

Emblématique des nouvelles énergies qui animent Tours, Anne-Gwénoëlle Tu a ouvert son épicerie bio et locale, Sur la Branche, en novembre dernier.

# TOURS

## Ça vaut le détour !

Des recettes typiques ? Elles existent, mais sont rares et méconnues. Une identité propre ? Difficile à définir. Symbole de la douceur de vivre, mais aussi de Rabelais et de ses excès gargantuesques, la région a pourtant tous les atouts pour séduire les gourmands.

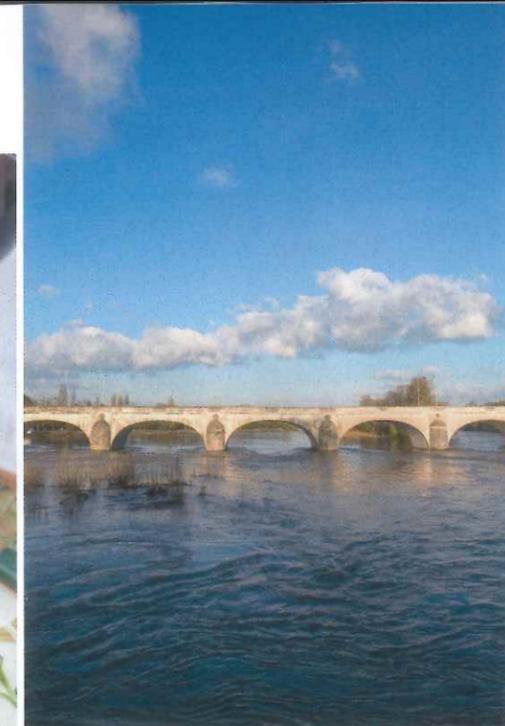
TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS JEAN BLAISE HALL

### Poitrine de canard laquée au miel

Recette page 54



Qui aime bien, châtie bien. « Le département d'Indre-et-Loire est celui qui compte le plus de restaurants récompensés d'un Bib gourmand au guide Michelin (il y en a 21)... et aucun restaurant 2 ou 3 étoiles. C'est symptomatique. La Touraine est surnommée le petit Paris, mais un Paris qui se serait endormi. Après être resté pendant des siècles un centre du pouvoir, par orgueil ou par erreur, Tours n'a pas su prendre le train de la modernité. « Heureusement, les choses sont enfin en train de changer. » Et vlan ! L'homme qui parle ainsi est pourtant l'un des plus ardents défenseurs de la gastronomie locale. L'historien Loïc Bienassis, chargé de mission à l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation (IEHCA) a son bureau à la Villa Rabelais, à Tours. C'est là qu'a été peaufinée l'inscription du Repas gastronomique des Français au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco, là qu'est né le projet de faire de Tours l'une des quatre Cités internationales de la gastronomie (avec Lyon, Rungis et Dijon), là, surtout, qu'a été écrit *L'Inventaire du patrimoine culinaire de la région Centre* (éditions Albin Michel). Une bible, qui recense toutes les merveilles locales. Macarons de Cormery, andouillette de Vouvray, rillettes de Tours, rillons de Touraine, poires tapées de Rivarennes, alose de Loire... « Mieux encore qu'un guide touristique, c'est le livre de chevet à dévorer avant de se lancer dans la région. Parce qu'il donne faim ! », sourit-il, le regard pétillant derrière ses petites lunettes. Mais s'il l'a supervisé, Loïc peine, comme la plupart des Tourangeaux gourmands, à définir une identité culinaire propre à la région. La faute, paradoxalement, à une incroyable variété d'approvisionnements possibles, dans cette région facilement accessible, à la croisée des grandes routes historiques. Alors va pour un inventaire, non à la Prévert, mais à la Gargantua.



#### POUR LES FAIMS MONSTRES

À moins d'une heure de Paris en TGV, le dépaysement est complet. Belles tables et vignobles accueillants, châteaux de la Loire, pont Wilson tricentenaire (*ci-dessus*) ou art contemporain, Tours offre le parfait combo pour un week-end hors du temps. Créé en 2004 par l'artiste Xavier Veilhan à la demande des commerçants et des riverains du centre-ville, le Monstre (*ci-dessous*) est devenu, en moins de quinze ans, le monument-symbole de Tours. Quelques-unes des adresses les plus gourmandes de la ville lui font face : l'épicerie La Balade gourmande, le restaurant Le QG et l'incorruptible charcuterie Hardouin, géant de la rillette tourangelles depuis des décennies.





### UNE GUINGUETTE SUR LA LOIRE

Plus que quelques semaines à patienter ! En juin, comme chaque été, le pêcheur Romain Gadais ouvrira pour trois mois son restaurant La Cabane à Matelot. Le matin en bateau, au service le temps des repas, l'après-midi à la compta : des journées ultra-chargées qui lui font laisser les fourneaux au jeune chef Ambroise Voreux, vu dans Top Chef en 2015. Au menu : des poissons de Loire bien sûr. Friture d'ablettes et de goujons, carpaccio de carpe, silure grillé, fish and chips de mulot et même burger de Loire, le poisson est décliné sous toutes ses formes. Mieux vaut réserver : la jolie terrasse est vite prise d'assaut aux beaux jours.



