

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° 15

# 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 2025

publié le lundi 20 janvier 2025

0.00 €

## À LA UNE

## ANNIVERSAIRE !

### POM fête cette année ses 20 ans d'existence



# POM

*depuis 2005*

®

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

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

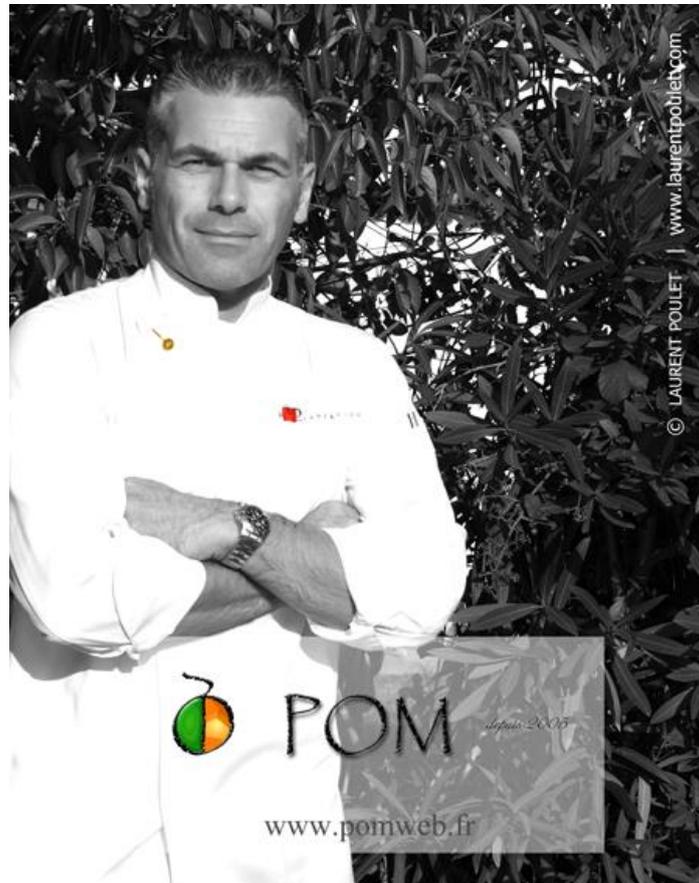
➤ toutes les infos **en page 2.**



# POM FÊTE SES 20 ANS D'EXISTENCE

## L'EXPERIENCE D'UN CHEF

partie 1/3



L'entreprise du Chef installée depuis le premier jour à **Mougins**, dans les Alpes-Maritimes, fête donc cette année son anniversaire !

**POM** c'est l'expérience d'un **Chef au fourneau**.

Depuis l'Origine, son activité principale reste **le conseil en hôtellerie et restauration**.  
POM c'est également d'autres activités, mais le conseil reste et restera majeur,  
c'est la volonté du Chef.

« POM » nom et logo imaginés et conçus par le Chef (du « fait Maison » à 100 % comme dans sa cuisine) ont bien sûr une signification :  
Cela vient des deux Produits que le Chef préfère travailler, la Pomme Fruit et la Pomme de Terre.  
Avec la couleur verte pour l'arbre et la couleur orange pour la terre.

Cette 20 ème année aura entre autre l'objectif d'accentuer l'activité **POMconseil**  
et de développer encore un peu plus l'activité **POMROUGE**.

