

Retrouver calme et sérénité en 10, 20 ou 30 minutes

yoga

Le sens de l'équilibre

AYURVÉDA
Raviver
sa lumière
intérieure

NOUVEAU
N°1

JOURNAL

Amélie
Nothomb
Interview en dehors
du tapis

La pose du mois :
vrikshâsana

Plus joyeuse,
plus zen,
plus créative...
7 postures
faciles pour
rééquilibrer
ses chakras

DÉTOX DE
PRINTEMPS
Réveillez
votre corps
et vos sens

À découvrir :
le Yogi
walkie

MARS 2015 BELGIQUE : 5,40 € - LUXEMBOURG : 5,40 €
SUISSE : 7,90 CHF - DOM : 5,40 €

M 05642 - 1 - F: 4,90 € - RD



YOGAJOURNAL.COM

RENDEZ-VOUS À LA GRÉE DES LANDES
L'ÉCOHÔTEL
ENCHANTÉ

PAR LIONEL PIOVESAN

La Grée des Landes est un
havre de paix écoresponsable
dans la campagne bretonne.

A photograph of a modern building with a wooden frame and glass walls. The building is situated on a hillside, and the view through the glass shows a landscape with trees and a clear sky. The building's structure is made of dark wood, and the glass reflects the surrounding environment. The overall atmosphere is serene and natural.

AU SOMMET D'UNE COLLINE, ENTRE CIEL
ET TERRE, UN SITE D'EXCEPTION DE DIX
HECTARES. SON NOM : LA GRÉE DES LANDES.
DANS CE BERCEAU VÉGÉTAL, UNE TRENTAINE
DE CHAMBRES, UN RESTAURANT, UN SPA...
LE TOUT, 100 % ÉCOLOGIQUE. UNE PARENTHÈSE
ENCHANTÉE AU PLUS PRÈS DE LA NATURE.



ON A ADORÉ

- L'absence de wi-fi dans les chambres.
- Un arbre planté par nuitée réservée.
- Les farandoles de saveur du chef Gilles Le Gallès.
- Le personnel chaleureux et attentionné.
- Le concept du Yogiwalkie.
- Le soin apporté à la décoration.
- Le spa et l'espace Wellness.

Une belle lumière naturelle enveloppe cet hôtel écolo chic en harmonie avec la nature qui l'entoure.

Au détour d'un chemin, l'hôtel nous apparaît. Le temps est frais, légèrement gris et le bâtiment principal, prolongé par un immense cube en bois, ressemble à un cocon dans lequel on voudrait se lover. L'allée qui mène à l'entrée est sertie d'ardoises. La belle pelouse s'étend jusqu'aux toits végétalisés des chambres. L'ensemble architectural domine la vallée et paraît suspendu dans le vide. L'impression est saisissante.

On entre. Une odeur apaisante aux notes de lavande nous enveloppe. Vive l'aromathérapie ! Notre voyage pour arriver jusqu'ici a été long. Mais l'endroit se mérite. Notre sentiment de bien-être est immédiat. Découvrons la suite...

Pour les amoureux d'art et de relaxation

Une belle lumière naturelle baigne le lobby qui bénéficie de grandes baies vitrées. Plus loin, une cheminée réchauffe le salon du bar. En toile de fond, une jolie passerelle en bois mène au spa. Un sans-faute pour la décoration. Les propriétaires sont amateurs d'art et cela se voit. Un peu partout, de sublimes photographies sur le thème du végétal invitent à la rêverie, comme dans Les Jardins sauvages, le restaurant bio. On trouve aussi exposés des toiles, des sculptures, des appareils photo anciens, le tout agrémenté de plantes magnifiques. Une grande bibliothèque est à la disposition des clients.

