

Nous vous proposons de retrouver dans ces pages de "La Plume", toute l'actualité du Chef ou liée au Chef, autrement que dans un communiqué de presse, manquant souvent d'âme.

En effet, le Chef a souhaité communiquer différemment en créant un journal :

"La Plume" afin de partager son actualité, son univers autrement.

Si vous souhaitez utiliser l'un de ces articles, n'hésitez pas à nous contacter : [info@laurentpoulet.com](mailto:info@laurentpoulet.com)



n° 12

# La Plume *du Poulet*

le journal de l'actualité du Chef Laurent POULET

[www.laurentpoulet.com](http://www.laurentpoulet.com)

ne pas jeter sur la voie publique

[www.laurentpoulet.com](http://www.laurentpoulet.com)

imprimeries Le Volatile Roannais

édition 2023

publié le lundi 07 août 2023

0.00 €

## À LA UNE

## BOUTIKA

### La Carte Kado fonctionne toute l'année



[www.ka3.fr](http://www.ka3.fr)

le moyen d'offrir l'une des inventions du Chef sans se tromper.

➤ toutes les infos **en page 2.**



# OFFRIR UNE INVENTION DU CHEF

**BOUTIKA**

partie 1/3



La Carte Kado !  
www.ka3.fr  
114 €

La Carte Kado !  
www.ka3.fr  
117 €

La Carte Kado !  
www.ka3.fr  
**Sur Mesure**  
choisissez le montant que vous voulez  
montant minimum 114 €

La Carte Kado !  
www.ka3.fr

Ayez l'Esprit KA3  
d'offrir une Carte Kado !

Toute l'année, pensez à La Carte Kado !

Comme pour un anniversaire, une fête, un cadeau d'entreprise, une surprise,  
pour faire plaisir à une ou un passionné(e) de Café, etc...

Offrez une Carte Kado !  
à vos proches, à vos collaborateurs, etc...

> avec cette Carte Kado  
le bénéficiaire pourra choisir tranquillement son **KA3**, sa **TASSE KA3**,  
en fonction de ses goûts, de ses envies,  
ou un **Produit KATROIS** (T-Shirt, Sabot KA3, Atelier KA3, etc...).

tous les détails, toutes les infos sont dans la page BOUTIQUE sur ka3.fr :  
<http://www.ka3.fr/boutika.html>

# OFFRIR UNE INVENTION DU CHEF

**BOUTIKA**

partie 2/3

## La CARTE KADO ! COMMENT ça marche ?

vous souhaitez offrir une **CARTE KADO !**

choisissez le montant de la **CARTE KADO**,

**114 €** pour un **COFFRET KA3**

ou

**117 €** pour un **COFFRET TASSE KA3**

ou

**Sur Mesure** : choisissez le montant que vous voulez ! (montant minimum 114 €),

puis votre bénéficiaire pourra tranquillement  
choisir le modèle qu'il-elle préfère ! Les Produits qu'il-elle préfère !

ET commandez la **CARTE KADO** par mail  
comme une commande normale de l'un de nos coffrets.

> voir dans la page BOUTIQUE sur **ka3.fr** :

**1, 2, 3, commandez !**

<http://www.ka3.fr/boutika.html>

La Carte Kado !

La Carte Kado !

La Carte Kado !

114 €

117 €

Sur Mesure  
choisissez le montant  
que vous voulez

Ayez l'Esprit KA3  
d'offrir une Carte Kado !

La Carte Kado !  
www.ka3.fr

# OFFRIR UNE INVENTION DU CHEF

**BOUTIKA**

partie 3/3

## La CARTE KADO ! COMMENT ça marche ?

vous avez reçu une **CARTE KADO !**

En fonction du montant de la **CARTE KADO**,  
vous bénéficiez de l'un de nos deux **COFFRETS** ou **PLUS** :

soit vous avez la **CARTE KADO 114 €**  
c'est le **COFFRET KA3**

soit vous avez la **CARTE KADO 117 €**  
c'est le **COFFRET TASSE KA3**,

soit vous avez la **CARTE KADO Sur Mesure** avec un montant « x »  
vous avez alors encore plus le choix parmi **les COFFRETS** et **tous nos Produits**,

il ne vous reste qu'à tranquillement choisir dans la page boutique de **ka3.fr**  
le **modèle KA3** et/ou le **modèle TASSE KA3** et/ou l'un de **nos Produits**, que vous  
préférez !

