

19,90€
14,5 x 21 cm - 192p

L'auteur :

Musicien et comédien, **Didier Morville**, alias **Joey Starr**, est aussi producteur de documentaires sur les fabrications artisanales (*La route de la soif*, *Le grand couvert...*).
Il a lancé sa propre marque de rhum.
Il est papa de 3 garçons à qui il cuisine régulièrement des « frichtis » de son invention.



MON GUIDE BISTRONOMIK

Joey Starr & friends

Noël 2021, Joey Starr révèle sa passion militante pour la cuisine, l'alimentation au quotidien et surtout sa soif de rencontrer et de mettre en valeur les cuisiniers, pâtisseries, bouchers, vignerons, boulangers ...

Tous les artisans et producteurs qui se battent quotidiennement pour une cuisine vivante, engagée et partagée.
C'est pour lui un mouvement et un engagement citoyen profond.

« Dans ce guide Bistronomik, mes amis et moi on vous propose 100 adresses (150 en fait)et 100 recettes que vous ne pouvez pas rater !
De l'Île-de-France à la Martinique en passant par le pays basque, on est allé partout ! »*

Jeudi 24 Novembre 2022 en librairie

CONTACT PRESSE:
Ikram Ayata : ayataikram@gmail.com
07.83.36.85.84

100 adresses engagées recommandées par Joey et ses amis

BRETAGNE
NORMANDIE
PAYS DE LA LOIRE

LES ADRESSES

DE QUIMPER À NANTES EN PASSANT PAR PONT-AVEN ET TOURS, ÇA EN FAIT DES ENDRICHS OU S'ARRÊTER !

Sans le beurre et le citron, on mange des fruits de mer !

COTTAGE FROMAGERIE

Clément Savat a ouvert sa fromagerie début 2021. Il travaille avec des producteurs locaux et compose des plateaux de fromages en forme de bouquet. Bon ! un véritable travail d'orfèvre, à digérer aussi bien qu'à contempler. D'ailleurs, c'est tellement beau qu'on n'a pas envie d'y toucher. Mais comme les fromages sont à tomber, on finit par y aller. Foncez sur son Insta (@fromageriecottage) pour découvrir ses compositions.

Cottage La croisée, 85400 Talmont-Saint-Hilaire
06 06 06 45 00

LES VIVIERS DU LOGEO OSEINSICULTEUR

Outre-océaniques à Sarzeau, sur la presqu'île de Rhéus, près de Vannes, les viviers du logeo produisent des huîtres naturelles (les vraies, pas les tribales), vendues séchées par manipulation en laboratoire pour n'être jamais altérées. Huîtres, coquillages, crustacés (balais, palourdes, homards, langoustines), en vente directe, et livraison en France. (Pas, on trouve leurs huîtres sur "Troquet", dans le 15^e à Paris.)

233, chemin de Châteauneuve 5370 Sarzeau
06 33 39 48 84
02 97 26 80 90
www.lesviviersdulogeo.fr

- Carole Brana
- André-Judes Cadasse
- Yves Camdeborde
- Ramuntxo Courdé
- Michel Denisot
- Hugo Desnoyer
- Christian Etchebest
- Doriane Floury
- Michael Grosman
- Lucien Jean-Baptiste
- Cyril Lignac
- Karine Le Marchand
- Laurent Mariotte
- Christian De Montaguère
- Niklo
- Anthony Orjollet
- Eric Ospital
- Bérangère Paviet Fanolliet
- David Rathgeber
- Fanny Rey
- Alexis Rivière
- Judah Roger
- Aurélie Saada
- Xavier Schällebaum
- Léa Villafafila

AQUITAINE
PIRENAÏQUE

LES ADRESSES

GLRS, AVELYRON, PAYS BASQUE... JE VOUS UN COUTE À CETTE RÉGION, À SES CHARCUTERIES ET À SES PRODUITS ULTRA-GOURMANDS.

Envie le pâte !

MIRGA FROMAGERIE

Si vous aimez les fromages au lait cru, Guillaume Bokard est le nouveau nom à retenir. Ouvert en mai, sa fromagerie propose une trentaine de références de fromages d'exception issus de producteurs locaux, ainsi qu'une gamme d'épicerie fine et de vins. Coup de cœur pour le « Barisien », un fromage au lait cru à la crème, garni de vrais morceaux de truffe.

951, avenue Thiers 33100 Bordeaux
www.mirga.fr
05 56 40 29 96

ETS MASSON ET FILLES LE PETIT MAS OSTRECOLEURS

Outre-océaniques depuis 1976, ils proposent un endroit déguster des produits ou coucher de soleil, avec vue sur l'étang de Thou. Menu unique à 33 € avec huîtres et brisacade (brisacade = feu de bois à volonté, mais aussi huîtres gratuites, belle bière au pichet) et plus. Le spot aussi pour découvrir les huîtres « baïlé de cheval », au calice énorme. Bienvenue !