# POM FÊTE SES 20 ANS D'EXISTENCE

## L'EXPERIENCE D'UN CHEF

partie 2/3



**POM** depuis 2005

Nos activités,



**POM conseil.**  
*création organisation développement*



**POM marketing.**  
*analyse conception réalisation*



**POM cours de cuisine.**  
*nos quatre formules*

**POMVERT** *cours à la carte chez POM*

**POMORANGE** *cours sur événement*

**POMBLEU** *cours à la Maison Pour l'Instant*

**POMROUGE** *démo - atelier - conférence  
en France et à l'Étranger*



**POM éditions.**  
*impression publication diffusion*



**POM gourmandises.**  
*produits préparés par nos soins*



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



# POM FÊTE SES 20 ANS D'EXISTENCE

## L'EXPERIENCE D'UN CHEF

partie 3/3



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

www.pomweb.fr

mai 2005 → mai 2025

# 20 ans



Vingt années d'Expériences professionnelles  
Enrichissantes, Passionnantes, Incroyables,  
en France comme à l'étranger,  
et surtout de Rencontres inoubliables.  
Merci à vous tous qui avez fait confiance à POM.

*Laurent Poulet.*  
Chef de Cuisine  
Fondateur - Dirigeant

# À LYON, LE SIRHA 2025 : LE CHEF PRÉSENT AVEC POM & KATROIS



à noter  
sur le  
calendrier

## QUATRE TITRES

partie 1/2

EUREXPO LYON du 23 au 27 janvier 2025

Cette année le Chef sera présent, comme toujours toute la durée du salon,  
mais cette fois-ci à quatre titres :

**1/ pour la présentation et la promotion de sa société POM,**  
qui fête en 2025 ses 20 ans.  
ESPACE KATROIS  
toutes les infos sur POM : [CLIQUEZ ICI](#)

**2/ pour la présentation et la promotion de sa société KATROIS,**  
avec la gamme éphémère n°08 du KA3, la collection de la TASSE KA3,  
et les rdv exclusifs KA3.  
ESPACE KATROIS + stand MALONGO + stand EBH  
toutes les infos sur KATROIS : [CLIQUEZ ICI](#)

**3/ pour Génération Gagnaire,**  
ESPACE KATROIS  
toutes les infos sont sur pierregagnaire2013 : [CLIQUEZ ICI](#)

**4/ pour la promotion de LA PÉTANQUE DES TOQUÉS,**  
ESPACE DES CHEFS + HALL 6 et 7  
toutes les infos sont sur jacquesmaximin2018 : [CLIQUEZ ICI](#)



# À LYON, LE SIRHA 2025 : LE CHEF PRÉSENT AVEC POM & KATROIS



à noter  
sur le  
calendrier

**QUATRE TITRES**

partie 2/2

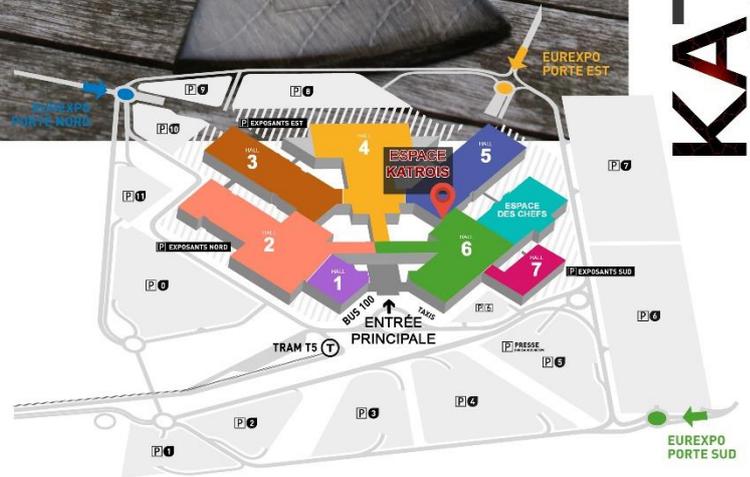


Le **KA3** et la **TASSE KA3**  
seront présents aux stands

**ESPACE  
KATROIS** PASSAGE  
HALL 5 à 6

**Malongo** HALL 7  
stand 7A76

**EBH** HALL 6  
stand 6G54



Le Café est son ADN.

**KATROIS**  
www.katrois.fr



# LES ACTIVITÉS DE TRANSMISSION DU CHEF

## POM ATTITUDE !



### POMROUGE démo – atelier – conférence de cuisine en France & à l'étranger

POMROUGE propose différentes thématiques qui peuvent prendre la forme de démo, d'atelier ou de conférence.

