10 000 € DE CADEAUX À GAGNER
NOTRE GRAND CONCOURS

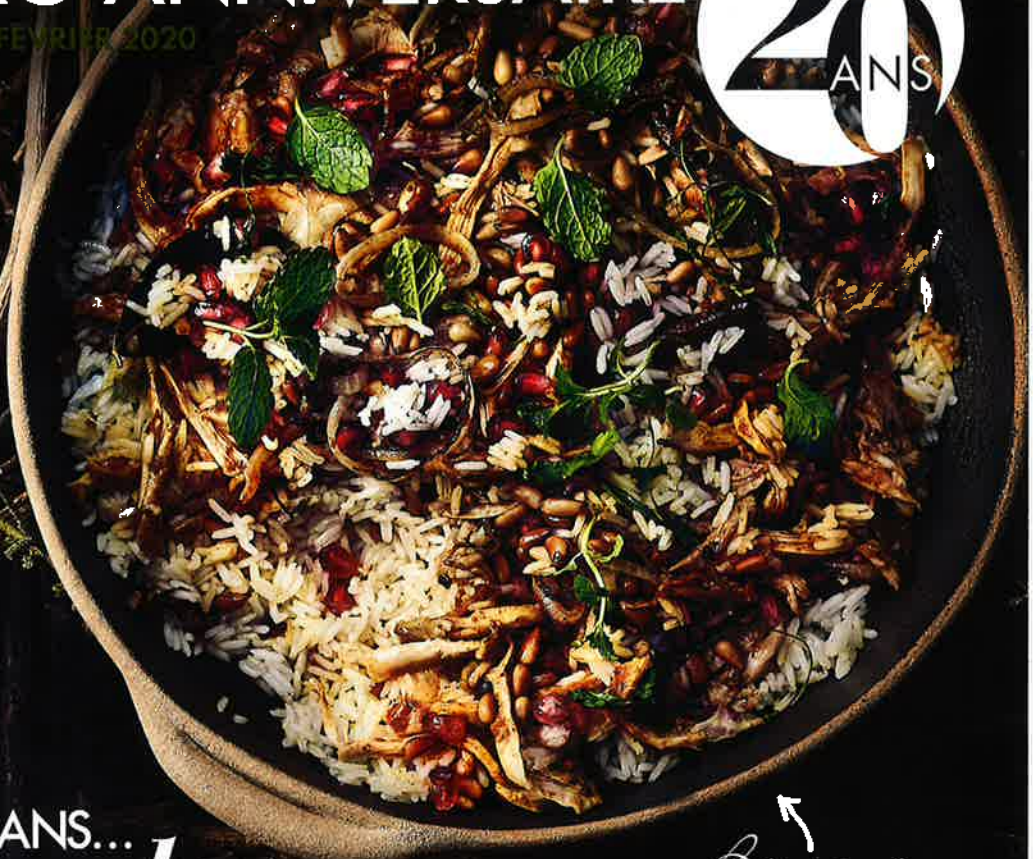
À TABLE

NUMÉRO ANNIVERSAIRE

N° 128 JANVIER - FÉVRIER 2020

20 ANS

SAVEURS & TENDANCES...
LES 20 ANS QUI ONT TOUT CHANGÉ
COMMENT MANGERONS-NOUS DEMAIN ?



Biryani de poulet aux épices douces

MIJOTÉS, SOUPES, GRATINS, FLANS...
L'hiver en mode CONFORT

BULLES PLAISIR ET FLACONS COUTURE
2020, L'ANNÉE DES BONS VINS !

TOUR DE FRANCE FOOD
ÉTAPE 10 : LES BONNES TABLES DE SÈTE

BEIGNETS & CO
NOS ASTUCES POUR UNE FRITURE SAINE ET GOURMANDE

CMI FRANCE
M 06450 - 128 - F: 3,90 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN $ 7,99 CND / CH 6,90 CHF / D 6 € / DOM 4,60 € / ESP 4,60 € / GR 4,70 €
IT 4,70 € / LUX 4,40 € / MAR 49 MAD / N.CAL 720 XPF / NL 5,20 € / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND

SÈTE ÇA MATCHE

Des milliers de visiteurs déambulent chaque saison dans les ruelles de la petite Venise du Languedoc, attirés par sa douceur de vivre, ses galeries d'art mais aussi et surtout sa cuisine, issue d'un melting-pot méditerranéen et d'une nouvelle garde de jeunes chefs qui visent juste.

