



LA NOUVELLE TENDANCE CULINAIRE : so bio...tiful !

Quelle belle situation ! On assiste actuellement à une véritable réorientation de la consommation, un recentrage sur les valeurs sûres, un retour au sens, à la recherche du sacro-saint rapport qualité-prix, à la sincérité, à la transparence, à l'éthique bien entendu, à la convivialité aussi. Les temps changent. La mode est à la zénitude, à l'authenticité. Et comme on a toujours fait confiance aux plats de nos mères et grands-mères, on a de nouveau une fringale de bons plats goûteux et colorés que l'on trouve surtout avec des aliments biologiques.

Tout le monde semble mieux l'admettre maintenant : se nourrir avec des aliments bio est par évidence beaucoup plus sain, et forcément mieux pour son corps, son esprit et son environnement. Les

idées préconçues tombent. La vague bio se fait de plus en plus importante. En voici plusieurs preuves par a+b (comme « agriculture biologique »... Bio devant !

Patrick Flet



Paroles d'un passionné de la Bio et du végétarisme : Jean Montagard, ancien professeur au Lycée Hôtelier de Nice.

« Cela fait plus de 30 ans que je milite pour l'alimentation végétarienne et bio, en ayant pris conscience des conséquences fâcheuses des engrais chimiques et des pesticides dans les potagers et les vergers. Ayant toujours enseigné au sein de l'Education Nationale, j'ai même créé au Lycée Hôtelier de Nice une section végétarienne. Nombre de mes élèves ont toujours été fascinés par les comparaisons gustatives à l'aveugle que nous avions l'habitude de faire en cours : une façon de démontrer la supériorité des produits bio, tant au point de vue de la qualité que des saveurs. En 1978, j'ai créé à Menton, un premier restaurant végétarien sous l'enseigne « l'artisan gourmand » qui avait été remarqué par Gault et Millau. Ce fut une belle expérience, car mon restaurant était devenu un véritable laboratoire pour tester les produits. A cette époque, j'ai donc écrit un 1^{er} livre de recettes, « Les Contes à manger ». Puis, avec ma fille, j'ai créé en 1997 à Cannes, un nouveau restaurant le « Montagard » qui a fonctionné 5 ans. Depuis, j'ai voulu m'impliquer à un niveau supérieur dans mon engagement bio. Pour avoir été consultant de la marque « Arcadi », j'ai créé toute une gamme de produits bio et équitables peu répandue dans le commerce et distribuée aujourd'hui auprès des restaurateurs et des collectivités par la société « Ambres » à Méjanes les Alès dans le Gard. A présent, j'envisage de monter une structure industrielle pour créer des plats cuisinés sous vide bio végétariens. Il faut bien prendre conscience qu'à notre époque, l'avenir de la restauration passe par la qualité des produits pour maintenir celle-ci à son niveau d'excellence. Alain Passard, qui gère lui-même son potager, en est un bon exemple. Ne me considérant nullement à la retraite, je continue également à participer très activement à toutes les grandes manifestations qui vont, selon moi, dans le bon sens. C'est le cas des « Entretiens de Millançay » qui ont lieu chaque année le dernier week-end de septembre. C'est vraiment un événement national de grande envergure pour la promotion et le développement de la bio. (www.intelligenceverte.org). Mon souhait serait que la Ville de Nice organise une manifestation similaire. Je me suis également engagé avec la Fondation Nicolas Hulot pour la campagne sur la Biodiversité « Des fraises au printemps ». (www.fnh.org). Et ce n'est pas fini ! » Contact : Jean Montagard : Tél : 04.93.77.00.68 ou jeanmontagard@yahoo.fr

Le 360

Exit le Sofitel Méditerranée, voici le tout nouveau, tout beau, « 1835 White Palm Hôtel », au concept particulièrement novateur où le client est invité à la fois à se purifier l'esprit comme le corps, grâce au 1^{er} centre de thalassothérapie à l'eau de mer de Cannes, créé par la dynamique propriétaire Nathalie Esclapez. Du coup, après un séjour chez Michel Guérard, le chef Reynald Thivet a tout réappris et tout compris. Au nouveau restaurant du 7^{ème} étage, rebaptisé « le 360 » (pour la vue), les produits bio prennent du grade et s'habillent de fantaisie, et sa nouvelle cuisine est en parfaite synergie avec les soins de la thalassothérapie. Deux cartes sont proposées, à forte connotation « bio », où les ingrédients sont déclinés en 2 formules : « Angélique » pour la cuisine minceur, « Diabolique » pour la gastronomie. Pour les « sages » les langoustines sont en carpaccio et le foie gras poché, le homard est à la nage, le Saint-Pierre à la vapeur d'algues, le filet de bœuf poché à la ficelle, les desserts au chocolat et fruits sont en nage ou infusion. Pour les « passionnés », les langoustines et le foie gras sont rôtis, le homard est en coque au beurre demi-sel, le filet de bœuf piqué au foie gras et les desserts en sirop. Entrées de 28 à 34 €, plats de 45 à 50 € et desserts à 15 €. En complément, un bar bio au sein de la thalasso, servira des bento box diététiques aux vertus anti-âges, anti-oxydantes, anti-stress, ... assurément, voilà bien un nouveau complexe hôtelier qui nous veut du bien ! **Le 360 – 1835 White Palm Hôtel – 1 boulevard Jean Hibert – 06400 – Cannes – Tél : 04.92.99.73.00**



