

1 sur 2

AUTOMNE

SEPT/OCT/NOV 2020

N° 24

Vitalfoo

Vitalfood

LE MAGAZINE AUQUEL ON NE RÉSISTE PAS!

de
100
RECETTES

12
RECETTES POUR
RELOOKER NOS
pâtes

(MINCEUR)

**CHRONO-
NUTRITION**

ON GAGNE QUOI
À S'Y METTRE ?

TARTES

6 IDÉES POUR
CHANGER DE LA
PÂTE BRISÉE

PORRIDGE DE CHIA,
AÇAÏ BOWL, MUESLI...

QUEL **petit déj**
POUR GARDER LA LIGNE ?

ENDOMÉTRIOSE

L'ALIMENTATION PEUT-ELLE
SOULAGER LES SYMPTÔMES ?



UN AUTOMNE **ULTRA**
VIOLET

BETTERAVE / CHOU ROUGE / VITELLOTTE / AÇAÏ...
CES CHAMPIONS DE LA COULEUR ET DES ANTIOXYDANTS
PRENNENT SOIN DE NOTRE SANTÉ !

**J'ai pas
le moral**

JE METS QUOI
DANS MON ASSIETTE ?

BEL: 4,30€ - ESP: 4,30€ - GR: 4,30€ - DOM S: 4,30€ - ITA: 4,30€
LUX: 4,30€ - PORT CONT: 4,30€ - CAN: 5,99\$CAN - MAR: 45DH
TOM S: 600CFP - CH: 6FS - TUN: 90TU

REWORLD
MEDIA

L 17219 - 24 - F: 3,95 € - RD





Pavanant sur les cartes, anobli par nos grands chefs, le (très bon) poulet est plus tendance que jamais ! S'il compte aussi désormais ses gourmands du quotidien, c'est parce que des brochettes de "passionnés de poulaillers" remettent au goût du jour ces nobles gallinacées...

Carine Bruet



Poulet de *luce*

Cocorico ! Il nous fait à nouveau saliver... Vous savez, ce cocardier poulet rôti au fumet réconfortant, aux cuisses généreuses, à la peau grillée à point et son blanc toujours moelleux nappé de son jus exquis. Il était d'ailleurs en 2015, le plat préféré des Français (*), avant d'être détrôné par d'autres tendances (burgers, bagels, etc.). Mais pas question pour notre volatile de battre de l'aile ! La preuve avec ces adresses, brasseries branchées, restaurants et comptoirs gallinomaniaques, et surtout ces

rôtisseries d'un nouveau genre, qui font honneur à un bestiaire à pattes de compétition. Certes, la mode n'est pas si récente et les premiers repères à plumes sont apparus en 2014. Si certains ont depuis mis la clé sous la porte, d'autres tiennent le haut du pavé avec leur basse-cour de qualité et rigoureusement sourcée.

Le poulet, sur le devant de la scène

Précurseur en 2012 avec sa *bistrôisserie*, lieu monomaniacal dédié à la volaille, le chef triplement étoilé Antoine Westermann ouvre la voie à une nouvelle proposition, autre que celle de l'étal du marché ou du boucher : « En lançant *Le Coq Rico*, j'avais envie de mettre en avant les belles volailles de nos régions et leurs producteurs, de faire connaître aux amateurs un mode de cuisson différent et des variétés

rare ». Il va faire mouche ! « On trouvait qu'à Paris, la rôtisserie était un peu vieillotte, qu'elle avait besoin de se réinventer », concèdent Maxime Bellenguez et Charles Lorphelin, les fondateurs de Solyles. Deux ans de réflexion pour un positionnement urbain et moderne, un graphisme et décor étudiés, et l'envie aussi de proposer de la belle volaille "autrement" : un poulet "très bon, bien cuit, bien sourcé, à prix fixe". Ces dernières années, même la cuisine gastronomique a orchestré ce retour en fanfare de la rôtisserie, jusqu'alors cantonnée à un registre ampoulé. Soucieux d'un retour au goût du produit, nos chefs ont retrouvé les avantages des pièces rôties. « La broche est parfaite pour respecter et mettre en valeur les produits », explique Emmanuel Monsallier, chef de l'Atelier Maître Albert. Guy Savoy, l'instigateur de cette adresse (sa rôtisserie du 5^{ème} arrondissement), Jean-François Piège au Clover Grill, dédié à la cuisson à la braise, Sébastien Devos à la Rôtisserie d'Argent (petite sœur de la Tour d'Argent, avec son Poulet pattes noires fermier de Challans, au prix très accessible de 22 euros !)... beaucoup ont aussi désormais adopté la cuisson par rôtissoire. La méthode séduit, et le matériel est de plus en plus performant : Rotisol, le fabricant français leader sur le marché (la Rolls-Royce des broches) a vu ses ventes pour la restauration s'envoler, tout comme le nombre des nouveaux apprentis inscrits à son école de rôtisserie. Oui, l'art de bien rôtir, ça s'apprend aussi !



POULARDE DE 130 JOURS DE 2,2 KG À PARTAGER À LA CARTE DE L'EXCELLENTE RÔTISSERIE GALLOPIN.

Le fin du fin du répertoire volailler

Les bestioles de batterie nourries trop vite et mal, jamais sorties de leur cage, vendues souvent sur-grillées (histoire d'allécher) n'ont évidemment pas leur place chez nos amoureux des cocottes. Eux, ils n'aiment que celles qui ont bien vécu : parcours herbeux obligatoire, croissance lente et durée d'élevage minimum de 84, voire 100 jours (pour une chair de qualité et un vrai goût), alimentation 100 % à base de végétaux, minéraux, vitamines, et sans OGM. Nourries en bio ? C'est mieux mais pas obligatoire, tant que la ferme travaille dans les règles de l'art. Le fondateur de Mon Petit Poulet, Yann Lotte, prône ainsi « une rôtisserie responsable et engagée, avec des circuits d'approvisionnement réduits à leur minimum, du producteur au consommateur, sans intermédiaire et des produits de qualité, dont on connaît l'origine exacte ainsi que l'éleveur. Tous, nous jouons un rôle pour rétablir le lien de confiance à travers la renaissance de la production paysanne ».

Priorité à des bêtes qui ont bien gambadé

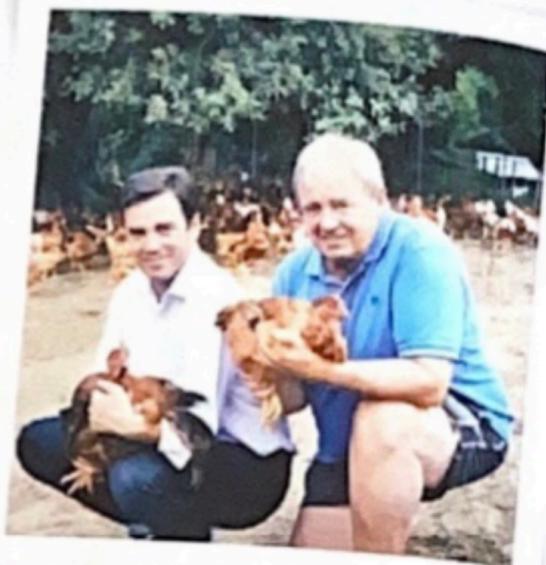
Chaque terroir donne un goût à la volaille. Poulets racés, origines anciennes, certifiés AOP, Label Rouge, dame Noire du Berry, Coq Barbezieux, poulet Marensin, cou-nu noire de Vendée, voire canette de Barbarie..., l'occasion de découvrir pour l'amateur saveurs et textures différentes. Comme chez Gilberte, par exemple, où en fin de semaine, le chef propose des volailles d'exception "à la voix" (et non à la carte), tels ces juteux poulets à chair jaune à la saveur persillée d'Arnaud Tauzin, de sa Ferme de Bidaou dans les landes de Gascogne. Celui-là même qui fournit aussi cette incroyable poularde de 130 jours de 2,2 kg à partager à la carte de l'excellente Rôtisserie Gallopin ! Autre belle initiative encore que celle instaurée chaque année au Coq Rico d'un *Tour de France des Belles Volailles*, mettant à l'honneur une volaille d'exception, souvent élevée en très petite quantité. Les proposer à la carte durant un mois seulement permet aux fermiers

de pouvoir en livrer suffisamment et aux clients de déguster une viande précieuse et rare.