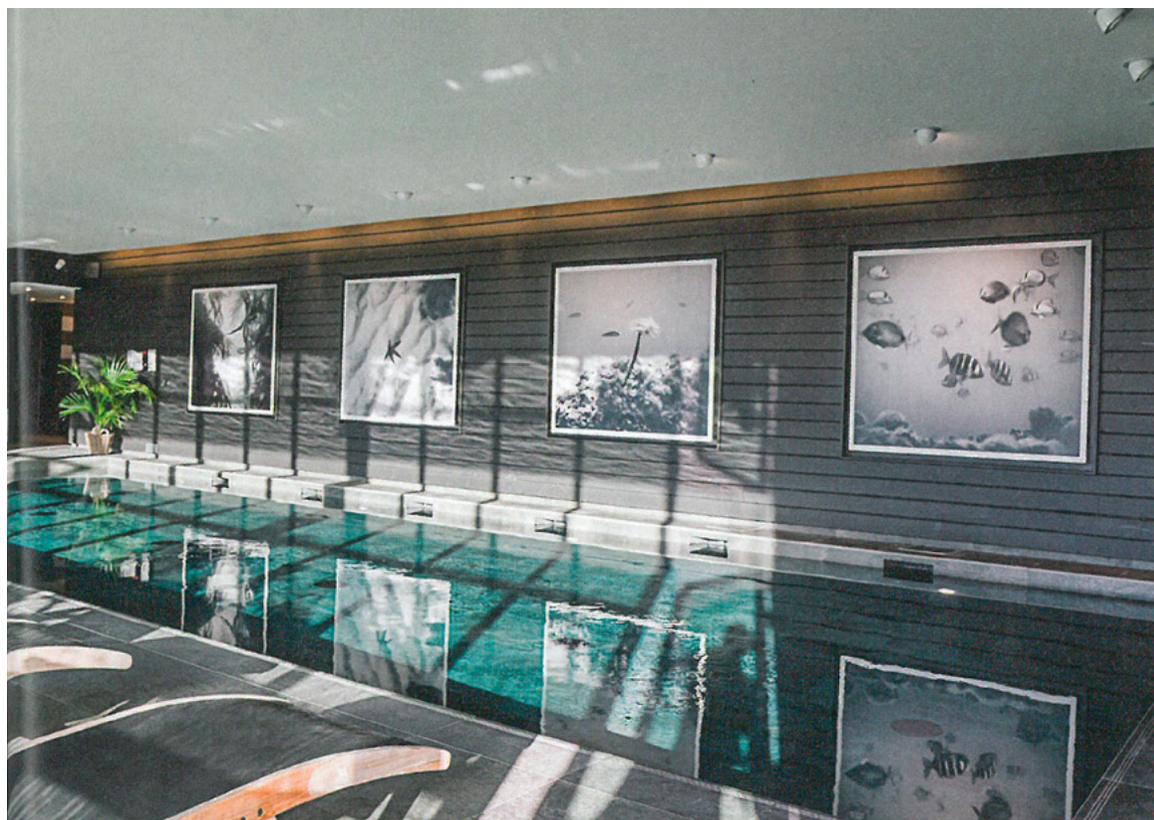
Les vingt-neuf chambres, dont une suite, sont installées aux deux étages inférieurs. Cosy, elles ne sont pas très spacieuses, mais largement suffisantes pour un couple ; on appréciera le confort du lit. Chacune possède sa petite terrasse en bois, avec une table et deux fauteuils. Le must : pas de wi-fi dans les chambres, mais une connexion filaire. Le wi-fi est accessible dans les parties communes de l'hôtel.

À l'extérieur, le jardin potager nous réserve une délicieuse promenade. Tout autour, la forêt. Plus loin, la lande. À l'évidence, cet endroit se prête à la méditation et au yoga.

