



## Cuisine



# L'Ours étoilé

C'est derrière une façade discrète, à Vincennes, que le chef Jacky Ribault met en scène sa cuisine du marché. Ses assiettes épurées, qui subliment les produits de saison, lui ont valu récemment une étoile Michelin. Rencontre en toute gourmandise.

RÉALISATION VALÉRIE DUGLOS.  
PHOTOS GUILLAUME CZERW.

### LES ASTUCES DU CHEF AU RAYON PRIMEUR

- Je privilégie les légumes bio ou cultivés en biodynamie des petits producteurs. Cela permet de manger la peau des légumes ou des fruits. Je les rince rapidement, mais je ne les épluche jamais.
- Inutile d'acheter des quantités astronomiques. Il vaut mieux acheter au jour le jour et consommer les fruits et légumes sans tarder. Cela évite qu'ils ne perdent leurs vitamines.
- Si certains produits doivent être conservés au réfrigérateur, il faut ôter leur contenant et les placer directement dans le bac du bas, posés sur un torchon humide.
- Pour bien choisir des carottes ou autres légumes dotés de fanes, il faut que ces dernières soient bien vertes, bien fraîches. Pour les asperges, le pied ne doit pas être sec.
- Le marché ou les producteurs locaux ont ma priorité. C'est mieux pour la planète. Il en va de même en optant pour les produits de saison.



Deux grandes portes coulissantes à l'effigie de l'animal s'ouvrent sur les cuisines et la table d'hôtes de L'Ours.





## Turbot vapeur, légumes de printemps

**Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min**

• 600 g de turbot • 1 botte de navets • 1 botte de radis de couleur • 1 botte de poireaux crayons  
• 1 botte de minicarottes de couleur • 1 barquette de framboises • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de moutarde • 20 cl d'huile d'arachide • huile d'olive fruitée • fleur de sel, poivre • feuilles de pourpier

Rincez les légumes soigneusement. Conservez la base des fanes sur les carottes, les navets et les radis. Faites-les cuire séparément dans une casserole d'eau bouillante salée de 3 à 5 min afin qu'ils restent croquants. Refroidissez-les aussitôt dans un cul-de-poule rempli d'eau glacée, puis égouttez-les. Préparez une mayonnaise bien serrée avec le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile d'arachide. Juste avant de servir, vous y écraserez la moitié des framboises. Réservez au frais. Détaillez le turbot en morceaux de 50 g env. Pochez-les de 3 à 4 min dans une casserole d'eau frémissante salée. Egouttez-les, puis ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de fleur de sel et de poivre. Réservez au chaud. Réchauffez les légumes ensemble dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les, puis assaisonnez-les avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans les assiettes, ajoutez les morceaux de turbot, une pointe de mayonnaise et les framboises restantes. Décorez de feuilles de pourpier d'été.

## Canon d'agneau, ail des ours et risotto noir

**Pour 4 personnes - Préparation : 30 min**

**Cuisson : 40 min**

• 2 canons d'agneau • 50 g de beurre • huile d'olive • 12 feuilles d'ail des ours • ½ verre de vin blanc • 20 g de beurre frais • 200 g de riz noir  
• 20 cl de crème fraîche liquide • 2 cuil. à soupe de mascarpone • 100 g de parmesan râpé  
• ciboulette • sel, poivre

Faites revenir les deux canons d'agneau dans le beurre et un filet d'huile d'olive pendant 10 min. Laissez bien colorer, puis ajoutez quelques feuilles d'ail des ours. Réservez la viande, dégraissez la cocotte, puis déglacez avec le vin blanc. Ajoutez le beurre frais et quelques feuilles d'ail des ours hachées. Réservez le jus au chaud jusqu'au moment de servir.

**Préparez le risotto** Faites cuire le riz noir 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egouttez soigneusement. Ajoutez la crème fraîche liquide, le mascarpone, le parmesan râpé, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Servez aussitôt avec les canons réservés, quelques feuilles fraîches d'ail des ours et le jus de cuisson déglacé.







