



La Gacilly, une table très nature

SUR LES HAUTEURS DE LA GACILLY, LE RESTAURANT *LES JARDINS SAUVAGES* SE FOND DANS LE PAYSAGE. LE CHEF, GILLES LE GALLÈS, Y MET EN VALEUR LES PRODUITS D'UNE CINQUANTAINÉ DE PRODUCTEURS BIOS. ADEPTE DU LOCAVORE, IL REDONNE DU GOÛT AU LOCAL.

INTERVIEW DE PATRICE MOYON – PHOTOGRAPHIES DE REPORTAGE ET DES RECETTES DE FRANCK HAMEL – RECETTES DE GILLES LE GALLÈS

Pourquoi avoir choisi de ne proposer sur votre carte qu'une cuisine bio et locale ?

Le lien entre les produits et leur environnement est essentiel. J'aime savoir comment ils ont grandi. Je leur parle et ils me parlent. Je suis un doux dingue. Le restaurant *Les Jardins Sauvages* de l'Eco-Hôtel Spa Yves Rocher, c'est aussi une rencontre avec Jacques Rocher. Il m'a demandé d'imaginer une cuisine bio, avec un approvisionnement local, accessible en prix et, comme il a de l'humour, bonne au goût. J'ai eu envie de relever le défi.

« Ce qu'on ne peut pas cultiver ici, on ne doit pas le retrouver dans l'assiette »



Le lieu s'y prête. Je dispose même d'un petit jardin pédagogique mais qui est aussi une sentinelle. Ce qu'on ne peut pas cultiver ici, on ne doit pas le retrouver dans l'assiette.

Votre restaurant se fond dans le paysage...

Tout a été fait pour qu'il s'intègre dans l'environnement. C'est une démarche globale. La chaleur de la cuisine est recyclée pour chauffer une partie du restaurant tout comme les eaux usées qui sont ensuite filtrées dans une roselière. Avant notre arrivée, il y avait des chauves-souris. Elles y sont restées. Nous travaillons avec la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux). Des nichoirs ont été installés sur les murs du bâtiment, un bassin d'orage permet d'arroser le potager. Il y a des ruches peuplées d'abeilles...

Mais qu'est-ce qu'une cuisine locale et de saison offre de plus ?

Cette cuisine offre des saveurs différentes et pousse à être créatif. On retrouve le goût des variétés anciennes de tomates, le bonheur de s'inscrire dans le rythme des saisons. Je prends des salades adaptées à notre territoire et à notre climat. Avec les beaux jours, le melon petit gris de Rennes va faire son retour sur ma table. La crème et le lait sont fournis par des bretonnes Pie Noir. Cette vache a été la première à bénéficier d'un programme de préservation. C'était en 1976.

Pourquoi autant insister sur le bio ?

Si demain tout était cultivé en bio, on ne pourrait sans doute pas nourrir le monde. Mais cette démarche aide au moins à faire comprendre qu'il faut diminuer les insecticides. Accessoirement, cela participe à notre bonne santé. Ce n'est pas anodin. Le bio est un aiguillon et un ferment. Avec Interbio Bretagne, j'ai collaboré au cahier des charges pour labelliser des restaurants avec trois possibilités : valider un plat, un menu ou l'ensemble de l'établissement.

Pas d'exception quand, au cœur de l'hiver, votre choix se restreint ?

Non, c'est justement ce qui est intéressant. Je fais redécouvrir des légumes oubliés ou négligés. Prenez la betterave : on ne la voit que sous vide ! On a pris l'habitude de la négliger. À tort. On la cuisine souvent à l'eau. Mais on peut aussi la faire au four, ce qui permet de concentrer le goût. On peut ensuite la rehausser en purée avec un trait de vinaigre. Et comme nous sommes en Bretagne, du vinaigre de cidre. En mars, vous avez des crucifères. Pas seulement du chou vert : du brocoli, de la mâche, du chou-rave...

