

La lettre de beau et bon

N°2 Automne 2006

Beau et Bon, c'est la petite épicerie fine de la rue Lecourbe, là où se trouvait le regretté Port de Gènes. Ce n'est pas une chaîne, mais le fruit d'une mûre réflexion sur le fait qu'on ne pouvait pas laisser les bonnes épicerie disparaître comme ça de

notre rue sans rien faire. Un aperçu des nouveautés de la rentrée, après notre tour de France annuel et rituel.

Le principe : des produits artisanaux beaux et bons de toute la France et des idées de recettes personnalisées sur place.



Le tour de France beau et bon 2006

Cette année, le Tour de France Beau et Bon n'a pas ménagé le terrain : 2830 kilomètres, avec des étapes qui résonnent plus "gastronomiques" que "cyclistes". Charentes, Gironde, Gers, Tarn, Hérault, Gard, Ardèche, Ain. Avec de vrais contre-la-montre pour arriver à voir dans la même journée, un producteur de miels, un fabricant de patés, un viticulteur et un spécialiste de l'ail rose... Bilan : 2 kilos de plus sur les hanches et 700 kilos de petites raretés. Et fort heureusement pas le contraire. À bientôt avec l'eau à la bouche.



Etape n°1 : Pons, en Charente-Maritime. Dîtes-le avec des confits.

Chez Martine Thomas, les fleurs ne fanent jamais. Avec la patience et l'énergie d'une abeille, cette dernière butine le mimosa, le magnolia, le seringat ou le chrysantème et créé des confits et des chutneys de fleurs et d'épices incroyables... Il faut goûter à son confit de réglisse, chicorée ou géranium-thé vert pour comprendre. Elle m'a confié pour vous sa recette de Brie aux fleurs et de beignets de roses trémières.

Attention, le stock sera aussi éphémère qu'une éclosion de coquelicot un jour de grand vent...



Le flacon de 200g
7,90 euros

Etape n°2 : Bordeaux. Le sel de la vigne.

C'est un grand cru de sel que je vous ai trouvé. Un beau sel marin de l'île de Ré, qui s'est frotté aux fûts de merlot, de cabernet et de syrah pour en absorber moult saveurs. Pour l'anecdote, la recette est née d'une fuite de vin dans le sel lors d'un tangage en gabarre du côté de Libourne. Coloré et parfumé par le vin, le sel fut récupéré par Valentine, grand-mère du vigneron. Aujourd'hui, il a la bonne idée de nous faire partager cette trouvaille. Une belle couleur violet-pourpre, un petit goût de mout de raisin. Beau sur une sauce à la crème, bon sur une côte de bœuf... Et même pas mal à la tête le lendemain. Syrah, cabernet ou merlot.



La bouteille de sel de 375g
10,50 euros

Etape n°3 : Le Gers. Dites-le avec des babas.

Gascogne, terre de régime... Il faut faire des entorses au programme light, tous les diététiciens vous le diront. Tant qu'à faire, faites-les avec les desserts gascons ! Les marrons à l'Armagnac sont à tomber sur une glace vanille ou avec un café, les canelés et les babas à l'Armagnac sont une provocation à eux tout seuls, quant aux figues au Floc de Gascogne, elles réveilleraient un mousquetaire !



Canelé 260g : 7,20 euros

baba gascon
230g
6,40 euros

Castagnac 290g
6,90 euros

Etape n°4 : Pâtissons qui rime avec qu'est-ce que c'est bon.

Certains regrettaient leur disparition, les revoilà ! Les petits pâtés de légumes des jardins de la Vère, bios et bons, sont à nouveau chez Beau et bon avec des nouveautés préparées le plus naturellement du monde. Des lentilles du jardin, du ketchup, des mini-pâtissons au vinaigre pour l'appétitif et des cornichons maison. (tout droits sortis de la photo.)



Pâtissons bocal de 375g
5,80 euros

Terrine 180g
4,20 euros

Etape n°5 : St Gauzens dans le Tarn. Des sirops pour tout.