PAR **MATHILDE SAMAMA** · PHOTOS **GRÉGOIRE KALT**

Une lagune qui donne sur la Méditerranée, des plages XXL, des festivals d'art toute l'année, un taux d'ensoleillement insolemment supérieur à la moyenne... Sète fait partie de ces villes du Sud parfaites pour partir en week-end. Et même une semaine. Car, entre le Quartier haut, le mont Saint-Clair, le centre-ville, les halles, le port, les musées et bien sûr la gastronomie, il y a de quoi faire dans la ville natale de Georges Brassens ! Fondée par Louis XIV en 1666 pour offrir un débouché maritime au canal du Midi, Sète a longtemps été une ville de pêcheurs. Au fil du temps, elle a vu s'installer sur ses côtes plusieurs civilisations méditerranéennes qui lui ont chacune légué un héritage culinaire particulier. À la fin du 17e siècle les Catalans apportent la salaison des poissons, les Provençaux la cuisine de légumes. Après la Révolution française, les Napolitains importent la cuisine de l'Italie du Sud et, plus tard, c'est au tour des pieds-noirs. « La cuisine sétoise est un patchwork latin et méditerranéen, il n'y a qu'à voir les halles ! », témoigne un patron de café. C'est vrai que l'on trouve de tout dans ces halles qui trônent au milieu de la ville : tielle, macaronade, bourride de baudroie, rouille de seiche, moules et encornets farcis, soupe de poissons, daurade royale, coquillages de l'étang de Thau, pâtes fraîches, tapenade en tout genre, couscous, zézettes ou encore frescati... Autant d'ancrages culinaires forts servant d'inspiration à la nouvelle génération de cuisiniers et cavistes qui s'amusent à casser les codes, comme Marilou Fassanaro chez Fritto, cave à friture détonante. Bonne nouvelle, ELLE à table est parti en immersion trois jours à Sète pour dénicher les meilleures adresses food !

La Pointe courte, village de pêcheurs.

1

2

3

NOS BONNES ADRESSES

LES HALLES CENTRALES (1 & 2)

Centre d'approvisionnement en produits frais des restaurants et commerces de bouche de la ville, les Halles sont aussi et surtout un lieu de socialisation, au sens durkheimien du terme. Autrement dit, nul Sétois n'est censé ignorer les Halles s'il veut pouvoir être intégré et accepté pleinement. C'est la règle. Pas très difficile à respecter au vu des stands géniaux de coquillages et poissons de l'étang de Thau (spécialement aux Délices de Thau), des étalages de fruits et légumes locaux ou encore des tripes mythiques de la triperie Mauri Max tenue par l'impassible Carole et la truculente Marlène. C'est d'ailleurs ici que Boule, le patron du Galoubet, vient acheter ses brageoles (rouleaux de paleron de bœuf au persil, ail) pour la macaronade. En bonus, tout Sétois qui se respecte s'offre une demi-douzaine d'huîtres et un verre de Muscadet à la fin des courses.
Rue Gambetta. 04 99 04 74 00. halles-sete.fr

THE RIO (3)

C'est un ancien cinéma devenu lieu culturel hybride. Ici on vient voir une expo photo comme celle de Gilles Favier en noir et blanc, sur les quartiers nord de Marseille dans les années 90, bruncher et prendre un cours de tango le dimanche, « ou juste déjeuner au bord de l'eau en semaine » souligne Cyril, directeur du Rio. « Avec les propriétaires, Garance et Julien, nous avons demandé au chef Fabien Fage une carte simple et locale. » On choisit donc des mini-marcels (format gros tapas), à commencer par le tartare bœuf et huîtres, la pissaladière, la brandade de morue, le vitello tonnato, et on termine par une tarte figue/chocolat élaborée par le chef pâtissier Romain Berkouber.
7, quai Léopold-Suquet. 04 67 74 21 10. the-marcel.fr

NOS BONNES ADRESSES

MAISON POLITI (3)
Si vous cherchez les meilleures pâtes fraîches de la ville, vous êtes au bon endroit. D'autant que la mamma Politi adapte ses recettes de ravioli en fonction des fêtes. Résultat, dans la vitrine, de gros ravioli fourrés au homard, au foie gras ou au potimarron. Pas de panique, les incontournables, c'est-à-dire ravioli et cannelloni à la viande, ne disparaissent pas pour autant. Dans cette épicerie toscano-amalfitaine, on vient aussi chercher du parmesan 38 mois, de la sauce tomate, de l'huile d'olive ou tout simplement un panettone de dix kilos.
23, grande rue Mario-Roustan. 04 67 78 95 98.