**CALENDRIER 2025 des Thématiques, disponible sur pomweb.fr**

#### En détail

**La démo**, sera une démonstration de cuisine afin d'illustrer la thématique. Les supports pédagogiques pourront être (en fonction de la thématique) : photos - vidéos - musiques - papiers - dégustations.



**L'atelier**, sera un cours de cuisine autour de la thématique choisie, où chaque participant réalisera la ou les recettes de A à Z en suivant les gestes et conseils du Chef.

**La conférence**, sera un exposé oral et visuel de la thématique avec un échange direct avec les participants. Les supports pédagogiques pourront être (en fonction de la thématique) : photos - vidéos - musiques - papiers.

#### Semaine Culinaire,

POMROUGE peut aussi se construire autour d'une semaine Culinaire alliant démo, atelier et conférence. Par exemple, au coeur de votre hôtel nous imaginons une semaine Culinaire autour d'une ou plusieurs thématiques afin de proposer un événement attractif pour vos clients habitués, d'affaire, de passage, et futurs.

#### Plus généralement

POMROUGE sera systématiquement animée par le Chef **Laurent POULET**. Quelques soit la forme choisie il n'y a pas de limite dans le nombre de participant. POMROUGE peut être réalisé en France comme à l'Étranger. Démo, atelier ou conférence peuvent être réalisés sur quelques heures ou quelques jours. Quelques soit la thématique, POMROUGE peut s'adapter à vos besoins, votre calendrier, vos infrastructures.

#### Tarifs

Le prix sera spécifique à chaque projet afin d'être au plus juste. N'hésitez donc pas à nous contacter pour construire avec vous votre projet pédagogique et établir un devis cohérent.

Pour nous contacter : [pom@pomweb.fr](mailto:pom@pomweb.fr)

Toutes les infos : [www.pomweb.fr](http://www.pomweb.fr)

**RENDEZ-VOUS AU SIRHA à LYON : ESPACE KATROIS**

# 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 :

Conservier la Chaleur plus longtemps.

Conservier 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



www.ka3.fr

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**

**RENDEZ-VOUS AU SIRHA à LYON : ESPACE KATROIS**

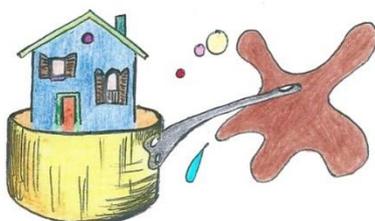
# RETOUR SUR UNE INITIATIVE DU CHEF

## PARTAGE & TRANSMISSION

partie 1/2



Cuisiner & Pâtisser  
à la Maison !



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

S'occuper à la Maison  
en  
Cuisinant et Pâtissant  
pour les Grands  
et les Petits.

« Cuisiner & Pâtisser à la Maison ! » c'est 2 choses :

- 1/ des RECETTES SALÉES & SUCRÉES à disposition sur sa page internet. (depuis 2020)
- 2/ L'ATELIER DE CHEF pour L'AUTONOMIE INDIVIDUELLE. (depuis 2022)

### L'ATELIER DE CHEF pour L'AUTONOMIE INDIVIDUELLE

C'est tous les ans fin septembre



Dans le cadre de l'IME de Mougins le Chef a accepté de donner un cours de cuisine à des jeunes touchés par différents handicap.

Et c'est à partir de cette expérience que le Chef a décidé de créer un rendez-vous annuel pour ces jeunes qui vont devenir autonomes.

C'est donc au travers de son savoir-faire (la Cuisine et la Pâtisserie) que le Chef va mettre en musique ces ateliers afin que ces jeunes aient les clefs pour devenir autonome au fourneau, chez eux, pour eux-mêmes, pour leur amis, et pour leur famille.

