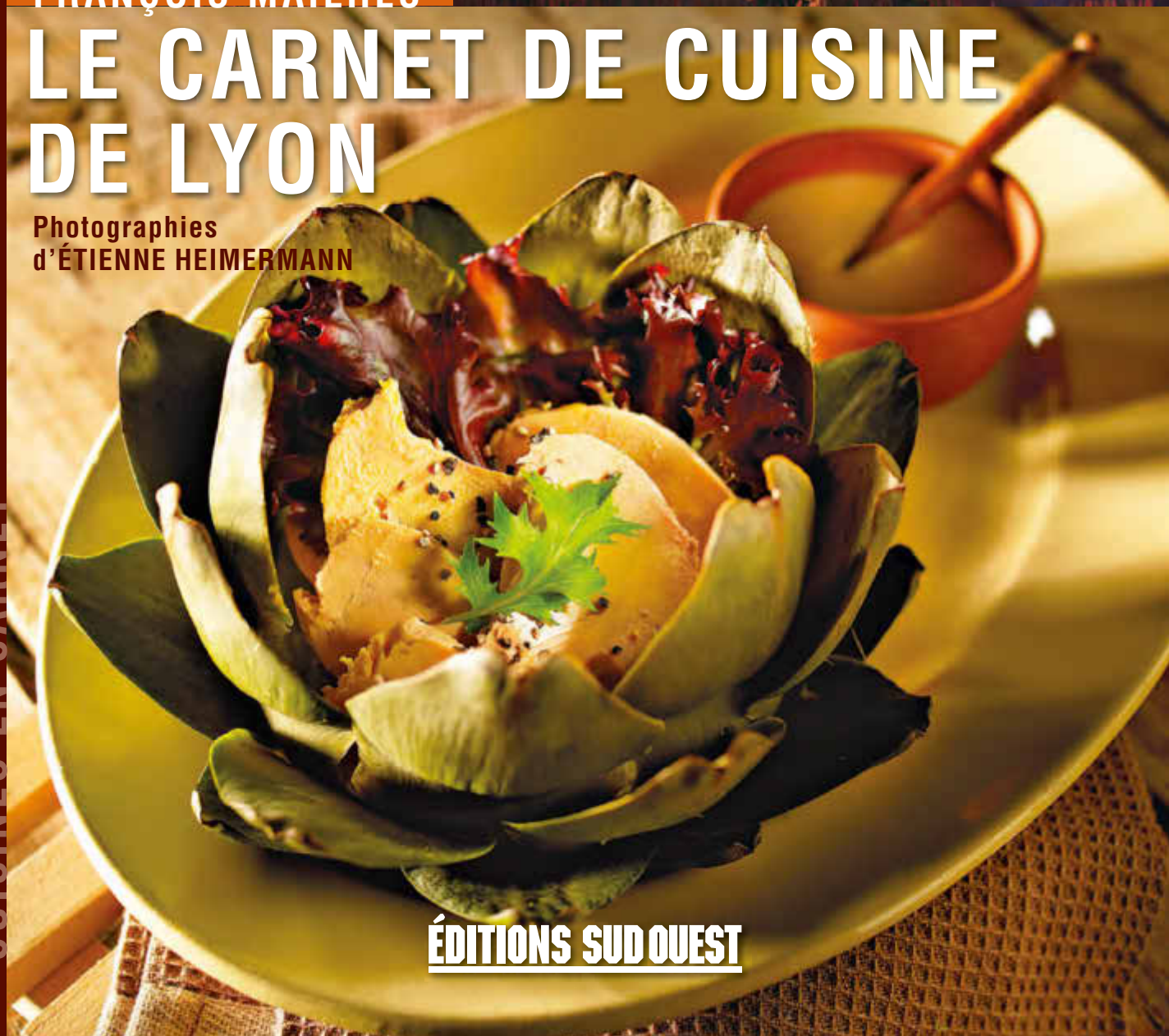


FRANÇOIS MAILHES

LE CARNET DE CUISINE DE LYON

Photographies
d'ÉTIENNE HEIMERMANN



CUISINES EN CARNET

ÉDITIONS SUD OUEST

François Mailhes

Photographies d'Étienne Heimermann

Le carnet de cuisine de Lyon

CUISINES EN CARNET

ÉDITIONS SUD OUEST

Lyon a été sacré, il y a bien longtemps*, « capitale mondiale de la gastronomie ». C'est évidemment totalement faux… et à la fois tellement vrai. La ville ne présente pas la plus grande concentration de restaurants étoilés. Il vaut mieux, dans ce cas, choisir Paris, Londres ou Tokyo. À Lyon, la fibre culinaire est plus discrète, en accord avec le tempérament des habitants. En revanche, elle est omniprésente, presque naturelle, considérée comme une pratique culturelle comme les autres, indissociable de son patrimoine et de solides racines populaires. De par leur histoire, les Lyonnais sont gourmands et, sûrement plus qu'ailleurs, ne se lassent pas de passer à table pour orienter leur conversation sur la cuisine. Il suffit de se promener dans les rues de la presqu'île, entre le Vieux-Lyon et les quartiers d'affaires, à l'heure du déjeuner pour constater que les restaurants sont pleins. Le plat du jour a toujours l'avantage sur le sandwich, le solide repas conclu par une tarte aux pralines sur le fast-food. S'il est un secret à percer pour comprendre cet état d'esprit, c'est dans la richesse des terroirs alentour qu'il faut le rechercher. Lyon est historiquement ceinturé d'un abondant grenier de victuailles dans lequel il a abondamment puisé, jusqu'en faisant siennes les spécialités des voisins comme le gratin dauphinois ou le saucisson chaud à la beaujolaise. La cuisine lyonnaise est la convergence unique de beurre, crème et volailles de Bresse, bœufs du Charolais, porcs et charcuteries du Dauphiné, poissons de Saône et des lacs de Savoie, fruits et légumes des monts d'Or, truffes du Tricastin et vins semblant avoir été créés pour arroser le tout : beaujolais, bourgognes