

## La recette gourmande du chef Eric Meunier

Maitre Restaurateur et artisan cuisinier - Auberge de La Grousse - La Chapelle-sous-Uchon

**Truite en Gravlax et tartare de courgettes - Made in La Chapelle-sous-Uchon**

**Les secrets d'Eric : faire son marché chez les producteurs du coin !**  
- Truite de chez Ludovic Huin "Le Moulin" à la Petite Verrière  
- Légumes de chez Florian Brendel à Charbonnat

**Le gravlax est un mode de conservation venu des pays nordiques.**  
Peser 250g de gros sel et 250g de sucre cassonade.

Étaler sur un filet de truite épais, 1kg environ, coté chair, filmer, poser un poids dessus et mettre au frigo pour une nuit. Il va cuire.

Le lendemain, enlever l'excès de sel, parsemer d'herbes fraîches hachées (aneth, fenouil bronze), mettre également de la coriandre en graine et du poivre noir moulu, envelopper dans un linge et remettre au frigo pour 2 jours.

Pour le tartare, mettre à cuire au four des courgettes entières 20 minutes à 180°C, faire une purée. D'autre part, couper en petits cubes des courgettes blanches, vertes et jaunes, les poêler à l'huile d'olive avec un peu d'ail, sel et poivre, les ajouter à la purée, assaisonner avec du piment Espelette, sel et poivre, citrons confits hachés, des dés de tomates séchées et de l'huile d'olive. Réserver au frais.

Couper la truite en tranches épaisses d'un cm, poser sur une assiette avec une quenelle de tartare, ajouter une chips de pain pour le croustillant et une pointe de vinaigrette de betterave (une betterave rouge cuite mixée avec du gros sel, huile d'olive, vinaigre blanc, sel et poivre et un peu d'eau froide).

Bon appétit !





## La pause déjeuner d' Audrey au restaurant des Trois Maures - Couches

À la fraîcheur du patio, l'apéritif, verre de vin d'Appellation d'Origine Contrôlée "Bourgogne Côtes du Couchois" et petites gougères, promettent un déjeuner typiquement bourguignon.

Ça se confirme ! Une cuisine du terroir, mais pas que ! Menu aux saveurs locales et à la finition délicate ; pour preuve, la crème brûlée aux copeaux d'ananas est un vrai régal ! Entre deux plats, je pars profiter du jardin et piquer une tête dans la piscine.

Barbotage, cuisine authentique et accueil aux petits oignons des propriétaires, autant d'ingrédients réunis pour un moment réussi !



## La parenthèse gourmande de Sophie à la ferme apicole de Fougerette Etang-sur-Arroux

Christian et Suzanne Salomon ont un je-ne-sais-quoi dans leur regard quand ils évoquent leur passion commune : leurs 60 000 abeilles !

Leur ferme apicole est une véritable caverne d'Ali Baba du miel ! On y déguste toutes sortes de miel : acacia, ronces, tilleul, châtaignier... également de délicieux pains d'épices qui fondent dans la bouche.

Objets décoratifs en cire, propolis, hydromel ? Je vous le dis, il faut le voir pour le croire, on y trouve tout ! Et en plus de la dégustation, vous pourrez visiter la miellerie et les ruches si la météo est clémente !

Bref, passage obligatoire pour mettre un peu de douceur dans votre séjour !



## Les coups de cœur de l'équipe

### ✓ Le jambon persillé

de la Boucherie Gautier...  
Parce qu'il est tout simplement excellent !

Boucherie-Charcuterie Gautier  
5 rue Saint-Christophe à Autun



### ✓ Les escargots en croquette au Comté

de M. et Mme Bascop  
Que du bonheur pour les papilles !

Ferme de la Noue à Antully  
[www.la-noue.siteweb.com](http://www.la-noue.siteweb.com)



### ✓ La bière rousse "La Foline"

de Stéphan Sygiel...  
Idéale pour trinquer entre copains !

Brasserie La Foline  
Les Graillots à Anost  
[www.brasserie-la-foline.fr](http://www.brasserie-la-foline.fr)



### ✓ Les macarons

d'Aurélien Ferré...  
Surtout ceux caramel beurre salé !

Les Gourmandises d'Aurélien  
15 rue Guérin à Autun  
f La-Pâtisserie-dAurelien-Ferré



### ✓ Le Bourgogne Côtes du Couchois

de M. et Mme Dessendre...  
Idéal pour accompagner les BBQ de l'été !

Domaine de la Tour Bajole  
11 rue de la Chapelle  
à Saint Maurice-les-Couches  
[www.vigneron-independant.com/domaine-de-la-tour-bajole](http://www.vigneron-independant.com/domaine-de-la-tour-bajole)



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération