

On n'a pas leur talent
mais on adore
ce qu'ils font. Raison
de plus pour suivre
avec attention les conseils
que ces deux pros ont
accepté de nous donner.

par Flavie Degrave



DAVID TOUTAIN

30 ans, chef de **Agapé Substance**, ouvert en 2011 à Paris (VI^e). Passé chez Alain Passard ou Marc Veyrat, il a été élu «Grand de Demain» par le guide Gault & Millau 2012.

✓ **Je cuis les carottes à court mouillement.** Après les avoir brossées et rincées sans les éplucher, je les place entières dans une casserole avec du laurier, du romarin, un quartier d'orange, du sel et du beurre. Je verse de l'eau froide à hauteur, couvre avec un papier sulfurisé et fais cuire à feu très doux, 25 min env.

✓ **Je prépare un velouté de courge tout simple.** J'épluche et taille la chair en cubes (j'aime surtout la courge musquée de Provence ou la buttemut). Dans une casserole, je les fais chauffer à couvert avec un fond d'eau et du sel. Puis je découvre pour que toute l'eau de végétation s'évapore et que le goût se concentre. Je mouille cette purée avec un peu de crème et de lait, je porte à ébullition et mixe finement.

✓ **J'ai une technique pour raffermir la chair des saint-jacques.** Je fais mariner les noix 30 min dans du lait froid avec un peu de sel fin. Cela permet à la fois de raffermir la chair, de saler délicatement l'intérieur et de conserver une couleur bien blanche. La texture obtenue est très intéressante, surtout si on les destine à un carpaccio.

✓ **Je fais caraméliser les choux de Bruxelles.** Après les avoir blanchis à l'eau salée et refroidis dans de l'eau glacée, pour conserver leur couleur, je les mixe et les passe au tamis. Puis je poêle cette purée avec du beurre salé, pour obtenir une couleur et un goût bien caramélisés. À la fin, j'ajoute une touche de curry de Madras.

✓ **J'élabore une glace au sarrasin.** Je prépare une crème anglaise sans vanille et peu sucrée (6 jaunes d'œufs, 1 litre de lait, 50 g de sucre). Je fais torréfier de la farine de sarrasin (60 g pour 400 g de crème anglaise), au four ou la poêle, puis je l'incorpore à la crème, je mixe et place au congélateur. Je sors brièvement la glace pour la remuer, comme un granité. Elle accompagne aussi bien plats salés que sucrés.

LAURENCE SALOMON

43 ans, chef, naturopathe et auteur. A ouvert le restaurant **Nature & Saveur**, en 2000, et le Centre pédagogique Cuisine Originelle, en 2010, tous deux à Annecy (74).

✓ **J'utilise toujours du sel de mer non raffiné.** Qu'il soit fin, gros ou sous forme de fleur de sel, il se distingue par sa richesse aromatique, mais aussi par sa teneur en potassium – qui équilibre le sodium – et en oligo-éléments.

✓ **Je fais des spaghetti végétaux avec le coupe-légumes Rouet.** Il permet de réaliser toutes sortes de tailles (cheveux d'ange, spaghetti, tagliatelle) et de volutes, avec les carottes, betteraves, navets, courgettes, pommes de terre... Les légumes ont ainsi une très agréable consistance en bouche, car ils sont taillés dans le sens des fibres, ce qui n'est pas le cas quand ils sont râpés.

✓ **Je ne me sers pas systématiquement du poivre** comme complément du sel dans l'assaisonnement de base. Je le considère comme une épice parmi les autres, qui n'a pas la suprématie sur elles. Donc, pour relever mes préparations, je choisis, selon l'inspiration, parmi les épices douces : coriandre, cardamome, gingembre, cumin, carvi, cannelle...

✓ **Je bats toujours les blancs en neige longtemps et à vitesse moyenne.** Cette technique crée de petites bulles et donne ainsi des blancs qui sont à la fois fermes et souples. De plus, j'ai constaté qu'ils retombent moins rapidement que lorsqu'ils sont battus à forte vitesse.

✓ **J'ai un fondant au chocolat extra, sans beurre ni sucre ni farine.** Je fais fondre du chocolat (200 g) avec 1/2 verre de lait végétal. Je l'émulsionne longuement avec 4 jaunes d'œufs. J'ajoute 1 cuil. à soupe de purée d'amandes, 1 autre d'arrow-root*, puis j'incorpore les blancs en neige. Je fais cuire ce gâteau 15 min à 180 °C dans un four non ventilé, pour ne pas le dessécher.