



les sauces de la vie

DÉCOUVERTES GOURMANDES PAR PHILIPPE BIDAINE

Frank Fol président !

Les Maîtres Cuisiniers de Belgique viennent d'élire leur nouveau chef de file

Décidément, il n'y avait pas que nos voisins Français, ces derniers jours, à élire leur nouveau président ! Ainsi, l'Association des Maîtres Cuisiniers de Belgique vient, elle aussi, lundi dernier, de se doter d'un nouveau leader : il s'agit de Frank Fol.

Pour ceux qui ne connaîtraient pas ce remarquable spécialiste des légumes, mieux connu au Nord du pays comme le *Groentekok*, rappelons qu'il s'est forgé sa réputation au sein de son restaurant en son temps situé en plein cœur de Louvain et qui s'appelait *le Sire Pynnock*. Diplômé du COOVI (le pendant flamand du CERIA) à Anderlecht, Frank Fol outre des stages dans une série de maisons prestigieuses en Belgique et en France, avait commencé à travailler à l'Ecailler du Palais Royal et à la Villa Lorraine avant d'ouvrir son propre établissement louvaniste. Multi-distingué, auteur de nombreux livres et très présent dans les médias aussi bien écrits qu'audio-visuel, le bonhomme, qui est doté d'un charisme certain, est considéré comme une autorité culinaire respectée par ses pairs. Très actif dans les activités de défense de sa profession, entre autres à travers des associations comme les Jeunes Restaurateurs d'Eu-

rope, dont il a assumé un temps la présidence, ainsi que la Fédération Patronales des Professionnels de la Restauration, il met aujourd'hui son expérience au service de ses collègues et des entreprises à travers sa société Future Food. Expérimenté dans les techniques de communication contemporaines, porteur d'une vision de la cuisine très moderne mais toujours connectée avec les réalités de la nature, Frank Fol va assurément donner une nouvelle dynamique à une association qui regroupe tout ce que la Belgique fait de mieux en matière de cuisine. Il s'inscrit ainsi dans une lignée de présidents qui compte, dans l'ordre chronologique, Pierre Romeyer (le fondateur), Pierrot Fonteyne, Guy Van Cauteren, Alain Deluc et, dernier en titre et qui prend aujourd'hui un repos bien mérité, Robert Van Duÿren.

Frank Fol est un spécialiste des légumes, mieux connu au Nord du pays

Pour mémoire, l'Association des Maîtres Cuisiniers de Belgique fut créée en 1980 par Pierre Romeyer avec comme premier objectif la défense des meilleures traditions gastronomiques de notre pays à travers les chefs qui en sont les gardiens naturels. Parmi les activités les plus visibles de l'Association, on notera, entre autres, la



En veste blanche, le nouveau président Frank Fol, entouré de ses prédécesseurs Robert Van Duÿren, Pierre Fonteyne et Alain Deluc.

fameuse *Semaine des Jeunes*, qui donne l'opportunité, à des jeunes de 18 à 25 ans, de venir découvrir à un tarif tout à fait démocratique, ce qu'est la véritable gastronomie. À cela, il faut ajouter l'organisation du Concours du Meilleur Cuisinier Artisan de Belgique, une compétition qui se profile aujourd'hui comme une des plus pointues du pays et dont je vous parlais encore récemment dans ses pages.

Enfin, l'association propose également un système baptisé *Bon Moments* et qui permet d'acquiescer des chèques cadeaux à valoriser chez tous les Maîtres Cuisiniers : une alternative extrême-

ment intéressante à d'autres formules de types coffrets et autres *Bongo* dans lesquelles les intermédiaires se sucent solidement au passage et avec lesquelles, en définitive, celui qui reçoit le bon ne bénéficie que d'une partie sérieusement amputée du montant réellement payé par celui qui lui a offert le cadeau...

Philippe Bidaine

EN SAVOIR PLUS

Toutes les informations sur l'Association des Maîtres Cuisiniers de Belgique sont disponibles sur le site : www.maitres-cuisiniers.be

Nouveaux membres

L'assemblée générale des Maîtres Cuisiniers de Belgique constitue, chaque année, l'occasion de présenter au public, les nouveaux membres admis au sein du groupement. Il s'agit, pour ce millésime 2012, par ordre alphabétique, de : Alain Bianchin, Executive chef à la Villa Lorraine, à Bruxelles; Nicolas Bourdeaud'hui, second chez le Traiteur Stéphane Grulois, à Saint Sympho-

rien (Mons) et dernier vainqueur du concours du Meilleur cuisinier artisan; Gaetan Colin, chef propriétaire du Jaloa, à Bruxelles; Philippe Hendrick, chef aux Brasserie des Etangs Mellaerts, à Bruxelles; Philippe Meyers, chef propriétaire du restaurant Philippe Meyers, à Braine l'Alleud; Annie Plummat, chef au Bistrot de la Mer, à Knokke; Dirk Vandendriesche, traiteur Tijm&Koriander, à Leembeek-Halle.

