)
1 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de thym
30 g de beurre
sel
poivre
1 citron



Parmentier de confit de canard au potiron

À Bordeaux, le parmentier de canard est à la mode depuis une décennie. Il est intéressant de changer la pomme de terre en potiron, et d'obtenir ainsi une variation des couleurs et des sucrosités.

Préparation : 30 minutes **Cuisson : 45 minutes**

Cuire le potiron coupé en morceaux à la vapeur pendant 10 min puis dans un faitout avec le lait, du sel et du poivre pour 5 autres min à petit feu. Mixer et réserver. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Enfourner les cuisses 5 min pour faire fondre la graisse. ■ Faire revenir l'ail 2 min dans une cuillère de graisse et déposer au fond d'un plat profond le canard émietté, l'ail et le persil. Poivrer et répartir délicatement la purée de potiron sur toute la surface, avec une épaisseur d'au moins 5 cm. Couvrir avec la chapelure et enfourner 30 minutes. ■ Servir à l'aide d'une spatule des parts en forme de gâteaux.

■ Variante : la morue ou la chair du saumon, la viande hachée de bœuf ou de veau, conviennent parfaitement à cette présentation.

■ Accord mets/vin : un vin rouge de Bordeaux supérieur, dans ses premières années, donne une touche finale à un ensemble harmonieux.

Ingrédients pour 6 personnes

6 cuisses de canard confites
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil ciselé
2 kg de potiron
30 cl de lait
100 g de chapelure
sel
poivre noir

Rôti de bœuf vigneron

Le fameux bœuf de Bazas, élevé au sud de Bordeaux, produit une viande exquise, tendre et persillée, aux arômes proches de la noisette

Préparation de la braise: 45 minutes Cuisson: 30 minutes maximum

Préparer la braise à l'aide des sarments, puis des ceps de vigne. ■ Enduire le rôti d'huile sur le rôti et le poser sur le grill à 10 cm des braises. ■ Le tourner régulièrement afin qu'il cuise sur tous les côtés pendant 30 min environ. On tiendra compte pour le temps de cuisson de sa forme et surtout de son épaisseur. ■ Saler, poivrer et le découper en tranches fines.

■ Plus que des sarments, il faudra ici des ceps de vignes pour conserver une braise ardente pendant 45 minutes. Avec une viande de qualité, cette technique de cuisson est un vrai régal.

De nombreux vignerons sont prêts à céder quelques ceps de vignes pendant la période de taille, de novembre à mars.

■ Accord mets/vin: un vin rouge de Saint-Émilion Grand Cru ou de Pomerol, charnu et coloré, préfigure le bonheur !

Ingrédients pour 6 personnes

1,2 kg de rôti de bœuf de Bazas
1 botte de sarments et 4 ou 5 ceps de vigne
sel
poivre noir
5 cl d'huile d'olive



Coq au vin

C'est à Bordeaux que le coq trouve sa plus belle expression culinaire, marié à un grand vin du Médoc ou de Saint-Émilion.

Préparation: 20 minutes Cuisson: 1 h 15 (la veille) + 1 heure

Mettre le beurre et l'huile dans la cocotte. Faire dorer les morceaux de coq 10 min. Saler, poivrer et réserver. Dans les sucs de cuisson, faire revenir l'oignon et le lard 5 min. Replacer le coq dans la cocotte. ■ Chauffer une petite casserole avec le cognac. Flamber à ébullition et verser dans la cocotte. Ajouter le vin, le cube de bouillon, le bouquet garni et les pruneaux. Couvrir et cuire à petit feu pendant 1 h.

■ Retirer les pruneaux, laisser reposer quelques heures et dégraisser si besoin. ■ Cuire de nouveau pendant 1 h, en introduisant la maïzena délayée dans un demi-verre d'eau froide et les champignons lavés et égouttés et coupés en deux. La fin de la cuisson pourra s'effectuer sans couvercle, pour concentrer davantage la sauce. ■ Rectifier l'assaisonnement et servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou du riz parfumé au romarin.

■ Le principe de cette sauce au vin sans marinade permet de cuisiner de nombreuses viandes et volailles, au gré du marché. Le temps de cuisson détermine souvent la qualité.

■ Accord mets/vin: un grand vin du Médoc, de Saint-Estèphe ou de Pauillac pour les amateurs de cabernet sauvignon, un saint-émilion grand cru ou un pomerol pour ceux qui préfèrent le merlot.