Un chantier familial, « écopensé » et solidaire

Rien n'a été laissé au hasard, tout a été « écopensé » : le choix des matériaux (thermopierre, chanvre, peintures minérales naturelles, literie bio...), l'implication des artisans et entrepreneurs locaux, l'usage des ressources naturelles, le recyclage des déchets, etc. Quand le chantier





Tout a été « écopensé », conçu pour favoriser le bien-être et l'épanouissement.

a débuté, un covoiturage a été organisé pour convoier les ouvriers. Les architectes ont aussi travaillé avec la Ligue de protection des oiseaux pour intégrer des lieux de nidifications sous



les toits. L'emplacement de l'hôtel a même été choisi en fonction des énergies telluriques du site, identifiées par un géobiologiste. Labellisé « haute qualité environnementale » pour sa construction et « écolabel européen » pour ses services d'hébergement, La Grée des Landes est le premier hôtel breton certifié par le « Green Globe » (programme international de notation du développement durable appliqué au tourisme).

Propriétaire du site, Yves Rocher, fondateur de la marque éponyme, voulait construire, ici, il y a plus de trente ans, une ferme de beauté. La Gacilly est sa commune natale et le siège social de l'entreprise qu'il a fondée. C'est son fils, Jacques Rocher, et sa femme, Gaëlle, qui ont donné vie au projet en 2009. Depuis, le personnel charmant et attentionné l'anime, comme si le lieu diffusait des ondes positives à l'ensemble de ses occupants.

Certes, l'hôtel n'est pas à la portée de toutes les bourses (155 euros à deux en semaine avec petit déjeuner bio), mais son luxe et son raffinement offrent un excellent rapport qualité prix. D'autant que, pour chaque nuit que vous y passerez, un arbre sera replanté dans le monde par la Fondation Yves Rocher (engagée dans l'opération « Plantons pour la planète » menée par les Nations Unies). La Grée des Landes est une adresse magique.

À DÉCOUVRIR AUX ALENTOURS

- Le festival photo « Peuples et nature », de La Gacilly, du 5 juin au 30 septembre, attire chaque année plus de deux millions de visiteurs autour des plus grands photographes internationaux sur les thèmes de l'éthique, de l'humanisme et du développement durable.
- Le restaurant Les Enfants gâtés, pour sa carte bio, ses produits locaux de saison. Le Végétarium conçu par Yves Rocher dans un complexe qui intègre aussi un musée végétal. Les deux crêperies de La Gacilly.
- La forêt de Brocéliande est située à dix minutes par la route et des visites guidées y sont proposées.



PLUS D'INFOS
Retrouvez toutes les offres et tarifs
de La Grée des Landes sur
www.lagreedeslandes.com



Le vaste bassin
de nage intérieur
et sa vue sur une
nature omniprésente.

24 HEURES DE BIEN-ÊTRE

DÉTENTE, MASSAGE, YOGA
ET TABLE GASTRONOMIQUE





COMMENT S'Y RENDRE ?

La Grée des Landes est installée à La Gacilly, une petite commune du Morbihan située entre Rennes et Vannes.

- En train : depuis Paris, Rennes ou Nantes, descendez à Redon et prenez un taxi qui vous conduira en 15 minutes à l'hôtel.
- En avion : destination Rennes ou Nantes, puis louez une voiture.
- En voiture : depuis Rennes, rejoignez la D177, prenez la direction Redon, sortez à Pipriac et suivez la D777 jusqu'à La Gacilly. Depuis Nantes, rejoignez la N165 direction Vannes, sortez à Pontchâteau, suivez la direction Redon sur la D773 puis, après Redon, continuer sur la D873/777 jusqu'à La Gacilly. Situé à la sortie du village, sur les hauteurs, La Grée des Landes est bien indiquée.



Commencez la journée par une salutation au soleil sur la grande terrasse en bois du spa. Puis laissez-vous tenter par un massage. L'offre de massages de La Grée des Landes reste classique, mais propose un petit plus, de l'huile à base de jojoba biologique – spécialement élaborée pour l'établissement – et, à partir de fin mai, la possibilité de choisir un massage à deux dans la cabane suspendue, proche de l'hôtel. Intégrée dans un chêne centenaire, cette cabane est extraordinaire. On s'y sent comme dans un endroit sacré, entre terre et ciel.

