

**GASTRONOMIE**

# Délicieusement poisson

Dans un monde où les interdits s'accumulent, alcool, sucre et desserts sont bannis par les "régimaniques". Poissons et fruits de mer restent les produits phares d'une alimentation saine, légère et nutritive, surtout en hiver, après de nombreux repas de fêtes. Poissons, coquillages et crustacés ont donc tout pour séduire.

Plutôt que "les mangeurs de grenouilles", les britanniques pourraient nous surnommer « les mangeurs de fruits de mer ». Car, si la grenouille passée de mode, le marché des produits de la mer se porte parfaitement bien en France.

Le succès des poissons, mais aussi des huîtres, amandes de mer, oursins, bulots, praires, moules et crevettes, s'explique aussi par le fait que les consommateurs attachent de plus en plus d'importance à la valeur nutritionnelle de leur alimentation. (La population vieillissante de la France et le prolongement de la durée de vie des Français expliquent en partie l'aug-

mentation de la demande). Poissons et fruits de mer font partie de ces aliments convoités. Ils contiennent très peu de lipides et sont pauvres en calories. En outre, ils fournissent à l'organisme du phosphore, des vitamines B, du magnésium, du fer, du cuivre, de l'iode, du fluor... autrement dit, ils sont extrêmement riches en vitamines, minéraux et acides aminés, essentiels à un bel équilibre alimentaire. Enfin, pour ceux qui veulent contrôler leur poids, bonne nouvelle, le poisson permet de garder sa ligne grâce à sa faible densité énergétique, de diminuer son apport calorique global de la journée. Pas étonnant, donc, que les femmes constituent encore

la majeure partie des consommateurs adeptes du poisson et des fruits de mer.

Dans ce contexte, le développement des restaurants spécialisés est florissant. Un bon nombre de brasseries proposent une carte de poissons en marge d'un choix exhaustif de fruits de mer allant jusqu'à les exposer dans un comptoir réfrigéré à l'extérieur. Et l'écailler qui dresse les plateaux sur les trottoirs est un redoutable rabatteur pour l'amateur qui passe...

Côté chaînes, fleurissent les établissements comme La Criée avec trente neuf sites à travers la France, et le Bar à Huîtres avec ses quatre restaurants parisiens. ◀

## Huîtres grands crus, crustacés et turbotin vivant au Bar à Huîtres !



Photos DR



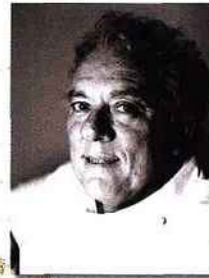
Passionné de fruits de mer en général et de l'huître en particulier, Garry Dorr a repris le Bar à Huîtres l'été dernier, bien décidé à en faire le temple des grands crus. Il mise sur la qualité exceptionnelle des produits qu'il propose et invite sa clientèle à un tour de France ostréicole qui devrait ravir tous les amateurs. Les plus grands noms et les références les plus prestigieuses sont présents sur la carte dont la belon Cadoret, l'Utah Beach, la fine

de Prat-ar-Coum d'Yvon Madec, la Perle Blanche Spéciale, la Royale Cabanon de David Hervé, l'huître rose de Florent Tarbouriech, la Gravette du Cap-Ferret... A choisir à l'unité ou panachées dans les plateaux de fruits de mer. Les crustacés et les poissons ne sont pas oubliés pour autant. Entre autres, Bar français, Saint-Jacques des Îles Chausey, Sole de Dover et dans le vivier Homard Bleu de Bretagne, Langouste Royale

et le plus original, le Turbot vivant de Noirmoutier d'1,2 Kg pour deux... pêché dans le vivier, cuisiné, puis flambé et préparé devant vous ! Génial.