Ingrédients pour 6 personnes (et plus)

1 coq de 4 kg (en morceaux)
150 cl de vin rouge (médoc ou saint-émilion)
3 tranches de lard fumé en lardons
10 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 oignons jaunes émincés
5 cl de cognac
1 c. à soupe de maïzena
1 gousse d'ail hachée
1 bouquet garni
300 g de champignons de Paris
100 g de pruneaux d'Agen entiers
1 cube de bouillon de volaille
sel
poivre



Civet de chevreuil

La cuisine du gibier est une spécialité de la région bordelaise: grives, palombes, canards et bécasses pour le gibier migrateur, cerfs, chevreuils et sangliers pour le gibier sédentaire. Recommandé pour le gibier à poils, le civet se prépare en deux temps, avec la réalisation la veille, d'une marinade, puis de la recette par elle-même, le lendemain.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 2 heures

Couper en 2 les carottes, les oignons plantés de clous de girofles, et les échalotes. Déposer l'ensemble des ingrédients de la marinade dans une cocotte en fonte (de préférence), et les recouvrir avec le vin. Découper la viande en cubes de taille moyenne, et laisser mariner pendant la nuit. ■ Le lendemain, réserver la viande égouttée et époncée, et filtrer la marinade. Saisir les morceaux de chevreuil dans un peu d'huile, au fond de la cocotte. Les retirer et y déposer les oignons à blanchir quelques minutes. Rajouter la viande, le concentré de tomate, et mélanger. Verser la marinade, le cognac et le sucre avec une bonne cuillère à soupe de maïzena délayée dans un demi-verre d'eau froide. Mélanger de nouveau, couvrir et laisser cuire 2 heures à feu doux. ■ Pendant ce temps, faire revenir les champignons dans une poêle avec le beurre, et les rajouter en fin de cuisson dans la cocotte. Si la sauce n'est pas assez consistante, finir la cuisson à découvert, à petit feu. Laisser refroidir puis dégraisser en surface à l'aide d'une cuillère. Réchauffer avant de servir et rectifier l'assaisonnement. Servir le civet accompagné d'une purée maison.

- Variante : on peut très bien remplacer la viande de chevreuil par celle du cerf ou du sanglier.
- Accord mets/vin : un vin rouge de garde arrivé à maturité, de Saint-Émilion ou de Pomerol pour la rive droite, de Pauillac ou Saint-Estèphe pour la rive gauche, sera un choix judicieux.

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la marinade

75 cl de vin rouge de garde (type Médoc ou Saint-Émilion)
1 c. à soupe de vinaigre de vin
2 carottes
2 oignons
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
2 clous de girofle
3 baies de genièvre
1 pincée de muscade en poudre
1 c. à café de poivre noir
1 c. à café de gros sel

Pour le civet

1 kg d'épaule ou de poitrine de chevreuil
300 g d'oignons grelots
300 g de champignons de Paris
1 c. à soupe de cognac
2 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de maïzena
1 c. à café de sucre
5 cl d'huile d'olive
20 g de beurre
sel, poivre

Darnes d'esturgeon à l'espagnole

Plusieurs fermes aquacoles en Gironde se consacrent à l'élevage de l'esturgeon, et produisent le fameux « caviar d'Aquitaine ». L'esturgeon, appelé aussi « créat », est vendu après deux ans d'élevage, avec un poids d'environ 2,5 kg. Poisson à la chair blanche et compacte, il est souvent proposé en darnes.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 20 minutes

Faire chauffer une poêle à fond épais. Verser l'huile et déposer les darnes à feu doux pour 20 min. À mi-cuisson, tourner le poisson, ajouter l'ail pelé et tranché en fines lamelles. Saler et poivrer. ■ Retirer les darnes, déglacer au vinaigre et les arroser à chaud. Ajouter le persil et accompagner ce plat de petit pois frais.

- Cette façon d'accommoder le poisson convient aussi à la dorade (entière) et au thon blanc (en tranches).
- Accord mets/vin : un bordeaux clair, à la robe rouge clair, jeune et servi frais, s'associe parfaitement à ce plat de caractère.

Ingrédients pour 6 personnes

6 darnes d'esturgeon
3 gousses d'ail
10 cl de vinaigre de vin
5 cl d'huile d'olive
2 branches de persil ciselées
sel
poivre noir



Dos de bar à la plancha

C'est dans les « passes » du Bassin d'Arcachon et les brisants de la façade atlantique que le « roi des carnassiers » vient se nourrir. Avec l'alose, la lamproie et le rouget (« vendangeur »), il est inscrit en lettres d'or au patrimoine de la gastronomie bordelaise.

Préparation : 10 minutes **Cuisson : 20 minutes**

Allumer la plancha et attendre qu'elle soit chaude pour napper la plaque d'huile d'olive. ■ Déposer les dos de bar « côté peau » pour 20 min à feu moyen, ainsi que les tomates préalablement rincées et coupées en deux dans le sens de la largeur. ■ Ajouter l'ail et le persil sur les tomates en les retournant, 5 min avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer. ■ Servir aussitôt, en accompagnant le poisson d'un filet d'huile d'olive et d'un jus de citron.

■ Variante: les Bordelais ont récemment adopté la plancha comme « outil » de cuisson. Ils l'ont empruntée à leurs voisins basques espagnols, et l'utilisent pendant la saison estivale. À Bordeaux de nombreux restaurants proposent des plats « à la plancha ». Elle contribue à donner davantage de place aux couleurs, aux épices, aux légumes et aux poissons, en dessinant les nouveaux contours d'une cuisine bordelaise plus métissée. À défaut de plancha, une grande poêle à fond épais permet également de réaliser ce plat.

■ Accord mets/vin: un vin blanc sec de Pessac-Léognan, jeune et servi frais, achève ce triptyque gustatif.

Ingrédients pour 6 personnes

6 dos de bar de ligne de 150 g (écaillé)
5 cl d'huile d'olive
3 grosses tomates
2 gousses d'ail hachées
le jus d'un citron
3 branches de persil
sel
poivre noir



Marmite de thon blanc

Pêché dans les eaux du golfe de Gascogne, le thon blanc appelé « germon », est à la vente sur tous les marchés bordelais de mai à octobre. Contrairement au thon rouge en raréfaction, ce poisson à la chair blanche et savoureuse rappelant celle du veau reste abondant.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 1 h 20

Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer et y faire dorer les morceaux de thon à feu doux pendant 10 min. Saler et poivrer. Réserver au chaud. ■ Plonger dans la même huile les poivrons, les piments, l'oignon et la tomate émincée, le thym, le laurier et le chorizo. Cuire 10 min en remuant. ■ Replacer le thon dans la cocotte avec les légumes et couvrir d'eau chaude, en ajoutant le cube de bouillon et la maïzena délayée dans un demi-verre d'eau froide. Laisser réduire à feu doux 30 min. ■ Ajouter le jus de citron et rectifier l'assaisonnement. Laisser réduire à feu doux 30 min. ■ Servir le thon avec ses légumes et quelques feuilles de persil ciselées.

■ Variante : cette « marmite » peut être réalisée avec d'autres poissons à chair ferme, et de nombreuses viandes blanches.

■ Accord mets/vin : un vin blanc du nord Gironde, de Blaye ou de Bourg, vinifié en barriques, servi frais, apporte une belle contribution à ce plat régional, d'inspiration basque espagnole.

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de thon blanc
2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
2 piments doux
1 gros oignon jaune
1 tomate épépinée et pelée
5 cl d'huile d'olive
½ chorizo doux tranché
1 cube de bouillon de volaille
le jus d'½ citron
1 branche de thym
1 feuille de laurier
3 feuilles de persil
sel
poivre noir

Vendangeurs à la purée de fenouil

De la fin de l'été au début de l'automne, les grandes marées charrient dans le Bassin d'Arcachon de nombreuses espèces de poissons. L'un des plus réputés, pour le goût raffiné de sa chair, est le rouget. À Bordeaux, il est aussi appelé « vendangeur » puisque son arrivée coïncide avec le début de la période des vendanges. Les vendangeurs étant de petite taille, il est conseillé d'en servir deux par personne.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 35 minutes

Commencer par cuire les bulbes de fenouil en morceaux, 10 min à la vapeur, puis 10 min supplémentaires dans une casserole avec le lait, du sel et du poivre. Mixer le tout, ajouter 10 g de beurre, mélanger et décorer avec la coriandre. ■ Pendant la cuisson du fenouil, faire chauffer une grande poêle à fond épais. Ajouter l'huile, les rougets, saler et poivrer et les faire cuire une quinzaine de minutes en les tournant à mi-cuisson. Réserver les poissons et déglacer avec une noisette de beurre, le citron et verser le tout sur les vendangeurs encore chauds. ■ Servir rapidement avec la purée.

■ Variante : les rougets sont aussi délicieux cuits sur la braise de sarments de vigne. On peut aussi les cuisiner au four, en papillote.