et côtes-du-rhône (zone septentrionale). Mais la géographie ne parvient pas à tout expliquer. Lyon doit avant tout son savoir-faire à des femmes : des cuisinières jadis employées par la grande bourgeoisie, des femmes d'ouvriers ou des jeunes campagnardes attirées par la ville, qui se sont installées à leur compte au gré des fortunes et des crises du début du XXe siècle Ce sont ces femmes que l'on appelle les « mères », terme idéal pour décrire générosité, plats mijotés et cuisine familiale. La grande cuisine bourgeoise, aujourd'hui incarnée par Paul Bocuse (qui fut jeune apprenti de la célèbre mère Brazier), a évolué vers une gastronomie plus ouverte, plus internationale. En revanche, la cuisine populaire, celle des fameux bouchons lyonnais, est toujours gaillarde. Des plats étendards comme la quenelle, l'andouillette, le saucisson chaud pommes vapeur ne se cantonnent pas aux établissements patrimoniaux. On les retrouve aussi bien sur les cartes de brasseries contemporaines ou au menu des bistrots. « La cuisine lyonnaise : essences, coulis, fumets, extraits, qui ne crie pas ne déclame pas, brûle d'un feu secret, rose sur ivoire, subtile, toute de suggestion, de repentirs suaves, de délicates damnations, la cuisine lyonnaise est une cuisine racinienne ! » Pierre Scize, journaliste et homme de lettres, a tout résumé. Ce sont ces recettes et ce fort tempérament que nous avons répertoriés.

* Dans les années 1930, par le critique Curnonsky qui s'autoproclamait prince des gastronomes.



Un bouchon lyonnais dans toute son authenticité : grattons en amuse-gueule, «pot» à la lyonnaise et plats à l'ardoise.


33
RESTAURANT
33



La place des Terreaux. L'hôtel de ville et la fontaine
de Bartholdi représentent… la Garonne.
À l'origine, cette statue avait été commandée
par la ville de Bordeaux.

◀ La Cité internationale. Cette scupture de Xavier Veilhan rappelle que Lyon
est entré dans la modernité. Mais juste derrière, il y a évidemment un restaurant.