Dans la vague bio également : **Bioos**, un petit coin gourmand créé depuis 5 mois par Céline Piquet, avec ses plats du jour à 7€50 ou ses formules végétariennes à 10€50, viandes ou poissons à 13€50 (12 rue Alberti à Nice, tél : 04.93.01.94.70) ; **le Happy Bar** du Hi Hôtel, avec ses formules à 15€ au déjeuner et 28€ au dîner (3 avenue de fleurs à Nice, tél : 04.97.07.26.26) ; **Graine & Ficelle** avec ses repas bio à base de légumes du potager à 35 € pour les adultes et 19 € pour les enfants (670 Chemin de Collets à Saint-Jeannet, tél : 06.85.08.15.64) et, bien entendu, bon nombre de chefs étoilés comme Jacques Chibois, qui se fournit régulièrement chez Naturdis, Thierry Thiercelin, Mauro Colagreco, Keisuke Matsushima, ... et un premier petit village qui s'est baptisé bio, **Correns** dans le Var, depuis que tous ses vigneronns se sont mis au bio.

Pour donner du poids à la Bio attitude :

Si vous êtes sensibilisés aux vraies valeurs de la bio, vous pouvez adhérer à l'association Bio Consom'acteurs qui, grâce à son nombre de membres toujours en expansion, entreprend aujourd'hui les démarches pour qu'elle soit reconnue d'utilité publique et identifiée comme une association de défense des consommateurs bio.

L'inscription peut se faire sur internet : www.bioconsomacteurs.org, ou par courrier au : 9-23 rue Paul Lafargue – 93200 – Saint Denis. Le montant de la cotisation annuelle à régler par chèque est très minime : 6 €.



Cink

Forcément, quand on cuisine dans un hôtel hors du commun comme le 3,14 à Cannes, où tout a été étudié selon les principes du Feng-Shui, et où chacun des 5 étages représente un continent, on cultive le mélange des cultures dans une palette de saveurs inspirée de voyages. Au restaurant « Le Cink », en résonance au chiffre 5, symbole de l'univers, Mario d'Orio, depuis 3 ans, dédie sa cuisine au bien-être et se délecte à ne proposer que des produits issus de l'agriculture biologique, certifiés AB. Dans l'assiette, les mets sont donc particulièrement créatifs et savoureux, à l'instar de son excellent confit de légumes en millefeuille à l'œuf poché sur une croustille tomate (12 €) ou encore de son séduisant pavé d'ombrine en tajine, citrons confits aux légumes et quinoa (30 €) ou de son rizotto onctueux aux champignons rosés à la truffe (18 €). Les portions sont généreuses et les prix accessibles. Cerise sur le gâteau : la carte des vins, également bio, est épatante, conçue par Isabelle Forêt, journaliste-œnologue et auteur du guide annuel Fémivin. On y découvre toute une sélection où les

diktats de la logique environnementale sont respectés : engrais, pesticides et fongicides sont bannis. Ces vins reflètent la typicité de leur terroir, sans additifs ni colorants, ni molécules toxiques, conservant intact les polyphénols bénéfiques pour la santé. Carte à partir de 38 €, vin à partir de 24 €. **Cink - Hôtel 3,14 - 5 rue Einesy - 06400 - Cannes - Tel : 04.92.99.72.00**

Dame Nature

Preuve que le monde change ! En ces temps de conjoncture difficile où bon nombre de bonnes tables affichent des rabais importants, d'autres établissements, pleins d'allant, se sentent comme ragaillardis. C'est le cas de Dame Nature. Après des débuts difficiles, la clientèle a abandonné ses doutes. On vient aujourd'hui des 4 coins du département pour goûter la cuisine mise en place par Fabienne et Michel Azouelos-Vilain et concoctée par 2 jeunes chefs aussi talentueux qu'appliqués : Gilles Tanbuerlin (élève de Jean Montagard) et Norman Hubert (ancien élève en section végétarienne). On comprend vite pourquoi : la carte est variée, bien étudiée en produits de grande fraîcheur, naturels ou « bio », ou chaque ingrédient est mitonné minute. La carte est maligne aussi, grâce à ses équilibres nutritionnels et à ses versions mini-maxi. Même les enfants choisissent à la carte, en fonction des saveurs. Seule la portion sera adaptée à leur âge. La carte est également festive : les spécialités de viandes ou de poissons sauvages à la plancha (21 à 23 €) font un malheur tout comme les maxi salades (15 à 18 €), les nems de tofu aux légumes de saison (8€), ou encore les « parilladas » (23€). Les plats végétariens (19 €), tout en saveurs et en couleurs, ont aussi leurs inconditionnels, tout comme l'assiette énergétique de Pain Essene « Gaïa » (5 €). Et puis, il y a l'ardoise, avec les suggestions du jour. Que demander de plus ? Les vins de Provence sont à l'honneur dans une courte carte à prix sages. Les patrons sont pleins d'empathie, toujours à l'écoute, le personnel particulièrement souriant, impliqué et dynamique. Forcément, chez Dame Nature, tout le monde se sent bien dans ce décor refait à neuf, de pierres, bambous, verre et à l'ambiance « Feng Shui ». On choisit son cadre de vie entre plusieurs dispositions de table, sonorisation modulée et lumières tamisées. Dame ! elle est pas belle la vie ?.. (à condition d'avoir réservé, surtout en fin de semaine). **Dame Nature - Atoll Beach - 167, avenue des Flots Bleus - 06700 Saint Laurent du Var - Tel : 04 92 27 15 45**