**PUIS** vous nous envoyez un mail avec :

le numéro de la **CARTE KADO**

+

sa date d'enregistrement

+

votre choix

+

votre adresse pour l'envoi

ou

le nom de l'une de nos boutiques

(si vous préférez venir retirer votre coffret dans l'un de nos espaces de vente)

**UN MAIL ET LE KADO EST à VOUS !**

**pour nous contacter : [info@ka3.fr](mailto:info@ka3.fr)**

# INITIATIVE DU CHEF



à noter  
sur le  
calendrier

## LES CHEFS CUISINENT POUR

ÉPISODE 05

Les Chefs cuisinent  
pour  
les Soignants, les Routiers,  
les Pompiers, les Forces de l'Ordre  
et les Enfants Orphelins



[www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour.html](http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour.html)

### ÉPISODE 05 : l'Aventure continue plus que jamais

#### « LES CHEFS CUISINENT POUR » = ÉMOTION

Cette année sera inévitablement une année avec beaucoup d'émotion supplémentaire... Car en janvier 2023 Fabien COURAGE nous a quitté brutalement après un cancer foudroyant. Fabien était avant tout un Ami, rencontré en 1993 chez Pierre GAGNAIRE à Saint-Étienne, il était serveur, j'étais commis de cuisine.

Et en 2020 lorsque j'ai lancé « Les Chefs cuisinent pour... » (sans surprise) il a répondu présent, il a été le premier à agir en amont à mes côtés et a été l'un des premiers à venir au fourneau avec nous.

N'hésitez pas à visionner ou re-visionner son témoignage vidéo sur la page de notre site :

<http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour.html>

En tous cas, je pense pouvoir parler au nom de tous les COVINATORS, pour dire que pendant cet ÉPISODE 05 nous penserons très fort à lui... Ce fut un privilège et un Bonheur de t'avoir avec nous, tu resteras pour toujours, comme nous tous, un COVINATOR.

D'autre part, cet ÉPISODE 05 sera l'occasion d'en faire un peu plus pour les Enfants Orphelins en leur offrant quelques surprises à la fin de leur déjeuner à notre Table...

Rappel de ce que c'est que « Les Chefs cuisinent pour Les Enfants Orphelins » :

L'idée est de proposer à ces Enfants, qui n'ont pour la plupart jamais été dans un restaurant de leur vie, de venir dans un restaurant éphémère créé pour eux juste pour un service.

Qu'ils soient accueillis comme de vrais clients avec toute l'attention et le savoir-faire d'une belle table, grâce à tous les COVINATORS côté cuisine et côté salle.

L'idée va même un peu plus loin, en faisant participer certains Enfants à la réalisation des plats en cuisine en partant du Produit brut, y compris en utilisant certains Produits du Potager travaillé par ces Enfants avec la Maison de l'Enfance.

L'objectif est vraiment d'ouvrir ces Enfants sur de nouvelles choses, leur montrer ce qui est possible dans la vie, leur transmettre certaines valeurs comme le travail, le partage, la bienveillance, leur montrer comment en partant de pas grand-chose on peut : réaliser de grandes choses, créer un moment de plaisir gustatif, un moment de bonheur.

Avec et pour ces Enfants Orphelins l'Aventure Humaine continue plus que jamais.

*Laurent Poulet.*

## RENDEZ-VOUS du 20 au 25 OCTOBRE 2023

[http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour\\_05.html](http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour_05.html)



# PARTENARIAT KATROIS



à noter  
sur le  
calendrier



## ESPRIT KATROIS !

# 7<sup>ème</sup> édition de LA PÉTANQUE DES TOQUÉS

Tout en étant membre du comité de pilotage de LA PÉTANQUE DES TOQUÉS, le Chef est également partenaire de l'événement depuis 2019, avec **POM** (sa société de conseil), qui apporte ses compétences, son savoir-faire, ses outils, et avec **KATROIS** (son entreprise qui fabrique et développe ses inventions pour le Café), qui apporte un soutien technique et matériel.



## KATROIS

www.katrois.fr

partenaire de



créée en 2007 par Jacques MAXIMIN  
**2023**

lundi 25 septembre 2023,  
le Chef Laurent POULET  
présentera ses deux inventions  
le **KA3** et la **TASSE KA3**



**KATROIS,**  
le Café est son ADN.  
www.katrois.fr

Pendant cette journée, en plus de jouer à la Pétanque avec son équipe « **LES POUSSINS** », composée de Sandrine AUDA (Cultivatrice) et Timéo DEGARDIN (Pâtissier), le Chef aura également **un stand KATROIS** pour présenter ses Produits et ses Services.

toutes les infos sur cet événement sont sur la page internet dédiée :  
[http://jacquesmaximin2018.com/JM2018petanque\\_2023.html](http://jacquesmaximin2018.com/JM2018petanque_2023.html)



# PARTENARIAT POM



à noter  
sur le  
calendrier



## POM ATTITUDE !

# 7<sup>ème</sup> édition de LA PÉTANQUE DES TOQUÉS

**lundi 25 septembre 2023** à la Pinède Gould – ANTIBES Juan Les Pins

### ÉVÉNEMENT NATIONAL :

LA PÉTANQUE DES TOQUÉS lance **le deuxième** CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SOCCA.



Le **thème de ce concours de cuisine** reste chaque année dans la continuité du thème de la Pétanque des Toqués, toujours lié à l'oeuvre du Chef Jacques MAXIMIN.

Le Championnat de France de Socca est ouvert à tous les Professionnels, Amateurs, Passionnés de Socca, et comprend deux épreuves. Au-delà des lots et récompenses chaque Socca-Toqué participant sera convié au grand buffet des Chefs Toqués.

### Première épreuve | Qualification au Championnat par un Dossier-Recette.

Ces inscriptions qualificatives par un Dossier-Recette (formulaire d'inscription + recette originale) seront envoyées par voie postale.

Après la sélection des Dossiers-Recette, **5 candidats** seront qualifiés pour le concours qui se déroulera **le jour** de LA PÉTANQUE DES TOQUÉS.

### Seconde épreuve | Socca à réaliser en direct sur l'espace du concours.

Chaque candidat doit apporter la totalité de son matériel, de ses ingrédients, de ses éléments de dressage, de présentation et doit réaliser deux Soccas :

une Socca « classique » + une Socca « originale ».

toutes les infos et le dossier-recette d'inscription sont sur la page internet dédiée :

[http://jacquesmaximin2018.com/JM2018petanque\\_2023.html](http://jacquesmaximin2018.com/JM2018petanque_2023.html)

**renseignements :** Fred RAMOS 06.71.92.92.24. / [petanquedestoques@gmail.com](mailto:petanquedestoques@gmail.com)

[www.jacquesmaximin2018.com](http://www.jacquesmaximin2018.com)



# INVENTION DU CHEF

## INNOVATION MONDIALE

partie 1/3

### PRÉSENTATION DE LA TASSE KA3

- 1/ Une **première mondiale**.
- 2/ Jamais une tasse n'aura à ce jour été autant travaillée, étudiée pour le service du Café, pour la **mise en valeur du Café**, pour la dégustation du Café.
- 3/ Une **révolution** dans le monde du Café, une révolution à l'échelle de la planète.

La **Tasse KA3 Magnifique** a par ailleurs été finaliste du GRAND PRIX SIRHA INNOVATION 2019.

Imaginée et conçue par le **Chef étoilé Laurent POULET**, grand amateur de Café, la **Tasse KA3** est la première et seule Tasse, grâce à sa conception, qui permet d'améliorer la dégustation et de développer les qualités du Café.

En effet la **Tasse KA3** permet à la fois de :

Conservé la Chaleur plus longtemps.

Conservé la Crème du Café plus longtemps, tout au long de la dégustation.

Capturer les vapeurs vives et naturelles du Café afin de conserver à l'intérieur de la Tasse les arômes spécifiques qu'elles renferment, qui seront appréciés à la fois au nez et en bouche.

