



5
RECETTES CRUCIALES
DE MICHEL BRIENS
CHEF CUISINIER
DU RESTAURANT
« LA SATROUILLE »

le
trident

LA CRUSINE

MANGER CRU

POUR NE PAS

ÊTRE CUIT

DEMAIN



Une édition limitée du Trident. Scène nationale de Cherbourg-Octeville
Dans le cadre de **Toi cour, Moi jardin 2013**



www.trident-scenenationale.com

Encore des jardins réels ou secrets à explorer, lorsque le printemps reffleurit, que la ville se pare de couleurs et de senteurs, dans la douceur des longues soirées où se chuchotent des histoires. Celles que nous rapportent les artistes, qui investissent les jardins, les serres ou les châteaux pour vous convier à des expériences uniques.



Pour sa 6^{ème} édition TOI COUR, MOI JARDIN revient du 22 mai au 9 juin 2013

avec des spectacles, des lectures à boire
et à manger, des conférences, des concerts.

à Cherbourg-Octeville et dans le Cotentin.

RÉSERVATION 02 33 88 55 55
www.trident-scenenationale.com

Foncièrement optimiste, je vais supposer que quelques uns d'entre vous ont survécu à la fin du monde. J'imagine que la question que vous vous posez dorénavant est : mais qu'est-ce qu'on va bien pouvoir manger au réveil. maintenant que Carrefour a été rayé de la carte ? Il va falloir essayer de chasser et cueillir.

« *What do I know of man's destiny ? I could tell you more about radishes.* »

Samuel Beckett



CRUDIVORE

Adjectif (kru-di-vo-r) : Terme didactique. Populations crudivores, celles qui ne se nourrissent que d'aliments crus.

Dictionnaire de français «littre» | 2010

Il était une fois, sur un continent pas si lointain, au cœur d'une immense forêt végétalienne, un vaste royaume. Pas de Reine, ni de Roi, mais des « vous », des « moi », des lémuriens postillonneurs de pépins, des buveurs de smoothies verts, des mangeurs d'algues et de noix de cajou.... Un road movie vitaminé sur les terres de l'alimentation vivante, végétalienne et biologique.

L'heure du zéro gluten a sonné. Douche à l'eau de coco et pieds trempés dans une soupe de pois. Vie alternative, pleine conscience et bienfait des algues. Les green-lovers attaquent.

Le crudivorisme est avant tout bien plus qu'un régime alimentaire. Ce n'est pas juste une façon de manger. C'est un mode de vie, une façon de penser le monde, de se sentir plus proche de la nature, de son milieu ambiant et de ses instincts naturels. Vivre le crudivorisme dans un milieu urbain tient de l'exploit. Un mode de vie cru fait ressentir inconsciemment un besoin de verdure, d'air frais et pur, d'eau fraîche qui coule naturellement, du bruit du vent dans les branches. Les bruits modernes, les agressions visuelles lumineuses et publicitaires, les odeurs urbaines, deviennent insupportables. Manger cru est un acte politique. On ne tue pas, on ne participe pas à tuer, on prélève les fruits et légumes, les algues, les œufs, les produits directement de la nature, les noix, les huiles. La crusine, c'est la cuisine pacifique. Devenir respirien ou pranavore ? Pourquoi pas.

Ils ne disent pas nourriture crue. Ils disent alimentation vivante. De qui parle-t-on ? De ces traiteurs, de ces restaurateurs, de ces blogueurs ou de ces hôteliers toujours plus nombreux à bannir la cuisson de leurs plats. Sans compter, bien sûr, les particuliers qui prennent des cours, surfent sur les blogs, inventent des gâteaux au chocolat délicieux ou des biscuits, non cuits évidemment.