GASTROSCOPIE

Le Bistrot du Port hisse sa Voile Bleue

La régularité et le professionnalisme finissent toujours par être reconnus. Installé depuis 30 ans sur le port de La Napoule, ce qui était au début un « bistrot » est devenu au fil des ans un restaurant reconnu par les guides (2 fourchettes au Michelin), au point de se renommer La Voile Bleue du Bistrot du Port. L'accueil de la propriétaire, Maryse Bottero, le talent du chef, Bruno Courbet, et la situation géographique, de plein pied avec la mer et les bateaux, en font un lieu très attractif. Excellent saucier, le chef navigue entre terre et mer : feuilleté de fruits de mer en croûte à la sauce safranée ou foie gras maison en entrées, pintade sauce poivre vert, panaché de la mer sauce basilic en plats, sans oublier les spécialités comme la petite bouillabaisse, la bourride, le croustillant de ris et veau et rognons aux morilles ou encore le pavé d'aiguillettes de canard, sauce au vinaigre de Xérès. Côté dessert, le chef pâtissier, Patrick Azzara, a imaginé en plus de la carte un « Bibendum » en hommage aux 100 ans de Michelin : c'est un millefeuille sur base de génoise à la fraise recouverte de mousse au citron et chapeauté de pâte d'amande. Formules à déjeuner (entrée - plat ou plat-dessert + une boisson) de 19 à 24 €, menus

26 et 32 €.

La Voile Bleue du Bistrô du Port - Port de Mandelieu La Napoule - 06210 - Mandelieu - Tél : 04.93.49.80.60

- 28 € :

C'est le prix du menu déjeuner proposés par quelques 100 tables gastronomiques des meilleurs chefs Châteaux Hôtels Collection, du lundi au vendredi jusqu'au 15 mai prochain, pour rendre la gastronomie accessible au plus grand nombre. La formule « La France re(cuinée) », initiée par Alain Ducasse, avait connu un large succès l'année dernière, car elle avait permis de redécouvrir les plus belles recettes authentiques et inventives de nos terroirs. C'est donc une nouvelle occasion à saisir pour improviser une escapade gourmande aux quatre coins de l'hexagone, ou plus simplement en restant sur la Côte d'Azur en choisissant l'Auberge de la Madone à Peillon Village, l'Auberge des Fontaines d'Aragon à Montauroux, le Domaine Cocagne à Cagnes sur Mer, l'Hostellerie de l'Abbaye de la Celle, l'Hostellerie Bérard & Spa à La Cadière d'Azur, ou encore Le Relais des Moines Aux Arcs sur Argens.

-Made in Menton

L'Huilerie Saint Michel, vénérable institution créée en 1896 à Menton, reprise dernièrement par les frères Djekhar, Karim et Amar, vient de lancer coup sur coup 2 nouveaux produits destinés aux grands chefs de cuisine. Tout d'abord une huile d'olive au citron de Menton élaborée avec le concours du talentueux Mauro Colagreco du Mirazur. Ce produit (purs fruits) est tellement réussi qu'il fait déjà la fierté de l'APCM, l'Association de Promotion

du Citron de Menton qui milite pour obtenir l'appellation géographique de son fruits d'or, Joël Garault, chef du Vistamar, en tête. Et puis, plus surprenant, le sel liquide présenté en spray. Ce nouveau produit dans l'air du temps offre l'avantage d'une dilution du salage pour une meilleure répartition, donc une consommation de sel maîtrisée. Pour l'agrémenter, le sel dans son état liquide, se voit aromatiser au romarin et aux olives, ou au basilic et parmesan par exemple.

Les clients de Charles Séméria et Pascal Hairabedian du Vista Palace sont déjà de fervents adeptes de ces nouveaux flacons.

**Huilerie Saint Michel - 5-22 rue de Bréa - 06500
- Menton - Tel : 04.93.35.71.04**

