



UNE MISSION DU D'AGA

# CYRIL LIGNAC SUR LE GRIL

Dans « Top Chef », le chef Cyril Lignac reste délicieux, même quand il trouve meilleur cuisinier que lui. **Mais comment se comporte-t-il dans la vraie vie ?** Pour tester ses nerfs et ses talents culinaires, le D' Aga lui a lancé trois défis.

Vous voulez entendre Cyril Lignac hurler à en briser les verrières de son atelier flambant neuf ? Alors, appelez-le « chef cathodique ». Dites-lui : « A part dire "C'est gourmand", "C'est précis" ou "C'est généreux" dans le poste, la cuisine, vous pratiquez un peu ? » et les pupilles sombres de ce garçon passé chez les plus grands (Passard, Hermé, les frères Pourcel) avant de diriger lui-même deux restaurants parisiens (Le Quinzième et Le Chardenoux) vous réduiront en un pauvre tas de côtelettes carbonisées. O.K., on exagère un peu, le chef Lignac est un garçon qui maîtrise ses nerfs autant que ses assiettes. Mais les trois défis du D' Aga lui ont quand même donné chaud à la toque.

## Défi n°1 : concocter un repas familial en 34 minutes

Les chiffres sont là : de 3 heures dans les années 50, le temps de préparation du repas familial a été récemment évalué à 34 minutes. Quand je mets Cyril Lignac au défi de fabriquer un plat et un dessert vraiment bons dans le même temps, l'Aveyronnais roule des mécaniques : « Peuh ! On peut même faire une entrée en plus. » Et de me sortir trois idées en rafales : émietté de tourteau-salade de rattes tièdes, suivi d'une lotte au parfum tandoori-riz au lait de coco et, pour finir, des soufflés au chocolat (cf. encadré). Ben, voyons. Moi qui suis plutôt speed, rien que pour trouver l'inspiration du repas du soir (« Et si je faisais un gratin de macaronis ? »), le râpé et la crème fraîche dans le frigo, ça peut me prendre jusqu'à douze minutes... Il n'y arrivera jamais.

Je mets le chrono, c'est parti, et ça commence mal : sur l'immense plan de travail de l'atelier, Aude Rambour, le bras droit du chef, formée chez Anne-Sophie Pic, lui prépare tous les ingrédients. Je suis fumasse : vous croyez que la ménagère dispose d'un CAP cuisine + 12 pour ciseler la coriandre ? Je sors Aude et je relance le compteur. Cyril Lignac tape dans ses mains et s'élançait. Stupéfaction : il se hâte, non pas avec lenteur comme la tortue de la fable, mais avec... précision. Certes, il galope dans toute la cuisine. Mais, tandis que ses pieds freinent en diagonale sur le plancher, comme un slalomeur dont on se dit « Il va se manger la barrière de sécurité », ses mains, elles, restent toutes calmes. Il est si concentré que ça m'énerve. Les conditions de la vraie vie, c'est pas ça, tout ce recueillement sous une verrière de 4 mètres de haut. Je passe à l'action. D'abord, faire du boucan : « Dring, dring, c'est la dame de 19 h 45 qui veut vous vendre quelque chose au téléphone. » Et là, Lignac, impavide, coince l'appareil contre son menton et, pendant qu'il détaille la sucrine, explique poliment qu'il a déjà plein de fenêtres. La seule différence avec vous et moi, c'est que le téléphone ne tombe pas dans le crabe, donc, il ne hurle pas « Putain, chié, con ».

Plus tard, alors qu'il monte l'entrée dans des cercles - l'occasion de ricaner : « Si vous croyez que la Française présente la salade des enfants comme une entrée de chez Taillevent. » « Je sais, mais je peux pas m'en empêcher » -, je le colle à 3 centimètres, tel le petit garçon de 6 ans qui vient faire la toupie entre vos jambes. Cyril reste zen mais se frappe le front : « Le riz ! » Pendant qu'il touillasse le basmati dans le lait de coco, je lui tends un carnet de notes de CM2 à faire signer, en planquant le 7 sur 20 en géométrie avec mon pouce. Lignac s'interrompt pour gribouiller son nom sans rien vérifier, tsss, il mériterait que je lui retire 30 secondes de temps réglementaire. Mais comme il n'a pas d'enfant, je passe l'éponge. A 8 minutes de la fin, il n'a toujours pas lancé son plat principal. Je ricane sec. Là, le chef relève la tête, me fait un grand sourire, et ça fait comme dans « Ma Sorcière bien-aimée », on dirait que tout se met à bouger autour de lui : il retaille ses morceaux de lotte pour qu'ils cuisent plus vite, enfourne les soufflés... Je tente un dernier coup bas pour lui faire perdre du temps : « Cyril, il est 19 h 58, c'est le moment où la ménagère se dit : "J'ai bien mérité un coup de blanc". C'est vrai, après 19 h 30, c'est pas

## DES RECETTES QUI EN JETTENT

### ÉMIETTÉ DE TOURTEAU, SALADE DE RATTES TIÈDES

**Préparation : 10 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes.**  
Faites cuire 8 rattes lavées non pelées à l'eau salée (10g/litre). Réservez au chaud. Dans un saladier, versez 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès, 1 cuil. à café de moutarde, ajoutez 6 cuil. à soupe d'huile, mélangez, gardez à part un tiers de cette vinaigrette. Dans un autre saladier, mettez 150 g de chair de tourteau, ajoutez-y la vinaigrette et une sucrine taillée en fines lanières. Assaisonnez de Tabasco et salez. Réservez au frais. Pelez les rattes, coupez-les en lamelles, disposez-les dans les assiettes. Ajoutez l'émietté de tourteau, puis 2,5 tomates cerises coupées en tranches et assaisonnées d'huile d'olive et de fleur de sel. Finissez avec le restant de vinaigrette et des pluches d'herbes.

### LOTTE AU PARFUM TANDOORI, RIZ AU LAIT DE COCO

**Préparation : 14 mn. Cuisson : 28 mn. Pour 4 personnes.**  
Taillez une queue de lotte de 600 g en 4 morceaux, réservez au frais. Dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez une échalote ciselée, puis 150 g de riz basmati, faites-le nacrer, puis versez 1/2 l de bouillon de légumes ou de volaille, laissez cuire 10 mn en ajoutant du bouillon si nécessaire, ajoutez 1/2 l de lait de coco pour finir la cuisson 10 mn, vérifiez l'assaisonnement, réservez. Taillez en fine julienne 1/2 pomme verte, émincez 50 g de germes de soja frais, taillez en biseau 4 oignons fins. Préchauffez le four (160 °C). Dans une poêle chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez 25 g de beurre demi-sel, faites mousser, déposez les morceaux de lotte, laissez colorer, mettez au four chaud 10 mn. Mélangez 20 g de poudre tandoori, 30 g de sésame blond torréfié, 30 g de noix de coco râpée torréfiée. Roulez les morceaux de lotte dans ce mélange, taillez-les en deux dans la largeur, parsemez de fleur de sel. Dressez le riz sur des assiettes chaudes à l'aide d'un emporte-pièce, posez la lotte, décorez avec la julienne de pomme, le soja, les oignons, ajoutez des pluches de shiso et des petites pousses.

### SOUFFLÉS AU CHOCOLAT TAINORI

**Préparation : 10 mn. Cuisson : 12 mn. Pour 4 personnes.**  
Faites fondre au bain-marie 250 g de chocolat Tainori (Valrhona) avec 50 g de beurre en morceaux. Préchauffez le four à 180 °C. Montez en neige 250 g de blancs d'œufs (7 blancs d'œufs), ajoutez 80 g de sucre semoule quand ils commencent à mousser. Quand le mélange est presque ferme, ajoutez 50 g de jaunes d'œufs (3 jaunes d'œufs), mélangez. Versez ce mélange sur la préparation de chocolat fondu, remuez délicatement. Beurrez 4 moules à soufflé, sucrivez-les en tapotant pour retirer l'excédent de sucre. Versez délicatement la préparation, lissez avec une petite spatule, passez le pouce, en pinçant, entre le moule et la préparation. Enfournez pour 12 minutes sur une plaque à pâtisserie, sans ouvrir le four. Saupoudrez de sucre glace, servez avec une quenelle de glace vanille.



comme si on était alcoolique. » Dont acte. Au moment où, avec la main droite, il tient sa poêle, et avec la main gauche, il repousse une mèche de cheveux vers l'arrière sans lâcher son verre de pil... on dirait moi, avec du poil au menton. A 33 minutes, c'est le drame ; les tomates ont dégringolé de leur lit de rattes. Évidemment, la chose à faire, c'est retaper le bazar avec une cuillère. Mais non, Cyril déclare qu'il faut recommencer. Du coup, ce n'est qu'à 38 minutes que Lignac lève les bras, comme dans « Top Chef ». Mais, même s'il a dépassé de 4 minutes, sur le plan de travail, c'est pas exactement comme chez vous et moi. C'est nickel, c'est beau, c'est chaud. Professionnalisme oblige, Baudouin, alias le « fou-tographe » qui signe les images de ce reportage, et moi-même goûtons. Aude nous sépare, alors que nous nous apprêtons à nous coller les cuillères dans l'œil pour gratter la dernière bouchée de soufflé.

### Défi n° 2 : mettre un homme non consentant aux fourneaux

Que faire d'un homme qui refuse obstinément de s'y coller ? Est-on obligé de s'en séparer ? Solidarité masculine oblige, Cyril Lignac laisse une chance aux maris qui ne servent à rien (dans une cuisine, s'entend) : le plat qu'il a imaginé pour eux – et qu'il propose, en version plus compliquée, dans son bistro – est réalisable par un enfant de 6 ans : un gars de 36 ans devrait donc s'en sortir. Ça s'appelle brochette de saint-jacques au chorizo belotta, fine purée de carotte au curcuma, et quand on voit à quel point c'est facile, on a envie de se taper la tête contre la hotte de ne pas y avoir pensé soi-même. Pour l'authenticité du reportage, il faut qu'un garçon fasse la recette : le fou-tographe est désigné volontaire. Sur une pique, Cyril lui fait enfiler une noix de saint-jacques, une rondelle de chorizo pliée en deux, et il recommence deux fois. C'est tout. Après, il lui fait fondre de l'huile et du beurre dans une poêle (il faut des deux pour que ça dore, voyez-vous) et lui

demande de poser les brochettes deux, trois minutes de chaque côté. Le gras du chorizo fond et vient parfumer la saint-jacques, c'est à se rouler par terre. Pour la purée de carottes, ils mélangent les rondelles cuites à l'eau salée, en mettant des tonnes de beurre et une cuillerée à café de curcuma (« Cuisine au beurre, cuisine du cœur », s'excuse le chef qui doit penser qu'un journaliste de ELLE ne mange jamais de gras. Si tu savais, Cyril...). Mais, à ce moment-là, il se passe cette chose merveilleuse : Cyril Lignac se coupe avec l'épluche-légumes, comme un vrai mari. Et après, il regarde l'ustensile en disant que c'est la faute de ce machin, c'est un rasoir, ou quoi ? En voyant du sang au bout de son doigt, il a cette minique de douleur digne : « La vache ! », commente-t-il, lèvres pincées. Aude et toute l'équipe se ruent alors sur lui avec la boîte à pharmacie, tandis que Baudouin, qui déguste son plat, a déjà le petit sourire du gars qui se croit arrivé. Moi, ni vu ni connu, je finis le vin blanc de Cyril en me tenant les côtes, mais pas pour longtemps hélas.

### Défi n° 3 : apprendre à une godiche à réaliser un plat « signature » de Cyril Lignac

Pour ce troisième défi, Cyril Lignac a décidé de me mettre au boulot. Il veut que je réalise moi-même sa célèbre « grosse langoustine de pêche bretonne, poêlée au beurre demi-sel, raviolo aux langoustines, étuvée de chou et jus de langoustine ». Déjà, quand on me sort les bestioles du frigo, j'ai peur. Elles doivent peser dans les 18 kilos pièce, et elles n'ont même pas l'air tellement mortes. J'argue que je préfère attaquer l'émincé de chou. Le chef dit que c'est pas par là qu'il faut commencer. Je le prends mal, c'est mon défi à moi. Bon sang, qu'est-ce qu'il veut en plus, écrire le papier lui-même ? Le Lignac, ça le calme net. Bon, même pas 2 minutes que je suis aux manettes, je parle déjà comme Thierry Marx en pétard, le métier rentre. Je soupire et je passe au poste « jus de langoustine », qui n'est pas bien difficile puisque ça consiste à touiller des pattes de bestioles avec des tomates, des aromates, et à ajouter de la crème. J'arrête, horrifiée, la main de Cyril Lignac qui est en train de couper les tomates avec un couteau à pain : amateur ! Je pouffe. Sourire gêné de l'équipe. En fait, il faut toujours faire ça, d'abord parce ça coupe mieux, et ensuite parce que le jus de tomate flingue le fil des couteaux non crantés. Autre découverte : dans un grand restaurant, il faut se méfier de l'expression « jus ». Dans la recette de Cyril Lignac, le « jus » de langoustine, en gros, c'est de la crème fraîche. Je dis pas que c'est pas bon, bien au contraire, mais, par pure sororité, je préfère avertir la lectrice qui, au restaurant, se dirait : « Je vais prendre les ravioloes aux langoustines, c'est toujours plus light que le poisson, non ? » Que, bon, dans la mesure où il y a un litre entier de crème fleurette dans la recette, une bouchée de raviolo, ça doit être l'équivalent de quatre parts de panna cotta. Vingt minutes plus tard, le plat, que le chef a en vrai réalisé lui-même à 98 %, est prêt. Et après avoir goûté ça, je jure devant Dieu que le prochain qui dit devant moi que Cyril Lignac est juste un animateur télé, je le décoratrice comme une langoustine. **AGA.**

■ Cuisine Attitude by Cyril Lignac : cours collectifs de dix personnes maximum, 10, cité Dupetit-Thouars, Paris-2. Tél. : 01 49 96 00 50.

➔ Plus de recettes mitonnées par Cyril Lignac sur elle.fr