

**Un manoir animé d'une mission.** Pour Raymond Blanc, la qualité de l'alimentation est la clé de la qualité de vie. Son Manoir aux Quat'Saisons met ce concept à l'honneur, avec un restaurant étoilé au Michelin, une école de cuisine renommée et un hôtel de luxe. Mieux, la cuisine proposée est 100 % biologique et sert du café Nespresso.



Raymond Blanc veut faire évoluer les mentalités gastronomiques de ses contemporains et ne s'en cache pas. Depuis des années, il réprimande les Britanniques pour leurs mauvaises habitudes alimentaires et leur tendance à s'écarter de la chaîne alimentaire – un symptôme typique de la société occidentale qui menace sa survie.

Face au malaise de la civilisation, cet expatrié passionné a choisi de montrer l'exemple. Bien avant de devenir célèbre, le jeune chef autodidacte qu'est RB (comme l'appellent amicalement ses compagnons de cuisine) opte pour une cuisine éclectique à base de produits biologiques. En 2004, son symposium international « The American Food Revolution » rencontra un tel succès qu'un second événement consacré au Slow Food (par opposition au Fast Food) est déjà en préparation pour l'an prochain. Et depuis 20 ans, Raymond Blanc s'active aux fourneaux de la maison qui incarne la synthèse de ses idéaux : Le Manoir aux Quat'Saisons.

Situé dans l'opulent couloir qui relie Oxford à Londres, Le Manoir est bien à l'abri du stress urbain. Les jardins de cultures décoratives et biologiques qui bordent le site sont un régal à la fois pour les yeux et pour le palais, puisqu'ils approvisionnent la cuisine. L'école de cuisine démystifie la haute cuisine auprès d'un public composé tant de professionnels que d'amateurs enthousiastes. Le complexe propose également des événements musicaux ainsi que des séminaires de gastronomie, œnologie, nutrition et jardinage durant toute l'année. « Avec Le Manoir, j'ai voulu créer un endroit où les gens viendraient pour fêter la vie et sa beauté » confie le chef aux 2 étoiles. « Et pour y parvenir, il vous faut les ingrédients adéquats. Cette valeur – la pureté de la nourriture – est la pierre angulaire sur laquelle Le Manoir fut bâti. »

Raymond Blanc attribue sa passion pour la gastronomie à sa jeunesse passée à Besançon, une ville considérée comme la plus verte de France. « L'âme du chasseur-cueilleur s'est réveillée très tôt en moi » explique-t-il fièrement, se souvenant de chasses aux produits que sa mère transformait en un festin. « Nous appartenions à la classe ouvrière, mais mangions comme des rois ! ». Cette expérience l'a imprégné de valeurs qui nourrissent encore sa vision à l'heure actuelle : l'intégrité du cycle de vie de la nature, le goût irremplaçable des produits du terroir et le rituel de la table. Malgré sa lutte contre la culture du fast food, Raymond Blanc voit dans le succès de son hôtel la preuve d'une évolution vers une nouvelle prise de conscience au travers d'une clientèle plus jeune et plus diversifiée. La vague biologique a contribué au développement du Manoir, qui s'appête à se doter d'un spa et à étendre ses jardins potagers. « Nous aurons notre propre marché agricole ! » s'exclame-t-il.

En tant que Français pure souche, Raymond Blanc fera peut-être toujours figure d'outsider à Oxford, mais lorsqu'on lui parle d'avenir, ce père de deux enfants répond frénétiquement à la première personne du pluriel. « Je pense qu'aujourd'hui, nous avons compris que l'alimentation influe sur la santé, l'environnement et la société que nous construisons » affirme-t-il. « Nous retournons à une chaîne alimentaire plus réfléchie, vers une production mondiale intelligente... La moralité et les valeurs éthiques commencent à toucher tous les domaines. C'est un fait devenu irréversible, et c'est ça qui est passionnant ! »

*Nespresso est à l'honneur pour les invités des dîners privés qui se tiennent au Manoir.*



## PIONNIER DU BIO





## POTAGE AU PISTOU

**Nombre de couverts : 4**

**Temps de préparation :** 30 minutes. **Temps de cuisson :** 1 heure  
**Organisation :** La soupe peut être préparée quelques heures à l'avance.  
 Les cocos de Paimpol peuvent être cuits un jour à l'avance, de même que la sauce au pesto. **Ustensiles particuliers :** Mixer