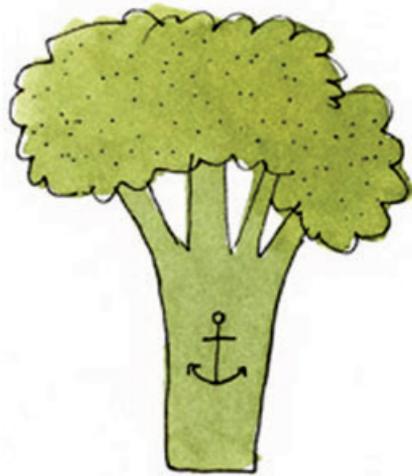


SOUPE DE CAROTTE

Ingrédients : 1 oignon, huile d'olive, 800g de carottes, 20g de gingembre frais mouliné, 800g d'eau, sel, poivre.

- Emincer l'oignon, râper les carottes
- Faire suer les légumes 3 minutes, mouiller, cuire un quart d'heure puis mixer tous les ingrédients.

Michel Briens | 2013



Brocoli tatoué



PURÉE LENTILLES « CORAIL »

Ingrédients : Lentilles corail, pain de campagne, oignons nouveaux (pour la déco), radis.

- Cuire les lentilles, égoutter, assaisonner puis mixer finement
- Servir sur des tartines de pain de campagne
- Décorer avec des oignons nouveaux finement émincés, des fines tranches de radis.



RÉGIME

Nom masculin (latin regimen, -inis, de regere, diriger)

- Ensemble des dispositions légales qui régissent la manière dont quelqu'un ou quelque chose est soumis à une institution : être marié sous le régime de la communauté
- Ensemble de prescriptions concernant les aliments et destinées à maintenir ou à rétablir la santé.

Dictionnaire Larousse | 2012

LES DIFFÉRENTS RÉGIMES ALIMENTAIRES DU FUTUR

- Locavorisme Omnivore en milieu rural : cueillette chasse et pêche autour de chez soi
- Locavorisme Crudivore végété ou végétan en milieu rural : apprendre à identifier les plantes et les champignons comestibles sur son territoire
- Locavorisme milieu urbain ou rural : Via les producteurs environnants, intégrer ou créer un réseau Amapien, un groupement d'achat, vente à la ferme ou sur marché
- Locavorisme milieu rural : production Autarcique
- Locavorisme milieu urbain : production hors sol, hydroponie, « reform the city »
- Pillage en milieu urbain.



SOUPE DE BETTERAVES

Ingrédients : betteraves, échalottes confites, vinaigre de vin vieux, pain de campagne, chèvre frais, fines herbes, estragon.

- Couper les betteraves en gros cubes
- Les cuire trente minutes à l'eau
- Mixer très finement en ajoutant quelques échalottes confites
- Assaisonner (vinaigre de vin vieux...)
- Servir froide accompagnée de petits toasts de pain de campagne tartinés de fromage de chèvre frais, fines herbes, estragon.



LOCAVORE

Nom et adjectif : Personne qui décide de ne consommer que des fruits et des légumes locaux et de saison pour contribuer au développement durable.

Dictionnaire Larousse | 2010

Qu'est-ce que le mouvement locavore ?

Le locavorisme consiste à ne s'alimenter qu'avec des produits locaux. Le locavore peut également être qualifié de *pétrophobe*, de *saisonnier* ou bien encore de *mangeur sédentaire, non alambiqué*, selon l'expression de la romancière Barbara Kingsolver. C'est un terme forgé aux Etats-Unis. Dès les années 80, le chercheur anglais Tim Lang avait inventé la notion de *food miles*, ou kilomètres alimentaires. Le mouvement locavore a vraiment émergé en Californie au milieu des années 2000, initié par le militant écologiste Bill Mc Kibben. Plusieurs initiatives ont contribué à sa médiatisation, parmi lesquelles celle d'un journaliste canadien qui a popularisé le *régime 100 miles*. Google a même baptisé son restaurant d'entreprise Le Café 150 parce que les aliments proposés sont produits dans un rayon de 150 miles (240 kilomètres). Le mot locavore est entré dans le New Oxford dictionary en 2007, et dans le Larousse en 2010.

Interview de l'économiste Anne-Sophie Novel, auteur du "Guide du locavore" | Têlérama | Avril 2011

Allons vers une crudescence ?

