



Lego de légumes

François Galabert, chef cuisinier de "L'Aramon", imbrique les légumes méconnus sortis de l'oubli par Jean-François Baeza, et miniatures par Jean Sales, dans des recettes inspirées de la tradition catalane. À cette aventure humaine répond enchevêtrements de saveurs, de couleurs et de textures.

■ Transformer une citrouille en carrosse et un "Hippocampe" -ancien nom du restaurant- en cheval de course... "L'Alchimiste" François Galabert et son épouse Rachelle renouvellent quotidiennement ces expériences. Installés depuis six ans à Pézilla-la-Rivière, ils proposent à "L'Aramon" une cuisine inspirée de la tradition catalane, sans pour cela rechercher la fantaisie à tout prix : "Parce que vous ne ferez pas manger n'importe quoi à un Catalan", sourit l'expérimenté François. "J'ai proposé de la cuisine nouvelle à mon installation. Vite abandonnée." En vingt-et-un ans de métier, quinze places différentes sans compter les expériences de trois jours à trois semaines -"ça coûte ce que ça coûte mais, lorsque tu te rends compte que ton poste de travail ne te satisfait pas, il vaut mieux partir"-, le chef a pu se forger une expérience depuis celle de commis de cuisine discipliné jusqu'à celle de manager à la poigne de fer, à la tête d'une entreprise de cent salariés. Originaire de Rivesaltes, la voisine de Pézilla, François Galabert a le sentiment de revivre aujourd'hui, avec ses escalivades -confits de légumes-, bouillonnade de rouget au safran avec une pointe de saji (lard légèrement ranci), crème catalane brûlée à l'anis et menus à



FRANÇOIS GALABERT
EN COMPAGNIE DE
JEAN-FRANÇOIS BAEZA,
SON COMPLICE
ET FOURNISSEUR
DE LÉGUMES OUBLIÉS.



Photage : Christophe Gayraud
Photos : Noël Hautemanière
Recettes : François Galabert - Styliste : Sylvie Tonnaire
Photos : Richard Sprang



TOUT UN PRINTEMPS EN FARANDOLE POUR CE RENDEZ-VOUS GOURMAND DES PREMIERS LÉGUMES.
MAIS ENTRE BASILIC ET TAPENADE, ATTENTION, LES SAVEURS NE SONT PAS TENDRES..



“ Un franc-tireur des saveurs pour faire la différence ”

thème selon les saisons et à sa façon. La primeur pour ses recettes -une nouvelle peut apparaître n'importe quel jour à la carte- est donnée à son inspiration et à la fraîcheur des produits. Et peu importe, ici, au pied du Canigou où, derrière chaque haie de cyprès, de roseaux et de peupliers, se cachent un potager, une rangée d'arbres fruitiers, une serre... si les étoiles, fourchettes et autre macarons ne sont pas encore venus orner la devanture de l'établissement. Les gourmands sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à se passer le mot pour rendre visite à “ce franc-tireur qui se régale d'allumer des petits feux de saveurs pour que le consommateur puisse faire la différence. Implication et plaisir dans l'élaboration des recettes”, insiste François Galabert. “Sinon, je ne me lèverais pas le matin.”

**L'orteil du pêcheur, l'andine cornue,
le petit pois téléphone**

C'est un soir, par contre, que François Galabert et Jean-François Baeza se sont rencontrés. A “L'Aramon”, ouvert seulement depuis quelques mois. Jean-François Baeza,

LA TIMBALE ONCTUEUSE ET FONDANTE FAIT UN PAS DE DEUX AVEC UNE RIBAMBELLE DE LÉGUMES CROQUANTS.
UN ENTRAÎNANT CHASSÉ-CROISÉ DE SAVEURS ET DE TEXTURES, QU'UNE VINAIGRETTE AUX TROIS POIVRONS VIENT REHAUSSER.



