

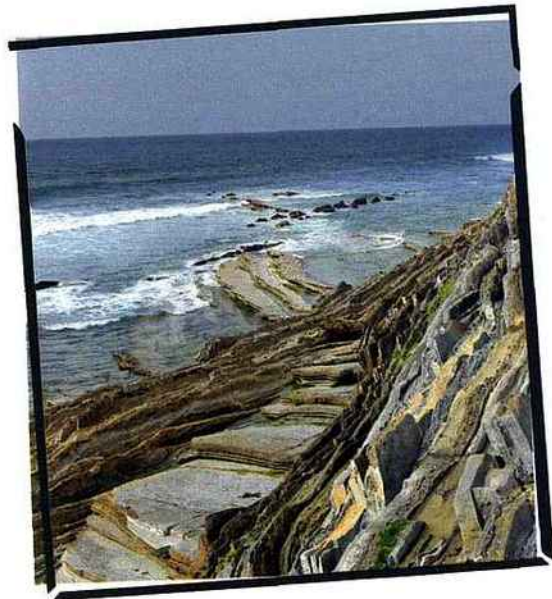


LIFESTYLE cuisine

FLOWER POWER SUR LA CÔTE BASQUE

DES JARDINS SUSPENDUS
SUR L'OCÉAN ET DES FLEURS
DANS LES ASSIETTES : À LA RÉSERVE
SAINT-JEAN-DE-LUZ, LE CHEF
FABRICE IDIART COMPOSE DES
BOUQUETS DE SAVEURS.
DES IDÉES QUI S'ÉPANOUISSENT
SUR NOS TABLES D'ÉTÉ...

PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE
PHOTOS MANUEL ZUBLENA
RÉALISATION EMMANUELLE EYMERY



JUS DE KIWI DES LANDES ET FLEURS DE SUREAU

POUR 4 PERSONNES. TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 5 MINUTES.

• 8 kiwis des Landes • 150 g de sucre • 50 g de fleurs de sureau • 100 g de cacahuètes fraîches de Soustons (ferme-darrigade.fr) • fleurs de sureau • 1 pincée de lécithine de soja.

Faire bouillir le sucre dans 20 cl d'eau. Hors du feu, ajouter les cacahuètes et les fleurs de sureau. Couvrir et laisser infuser une nuit au minimum au frais. Éplucher les kiwis et les tailler grossièrement. **Égoutter** les fleurs et les cacahuètes du sirop. Mixer les trois quarts du sirop avec les kiwis, les fleurs et les cacahuètes. **Rectifier** en sucre si besoin. Verser l'ensemble dans un verre. Dans le sirop restant, ajouter 1 pincée de lécithine de soja. **Émulsionner** avec un mixeur plongeant. Prélever l'écume et la déposer sur le jus.

👉 **FLOWER POWER** : LES FLEURS DE SUREAU FONT PARTIE DU FLORILÈGE DE LA CUISINE NORDIQUE. LE GOÛT UNIQUE DE CES PETITES FLEURS BLANCHES, ENTRE LE LITCHI ET LA VANILLE, PARFUME DÉLICATEMENT BOISSONS ET DESSERTS, EN SIROP (MONIN), LIMONADE (BIERES-AVEYRONNAISES.FR) OU GELÉE (WWW.CONFITURES DELACLEDESCHAMPS.COM).



ARTICHAUTS ET CRÈME D'ARDI-GASNA

POUR 4 PERSONNES. ASSEZ FACILE. PRÉPARATION : 20 MINUTES. CUISSON : 40 MINUTES.

- 4 gros artichauts • 100 g d'ardi-gasna (fromage de brebis basque) • 10 cl de txakoli (vin blanc pétillant)
- 50 cl de bouillon de volaille • 25 cl de lait entier • 50 g de crème • 100 g de roquette • 10 g de sucre
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre • 25 g de pignons de pin • huile d'olive • herbes et fleurs de saison
- curcuma • pimenton (piment fumé de Navarre).

Tourner les artichauts en gardant le foin. Les cuire 20 minutes dans le mélange frémissant de vin et bouillon. Retirer du feu et laisser refroidir dans le bouillon. Faire bouillir le vinaigre avec 3 cl d'eau et le sucre. **Mixer** avec la roquette et les pignons de pin. **Retirer** les artichauts et filtrer le bouillon. Ôter le foin des artichauts, en tailler deux en gros morceaux, les faire cuire 20 minutes dans une casserole avec 20 cl de bouillon filtré. Mixer en incorporant un filet d'huile. Chauffer le lait et la crème, y dissoudre le fromage râpé. Mixer. **Répartir** la purée d'artichauts dans chaque assiette, ajouter les artichauts restants en tranches, un peu de pesto de roquette puis la crème d'ardi-gasna. **Saupoudrer** de pimenton et de curcuma, et terminer avec des fleurs et des herbes.

+ FLOWER
POWER. DES
PENSÉES AU GOÛT
DE NOISETTE ET DES
PÉTALES D'CEILLET
D'INDE (TAGÈTE)
ÉVOQUANT LE FRUIT
DE LA PASSION
ET LE GINGEMBRE.
ILS ÉPICERONT
AVEC BONHEUR
TABOULÉ, POTAGE
ET VINAIGRETTE.

TOP 5 FLEURI

FLORILÈGE HEALTHY

À la tête d'Illura, la table de La Réserve, hôtel spa 4 étoiles, un enfant du pays, Fabrice Idiart, 31 ans. S'il n'a pas encore d'étoile, ce tout jeune « maître restaurateur », surfeur à ses heures, fait le buzz des gastro-guides. « La moindre de ses touches gourmandes est prétexte à l'imitation de la nature », dixit « le Bottin gourmand », et il fait partie des espoirs Michelin. Une cuisine basque, mâtinée du parfum de liberté du flower power. Pour s'en inspirer, cinq fleurs à trouver facilement sur les marchés et au jardin cet été.