Libérer + Développer les arômes olfactifs et gustatifs du Café.

Exacerber les parfums du Café.

Dévoiler les clés sensorielles du Café.

Relier tous les arômes afin de dévoiler l'identité unique de chaque Café.

Calibrer instinctivement avec beaucoup plus de précision et de régularité la quantité de Café saisie en bouche.

Améliorer la qualité de la Crème, sa texture, sa densité, son homogénéité, son onctuosité.

Améliorer la qualité gustative du Café aussi bien au nez qu'en bouche.

D'autre part, pour les professionnels, la **Tasse KA3** devient un argument de vente et peut par conséquent augmenter les ventes de Cafés.

La **Tasse KA3**, est LA Tasse **Hédoniste** par excellence.



# INVENTION DU CHEF

## INNOVATION MONDIALE

partie 2/3



Magnifique

NOMINÉ  
GRANDS PRIX  
SIRHA  
INNOVATION  
2019

**DISPONIBLE sur ka3.fr**



### PARTICULARITÉS de la TASSE KA3 Magnifique

La **TASSE KA3 Magnifique** est basée sur le brevet TASSE KA3.  
Elle est composée de la Recette Céramique KA3,  
elle est constituée d'un buvant taillé-sculpté, d'une anse ergonomique-design, d'un fond plein,  
d'un émail thermo-isolant, d'une forme intérieure dynamique composée à son centre d'un Kalau.

Les spécificités du modèle **TASSE KA3 Magnifique** sont :

Kalau forme volcan, placé au centre d'une demi-sphère basse.  
Émail Blanc Manta.  
Anse pleine.

**Développement des arômes olfactifs et gustatifs :**

Café expresso : 

Café filtre : 

# INVENTION DU CHEF

## INNOVATION MONDIALE

partie 3/3

### LAURENT POULET UN CHEF À L'ÉCOUTE DU CAFÉ

Lorsqu'il se lance dans la création d'un Sucre, d'un Biscuit et d'un Chocolat pour chaque Café, en autodidacte le Chef crée sa propre méthode de dégustation du Café, en 7 étapes, afin de déceler avec le plus de précision possible les arômes de chaque Café, afin d'identifier les caractéristiques de chaque Café, afin de déterminer l'ADN de chaque Café.

C'est la « **méthode KA3** ».

Par la suite, il lance les « **ateliers KA3** » pour enseigner, transmettre, sa **méthode KA3**, et pour démontrer au travers de son savoir-faire culinaire tout ce qui est possible avec le Café.

De plus, le Chef a toujours formé ses équipes en salle comme en cuisine sur le Café, leur faisant suivre également des formations chez des torréfacteurs.

Et il insiste pour que ses équipes en salle réalisent un véritable travail de **sommelier du Café**, avec une approche nouvelle au service du Café, à l'écoute des clients et en adéquation, en harmonie avec leur repas.



Retrouvez toutes les infos, tous les détails sur KA3 & TASSE KA3  
dans le **dossier pdf KATROIS** :

[http://www.ka3.fr/pdf\\_ka3/KA3\\_DossierKATROIS.pdf](http://www.ka3.fr/pdf_ka3/KA3_DossierKATROIS.pdf)

et sur **ka3.fr**

# PORTRAIT

## MERCI MONSIEUR MARQUIS !

partie 1/4

L'idée de cette rubrique «PORTRAIT» ou plutôt l'envie de cette rubrique, est de mettre la lumière sur des personnes qui comptent profondément dans le Coeur personnel & professionnel du Chef.

Pour cette deuxième publication le Chef a choisi l'un de ses Professeurs de Salle (qu'il a rencontré en 1990) :

### le Professeur de Restaurant **Pierre MARQUIS**



Né le 8 février 1938, à Vesoul.

**Éducation Nationale** / Professeur de Restaurant certifié hors classe.

1<sup>er</sup> au Concours National des PTA de Lycée 1968.

1<sup>er</sup> au Concours National des PT de Lycée 1978.

Candidat au concours de IET (81-82-83).

Membre des Jurys spécialité Hôtellerie-Restauration pour les CAP, BEP, BTn, BTS, recrutement des professeurs CAPET, Concours Général.