Vous ne proposez tout de même pas des topinambours ?

Ils ont une réputation épouvantable liée à la guerre. Il faut arriver à casser cet imaginaire. Quand on n'aime pas quelque chose, c'est toujours lié à une mauvaise expérience, un sentiment qu'il faut comprendre. À moi de faire goûter ce produit différemment.



Ce que vous n'aimez pas ?

Le gibier. C'est lié à une histoire de crocs de bouchers. Quand je travaillais à Paris, je me rendais à Rungis, je voyais ces bêtes alignées avec leur peau. Ici, on peut apercevoir des biches. Non, franchement, je ne pourrais pas. Le plus loin que je puisse aller, c'est en cuisinant des pintades.

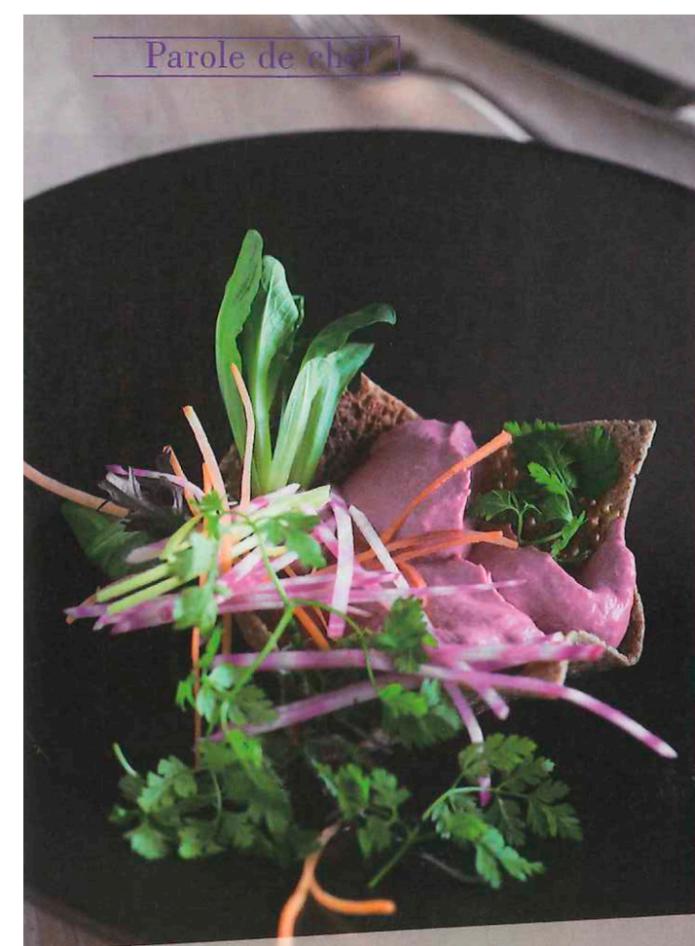
Votre madeleine de Proust ?

Les confitures de ma grand-mère, sans aucun doute ! Ce n'est pas un hasard si j'ai commencé à en faire ici. Elles seront bientôt un produit dérivé du restaurant. Et comme la démarche sociale nous intéresse aussi, nous travaillons avec un ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail).

Vous avez travaillé avec Bernard Loiseau ?

« Bien penser pour bien écrire », disait Gustave Flaubert. C'est un peu ce que j'ai appris à Saulieu avec Bernard Loiseau, un type extraordinaire. Il m'a appris à penser ●





Bavaise de betteraves rouges au caillé de chèvre en croustillants de sarrasin

Entrée délicate & bon marché

idée Recette n° 1

PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 45 MIN | RÉFRIGÉRATION : 1 H
POUR 4 PERSONNES 600 g de betteraves crues | 1 noisette de beurre | 100 g de mascarpone | 80 g de crème fleurette | 80 g de caillé de chèvre | 1 échalote | 1 gousse d'ail | 1 galette de sarrasin | 1 trait de vinaigre balsamique | sel et poivre du moulin

