

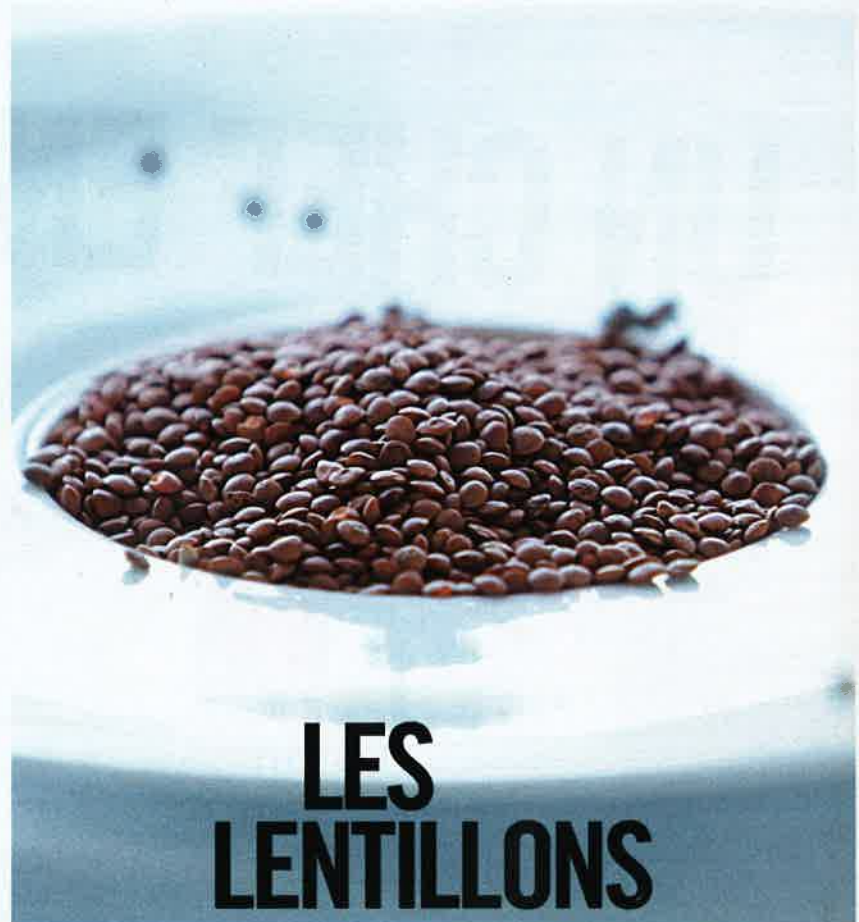
(*) L'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Les conseils du producteur

“Plus sucrés que des lentilles ordinaires”
Sauvés de l’oubli il y a une quarantaine d’années, les lentillons de Champagne, réputés pour leur saveur et leur richesse en éléments nutritifs, poussent exclusivement sur les terres calcaires du vignoble champenois. Ils sont nettement plus petits et plus aplatis que les traditionnelles lentilles. Leur couleur est brun clair à l’extérieur et rosée à l’intérieur, comme les lentilles corail, mais « ils ont un goût légèrement plus sucré et une texture ferme. On les cuit à l’eau avec un départ à froid, pendant 15 min si on veut les accommoder en salade ou 20 min si on les préfère plus moelleux », précise Sandrine Simmonot, productrice à la Maison Louise Bon*. Capables de se conserver trois ans au sec, les lentillons de Champagne se cuisinent plutôt à l’huile d’olive qu’au beurre et constituent l’accompagnement idéal des poissons, des crustacés ou du foie gras. En vente à la Grande Épicerie de Paris et sur louisebon.com.

(*) Maison Louise Bon, à Reims. 03.26.02.74.88.



LES LENTILLONS

PHOTOS : MARIE-ÉLISE HO-VAN-BA POUR VSD - D. R.



La recette

Risotto de lentillons de Champagne et bar braisé au jus de pamplemousse

PRÉPARATION : 1 H. CUISSON : 1H15. POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de bar de 140 g • 1 arête de bar • 1 l de jus de pamplemousse
- 80 g de lentillons roses de Champagne • 1 gousse d’ail • 1 brin de thym
- 40 g de carotte • 40 g de céleri-boule • 20 g de champagne • 20 g de parmesan • 120 g de bouillon de légumes • huile d’olive • sel, poivre.

Le jus de pamplemousse. Faites revenir l’arête de bar concassée dans un filet d’huile d’olive, puis versez le jus de pamplemousse. Faites réduire pendant 30 min à feu moyen, avant de filtrer le tout.

La cuisson du bar. Saisissez les pavés sur les 4 côtés dans une poêle, puis ajoutez-y le jus de pamplemousse réduit et faites cuire à feu doux, en arrosant sans cesse le poisson, pendant 8 min.

Le risotto de lentillons. Faites cuire les lentillons dans une casserole, en ajoutant de l’eau à hauteur, avec la gousse d’ail et le brin de thym, pendant 5 min à partir de l’ébullition, puis égouttez. Faites revenir la carotte et le céleri taillés en fine brunoise (petits dés) dans un filet d’huile d’olive pendant 1 min. Ajoutez les lentillons et le bouillon de légumes, puis faites cuire le tout à feu moyen 15 min, jusqu’à évaporation du liquide. Versez alors le champagne, puis faites réduire à nouveau. Salez et poivrez, puis ajoutez le parmesan. À déguster avec des ravioles aux oignons rouges.



Le chef

Philippe Mille, 37 ans, dirige depuis deux ans les cuisines du château des Crayères. Élu Bocuse de bronze en 2009, il a décroché, cette année, une seconde étoile au Michelin, puis a été sacré Meilleur Ouvrier de France.

La fête aux Crayères

JUSQU’AU DIMANCHE 21 OCTOBRE, le domaine Les Crayères organise le 2^e Marché des producteurs. On retrouvera Bruno Herbin, charcutier MOF à Reims, et son jambon de Reims, François Laluc, éleveur à Villers-en-Argonne, et ses fromages de chèvre d’Argonne, Sandrine Bernier, productrice de safran à Mourmelon, ou Emmanuel Briet, chocolatier à Épernay. Dégustations et animations culinaires autour des herbes et fleurs comestibles du potager, concours de cuisine, atelier pour enfants et soirée guinguette. Entrée libre et gratuite, de 18 heures à 21 heures ce jeudi et demain, et de 12 heures à 21 heures ce week-end. lescrayères.com. 03.26.82.80.80.



Et avec ça?

Un champagne rosé comme le Cléo d’Esterlin accompagnera le plat avec élégance et vivacité. Pur meunier, ses bulles fines et ses arômes de groseille, de fraise, de cerise et d’agrumes le stimuleront tandis que sa finale et sa structure équilibrée l’enroberont. 49 €, cavistes. M. G.