Retrouvez toutes les infos sur la page internet dédiée :  
<http://www.pomweb.fr/CuisinerEtPatisserALaMaison.html>

**Nous pouvons tous agir  
face aux conséquences d'une DIFFICULTÉ DE LA VIE.**



# RETOUR SUR UNE INITIATIVE DU CHEF

## PARTAGE & TRANSMISSION

partie 2/2



Exemples des recettes réalisées :

Crumble de Légumes d'Automne,  
Mâche et sa vinaigrette à l'Orange

Filet de Dorade cuit sur  
feuille de Figuier en papillote,  
écrasée de Pomme de terre à l'Huile d'Olive

Crumble de Pomme et Poire,  
coulis de Kiwi Corse au Miel

Retrouvez tout 2024 sur la page internet dédiée :  
[http://www.pomweb.fr/CuisinerEtPatisserALaMaison\\_2024.html](http://www.pomweb.fr/CuisinerEtPatisserALaMaison_2024.html)

# INITIATIVE & JOLIES CONSÉQUENCES

## FAMILLE DE COEUR



C'est dans la continuité de l'Opération « 1 produit hommage à Pierre GAGNAIRE » mise en place par le Chef pendant 1 an en 2013 pour célébrer, avec tous les élèves de Pierre GAGNAIRE en France et dans le monde, les 20 ans de 3 étoiles à Saint-Étienne, que l'association **Génération Gagnaire** est née et que le site internet de cette initiative est devenu le site internet des élèves du Chef.



## Génération Gagnaire

[www.pierregagnaire2013.com](http://www.pierregagnaire2013.com)

### Philosophie.

En aucun cas, pour quelques occasions ou circonstances que ce soit, tenter de faire une cuisine comme Pierre GAGNAIRE, car du Gagnaire seul Gagnaire peut le faire. (à méditer pour certains !!!!)

Par contre l'état d'esprit est de transposer l'âme du cuisinier dans l'assiette, d'inspirer et donner du Bonheur à son équipe, ses clients, ses proches.

### Objectifs.

Dans un premier temps, l'objectif de l'association est de faire le lien entre les anciens, les équipes actuelles, de Pierre GAGNAIRE, qu'ils soient issus de la cuisine ou de la salle.

L'association doit être un point de ralliement, un point de repère, un point fixe de contact. Un moyen de communication.

Puis, plus en détail les objectifs sont :

S'entraider dans tous les domaines.

Transmettre et faire perdurer l'esprit Gagnaire.

Partager nos connaissances.

Transmettre notre savoir, notre savoir-faire et notre philosophie professionnelle.

Toutes les infos : [www.pierregagnaire2013.com](http://www.pierregagnaire2013.com)

**RENDEZ-VOUS AU SIRHA à LYON : ESPACE KATROIS**

# OFFRIR UNE INVENTION DU CHEF

**BOUTIKA**

partie 1/3

**La Carte Kado !**  
**La Carte Kado !**  
**La Carte Kado !**

**La Carte Kado !**  
[www.ka3.fr](http://www.ka3.fr)

**114 €**  
Carte Kado n°    enregistre le :

**117 €**  
Carte Kado n°    enregistre le :

**Sur Mesure**  
choisissez le montant que VOUS voulez  
montant minimum 114 €  
Carte Kado n°    enregistre le :

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 ! 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 !**

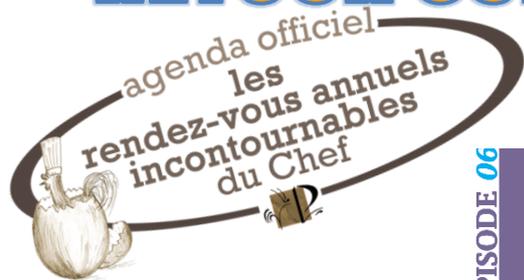
**pour nous contacter : [info@ka3.fr](mailto:info@ka3.fr)**

**RENDEZ-VOUS AU SIRHA à LYON : ESPACE KATROIS**

# RETOUR SUR UNE INITIATIVE DU CHEF

## EMOTIONS SOLIDAIRES

partie 1/2



ÉPISODE 06

### 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 06 : chaque nouvel épisode est source d'épanouissement

## « LES CHEFS CUISINENT POUR » = S'ÉPANOUIR

Chaque année l'émotion est au rendez-vous !

Que ce soit entre nous en cuisine car on se retrouve, car on sait tous pour qui nous faisons tout cela, que ce soit pendant les distributions où tous les bénéficiaires sont toujours très touchés par notre geste et puis il y a les Enfants Orphelins qui sont « à part » dans le sens où c'est eux qui viennent à nous, que tous les COVINATORS perçoivent en direct le bonheur de ces Enfants pendant ce moment gastronomique, et que tous ces Enfants malgré ce qu'ils ont traversé ou traversent encore comme épreuve, ont toujours le sourire, un grand sourire !

Et c'est chaque année pour nous tous, les COVINATORS, une émotion particulière, où la petite larme vient facilement, mais une petite larme positive.

D'autre part, cet ÉPISODE 06 sera l'occasion d'en faire un peu plus pour ces 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.

Menu servi à l'assiette, service à la Française, nappage, etc...

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.*



# RETOUR SUR UNE INITIATIVE DU CHEF

## EMOTIONS SOLIDAIRES

partie 2/2

agenda officiel  
les rendez-vous annuels  
incontournables  
du Chef

ÉPISODE 06

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)



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

© POM | [www.pomweb.fr](http://www.pomweb.fr)



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

© POM | [www.pomweb.fr](http://www.pomweb.fr)



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

© POM | [www.pomweb.fr](http://www.pomweb.fr)



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

© POM | [www.pomweb.fr](http://www.pomweb.fr)

Cet ÉPISODE 06 c'était du 19 au 23 OCTOBRE 2024

[http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour\\_06.html](http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour_06.html)

RENDEZ-VOUS du 17 au 21 OCTOBRE 2025 pour l'ÉPISODE 07

[http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour\\_07.html](http://www.pomweb.fr/LesChefsCuisinentPour_07.html)



# LES RENDEZ-VOUS ANNUELS INCONTOURNABLES DU CHEF QU'EST-CE QUE C'EST ?

QUESACO ?

Le Chef a créé ou participe à des événements, des moments, qui sont chaque année inscrits sur son calendrier, ils sont devenus au fil du temps des Rendez-Vous **fixes** tous les ans dans son agenda personnel et professionnel, des Rendez-Vous immanquables à ses yeux, ce sont ses **Rendez-Vous annuels incontournables**.

Et pour reconnaître ces rendez-vous, le Chef a donc créé **un logo spécifique** apposé sur chaque événement concerné :



L'agenda du Chef, toute son actualité, sont dans la page « **calendrier** » et « **l'almanach perpétuel** » de son site internet : <http://www.laurentpoulet.com/fr/calendrier/calendrier.html>

# PORTRAIT

## MERCI SAVANA !

partie 1/5

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 ce cinquième portrait le Chef a choisi sa Partenaire de Vie, Savana :

### Savana

Parler ici de Savana est un choix qui peut paraître original mais elle fait partie de ma Vie et a toujours été présenté comme faisant partie de l'équipe professionnelle.



Née le 15 septembre 2010 à Mougins (06).

Alors pour ce portrait j'ai choisi de publier ici une lettre que je lui avais écrite pour ses 10 ans.



Savana, née le 15 septembre 2010 à Mougins.

### Preamble.

J'ai fait le choix de rendre public cette lettre.  
C'est pourquoi il y a ce préambule pour préciser une  
chose très importante.