sont vendus 1 €. Si le magasin n'est pas officiellement bio ou locavore, « 80 % de nos produits le sont, y compris la droguerie et les cosmétiques ». Le week-end, il accueille concerts, lectures, dégustations... Les Rochecorbonnais adorent. Tout comme les Tourangeaux ont adopté **Court-Circuit** dès son ouverture en juin 2016, place de la Victoire. Ce « *café branché sur la vie locale* » repose sur un principe de self-service : que vous mangiez peu ou beaucoup, la première assiette que vous remplissez (d'une cuisine à 80 % locale) vaut 12,50 €. Si vous souhaitez vous resservir, c'est vous qui fixez le prix de votre gourmandise. Et là aussi, conférences, vernissages et ateliers-rencontres se succèdent. De l'autre côté de la place, Sur la Branche, ouvert en novembre par **Anne-Gwénoïlée Tu**, ex-responsable d'une Ruche qui dit oui, relève du même esprit. Comme Court-Circuit et Label Échoppe, cette épicerie de produits bio vendus en vrac pousse le détail jusqu'à n'avoir que du mobilier recyclé. Et comme eux, elle est née d'un financement participatif. Vous avez dit « air du temps » ?

### Pêche miraculeuse

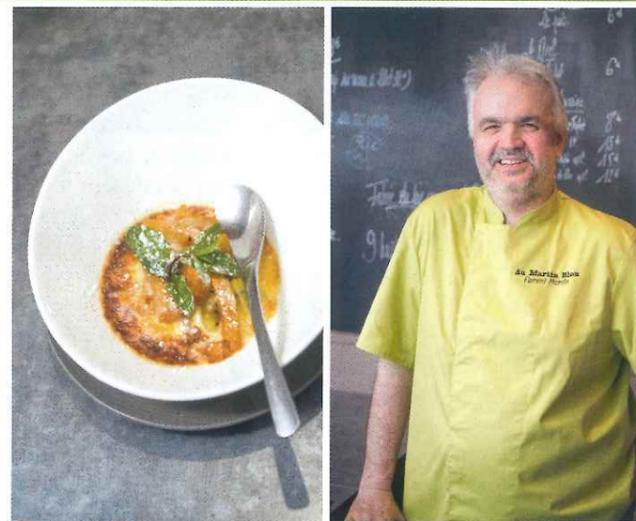
« File et vire », « T'occupe pas », « Gagne ta croûte ». Directif, **Romain Gadais** ? Non, plutôt enjoué et persévérant. C'est surtout à lui-même que s'adressent ces injonctions, qui sont les noms de ses trois bateaux. Depuis sa flotte, le jeune pêcheur règne sur 34 kilomètres de Loire, entre Tours et Saumur. Installé en juillet 2014, il pêche au filet les aloses, ▶



### SITÔT PÊCHÉ, SITÔT MANGÉ

Pêcher, c'est bien, transformer, c'est mieux ! À peine débarqué sur la rive, Romain Gadais se dirige vers son atelier avec sa prise du jour. Lever les filets est une chose mais « sur un silure de 30 kilos, cela ne représente que 7 à 8 kilos en moyenne ». Le reste est cuisiné et émietté pour finir en conserves, vendues sur place et dans les bonnes épicerie de la région. Parmi les sept recettes proposées, celles au colombo et citron, ou au chinon rouge et pleurotes (cultivés en grottes troglodytiques à Cinq-Mars-la-Pile) remportent le plus gros succès.

À Tours, le chef Florent Martin (*ci-dessous*) s'est, lui aussi, fait une spécialité de ces poissons de Loire dont il raffole. Il glisse des rillettes sous la peau des sandres pour les attendrir, offre aux aloses un bouquet d'orties ou d'oseille, cuisine le silure, cru ou cuit, à toutes les sauces. Gardez quand même de la place pour ses gratins de fruits (*ci-dessous*), ils sont excellents aussi.



Silure en bouillabaisse, pommes de terre au safran

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 20

Recette de Florent Martin, restaurant Au Martin Bleu à Tours.

ASSEZ FACILE

4 filets de silure • 200 g de poissons de Loire : brème, chevesne...  
• 1 oignon • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 2 tomates • 2 branches de céleri • le vert d'1 poireau • 600 g de pommes de terre charlotte • 5 cl de pastis • 1 l de bouillon de légumes • 2 g de safran en poudre • 1 bouquet garni • Persil • 4 c. à s. d'huile d'olive • Croûtons et aïoli (*voir recette sur regal.fr*).

- Coupez les filets de silure en morceaux, réservez-les au frais. Faites de même avec les autres poissons de Loire.
- Épluchez et émincez tous les légumes. Dans un faitout, faites suer les légumes dans 2 c. à soupe d'huile d'olive en mélangeant, puis ajoutez les morceaux de poisson de Loire. Laissez cuire quelques minutes. Flambez au pastis. Recouvrez d'eau, ajoutez un bouquet garni, et laissez cuire 45 min. À la fin de la cuisson, ajoutez le safran. Mixez le tout et filtrez. Réservez. Faites cuire les pommes de terre dans un bouillon de légumes safrané.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Assaisonnez les filets de silure, puis faites-les colorer dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Terminez la cuisson au four pendant 5 min. Servez-les avec les pommes de terre et le bouillon de poissons. Décorez avec un peu de persil haché, et dégustez bien chaud avec des croûtons à l'aïoli ■

**BON POIDS** Le chef Florent Martin n'indique jamais de proportions car « les recettes sont des histoires : à chacun de les interpréter à sa façon ». Les proportions indiquées ici sont donc celles de la rédaction de *Régal*. Libre à vous de les modifier pour écrire votre propre histoire...