L'ensemble des restaurants est ouvert toute l'année pour découvrir et savourer au fil des saisons, poissons et fruits de mer sur place... ou vous faire plaisir en composant vous-même votre plateau à emporter ! ◀

## L'Ecailler de Paris, Jarrasse



L'Ecailler de Paris, Jarrasse, situé avenue de Madrid, est depuis 1932, une référence incontestée dans la restauration authentique de la mer. Sous l'impulsion de son nouveau propriétaire (1995), Michel Ros-tang (et filles), Jarrasse, reconnu par les meilleurs critiques gastronomiques, est devenu une table majeure de Neuilly. Formé par le grand chef, Sacko Broulaye joue subtilement avec les saveurs, les couleurs et les textures et prépare une

cuisine délicate, inventive et généreuse. Dans sa carte d'hiver, les poissons et fruits de mer rivalisent de créativité et de finesse. Pour commencer : tranches de Saint-Jacques crues en coque au sel de Guérande, brocolis fondants au citron Yuzu, gratiné de tourteau décortiqué et macaroni crème de crustacé à la marjolaine ou encore un bouillon de crevettes infusées à la citronnelle et coriandre fraîche / petites ravioles de crevettes et poisson de roche. Les plats du chef sont tout aussi

alléchants : steak poivre d'espadon mi-cru, mi-cuit, filet de rouget barbet à la plancha et sa fondue d'épinards au cébette et jus de rouget et encore noix de Saint-Jacques à la plancha et son panaché de carottes

oubliées glacées au paprika fumé.

Sans oublier les grandes pièces de poissons entiers sauvages, grillés, pour deux ou trois personnes : St-Pierre, bar, daurade, sole et autres poissons de nos côtes françaises. L'incantable soufflé au Grand Marnier clôturera merveilleusement votre repas.

Joseph Pinsault, directeur du restaurant, et son épique vous accueillent tous les jours sur réservation. Salon privé à l'étage.

A l'extérieur, Le banc de l'écailler propose différentes huîtres : spéciales Gillaudeau, plates Cadoret, spéciales éco-responsable La Gavrinisse, creuses spéciale du Morbihan, Prat-ar-Coum signées Yvon Madec. On y trouve aussi oursins, bulots, moules, bigorneaux, ... à déguster sur place ou à emporter.

## Océan Paris Bar : invitation au plaisir des sens



5 novembre 2009, l'Océan Paris Bar a pris un nouveau tournant : un nouveau propriétaire, une nouvelle équipe en cuisine, une carte des vins inédite, un nouveau concept ... et toujours des fruits de mer qui épatent les papilles. Défi réussi pour Patrice Hanras, propriétaire du Tropical Café depuis 1987, qui a repris l'Océan Paris Bar pour y exprimer sa générosité et sa passion pour la gastronomie. Ouvert depuis 1969, l'établissement s'adressait exclusivement aux amateurs d'huîtres. Son nouveau propriétaire le transforme en quelque mois en véritable restaurant de poisson d'un genre unique. Ici, on aime les plats de poissons préparés sans artifice. Sa carte, qui privilégie les produits frais et les plats légers, compte surtout quelques originalités qui correspondent à l'esprit du

lieu. A déguster absolument : la Fisher soup, version revisitée de la soupe de poisson servie avec des morceaux de poissons pochés, mais aussi ses ceviche péruviens aux différentes sauces.

A la frontière entre cuisine contemporaine et traditionnelle, les plats de l'Océan Paris Bar illustrent le concept de cuisine fusion: malicieux mélanges de poissons cuits naturellement servis avec plusieurs sauces d'accompagnement : espagnole, américaine, française, grecque... des recettes toujours plus originales, mais sans extravagance. La carte n'oublie pas les belles huîtres de son écailler et autres fruits de mer de provenances variées.

Mais la perle revient à ses "padilla" : un panier composé de différents poissons et coquillages servis sur une padilla (petit plat à paëlla) et présenté comme un plateau de fruits de mer sur-élevé, et réchauffé par une flamme. Saumon, daurade, brochettes de crevettes, encornets, St Jacques, bigorneaux et palourdes

sont cuits à la plancha. Patrice Hanras a voulu proposer le meilleur rapport qualité-prix-plaisir à ses clients. Dans le même esprit, il pratique la découverte des vins au verre, les siens ! Et pour cause, Patrice Hanras est celui qui a permis aux particuliers d'accéder aux ventes aux enchères des Hospices de Beaune, réservées depuis 150 ans aux négociants en vins !

Patrice Hanras a acheté en 2001, par erreur, le premier lot de 6 fûts de 228 litres, vendu à un particulier. Depuis, il fait élever ses vins et ils sont exquis.