### Cocos de Paimpol (facultatif)

200 g de cocos de Paimpol frais ou de haricots blancs (\*1, s'ils sont secs, faites-les tremper pendant 12 heures, puis jetez l'eau)  
 30 g d'huile d'olive (\*2)  
 50 g d'oignon finement haché  
 30 g de gousses d'ail entières, épluchées  
 1 bouquet garni (1 feuille de laurier, 2 branches de thym, quelques brins de persil, le tout lié en bouquet)  
 400 ml d'eau bouillante (\*3)  
 4 g de sel marin  
 1 g de poivre noir fraîchement moulu

### Sauce au pesto

30 g de feuilles de basilic blanchies pendant 5 secondes puis rafraichies (\*4)  
 15 g d'ail pressé  
 10 g de pignons de pin grillés  
 100 ml d'huile d'olive vierge extra  
 3 g de sel marin  
 1 g de poivre blanc

### Potage

200 g de cocos de Paimpol frais cuits ou de haricots blancs secs que vous aurez fait tremper (voir recette ci-dessus)  
 30 ml d'huile d'olive  
 100 g d'oignon finement haché  
 1 carotte, épluchée et finement hachée  
 50 g de céleri épluché et finement haché  
 50 g de poireau finement haché  
 50 g de fenouil finement haché  
 50 g de courgette coupée en petits cubes  
 50 g de pois  
 800 ml d'eau bouillante  
 12 g de sel marin  
 1 g de poivre blanc fraîchement moulu

### Garniture

100 g de sauce au pesto fraîche  
 40 g de parmesan râpé  
 40 g de croûtons

**Cuisson des cocos/haricots :** Faites suer les oignons, l'ail et le bouquet garni dans de l'huile pendant 4 minutes. Incorporez les haricots et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Ajoutez l'eau, portez à ébullition ; assaisonnez et laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes (\*5). Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les haricots soient tendres (+/- 1/2 heure). Laissez refroidir et reposer dans le jus de cuisson.

**Préparation de la sauce au pesto :** Réduisez tous les ingrédients en purée dans le mixer, goûtez et assaisonnez de sel et poivre, puis mettez au frigo jusqu'à utilisation.

**Préparation du potage :** Dans une grande poêle, faites suer les oignons, le céleri, la carotte, le poireau et le fenouil dans 4 c. à s. d'huile d'olive pendant 2 minutes (\*6). Ajoutez l'eau bouillante (\*7), assaisonnez de sel et de poivre et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Au dernier moment, incorporez les pois, la courgette et les haricots cuits et poursuivez la cuisson durant 1 minute. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

**Présentation :** Versez le potage dans une grande soupière chaude, nappez de 100 g de sauce au pesto et servez les convives. Placez le parmesan et les croûtons à table afin que les convives puissent se servir.

### Vins d'accompagnement :

Côtes de Provence (blanc)  
 Côtes du Rhône léger (blanc)  
 Variété californienne du Marsanne  
 Viognier/Chardonnay californien

### Notes du chef :

\*1 Cocos de Paimpol – Sans pouvoir en dire autant de mes haricots américains, je suis certain que vos variétés locales conviendront parfaitement à ce plat. N'importe quel type de haricot fera l'affaire.

\*2 Huile d'olive – En cuisant, l'huile d'olive perd la plupart de ses molécules sapides. Utilisez donc une huile de qualité, mais pas trop chère. Réservez l'huile d'olive vierge extra pour les sauces ou la touche finale

\*3 Eau bouillante – Celle-ci permettra de raccourcir le processus de cuisson afin de préserver les nutriments et de ne pas dénaturer les saveurs et les textures.

\*4 Basilic – Je blanchis le basilic pour préserver sa couleur vive.

\*5 Laissez mijoter à feu doux – Une cuisson trop agressive détruit la texture délicate des haricots : ils éclateront et deviendront très farineux.

\*6 Faites suer – Ce processus permet d'évacuer le sucre des légumes, ce qui rehaussera la saveur du potage.

\*7 Eau bouillante – J'utilise de l'eau bouillante pour raccourcir le temps de cuisson et préserver à la fois les couleurs vives et le parfum de ce potage.

