



LE GOÛT DE NANTES

Des recettes d'ici pour mieux manger demain
Automne / hiver

71 recettes par 24 Chefs nantais
qui mettent chacune en avant
un producteur ou artisan local

+ des articles, conseils et astuces
pour une alimentation responsable

En librairie le 23 novembre 2020
244 pages / 21 x 28 cm / 25€



Textes de Laurence Goubet
Photographies de Paul Stefanaggi

Préfacé par Éric Guérin

Initiée par Laurence Goubet en février 2020, l'association Les Bouillonnantes a pour objectif de fédérer, soutenir, accompagner et valoriser les lieux et acteurs engagés (ou souhaitant s'engager) en faveur de l'alimentation responsable, à Nantes et autour de Nantes. L'association vise aussi à renseigner et inspirer le professionnel et le citoyen vers des pratiques alimentaires durables et vertueuses sur les plans environnemental, social et économique.

Grâce au concours des Chefs participants, les bénéfices de cette publication permettront la mise en place d'un ensemble d'actions afin d'accompagner les professionnels des métiers de bouche dans leur transition alimentaire par la promotion, l'animation d'un réseau coopératif, la création d'outils, la formation, l'organisation d'événements, la mise en place d'actions de sensibilisation...

24 chefs nantais vous partagent leurs recettes accessibles, joyeuses, gourmandes et saisonnières.

71 recettes automne / hiver qui mettent chacune en avant un producteur ou un artisan local de leur terroir avec qui ils travaillent.

Des recettes du quotidien ou des recettes pour recevoir... à s'approprier, à twister, à partager.

Des recettes pour explorer le Goût de Nantes. Une cuisine de produits engagée. Une cuisine tournée vers les femmes et les hommes, vers la rencontre, le partage et le respect de notre écosystème.

Une cuisine riche et variée... à l'image de la merveilleuse biodiversité que nous offre le territoire nantais.

Avec la participation de :

Sepia
La Mandale
L'Aménité
L'Auberge de la Madeleine
La Maison Arlot-Cheng
Roza
Sources
Les Chants d'Avril
Ici
Le Manoir de la Régate
L'Ourse
Emporietto

Pickles
Paws
Gwaien
Le Laurier Fleuri
Exquis
Imagine
Le Lion et L'agneau
Lamaccotte
Belle de Jour
L'U.Ni
Esthète
19:33 Cocktail Expérience

Valoriser l'engagement des Chefs...

Le produit est au cœur de la cuisine de ces femmes et hommes engagés et passionnés.

Chaque jour ils en interrogent leur provenance et leurs qualités gustative et sanitaire afin de nous offrir la meilleure expression culinaire de notre terroir.

Les recettes de ce livre mettent en lumière les efforts qu'ils déploient à chaque instant pour sélectionner et magnifier ces produits, avec ingéniosité et gourmandise.

Ces cuisiniers talentueux sont les porte-paroles de notre alimentation de demain.

Une alimentation juste, durable, responsable et respectueuse.

“Ce terroir et ces hommes sont le Goût de Nantes.”



LA MANDALE

Cuisine créative, savoureuse et détendue

Dans ce coquet néo-bistrot ouvert à l'été 2019, Léo Huet et Maximilien Degroise, tous deux jeunes trentenaires, Bretons d'origine et amis de longue date, insufflent une atmosphère simple, joyeuse et détendue.

En cuisine, Léo envoie des assiettes impeccables et savoureuses qui mettent à l'honneur le terroir breton (sarrasin, algues, produits de la mer, légumes...) tout en ajoutant un soupçon de modernité par de subtils jeux de textures et de contrastes, quelques touches voyageuses (qui nous emmènent souvent vers l'Asie) et la découverte de produits moins connus du grand public.

Au déjeuner, comme au dîner, le menu affiche toujours une proposition végétarienne et offre un tel rapport qualité/prix que cette jeune table est rapidement devenue la bonne adresse que se confient les gourmets nantais.