#### **Distinctions**

Chevalier des Palmes Académiques

Médaille de Bronze et d'Argent de l'Enseignement Technique.

Médaille d'Or de la Fédération Internationale de Commerce et de l'Industrie (FICIE).

Médaille d'Argent de la ville de Lyon.

Diplôme d'Honneur de l'Ordre de la Courtoisie Française.

Palme de Diamant et Grande Médaille de la Prévention Routière.

# PORTRAIT

## MERCI MONSIEUR MARQUIS !

partie 2/4

### Confréries

Chevalier du Mérite Gastronomique Prosper Montagné.  
Dégustateur Officiel des Vins de Mâcon (Foire Nationale des Vins).  
Membre de la Pairie des Vins d'Arbois.  
Ordre des Compagnons du Beaujolais.  
Membre de la Confrérie de Saint-Juliénas des Prés.  
Ami des Disciples d'Escoffier.



### Associatif

Membre Fondateur et Membre du jury de la Bourse Évian des jeunes Talents.  
Membre du jury de la Bourse Cointreau.  
Co-Fondateur du Trophée A. Antonietti (1985-2010),  
réalisateur et producteur du Concours National Complet de Service Restaurant.  
Fondateur de l'Association « Julien » pour les Enfants Autistes.  
Secrétaire, puis Secrétaire Général, puis Président de Safran d'Or (Association des Anciens Élèves du Lycée Hôtelier de Thonon), Honoraire maintenant.  
Créateur du Panoguide des détenteurs du Panonceau UNAEEH (12000 exemplaires par an).

### Divers

Créateur du Snack à l'Américaine avec cuisson sur plaques devant le client (1956 Bristol – Épinal).  
Créateur du Restaurant « La Belle Marée », poissons de mer avec vivier marin à 1000 km de la mer, ravitaillement par camion-citerne (Gérardmer).  
Directeur de la restauration et de l'hébergement pour le tournage du film « Les Grandes Gueules » de Robert Enrico, d'après le roman de José GIOVANNI 'Le Haut Fer ». Avec Bourvil, Lino VENTURA, Marie DUBOIS... Et pour sa part avec le rôle de Sous-Préfet pour la vente des bois dans le film (Gérardmer 1965).  
Chargé de l'organisation pour des congrès de l'UNAEEH (Suisse, Barcelone, Athènes, New-York, Berlin...).  
Chargé depuis 1969 du salon Equip'Hôtel pour l'UNAEEH et du SIRHA depuis sa création... et toujours très actif à ce jour !



à gauche : Pierre HETZEL. Même promotion au lycée et 30 ans de carrière ensemble.

# PORTRAIT

## MERCI MONSIEUR MARQUIS !

partie 3/4



Né à Vesoul où il a fait toute sa scolarité jusqu'au Brevet dans l'idée pour la suite d'une orientation Sciences-Physique, c'est finalement un arrêt chez Fernand POINT en partant en vacances à Antibes (avec ses Parents) qui l'a fait changer de cap et s'orienter vers le Lycée Hôtelier de Thonon Les Bains (il n'y avait que 7 lycées hôteliers à l'époque).

Il y a passé le concours d'entrée en 1955, pour faire les deux CAP Cuisine et Restaurant en 1958 (Mention Bien).

1955. Pré-Stage Restaurant à Annemasse à l'Hôtel de France (pour confirmer la réussite au concours).

1956. Stage Restaurant au Vendôme (Casino) d'Aix en Provence.

1957. Stage Cuisine au Belle Rive à Thonon Les Bains.

1958. Stage de fin scolarité au LTH en qualité de « second » de nouveau au Belle Rive.

Fin 1958. Bristol à Épinal. Création du Snack et du Restaurant gastronomique.

1962. Mort subite du propriétaire, et vente de l'établissement par son épouse.

1962-1965. Grand Hôtel du Lac à Gérardmer (été) responsable du personnel restaurant, et création (hiver) du restaurant la Belle Marée (Gérardmer).

1965 mai-juin. Film « Les Grandes Gueules ».