■ Accord mets/vin : un vin rouge des côtes de Castillon à base de merlot, tendre et bouqueté, joue la complémentarité.

Ingrédients pour 6 personnes

12 vendangeurs (vidés, avec leurs écaillés et leurs foies)
6 bulbes de fenouil
20 cl de lait
5 cl d'huile d'olive
20 g de beurre
3 feuilles de coriandre ciselées
le jus d'un citron
sel
poivre noir



Moules à la ferretcapienne

Cette recette très bordelaise est une des spécialités du Cap-Ferret.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 20 minutes

Gratter et ébarber les moules sous l'eau froide, à l'aide de la pointe d'un couteau. Les déposer dans un grand faitout. Poivrer et ajouter $\frac{1}{2}$ verre de vin blanc sec et le thym. Poser le couvercle et les faire ouvrir à l'étouffée environ 10 min. Remuer en cours de cuisson et maintenir au chaud, en réservant le jus de cuisson. ■ Faire revenir à feu doux pendant 10 min les échalotes, le jambon, le persil et la mie de pain. Poivrer. Ajouter à la farce $\frac{1}{2}$ verre de jus de cuisson préalablement filtré. Bien mélanger et verser le tout sur les moules. Reposer le couvercle et secouer fortement de haut en bas pour assurer un mélange homogène. ■ Servir chaud avec de grosses frites maison.

- Variante : les échalotes peuvent être remplacées par de l'ail et la mie de pain par de la chapelure.
- Accord mets/vin : un crémant de Bordeaux rosé, bien frappé est une proposition festive pour accompagner ce plat très convivial.

Ingrédients pour 6 personnes

6 kg de moules de l'Atlantique
 $\frac{1}{2}$ bol de mie de pain rassis
 4 échalotes grises hachées
 $\frac{1}{2}$ verre de vin blanc
 1 bouquet de persil haché
 200 g de jambon de Bayonne haché
 10 cl d'huile d'olive
 1 branche de thym
 1 feuille de laurier
 poivre noir

Pâtes aux gambas

De retour de vacances en Corse, les Bordelais ont rapporté une très belle recette de bord de mer.

Préparation : 30 minutes Cuisson : 40 minutes

Poêler les gambas recto verso 10 min dans l'huile. Saler, poivrer et ajouter une pincée d'herbes du Maquis. ■ Retirer les gambas, détacher les têtes et réserver les queues. Faire bouillir les têtes dans une casserole d'eau de 50 cl. Saler, poivrer, passer au pilon et filtrer le jus. ■ Dans une grande poêle huilée, faire revenir les oignons, l'ail, les poivrons, les tomates et le lard fumé pendant 10 min. Ajouter le jus de crustacés et le bouillon de volaille. Faire réduire 10 min avec la maïzena délayée dans un peu d'eau froide et le vin blanc sec. ■ En fin de cuisson, ajouter les queues de gambas pour les réchauffer. ■ Cuire les pâtes au dernier moment, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, pendant 3 min. Couvrir pendant la cuisson, puis égoutter les pâtes et mélanger avec le beurre et le basilic. ■ Servir à l'assiette, en couches superposées, les pâtes, la sauce, et pour finir, les queues de gambas. Parsemer d'un zeste de citron.

■ Variante : selon le même principe, cette recette peut être réalisée avec du homard ou de la langouste, présentés en tronçons.

■ Accord mets/vin : un rosé de Bordeaux, frais et fruité, fera merveille.

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de gambas fraîches
900 g de pâtes fraîches
1 bouquet de basilic ciselé
1 citron
5 cl de vin blanc sec
5 cl d'huile d'olive
20 g de beurre
1 c. à café de maïzena
1 pincée d'herbes du Maquis (ou de Provence)
½ cube de bouillon de volaille
2 poivrons rouges en fines lanières
2 poivrons jaunes en fines lanières
2 oignons jaunes émincés
1 gousse d'ail hachée
2 tomates en petits cubes
2 tranches de ventrèche fumée coupée en lardons
sel
poivre noir

Fricassée d'anguilles aux girolles

De moins en moins présentes dans les eaux de l'estuaire de la Gironde, les anguilles, en fricassée ou en matelote, font toujours partie de la gastronomie bordelaise. Elles proviennent aujourd'hui, le plus souvent, d'élevages spécialisés.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 15 minutes



Demander au poissonnier de parer les anguilles et de les peler. Les fariner, les saler et les poivrer. ■ Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle à fond épais. Y faire dorer les anguilles de chaque côté pendant 10 min. Ajouter l'ail, le persil et les girolles pour 5 min, en remuant délicatement. Rectifier l'assaisonnement. ■ Servir chaud avec un zeste de citron.