La cuisson selon François

Pour obtenir légumes fondants ou croquants, François Galabert est l'apôtre de la cuisson lente à l'huile d'olive ou de la macération dans une saumure légère. Le plaisir gustatif commande la cuisson lente. C'est dans des huiles d'olive nature et parfumées aux herbes -thym, basilic, laurier, ail... ou aux aromates, que le chef laisse se confire tous les légumes. La poêle profonde est posée sur le bord de la plaque pour maîtriser la température de cuisson (ne jamais porter à ébullition). L'appréciation est jugée à la pointe d'un couteau.

Pour croquer les légumes tout entier, François Galabert préfère les plonger pendant une heure environ dans une saumure simple et rafraîchissante : une cuillerée de gros sel dans un saladier rempli à moitié d'eau et entièrement couvert de glaçons. Ce bain raffermissant est idéal pour tous les légumes bulbes : carotte, navet, radis... Egoutter dix minutes avant de dresser sur les assiettes.



A DÉFAUT D'EN FAIRE TOUT UN PLAT, FAÏTES-EN DONC DES PERLES !
UN CAKE AUX LARDONS OFFRE SA BELLE GÉNÉROSITÉ,
L'HUILE DE ROQUETTE APORTE UN CONTREPOINT TONIQUE,
LA POMME DE TERRE VITELLOTTE, UN TEMPS OUBLIÉE AU POTAGER,
JOUÉ LA PRINCESSE ENFIN RÉVEILLÉE ET PARÉE DE SES NOUVEAUX ATOURS.

jeune pépiniériste fraîchement installé, vient manger en voisin. "Après des études de géographie à Lyon, j'ai préféré retrouver le chemin de l'exploitation de mon grand-père, celle-là même où je cultivais un potager dès l'âge de quatre ans, plutôt que celui des écoles comme enseignant. Mes racines sont ici, à Pézilla", explique ce trentenaire discret, amoureux de sa terre. "J'étais curieux de découvrir un nouveau restaurant dans le village. La cuisine de François m'a immédiatement séduit. Les saveurs, les textures... Nous avons fait connaissance à la fin du repas et parlé de nos passions. Moi, ce sont les légumes méconnus et oubliés." L'orteil du pêcheur, un haricot gros comme une fève, au goût de noisette unique, l'andine cornue, une tomate laissant éclater tous ses arômes une fois séchée, le navet de Pézilla (incontournable), la betterave marbrée, translucide une fois confite et brillante comme un rubis à côté d'un foie gras, le petit pois téléphone, si doux, si sucré, la rouge grenobloise, la goutte de sang, l'oreille de diable, trois salades craquantes, savoureuses et

décoratives à souhait... Banco ! Dès la première année, les deux hommes testent quatre-vingts variétés de légumes et de tomates pour en retenir finalement dix qui figureront régulièrement sur la carte. "Nous nous amusons, avouent-ils en chœur, et dès qu'il y a lassitude nous changeons de cultures. Ce qu'il y a de fantastique avec les vieux légumes, c'est d'avoir l'impression de vivre la même aventure que ceux qui les ont découverts." Pour sortir toutes ces variétés de l'oubli, Jean-François court de foires aux plantes rares en Florales organisées à travers toute la France. "Je ne peux pas m'empêcher de ramener des graines de chacun de mes voyages, reconnaît-il également. Et d'expérimenter leur culture à toute petite échelle. Ma production est uniquement destinée à L'Aramon et à ma cuisine."

D'un rêve de gosse à un empire

Quelques kilomètres plus au sud, changement complet de décor. C'est là, depuis dix-sept ans, dans Les Jardins Saint-

“Quatre-vingts variétés de légumes testées”

“Un mini-légume est un légume jeune, c’est tout”



OUTRE LA COURGETTE FLEUR, JEAN SALES (CI-DESSUS À DROITE) PRODUIT SEIZE AUTRES VARIÉTÉS DE MINI-LÉGUMES : CAROTTES, FENOUILS, AUBERGINES, BETTERAVES, BLETTES ROUGES...

