

À TABLE!

SAVEURS ET
SAVOIR-FAIRE DE
NOS TERROIRS

N° 23 — ÉTÉ 2025 — JUIN / JUILLET / AOÛT 2025

44
recettes
faciles et
abordables

Dégustons l'été

Beurre fermier des Hautes-Alpes
Micropousses de Haute-Savoie
Pâtes de fruits d'Ardèche
Abricots de la Drôme
Vin de noix de l'Isère
Tomme de Provence...

Abricots rôtis
et brioche

Dossier

Pastis, sirops, pétillants...
Les boissons de chez nous



Isère

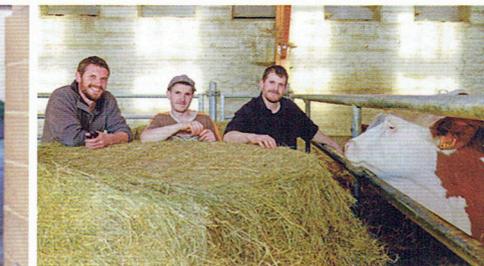
Drôme

Savoie

Nathalie Coranti,
la nature dans l'assiette

Le barbecue
selon Damien Buisson

La vie à la ferme
du Perron



LE DAUPHINÉ
isère

Mini-pousses

pour maxi-effets!

On dit d'elles qu'elles contiendraient entre 4 à 40 fois plus de vitamines et d'antioxydants ! Les micropousses sont récoltées à un stade de développement situé entre la germination et un mini-légume. Un véritable concentré de nutriments et de saveurs cultivé avec soin par Morgane Baghlali-Serres dans les Aravis.

TEXTE KRISTEL BABLÉE PHOTOS JEAN-MARC FAVRE



Elles ne paient pas de mine, ces micropousses. Avec leur allure de grand échalas sur leur tige fragile, surmontée d'une corolle qui varie du vert petit pois au violet, difficile d'imaginer qu'elles soient, à l'instar des graines germées, un véritable concentré des nutriments essentiels pour être en bonne santé.

Des études ont prouvé que les micropousses contiendraient 4 à 40 fois plus de vitamines, d'enzymes (qui facilitent la digestion), de minéraux, d'antioxydants (grâce notamment à leur teneur en sulforaphane) et de propriétés bénéfiques que les produits équivalents cultivés à maturité.

Vous pouvez compter sur elles pour mettre du peps dans une assiette. Une petite poignée et c'est une farandole de textures, de couleurs, et surtout une explosion de saveurs en bouche. "Elles sont encore plus piquantes, plus croquantes et plus savoureuses que les légumes à taille adulte" assure, dans un sourire à faire rougir la chlorophylle, Morgane Baghlali-Serres.

"JE SOURCE AU MAXIMUM MES GRAINES À GERMER"

En quelques petites années d'existence, Hortus Crokus, son "micropotager des Aravis" a bien poussé, et s'est taillé une belle réputation au point d'être adoubé par de nombreux restaurateurs, des tables gourmandes jusqu'aux établissements étoilés qu'elle met un soin à livrer personnellement. Inka, sa partenaire à quatre pattes, toujours collée à ses baskets, sauf quand elle veille sur les cultures et chasse les campagnols des 1 500 m² à Dingy-Saint-Clair où pousse, en pleine terre notamment, un camaïeu de petites courges.

"Hortus (du latin, jardin) Crokus" qui résonne comme une formule magique pour la facétieuse Morgane est apparu comme une évidence, alors qu'elle travaillait comme journaliste (dont quelques collaborations pour le Dauphiné Libéré), après un cursus à Sciences-Po Grenoble.

C'est lors d'un de ses derniers reportages que Morgane, déjà sensibilisée au bien manger dans sa famille, a fini de se



“Elles sont encore plus piquantes, plus croquantes et plus savoureuses que les légumes à taille adulte”