■ Variante : à défaut d'anguille, ce plat peut être réalisé avec des morceaux de lotte.

■ Accord mets/vin : un blanc sec de Pessac-Léognan, souple et bouqueté, servi frais, complète la dégustation.

Ingrédients pour 6 personnes

4 belles anguilles en tronçons
600 g de girolles lavées et égouttées
2 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe de farine
1 citron non traité ou bio
1 bouquet de persil ciselé
5 cl d'huile d'olive
1 noisette de beurre
sel
poivre noir



Les desserts

Châtaignes grillées	53
Bûchettes	53
Fraises au vin rouge	55
Poires pochées au liqueux.....	56
Le mias de ma mère.....	56
La tarte aux pommes.....	58
Moelleux au chocolat	59
Gâteau des rois.....	60
Émietté de poires aux châtaignes	61
Incontournable cannelé	63

Châtaignes grillées

Plaisir d'automne plus tardif que les figues, les châtaignes se dégustent en Gironde grillées aux sarments.

Préparation : 20 minutes Cuisson : quelques minutes

Préparer la braise. ■ Inciser la peau des châtaignes par le haut, pour éviter qu'elles explosent. Les placer dans une poêle à trous (en fer ou en fonte) et poser sur la braise quelques minutes. Agiter la poêle de temps en temps et vérifier l'avancement de la cuisson, en goûtant. ■ Proposer les châtaignes accompagnées d'une confiture d'abricot maison ou d'une gelée de coings.

■ Accord mets/vin : un liquoreux de Loupiac ou de Sainte-Croix-du-Mont, aux arômes de fruits confits, est un choix harmonieux.

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de châtaignes

Bûchettes

Quel plaisir pour les petits Bordelais de mouler la pâte à bûchettes entre leurs mains, sous l'œil attendri de leur grand-mère.

Préparation : 20 minutes Repos : 1 heure Cuisson : 5 minutes environ (par fournée)

Mélanger les œufs, l'huile et le sucre avec une pincée de sel. Rajouter les zestes d'agrumes et le rhum. Assembler la farine et la levure, et incorporer petit à petit jusqu'à obtenir la consistance dense et homogène d'une pâte à merveilles. Utiliser pour commencer une spatule en bois, puis le bout des doigts pour la finition. ■ Laisser reposer la pâte 1 heure. ■ Prendre ensuite un peu de pâte de la grosseur d'une noix et la rouler entre les mains de bas en haut afin d'obtenir une petite bûche. Porter l'huile de cuisson à température bien chaude mais non bouillante dans une poêle à hauts bords. Déposer délicatement les bûchettes dans l'huile, attendre quelques minutes, puis les retirer à l'aide d'une écumoire. Les déposer sur un papier absorbant. ■ Saupoudrer de sucre en poudre et servir tièdes.

■ Variante : utiliser du sucre glace les jours de fête.

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pâte

3 œufs

3 c. à soupe d'huile d'arachide

9 c. à soupe de sucre en poudre

1 pincée de sel

le zeste râpé d'une orange

le zeste râpé d'un citron

1 c. à soupe de rhum

500 g de farine

20 g de levure

Pour la cuisson

50 cl d'huile d'arachide

20 g de sucre en poudre



Les desserts





Fraises au vin rouge

Près de la moitié de la production nationale de fraises vient d'Aquitaine, principalement de la Dordogne et du Lot-et-Garonne.

Préparation : 5 minutes

Ôter la queue des fraises. Les laver, les égoutter et les équeuter. ■ Les mélanger dans un saladier avec le sucre et la cannelle. ■ Répartir les fraises dans 6 coupes, et arroser chacune de 10 cl de vin rouge. Servir à température ambiante.

■ Accord mets/vin : un vin rouge de Bordeaux, jeune et souple, va renforcer le goût du fruit.

Ingrédients pour 6 personnes

750 g de fraises

60 cl de vin rouge de Bordeaux

½ c. à café de cannelle en poudre

1 c. à soupe de cassonade



Poires pochées au liquoreux

Une recette où se mêlent les arômes de fleurs et de fruits blancs, d'agrumes et de fruits exotiques confit: un accord parfait entre le vin et le fruit.

