

Inspiration gourmande

# Cuisine haute couture

*Sans désavouer les traditions françaises, le chef Éric Fréchon insuffle à ses plats une pointe de modernité, osant des alliances où le végétal devient le protagoniste de dressages graphistes parfois épurés. Des assiettes à dévorer aussi des yeux.*



Dos de cabillaud cuit à l'ail des ours et au jus d'oignon nouveau, petits pois relevés au chorizo... tout un programme !  
Retrouvez les recettes sur notre site [monjardinmamaison.fr](http://monjardinmamaison.fr)

Sur un tapis de mousse de cresson, les morilles sont farcies aux ris de veau et au jambon de pays. Le tout arrosé d'un jus parfumé au vin jaune. Ainsi dressée, l'assiette évoque la cueillette des champignons dans un sous-bois moussu.





Au centre du plat, le turbot sauvage cuit au beurre de citronnelle s'est entouré d'une virevolte de purée de carotte. Des pluches d'herbes fraîches viennent compléter ce tableau culinaire.

### GOÛTS ET COULEURS

Cochon, tête de veau, canard sauvage, agneau de l'Aveyron, cuisses de grenouilles... Éric Fréchon est avant tout un amoureux du produit et du terroir de ses ancêtres. Dans ses recettes, il magnifie les productions du cru et les revisite à sa sauce. Il ose notamment de subtiles associations en réunissant dans ses plats les saveurs de la terre et de la mer. Sans oublier les fondamentaux de l'art culinaire français, ce chef très discret nous propose une cuisine créative en perpétuelle évolution. Éric Fréchon sublime aussi le monde végétal avec une maîtrise réussie des couleurs, des textures et des arômes. Les légumes sont souvent au centre de ses créations et de ses assiettes. Selon les saisons, il travaille avec soin le céleri-rave, mais également l'artichaut de Provence ainsi que l'asperge, et relève subtilement le parfum du topinambour dans ses recettes. Son sens des alliances ne se limite cependant pas au goût, il est aussi visuel. Pour dresser ses plats, il puise son inspiration et son esthétique dans la nature. Il joue sur les volumes et les couleurs, et compose avec une précision millimétrée des dressages raffinés et aériens. Ses assiettes sont construites comme des tableaux gastronomiques. Un coulis, une sauce ou bien un jus viennent apporter une touche finale aux créations culinaires du chef.

TEXTE ELISE CHEVILLARD  
PHOTOS BENOÎT LINERO/SOLAR ÉDITIONS



Meilleur Ouvrier de France et consacré par quatre étoiles au guide Michelin, Éric Fréchon est un fervent défenseur de la cuisine française. Il est notamment le chef du palace parisien Le Bristol.



Sur le tartare de Green Zebra (variété de tomate verte), un sorbet de tomate cœur-de-bœuf est délicatement posé. Il porte pour couronne une sommité de thym citron.

« Tzatziki, lait de vache caillé, citron et huile d'olive, concombre râpé et givré à la menthe fraîche ». À la seule évocation de l'intitulé de ce plat, on salive déjà !

### LE LIVRE MANIFESTE D'ÉRIC FRÉCHON

De la préparation au dressage, Éric Fréchon nous dévoile ici ses astuces et ses secrets de cuisine. Les soixante recettes proposées dans ce livre racontent le cuisinier qu'il est. On y trouve ses plats signature mais aussi des créations immortalisées et sublimes par les photographies de Benoît Linero. L'organisation des recettes suit le déroulement d'un repas : entrées, plats, desserts. À vos fourneaux ! « Éric Fréchon », d'Éric Fréchon, 59 €, Solar Éditions.



Une purée de chou-rave sublime une selle d'agneau de lait rôtie en croûte de nori, gnocchis aux herbes fraîches.