Et après la saison (septembre), offre de remplacement en maitre auxiliaire (professeur restaurant) au Lycée Hôtelier de Gérardmer. Septembre 1965- Janvier 1969.

Octobre 1968. 1<sup>er</sup> au Concours National des PTA de Lycée.

Janvier 1969. Mutation au LTH Thonon. Professeur à Thonon Les Bains jusqu'en 1998.

1978. 1<sup>er</sup> au Concours National des PT de Lycée.



**LYCÉE HÔTELIER**  
**SAVOIE - LÉMAN**  
— THONON-LES-BAINS —



# PORTRAIT

## MERCI MONSIEUR MARQUIS !

partie 4/4



### *Le regard personnel du Chef sur Pierre MARQUIS...*

Il a toujours été Un Grand Professionnel avec la fibre de la transmission encrée en lui.  
Rigueur et Bienveillance pourrait résumer son parcours de Professeur de Restaurant.  
Depuis qu'il a commencé sa carrière de Prof il est toujours resté, pour sa solidité, sa fiabilité, sa tendresse : une boussole.  
Une boussole, à la fois pour les élèves qui ont eût la chance de croiser sa route  
mais également pour tous les professionnels de l'hôtellerie-restauration qui l'on rencontré.

Monsieur MARQUIS, Monsieur avec un grand « M », c'est un oeil malicieux, un regard gourmand,  
un adepte du bon vivre à la Française.  
Toujours curieux de tout, des autres. À l'écoute. Toujours disponible. Toujours la main tendue.  
C'est un retraité on ne peut plus ACTIF !  
Toujours investi pour les Anciens élèves, pour maintenir, entretenir le lien avec toutes et tous.

Pour ma part, alors que je suis cuisinier, il a toujours compté et compte toujours autant aujourd'hui.  
Il m'a beaucoup appris lorsque j'ai eu la chance de l'avoir comme professeur de restaurant à l'École Hôtelière  
de Thonon Les Bains.

Et après, j'ai su que je pouvais compter sur lui si besoin. Et ça c'est énorme ! Et c'est rare.

Au fil du temps qui passe, il reste donc une boussole dans notre vie professionnelle,  
une référence, un port d'attache, un lien solide entre toutes les générations,  
le représentant des racines qui nous ont construites humainement et professionnellement.

Merci Monsieur MARQUIS pour tout, d'hier à aujourd'hui.

*Laurent Poulet.*

Facebook : @SAFRAN D'OR

# LA PHOTOGRAPHIE DU CHEF

## PARTAGE ARTISTIQUE

Dans chaque numéro de LA PLUME le Chef a choisi de partager l'un de ses clichés réalisé comme sa Cuisine à l'instinct afin de susciter de l'émotion.

Quelques minutes avant de passer au fourneau...



© laurentpouletcreation.com

# LA RÈGLE DE VIE DU CHEF

## PARTAGE D'ÉTAT D'ESPRIT

Dans chaque numéro de LA PLUME le Chef a choisi de livrer l'une de ses Règles de Vie.

### L'origine :

Au fil des années, les coups durs et les moments de bonheur, m'ont poussés à écrire quelques règles que je mettais instinctivement & systématiquement en pratique dans ma vie de tous les jours.

C'est pourquoi j'ai fini par mettre tout cela noir sur blanc.

Il ne s'agit pas de s'obliger à faire quoique ce soit, il s'agit simplement comme on s'impose une éthique, de s'imposer et partager quelques règles de Vie qui me paraissent simples, faciles à suivre, légitimes, logiques et tellement enrichissantes au bout du compte.

Ces règles ne sont pas figées,  
et c'est la Vie qui imposera d'elle-même de nouvelles règles ou qui améliorera les anciennes.

Paradoxalement, ce sont des « règles » mais des règles pour plus de liberté dans ce monde de fou.