Salade lyonnaise

Tout le génie de cette salade mélangée tient au contraste entre le chaud et le froid, entre les textures craquantes, liquides et fondantes.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson des lardons : 3 min
Cuisson des croûtons : 1 min
Cuisson des œufs : 2 min

500 g de jeunes pissenlits (ou à défaut de la salade frisée)
200 g de lardons
4 œufs
vinaigre de vin rouge
vinaigre d'alcool blanc
huile
moutarde
3 tranches de pain de campagne presque rassis
sel, poivre

1. Laver et équeuter soigneusement les pissenlits afin qu'il n'y ait plus trace de terre. Au fond d'un saladier, préparer la sauce, avec du sel, du poivre, de la moutarde, du vinaigre de vin rouge, puis de l'huile. Les saveurs du vinaigre doivent dominer.
2. Dans un plat de cuisson à bords peu élevés, assez large pour contenir 6 œufs avec de l'espace entre eux (un plat à gratin qui passe sur la flamme ou une sauteuse - par exemple), verser de l'eau pour atteindre une petite dizaine de centimètres de hauteur, puis 3 cuillerées à soupe de vinaigre d'alcool blanc. Mettre à feu moyen. Cette eau servira à réaliser les œufs pochés.
3. Couper les tranches de pain de campagne (sèches, mais pas trop cassantes) en petits dés. Dans une poêle, faire revenir ces croûtons dans un peu d'huile.(À Lyon, on utilise traditionnellement de l'huile d'arachide, mais l'huile d'olive est meilleure en ce cas). Une fois bien dorés, les garder dans du papier absorbant.
4. Dans la même poêle, nettoyée, faire rissoler les petits lardons.
5. Dans le saladier, mélanger intimement la sauce, les pissenlits, les croûtons et les lardons. Répartir dans des assiettes creuses.
6. Casser les œufs dans l'eau vinaigrée frémissante. Rabattre le blanc en train de coaguler sur le jaune. Faire cuire 2 minutes, le blanc doit être cuit, et le jaune encore liquide, entre la consistance d'un œuf coque et celle d'un œuf mollet. Avec une écumoire, déposer 1 œuf poché dans chaque assiette, au-dessus de la salade de pissenlits.

L'assaisonnement à la lyonnaise est généralement puissant et de caractère. Ne pas lésiner sur la moutarde et le vinaigre, et ne pas hésiter à ajouter de l'ail.



Gâteaux de foies de volaille

Contrairement à ce que pourrait laisser croire le terme de « gâteau », ce plat est très léger. Il rentrerait, en fait, plutôt dans la catégorie des flans.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

200 g de foies de volaille
3 œufs
130 g de mie de pain dur
70 cl de lait
1 gousse d'ail hachée
15 cl de crème fraîche liquide
1 cuillerée à soupe bombée de persil haché
12 olives vertes
40 cl de sauce tomate
sel, poivre

1. Dans une casserole, verser le lait.
2. Émietter la mie de pain dur. Mélanger à feu doux, en écrasant le pain avec une fourchette, jusqu'à obtenir une préparation homogène, presque crémeuse. Ajouter du pain si nécessaire.
3. Dans un saladier, mixer en purée les foies de volaille, l'ail et le persil. Ajouter le pain écrasé dans le lait, la crème, les œufs. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une consistance ferme et homogène.
4. Répartir cette préparation dans des petits ramequins bien beurrés et enfourner à 120 °C pendant environ 30 minutes, plus ou moins, suivant la taille des ramequins individuels.
5. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau en piquant le gâteau de foie en son milieu. Dès que la préparation ne colle plus à la lame, le gâteau est cuit. Démouler juste avant de servir.
6. Napper avec la sauce tomate chaude et les olives vertes. Servir bien chaud.

De façon traditionnelle, le gâteau de foies de volaille se mange avec des quenelles, de la crème et des champignons, et parfois même des crêtes de coq. Autant dire que les non-initiés pensent avoir dégusté d'emblée le plat de résistance, alors qu'il ne s'agit que d'une entrée. Les restaurants servent aujourd'hui cette spécialité avec des accompagnements plus légers, comme cette recette aux influences méridionales.