Il distille amoureuxment ses plants de thym-citron ou de rose, ajoute du pur sucre de canne bio et prépare des sirops d'une subtilité rare... Il, car c'est un homme, dont la délicatesse des produits n'a d'égale que la carrure d'ex-rugbyman. Rose, fenouil, thym-citron etc, à utiliser dans le thé, en coulis sur un fromage blanc, dans une salade de fruits ou encore à la place du sucre pour une compote plus originale.



La bouteille de 37,5cl
7,50 euros

Etape n°6 : Vénés, dans le Tarn. "C'est un jardin extraordinaire"

Il y en a partout. Des herbes aromatiques par-ci, des aromatiques par-là, tout ce qu'on trouve dans les pots de La Lorien pousse tout autour de la maison. On s'attend à voir surgir les druides de chez eux, mais non, pas de barbe blanche, juste le sourire et l'accent plein de soleil. Il faut absolument essayer ce condiment unique en accompagnement avec la charcuterie et les viandes ou en déglacage pour des sauces sucrées-salées inimitables. Un vrai jardin en pot pour faire de la magie en cuisine.



Le pot de 250 g
8,20 euros



La plus belle chambre d'hôte de la Charente-Maritime.



Des petits pots, des petits pots, encore des petits pots...



La petite maison près des topinambours



Le cornichon comme dans les encyclopédies



Vignoble de Corbières



Regardez comme ça sent bon.



Beau et bon comme la vie !



Comment aurait-on pu passer à côté sans le voir ?

Etape n°7 : Lautrec dans le Tarn. Ail, ail, ail rose.

Dans la cité de l'ail rose, la table de Thierry Bardou* est réputée pour ses spécialités inspirées par les gousses du pays. C'est donc vers lui que je me suis tournée pour un tuyau sur l'adresse du meilleur artisan du coin pour les produits à l'ail. « Ben moi tiens ! » m'a-t-il répondu. Quelques kilomètres plus tard, nous étions dans les cuisines et la voiture s'alourdissait de quelques cartons d'une exquise soupe à l'ail maison, de crème d'ail, de vinaigre à l'ail, et d'ail confit. Incontournable pour attaquer l'automne en amoureux.

*Thierry Bardou, le Garde-Pile, sur réservation à Lautrec, 05 63 75 34 58



Le bocal de 1 litre de soupe
11,00 euros

La verrine de 180g d'ail confit
6,90 euros



Etape n°8 : Corbières, dans l'Aude. Cuvée Angélique, un prix avec 2 petites ailes dans le dos.

En passant par les Corbières, nous voulions faire un détour par Peyriac de mer, chez ce vigneron d'homme dont nous avons entendu parler un an plus tôt dans "Terre de Vins" (excellente revue). Sa cuvée Angélique remportait tous les éloges avec quatre étoiles de la part du jury. Nous sommes venus, nous avons bu, et nous avons été conquis par cette palette aromatique magnifique. Un vigneron qui sait apprivoiser la vigne dans ce qu'elle a de plus magique. Château de L'III, cuvée Angélique, 2004, AOC Corbières.



La bouteille de 75 cl
9,80 euros

Etape n°9 : En passant par la Rue Traversette.

C'est une rencontre par épicerie interposée que nous avons faite pendant le tour de France. A Marseillan, ses citrons confits à l'hibiscus nous ont tapé dans l'oeil. C'est à notre retour à Paris que nous avons découvert que cet homme là élaborait des recettes terriblement créatives tout en ayant l'air de spécialités du pays depuis toujours. Il faut avoir goûté la piétinade rouge, une tapenade de haricots rouges au vin pour devenir irrémédiablement un adepte de la rue Traversette... Des produits incontournables pour tout tajine qui se respecte et tout apéro digne de ce nom.

Citrons confits à l'hibiscus
5,90 euros
Piétinade rouge
4,80 euros

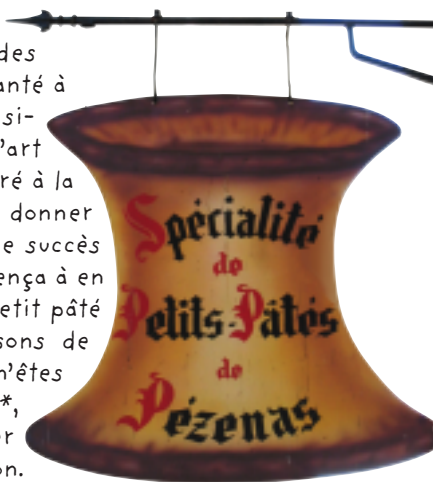


Etape n°10 : Pézenas, dans l'Hérault. De quoi en faire un pâté.