Préparation: 10 minutes Cuisson: 30 minutes Réfrigération: 1 heure



Éplucher les poires en conservant la queue. Les arroser d'un zeste de citron. Verser les épluchures, le vin, le miel, la vanille et la cannelle dans une casserole suffisamment profonde. Porter à ébullition et cuire 10 min. Ajouter les poires et couvrir. Au bout de 20 min, retirer les poires et les placer en coupelles individuelles. Napper de jus filtré et réfrigérer 1 h.

■ **Accord mets/vin:** une très belle manière de déguster un vin blanc liquoreux de Cérons.

Ingrédients pour 6 personnes

6 poires Williams
75 cl de vin liquoreux
30 g de miel
le jus d'un citron
1 pincée de cannelle
1 gousse de vanille
poivre blanc

Le mias de ma mère

Cette version girondine de millias languedocien s'est enrichie d'œufs, de lait et de rhum.

Préparation: 10 minutes Cuisson: 30 minutes



Préchauffer le four à 210 °C (th.7).

■ Mélanger la farine, le sucre, le sel et les œufs. Ajouter le lait en remuant, puis le rhum et la vanille.
■ Beurrer le moule et le remplir avec la pâte. Enfourner 30 min environ.

■ Variante: le rhum peut être remplacé par de l'extrait d'amande amère ou de l'eau de fleur d'oranger.

■ **Accord mets/vin:** c'est l'occasion d'ouvrir un vin blanc moelleux de Graves Supérieures.

Ingrédients pour 6 personnes

4 œufs
50 cl de lait
100 g de farine de maïs
150 g de sucre roux
1 noisette de beurre
3 cl de rhum
½ c. à café d'extrait de vanille
1 pincée de sel





La tarte aux pommes

Fenouillet, Reinette ou Rose de Benauge, la pomme est un fruit très répandu en Gironde, comme dans toute l'Aquitaine. Cuite ou crue, elle offre de grandes qualités gustatives.

Préparation : 40 minutes Repos : 20 minutes Cuisson : 35 minutes

Émietter le beurre, juste sorti du réfrigérateur. Verser la farine dans un saladier et y creuser un puits. Ajouter le beurre, les petits suisses et le sel. Mélanger à l'aide d'une spatule en bois, de manière à obtenir un ensemble homogène. Travailler ensuite la pâte avec le bout des doigts jusqu'à ce qu'elle devienne bien lisse. La rouler en boule et la laisser au repos 20 min. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Abaisser finement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la disposer dans le fond du moule (on choisira un moule rond de 25 cm de diamètre à fond amovible). Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et la mettre à précuire pendant 10 min. ■ Laver et éplucher les pommes. Enlever le cœur et les pépins et les couper en tranches fines et régulières. Déposer une fine couche de compote de pommes sur la pâte. Disposer ensuite les tranches de pommes en couronne sur le fond de la tarte, de l'extérieur vers l'intérieur en spirale, en les faisant

se chevaucher. Saupoudrer avec le sucre vanillé et la cannelle. Enfourner pour 30 min. ■ Faire fondre la gelée de coing et la passer au pinceau sur la tarte cuite. Laisser regélifier et servir légèrement tiède.

■ Si la préparation d'une véritable pâte feuilletée est longue et fastidieuse, il existe une variante simple et plus rapide.

■ Accord mets/vin : pour accompagner ce dessert, on n'hésitera pas à ouvrir et carafer un vin blanc liquoreux de Sauternes.

Ingrédients pour 6 personnes

Pâte (300 g)
4 petits suisses
120 g de farine
60 g de beurre
1 pincée de sel
Tarte
3 belles pommes
2 sachets de sucre vanillé
cannelle en poudre
50 g de gelée de coing
50 g de compote de pommes





Moelleux au chocolat

Ce classique au chocolat permet de mettre en valeur le meilleur de la production viticole girondine, en rouge comme en blanc liquoreux.

Préparation : 20 minutes Cuisson : 30 minutes

Préchauffer le four à 210 °C (th.7). ■ Dans une casserole, faire fondre le chocolat en carrés, au bain-marie. Ajouter le beurre, puis le sucre et le rhum. Mélanger à l'aide d'un fouet. ■ Casser les œufs au-dessus d'un saladier, les battre et incorporer la farine et le sel. ■ Assembler avec la préparation chocolatée et bien mélanger. Verser le tout dans un moule chemisé avec une feuille de papier sulfurisé. Enfourner pour 30 min. ■ Servir à température ambiante.