**Nombre de couverts : 4**

### Huile au citron

400 g d'huile d'olive  
 30 g de zeste de citron

### Ingrédients pour le saumon

200 g de filet de saumon, désossé, écaillé et coupé en 4 morceaux de 50 g  
 4 g de sel  
 4 g de sucre en poudre  
 1 g de poivre blanc  
 4 g d'aneth haché  
 4 g de zeste de citron, haché

### Sauce au raifort

60 g de raifort à la crème  
 20 g d'eau  
 40 g de crème aigre  
 2 g de sel  
 2 g de sucre  
 1 pincée de poivre de Cayenne

### Salade de concombre & vinaigrette au vin blanc

1 concombre, épluché, épépiné et coupé en lamelles de 12 cm x 1 cm x 2 mm,  
 2 g de sel marin  
 2 g d'aneth finement haché  
*mixés ensemble:*  
 30 g d'huile d'olive  
 10 g de vinaigre de vin blanc  
 2 g de sel marin  
 1 g de sucre en poudre

### Bouquets de chou-fleur

80 g de chou-fleur en bouquets  
 200 g d'eau  
 5 g de sel marin  
 10 g de sauce au raifort

### La salade mizuna

16 g (1 poignée) de feuilles de mizuna  
 4 g de vinaigrette au vin blanc

**Organisation :** la sauce et l'huile au citron peuvent être préparées 24h à l'avance. **Ustensiles :** une mandoline et un thermomètre.

**Préparation de l'huile au citron :** Faites chauffer l'huile doucement à environ 50°C (\*1). Ajoutez le zeste de citron et laissez infuser pendant 24 heures. Filtrez l'huile au travers d'une fine passoire et réservez.

**Préparation de la marinade de saumon :** Distribuez l'assaisonnement (aneth et zeste de citron) de manière homogène sur les filets de saumon. Laissez mariner pendant 1 heure. Rincez les filets, tamponnez-les à l'aide d'un essuie-tout et laissez reposer. **Préparation de la sauce au raifort :** Mixez tous les ingrédients et passez-les au chinois. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. **Cuisson des tagliatelles de concombre :** Salez les lanières de concombre et faites-les mariner pendant 25 mn (\*2). Pressez les concombres pour évacuer l'excès d'eau. Ajoutez l'aneth et la vinaigrette au vin blanc (en réservant un peu de vinaigrette pour les feuilles de salade). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. **Cuisson des bouquets de chou-fleur :** Ébouillantez le chou-fleur dans de l'eau salée durant 5 à 10 s. Plongez-le dans l'eau glacée. Égouttez-le en veillant à éliminer totalement l'excès d'eau.



## CONFIT DE SAUMON SAUVAGE AVEC SALADE DE CONCOMBRE ET SAUCE AU RAIFORT

Mélangez à la sauce au raifort et laissez reposer. **Cuisson du saumon :** Faites chauffer l'huile au citron à 42°C. Cuissez-y le saumon en maintenant la température pendant 10 à 12 mn (\*3). Retirez de la poêle, égouttez et placez le saumon sur un papier absorbant. **Présentation :** Disposez les tagliatelles de concombre, les bouquets de chou-fleur et quelques feuilles de salade mizuna vinaigrées sur les bords de l'assiette. Placez le saumon au centre et garnissez-le d'œufs de saumon. Avec une cuillère, décorez l'assiette d'un filet circulaire de sauce au raifort.

### Notes du chef :

\*1 La chaleur permettra aux parfums d'infuser.

\*2 Le concombre est un légume riche en eau. Le sel absorbe l'eau qu'il contient, améliorant ainsi la texture de la salade.

\*3 Une température de 42°C n'est pas suffisante pour « cuire » le filet de saumon, mais bien pour dénaturer ses protéines afin de lui donner une superbe texture et un savoureux parfum.



## GROUSE RÔTIE, SAUCE AUX MÛRES ET AU SAINT-ÉMILION

**Temps de préparation :** 30 minutes. **Temps de cuisson :** 35 minutes.  
**Organisation :** Commandez les grouses longtemps à l'avance. Elles doivent être fraîches et ne doivent pas avoir faisandé plus de 2 jours. Demandez à votre boucher de les déplumer et de les vider ainsi que d'en enlever les bréchets. **Ustensiles particuliers :** Mixer ou robot ménager.

**Cuisson, repos et découpe des grouses:** (peut être fait 1/2 h. à l'avance). Préchauffez le four à 200°C, thermostat 6. Assaisonnez l'intérieur et l'extérieur des volailles de sel et de poivre. Dans une grande sauteuse, à feu moyen, faites mousser le beurre et l'huile d'arachide, posez-y les grouses cuisses vers le bas et saisissez-les pendant 30 s de chaque côté. Disposez-les sur le dos dans un plat à four et faites-les cuire dans le four préchauffé (saignant : 7-8 mn, à point : 10-12 mn ou bien cuit : 15 mn). Retirez du four et laissez reposer dans la poêle pendant 5 mn. Récupérez le jus, passez-le et ajoutez-le à la sauce.