Lieu-dit le Croix Neuve 34160 Loupian
www.massonfilles.com

Pour la première fois
un guide qui vous parle :
les producteurs se présentent
en vidéo via des QR codes



100 recettes qui pulsent...

il y a des arêtes mais on s'en fish

POISSONS & FRUITS DE MER

48

MAQUEREAU LARDÉ



POUR 4
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 à 25 MIN

Je fais gaffe à la pêche durable. J'ai pris des maquereaux à l'Atlantique Nord-Est et Nord-Ouest, plutôt que de Méditerranée ou à l'Atlantique Centre-Est.

BAS DE :

- + 4 maquereaux VIDÉS ET ÉCALÉS PAR LE PÊCHEUR.
- + 6 tomates confites égouttées
- + 1 c. à s. de persil haché
- + 2 gousses d'ail
- + Huile d'olive
- + 8 fines tranches de lard fumé
- + 100 g de pommes de terre rissées
- + Sel, poivre

• **Préchauffer** le four à 200 °C (th. 6-7).
• **Hacher** grossièrement les tomates confites, les mélanger avec le persil haché, les gousses d'ail pilées et pressées et 1 c. à s. d'huile. Ôter les maquereaux, retirer leurs arêtes et les garnir de la préparation.
• **Les refermer** et les enrouler chacun dans deux tranches de lard.
• **Brosser** les pommes de terre sous l'eau, les sécher. Chauffer un filet d'huile dans une sautoire et y faire dorer les ratons de tous les côtés, puis couvrir et laisser cuire 20 à 25 min à feu doux. Saler, poivrer.
• **Pendant** ce temps, disposer les maquereaux dans un plat à four ou sur la lèche-frite, recouverte de papier cuisson, et faire cuire au rôtir en les retournant à mi-cuisson. Servir avec les pommes de terre rôties.

133

12

TARTINES NTM (NECTARINE TOMME MENTHE)

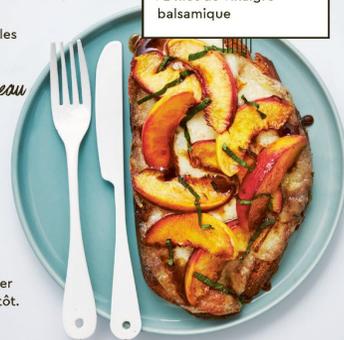
En hiver, tu fais pareil avec de la manque à la place des nectarines.

POUR 4
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

BAS DE :

- ▶ 2 longues tranches de pain au levain
- ▶ 100 g de tomme de brebis
- ▶ 2 nectarines
- ▶ Quelques feuilles de menthe
- ▶ 1 filet de vinaigre balsamique

- ▶ **Préchauffer** le four à 180 °C (th. 6).
- ▶ **Toaster** 2 longues tranches de pain au levain.
- ▶ **Couper** la tomme en tranches et les disposer sur le pain.
- ▶ **Enfourner 5 min**, pour que le fromage commence à fondre.
- ▶ **Couper** les nectarines en deux, ôter les noyaux puis les couper en tranches fines.
- ▶ **Les badigeonner** d'huile d'olive. *Si tu as un pinceau spécial cuisine, tu es un chef !*
- ▶ **Les mettre** dans un plat à four et les passer 5 min au four également.
- ▶ **Les disposer** sur les tartines.
- ▶ **Parsemer** de menthe ciselée, ajouter un filet de vinaigre balsamique. Couper en tronçons et servir aussitôt.



89

10

SALADE DE PERSIL ET GRAMBY À LA SALICORNE

POUR 4
PRÉPARATION : 15 MIN
SANS CUISSON

BAS DE :

- + 1 bouquet de persil
- + 1 carotte
- + 1 concombre
- + 1 paillette de salicorne fraîche (à commander chez son poissonnier)
- + 3 pommes Granny
- + Quelques brins de coriandre

Pour l'assaisonnement

- + 1 pamplemousse rose
- + 1 trait d'huile d'olive
- + 1 trait de vinaigre de curcuma (ou un peu de vinaigre et de curcuma en poudre)
- + 1 gousse d'ail
- + Quelques pinces de paprika
- + 1 c. à c. de sucre de piment végétarien*

- **Rincer** et sécher le persil, le concombre, la salicorne et le concombre.
- **Peler** la carotte, la couper en fine julienne à l'aide d'une mandoline équipée de l'accessoire à julienne (ou au couteau, mais c'est plus long).
- **Éplucher** le granny. Le tailler de même tout comme le concombre. Presser ce dernier pour l'égoutter.
- **Ciseler** le persil et la coriandre.
- **Dans un saladier**, fouetter un trait d'huile avec un peu de vinaigre au curcuma et de jus de pamplemousse (selon les goûts), un peu de piment végétarien, la salicorne, la pomme et les herbes, mélanger et servir aussitôt.

* Évidemment que le piment animal, ça existe pas. On parle ici d'un piment qui parfume sans arracher. À trouver sur internet ou en épicerie exotiques.



96

97