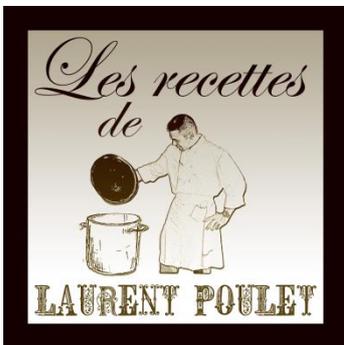
C'est un peu, comme un petit coup de moulin à poivre sur notre quotidien.

mes  
**RÈGLES**  
de vie

**Règle n°51**  
L'Ami(e) que tu te fais aujourd'hui  
sera ta Famille de demain.

www.laurentpoulet.com

© Laurent Poulet



# RECETTE

## pour le mois d'AOÛT

Sardines marinées,  
puis rôties en Fleur de courgette.

### AU FOURNEAU !

#### Pour 4 personnes :

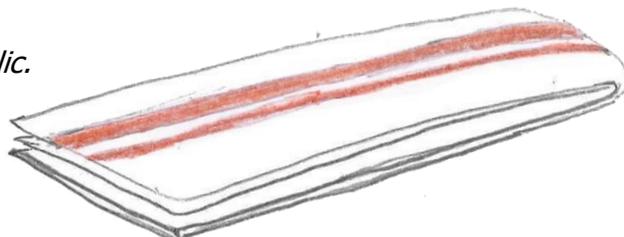
- 12 Fleurs de Courgette
- 12 Sardines
- 3 Citrons jaunes
- 2 Oranges
- 1 branche de Basilic
- 4 Oignons blancs
- 4 Échalotes
- 2 Fenouils bulbe
- 2 Courgettes Trompettes
- 1 bouquet garni
- 4 brins de Thym Citron
- huile d'Olive
- Sel & Poivre
- 1 tête d'Ail



1. préparer les Sardines : couper la tête, les vider, les « écailler » & les rincer à l'eau froide.
2. mettre à mariner toutes les Sardines pendant 30 minutes dans :  
Échalotes émincées finement  
+ jus de Citron + jus d'Orange + huile d'Olive + Thym Citron  
+ Basilic (conserver 12 belles feuilles pour la suite)  
+ Sel + Poivre + 1 tête d'Ail coupée en 2.
3. émincer finement Oignons + Fenouil + Courgettes.
4. saisir à l'huile d'Olive Oignons + Fenouil + Sel & Poivre,  
après 5 minutes ajouter les Courgettes Trompettes puis retirer l'ensemble à mi-cuisson .
5. égoutter les Sardines, entourer chacune d'une feuille de Basilic et garnir chaque Fleur de Courgette avec une Sardine queue à l'extérieur.
6. dans une plaque à rôtir répartir au fond Oignons + Fenouil + Courgettes Trompettes + le bouquet garni + toute la marinade. Disposer dessus les Fleurs farcies + un filet d'huile d'Olive.
7. rôtir au four à 200° pendant 6 minutes environ.
8. servir la garniture au fond de l'assiette,  
3 Fleurs farcies par personne par-dessus.



*Peut-être accompagné de Riquette,  
copeaux de Parmesan et/ou d'un pistou de Basilic.*



# LES PRODUITS DE SAISON

## UN POINT C'EST TOUT !

### PRÉAMBULE

Laissez-vous guider dans votre Cuisine par les Produits de Saison !  
En ce mois d'**AOÛT** coup de projecteur sur l'**Aubergine**.  
Et pour vous accompagner au quotidien voici l'une de mes règles de Vie,  
la **règle 7** : le Respect du Produit est le premier pas vers la Saveur.

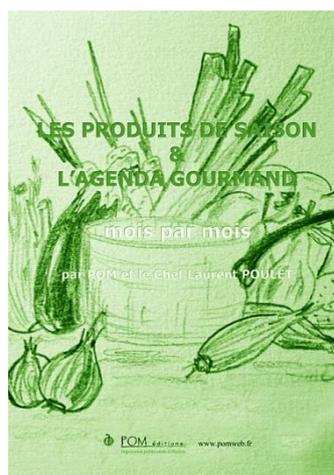
Culinairement Vôtre.

*Laurent Poulet.*



**Découvrez  
tous les Produits  
de saison**  
sur [www.laurentpoulet.com](http://www.laurentpoulet.com)  
dans la page «**calendrier**»

Retrouvez en effet  
le pdf complet à télécharger :



# LES PRODUITS DE SAISON

## EN AOÛT c'est...

### produits qui apparaissent...

#### **Côté Légumes...**

haricots grains.