MORGANE BAGHLALI-SERRES



convaincre que les micropousses pouvaient être une voie à l'autonomie alimentaire. Et dans une région où le foncier est un sujet compliqué pour les porteurs de projet en maraîchage, la culture des micropousses lui apparaissait comme une alternative pour se lancer. Une formation et des stages de terrain plus tard, elle trouve dans cette ancienne scierie dans les Aravis, l'endroit idéal pour installer sa nurserie. Derrière des yeux rieurs, se cache un tempérament tranché, qui n'accepte aucune concession. “Je source au maximum mes graines à germer chez un producteur en Italie (la production française est faible). La plus grande production de graines à germer est du côté de nos amis hollandais, canadiens et chinois évidemment...” explique-t-elle. “Surtout mon terreau est sans tourbe car l'extraction des tourbières est une catastrophe écologique. Pas de pesticide évidemment, et zéro déchets, les consignes sont nettoyées et les déchets végétaux récupérés.” Quant aux petites pousses: “Je respecte le cycle du soleil pour leur laisser le temps de pousser.” Des mini-pousses pour des maxi-effets! *

UNE MULTITUDE DE SAVEURS

Les micropousses de capucine ont un goût sucré et très poivré, celles de bourrache, une saveur de concombre et d'huître et celles de shiso rouge apportent une touche de cumin, légèrement mentholée... Les micropousses s'utilisent en assaisonnement, en salades, dans vos jus. Vous pouvez les ajouter dans un sandwich, en garnir une soupe, les disposer directement sur vos plats ou les mettre dans un bol pour que chaque convive se serve à sa guise.



MICHAËL RISS, CHEF 2 EN 1

Depuis juillet 2024, Michaël Riss est le chef de deux adresses en une à Annecy: *Le Cellier* et *Le Restaurant*. D'un côté un bar à vin et à tapas, de l'autre, un restaurant comme son nom l'indique, à la “cuisine simple et bonne, sans chichi, en local le plus possible”. Ainsi, le chef utilise les micropousses de Morgane Baghlali-Serres, qui amènent à cette recette estivale, “végétal, acidité et floralité”, et s'accordent avec les autres herbes utilisées. Annécien d'origine Michaël Riss s'est formé auprès de grands chefs comme Claude Legras, Christian Lesquer, Yannick Alléno, Hélène Darroze... Vous trouverez chez lui la truite de chez Petit, la tomme de chez Paccard, les cèpes de la forêt du coin, la volaille de la ferme du Muret, du chou-fleur torréfié, une carotte lactofermentée... Et beaucoup de bonne humeur!

Soupe froide de courgettes et chlorophylle d'herbes, abricots et tomme des Aravis

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 15 min

La soupe de courgettes: • 500 g de jeunes courgettes bien fermes et bien vertes • 15 cl d'huile d'olive • 750 cl de bouillon de légumes • 80 g d'herbes fraîches: mélisse, coriandre, estragon, ciboulette • Sel/poivre **La garniture:** • 2 courgettes bien fermes et bien vertes • 2 abricots • 1 oignon rouge • 100 g de tomme des Aravis • 50 g de petits croûtons de pain de campagne frottés à l'ail • Huile d'olive/fleur de sel/poivre du moulin • Quelques brins de ciboulette • Quelques pousses de chez Hortus Crokus (mélisse, tagette, coriandre, shiso)

1. La soupe: lavez les courgettes à l'eau, taillez-les en morceaux réguliers; faites-les suer à l'huile d'olive sans coloration avec du sel pendant quelques minutes, ajoutez le bouillon de légumes et cuire à tout petit bouillon pendant 10 minutes, ajoutez les herbes lavées juste concassées, et faites cuire pendant 3 minutes. Mixez le tout à chaud dans un blender, passez dans un chinois étamine et refroidissez sur glace aussitôt, vérifiez l'assaisonnement et laissez au frais jusqu'au moment du dressage.

2. La garniture: lavez les courgettes et prélevez la peau sur environ 5 mm d'épaisseur pour réaliser une brunoise, ciselez très fin l'oignon rouge, rincez-le à l'eau claire, égouttez et pressez dans un papier absorbant (pour enlever l'âpreté de l'oignon). Taillez l'abricot en jolis quartiers. Assaisonnez la brunoise de courgette et l'oignon ciselé avec l'huile d'olive et fleur de sel et poivre, ajoutez la ciboulette ciselée.

3. Les assiettes: avec un cercle au milieu d'une assiette creuse froide, dressez la garniture de courgette, ajoutez les quartiers d'abricot sur le dessus, quelques croûtons, râpez de la tomme et terminez par quelques pousses de chez Hortus Crokus, et enfin versez la soupe de courgette bien glacée dans l'assiette.