■ **Accord mets/vin :** un vin rouge de Pomerol ou un blanc liquoreux de Barsac forme une très belle composition.

Ingrédients pour 6 personnes

4 œufs entiers
250 g de chocolat noir
(70 % minimum)
250 g de beurre
250 g de sucre blond en poudre
1 c. à soupe de farine
1 pincée de sel
1 c. à café de rhum



Gâteau des rois

Ce gâteau brioché, en forme de couronne, accompagne les petits et les grands Bordelais pendant les fêtes de Noël. Sa réalisation se révèle d'une relative complexité.

Préparation : 50 minutes la veille, 40 minutes le lendemain

Cuisson : 25 minutes

La veille

La pâte se réalise en 5 étapes.

1. Faire le sirop dans une casserole à feu doux autour de 40 °C pendant 10 min.
2. Pétrir le levain à la main pendant 40 min et laisser reposer 20 min.
3. Pétrir la pâte avec la farine et les œufs en mouillant progressivement avec les $\frac{3}{4}$ du sirop chaud.
4. Pétrir le levain avec le reste du sirop. Poursuivre l'opération en l'incorporant à la pâte petit à petit. Si la pâte se révèle trop ferme, mouiller avec de l'eau tiède, afin d'obtenir un ensemble souple et lisse.
5. Ramasser la pâte et laisser lever 2 à 3 h dans une pièce à 20 °C. Battre la pâte puis la réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Le lendemain

Mettre la pâte en boule et la percer au centre en l'étirant de l'intérieur vers l'extérieur, de manière à obtenir une couronne de 25 cm de diamètre environ. Poser sur une plaque en tôle revêtue d'un papier sulfurisé légèrement beurré et la laisser pousser à 25/30 °C 30 min. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Dorer la couronne à l'œuf battu et parsemer de sucre casson. Enfourner pour 20 à 25 min (à surveiller). Servir tiède ou réchauffée.

■ **Accord mets/vin :** un crémant de Bordeaux brut, servi frais, sera de bonne compagnie.

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

Pour le sirop

50 g d'eau
50 g de beurre
60 g de sucre en poudre
6 g de sel
12 g de rhum
3 g de fleur d'oranger

Pour le levain

50 g de farine
6 g de levure
25 g d'eau tiède

Pour la pâte

200 g de farine
1 gros œuf (ou 2 petits)
1 œuf pour la finition
50 g de sucre casson (à gros grains)





Émietté de poires aux châtaignes

Cette spécialité d'origine britannique, appelée « crumble », est traditionnellement préparée avec des fruits, mais aussi des légumes. Elle peut être salée ou sucrée. Les Bordelais l'ont adoptée après trois siècles d'occupation anglaise...

Préparation : 30 minutes **Cuisson : 40 minutes**

Laver et éplucher les poires. Enlever le cœur et les pépins, puis les couper en quartiers. ■ Entailler les châtaignes et les cuire 10 min à la vapeur à l'autocuiseur. Les peler et les mélanger aux poires dans un plat à rôti et napper de miel (le faire tiédir si sa consistance est trop ferme). ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Mettre la farine dans un saladier, ajouter le beurre en morceaux et le sucre. Mélanger du bout des doigts jusqu'à ce que la pâte ressemble à une chapelure grossière. Répartir la pâte équitablement sur toute la surface du plat et enfourner pour 30 min environ (à surveiller).

■ Variante : avec la même pâte, la pomme, le chocolat et les fruits rouges sont aussi les bienvenus.

■ Accord mets/vin : un vin blanc liquoreux de Loupiac ou de Sainte-Croix-du-Mont, va mettre en relief ces fruits de saison.

Ingrédients pour 6 personnes

9 belles poires
1 kg de châtaignes
60 g de miel (châtaigne, acacia ou millefleurs)

Pour la pâte

200 g de farine
150 g de sucre blond en poudre
150 g de beurre

✻ Les desserts



Incontournable cannelé

Le cannelé est devenu une institution gastronomique bordelaise. Il doit être croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Son nom vient du moule en cuivre cannelé utilisé pour le cuire. On le trouve aujourd'hui à Bordeaux dans de nombreuses boutiques spécialisées. L'usage des moules en silicone évite de devoir les beurrer, les fariner, et facilite leur démoulage. Les cannelés perdent cependant de leur « croquant »...

Préparation : 20 minutes (la veille) Cuisson : 1 heure

Dans une casserole, porter à ébullition le lait, le beurre et la vanille.

