

Introduction

Les vocations naissent toujours d'une émotion. La découverte de la cuisine de Michel Guérard fut pour moi ce « révélateur ». Quand, un matin de 1998, j'osais m'atteler à la réalisation de sa terrine de foie de volaille (dont vous trouverez la recette p. 258), je maîtrisais à peine la cuisson d'un spaghetti. J'ignorais alors que ce plat deviendrait bien plus que l'un de mes classiques.

A l'adolescente rondelette adepte de régimes et de plats industriels, le chef ouvrait les portes d'un monde magique où saveurs, gourmandise et plaisir de cuisiner pouvaient enfin cohabiter sans heurt ni culpabilité. Depuis, Michel n'a cessé d'éclairer mon chemin. Jeune productrice, mon premier désir fut de retracer son parcours dans un 52 minutes inscrit dans la série *Empreintes* diffusée sur France 5 en 2009.

Pourquoi cette fidélité quasi obsessionnelle ? Parce que Michel Guérard est l'homme de toutes les révolutions gastronomiques. Nouvelle, minceur, canaille, industrielle, vulgarisée, il a participé à l'invention de tous les courants de la cuisine moderne, alliant avec intelligence les acquis de la tradition à son appétit d'innovation. Pape de la cuisine minceur et santé, il est l'initiateur incontesté d'une alimentation responsable, favorisant le bien-être du corps et de l'esprit.

Ai-je besoin de vous en dire plus ? Ah si...

En rencontrant l'homme qui se cachait derrière ses livres et ses fourneaux, j'ai pu apprécier son infinie bienveillance, sa rare courtoisie et son humour aussi légendaire que sa salade folle.

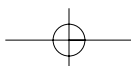
J'ai aussi découvert celle qui vit à ses cotés depuis près de 40 ans, effacée volontaire donnant à Michel souffle, inspiration, structure et assurance : Christine, son épouse. C'est à ce couple qui incarne pour moi un art de vivre, de recevoir, d'être et d'aimer que je dois mon approche de la cuisine joyeuse et décomplexée.

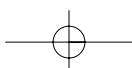
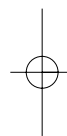
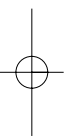
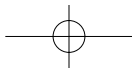
Voilà pourquoi, quand Constance Poniatowski m'a sollicitée il y a 3 ans pour me proposer de collaborer au magazine dont elle est directrice de la rédaction, *Version Femina*, je lui ai soumis sans hésiter l'idée d'un dialogue entre Michel et moi.

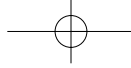
A travers mes questions, parfois naïves, toujours passionnées, je voulais transmettre aux lecteurs le plaisir de s'accaparer la cuisine enchantée de Michel Guérard.

J'espère que vous ferez le voyage avec nous...

JULIE ANDRIEU







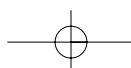
Sommaire

PRINTEMPS

l'art de choisir son couteau	16
l'art de servir la terrine rustique	18
La terrine de lapin au foie gras, en gelée de bière	20
Les pommes frites au gros sel	26
l'art de découper le pigeon	28
l'art d'utiliser le fouet	32
L'halicot de pigeon	34
La salade de pommes de terre à la ménagère	40
l'art de blanchir les herbes	42
Le poulet truffé au persil	44
La sauce en plus	50
Le gratin de penne	52
l'art de prendre la température du gigot	54
l'art de pincer les sucres	56
l'art de faire croustiller la pomme de terre	58
Le gigot d'agneau aux pommes de terre confites	60
l'art de cuire les légumes à la vapeur	68
l'art de finir de cuire un confit	70
Le pot-au-feu de joues de veau et confit de canard	72
La sauce créosot	75
l'art de beurrer un moule	80
l'art de confire les zestes	82
Le soufflé léger à la pomme et au citron vert	84

ÉTÉ

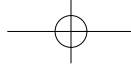
l'art d'équilibrer la saveur des tomates	94
La soupe de tomate, glace aux trois moutardes	96
l'art de rester jeune	104
La queue de lotte au lard noir de Bigorre	106
l'art de réchauffer la purée	112
l'art de lever les segments d'un agrume	114



La purée au pamplemousse	116
l'art de faire une coque de sel	118
l'art de reconnaître la dorade royale	120
La dorade en coque de sel	122
La sauce vierge	126
La paysanne de poireaux à l'orange	130
l'art d'assaisonner la viande	132
l'art de préparer un magret	134
La grillade de canard aux pêches	136
La compotée de pêches	141
Le jus d'herbes	142
La marinade pour un magret bien tendre	142
l'art d'infuser la verveine fraîche	144
l'art de faire un coulis de fruits rouges	146
La panna cotta verveine et son coulis de fruits rouges	148
l'art d'incorporer une chantilly	154
l'art de tapisser les biscuits	156
l'art de démouler	158
La charlotte aux fraises et son coulis de framboises	160
Les variantes de la charlotte aux fraises	168

AUTOMNE

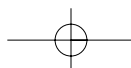
l'art de faire croustiller la pâte feuilletée	172
La tarte fine à la tomate et au basilic	174
l'art de nettoyer les champignons	180
La salade de cèpes au foie gras de canard	182
l'art de se mettre à table en même temps que ses invités	188
L'endive fondante aux champignons sauvages	190
l'art de parfumer le canard	192
Le canard du Sichuan	200
La salade de carottes à l'orange parfumée au cumin	208
l'art d'agacer une orange	210
l'art de blanchir les zestes	212



Le jarret de veau aux oranges	214
Le boulgour à la menthe	222
l'art de faire une bonne tarte	224
l'art de peler une pomme	226
Les tartelettes mirilton pommes-abricot	228

HIVER

l'art de lustrer la carotte	238
l'art de la géométrie du goût	240
La purée magique carottes, céleri, champignons	242
La purée douce de carottes aux abricots moelleux, parfumée à la menthe fraîche	248
l'art de préparer les foies de volaille	252
l'art de la cuisson au bain-marie	254
l'art du contenant	256
La terrine de foies de volaille	258
l'art de saler l'eau de cuisson des crustacées	266
l'art de chercher une nouvelle recette	268
Le méli-mélo de crabe en salade chaude	270
l'art d'emballer le poisson	276
l'art de faire le beurre monté	278
Le merlu en feuille de chou	280
l'art de la transmission	286
La vraie tortilla aux pommes de terre	288
l'art de faire une vinaigrette allégée	296
La salade Cæsar	298
l'art de la ponte	300
l'art de rater la crème...	302
l'art de monter les blancs	304
Le dessert du roy (soufflé chaud, crème et glace, tout chocolat)	306
Index des petites leçons	316
Index des recettes	318



La purée au pamplemousse	116
l'art de reconnaître la dorade royale	118
l'art de faire une coque de sel	120
La dorade en coque de sel	122
La sauce vierge	126
La paysanne de poireaux à l'orange	130
l'art d'assaisonner la viande	132
l'art de préparer un magret	134
La grillade de canard aux pêches	136
La compotée de pêches	141
Le jus d'herbes	142
La marinade pour un magret bien tendre	142
l'art d'infuser la verveine	144
l'art de faire un coulis de fruits rouges	146
La panna cotta verveine et son coulis de fruits rouges	148
l'art d'incorporer une chantilly	154
l'art de tapisser les biscuits	156
l'art de démouler	158
La charlotte aux fraises et son coulis de framboises	160
Les variantes de la charlotte aux fraises	168

AUTOMNE

l'art de faire croustiller la pâte feuilletée	172
La tarte fine à la tomate et au basilic	174
l'art de nettoyer les champignons	180
La salade de cèpes au foie gras de canard	182
l'art de se mettre à table en même temps que ses invités	188
L'endive fondante aux champignons sauvages	190
l'art de parfumer le canard	198
Le canard du Sichuan	200
La salade de carottes à l'orange parfumée au cumin	208
l'art d'agacer une orange	210
l'art de blanchir les zestes	212

Le jarret de veau aux oranges	214
Le boulgour à la menthe	222
l'art de faire une bonne tarte	224
l'art de peler une pomme	226
Les tartelettes mirilton pommes-abricot	228

HIVER

l'art de lustrer la carotte	238
l'art de la géométrie du goût	240
La purée magique carottes, céleri, champignons	242
La purée douce de carottes aux abricots moelleux, parfumée à la menthe fraîche	248
l'art de préparer les foies de volaille	252
l'art de cuire au bain-marie	254
l'art de choisir un contenant	256
La terrine de foies de volaille	258
l'art de saler l'eau de cuisson des crustacées	266
l'art de chercher une nouvelle recette	268
Le méli-mélo de crabe en salade chaude	270
l'art d'emballer le poisson	278
l'art de faire le beurre monté	280
Le merlu en feuille de chou	282
l'art de transmettre	288
La vraie tortilla aux pommes de terre	290
l'art de faire la vinaigrette allégée	298
La salade Cæsar	300
l'art de la ponte	302
l'art de rater la crème...	304
l'art de monter les blancs	306
Le dessert du roy (soufflé chaud, crème et glace, tout chocolat)	308
Index des petites leçons	318
Index des recettes	319