LA BOULINE (4)
Installée en mars 2018 dans cette rue gourmande, Lydia rafraîchit les autochtones été comme hiver avec ses glaces et sorbets 100 % artisanaux aux parfums atypiques comme pamplemousse/vanille, piña colada, ou cactus. Cette ancienne cadre financière raconte fièrement avoir gagné le label Glaces artisanales de France en 2019. C'est bien mérité !
23, grande rue Mario-Roustan. 04 99 02 63 16.

FRITTO (1)
Il aura suffi d'un an et quelques centaines de bouteilles d'huile de friture pour que Marilou Fassanaro s'érige en reine incontestée des poissons et légumes frits, servis dans des barquettes avec de la mayo à l'encre de seiche et une craft beer. Après un BEP poissonnerie, une courte carrière de bergère, de multiples voyages et des postes de cheffe dans des institutions sétoises comme Le Social, cette trentenaire stylée a posé ses friteuses en décembre 2018 dans un ancien atelier de couture. À la carte, boulettes de poulpe frites, sardines frites, oignons, poireaux, navets en tempura... Bref, le bonheur à l'état pur.
11, rue André-Portes. 04 67 46 98 01.

LA CAVE À MANGER (2)
Sur les étagères, des dizaines de bouteilles de vins français et étrangers (essentiellement italiens et espagnols) classées par région. « On comptabilise environ 300 références depuis l'ouverture en mars et nous sommes passés aussi de 30 % de vins nature à bientôt 100 % », explique Fred, le maître des lieux, ancien exportateur de vin en Asie. L'idée du lieu ? Faire découvrir les vins vivants aux locaux en les bichonnant avec des petites choses à manger qui mettent en valeur le vin, justement : crème d'ail de Pierre Chabert, fromages de chez Michel, terrines, pâtés, jambon à l'os.
28, grande rue Mario-Roustan. 04 67 51 54 90.

LE GALOUBET, DIT « CHEZ BOULE » (5)
Plus de vingt ans que Boule règne sur la ville avec sa légendaire macaronade, ce plat de pâtes aux brageoles, servie tous les mercredis avec un café pour 10,90 € pendant l'année et toute la semaine pendant la Saint-Louis (fête de la ville fin août). Avec un accent à couper au couteau, celui dont le vrai nom est Thierry Grignoux explique « laisser cuire à feu doux les brageoles pendant deux à trois heures et n'utiliser que des penne rigate pour que la sauce se faufile dans les stries ». Et le mot pour la fin : « Si les pâtes ne sont pas al dente, rentre chez toi ! »
20, rue Paul-Valéry. 04 67 74 23 30.

1

2

3

4

Tatie Chantal et Mouloud sur le quai Maréchal de-Lattre-de-Tassigny.

5

MACARONADE (6 pers.)

Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 2h15 mn

◆ 6 tranches de paleron ◆ 1 oignon ◆ 3 gousses d'ail ◆ 3 boîtes de concentré de tomate ◆ 25 cl de vin rouge ◆ 1 bouquet de persil plat ◆ 10 g de piment d'Espelette ◆ 600 g de penne rigate ◆ 300 g de pecorino ou parmesan râpé ◆ huile d'olive

1. Préparez les brageoles. Hachez 2 gousses d'ail et le persil et déposez le mélange en petite quantité sur chaque tranche de paleron. Salez, poivrez, roulez la tranche, puis refermez à l'aide d'un cure-dent.

2. Hachez l'oignon, puis faites-le suer dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajoutez les brageoles et saisissez-les à feu vif. Ajoutez le concentré de tomate, le vin rouge, le piment et baissez le feu. Mélangez bien jusqu'à ce que la préparation brunisse, puis ajoutez 1 gousse d'ail hachée, salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 2 h à feu doux.

3. Au bout de 2 h, faites cuire les penne rigate al dente. Égouttez-les et disposez-les dans un plat à bords hauts. Versez dessus les brageoles et la sauce réduite. Parsemez de pecorino ou parmesan râpé.

Recette du restaurant Le Galoubet.