#### **Côté Fruits...**

.

#### **Côté Fleurs comestibles...**

milieu du mois :

bourrache, muflier, pensée.

#### **Côté Poissons...**

maquereau.

#### **Côté Coquillages & Crustacés...**

.

#### **Côté Viandes...**

gibier.

#### **Côté Céréales...**

.

#### **Côté Aromates...**

.

#### **Divers...**

neuf châtel (fromage).

### produits de pleine saison...

#### **Côté Légumes...**

ail nouveau, brocoli, céleri, fenouil, artichauts, haricots vert, aubergine, blette, concombre, épinard, légumes primeurs, radis, fèves, petits pois, poivrons, tomates, courgettes, pommes de terre, chou Romanesco, girolles, cèpes, chanterelle, laitue, riquette, roquette, jeunes pousses de salade.

#### **Côté Fruits...**

prunes, fraises des bois, fraises, framboises, fruits rouges, groseille, cerise, cassis, mirabelles, abricot, melons, pastèque, pêches, nectarines, figues, raisins.

#### **Côté Fleurs comestibles...**

bégonia, capucine, fleur de courgette, lavande, oeillet du poète, tagète (oeillet d'inde).

#### **Côté Poissons...**

anchois, sardine, maquereau, bar, loup, lieu noir, perche, raie, daurade, saint-pierre, thon.  
(dont le thon rouge que nous vous conseillons de ne pas consommer pour sa survie)

#### **Côté Coquillages & Crustacés...**

moules, homard, langouste, langoustine, tourteau, poulpe, calamar.

#### **Côté Viandes...**

lapin, caille, canard, pigeon, pintade, poulet, veau.

#### **Côté Céréales...**

avoine d'hiver et de printemps, orge d'hiver et de printemps, pois, seigle, triticale, blé tendre d'hiver et de printemps, blé dur d'hiver et de printemps.

#### **Côté Aromates...**

basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, persil, romarin, sauge, thym.

#### **Divers...**

truffe Aestivum (provence), amande, olives, piment, pont l'évêque, chèvres, époisses, chaource, reblochon.

# À DÉCOUVRIR EN PAGE 21,

## LA GRIFFE DU CHEF !

[ Créations & Réalisations griffées Laurent POULET ]



[www.lagriffeduchef.com](http://www.lagriffeduchef.com)

C'est en Mars 2010, qu'est imaginée La Griffe du Chef !,  
une identité destinée à définir les Créations et Réalisations griffées Laurent Poulet.

Et quelles que soient les Créations et Réalisations du Chef,  
le fil conducteur, l'esprit, la philosophie, reste toujours :  
Partager les Plaisirs d'une Passion.



www.laurentpouletcreation.com

LAURENT POULET  
ГЛАВНЫЙ ПОПЕЛ

www.laurentpoulet.com



LA MAISON  
MADAN

www.lamaisonmadan.com



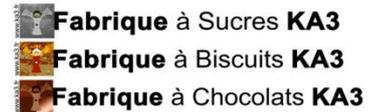
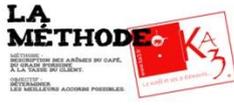
La Passion de la Cuisine,  
mitonnée pour la Création, le Conseil, la Réalisation,  
en hôtellerie et restauration.

www.pomweb.fr

KATROIS  
www.katrois.fr



www.ka3.fr



nappeset. | www.nappeset.com



Opération : 1 Produit hommage au Chef !  
www.pierregagnaire2013.com

Opération : 1 Produit hommage au Chef !  
www.jacquesmaximin2018.com

opération : 1+1=3



www.laurentpoulet.com



mission [démonstration de Chef : recette d'élève !]



HISTOIRE DE CE LOGO  
texte et coloriage réalisés par :  
Ethan (9 ans)  
dessin réalisé par :  
Laurent (un jeune volatile)

Séjour à la Maison  
en Cuisinant et Pâtissant  
pour les Grands  
et les Débutants.



MON AMBITION,



PARTAGER LES PLAISIRS D'UNE PASSION.

*Laurent Poulet.*