► Jacques, aux portes de Perpignan, sur les terrasses du fleuve La Têt, que Jean Sales, héritier d’une vieille tradition maraîchère, a bâti l’empire des mini légumes réservés à la restauration haut de gamme. Son enchantement semble intact dans les serres où sont cultivées toute l’année les courgettes (les autres légumes poussent en plein champ) et devant ses productions. Tout comme lors de la première récolte de mini carottes. “C’était une expérimentation, pour mon plaisir, parce que j’ai toujours été séduit par les petites carottes dans les petits pois”, minaude-t-il. Coup de foudre pour l’esthétique, le goût et la tendreté du produit.

Expédiés dans des quantités et des colis sur mesure aux plus grandes tables françaises, l’effet de mode est immédiat. La demande s’enflamme et les mini légumes pèsent maintenant très lourds. Outre ses deux exploitations, sa société “La Souris Verte” regroupe dix producteurs, représente plus de cent salariés permanents et expédie cinq cent mille colis de dix-sept variétés différentes de légumes miniatures, triés pièce par pièce, pour un chiffre d’affaires annuel de 4,6 millions d’euros.

“Un mini-légume est un légume jeune, c’est tout, explique Jean Sales. En revanche, il renferme déjà tous les éléments minéraux et les sucres sans avoir fabriqué de fibres à outrance le rendant plus coriace.” “Un must cru, pour le goût”, assure François Galabert, qui appréciait la qualité des produits de Jean Sales pour les avoir travaillés dans des restaurants à Bruxelles et à Lyon. A Pézilla-la-Rivière, il estime avoir, en plus, la chance d’être à proximité de son fournisseur : le légume n’aime pas le voyage. Une chance qu’il rend bien à Jean Sales qui, lui aussi, n’a qu’une dizaine de kilomètres à parcourir pour “apprécier la recherche, la création et le plaisir de cuisiner les légumes que fait partager François Galabert”. C’est fou tout ce que l’on peut inventer avec “une souris verte” qui courait dans l’herbe... ■



SPECTACULAIRE ET LUDIQUE À RÉALISER, CE DESSERT DÉCONCERTANT INVITE À LA DÉCOUVERTE DE NOUVELLES SAVEURS : BETTERAVE CONFITE ET FLEUR DE COURGETTE POCHÉE RIVALISENT DE DOUCEUR ET DE SUBTILE FRAÎCHEUR.



Barigoule de petits légumes

- 6 artichauts violets autant de mini-oignons blancs, mini-fenouils, mini-choux-fleurs, 12 mini-carottes. Ail, thym, laurier à discrétion, 1 gros oignon rouge, 400 g de sucre, 1 cuillère à café de vinaigre de vin blanc, 1 dl de vin rouge.
 - basilic, 3 dl d'huile d'olive
 - pain de campagne très serré.
- Tapenade. Sel gris

- Tourner les artichauts de façon à garder leur forme initiale. Evider le foin et les réserver dans une eau légèrement citronnée.

- Peler les petits oignons blancs, gratter légèrement les carottes en préservant les fanes. Equeuter et laver les fenouils. Tailler l'extrémité des tiges en pointe et réserver dans de l'eau claire la tête en bas dans le cas où il resterait un peu de terre à l'intérieur.

- Mini-choux-fleurs : retirer toutes les feuilles et préserver la pomme du chou-fleur bien entière. Rincer abondamment à l'eau courante.

- Rincer le basilic. L'effeuiller. Préserver les feuilles au frigo et les tiges pour la cuisson des légumes.

- Dans un sautoir en cuivre, mettre l'huile d'olive à chauffer doucement avec l'ail, le thym, le laurier et les tiges de basilic. Faire infuser sans bouillir à couvert pendant 30 min.

- Retirer les éléments de la marinade et commencer à cuire les légumes. Chaque sorte nécessitant une cuisson différente, il faut commencer par les plus goûteux.