## Un peu d'exotisme à Neuilly



**Matsuri**, restaurant japonais, compte parmi les adresses originales de la ville. Son concept en fait l'endroit idéal pour partager un moment convivial puisqu'il s'agit du premier restaurant japonais d'Europe de type comptoir tournant. Sous l'impulsion de son propriétaire, Eric Woog, l'enseigne développe depuis plusieurs années un savoir-faire haut de gamme et unique en matière de cuisine traditionnelle.

Sur le convoyeur où les assiettes défilent devant vous, choisissez parmi une sélection audacieuse à la fraîcheur irréprocha-

ble: sushi, sashimi, maki, salade d'algues aux racines de lotus et gingembre mariné, tempura crevettes, shake tataki (saumon mi-cuit) et pour finir, un délicieux gyunyu kan et autres desserts... Les adeptes de cuisine diététique, traditionnelle et japonaise trouveront dans cette formule une offre originale, mais surtout pratique puisqu'il est possible de gérer son budget et son temps chez Matsuri. Les assiettes qui défilent autour du comptoir tournant sont préparées à la minute et servies sur des assiettes reconnaissables par leur liseré de couleur. Bien entendu, chaque couleur détermine



Photos DR

un prix, à partir de 3 euro. A retenir, le thé vert est servi à volonté. Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7. Possibilité de déjeuner ou dîner sur place, mais aussi d'emporter votre commande ou de vous faire livrer.

## Creuse ou plate L'huître fait sensation...

Il existe deux catégories d'huîtres, la creuse et la plate. La creuse, sucrée et ronde en bouche, constitue l'essentiel de la production française. La plate était consommée par nos ancêtres; sa produc-

tion, aujourd'hui marginale, rend ce produit rare et cher. La creuse est majoritairement élevée à Cancale, en Bretagne du nord. Son nom générique est devenu la Belon, emprunté à la rivière bretonne. La plate se caractérise par un petit goût métallique sous la langue. Le temps passé en mer et dans les bassins d'affinage, déter-

mine son appellation "claire", "fine de claire" ou "spéciale". Les trois plus grands bassins ostréicoles sont Marenne-Oléron, Bretagne du nord et Normandie-mer du Nord. Les grands noms du bassin Marennes-Oléron sont Gillardeau. En Bretagne, se reproduisent les fameuses huîtres plates aux notes boisées de Jacques Cadoret. En Normandie, la Belle Fermanvillaise est unique.

## Première bougie pour les Sabias



Loin des criques sauvages, sur l'île d'Yeu, une charmante adresse, Les Sabias, vient de faire son apparition sur la place Parmentier. Dans un décor chaleureux où le cocooning est maître mot, le propriétaire signe ici son troisième restaurant et c'est une réussite ! Les clients s'y arrêtent le temps d'un café, d'un déjeuner, d'une pause snacking ou pour l'apéritif. L'établissement dispose de deux grandes salles et d'une belle terrasse chauffée l'hiver. A l'étage, une charmante salle peut être privatisée pour tous types d'événements. S'adresser à Cyrille Duval, directeur du café.

Côté papilles, le chef, Laurent Garcin, laisse libre cours à ses inspirations. Il nous suggère une carte gourmande avec quelques spécialités de poissons telles que le tartare de hareng et ses rattes du Touquet, le gratin de ravioles de Royan aux coques et parmesan, les Saint-Jacques rôties au balsamique et Romanesco, le pavé de cabillaud et ses pommes boulangères, le filet de daurade aux pousses de soja et la croustade de homard et ses légumes. On y déguste également quelques saveurs d'Italie



comme les pâtes fraîches à la langouste.

Une carte de «snacking» ravira les nomades désireux de casser "la croûte" à n'importe quel moment avec un croque-monsieur géant, une salade ou simplement un dessert réconfortant : gaufre au nutella, cheesecake maison, mousse au chocolat.. le choix est cornélien !

## Une carte iodée au Chambord

Réputé pour ses spécilatés du Quercy, son gibier et ses foies gras, le restaurant Le Chambord réserve la part belle aux poissons de pêche de nos côtes françaises, sauvages de préférence ! Sur place, ou à emporter (voir carte traiteur), on y savoure saumon cru mariné, coquilles St Jacques, sole française, turbot sauvage, brandade de morue à la quercynoise et homards bretons de son vivier. Le carpaccio de coquilles St Jacques aux truffes est simplement divin !