Ph.B.



au menu

RECETTES PROPOSÉES PAR LUDIVINE



Le couscous au saumon

plat Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 400 g de semoule
- ▶ 4 beaux filets de saumon
- ▶ 2 boîtes de conserve de tomates pelées en cubes (facultatif)
- ▶ 1 grande courgette
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 2 c à s de sucre
- ▶ 1 citron
- ▶ Huile d'olive
- ▶ Coriandre
- ▶ 1 piment rouge
- ▶ Sel, poivre

Commencez par faire bouillir 400 ml d'eau. Coupez l'oignon grossièrement en huit morceaux et coupez la courgette de la même façon. Faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive avec du sel, 1 cuillère à soupe de sucre et du poivre. Après deux minutes, ajoutez les courgettes et faites cuire le tout jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Dans un récipient, versez les 400 g

de semoule, ajoutez les 400 g d'eau bouillante et recouvrez à l'aide d'une feuille d'aluminium. Laissez reposer 4 minutes. Enlevez alors le film et remuez la semoule à l'aide d'une fourchette pour éviter la formation de grumeaux. Coupez le citron en deux et pressez une moitié dans la semoule, l'autre moitié selon votre goût. Ajoutez les légumes cuits, remélangez et couvrez à nouveau pendant 5 à 10 minutes. Attaquez-vous ensuite au poisson. Dans une grande poêle, faites revenir dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive les piments finement coupés et une dizaine de tiges de coriandre finement coupées elles aussi. Salez. Une fois que l'huile a pris la couleur du piment, versez les tomates (si vous décidez de cuire le saumon avec les tomates), salez, poivrez et ajoutez une cuillère à soupe de sucre. Remuez le tout à feu moyen. Dès que les tomates commencent à frémir, posez simplement les poissons dessus. Couvrez et laissez le mélange cuire pendant 15 minutes à feu moyen. Disposez le couscous avec les légumes dans une assiette creuse, versez dessus



la sauce tomate puis le poisson. Saupoudrez de feuilles de coriandre finement hachées.

▶ **CONSEIL VIN** Un blanc sec.

▶ **ASTUCE** Si vous souhaitez ne pas saler le poisson, faites-le mariner avec de la sauce soja additionnée de deux cuillères à café de sucre.

Le cheesecake brownie

dessert Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients pour 6 personnes

- ▶ 200 g de Philadelphia light
- ▶ 50 g de sucre en poudre
- ▶ 3 œufs
- ▶ 1 c à s de farine
- ▶ 120 g de chocolat noir ou praliné
- ▶ 100 g de beurre
- ▶ 100 g de sucre cassonade
- ▶ 40 g de farine

Allumez tout d'abord le four à 150° et commencez à préparer le côté cheesecake de ce dessert marbré. Mélangez le Philadelphia avec un œuf à l'aide d'un fouet. Une fois le mélange bien homogène, ajoutez les 50 g de sucre en poudre et la cuillère à soupe de farine jusqu'à obtenir une pâte lisse. Pour le côté brownie ensuite, faites fondre le chocolat avec le beurre, mélangez bien les deux et une fois que c'est bien mélangé, ajoutez le sucre cassonade et continuez à fouetter. Dès que c'est bien homogène, ajoutez les deux œufs



Le Martini au chocolat

cocktail POUR 2 VERRES

Le Martini au chocolat comporte environ 16 % d'alcool. Attention donc aux excès ! Vous aurez besoin de 5 cl liqueur de chocolat brun, 5 cl de crème de cacao brun, 2 cl de vodka, 8 cl de crème lactière légère. Répartissez les doses : 25 % liqueur de chocolat, 25 % crème de cacao, 10 % vodka et 40 % de crème lactière. Mélangez tout dans un shaker avec de la glace. Versez dans un verre à cocktail froid.



produit de la semaine

La semoule

La semoule est une sorte de farine granuleuse fabriquée à partir de grains de blé dur. La finesse de la mouture peut être réglée de manière à produire des semoules plus ou moins fines.

Comme la farine, la semoule peut être entière ou raffinée. Elle est employée en cuisine dans diverses préparations, notamment gâteaux de semoule, potage et couscous mais sert également à la fabrication des pâtes alimentaires. L'emploi de semoule de blé dur pour la fabrication des pâtes est obligatoire dans certains pays comme la France et l'Italie. La semoule peut également se fabriquer à l'aide d'autres céréales, comme la semoule de maïs qui est à la base de plusieurs préparations alimentaires dont la polenta ou la semoule de manioc qui est à la base de la préparation de l'attikié en Côte d'Ivoire. En Afrique du Nord, on prépare aussi de la semoule d'orge.