Oublions la cui-sine ! Ici pas de four, pas de poêle, pas de micro-ondes ou tout autre appareil chauffant susceptible d'altérer la matière brute. Car en anglais, « raw » veut dire « cru », et « brut » aussi : « raw food » désigne donc cette nourriture crue, préparée mais non cuisinée.

Les nouveaux ustensiles des amateurs de « crusine » s'appellent blender, robot multifonction, presse-agrumes, extracteur à jus, déshydrateur... La nouvelle devise de ces « crusiniers » est patience : plusieurs jours parfois pour déshydrater ou réhydrater fruits, légumes, céréales, fruits secs, plusieurs heures pour laisser mariner des poissons et des viandes...

Le Raw Food ? C'est le meilleur pote de la détox : une cuisine crue qui exalte le goût et permet de conserver enzymes et nutriments.

Prêt pour l'apê-RAW ?

JE SUIS VEGETARIEN PARCE QUE
JE DETESTE LES VEGETAUX
DONC JE LES TUE
ET JE LES MANGE.

Damien L.

SUMMER PUDDING

Ingrédients : 1 brioche paysanne, 150g de 4 fruits (fraises, framboises, groseilles, cassis), 200g de sucre de canne bio.

- Dans un moule à charlotte ou cake, tapisser des tranches de brioche
- Dans un saladier, mélanger les fruits et le sucre
- Étaler une couche de fruits de 5cm d'épaisseur dans le moule, recouvrir de tranches de brioche. Ainsi jusqu'à épuisement des fruits en terminant par une couche de brioche
- Recouvrir le moule, bien presser, poser un poids très lourd dessus et réfrigérer au moins 24h.
- Démouler et servir accompagné de crème, ou de yaourt.

Michel Briens | 2013





VÉGANIEN

Adjectif : Terme anglo-saxon, souvent traduit par « végétalien » en français. Seulement, un vegan, en plus d'être végétalien, n'utilise aucun produit d'origine animale dans toutes les facettes de sa vie. Que ce soit ses habits, chaussures, produits cosmétiques, objets divers, agriculture, loisirs, etc.. Il n'utilise donc ni cuir, ni laine, ni fourrure, ni cire d'abeille, ni produits testés sur les animaux, etc.. Un vegan n'accepte d'utiliser dans sa vie, que des produits non-issus de la souffrance d'un animal : végétaux, minéraux ou micro-organismes (non-testés sur les animaux). Ce mode de vie reste un idéal, mais il est le plus approprié, à notre avis, et il tient à chacun d'y tendre suivant ses possibilités.

Association VegLorraine | 2010



FLEXITARIEN

Adjectif : Le flexitarien est un végétarien (ou un véganien) qui accepte de faire des écarts de temps en temps.

- *Non mec désolé je suis végétarien je ne mange pas de viande.*
- *Allez mec c'est mon anniversaire !*
- *C'est ton anniversaire ? Ok, passe moi l'entrecôte... Mince... Je crois que je suis flexitarien !*

Le dictionnaire urbain | Jack Puck | 2013



SALADE DE BOULGOUR

Ingrédients : Bulgour, huile d'olive, citron, sel, poivre, légumes au choix (radis, carottes, navets, choux fleurs...), menthe, fines herbes.

- Faire tremper le bulgour 1h30 dans de l'eau, égoutter.
- Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre
- Ajouter les légumes crus finement coupés
- Décorer avec des fines herbes, de la menthe, des raisins secs.



CRUDITÉ , S

Nom féminin : verdeur, réalisme, brutalité, ratonnade
[antonyme] irréalisme, idéalisme

Dictionnaire Larousse | 2012

Manger cru pour ne pas être cuit demain

Vous avez appris à l'école que l'homme est un omnivore. Vous aviez tort. D'après les caractéristiques morphologiques qui définissent les grands groupes de mangeurs (carnivores, herbivores, omnivores, frugivores) l'homme est... un frugivore ! Aussitôt descendu de son arbre, l'homme y retourne pour bouletter des pommes et des prunes, à moins qu'il ne brasse dans les buissons pour se faire une bouillie de myrtilles et de cassis.

Toutes les espèces animales sauvages mangent cru, l'homme ne devrait pas échapper à cette règle : seul l'aliment cru « végétal fraîchement cueilli ou ramassé », peut être porteur de vie, d'où l'importance, en cas de non possibilité, de consommer des graines germées (aliments vivants par excellence) : maximum de vitamines, minéraux, oligo-éléments, hormones... De plus, les aliments crus possèdent leurs propres enzymes digestifs qui permettent, outre le fait de faciliter la digestion, d'économiser au maximum les sécrétions organiques pour digérer. Cela demeure donc un impératif physiologique de consommer un maximum d'aliments crus au cours du repas. « Qui mange cru mange juste ». Hormis l'homme, soi-disant intelligent, aucun animal sur cette terre ne se promène avec sa boîte d'allumettes dans sa poche. La cuisson tue la vie. Elle empêche à l'œuf de donner un poussin ou à la graine de se développer. Les aliments, non dénaturés par le feu, s'auto-digèrent, économisent ainsi une quantité importante d'énergie disponible pour d'autres fonctions (éliminatrice, réparation...). Suivant les habitudes de chacun, le lieu de vie, la vitalité etc... il est conseillé de venir par paliers à cette alimentation vivante. Commencer son repas par un jus de légumes, ou une assiette arc en ciel (maximum de crudités) nous paraît une bonne habitude à prendre pour aller vers plus de bien-être et de santé. Malheureusement pour les moins vitaux d'entre nous, l'alimentation crue à 100%, ne peut être conseillée systématiquement. Ils devront garder un minimum d'aliments cuits, au moins le temps de récupérer de la vitalité (jus de légumes et fruits frais, exercices, respirations, retour à un sommeil naturel...). La quantité variera suivant la saison.

MILITER AVEC LES MOLAIRES

Damien L.



Ce haricot est heureux pour vous.



GOUROU

guru, gurû

Nom masculin : (religion) maître spirituel en Inde

Dictionnaire Larousse | 2013

Matt Amsden, le plus « crudivore » des gourous

Son truc : défendre une alimentation crue qui « fournit à l'organisme 100% des enzymes naturels nécessaires et permet de rester en bonne santé, au top de l'énergie », via son site www.rawvolution.com. Tout Hollywood vient goûter sa cuisine dans son restaurant de Santa Monica et met en application ses deux astuces anti-kilos : consommer à volonté des jus de fruits et de légumes, et boire chaque matin son super smoothie (chocolat dit « cru » + baies de goji + huile de chanvre...). Miam !

Ses clients : Alicia Silverstone, Susan Sarandon, Cher, Carol Alt...

Son coup d'éclat : avoir monté The Box, un système de livraison à domicile sur mesure (100 euros pour deux soupes + quatre entrées + quatre plats + deux desserts). Les stars adorent...

Les nouveaux gourous de Hollywood | Elle | 2012

LA SATROUILLE, c'est l'un des restaurant préférés des artistes invités au Trident ! Installé face au port, Michel Briens aime la proximité et simplicité des produits. Les recettes qu'il a imaginées pour TOI COUR, MOI JARDIN sont réduites à l'essentiel, les cuissons sont minimales, mais l'expérience crudivore est maximale

LA SATROUILLE
26 Quai Caligny
50100 Cherbourg-Octeville
02 33 43 13 76





« Michel Briens, qui tenait le Moulin à Vent à St Germain-des-Vaux, s'est installé dans la simplicité sur le port. On aime le cadre convivial, entre pub marin et cabine de yacht, les mets de l'ardoise changeante, les petits prix. »
Gilles Pudlowski

LA CRUSINE

**MANGER CRU
POUR NE PAS
ÊTRE CUIT
DEMAIN**

5
RECETTES CRUCIALES
DE MICHEL BRIENS
CHEF CUISINIER
DU RESTAURANT
«LA SATROUILLE»

France