A Pézenas, tout est ravissant. Les petites rues, les vieilles maisons... Mais le plus joli, c'est le petit pâté de Pézenas. Une spécialité languedocienne venue d'Ecosse grâce à Lord Clive, gouverneur des Indes venu se refaire une santé à Pézenas vers 1770. Son cuisinier indien excellait dans l'art du petit pâté de mouton, sucré à la manière écossaise. Il dut en donner la recette à ses invités, et le succès fut tel qu'un pâtissier commença à en faire. On peut déguster le petit pâté dans quelques bonnes maisons de Pézenas, mais comme vous n'êtes ni piscénois*, ni piscénoise*, vous pouvez le commander directement chez Beau et Bon.

Compter une semaine de livraison, commande le mardi matin, 1,50 euros pièce.

*habitants de Pézenas, donc. Peut-être utile en cas de jeu des mille francs ou de valise RTL intempesive.



**Etape n°11 : l'Ardèche.
L'occasion qui fait le marron.**

A première vue, la casquette de marin lui irait comme un gant, mais c'est le marron qui a pris le dessus. C'est sur le marché d'Aubenas que nous l'avons rencontré, et sa crêpe à la farine de châtaignes et « crème de marron » a fini de nous convaincre que ce serait lui et puis c'est tout. Une vraie belle déclinaison artisanale de la châtaigne. Pour tous ceux qui ne font pas leur marché à Aubenas.



6,30 euros le bocal

7,60 euros le pot

6,90 euros le pot

**Etape n°12 : Saint Mélan, dans l'Ardèche.
Tout miel dans les Cévennes.**

On dirait que le décor n'a pas bougé depuis quelques millions d'années. Des kilomètres de route dans la montagne, sur un chemin plein de cailloux, à sens unique, et rien qui laisse présager une fin de soirée heureuse en cas de crevaison. Mais nous les avons trouvés! Paul et Brigitte sont cachés dans un minuscule hameau de pierre cévenole, accroché à la montagne, dans le silence de la forêt alentour. Ici, les abeilles ne sont pas dérangées par la pollution, ni par le bruit. On pourrait se dire que le miel, c'est du miel et puis voilà. Vous goûterez ceux-là et vous comprendrez comme on se trompe.



Miel d'acacia et de châtaignier
Le pot de 500g : 5,80 euros



Le marché d'Aubenas



Écoutez, on entend les abeilles butiner!



Ici, même les panneaux sont bios!



La pierre cévenole

**Etape n°13 : Bugey, dans l'Ain.
Des bulles avec un petit goût de framboise.**

C'est rose, ça pétille mais ce n'est pas du champagne. Ce vin, méthode ancestrale connu des amateurs éclairés, c'est le Bugey Cerdon. Découvert à l'excellent Troquet, (rue François Bonvin, 15e) ça faisait longtemps que Beau et bon voulait vous le faire goûter ! Il a tous les avantages! 8° seulement, fine bulles, goût fruité et sec à la fois, c'est un délice à l'apéro ou en dessert. Et puis à ce prix, ça reste un Bugey très raisonnable pour se régaler.



La bouteille de 75 cl
11 euros

Etape n°14 : La Bretagne. Une thalasso dans l'assiette.

Après le Tour de France, il y a les vacances. Et même en vacances, on ne peut pas s'en empêcher. On vous a rapporté de Quiberon les meilleures sardines à l'huile et la plus exquise des soupes de poisson, avec en bonus les roulades de sardines, des cousines à déguster chaudes avec quelques pommes de terre...



5,30 euros

4,20 euros

7,90 euros

Remerciements éternels et mention spéciale à mon amie de toujours Dominique qui vous reçoit en mon absence, et sans qui l'aventure du "beau et bon Tour" serait tout simplement impossible ; à mon époux de mari, goûteur infatigable et pilote inégalé ; à la Reine Mère pour son aide précieuse.

beau et bon - l'épicerie folle 81 rue Lecourbe 75015 Paris 01 43 06 06 53

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.