De belles plantes bordent le bassin de relaxation du spa. Ses grandes baies vitrées permettent d'admirer la vue toute la journée. Paré de faïence, avec son éclairage doux, le hammam est tout aussi agréable. Notre programme préféré : hammam, douche froide et relaxation dans le bassin où l'eau atteint 30 °C. Divin !

Prolongez votre programme détente et remise en forme en passant à l'espace Wellness (en clair, bien-être). La salle de relaxation est parsemée de grands coussins voluptueux, les fameux Waff, reconnus pour la sensation d'apesanteur qu'ils procurent. Le principe est simple : installez-vous confortablement sur les coussins, laissez-vous bercer par la musique douce, un masque d'amarante bio délicatement posé sur les yeux. Décollage immédiat...

Sophrologie, médiation, Pilates, yoga ou Yogiwalkie ?

Vous pourrez ensuite vous changer dans les cabines pour plonger dans le grand bassin de nage intérieur (16 mètres de longueur). Les plus courageux s'inscriront à l'aquarelaxation ou à l'aquabiking. Et la journée continue avec des séances de sophrologie, de médiation, de Pilates ou, bien sûr, de yoga. Incontournable :

la découverte du Yogiwalkie. Cette discipline qui allie la marche et les techniques de yoga en pleine nature a été inventée par la délicieuse Peggy Menager, professeure certifiée de hatha yoga, qui vous initiera à La Grée des Landes.

Une gastronomie « locavore »

Mais vient l'heure de passer à table. De surcroît au restaurant gastronomique dirigé par le chef Gilles Le Gallès (retrouvez son interview en p. 92). Son objectif : vous émerveiller avec de nouvelles saveurs cuisinées à partir de produits issus de l'agriculture biologique, du potager tout bio de l'hôtel, des produits du terroir. Une véritable gastronomie « locavore », fondée sur l'utilisation de produits de saison, pour se régaler léger, frais et responsable.



**« Mon amour
de la nature,
mon besoin de voir
des arbres,
du vert... Je voulais
intégrer tous
ces éléments dans
ma pratique. »**

Le Yogiwalkie

« Une vraie prise de terre ! »

Elle arrive avec un large sourire, rayonnante d'ondes positives. Après avoir vécu des expériences fortes et singulières, Peggy Ménager, coach yoga, enseignante à La Grée des Landes, a créé le Yogiwalkie, une discipline qui associe la marche en pleine nature aux techniques du yoga. Peggy s'installe, on se sent immédiatement connectée...

PAR : AURÉLIE LAFITTE
PHOTOS : LIONEL PIOVESAN

Q Peux-tu nous parler de ton cheminement vers le yoga ?

R J'ai découvert le yoga vers l'âge de 21 ans, mais je n'ai suivi que quelques cours, parce que je trouvais cela trop mou. Puis, à 25 ans, j'ai voyagé pendant six mois en Inde. Et là, je suis tombée sur des personnes qui m'ont enseigné la tradition du yoga avec de vrais rituels à se lever à 5 heures du matin. C'était vraiment une nouvelle découverte pour moi. Cela m'a passionnée.

Q Y avait-il une école particulière qui t'intéressait dans le yoga ?

R Pas vraiment. En Inde, j'ai pratiqué le yoga traditionnel, le hatha yoga. Cela a juste été une histoire de rencontres. J'ai aussi voyagé en Inde et au Népal. À mon retour en France, je suis allée travailler dans le milieu de la production télé à Paris, pour Canal+ et « Le Grand Journal ». J'étais vraiment en contact avec le stress. Comment gère-t-on une émission quotidienne avec l'environnement, la pression, tout ça ? Le stress s'est insinué

en moi et pour l'évacuer, j'ai fait appel aux techniques que j'avais apprises en Inde. Par chance, juste à côté du « Grand Journal », il y avait l'école Tapovan à Paris, école traditionnelle de hatha yoga et d'ayurveda. J'ai ouvert la porte du studio et j'ai commencé à prendre des cours avec Jean-Paul, il avait 76 ans à l'époque. Son enseignement était assez ludique en plus, donc ça m'a bien plu. Après quelques années, il m'a motivée pour apprendre à le transmettre.