**S.B.N**

Voir Carnet d'adresses page 70.

**CARNET D'ADRESSES****INFOS**

**Prestige du tapis**  
2, place de la Porte Maillot  
75017 Paris  
Niveau A  
Tél. : 01 40 68 20 63

**Centre Audika**  
21, rue du Château à Neuilly  
Tél. : 01 55 62 02 24

**La Pinacothèque de Paris**  
28, place de la Madeleine  
75008 Paris  
Tél. : 01 42 68 02 01

**Maison de Solenn**  
Hôpital Cochin  
97, boulevard de Port Royal  
75679 Paris Cedex 14  
Tél. : 01 58 41 24 29

**NOTRE QUARTIER**

**Christine Mongin**  
110, rue Perronet - Neuilly  
Tél. : 01 47 22 11 15

**Selectour GM Voyages**  
12, rue de Chézy  
Neuilly  
Tél. : 01 47 47 77 43

**Baillon**  
29, rue de Chézy  
Neuilly  
Tél. : 01 46 24 41 39

**Chézy Coiffure**  
31, rue de Chézy  
Neuilly  
Tél. : 01 46 24 41 04

**Charcutier-traiteur Jublot**  
35, rue de Chézy  
Neuilly  
Tél. : 01 46 24 53 34

**Boucherie de Chézy**  
**Maison Lemoine**  
35, rue de Chézy  
Neuilly  
Tél. : 01 46 24 02 94

**Clinique Vétérinaire du Village**  
89, rue Perronet  
Neuilly  
Tél. : 01. 46 39 06 65

**Les Caves du Parc**  
37, rue de Chézy  
Neuilly  
cavesparc@aol.com  
Tél. : 01 46 24 04 00

**Shirley Parfums**  
110, rue Perronet  
Neuilly  
Tél. : 01 47 22 00 12

**Ailuropoda**  
110, rue Perronet  
Neuilly  
Tél. : 01 55 24 05 99

**BEAUTE**

**Physiomins**  
16, rue de Chartres  
Neuilly  
Tél. : 01 46 37 63 08  
neuillysurseine@physiomins.com

**GASTRONOMIE**

**Jarrasse**  
4, avenue de Madrid  
Neuilly  
Tél. : 01 46 24 07 56

**Le Chambord**  
17, rue Paul Chatrousse  
Neuilly  
Tél. : 01 47 47 73 17  
www.restaurant-chambord.com

**Océan Paris Bar**  
5, place Parmentier  
Neuilly  
Tél. : 01 47 45 15 55

**Les Sabias**  
1, place Parmentier  
Neuilly  
Tél. : 01 46 37 09 90

**Le Bar à Huitres**  
Ternes - 69, avenue de Wagram  
75017 Paris  
Montparnasse  
112, bd du Montparnasse  
75014 Paris  
Place des Vosges  
33, bd Beaumarchais  
75003 Paris  
St-Germain - 33, rue Saint-Jacques  
75005 Paris

**SANTÉ**

**ÊTRE Handicap Information**  
5, Villa Wagram-St-Honoré  
75008 Paris  
Tél. : 01 45 72 98 28

**CULTURE**

**Hôtel des Ventes de Neuilly**  
164 bis, avenue Charles de Gaulle  
Tél. : 01 47 45 55 55  
www.aguttes.com

**Maison des jeunes et de la Culture**  
Place Parmentier  
92200 Neuilly sur Seine  
Tél.: 01 46 24 03 83  
01 46 37 06 94  
www.mjcneuilly92.com

**MODE**

**Sports Center**  
22, rue Montrosier  
Neuilly  
Tél. : 01 46 37 72 10

**IMMOBILIER**

**Sadone**  
82, avenue Charles de Gaulle  
et 4, rue du Château  
Neuilly  
Tél. : 01 47 47 08 30  
www.sadone.fr

**JB Boitard**  
21, rue Madeleine Michelis  
Neuilly  
Tél. : 01 47 47 92 00

**Campion**  
73, avenue du Roule  
Neuilly  
Tél. : 01 46 24 48 76  
www.campion-immobilier.com