- Plonger les petits oignons et couvrez le sautoir. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Il faut que celle-ci se plante dans le légume avec un peu de retenue. Les légumes doivent rester légèrement croquant. Procéder de même pour tous les légumes. Après cuisson, les réserver au frigo.

- Caramel d'oignons : émincer très finement l'oignon rouge et le faire cuire avec le sucre semoule et le vin rouge. Ajouter quelques gouttes de vinaigre blanc. Porter à ébullition. Laisser cuire lentement, au milieu de la cuisson passer le sirop au travers d'une passoire dans

une autre casserole. Continuer à cuire le sirop sans les oignons et le monter à 155°. Stopper la cuisson en refroidissant le fond de la casserole dans de l'eau très froide. Avec une fourchette à viande, tremper les pointes dans le sucre encore chaud. Par un mouvement très sec, faire des petits filets de sucre. Continuer tant que le sucre est à texture, sinon le réchauffer lentement sur le feu.

- Tailler de très fines tranches de pain de campagne. Plier en deux une feuille de papier cuisson. Avec un pinceau, badigeonner bien la surface intérieure du papier avec l'huile de cuisson des légumes. Disposer les tranches de pain. Replier le papier sur celles-ci. Mettre au four sur une plaque avec, en plus, deux autres plaques, pâtisserie au-dessus afin que les tranches de pain ne gondolent. Cuire 60 min. au four à 120°.

- Dans une casserole inox, verser de l'huile d'olive jusqu'à hauteur de 3 cm. Faire chauffer jusqu'au premier frémissement et tremper les feuilles de basilic pour les frire. Ne pas hésiter à les retourner fréquemment. Celles-ci sont cuites au moment où elles deviennent translucides. Retirer de l'huile et déposer sur un papier absorbant.

- Faire tout doucement réchauffer les légumes dans l'huile de cuisson au bord du feu. Tartiner délicatement le pain séché avec une très fine couche de tapenade.

Egoutter les légumes en prenant soin de ne pas les briser. Disposer sur une assiette en intercalant les couleurs et assaisonner de sel gris. Parsemer quelques feuilles de basilic légèrement assaisonnées. Disposer un très léger voile de sucre filet aux oignons rouges avec, à côté, une tranche de pain à la tapenade.



Domaine des Chênes
Côtes du Roussillon
Villages 2000
Cuvée Les Magdaléniens
10,70 €

La diversité et la puissance de goût des composantes de la recette nous ont obligés à placer la barre très haut : la cuvée Les Magdaléniens est l'un des plus grands vins blancs du Roussillon, l'un de ceux qui se prêtent le mieux à des accords racés avec la cuisine méditerranéenne à l'huile d'olive. Avec ses arômes complexes de fruits mûrs,

de résine et d'épices, sa matière suave et parfaitement équilibrée, le vin caracole entre les petits légumes, la tapenade et le caramel aux oignons rouges. Sans jamais faiblir, mais sans masquer la moindre saveur. Une performance.

ALAIN RAZUNGLES,
66600 VINGRAU.
04 68 29 40 21.

Les légumes de deux façons

- Légumes confits : 1 aubergine, 1 oignon rouge, 1 fenouil petit, 1/2 poivron rouge et vert, 1 céleri branche très petit, 6 mini-courgettes, 1 ail gousse, 1 dl d'huile d'olive
- Légumes à la croque au sel : 12 mini-carottes, 6 mini navets, 6 mini-tomates, 6 mini-artichauts, 6 mini-endives, 6 mini-courgettes, 1 dl d'huile d'olive, 2 c de vinaigre balsamique, sel, poivre, poivrons selon goût



Au four :

- Tailler en tranches les aubergines et les assaisonner. Emincer séparément tous les autres légumes. Tailler les courgettes en tranches ovales.