**Préparation de la sauce à la mie de pain :** Faites frémir le lait, le clou de girofle, l'oignon haché, le thym et le porc fumé puis retirez du feu et laissez infuser pendant 20 minutes. Filtrez à la passoire et laissez reposer le lait infusé. Faites suer les oignons à feu moyen dans le beurre pendant

5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent mous et translucides sans aucune couleur. Dans un robot ménager, ajoutez l'oignon cuit, la mie de pain et le lait infusé. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène, passez au chinois et rectifiez l'assaisonnement.

**Préparation de la sauce Saint-Émilion :** À feu moyen, dans une petite saucière, faites mousser le beurre et dorez-y les os d'ailes de grouse hachés. Incorporez-y tous les autres ingrédients, portez le tout à ébullition, écumez et laissez mijoter pendant 7 à 10 minutes. Passez la préparation au chinois pour en extraire complètement le jus. Goûtez, assaisonnez de sel et de poivre fraîchement moulu.

**Présentation :** Sur une grande assiette, disposez la grouse coupée en morceaux, garnissez de feuilles de chou vert braisées, de lardons et de mûres. Nappez de sauce à la mie de pain et de sauce au Saint-Émilion.

### Notes du chef :

Laisser faisander la grouse pendant trop longtemps dénature sa richesse naturelle en un goût trop prononcé.

**Nombre de couverts :** 4

### Ingrédients pour les grouses

4 jeunes grouses (350 g pièce),  
nettoyées et prêtes à cuire  
15 g de beurre doux  
15 g d'huile non parfumée  
Sel marin et poivre noir  
fraîchement moulu

### Sauce à la mie de pain

200 ml de lait entier  
1 clou de girofle  
10 g d'oignon finement émincé  
1 branche de thym  
30 g de parures de porc fumé  
10 g de beurre doux  
30 g d'oignon finement haché  
30 g de brioche / mie de pain  
(sans croûtes)

### Sauce au Saint-Émilion

15 g de beurre doux  
Os d'ailes de grouses hachés  
200 g de mûres bien juteuses  
marinées dans 20 g de sucre  
pendant 2 heures

15 g de vinaigre de vin rouge,  
réduit de ¾  
100 ml de porto Ruby,  
réduit de moitié  
1 baie de genévrier écrasée  
100 ml de fond de volaille  
Sel marin et poivre noir  
fraîchement moulu  
Une pincée de sucre en poudre  
(facultatif)

Une rosace de pommes Braeburn caramélisées surmontée d'une fine croustade caramélisée (spécialité du sud-ouest de la France), servie avec une sauce aux pommes vanillée et une glace au miel et gingembre.

**Temps de préparation :** 30 minutes. **Temps de cuisson :** 30 minutes

**Préparation de la rosace de pommes :** Pour obtenir le beurre au calvados, ajoutez le calvados, le sucre et le jus de citron au beurre clarifié chaud, mélangez et mettez de côté. Pelez les pommes et évidez-les (en les gardant entières), puis découpez-les en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé enduit de beurre au calvados et disposez-y les lamelles de pommes en les superposant légèrement, de manière à former une rosace d'environ 15 cm de diamètre. Enduisez le dessus de la rosace de beurre au calvados à l'aide d'un pinceau. Faites cuire la préparation pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200°C, jusqu'à ce que les pommes soient dorées. Laissez refroidir et recouvrez de film alimentaire.

**Préparation de la sauce aux pommes :** Portez l'eau, le sucre, le jus de citron et la vanille à ébullition, ajoutez-y les Granny Smith coupées en morceaux et laissez mijoter pendant 2 minutes. Mélangez bien au mixer, passez le liquide au chinois et mettez de côté.

## CROUSTADE MAISON DE POMMES CARAMÉLISÉES



**Nombre de couverts :** 4

### Ingrédients pour la rosace de pommes

600 g de pommes Braeburn  
(5 à 6 pommes)  
50 g de beurre clarifié  
5 ml de calvados  
15 g de sucre semoule  
5 ml de jus de citron

### Sauce aux pommes

125 g de pommes Granny Smith  
(1 à 2 pommes)  
100 ml d'eau  
50 g de sucre semoule  
12 ml de jus de citron  
1/2 gousse de vanille

### Croustade caramélisée

250 g de farine pâtisseries  
1 blanc d'oeuf (biologique,  
moyen calibre)  
1 g de sel de table  
1 g de sucre semoule  
110 ml d'eau chaude  
1 jaune d'oeuf (biologique,  
moyen calibre)  
18 ml d'huile d'arachide