Tablier de sapeur

Ce plat ancien, mais toujours à la carte des bistrots et restaurants traditionnels, suit le même principe que le « cordon-bleu », les nuggets ou l'escalope milanaise. Il s'agit de chair panée. À l'exception près que les Lyonnais utilisent de l'estomac de vache, dans la partie dite « gras-double » (absolument pas grasse) ou dans le bonnet. Délicieux.

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Marinade : 6 h
Cuisson : 8 min

8 carrés d'environ 10 cm de panse de vache (cuite)
50 cl de vin blanc sec
le jus de ½ citron
1 cuillerée à soupe de moutarde
2 œufs
mie de pain sec
50 g de beurre
huile d'arachide
sel, poivre du moulin

1. Dans un bol, mélanger le vin, le jus de citron, 2 cuillerées à soupe d'huile et la moutarde. Déposer la panse de vache dans un plat, l'arroser du mélange. Laisser mariner 6 heures au frais.
2. Après ce temps, battre les œufs avec un filet d'huile dans une assiette creuse. Saler et poivrer. Réduire le pain en chapelure dans une autre assiette creuse. Bien égoutter les carrés de panse, les tremper successivement dans l'œuf, puis la chapelure afin de les paner.
3. Les faire doucement revenir avec un mélange d'huile et de beurre dans une poêle à fond épais, quelques minutes sur chaque face de façon qu'ils soient bien dorés.
4. Il est d'usage de servir les tabliers de sapeur avec une sauce gribiche, c'est-à-dire une vinaigrette à la moutarde montée avec des œufs durs écrasés, du persil, des cornichons hachés et des câpres, mais il n'est pas interdit de les déguster, toujours bien chauds, simplement avec quelques gouttes de citron et de la ciboulette.

Le terme insolite de « tablier de sapeur » est attribué au maréchal de Castellane, gouverneur militaire qui tenait ses quartiers à Lyon sous le règne de Napoléon III. Il mettait en avant une similitude d'apparence entre un plat, dont il raffolait, et le tablier de cuir que portaient ses soldats du génie.



Quenelles de brochet

Il ne faut pas confondre quenelle et quenelle, la quenelle lyonnaise n'a rien à voir avec les autres, notamment celles à base de semoule. Elle s'apparente plutôt à un soufflé. Après cuisson, elle double ou triple de volume. Une spécificité qui en a fait l'emblème culinaire de la ville.

Pour 4 personnes
(4 quenelles de 250 g)
Préparation : 40 min
Repos de la pâte : 4 h minimum
Cuisson : 15 min + 13 min + 15 min

300 g de chair de brochet
200 g d'œufs
100 g de graisse de veau
100 g de beurre
135 g de farine (type 55)
17 cl de lait
12 g de sel
poivre
muscade
quatre épices

1. La veille, faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajouter la farine en pluie fine. La cuire en remuant doucement, 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement torréfiée.
2. En même temps, dans une autre casserole, faire chauffer le lait sans le mener à ébullition, puis le verser sur la préparation de beurre et de farine. Mélanger intimement les ingrédients de façon à obtenir une pâte. La laisser refroidir et la former en boule. La réserver au réfrigérateur dans un film alimentaire.
3. Le lendemain, mixer la chair de brochet le plus finement possible avec un robot cutter. La mélanger avec la pâte sortie du réfrigérateur, les œufs, la graisse de veau, le sel, du poivre, de la muscade et du quatre-épices (les quantités dépendent du goût de chacun).
4. À l'aide de deux cuillers à soupe, former 4 quenelles. Les faire pocher dans l'eau bouillante environ 13 minutes, puis les passer au four (190 °C) pendant environ 15 minutes.
5. Servir chaud avec une sauce Nantua, une sauce tomate, une sauce financière ou nature avec un peu de beurre.