Q Que faisais-tu à Canal + ?

R J'étais assistante de production. Et puis, tout s'est accéléré. Ma maman est tombée malade, elle a eu un cancer du pancréas. J'accouchais en même temps de ma petite fille, Pénélope. Il y a eu un choix à faire. J'avais mon diplôme de hatha yoga, je savais que cela me servirait un jour. J'étais à Paris, ma mère était en Bretagne. J'ai donc attendu la fin de la saison du « Grand journal », puis j'ai quitté Canal+ et Paris pour m'installer, ici, en Bretagne. En parallèle, j'ai créé Be Yogi, mon école nomade de yoga. Je venais d'avoir 31 ans.



Q Comment as-tu aidé ta mère dans la maladie ?

R Je l'ai accompagnée pendant sa fin de vie, qui a duré encore un an après mon déménagement. Je la massais, nous pratiquions le pranayama. Ma mère était professeur de sport et avait un physique assez tonique. Nous marchions, marchions... Elle était persuadée que l'oxygène atténuerait sa tumeur. Quand je lis maintenant des rapports scientifiques à ce sujet, je pense qu'elle était dans le vrai. Et pendant que nous marchions je lui enseignais des techniques de yoga notamment celles de respiration. Et puis voilà, elle est partie et petit à petit je me suis mise à pratiquer toute seule. ..

Q C'est ce qui t'a amenée à créer le Yogiwalkie ?

R Oui, en partie. C'est aussi le problème des salles, souvent peu adaptées et pas du tout cosy, qui m'a conduit à faire du yoga en extérieur. Cela s'est conjugué avec mon amour de la nature, mon besoin de voir des arbres, du vert. Je voulais intégrer tous ces éléments dans ma pratique. Et je me suis aperçue que j'attirais d'autres personnes qui n'avaient pas envie de s'enfermer dans une salle.

Q Comment définis-tu le Yogiwalkie ?

R C'est une discipline de plein air qui associe la marche aux techniques du yoga. J'aime la décrire comme du yoga en 3D : énergie, zénitude et communion avec la nature. Cela n'est pas qu'une définition symbolique, c'est surtout une pratique fondamentalement humaine, vitale et bienfaisante. Nous sommes des bipèdes et marcher stimule notre instinct de vie. Nous avons également besoin de ralentir notre rythme de vie et nous reconnecter à l'essentiel. Pour moi, le Yogiwalkie est une vraie prise de terre. Il me permet de retrouver mon équilibre intérieur et de vivre en meilleure harmonie avec mon environnement.

Q Où et comment pratique-t-on le Yogiwalkie ?

R Idéalement, en pleine nature, peu importe la saison, mais il ne faut pas qu'il vente ou qu'il pleuve. Je l'enseigne en forêt à La Grée des Landes [lire nos articles précédents], car ce site possède une énergie extraordinaire. Il m'arrive aussi de le pratiquer ailleurs ; dans mes autres cours, dès qu'il fait beau, on sort.



Cette discipline va rapidement se généraliser. J'ai reçu beaucoup de demandes de professeurs de yoga qui souhaitent l'enseigner et la première session de formation se tiendra du 8 au 10 mai prochains. Certains souhaitent même la développer en ville. Je suis en train d'imaginer des petits parcours à réaliser dans les parcs, en starter, pour démarrer la journée ou lors de la pause déjeuner. Cela peut permettre aux citadins de recréer un lien avec la nature et avec leur rythme intérieur, sur des temps plus courts.

Q Quelles autres techniques de yoga enseignes-tu ?

