

Secrets de chef

PAR FLORENCE HERNANDEZ



Le chef bourguignon a obtenu une étoile au Michelin.

Trucs & Astuces

- Dans une vinaigrette, versez toujours le sel avant l'huile.
- Pour qu'une pâte sucrée soit croustillante, remplacez 5 % de farine par de la fécule de pomme de terre.
- Afin que les bords d'une tarte ne tombent pas durant la cuisson, mettez-la au congélateur 10 mn, dans son moule.

Frédéric Carrion légèreté et exotisme

Avec assez d'audace pour défendre une cuisine goûteuse sous influence bourguignonne, ce jeune chef plein de fantaisie, de gaieté et de talent entraîne nos papilles sur la piste aux étoiles...



Qu'aimez-vous cuisiner?

Frédéric Carrion : J'ai un faible pour la volaille de Bresse! Je la cuisine toute l'année, avec des variantes selon les saisons. En hiver, avec un chou confit et un gnocchi à la truffe, en été, avec des courgettes et des tomates façon tian. Pour qu'elle garde sa fermeté, je la sers toujours rôtie, jamais pochée. J'aime la cuisine légère et très goûteuse. À la crème et au gras, je préfère les jus réduits et les bouillons qui sont naturellement très parfumés. Dans mes des-

serts, par exemple, le sucre vient seulement des fruits. J'aime dissocier les goûts pour que mes assiettes restent lisibles, même si j'adore surprendre avec une touche d'exotisme.

Pourquoi avoir choisi Viré?

Originaire de Mercurey, je rêvais de m'installer dans un village viticole en souvenir de ma grand-

mère qui était vigneronne. J'ai eu un coup de cœur pour cet ancien relais de poste du XVII^e siècle et pour son architecture typiquement mâconnaise que je viens de transformer en hôtel. Et puis Cluny n'est qu'à 15 km et pour moi c'est le plus bel endroit du monde. Ma carte est sous influence bourguignonne. J'utilise ainsi beaucoup le cassis et tous nos beaux produits AOC comme les chèvres frais du Mâconnais, les escargots de Bourgogne, les moutardes de Dijon et les viandes charolaises. Et côté dessert, impossible d'enlever mon soufflé chaud au Grand-Marnier de la carte!

Chez vous, qui cuisine?

À la maison, c'est mon épouse, Marie, qui s'en charge. D'abord parce qu'elle adore ça mais aussi parce qu'elle sait bien que je n'aime cuisiner que pour le plaisir.

Quel est votre ustensile favori?

Le tamis, parce qu'il permet d'affiner les pulpes et de passer les fruits et les légumes. La cuisine est plus fine en bouche car le tamis offre un moelleux impossible à obtenir autrement.



Hôtel-Restaurant Frédéric Carrion

Place André-Lagrange
71 260 Viré.
Tél 03 85 33 10 72.
Menu du marché : 22 €
Ouvert du mardi
au dimanche de 12 h
à 14 h et de 19 h
à 21 h 30 Chambres
à partir de 120 €.

Sa recette



Volaille de Bresse au chèvre sec et à l'huile d'Argan

Pour 4 personnes :

- 4 blancs de volaille de Bresse
- 1 noisette de beurre
- 1 chèvre sec
- 2 c. à soupe d'huile d'Argan
- 1 gousse d'ail non pelée
- 1 bulbe de fenouil, sel, poivre.

Dans une cocotte, mettez le beurre, l'ail avec sa gousse, le fenouil découpé en dés, le sel et le poivre. Placez les morceaux de poulet. Saisissez-les à feu moyen et surtout démarrez la cuisson côté chair. À mi-cuisson, retournez-les, puis couvrez la cocotte. Arrosez de temps en temps avec le jus. Quand le sang coagule et devient blanc, les filets sont cuits. Réservez le tout. Versez un verre d'eau dans la cocotte. Faites bouillir puis filtrez le jus avec une passoire. Dressez les blancs de volaille dans un plat. À l'aide d'un économe, faites des copeaux de chèvre. Déposez-les sur les blancs, arrosez avec le jus réduit puis ajoutez un filet d'huile d'Argan. C'est prêt!

Photos : Jean-Pierre Eschmann/Hôtel-Restaurant Frédéric Carrion x 2 DR x 3