La quenelle de brochet est la plus connue, mais on peut aussi remplacer sa chair par celle d'autres poissons ou de la volaille. On peut encore jouer sur les assaisonnements, ajouter de l'encre de seiche ou du piment d'Espelette, remplacer la graisse de veau par de la graisse de canard… Le tout est de bien respecter les proportions : la quenelle est une spécialité pâtissière, qui demande donc de la rigueur. Cette recette nous a été confiée par le cuisinier Pascal Bonhomme, chef du Café du Soleil, *établissement centennaire.*

Bugnes

Ces beignets fins et croustillants que l'on retrouve dans les boulangeries à la fin du carême sont une véritable institution. Les premières bugnes, créées à la Renaissance par des religieuses, étaient parfumées à la rose. Aujourd'hui, on rajoute éventuellement un peu d'eau de fleur d'oranger dans la pâte.

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Repos de la pâte : 12 h
Cuisson : 5 min

500 g de farine
70 g de sucre en poudre
1 pincée de sel
4 œufs
1 cuillerée à soupe de rhum brun
40 g de beurre
huile d'arachide
sucre glace

1. Il faut préparer la pâte la veille pour le lendemain. Dans un saladier - au robot ou à la main - mélanger la farine, le sucre et le sel, puis les œufs et le rhum, et enfin le beurre ramolli. Lorsque la pâte est homogène, filmer le saladier et réserver au moins 1 nuit au réfrigérateur.
2. Le lendemain, avec un rouleau, étaler finement la pâte. Plus elle sera fine, plus les bugnes seront croustillantes et légères. Avec une roulette à pâtisserie dentée, couper des rectangles d'environ 8 cm de large et 12 cm de long. Les inciser au milieu.
3. Faire frire ces rectangles dans une huile à 170 °C (le plus sûr est d'utiliser une friteuse électrique).
4. Bien les égoutter, les déposer sur du papier absorbant, puis saupoudrer de sucre glace.

Non seulement il est plus amusant de faire soi-même ses bugnes et d'en assurer la paternité, mais c'est aussi la bonne façon de les manger. Elles sont meilleures quand on les croque toutes chaudes dans un nuage de sucre glace.



Table des matières

ENTRÉES, SOUPES ET SALADES 19
Fonds d'artichauts au foie gras de Jacotte Brazier 20
Salade lyonnaise 22
Gâteaux de foies de volaille 23
Harengs pommes à l'huile 25
Maquereaux au vin blanc 26
Saladiers lyonnais 29
Faux foie gras de grand-mère 30
Soupe gratinée d'oignons 33
Œufs en meurette 34

PLATS, LÉGUMES ET ACCOMPAGNEMENTS 37
Saucisson chaud, pommes vapeur 39
Andouillettes beaujolaises 40
Tablier de sapeur 43
Pieds de cochon farcis 44
Gratin de tripes 45
Soupe à la jambe de bois 47
Navarin de ris et de langue d'agneau 48
Rognons de veau à la moutarde 50
Tête et langue de veau 53
Gras-double à la lyonnaise 54
Poulet à la crème 56
Poulet au vinaigre 57
Poulet à l'ail 59
Assiette de fressure de chevreau ou d'agneau 60
Gratin dauphinois 62
Pommes paillasson 65
Gratin de cardons à la moelle 66
Doigts de mort à la crème 68
Gratin de macaronis 69
Salade d'écrevisses à l'orange 70
Quenelles de brochet 73
Poulet aux écrevisses 74
Petite friture comme en bords de Saône 77
Grenouilles comme en Dombes 78

FROMAGE ET DESSERTS 81
Cervelle de canut 82
Tarte à la praline 85
Tarte aux noix 86
Poires pochées au beaujolais nouveau 89
Bugnes 90
Galette de Pérouges 93
Pain perdu caramélisé aux pommes 94



© Éditions Sud Ouest, 2010.
Ce livre a été imprimé par Pollina à Luçon (85). La photogravure est de Labogravure Image à Bordeaux (33).
ISBN : 978-2-81770-044-1 – Éditeur : 30696.01.05.09.10 – N° d'impression :

Coll. Cuisines en carnet
21 x 22 cm, broché,
96 pages, 15 €

En vente
chez votre marchand
de journaux
et chez votre
libraire

www.editions-sudouest.com





15 € 978-2-8177-0044-1
9 782817 700441

ÉDITIONS SUD OUEST