Languedoc, Haute Vallée de l'Orb, Domaine Pélissols 2014, rouge.

eet art

CAVE AU VIN VIVANT
Cave & Bar à vins
'Nature'
Cave
Vins
1

MÉLI-MÉLO DE COQUILLAGES
EN FICHE RECETTE

PARADISO
2

4

3

5

6

CARPACCIO DE LOUP ENTIER (2 pers.)

Préparation : 30 mn

◆ 1 loup entier ◆ le zeste de 1 combawa bio ◆ le jus de 1 yuzu ◆ piment d'Espelette ◆ feuilles de coriandre ◆ huile d'olive

1. Ouvrez le poisson, ôtez les arêtes mais gardez la tête et la queue. Avec une lame très bien aiguisée, taillez doucement la chair en carpaccio.

2. Arrosez le poisson de jus de yuzu et 1 trait d'huile d'olive, puis saupoudrez de piment d'Espelette, de coriandre et des zestes de combawa.

Recette de la Maison Janicot.

Languedoc, Minervois, Domaine Borie de Maurel, La Belle Aude 2018, blanc.

NOS BONNES ADRESSES

MAISON JANICOT (5 & 6)

Charcuteries, vins, condiments, confitures, miels, épices, etc. C'est encore mieux que la caverne d'Ali Baba ! Car ici, les hôtes sont accueillis avec des olives, des moules, des encornets farcis et un verre de rouge du domaine Mylène Bru. Gérard Janicot sait recevoir et faire en sorte que l'on ne reparte pas les mains vides. Créateur compulsif, il était patron de plusieurs restaurants avant de monter cette épicerie chic où l'on trouve vraiment de tout. Ses produits du moment ? Du sucre noir du Japon, du cuir de poivre et une huile à la truffe parfumée avec de véritables morceaux.

18, grande rue Mario-Roustan. 04 67 43 48 40.

CAFE LULU (3)

Sol en damier noir et blanc, murs en brique, machine à café rouge qui date des années 50 : on se croirait à Brooklyn. Cette brûlerie qui fait aussi café et salon de thé donne envie de s'y poser à siroter un earl grey aux agrumes en savourant une part du topissime carrot cake.

7, rue du 11-Novembre 1918. 04 99 02 84 86.

CAVE AU VIN VIVANT (1)

Avant c'était une cave à vin, mais depuis qu'elle a été reprise par Corine et Pierre il y a trois ans, c'est devenu LA cave à vin la plus cool de Sète. Celle où on vient goûter à l'une des 300 références exigeantes (a minima bio, puis biodynamie, puis nature) après le boulot, celle où on teste le beaujolais nouveau en novembre et le beaujolais pas nouveau en été, celle où on discute avec les propriétaires derrière le comptoir. D'autant qu'ils vous aiguilleront sur les prochaines dates de leurs événements autour du vin et des livres.

6, rue André-Portes. 04 48 17 00 56.

POISSONNERIE LA PERLE DE THAU (4)

C'est dans cette minuscule échoppe que les clients viennent chercher des bulots frais avec de l'aïoli à grignoter avec un verre de blanc. C'est ici aussi que les cuisiniers viennent choisir des crabes verts, qu'ils écrasent et flambent afin d'en récupérer le jus pour donner du goût à la bouillabaisse.

4, rue André-Portes. 04 67 46 15 17.

PARADISO (2)

La tielle est à Sète ce que la pizza est à Naples. Cela tombe bien, c'est ici que l'on trouve l'une des meilleures de la ville. Et pour cause, elle est fabriquée chaque matin par Alain Cianni, petit-fils d'Adrienne Verducci, qui a importé d'Italie cette tourte salée aux calamars, tomate et piment au début du 20e siècle. Réchauffez-la au four pour la manger tiède, elle sera encore meilleur !

11, quai de la Résistance. 04 67 74 26 48.

OÙ DORMIR ?
À L'ORQUE BLEUE

Tenu par Laetitia Chicheportiche, ancienne parisienne collectionneuse d'art, et sa sœur Emilie, architecte d'intérieur, ce bâtiment haussmannien à la déco design et vintage (mention spéciale pour le vieux téléphone à cadran bleu ciel) affiche complet toute la saison. Et il cumule les bons points : situé le long du canal royal, il est à vingt minutes à pied de la gare et dix minutes en voiture des plages. Dès 79 € la chambre double standard.

10, quai Aspirant-Herber. 04 67 74 72 13. orquebleue.fr