1 Nettoyez les betteraves sous l'eau courante avec une petite brosse, et faites-les cuire 45 minutes à l'eau bouillante salée.
 2 Coupez la galette de sarrasin en quatre. Habillez l'intérieur d'un bol avec le quart d'une galette de sarrasin et faites cuire au four à micro-ondes 2 minutes maximum jusqu'à ce que la galette soit croustillante. Renouvelez l'opération encore 3 fois.
 3 Pelez les betteraves rouges, découpez-les grossièrement. Faites-les revenir avec l'échalote émincée et l'ail écrasé, dans un beurre légèrement noisette. Assaisonnez. Déglacez avec le vinaigre balsamique.
 4 Mixez pour obtenir une purée onctueuse.
 5 Fouettez la crème fleurette et le mascarpone (attention : l'association crème/mascarpone foisonne très vite). Incorporez la purée de betteraves puis le caillé de chèvre bien égoutté. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.
 6 Disposez le bavaise de betteraves dans le panier de sarrasin. Décorez d'une pluche de cerfeuil ou d'un brin d'estragon.



Potage de concombre à la menthe et Kari Gosse, langoustines poêlées

Entrée facile & bon marché

idée Recette n° 2

PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 20 MIN | RÉFRIGÉRATION : 2 H
POUR 4 PERSONNES 1 concombre et demi | 3 tomates « Cornue des Andes » | 1 gousse d'ail | 1 petite branche de céleri | 2 feuilles de menthe | 16 queues de langoustines décortiquées | 1/2 c. à café de Kari Gosse | 125 g de gwell (ou 1 yaourt) | sel et poivre blanc

Pour le bouillon d'herbes ▶ 50 g de carottes | 50 g d'oignons | 50 g de vert de poireaux | 4 persil | 4 feuilles de menthe fraîche

1 Lavez tous les légumes. Confectionnez le bouillon d'herbes : coupez tous les ingrédients du bouillon en petits morceaux et faites-les revenir sans coloration dans un peu d'huile. Mouillez avec 1 litre d'eau et assaisonnez. Laissez cuire 20 minutes.
 2 Coupez un concombre dans le sens de la longueur, épépinez-le puis coupez-le en dés.
 3 Mondez et épépinez les tomates, concassez-les grossièrement. Enlevez les fils du céleri branche puis émincez-le. Dans un bol à mixer, réunissez tomates, concombre et céleri avec la gousse d'ail, la menthe ainsi que 25 cl de bouillon d'herbes. Assaisonnez de sel et de poivre puis ajoutez une pointe de Kari Gosse.
 4 Mixez l'ensemble afin que le mélange soit bien homogène. Allongez d'eau froide si la préparation semble trop épaisse. Réservez 2 heures au réfrigérateur.
 5 Taillez un demi-concombre en très petits dés. Faites-les macérer avec un peu de menthe ciselée, dans le gwell, puis assaisonnez et réservez.
 6 Poêlez les queues de langoustines rapidement dans un filet d'huile d'olive.

astuce
 Le gwell (ou gros lait) est un yaourt fabriqué à partir de lait non pasteurisé de vache Bretonne Pie Noir. Le Kari Gosse est un mélange d'épices indiennes mis au point par un Lorientais.

7 Dans une assiette wok, mettez un peu de potage cru, disposez les queues de langoustines, le concombre mariné et une feuille de menthe ciselée.

