

# Le menu d'Eric

«A boire et à manger»

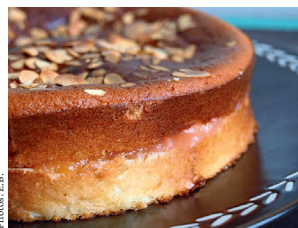


En automne 2005, il devait y avoir une dizaine de blogs culinaires rédigés en français. Six ans plus tard, il convient de multiplier ce chiffre par mille au moins pour mesurer l'ampleur du phénomène.

Eric Bernardin, du haut de la Normandie, fut parmi les tout premiers. Passionné de cuisine «alambiquée» (le qualificatif est de lui) souvent liée à de savantes recherches sur l'exacte température de cuisson, son site «A boire et à manger»\* affiche aujourd'hui plus de 2000 recettes magnifiquement illustrées: filet de cabillaud laqué au jus de bœuf, pastilla au lièvre et cèpes confits, wrap révolutionnaire de poulet aux ornithogales, gâteau moelleux à la fraise et au fenouil...

Avez-vous remarqué? «A boire» avant «à manger», car ce professionnel du vin, qui enseigne, notamment, l'art de la dégustation, se fait un devoir de marier au mieux ses inventions gastronomiques avec les crus les plus appropriés. Pour ce menu concocté pour *Tout Compte Fait*, il propose un Côteaux d'Aix (rosé de Provence) pour l'entrée, un Faugères (Languedoc) avec l'agneau et un Muscat de Rivesaltes avec le dessert.

C.C.  
\* [www.boiremanger.net](http://www.boiremanger.net)



Photos: E.B.

## ► Salade niçoise «relookée»

- Equeuter et faire cuire les haricots 4 min à la vapeur. Passer sous l'eau froide immédiatement et égoutter. Les recouper tous à la même taille.
- Cuire les pommes de terre avec leur peau à la vapeur 20 min. Les éplucher et couper en dés.
- Couper en quatre les poivrons. Tailler la chair en petits dés. La cuire très doucement 20 min dans de l'huile d'olive avec l'ail. Laisser tiédir.
- Déposer les œufs dans une casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 4 min. Passer sous l'eau froide immédiatement et les écaler. Découper les blancs en petits dés.
- Couper les tomates cerises en quatre. Dénoyer les olives. Hacher les basilics et les olives.
- Mélanger les pommes de terre avec les olives, les blancs d'œufs et le basilic violet, les tomates avec le basilic vert et un trait d'huile d'olive.
- Répartir les différents composants dans les assiettes comme sur la photo.
- Dans un bol, écraser les jaunes d'œufs, les gousses d'ail confites et les anchois. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Servir à part.

## ► Selle d'agneau farcie au pesto et pignons, rubans de courgette

- Ouvrir totalement votre selle d'agneau afin de l'étaler le mieux possible.
- Tartiner dessus le pesto et répartir la moitié des pignons grillés à sec. Rouler la selle et la ficeler serré. La faire dorer dans une poêle avec un trait d'huile d'olive. La laisser tiédir, puis l'enrouler dans un film alimentaire supportant plus de 120°C. L'enfourner pour 5 heures à 60°C.
- Couper les courgettes en fines lamelles. Les faire cuire 1 min dans de l'eau bouillante salée. Les rafraîchir sous l'eau froide. Quelques minutes avant de servir, les réchauffer dans une poêle avec le reste de pesto et de pignons.
- Sortir la selle du four, la découper en tranches. Les poêler 30 secondes sur chaque face. Servir tout de suite.

## ► Gâteau moelleux au séré demi-gras et pêches

- Régler le four à 180°C.
- Eplucher les pêches et les couper en morceaux grossiers. Les arroser de 100 g de sucre. Laisser «mariner» 15 min. Filtrer pour séparer le jus des morceaux. Faire réduire le jus à 80%, puis remettre les morceaux. Laisser cuire 3 min. Couper le feu et refroidir.
- Séparer les jaunes des blancs. Ajouter 80 g de sucre aux jaunes, le séré, le zeste de citron et la maïzena. Bien mélanger. Batta les blancs en neige en les servant à la fin avec les 20 g de sucre restants. Les ajouter délicatement au mélange précédent.
- Mettre le tout dans un moule que vous aurez beurré préalablement. Ajouter des amandes effilées. Enfourner pour 45 min.
- Laisser refroidir. Couper en deux et tartiner de compote de pêches.

### ACHATS ET COÛT (95.40 fr. au total, soit 23.85 fr. par personne)

#### Entrée

• 200 g de haricots verts	1.18 fr.
• 2 poivrons orange	3.10 fr.
• 15 cl d'huile d'olive	0.23 fr.
• 2 gousses d'ail nouveau	0.60 fr.
• 4 pommes de terre nouvelles	0.70 fr.
• 2 œufs	0.80 fr.
• 20 tomates cerises	3.95 fr.
• 6 anchois à l'huile	2.50 fr.
• 5 cl de jus de citron	0.70 fr.
• 10 olives à la grecque	1.05 fr.
• qq feuilles de basilic vert	2.00 fr.
• qq feuilles de basilic violet*	2.00 fr.

• 50 g de pesto	0.76 fr.
• 60 g de pignons de pin	3.36 fr.
• 3 courgettes	2.90 fr.
• 5 cl d'huile d'olive	0.08 fr.

#### Dessert

• 200 g de séré demi-gras	1.32 fr.
• 50 g de maïzena	0.39 fr.
• 4 œufs	1.60 fr.
• le zeste d'un citron	(cf. entrée)
• 20 g d'amandes effilées	0.37 fr.
• 500 g de pêche jaunes	2.98 fr.
• 500 g de pêches blanches	3.25 fr.
• 100 g de sucre	0.13 fr.

#### Plat

• 1 selle d'agneau désossée	59.50 fr.
-----------------------------	-----------

Prix relevés à Coop le 26 mai, sauf\* en commerces spécialisés.