

BE  
FOR ME

FOOD



# On a fait Top Chef à la rédac!

CYRIL LIGNAC, LE JURÉ DE L'ÉMISSION DE M6, A DONNÉ UN COURS DE CUISINE À QUATRE BEES. AU MENU: UN SOUFFLÉ DIVIN, UNE LOTTE QUI DÉPÔTE, ET UN CHEF VRAIMENT DÉLICIEUX. *Par Élodie Rouge. Photos Christophe Beauregard pour Be.*

**8h** Ma mission de la matinée: faire la cour au joli cuistot de *Top Chef*. Avec trois autres filles de la rédac, un tablier autour du cou, deux recettes à réaliser en deux heures, et l'équipe de l'atelier *Cuisine Attitude* qui regarde: c'est pas gagné. Mais comme on dit sur M6: "Je vais tout donner."

**9h** Florence, diplômée ès people, a révisé sa béchamel toute la nuit: m'énervé. Heureusement pour moi, Andrea, miss be.com, n'a jamais touché un poisson tout nu de sa vie, et Laetitia la blogueuse ne sait cuire que son bronzage. J'ai mes chances.

**9h35** Extase quand on arrive dans le loft à l'esprit industriel très Brooklyn

de Cuisine Attitude, l'atelier ouvert par Cyril Lignac au début de l'année: l'espace donne très envie d'émincer, blanchir, faire suer... bref, tout ce que les candidats font dans *Top Chef*. Qui se dévoue pour demander à Cyril Lignac le nom du gagnant de l'émission?

**9h40** Il ne peut rien nous dévoiler. Enfin, c'est ce qu'il dit.

**9h45** Pierre Sang? Non: Stéphanie. C'est Stéphanie, hein, c'est Stéphanie?

**9h47** Pas un muscle de son visage ne bouge pendant qu'on le cuisine. En revanche, les bras s'agitent presque autant que la langue, et quand Cyril parle, ça sent le Sud. Miam...

**9h55** Stop aux potins: "Allez les filles, au boulot, enfiler vos tabliers."

**10h03** Au menu: soufflé au yuzu. Première interro: qu'est-ce que le yuzu? Un agrume asiatique très tendance, de la taille d'une orange, au goût situé entre la mandarine et le citron, dixit Florence, qui est à fond. Je le savais aussi, évidemment.

**10h05** Première étape: beurrer les moules individuels au beurre clarifié. Eh? Le beurre clarifié, c'est du beurre qu'on a fait fondre pour en éliminer toutes les impuretés et le rendre plus digeste. Ça commence fort... Mais, hein, on débute.

**10h15** "Tu sais monter les œufs en neige?" Oui, chef! Je cherche un fouet



ou un batteur électrique, prête à jouer les premières de la classe. Hélas, Cyril a un robot qui fait ça très bien. Dur à épater, le gars. Et à part ça, c'est Ronan qui gagne?

**10h 40** Cyril préfère nous livrer le secret du parfait soufflé: tout est dans la manière de mélanger très, très doucement la crème pâtissière et les blancs en neige, sans casser leur texture mousseuse. Interdiction de les fouetter, "il faut les bichonner, être tendre..." Ce cours de cuisine me donne soudain très chaud.

**10h 41** On verse l'appareil (la pâte, en langage de cuistot) dans les moules. Lissage à ras bord avec une spatule, pour que ça ne déborde pas.

**10h 42** On met nos œuvres dans le four. J'aurais bien plongé un doigt curieux dedans, pour goûter, mais je n'ose pas: Cyril, comme tous les chefs, ne plaisante pas avec l'hygiène.

**10h 50** Sans transition, on passe au poisson: une lotte au citron vert, minilégumes à la coriandre. "Qui a déjà levé une lotte?" Heu...

## Lotte cuite à l'huile de citron vert, petits légumes à la coriandre

### POUR 4 PERSONNES

Préparation 25 min  
Cuisson 15 min

#### La lotte

- 2 petites queues de lotte
- Huile d'olive
- Beurre
- 1 zeste de citron vert
- Sel fin
- Fleur de sel

#### Les légumes

- 4 asperges blanches
- 8 minipoireaux
- 1 botte de coriandre
- 1 citron vert
- 15 g de beurre demi-sel
- Huile d'olive
- Sel fin

**Le coulis de citron vert**  
• 2 citrons verts • 100 g de sucre • 25 cl d'eau

#### Le décor

- 1 barquette de pousses de coriandre
- 4 fleurs de pensées jaunes

### 1 La lotte

Lever les filets, les rincer, les éponger sur un linge propre, les rouler. Réserver au frais.