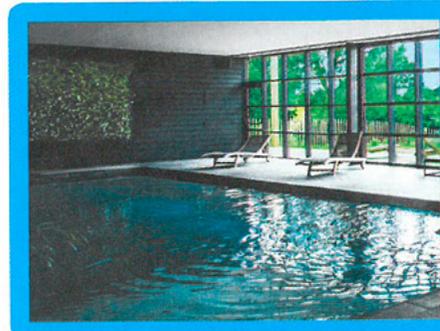
R J'enseigne aussi le hatha yoga, le yoga wellness, fondé sur le bien-être, et le happy yoga qui agit sur le pranayama, la méditation et la joie. J'ai ma personnalité, j'aime bien rigoler et j'essaie de transmettre cela en cours. Ma petite mission : rendre les gens plus heureux. Le Yogiwalkie est justement formidable à ce niveau-là. J'ai souvent envie de prendre les gens en photo au départ et à l'arrivée. La transformation est stupéfiante !

À GAGNER !

UN SÉJOUR À LA GRÉE DES LANDES POUR 2 PERSONNES

Pour goûter vous aussi à la paix intérieure : 1 nuitée sur place, 1 petit déjeuner bio et local, 1 dîner au restaurant gastronomique Les Jardins sauvages, les accès au bassin de relaxation, au hammam du spa Yves Rocher et à la piscine de l'espace Wellness, et 1 séance de Yogiwalkie...

Choisissez une photo de vous en train de pratiquer le yoga dans un environnement naturel, si possible en période estivale. Postez-la avant le 15 avril 2015 sur le site Internet ou la page Facebook de Yoga journal France. Notre comité de rédaction sélectionnera cinq photos, et la plus belle vaudra à son auteur de gagner ce séjour. Les photos retenues seront diffusées dans le magazine.



10 étapes du



1. SE CONNECTER À LA TERRE NOURRICIÈRE.

Lorsqu'on pose un pied sur terre, il faut saisir l'opportunité de l'ancrage et prendre conscience du rôle de passeur que nous occupons entre le ciel et la terre à ce moment précis. La posture de marche doit créer cette connexion essentielle, le regard porte loin, les épaules s'abandonnent, le sommet du crâne est aspiré vers le ciel, les pieds enracinés ; le souffle voyage entre les deux rives et l'énergie circule de façon harmonieuse. La délicatesse de nos empreintes au sol nettoie nos blocages et automatismes liés au stress.

2. LA RESPIRATION COMPLÈTE YOGIQUE.

Elle participe au grand nettoyage des poumons et à l'oxygénation de nos cellules. Cet effet est décuplé en pleine nature. En libérant le diaphragme, nous imposons à nos pas l'écoute sensible de nos longues inspirations et la chaleur apaisante de nos profondes expirations.

3. VIRABADHRASANA,

LE GUERRIER. Cette posture active notre responsabilité et explore notre état émotionnel. Elle touche à notre intériorité, fait résonner nos combats, nos réussites et pacifie notre esprit. Voler et atterrir en même temps. Dirigeons notre drishtī (regard intérieur) vers notre but et cheminons fixement pour l'atteindre. Cette posture fait écho à la complexité de l'être humain et à son envie d'avancer malgré les peurs qui l'immobilisent.

4. TRIKONASANA, LA PRISE DE TERRE EN PLEIN AIR.

Renforce les cuisses, les genoux et les chevilles, pour un ancrage optimal, et évite les blessures liées à la marche active. Prépare le diaphragme pour accueillir le prana, un pur nectar d'énergie en présence des arbres. Étire les hanches, les épaules, la poitrine et la colonne vertébrale souvent mis à mal par les postures de marche.

5. PRATIQUER LA RESPIRATION ALTERNÉE.

Elle permet de jongler avec nos humeurs. Respirer avec la narine droite, du côté solaire, stimule nos fonctions digestives, agit sur nos mouvements,

nos muscles, nos articulations, notre circulation, notre système cardiaque, notre confiance... Besoin de calme après la tempête : respirez avec votre narine lunaire, la gauche, elle rafraîchit l'organisme, stimule notre intuition et notre créativité.

6. COMMUNIER AVEC LA NATURE.

Elle nous offre l'occasion de méditer et de nous réconcilier avec nos sens souvent malmenés dans la société actuelle. Ici, la pomme de pin renforce notre odorat et nous replonge dans l'enfance, odeur de mousse, de bois, de champignons, de terreau. Elle est aussi un hygromètre naturel, absorbeur d'excès d'humidité dans l'air. Pomme à paume, nous la gardons dans nos mains pour nous libérer de nos excès de comportements et gommer nos tempéraments énergivores.

7. CHOISIR SON ARBRE.

Symbole dans le yoga et maître inspirant, l'arbre est notre modèle pour toutes ses qualités : l'enracinement, la stabilité, l'élévation, la grâce, la puissance et la souplesse, l'épanouissement et la vibration, en résumé, la force tranquille. L'arbre est le plus bel exemple d'union entre tous les éléments, la jonction entre ciel et terre. Un vrai catalyseur régénérant pour le cœur et l'âme.



8. LA SALUTATION AU SOLEIL.

Elle est un véritable rituel dans la tradition yoga. L'union entre le ciel et la terre prend tout son sens dans cet hommage rendu au soleil. En alternant les postures d'ouverture et de fermeture, la respiration guide nos mouvements, créant un dialogue entre les éléments.

9. HANUMAN, LE DIEU SINGE.

Cette posture active notre attention. Penser à nos pas se chevauchant, relâcher les tensions inutiles, marcher droit les yeux fermés et suspendre notre singe mental quelques instants sur un fil permet de revisiter nos itinéraires, nos priorités, nos engagements. Cette posture aide à retrouver notre lucidité.

10. LE SANKALPA.

C'est la pensée noble et positive qui clôture chaque séance. Faites votre vœu avec le cœur et répétez-le mentalement comme pour planter une graine positive dans votre esprit. Elle doit poursuivre sa vibration tout le reste de la journée. C'est une posture d'ancrage pour saluer votre nature profonde et fixer les effets du Yogiwalkie.

Pour en savoir plus : www.beyogiwalkie.com



Dans la cuisine du chef

Gilles Le Gallès

« Nous privilégions l'harmonie avec la nature et les saisons »

Dans chaque numéro, « Yoga journal » conviera un chef ou l'auteur d'un livre de recettes qui partagera ses petits secrets et anecdotes. Nous avons, cette fois-ci, rendez-vous avec Gilles Le Gallès, chef du restaurant bio et gastronomique Les Jardins sauvages, de La Grée des Landes.

PAR ANNE PIOVESAN



Gilles Le Gallès, un chef bio qui respecte, avant tout, la nature : « Elle sait très bien produire sans l'aide des hommes. »

Q Racontez-nous votre parcours...

R Un cheminement professionnel est toujours le fruit de rencontres. Pour ma part, j'ai eu la chance de faire trois belles rencontres professionnelles. Tout d'abord, Gilbert Le Coz, quand il dirigeait, à Paris, Le Bernardin, un restaurant spécialisé dans le poisson où j'ai appris la qualité du produit et la simplicité des apprêts. Ensuite, Bernard Loiseau, à Saulieu, auprès duquel j'ai compris que l'on pouvait s'exprimer avec son travail et appris à penser tel que le décrivait Flaubert : « Bien penser pour bien écrire. » Fort de ces enseignements, j'ai animé et dirigé deux restaurants à Paris : La Barrière de Clichy et l'Aristippe. La troisième rencontre, sans doute la plus étonnante au regard de mon métier, c'est avec Jacques Rocher, le fils d'Yves, qui, en me confiant la responsabilité des Jardins sauvages, le restaurant de l'écohôtel spa Yves Rocher de La Grée des Landes, m'a demandé de créer un restaurant bio, « locavore », accessible au niveau des prix et savoureux. L'ADN des Jardins sauvages tient dans ces quatre mots.