À chaque maître-rôtisseur, sa recette

Faire tourner un poulet ne suffit pas à en faire une bonne volaille rôtie. « Certaines espèces des Landes sont nourries au maïs, ce qui leur donne une belle densité de chair et un moelleux incomparable, mais une peau moins rapide à dorer que celles d'autres volailles, inutile donc de s'acharner à la rôtir », note le chef Alexandre Girault, de la rôtisserie-traiteur Chez Plume. Chez Antoine Westermann, les volatiles sont d'abord pochés dans un bouillon de volaille (pour une chair moelleuse), puis rôtis entiers à la broche lentement pour le croustillant (comptez à la commande 30 à 40 min selon les races) : « Quant au jus, il doit être brun, bien corsé et un peu gras. Si on le déglace trop tôt avec de l'eau au fond de la rôtissoire pour récupérer les sucs, il sera trop blanc, laiteux, pas assez goûteux... ». Des recettes que tous ajustent, en secret.

(*) Sondage BVA. Les Français et la cuisine.



JUTEUX POULETS À CHAIR JAUNE À LA SAVEUR PERSILLÉE D'ARNAUD TAUZIN, DE SA FERME DE BIDAOU DANS LES LANDES DE GASCOGNE.



* Le carnet d'adresses gallinophiles préférées de la rédaction !

À PARIS ? Rôtisserie Gallopin (petite sœur depuis 2019 de la brasserie Gallopin), 40 rue Notre-Dame-des-Victoires, Paris 2^{ème} ; • Gilberte, 79 rue de Seine, Paris 6^{ème} ; • Clover Grill, 6 rue Bailleur, Paris 1^{ère} ; • La Poule, 98 rue Lepic, Paris 18^{ème} ; • La Rôtisserie d'Argent (blottie contre sa grande sœur, la Tour d'Argent), 19 Quai de la Tourneelle, Paris 5^{ème} ; • Le Coq Saint Honoré, 3 rue Gomboust, Paris 1^{ère} ; • Les Rôtisseries Stévenol, 7 rue Cadet, Paris 9^{ème} ; 31 rue de Bretagne, Paris 5^{ème} ; 2 rue des petits carreaux, Paris 2^{ème}, aussi à Biarritz et à Bayonne ; • Mon Petit Poulet, 10 rue Saint Ferdinand, Paris 17^{ème} ; 31 rue Cler Paris 7^{ème} ; Ile d'Yeu (ouvert en juillet-août) ; • Brasserie Bellanger, 140 rue du Faubourg Poissonnière, Paris 10^{ème} ; • Chez Plume, 6 rue des Martyrs, Paris 9^{ème} ; • Solyes, 74 rue Damrémont, Paris 18^{ème} ; 137 rue d'Alésia, Paris 14^{ème} ; • Bien ficelé, la rôtisserie-resto-grill du 51 bd Voltaire, Paris 11^{ème}. Craquez aussi sur le poulet fermier servi au Lazare, d'Eric Frechon (Gare saint-Lazare, Paris 8^{ème}), sur le parfaitement rôti de chez Dalloyau, celui du Père Claude, une institution (51 av de la Motte-Picquet, Paris 15^{ème}) et l'incontournable de Chez l'Ami Louis (32 rue de Vertbois, Paris 3^{ème}) cuit au feu de bois pour 2.

EN PROVINCE ? Testez les poulets de chez Kokoko (à Anglet, Bayonne ou Castres), du Poulailleur d'Augustin (à Bordeaux), Mon poulet au jus (à Nantes), le Chick'n Collect de l'Intercontinental Marseille, Marseille 1^{ère}...