Pavés de cabillaud en croûte de tomate, huile de nigelle, wok de légumes

Plat facile & bon marché

idée Recette n° 3

PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 10 MIN
POUR 4 PERSONNES 4 pavés de cabillaud | 4 tranches de tomate | 200 g de jeunes carottes | 200 g de jeunes navets | 200 g de jeunes poireaux | 1 trait d'huile de nigelle | 1 trait d'huile d'olive | basilic | thym | laurier | fleur de sel | sel | poivre du moulin

1 Grattez les petits légumes avec la pointe d'un couteau. Faites bouillir une grande quantité d'eau additionnée de sel, de thym et de laurier. Plongez les légumes entiers et, à la reprise de l'ébullition, retirez-les dans un saladier d'eau glacée.
 2 Mettez une poêle antiadhésive à

chauffer avec de l'huile d'olive, faites dorer le poisson côté peau durant 4 minutes. Posez la tranche de tomate dans la poêle et mettez le poisson dessus. Laissez dorer et retournez le poisson côté chair 1 minute. Retirez la poêle du feu et terminez la cuisson.

3 Pendant ce temps, faites revenir les jeunes légumes dans un wok avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le basilic émincé au dernier moment.
 4 Disposez les légumes dans le fond de l'assiette, puis le poisson, un filet d'huile de nigelle et une pincée de fleur de sel.

astuce
 Vous pouvez vous contenter de frotter les légumes avec un peu de gros sel et ne pas les gratter. Accompagnez ce plat avec de jeunes pousses de salades amères assaisonnées avec de l'huile de nigelle.





Selle d'agneau minestrone à notre façon

Plat délicat & un peu onéreux

idée Recette n° 4

PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 5 MIN | MACÉRATION : 1 H

POUR 8 PERSONNES 1 selle d'agneau | du gros sel | 2 brins de romarin | 10 cl d'huile d'olive | 80 g de persil | 4 échalotes

Pour le jus parfumé ▶ 50 g de carottes | 50 g de vert de poireaux | 50 g d'oignons | un bouquet garni | 1 brin de romarin

Crumble ▶ 50 g de farine | 50 g de beurre | 50 g de tomme de lait de bretonne pie noir | sel fin | poivre du moulin

Pour le minestrone ▶ 350 g de courgettes | 350 g de poivrons | 1 gousse d'ail | 2 gros oignons | 100 g de coulis de tomates | 90 g de jambon blanc

1 Désossez la selle d'agneau, dégraissez-la et faites-la mariner 10 minutes avec un peu de gros sel et le romarin. Réservez les parures pour confectionner le jus de cuisson. 2 Essayez les filets d'agneau pour retirer l'excédent de sel puis découpez-les en tranches très fines. Mettez ces tranches à mariner dans un plat avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre, du persil haché et des échalotes ciselées très fin. Réservez. 3 Confectionnez le jus parfumé au romarin : dans une cocotte, faites revenir avec coloration les parures de la selle d'agneau, ajoutez les légumes taillés en petits dés. Laissez blondir 3 minutes puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Ajoutez le bouquet garni et le romarin, et laissez réduire 20 minutes. 4 Réalisez le crumble à la tomme : mélangez le beurre ramolli et la farine, ajoutez la tomme râpée et travaillez la pâte jusqu'à ce que le mélange s'effrite. Disposez des grumeaux sur une tôle habillée de papier sulfurisé. Enfournez à 180°C (th.6) jusqu'à coloration. Laissez refroidir puis réservez le crumble. 5 Réalisez le minestrone : lavez les courgettes et les poivrons puis épluchez les poivrons. Taillez le tout en très petits dés et faites de même avec le jambon. Émincez les oignons. Faites revenir les oignons, la gousse d'ail écrasée, ajoutez les poivrons, les courgettes et le jambon, mouillez avec le coulis de tomates. Laissez cuire quelques minutes (il faut conserver les légumes légèrement croquants). Assaisonnez et réservez. 6 Dans une grande assiette, disposez les fines tranches de selle d'agneau marinées, nappez la selle avec le jus de viande parfumé au romarin.

Ajoutez le crumble encore tiède dessus. Disposez le minestrone de légumes au centre de l'assiette avec un peu de son jus.



astuce
Privilégiez un agneau bien goûteux, comme l'agneau Rouge de l'Ouest.