Q Pourquoi le choix du bio ?

R Le choix du bio est à la fois une prise de conscience et une volonté : respecter la nature, car elle sait très bien produire sans l'aide des hommes. Pour cela, nous choisissons des producteurs qui fondent tous leur travail sur cette démarche.

Q Le goût, le plaisir des sens et l'esthétique sont-ils pour vous le meilleur moyen d'inciter les sceptiques à découvrir que l'on peut faire de la gastronomie avec des produits bio ?

R C'est, en tout cas, ce que nous essayons de prouver au quotidien. La gastronomie à partir de produits bio est faite d'exigences qui sont, en réalité, des contraintes positives, car elles nous conduisent à penser différemment notre métier. Ce regard neuf sur notre travail est la conséquence de celui que nous portons sur la nature.

Q Quels sont vos fondamentaux ?

R Le premier contact avec l'assiette, c'est le visuel. Nous privilégions donc l'harmonie avec la nature et les saisons. Les couleurs dans les plats correspondent à la saison : une teinte trop vive ne trouvera pas sa place en automne quand, à l'extérieur, les tons sont fauves et pastel. Juste à côté du restaurant, nous avons un potager qui, tout au long de l'année, nous donne la couleur dominante de cette palette.

Q Avez-vous des produits cultes ?

R Nous travaillons, avant tout, sur le goût et la texture du produit. Chacun possède un goût et une

fibre particuliers que nous valorisons sans les dénaturer grâce à un mode de cuisson adapté. Notre cuisine est un véritable laboratoire de recherche. Le socle de notre savoir-faire est de mettre en valeur le végétal, non comme le composant d'une garniture, mais comme l'élément constitutif du plat.

Q Quelle est la recette dont vous êtes particulièrement fier ?

R Fin, 2014, nous avons mis en valeur la poire et le caramel, grâce à une association avec un mi-cuit de bar au fromage de chèvre. Cela nous a permis de jouer sur le contraste terre-mer, en réunissant la poire de nos vergers, notre producteur de fromage de chèvre et le poisson de nos côtes bretonnes.

Q Quel est votre dessert fétiche ?

R C'est la tarte légère aux pommes, un souvenir impérissable de Bernard Loiseau. Ce dessert me permet aujourd'hui de travailler avec un producteur issu de notre réseau « locavore » et de redécouvrir des variétés anciennes de pommes, aux goûts et aux parfums si différents.

Mi-cuit de bar au fromage de chèvre et poires caramélisées

Ingédients pour 4 personnes :

- 400 g de filets de bar • 50 g de fromage de chèvre demi-sec
- ½ pamplemousse • 2 échalotes • ½ poire Abate
- 2 brins d'aneth • 1 c. à café de moutarde aux algues
- 1 c. à café de vinaigre de cidre • 1 c. à café de miel
- 1 trait d'huile d'olive • 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre du moulin

- 1 Dans une casserole, réalisez un caramel avec le miel. Une fois arrivé à une légère coloration, déglacez avec le vinaigre de cidre, faites cuire à nouveau pour éliminer l'acidité du vinaigre.
- 2 Ajoutez la poire coupée en petits dés, enrobez-les bien et retirez-les du feu. Réservez.
- 3 Saisissez les filets de bar côté peau avec de l'huile bien chaude. Retirez-les au bout de 2 à 3 minutes.
- 4 Ôtez la peau du bar, coupez la chair en petits cubes.
- 5 Ajoutez au poisson les échalotes ciselées, l'aneth haché, un peu de moutarde aux algues, les dés de poire caramélisés au miel, les suprêmes de pamplemousse hachés sans le jus et, enfin, les dés de fromage de chèvre. Assaisonnez avec le sel, le poivre, et ajoutez un trait d'huile d'olive.

Le conseil du chef

Vous pouvez faire dorer la peau du filet dans la poêle pour lui donner un côté croustillant et vous en servir comme tulle en la déposant sur votre préparation au moment de servir.