

## **Le Loup de mer au four, pommes de terre et fenouil**

*Un bon moment, un bon souvenir : la réunion d'avant taille – au mois de janvier. Renan et Vartan avaient pêché un bar de 5kg (!). Agnès l'a préparé tout simplement, pendant que nous observions les flux de sève des vignes avant d'apprendre à les tailler. Un régal de saveurs fines, convivial et tout en simplicité.*

Ce qu'il vous faudra : un loup, du citron, des branches de romarin, de l'huile d'olive, des pommes de terre, du fenouil, du poivre blanc et de la fleur de sel

- Pêcher un beau loup en Méditerranée – ou à défaut, le pêcher chez un poissonnier. L'écailler, le vider – ou à défaut, le faire faire.
- Huiler un plat épousant au mieux sa forme. Coucher le loup dedans. Le décorer de rondelles de citron, de romarin, de fenouil (tiges coupées en morceaux), de graines de coriandre et d'huile d'olive. Une pointe de sel, du poivre blanc. Couvrir de papier aluminium ou sulfurisé.
- Le mettre à cuire tout doucement au four à 150°C pendant le temps qu'il faut (1h30 pour 5kg, 30 minutes pour 600g).
- Pendant la cuisson, arroser régulièrement du jus de cuisson, et si déshydratation, l'arroser avec un peu de vin blanc.
- Faire cuire de vraies pommes de terre à l'eau salée. Avec ou sans la peau selon les goûts.
- Laver des petits fenouils, les couper en petites lamelles, ou s'ils sont vraiment petits, les couper en 4 dans la longueur. Les faire cuire dans une casserole à feu doux avec un fond d'eau, de l'huile d'olive généreusement, des graines de fenouil, du sel et du poivre. Les couvrir au plus près avec une feuille de papier sulfurisée et un couvercle. Mélanger régulièrement. Surveiller la cuisson pour garder le croquant et ne pas faire colorer.
- Quand tout est prêt : sortir le loup du four, le présenter à la foule avant de le découper. Servir les pommes de terre, le fenouil, le loup, avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel.

Et le blanc de la Tour du Bon.

## **La Salade du printemps**

*Un autre bon moment : un repas avec nos importatrices Suédoises – au printemps, sous la tonnelle du potager. La version végétarienne pour un accord léger et printanier. Très simple mais la qualité des produits fera le succès.*

Ce qu'il vous faudra : des fèves fraîches, des petits pois frais, des pois gourmands, de l'huile d'olive, de la fleur de sel, des fleurs de bourrache, un michon de ciabatta, du fromage de chèvre frais d'un petit producteur local.

- écosser les fèves et les pois gourmands.
- faire cuire dans de l'eau salée tous les légumes verts séparément – al'dente pour qu'ils restent croquants. Les égoutter et les faire refroidir sous l'eau froide. Réunir les légumes dans un saladier et décorer des fleurs de bourrache
- couper le ciabatta dans le sens de la longueur. L'assaisonner avec l'huile d'olive et éventuellement le passer au four. Servir avec le fromage de chèvre frais.