3 QUESTIONS À LÉO HUET

Comment le terroir influence-t-il votre cuisine ?

Les produits de la terre et de la mer que nous avons à disposition sont innombrables. Il y a ceux que je cueillais et pêchais dans ma jeunesse (champignons, coquillages, crustacés, herbes marines) et d'autres qui ne demandaient qu'à être découverts. Cette diversité est très stimulante.

Quels produits locaux aimez-vous particulièrement cuisiner ?

Les algues et herbes marines ainsi que les champignons. Je préfère travailler les produits que la nature nous offre et qui ne sont pas issus de la culture. Mais il faut garder en tête que notre passage a forcément un

impact, heureusement que certains professionnels ont cette conscience afin de sensibiliser et de préserver cette richesse.

Comment vous efforcez-vous d'avoir une cuisine éco-responsable ?

Tout d'abord en suivant les saisons et en privilégiant les produits régionaux. Je m'interdis beaucoup de produits en raison de leur provenance ou de ce qu'implique leur mode de culture. Je privilégie les poissons sauvages de petits bateaux et de ligne, provenant de criées locales. Et j'essaie de travailler directement avec les producteurs afin de connaître leurs philosophies et leurs méthodes.

32 rue Léon Jamin
44000 Nantes

02 28 44 21 34
instagram.com/laamandalerestaurant

Midi : du lundi au vendredi
Soir : du lundi au vendredi

Les portraits de 24 restaurateurs

Le **portrait** et une **interview** de 24 Chefs nantais qui présentent l'engagement de ces femmes et de ces hommes en faveur d'une alimentation durable et vertueuse.

24 établissements qui font le paysage culinaire nantais. Bistrot, restaurant gastronomique, cuisine du monde, street food, boulangerie, pâtisserie, bar à cocktail... tous innovent au quotidien pour nous offrir une cuisine gourmande et engagée qui respecte les sols et le vivant, met à l'honneur le terroir ainsi que le talent de ses artisans, paysans, producteurs...

Et de leurs producteurs

À l'heure où nous souhaitons tous adopter des habitudes de consommation plus vertueuses, favoriser les produits sains, les circuits courts et le local, cela ne peut se faire sans s'intéresser à ceux qui nous nourrissent : les éleveurs, pêcheurs, maraîchers, vignerons, artisans...

Cet ouvrage met en lumière les métiers de ces femmes et de ces hommes, leur philosophie, leurs pratiques et les moyens qu'ils mettent en œuvre au quotidien pour nous fournir des aliments de qualité, respectueux des Hommes et de la planète.



71 recettes gourmandes et accessibles

71 recettes variées, gourmandes et saisonnières.

Chaque restaurateur propose 3 recettes, qui **mettent chacune en avant un producteur ou artisan local** avec lequel il collabore au quotidien.

Des recettes engagées, originales qui célèbrent le terroir, sans rien oublier de l’ouverture au monde nécessaire à notre enrichissement culturel.

Des recettes de tous les jours, des recettes pour recevoir, ou des recettes de fêtes.

Et de nombreux conseils et astuces des Chefs pour une **cuisine joyeuse et accessible**.



LA PETITE FERME QUINENVÉLUS
Bâtiment de produits pointus - Malesherbes-sud-Oise (44)

Âgé de 22 ans, Quentin Barnault a lancé son exploitation en 2020 avec la volonté d'être bon-être et qualité. Afin d'être le meilleur, celui à ses produits et de renforcer la biodiversité de sa ferme, il plante près de 800 arbres sous formes de haies en périphérie des parcelles et au cœur de celles-ci selon un modèle agroforestier. Il met aussi en place un parcours tournant d'écoparc afin que les produits qu'il trouve les produits soient toujours ambassadeurs.

ŒUF COCOTTE AUX POMMES ET AU CURÉ NANTAIS

OLIVIER GRAUDY - LE LAURIER FLEURI

INGRÉDIENTS

4 gros œufs bio de Quinquenvelus
3 pommes Gala ou Golden
100 g de Curé Nantais
1 à 2 oignons
100 g de crème liquide
à 25 % de matière grasse
Ciboulette
Pain de campagne
Beurre
Sel et poivre

4 ramequins qui passent au four

RÉALISATION

Éplucher et émincer les oignons. Dans une poêle chaude, les faire suer à l'huile d'olive jusqu'à atteindre une légère coloration. Réserver.
Éplucher et émincer les pommes. Les tailler en dés de 1 cm de côté environ. Dans une poêle, les faire revenir avec du beurre pendant 5 minutes environ jusqu'à obtenir une coloration uniforme. Débarrasser et réserver.
Tailler le Curé Nantais en petits dés.
Préchauffer votre four à 180°C.
Dans une casserole, faire fondre la crème.
Battre légèrement vos ramequins. Dans chacun, répartir les oignons, les pommes encore légèrement chaudes, les dés de Curé Nantais. Ajouter les œufs en veillant à ne pas percer la jaune et à la centrer dans le ramequin. Enfin, ajouter la crème liquide. Assaisonner de sel et de poivre.
Placer les ramequins dans un plat creux rempli d'un fond d'eau chaude pour une cuisson au bain-marie. Enfourner pendant 8 minutes.
Pendant ce temps, ciseler la ciboulette et griller des tranches de pain de campagne.
Verser la crème (le blanc d'œuf doit avoir coagulé tandis que la jaune doit rester coulant). Assaisonner de fleur de sel. Ajouter la ciboulette et le poivre d'égoutte.
Servir le ramequin sur une assiette plate, accompagné d'un toast de pain de campagne grillé.

LE CONSEIL DE OLIVIER

Chien
Domino Mouton (44)
Cousin et Sœur Mouton
VDF - C&S (44)

145



Chaque recette s'accompagne par ailleurs d'une suggestion d'**accord mets & boissons** tout aussi local et de nombreuses astuces, conseils des Chefs pour rendre cette cuisine accessible et joyeuse.

Des articles et conseils

Favoriser la pêche durable, respecter la saisonnalité des fromages, soutenir la paysannerie, comprendre la permaculture, sauvegarder les races locales...

L'ouvrage s'accompagne d'une **série d'articles décryptage** par la journaliste Laurence Goubet pour mieux appréhender notre alimentation et nos pratiques de consommation.

+ un index des lieux de vente complet des producteurs et artisans mis en avant.

“Aujourd’hui, plus que jamais, nous devons travailler avec cette conscience collective et écologique, de la terre à la salle en passant par les fourneaux. Il est capital de percevoir le challenge universel qui nous incombe.”

Éric Guérin

RESPECTER
la saisonnalité des fromages

Si nous sommes de plus en plus nombreux à interroger la saisonnalité des fruits, des légumes, et même des poissons, beaucoup d'entre nous n'ont pas (encore) ce réflexe quant aux fromages.

Pourquoi les fromages ont-ils aussi une saisonnalité ? Produits vivants issus de la transformation du lait fabriqué pendant la période de lactation d'une jeune mère, c'est-à-dire faisant suite à la naissance d'un petit, la disponibilité des fromages suit également le rythme des saisons.

Si les vaches peuvent mettre bas quasiment toute l'année, la période de reproduction des chèvres, des brebis ou des bufflonnes suit un cycle naturel au fil des saisons.

Pour ce qui concerne les chèvres ou moutons, alors que les jours raccourcissent, l'automne et l'hiver sont les périodes propices à la reproduction. Ainsi, les chèvres et agneaux naissent à partir du mois de février.

Une fois ces derniers sevrés, les chèvres peuvent profiter du retour du printemps et retrouver les pâtures. Les éleveurs traitent à nouveau les mères à compter du mois de mars et en transforment le lait pour produire des fromages frais et crémeux à consommer rapidement, ou préparer des fromages qui affineront pendant plusieurs mois et pourront garnir les plateaux d'hiver.

Période de reproduction des bufflonnes, l'hiver est une saison de prédilection pour consommer la mozzarella.

Quant au fromage phare de l'été, la mozzarella, traditionnellement produite à partir du lait de bufflonne, sa saison commence en réalité à la fin de l'automne, jusqu'au printemps, période de reproduction des bufflonnes qui produisent alors un lait abondant et particulièrement savoureux.

Pourquoi trouve-t-on ces fromages toute l'année ? Si on trouve ces fromages frais toute l'année, alors il convient de s'interroger sur la provenance de leur lait. En effet, il existe des techniques telles que l'injection d'hormones (interdite en agriculture biologique) ou l'utilisation de lumières artificielles qui permettent d'altérer les périodes de reproduction des animaux... souvent au détriment de leur bien-être et de la qualité du lait produit.

Le saviez-vous ? Les petits points blancs que l'on trouve dans certains fromages offerts longuement (tels que le comté ou le parmesan) ne sont pas des cristaux de sel, il s'agit de la tyrosine, un acide aminé issu des protéines de lait. Pendant le vieillissement du fromage, elle s'accumule et forme ces petits amas blancs que l'on distingue clairement au sein de la pâte.

En résumé, il serait donc préférable de consommer la tartiflette en été, de se passer du brillat-savarin à la truffe lors du réveillon de Noël et d'accompagner la mozzarella autrement que par les tomates. Encore une occasion d'imaginer de nouvelles créations culinaires !

224



L'auteure

Après avoir travaillé pendant 8 ans dans le management d'artistes des musiques actuelles et l'organisation de tournées, **Laurence Goubet** se forme en cuisine au Robin des Bois, un restaurant bienfaiteur et engagé à Montréal, avant de s'orienter vers l'événementiel, le journalisme culinaire et le conseil en restauration.

Portée par l'envie de créer du lien et de valoriser une alimentation durable et éthique, elle s'est notamment investie dans l'organisation d'événements culinaires participatifs au sein de L'atelier des Chefs, et le développement de l'association Le RECHO qui a pour but de créer du lien par la cuisine auprès des réfugiés.

Désormais nantaise, elle a initié en octobre 2019 le média et l'association Les Bouillonnantes. Elle écrit aussi pour différentes publications (*La Ruche qui dit Oui*, *Kostar*, *Îlots Magazine*, *Fines Bouches*, *le Guide des Tables de Nantes...*) et co-organise le Refugee Food Festival à Nantes.

Le Photographe

Passionné par l'harmonie des belles choses, **Paul Stefanaggi** a évolué pendant 10 ans comme pâtissier, entre Paris et Nantes, et se dédie entièrement à la photographie depuis 2019.

Il se tourne notamment vers la photographie culinaire, avec le souhait de valoriser tant les créations gastronomiques que l'humain et le geste.

Ainsi, il aime mettre en valeur le travail manuel et les produits par des photos sobres, centrées sur le sujet qu'il enveloppe de contrastes en sculptant la lumière avec élégance, afin de donner de la profondeur aux matières.

Enfant d'adoption du vignoble nantais, il est particulièrement attaché au dynamisme culturel, gastronomique et artisanal de la région nantaise, ainsi qu'à ses vignes qui lui rappellent son enfance dans le Languedoc et l'inspirent chaque jour.



Livre en pré-commande sur

<http://ulule.com/legoutdenantes>

En vente à partir du 23 novembre
dans les librairies, restaurants, épiceries..
et sur www.les-bouillonnantes.com

CONTACT PRESSE

Les Bouillonnantes

Laurence Goubet

06 72 05 11 56

laurence@les-bouillonnantes.com