Entremets caramel au beurre salé

Dessert délicat & bon marché

idée Recette n° 5

PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 25 MIN | RÉFRIGÉRATION : 2 H

POUR 6 PERSONNES 185 g de beurre demi-sel | 375 g de crème liquide | 250 g de sucre | 3,5 feuilles de gélatine | 750 g de crème fouettée

Pour les noisettes caramélisées ▶ 120 g de sucre | 185 g de noisettes

1 Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide. 2 Confectionnez les noisettes caramélisées : torréfiez les noisettes au four à 180°C (th.6) durant 10 minutes. Ôtez la peau brune. Dans un poêlon, faites un caramel à sec (caramel sans eau). Une fois le sucre fondu et de couleur blond, ajoutez les noisettes préalablement torréfiées (juste colorées à four chaud : 180°C). Enrobez ensuite les noisettes dans le caramel et laissez-les refroidir sur une feuille de papier sulfurisé. Une fois refroidies, concassez-les en petits morceaux à l'aide d'un mixeur ou d'un rouleau à pâtisserie. 3 Faites chauffer le beurre et la crème liquide. Réalisez de nouveau un caramel à sec avec les 250 g de sucre. Une fois le caramel bien blond, déglacez-le en dehors du feu avec le mélange crème et beurre. Mélangez et remettez sur le feu quelques secondes jusqu'à ce que le caramel soit bien homogène. Laissez refroidir quelques instants puis incorporez la gélatine essorée. 4 Une fois que le mélange est descendu à environ 20°C, ajoutez la crème fouettée à l'aide d'une maryse puis les noisettes caramélisées. 5 Versez dans de jolies verrines. Laissez prendre au frais au minimum 2 heures avant de déguster. Au moment de servir, ajoutez quelques noisettes caramélisées sur le dessus de la verrine et une jolie feuille de menthe.

Melon Petit Gris de Rennes poché aux épices, granité de fraises

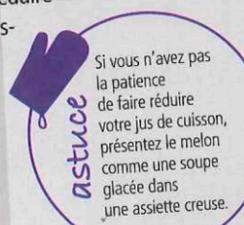
Plat facile & bon marché

PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 50 MIN

POUR 4 PERSONNES 1 melon Petit Gris de Rennes mûr | 350 g de vin rouge | 350 g d'eau | 2 étoiles de badiane | 500 g de sucre | 5 capsules de cardamome | 1 gousse de vanille | 1 bâton de cannelle | 1 petit bouquet de verveine | 1/2 bâton de réglisse | 15 cl de coulis de fraises Mara des bois | 50 g de fraises Mara des bois | 375 g d'eau | 75 g de sucre

1 Faites chauffer 375 g d'eau et 75 g de sucre. À ébullition, retirez du feu, ajoutez la verveine et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Passez ce mélange au chinois et ajoutez le coulis de fraises Mara des bois. Laissez prendre au congélateur en remuant

toutes les dix minutes à l'aide d'un fouet. 2 Épluchez le melon, ôtez les graines à l'aide d'une cuillère, coupez la chair en quartiers. Mélangez l'eau, le sucre, le vin rouge et les épices. Amenez ce mélange à ébullition. 3 Plongez les quarts de melon dans le sirop épicé, posez une assiette à la surface afin que le melon ne remonte pas puis laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que le couteau puisse entrer dans la chair facilement. 4 Laissez refroidir. Avec une écumoire, retirez les quartiers de melon. Faites réduire le sirop jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. 5 Dans une assiette, disposez le melon, nappez avec le sirop réduit et disposez une coupelle avec le granité de Mara des bois à la verveine. Décorez de quelques fraises fendues en deux.



astuce
Si vous n'avez pas la patience de faire réduire votre jus de cuisson, présentez le melon comme une soupe glacée dans une assiette creuse.