■ Dans un saladier, battre les œufs et les jaunes au fouet. Incorporer le sucre, le rhum et la fleur d'oranger. Continuer l'opération avec la farine puis le lait tiédi sans cesser de remuer. Couvrir et réserver la pâte 24 h au réfrigérateur avant de l'utiliser. ■ Le lendemain, beurrer les moules et les fariner. ■ Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Remplir les moules de pâte à 1 cm du bord et enfourner pour 1 h (surveiller la cuisson). ■ Laisser tiédir, démouler et servir à température ambiante.

■ Accord mets/vin : ce « petit » gâteau de fête autorise un crémant de Bordeaux demi-sec bien frappé.

Ingrédients pour 12 cannelés

50 cl de lait
50 g de beurre
100 g de farine
250 g de sucre blond en poudre
2 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
1 bâton de vanille
3 cl de rhum
1 c. à café de fleur d'oranger
beurre et farine pour le moule

Pour plus de livres rejoignez nous sur
Heights-book.blogspot.com

* Table des matières

Introduction.....	2
-------------------	---

Les entrées.....	4
------------------	---

Velouté de potiron.....	5
Consommé de melon glacé à la menthe.....	6
Crème de chicon au jambon de Bayonne.....	7
Consommé d'asperges façon gaspacho.....	8
Salade de morue.....	9
Œufs du trinquet.....	11
Ragoût de fèves au lard.....	11
Omelette d'asperges blanches.....	12
Tartare de thon rouge au citron vert.....	13
Huîtres chaudes du Bassin.....	14
au crémant de Bordeaux.....	14
Le gratton des « bonnes choses ».....	15
Tricandilles.....	17
Œufs frits à l'aillet.....	17
Tartare d'asperges vertes au saumon.....	18
Salade de tomates aux copeaux de brebis.....	19
Salade de pâtes au magret fumé.....	19
Foie gras de canard en feuille de chou.....	20
Terrine de lapin aux figues.....	21
Terrine de foie gras mi-cuit au sauternes.....	23
Terrine de canard au foie gras.....	24

Les plats.....	26
----------------	----

Daube de joues de porc au vin liquoreux.....	27
Daube de joues de bœuf aux cèpes.....	28
Sauce du pauvre.....	29
Poule au pot.....	29
Cèpes à la bordelaise.....	30
Ris d'agneau panés.....	31
Entrecôte bordelaise.....	32
Poivrons rouges farcis à la brandade de morue.....	33

Rognons de veau au jambon de Bayonne.....	34
Petit salé au lard et aux lentilles.....	34
Alose aux sarments.....	37
Joues de lotte au jus de crustacés.....	37
Lamproie à la bordelaise.....	38
Pot-au-feu de pigeons ramiers.....	39
Salmis de palombes.....	40
Poulet fermier rôti farci aux châtaignes.....	40
Carré d'agneau, tajine de légumes.....	41
Navarin d'agneau.....	43
Brochettes de magret de canard au miel.....	43
Parmentier de confit de canard au potiron.....	44
Rôti de bœuf vigneron.....	45
Coq au vin.....	45
Civet de chevreuil.....	46
Darnes d'esturgeon à l'espagnole.....	46
Dos de bar à la plancha.....	47
Marmite de thon blanc.....	49
Vendangeurs à la purée de fenouil.....	49
Moules à la ferretcapienne.....	50
Pâtes aux gambas.....	51
Fricassée d'anguilles aux girolles.....	51

Les desserts.....	52
-------------------	----

Châtaignes grillées.....	53
Bûchettes.....	53
Fraises au vin rouge.....	55
Poires pochées au liquoreux.....	56
Le mias de ma mère.....	56
La tarte aux pommes.....	58
Moelleux au chocolat.....	59
Gâteau des rois.....	60
Émietté de poires aux châtaignes.....	61
Incontournable cannelé.....	63

Les éditions Sud Ouest, l'auteur et le studio Claude Prigent remercient tout particulièrement Philippe Bos (ostréiculteur), Mickaël Durand (pêcheur), Michel Zecchi (pêcheur), l'épicerie Salier ainsi que la brasserie Le Noailles et la Brasserie bordelaise.



© Éditions Sud Ouest, 2011

Ce livre a été imprimé par Loire Offset Titoulet à Saint-Étienne (42). La photogravure est de Labogravure Image à Bordeaux (33).
ISBN: 978-2-81770-031-1 – Éditeur: 31415.01.06.03.11 – N° d'impression: