

comme je veux cuisine

La table d'un honnête homme

Réalisation Eric Solal. Photos Guillaume de Laubier.

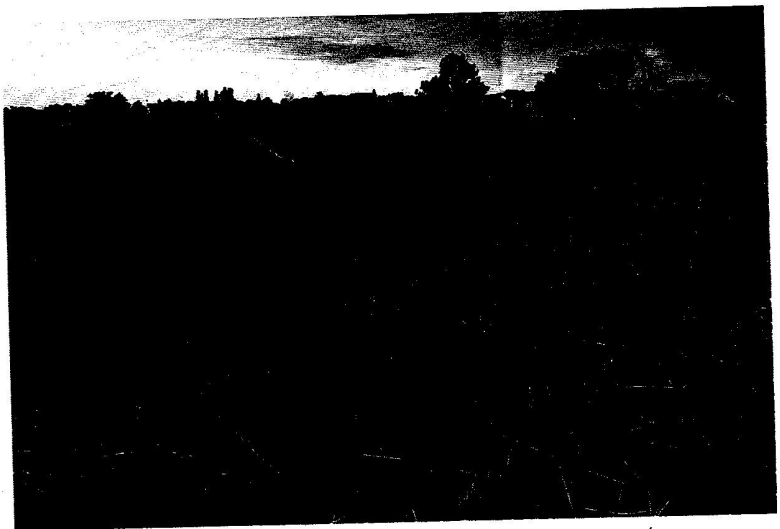
Loin des plages bondées et des restaurants branchés, il y a Le Sénéchal à Sauveterre-de-Rouergue, superbe bastide du XIII^e siècle en Aveyron, classée parmi les plus beaux villages de France. Avec, en prime, la cuisine de Michel Truchon, pleine de saveurs, de passion et de rigueur.



Rien ne prédisposait Michel Truchon à devenir le chef reconnu du Sénéchal et à décrocher une étoile au Michelin, lorsqu'il a repris la modeste auberge du village, jusqu'alors tenue par sa mère. Sauf, peut-être, la passion des beaux produits de son pays, la méticulosité avec laquelle il les choisit et la modestie avec laquelle il les cuisine. Sauf, aussi, ses rencontres sur les marchés avec Michel Bras, la star des fourneaux de Laguiole, qui lui ont donné le désir de faire toujours mieux.



Le plaisir, ici, ne s'arrête pas après le dessert. Malgré le prix menu du menu, au moment du café (à choisir dans une gamme qui inclut un café du commerce équitable), on vous servira de croquantes tuiles aux noisettes et à l'orange, et de rafraîchissantes verrines emplies de sirop de verveine, de coulis de fruits rouges et de mousse de pêche crémée. Un exemple parmi d'autres de ces petites attentions qui font les grandes maisons.



PLANTÉE AU CŒUR DU SÉGALA, L'UNE DES PLUS BELLES RÉGIONS DE FRANCE, FAITE DE VALLONS ET DE GORGES, SAUVETERRE-DE-ROUERGUE EST UNE BASE DE DÉPART RÉVÉE POUR DE SUPERBES BALADES.

Côte de veau des Lucs poêlée et jeunes légumes de saison à l'anis sauvage

POUR 4 PERSONNES:

2 CÔTES DE VEAU DES LUCS (DE 500 G CHACUNE),
200 G DE POIS GOURMANDS FRAIS,
8 À 10 JEUNES COURGETTES,
QUELQUES GRAINS D'ANIS SAUVAGES,
UNE PINCÉE MOYENNE DE PERSIL HACHÉ,
UNE PINCÉE MOYENNE D'AIL HACHÉ,
1 C. À SOUPE GÉNÉREUSE DE GRAISSE DE CANARD (OU À DÉFAUT 2 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE),
2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE,
1 NOIX DE BEURRE,
SEL, POIVRE.

PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS.

Le veau des Lucs est élevé exclusivement sous la mère, dans la région de Rodez. Mais rien n'empêche de préparer cette recette avec un bon veau élevé sous la mère Label Rouge. N'oubliez pas de préciser que vous désirez des côtes de veau doubles (d'où le poids de chacune), gage d'une cuisson douce à cœur et d'une viande bien tendre et juteuse. Dans tous les cas, sortez la viande du froid au moins 30 min avant la cuisson, pour qu'elle ne durisse pas.

Rincez et séchez les légumes. Effilez les pois gourmands en cassant l'une des pointes et en tirant dessus pour retirer, éventuellement, le fil caché sur l'un des côtés du légume. Renouvelez l'opération avec la seconde pointe, de manière à ôter le fil de l'autre côté (si vous constatez que vos mange-tout n'ont pas de fils, sautez cette étape). Dans un grand faitout, portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Plongez-y les pois gour-

mands et laissez-les cuire pendant environ 8 min (goûtez-les, ils doivent être encore un peu croquants sous la dent), puis égouttez-les en les prélevant avec une écumoire et rafraîchissez-les aussitôt dans de l'eau glacée, pour leur conserver une belle couleur verte. Egouttez-les à nouveau.

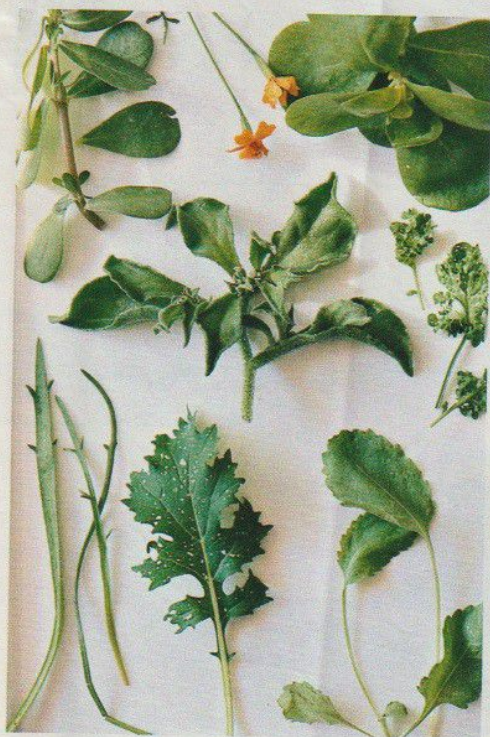
Otez les extrémités des courgettes et détaillez-les en longues bandelettes à l'aide d'un couteau économe. Reportez à ébullition l'eau de cuisson des mange-tout et plongez-y les bandes de courgettes pour 1 à 2 min. Egouttez-les, puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Egouttez-les à nouveau. Réservez tous les légumes au frais dans une boîte hermétique si vous ne les utilisez pas rapidement.

CUISSON DE LA VIANDE. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6 environ). Dans une grande cocotte en fonte, faites chauffer la graisse de canard. Mettez-y les côtes de veau à colorer sur

chaque face, pendant 5 à 6 min. Salez les deux faces, couvrez et enfournez pour environ 10 min de cuisson. Poivrez les côtes, puis enveloppez-les dans du papier d'aluminium et replacez-les au four, en laissant la porte entrouverte.

Jetez le gras de cuisson, versez un petit verre d'eau à la place et portez à ébullition tout en grattant les sucs attachés dans le fond de la cocotte. Laissez le jus réduire pendant 2 à 3 min.

SERVICE. Faites revenir les légumes à feu doux, dans une casserole où chauffe l'huile d'olive. Vérifiez l'assaisonnement, poivrez et parsemez d'anis sauvage (ou vert). Parallèlement, sortez les côtes du four, ajoutez le jus qu'elles ont rendu dans la cocotte et tranchez-les à plat, comme vous le feriez avec une côte de bœuf, en gardant le couteau parallèle à l'os. Fouettez le jus de la cocotte tout en y ajoutant le beurre. Ajoutez l'ail, le persil, vérifiez l'assaisonnement, poivrez. Servez la viande tranchée, nappée de jus, accompagnés des légumes.



dont la photo ci-contre vous donne un aperçu. De gauche à droite et de haut en bas: pourpier sauvage, tagette, pourpier cultivé, ficoïde glaciale, cresson alénois, plantin corne-de-cerf, mizuma et balsamide.

A 30 min de l'aéroport de Rodez, Sauveterre-de-Rouergue est l'une des bastides les mieux conservées du Sud-Ouest. Ce tout petit village médiéval, fondé en 1281, aux calmes ruelles qui se coupent à angle droit, s'organise autour de la grande place, unique en son genre. Parfaitement préservée, revivifiée par la présence d'artisans récemment installés

(mais pas de boutiques de «souvenirs»), elle déroule quarante-sept arcades aux courbes parfaites qui abritent une galerie pleine de charme.

En vous y promenant, marchant sur un magnifique sol de galets, vous découvrirez des portes sculptées d'époque qui, à elles seules, mériteraient le déplacement à Sauveterre.

Décrocher une étoile au Michelin, c'est une récompense, mais qui impose aussi des devoirs.

Notamment celui d'apporter une surprise gustative à chaque plat. C'est ainsi que Michel Truchon s'est intéressé à quelques herbes condimentaires plutôt rares dans nos assiettes, et à quelques salades aussi belles que bonnes,



Croustillant à la gentiane, recuite de brebis vanillée, réduction de vin aux épices et sauce au thé d'Abyssinie

POUR 4 PERSONNES: POUR LE CROUSTILLANT À LA GENTIANE:

150 G DE BEURRE COUPÉ EN DÉS,
250 G DE SUCRE EN POUDRE,
210 G D'AMANDES HACHÉES,
1 G DE POUDRE DE GENTIANE.

POUR LA RÉDUCTION DE VIN AUX ÉPICES:

20 CL DE VIN ROUGE CORSE,
1/2 C. À CAFÉ DE GRAINS
DE POIVRE, 1 FRAGMENT
DE CANNELLE, 1 NOISETTE
DE GINGEMBRE, MUSCADE RÂPÉE,
1 FEUILLE DE LAURIER,
1 CLOU DE GIROFLE, UNE BANDE
DE ZESTE D'ORANGE
NON TRAITÉE (PRISE SUR LA

HAUTEUR DU FRUIT), 1 ÉTOILE DE
BADIANE (ANIS ÉTOILÉ).

POUR LA SAUCE AU THÉ:

25 CL DE CRÈME FRAICHE,
25 CL DE LAIT ENTIER, 3 JAUNES
D'ŒUFS, 40 G DE SUCRE,
QUELQUES PÉTALES
SÉCHÉS D'HIBISCUS.

POUR LA RECUITE DE BREBIS:

15 CL DE LAIT, 3 C. À SOUPE
DE CRÈME FRAÎCHE,
2 GOUSSES DE VANILLE,
3 JAUNES D'ŒUFS,
25 G DE SUCRE,
250 G DE RECUITE (CAILLÉ DE
PETIT-LAIT DE BREBIS
OU, À DÉFAUT, DE BROCCIO
CORSE FRAIS AOC),
1 FEUILLE DE GÉLATINE (2 G).

PRÉPARATION DU CROUSTILLANT.

Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporez alors les amandes et la gentiane. Enveloppez cette pâte dans un film alimentaire et gardez-la au froid pendant 1 h.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 5-6). Prélevez une boulette de pâte, formez-la en petit palet dans le creux de la main et posez-la sur la plaque du four

froide, recouverte d'un papier cuisson. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Enfouez pour 8 min de cuisson. Décollez les croustillants du papier cuisson et laissez-les refroidir sur une grille à pâtisserie.

PRÉPARATION DE LA RÉDUCTION

DE VIN. Placez tous les ingrédients dans une casserole et portez à douce ébullition. Laissez réduire jusqu'à obtention d'un sirop. Filtrez la réduction et laissez-la refroidir.

PRÉPARATION DE LA SAUCE AU

THÉ. Portez à ébullition le lait et la crème dans une casserole. Fouettez le sucre et les jaunes d'œufs pendant 1 min. Toujours en fouettant, versez dessus le lait crémé bouillant, petit à petit. Reversez le tout dans la casserole, posée sur feu doux. A l'aide d'une spatule en bois, remuez sans cesse jusqu'à ce qu'elle épaississe comme une crème anglaise. Transvasez dans un saladier et incorporez les pétales. Laissez refroidir, puis filtrez et réservez au frais dans une boîte hermétique.

PRÉPARATION DE LA RECUITE.

Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez les gousses de vanille en deux dans la longueur, grattez les graines noires intérieures. Mettez graines et gousses dans une casserole avec la crème et le lait. Portez à ébullition. Eteignez le feu, couvrez et laissez infuser pendant 30 min. Filtrez ce lait vanillé et reportez-le à ébullition. Parallèlement, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre pendant 1 min. Versez dessus le lait bouillant, petit à petit, toujours en fouettant. Reversez le tout dans la casserole posée sur feu doux. A l'aide d'une spatule en bois, remuez sans cesse cette crème anglaise jusqu'à ce qu'elle épaississe. Filtrez-la en la transvasant dans un saladier. Incorporez la gélatine essorée entre vos mains, puis la recuite de brebis. Laissez refroidir.

SERVICE. Dans chaque assiette, dressez une grosse cuillerée de recuite et un croustillant. Proposez la réduction à part dans une coupelle. Décorez l'assiette avec quelques traits de sauce au thé et des fruits frais de saison. ■



Comment décorer une assiette avec une feuille frite, tout en apportant une touche de fraîcheur gustative? Apparemment, c'est impossible: qui dit friture dit saveur grasse, lourde. Et pourtant, Michel Truchon y parvient joliment lorsqu'il frit en tempura (pâte à frire japonaise très légère, quasi impalpable) de grandes feuilles de brède (notre photo) ou de chiso. Servies avec du saumon, elles apportent en effet à ce poisson gras un goût très rafraîchissant.

En 1993, Chantal et Michel Truchon ont quitté l'auberge familiale en bordure de la vieille ville, traversé la rue et fait construire un hôtel-restaurant flambant neuf,

confortable et accueillant (ascenseur, piscine, salle de gym...). Lorsque le temps n'oblige pas à déjeuner ou dîner dans la vaste salle à manger éclairée par de larges baies vitrées, on apprécie le patio très calme, avec vue sur les premières maisons du village aux façades de pierres apparentes.



Chantal et Michel Truchon, Le Sénéchal,
12800 Sauveterre-de-Rouergue. Rés. au 05 65 71 29 00 ou
le.senechal@wanadoo.fr. Restaurant fermé
le lundi midi en saison. Menus: 25 € (en semaine seulement), 49 €,
67 €, 77 € et 110 €. Carte: environ 80 €.