### 2 Le coulis de citron vert

Dans une petite casserole, verser l'eau et le sucre, faire bouillir et réserver. Tailler les citrons en fines tranches, les

plonger dans une casserole d'eau froide. Quand l'eau bout, les retirer et les plonger dans un bain d'eau glacée, répéter l'opération trois fois. Les plonger dans le sirop léger et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien confits. Mixer. Passer finement.

### 3 Les asperges blanches et les minipoireaux

Casser les queues des asperges, les éplucher et les cuire dans une casserole d'eau salée. Au terme de la cuisson, les plonger dans un bain d'eau glacée. Cuire les poireaux de la même façon.

### 4 Cuisson des lottes

Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive agrémenté de la moitié du zeste de citron vert, ajouter une noix de beurre et assaisonner les filets de lotte de sel fin. Cuire les filets en les colorant sur toutes les faces. Réserver. Au terme de la cuisson, ajouter le reste du zeste de citron vert et parsemer de fleur de sel.

### 5 Le dressage

Déposer les filets, puis les minipoireaux réchauffés au beurre avec de la coriandre ciselée, décorer de fleurs, de pousses de coriandre. Décorer de coulis de citron vert.



BE  
FOR ME

FOOD

Be  
COMLe verdict de Lætitia,  
V.I. Bee hippie chic  
sur [be.com/laetitia](http://be.com/laetitia)  
/blog/

**10h55** Lever une lotte, ça se passe comment? Un peu comme dans *Grey's Anatomy*: on commence par lui couper la barbe aux ciseaux avant d'inciser les deux côtés au niveau de l'arête avec un couteau tranchant comme un scalpel. L'idée, c'est d'ôter délicatement les tissus nerveux pour que la chair devienne blanche et lisse, puis de la couper en filet. L'autre option: demander au poissonnier.

**11h10** Quitte à jouer les commis en talons, autant couper la coriandre comme dans les restos étoilés. Le mode d'emploi officiel: enlever les feuilles une à une avant de les empiler par huit, de les enrouler et de découper très finement. Un rendu haute couture, mais vu le temps que ça prend, pas sûr que je recommencerais à la maison...

**11h40** Show, show: c'est le moment de dresser nos assiettes chics et graphiques vite, vite, avant que le poisson et les légumes aient le temps de refroidir. À taaaaaable!

**11h45** Nous voilà toutes assises autour du don juan des fourneaux pour goûter à nos chefs-d'œuvre. Pas mal! Bon, on a été bien aidées. Et très inspirées. J'ai envie de m'inscrire au prochain cours du chef, histoire de parfaire ma technique. Du soufflé, s'entend.

**11h50** Le hic: Cyril Lignac ne prodigue qu'un seul cours par mois, et son planning est complet jusqu'en mai. La bonne nouvelle: on peut prendre des leçons toute l'année avec Aude Rambour, la toquée qui orchestre les cours chez Cuisine Attitude. Et qui maîtrise le soufflé aussi bien que le beau Lignac. ■

Cuisine Attitude by Cyril Lignac,  
10, cité Dupetit-Thouars, Paris 3. Tél.: 01 49 96 00 50.  
[cuisineattitude.com](http://cuisineattitude.com)

## Le soufflé au yuzu

### POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

#### La crème pâtissière

- 25 cl de lait
- 3 jaunes d'œuf
- 26 g de sucre
- 1 trait de jus de yuzu concentré
- 17 g de maïzena

#### L'appareil à soufflé

- 9 blancs d'œufs
- 165 g de sucre

#### Finition et décor

- Sucre semoule
- Sucre glace/poudre de yuzu
- Crème glacée à la vanille bourbon

### 2 L'appareil à soufflé

(la crème pâtissière et les blancs montés)

Mélanger à froid le lait, le sucre et la maïzena. Séparer les blancs des jaunes d'œufs, mettez les jaunes dans un saladier. Porter le mélange lait-sucre-maïzena à ébullition dans une casserole et verser sur les jaunes d'œufs. Porter encore à ébullition et verser dans la cuve du batteur, puis mélanger à petite vitesse jusqu'à refroidissement. Ajouter le jus de yuzu. Récupérer 100 g de cette crème pâtissière, bien la travailler pour qu'elle devienne lisse.

Monter les blancs avec le sucre. Quand les blancs sont bien crémeux, ajoutez-le à la pâtissière. Verser la préparation dans une poche munie d'une douille unie et couler dans les moules à soufflé jusqu'au bord et lisser.

### 3 Dressage

Cuire pendant 5 minutes.

Attention, selon votre four, la cuisson des soufflés peut changer. Une fois les soufflés cuits, les saupoudrer de sucre glace et yuzu, et glisser une belle quenelle de glace vanille bourbon à l'intérieur.