1 CAPUCINE

PARFUM : intense, un brin épicé, avec de fines notes poivrées, pour cette fleur qui symbolise l'amour ardent.

AVEC QUOI : des jeunes ponces, pour aromatiser un beurre, une mayonnaise ou, simplement, avec des pommes de terre.

2 BOURRACHE

PARFUM : appelée aussi huître végétale, cette étoile indigo allie un goût iodé à la saveur du concombre.

AVEC QUOI : des poissons, des crustacés, des rillettes de saumon, des petits légumes.

3 FLEURS DE COURGETTE

PARFUM : un goût velouté et subtil de courgette, mâtiné d'arôme très délicat de noisette.

AVEC QUOI : en beignets farcis de fromage frais ou de ricotta aux herbes, en omelette avec un risotto, sur une pizza avec de la mozzarella.

4 SOUCI

PARFUM : le goût d'un légume primeur à la légère amertume, avec un petit arrière-goût de radis.

AVEC QUOI : détachés du cœur, ses pétales jaune d'or ou orange vif illuminent les salades.

À utiliser aussi pour une omelette, un risotto, dans des cakes salés et pour faire un beurre coloré et parfumé.

5 LAVANDE

PARFUM : très odorant, cet épi floral séché a un parfum au tannin proche du camphre. À utiliser avec parcimonie.

AVEC QUOI : de la viande d'agneau et des sauces au miel. Des desserts : glaces, crème brûlée, poêlée d'abricots, pêches pochées, sablés, tarte au citron.

BON À SAVOIR : ne jamais consommer de fleurs qui ont été traitées (celles des fleuristes, des bords de route, des champs), et s'abstenir impérativement en cas d'allergie aux pollens.

✓ www.hotel-lareserve.com



MERLU "JEANNE"

POUR 4 PERSONNES. FACILE.

PRÉPARATION : 15 MINUTES. CUISSON : 20 MINUTES.

• 2 filets de merlu de ligne • 3 échalotes • 1 l de vin blanc • 50 cl de fumet de poisson • 30 g de fleurs de bégonia • 50 g de beurre demi-sel • 6 betteraves • 10 g de sucre • 1 cuillerée à soupe de vinaigre • huile • sel.

Tailler les betteraves en fines rondelles à la mandoline. En laisser macérer la moitié 10 minutes dans un saladier sous le sel, puis les rincer. Faire bouillir le vinaigre avec 30 cl d'eau et le sucre, et verser aussitôt sur les betteraves. Laisser refroidir avant de réserver au frais. Préparer la sauce dans une casserole : recouvrir de vin blanc les échalotes émincées, laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Ajouter le fumet, laisser réduire de moitié, ajouter le beurre demi-sel. Mixer avec 20 g de fleurs de bégonia, passer au chinois. Réserver au chaud. Plonger les betteraves crues dans l'eau glacée afin de les raffermir. Cuire à feu doux les filets de merlu dans une poêle légèrement huilée. Servir le poisson avec les betteraves au vinaigre et crues, un trait de sauce, et décorer des fleurs restantes.

⊕ **FLOWER POWER :** DES PÉTALES DE BÉGONIA, CROQUANTS, LÉGÈREMENT ACIDULÉS, AU GOÛT À LA FOIS CITRONNÉ ET FRUITÉ. IDÉAL POUR ACCOMPAGNER POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS. À ESSAYER AUSSI DANS LES TABOULÉS ET LES SALADES DE FRUITS, ET MÊME AVEC DU FOIE GRAS.

PHOTOS MANUEL ZUBIENA
COUPELLE VALLÉRIE DE BYKOWSKA WARTELLE

FRAISES DE BAYONNE ET BISCUIT SANS FARINE

POUR 6 PERSONNES. ASSEZ FACILE. PRÉPARATION : 20 MINUTES. CUISSON : 10 MINUTES.

• 3 barquettes de 250 g de fraises • 50 g de poudre d'amande • 50 g de poudre de noisette • 100 g de sucre en poudre • 3 blancs d'œufs • 30 g de sucre glace • 1 botte de citronnelle • 80 g de gingembre • 10 g de galanga • 1 pincée de poivre de Timut (Terre Exotique) • 4 feuilles de citron • 1 poignée de verveine • 10 cl de jus de citron vert • 30 cl de sirop de sucre de canne • 500 ml de sorbet coco.

Peler la citronnelle, le gingembre et le galanga. Les hacher avec la verveine et les feuilles de citron. Verser dans une casserole, ajouter le poivre, le sirop et le jus de citron vert. Porter à ébullition. Hors du feu, laisser infuser à couvert pendant une nuit. Passer au chinois et réserver au frais. Mélanger les poudres d'amande et de noisette avec le sucre en poudre. Monter les blancs en neige, les incorporer au mélange. Déposer 6 portions de la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson. Saupoudrer de sucre glace. Laisser sécher 10 minutes. Saupoudrer à nouveau de sucre glace et cuire 10 minutes à 180 °C. Tailler les fraises en deux. Poser dans chaque assiette un biscuit, répartir les fraises dessus, verser un peu de sirop d'épice. Servir avec un sorbet coco.

🌸 FLOWER POWER :

L'IMPATIENTE (IMPATIENS WALLERIANA), AUX PÉTALES EN FORME DE CŒUR, A UN DÉLICIEUX GOÛT POIVRÉ QUI DONNE DU PEPS AUX SALADES ET SE MARIE TRÈS BIEN AVEC LES FRAISES.