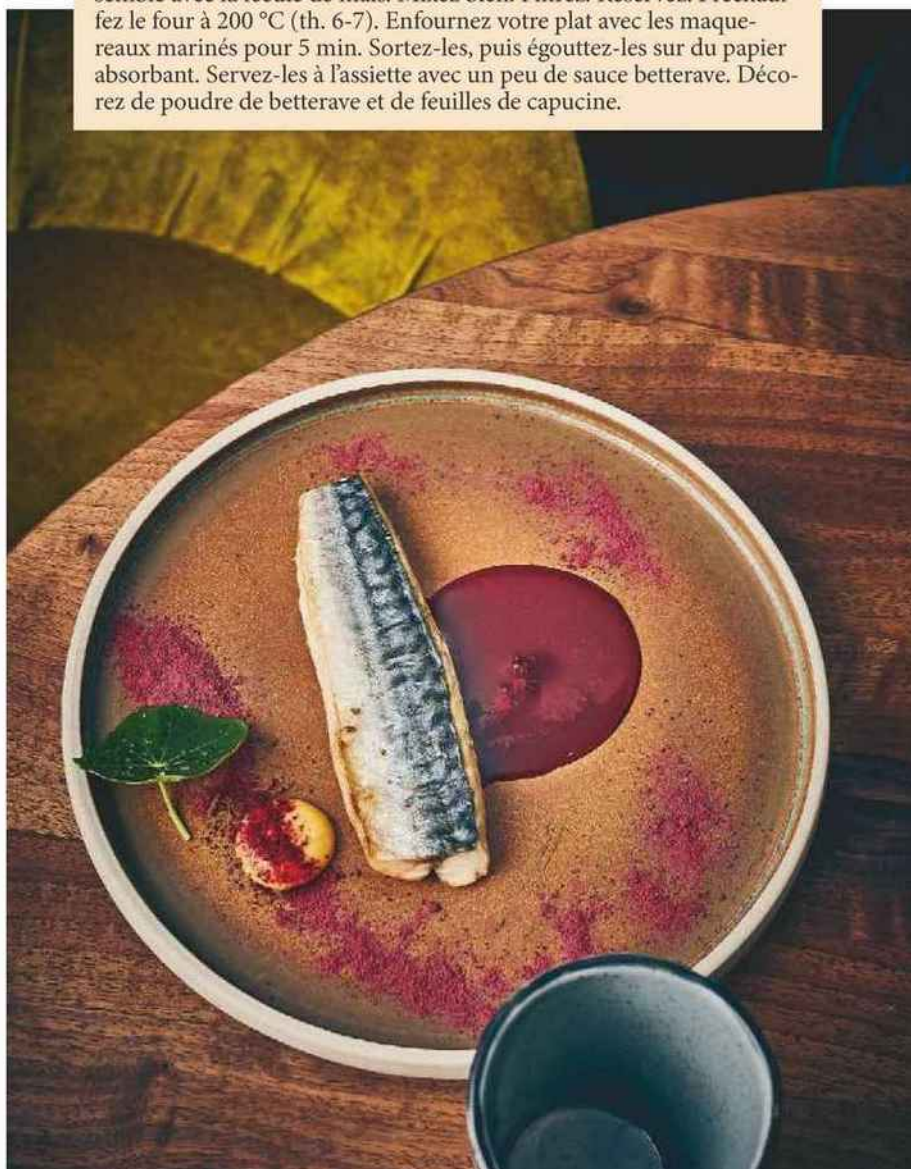
*Végétal, exotique, chic  
et quelque peu féminin,  
l'univers de L'Ours est  
pluriel et envoûtant.*



## Maquereau rôti à l'anis vert, sauce betterave

**Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Marinade : 30 min – Cuisson : 5 min**  
• 2 beaux maquereaux de 400 à 500 g • huile d'olive • sauce de soja • graines d'anis vert  
• 25 cl de jus de betterave bio • 1 cuil. à café de sucre roux • vinaigre de vin • 1 cuil. à café  
de féculé de maïs • sel, poivre • feuilles de capucine

Faites lever les filets de maquereau par votre poissonnier, puis ôtez les arêtes au maximum. Faites mariner les filets dans un plat avec un filet d'huile d'olive, un filet de sauce de soja, quelques graines d'anis vert, du sel et du poivre. Laissez reposer 30 min. **Préparez la sauce betterave** Dans une casserole, faites bouillir le jus de betterave bio. Ajoutez le sucre roux, un filet de vinaigre, du sel et du poivre, puis liez l'ensemble avec la féculé de maïs. Mixez bien. Filtrez. Réservez. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Enfournez votre plat avec les maquereaux marinés pour 5 min. Sortez-les, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les à l'assiette avec un peu de sauce betterave. Décorez de poudre de betterave et de feuilles de capucine.







## Escargots, coulis d'herbes et oseille brûlée

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

• 24 escargots au court-bouillon • 1 carotte • 1 petit poireau • 2 bottes de persil plat • 1 botte d'oseille • 1 oignon • huile d'olive • sel, poivre

Epluchez et rincez la carotte, le poireau, les bottes de persil plat et l'oseille. Taillez la carotte en brunoise. Emincez le poireau, ciselez l'oignon, mettez le tout dans une casserole avec les escargots. Recouvrez d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 30 min. **Préparez le coulis d'herbes** Prélevez les branches de persil. Faites-les blanchir 2 min dans une casserole d'eau bouillante. Refroidissez-les aussitôt dans un bol d'eau rempli de glaçons. Egouttez-les, puis mixez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Passez la préparation au tamis. Mettez une poêle à chauffer. Faites rapidement « brûler » les feuilles d'oseille. Présentez-les dans le fond de l'assiette, déposez les escargots dessus, puis nappez de coulis d'herbes.



## Sablé de fruits rouges, crème fraîche double vanillée

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Repos : 2 h - Cuisson : 20 min

• 400 g de fruits rouges au choix (framboises, fraises, mûres, groseilles...) • 20 cl de crème fraîche épaisse • 1 gousse de vanille • 2 cuil. à soupe de sucre cristal • barbe à papa  
Pour la pâte sablée • 140 g de beurre mou • 15 g de sucre glace • 2 g de sel fin • 1 œuf • 25 g de poudre d'amande • 250 g de farine

Mélangez énergiquement la crème fraîche épaisse, les graines de la gousse de vanille et le sucre cristal. Réservez au frais. **Préparez la pâte sablée** Mélangez le beurre mou, le sucre glace, le sel fin, puis ajoutez l'œuf, la poudre d'amande et enfin la farine. Réservez l'appareil au frais pendant 2 h. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Abaissez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. Taillez des cercles à l'aide d'un emporte-pièce. Enfournez pour 20 min. Sortez du four, puis laissez refroidir. Au moment de servir, déposez une belle cuillerée de crème fraîche vanillée dans les assiettes, posez un sablé à l'envers – il doit être bien plat –, puis ajoutez quelques jolis fruits rouges. Terminez par un nuage de barbe à papa.

L'Ours, 10-12, rue de l'Eglise, 94300 Vincennes. Tél. : 01 46 81 50 34.