- Faire mariner l'huile d'olive et l'ail. Assaisonner tous les légumes séparément. Dans un cercle de 8 cm de diamètre huilé, disposer au fond les tranches d'aubergines. Superposer toutes les sortes de légumes, passés à l'huile d'olive marinée en prenant soin d'intercaler toutes les couleurs et d'avoir des strates régulières. Cuire au four à 150° sur une plaque bien rigide, à couvert, minimum 2 h. Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau. Retirer du four et garder à température ambiante.

Les croquants :

- Gratter légèrement les mini-carottes et les réserver dans l'eau glacée. Enlever la première feuille des oignons tendres et couper le haut en croix. Faire tremper avec les carottes. Ouvrir la mini-endive en croix et tremper. Peler la tomate après l'avoir ébouillantée. Piquer les navets et les courgettes bien au centre avec un pique en bois et tailler en forme de tire-bouchon. Faire aussi tremper. Effeuiller et tourner les petits artichauts. Les évider et garder dans une eau légèrement citronnée.

- Mettre dans l'eau des légumes une cuillère à soupe de gros sel et quelques glaçons pour qu'ils prennent du croquant. Les égoutter 10 min avant de les servir.

- Tailler les poivrons en dés de 3 min de côté. Dans le cas où les poivrons seraient trop forts, on peut éventuellement les faire blanchir légèrement.

- Confectionner une vinaigrette balsamique et réserver. Les poivrons seront ajoutés juste avant le dressage.

- Égoutter avec grande attention tous les légumes de la saumure : ils seront devenus très cassants. Disposer dans une assiette le cercle de légumes confits. Décorer avec les légumes à la croque. Mélanger les poivrons en dés à la vinaigrette.

Domaine Lafage

Côtes du Roussillon 2001
7,20 €

Pas forcément simple de trouver le bon trait d'union entre légumes crus et légumes confits. C'est par sa vivacité, son mordant, l'intense fraîcheur de ses parfums évoquant le buis et le pamplemousse, le tout équilibré par une aimable rondeur, que ce côtes-du-roussillon a emporté l'adhésion. Un accord dynamique, nerveux, très frais, d'un charme immédiat et sans détours.

LAFAGE,
66140 CANET-EN-ROUSSILLON.
04 68 80 35 82.



Pommes de terre vitelottes farcies et cake aux légumes

- 6 pommes de terre vitelottes, 1 l d'huile d'olive, herbes aromatiques et épices à discrétion
- 3 carottes, 2 courgettes, 1 navet long blanc, 6 pommes de terre rates
- 1/2 bouquet de roquette, 1 dl d'huile d'olive, assaisonnement poivre du moulin
- 1 grosse pomme de terre BF, persil plat, beurre 80 g, sel gris
- Cake : 120 g de farine 45, 100 g de beurre, 2 œufs 10 g de levure chimique, 3 g de sel, 180 g de mélange de légumes cuits, 120 g de lardons blanchis

- Peler les vitelottes et réserver-les dans l'eau au frais.

- Infuser l'huile d'olive au bord du fourneau avec les aromates et les épices. Après 1 h, passer l'huile au chinois fin et y cuire les vitelottes 2 heures doucement, sans ébullition. Retirer les pommes de terre et réserver l'huile pour les perles de légumes.

- Avec une cuillère à perles de légumes, détailler des perles dans les courgettes, carottes, navets et pommes de terre rates. Cuire les perles de chaque sorte en prenant soin de les garder légèrement croquantes. Après cuisson, les légumes peuvent être mélangés.

- Clarifier le beurre et tailler des chips de pomme de terre BF. Les disposer sur le papier sulfurisé préalablement beurré au beurre clarifié. Au centre de chacune, poser une feuille de persil plat et recouvrir d'une seconde tranche de pomme de terre. Replier le papier sulfurisé. Recouvrir d'une plaque et cuire au four à 130° afin d'obtenir une cuisson translucide et croustillante.

- Faire tremper les feuilles de roquette dans une eau très fraîche légèrement vinaigrée. Égoutter, mixer et y incorporer l'huile d'olive. Saler et poivrer légèrement.

