



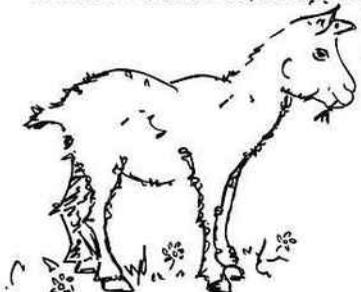
Le carnet de printemps d'Éric Guérin

Amoureux de la vie, de la nature et de la véritable bonne cuisine... Éric Guérin est un chef étoilé vraiment pas comme les autres... C'est, dans sa nature, en Brière, depuis son établissement *la Mare aux Oiseaux*, qu'il nous offre son carnet du moment. Pour cette belle saison, il est prêt à nous conter fleurette pour nous mettre l'eau à la bouche !

L'OUBLIÉ DU GARDE-MANGER

Le chevreau

En voilà un dont il vaut mieux ne pas avoir vu le portrait avant de décider de l'afficher au menu du jour ! Sa viande – quand il est élevé exclusivement au lait pour les meilleurs – est fondante et délicate à souhait. Sa cuisine doit d'ailleurs emprunter les mêmes chemins d'élégance et de naturel ; on lui associe les premiers légumes primeurs, il adore ça, tout comme les premières herbes fraîches. Mais il ne déteste pas non plus une jolie cabriole sur le grill, assaisonné d'une bonne moutarde, ou un petit voyage de goût en mode blanquette allégée ou tajine finement épicé. Son petit moins, c'est qu'il est souvent difficile à trouver, et qu'il se vend entier, en demi ou en quart ; mais un peu de tendresse mérite bien ce petit sacrifice.



À REDÉCOUVRIR

L'escargot

Elles sont là les jours de pluies et, pourtant, j'aime l'escargot toute l'année, tout particulièrement au printemps, car il s'accorde à merveille avec la douceur et le concentré de saveurs des premières touches de vert que nous apporte dame nature.

Face à l'agriculture intensive et à la pollution, je recommande l'achat d'escargots d'élevage pour une meilleure traçabilité.

Les meilleures espèces au niveau gustatif sont le gros gris (*helix aspersa maxima*) et le petit gris (*helix aspersa müller*), à ne pas confondre, si on achète des escargots déjà préparés, avec les achatines qui sont des mollusques d'Asie ou d'Afrique noire, à la chair spongieuse et élastique.

Côté cuisine, débarrassé du poids de sa maison, notre ami adore les herbes fraîches, les premiers petits

pois, mais aussi des touches de soleil épicées. On le fait juste réchauffer dans un joli beurre breton demi-sel, dans lequel on aura fait fondre 1 ou 2 caramels au beurre salé, bien entendu ! On ajoute une pointe de piment de Cayenne et on sert avec une belle salade d'herbes et de pousses printanières... Je vous garantis que les premiers beaux jours auront une toute autre saveur !



LES MESSAGÈRES DU PRINTEMPS

Les asperges

Loin de faire l'autruche, elle sortent la tête du sol dès les premiers beaux jours, véritables « messies » des gastronomes, qu'elles soient vertes, blanches ou violettes, voire balais ou sauvages, elles sont comme les cigognes, nos plus belles messagères du renouveau de la nature. Pas de doute possible sur les qualités de ces tiges de vie, véritables alliées du goût et de la santé, elles peuvent presque tout accompagner en cuisine, et je pourrais écrire un livre sur toutes les recettes possibles, cuites, crues, chaudes, froides, en velouté ou en salade, rien ne leur fait peur ! On les essaye cuites *al dente* en version froide, on bat énergiquement 1 jaune d'œuf avec du jus de passion et on ajoute quelques feuilles d'estragon, un bon poivre et de la fleur de sel de Guérande, le printemps est bien revenu !

LES
CHOUCHOUS
D'ÉRIC



EN DIRECT DU JARDIN...

Le miel

Je me souviens, un matin de printemps, les avoir découvertes, toutes vrombissantes, alors qu'elles venaient d'élire domicile dans le jardin de *la Mare aux Oiseaux*. Sont-elles là par hasard ? Ou peut être, j'ose l'imaginer, est-ce le fruit d'un bouche-à-oreille très nature ? Toujours est-il que je m'y suis attaché, mais tout le monde ne fait pas excellent ménage dans l'enceinte d'un hôtel !

Lui est arrivé sans masque ni combinaison et, à mains nues, il a démantibulé le labyrinthe de cire et de miel dans un nuage bourdonnant ; emportant avec lui la ruche et la reine secrète. Mais, au passage, il a oublié quelque chose : l'histoire d'une vie de travail, d'une hiérarchie, d'un équilibre parfait mais si fragile, d'un monde qui m'était jusqu'alors insoupçonné.

Quelques années plus tard, mon chemin croise un autre passionné, et c'est tout naturellement que je propose à l'apiculteur Alain Rey d'écrire avec moi

À CHAHUTER

L'œuf

Mon œuf, c'est l'incarnation suprême de la fragilité, il est pourtant signe de renaissance. À Pâques, il annonce le printemps, la résurrection de la nature, le début de la saison des amours, mais aussi la vie et de nouvelles rencontres à venir : c'est le moment, avec ou sans poule, de le mettre en scène à travers ma carte sans aucun paradoxe possible.

Pour moi, il est toujours un peu « Fabergé », quand je le découvre bien au chaud dans son nid, ou d'alchimiste quand je dois briser la coquille d'un homme ou d'une femme, qui n' imagine pas qu'il abrite en lui un trésor.

En cuisine, je suis loin de marcher sur des œufs, je le bouscule, le chahute, le brise, le bat, il a ce don d'ubiquité qui en fait un allié de choix, surtout quand on sait le bonheur que j'ai à le déguster juste au plat.

L'idée recette : on plonge les jaunes d'œufs dans une bonne huile d'olive ou parfumée, chauffée à 70 °C. On couvre d'un film transparent et on laisse refroidir. Conserver au frais et déguster ces jaunes d'œufs confits au cœur fondant suivant nos plus belles envies.

une page « environnement » sur l'île de Fedrun. Nos vingt ruches sont abritées dans le centre de l'île entre les épines et les moutons noirs, vingt familles nombreuses qui s'agitent pour leurs maisons. Radars, odeurs, repères les mènent tout autour, en Brière, pour ramener le précieux nectar, que nous récoltons tout l'été. Depuis, *la Mare aux Oiseaux* respire le miel autrement, comme un allié de vie, faisant raisonner les bruits et les goûts d'un équilibre dont nous sommes hautement responsables...

En cuisine, les bouillons de miel au safran ou aux agrumes accompagnent à merveille poissons, coquillages et crustacés... Quant à la crème glacée à la cire, elle régale nos petits becs sucrés.

Côté santé, c'est la propolis qui me sert d'antibiotique naturel, pour me préserver de l'automne au printemps.