Passer au tamis très fin et porter à ébullition en remuant constamment.

Garder à température ambiante.

- Confectionner le cake la veille.

- Evider soigneusement les Vitelottes sans les briser. Garder au chaud. Réchauffer les perles de légumes. Bien égoutter puis farcir les Vitelottes avec.

- Dresser l'assiette. Relever tous les légumes avec l'huile de roquette. Parsemer de fleur de sel.

Cake

Dans un saladier, verser la farine. Mélanger la levure et le sel. Incorporer les deux œufs et le beurre en pommade. Lorsque le mélange est bien homogène, incorporer les lardons et les légumes. Mouler dans une petite terrine beurrée et farinée et laisser reposer 24 h au frigo, couvert d'un papier film.

- Le lendemain, préchauffer le four à 240°. Enfourner la terrine et baisser le four à 180°. Cuire 30 min. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (il doit ressortir lisse). Démouler et laisser le cake reposer sur une grille, le haut du cake en bas.

Domaine du Vieux Chêne

Côtes du Roussillon
Villages 2001
Cuvée Haut Valoir Mr
15,80 €



Blanc ou rouge ? La question est longtemps restée sans réponse. Jusqu'à la première lampée de cette cuvée de Denis Sarda-Bobo, largement dominée par le mourvèdre, un témoignage parmi bien d'autres de sa pointilleuse exploration

des couples cépage-terroir. Un vin racé, aux tanins très fins, aux arômes de laurier et de garrigue, très minéral. Une forme d'austérité qui a souligné, au final, la noblesse de ce plat d'inspiration rustique.

DENIS SARDA-BOBO,
66600 ESPIRA-DE-L'AGLY.
04 68 38 92 01



Fleur de courgette comme une île flottante

- 120 g de blanc d'œuf, 100 g de sucre semoule, pincée de sel, 250 g de sucre en morceau, 150 g d'eau, 2 betteraves rouges 6 fleurs de courgette

- Tailler les betteraves en petites pointes et en fines tranches rondes pour le décor. Cuire à l'eau 15 min puis confire dans le sirop 1 h au coin du feu (garder les chutes pour faire la pulpe qui sera mélangée au sirop restant).

- Couper les fleurs de courgette à leur base. Bien écarter les pétales et placer les fleurs dans des ramequins en disposant bien les pétales sur le rebord du ramequin.

- Fouetter très ferme les blancs d'œufs. Incorporer le sucre jusqu'à obtention d'une mousse très dense et lisse.

- Incorporer dans les blancs les clous de betterave rouge confite. En remplir une poche à douille pour garnir l'intérieur des fleurs en gardant une forme bien arrondie. Refermer la fleur en rabattant les pétales une à une.

- Egoutter les betteraves confites et récupérer le sirop pour cuire les chutes. Après cuisson, mixer les chutes avec le sirop. Passer au tamis et porter à ébullition.

- Cuire les fleurs de courgette farcies dans une eau frémissante légèrement sucrée. Avec le reste de blancs d'œufs, confectionner des boules avec une cuillère à glace et les cuire. Egoutter.

- Déposer l'île/fleur dans l'assiette. Poser les boules de blanc d'œufs autour de la fleur et les coiffer d'une tranche ronde de betterave confite. Finir le dressage avec la pulpe de betterave

Le Roc des Anges

Maccabeu passerillé 2001
12,50 € les 50 cl

Face à la subtilité douceoureuse de la fleur de courgette et des blancs en neige, à l'étrange saveur terrienne de la betterave confite, il fallait un vin précis et délicat. Ticket gagnant avec cette cuvée de maccabeu passerillé sur souche, petite merveille d'équilibre et de fraîcheur, dont les parfums subtils de poire confite, de gentiane et de gingembre, ont offert un écho émouvant à ce dessert à fleur de terre.

MARJORIE GALLET, 66720 MONTNER.
06 76 63 10 76