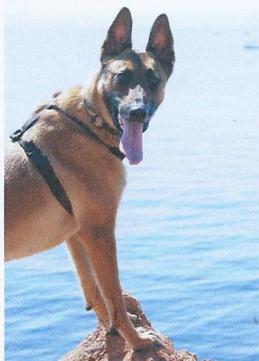
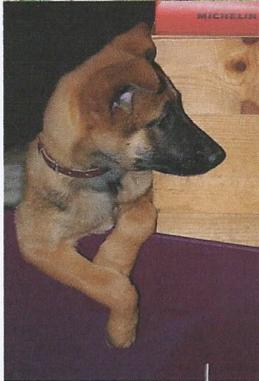
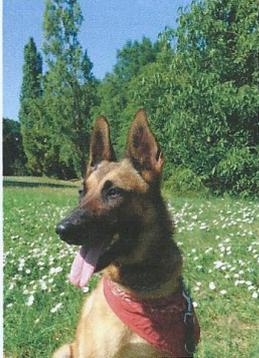
Un animal n'est pas un enfant.

L'Amour que l'on a pour un animal, la Relation, le lien,  
que l'on a avec lui, tout cela est simplement  
complètement différent d'avec l'être Humain,  
totalement différent.

Ceux qui ne comprennent pas le lien indéfectible qui  
peut exister entre un être Humain et un animal :  
passez votre chemin !

1/4

### Lettre à Savana.



Un jour viendra (le plus tard possible, vraiment très tard ...) où j'écrirai quelques mots pour parler de toi au passé.

Mais j'ai voulu et j'ai éprouvé le besoin d'écrire quelques mots aujourd'hui à l'aube de tes 10 ans.

Il y a dix ans, nous nous sommes choisis. Et je pense sincèrement que de nous deux c'est bien moi qui ai le plus de chance.

Car il est très difficile de te rendre tout ce que tu donnes, d'être à la hauteur.

Car tu donnes sans réfléchir, uniquement pour donner.

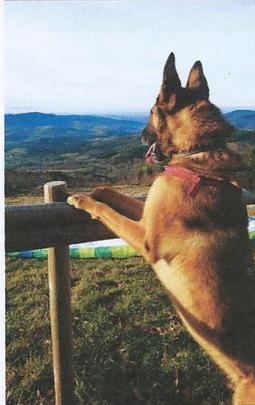
Que de moments partagés, de complicité, de Bonheur. Tu rends incontestablement ma Vie plus Belle.

Tous les jours je me dis que j'ai une chance exceptionnelle de t'avoir à mes côtés.

# PORTRAIT

## MERCI SAVANA !

partie 4/5



Toujours, chaque jour avec ta même énergie, avec ton même enthousiasme à être avec moi, à être là pour moi. Tu es incroyable. Incroyable dans ton dynamisme à 400 000 volts, dans ta douceur, dans tes regards, dans tes attitudes, dans ta présence. Il m'arrive d'être submergé par ton Amour inconditionnel. Et j'en suis le premier surpris quand je me retrouve noyé par ton inconditionnalité sans faille. Ce que tu parviens à dire et à transmettre sans parole reste chaque jour une Merveilleuse surprise. Il faut le vivre pour en mesurer l'intensité. Tu es véritablement indispensable à ma Vie. Ce que tu m'apportes est immense. Et je n'ai cessé de mesurer depuis dix ans à quel point le temps passé à tes côtés est précieux. Alors, que notre Aventure ensemble dure encore très, très, très longtemps... Savana tu es une chienne Magixceptionnelle ! Merci pour tout.

Laurent Poulet. <sup>15</sup>~~IX~~ Mougins. 2020.

3/4

# PORTRAIT

MERCI SAVANA !

partie 5/5



4/4

Retrouvez sur le site internet du Chef,  
dans la page « **émotion** » la partie consacrée à **Savana** (en bas de page) :  
<http://www.laurentpoulet.com/fr/perso/emotion.html>

# LA PHOTOGRAPHIE DU CHEF

## PARTAGE ARTISTIQUE

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

L'Ombre et la Lumière...



© 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.

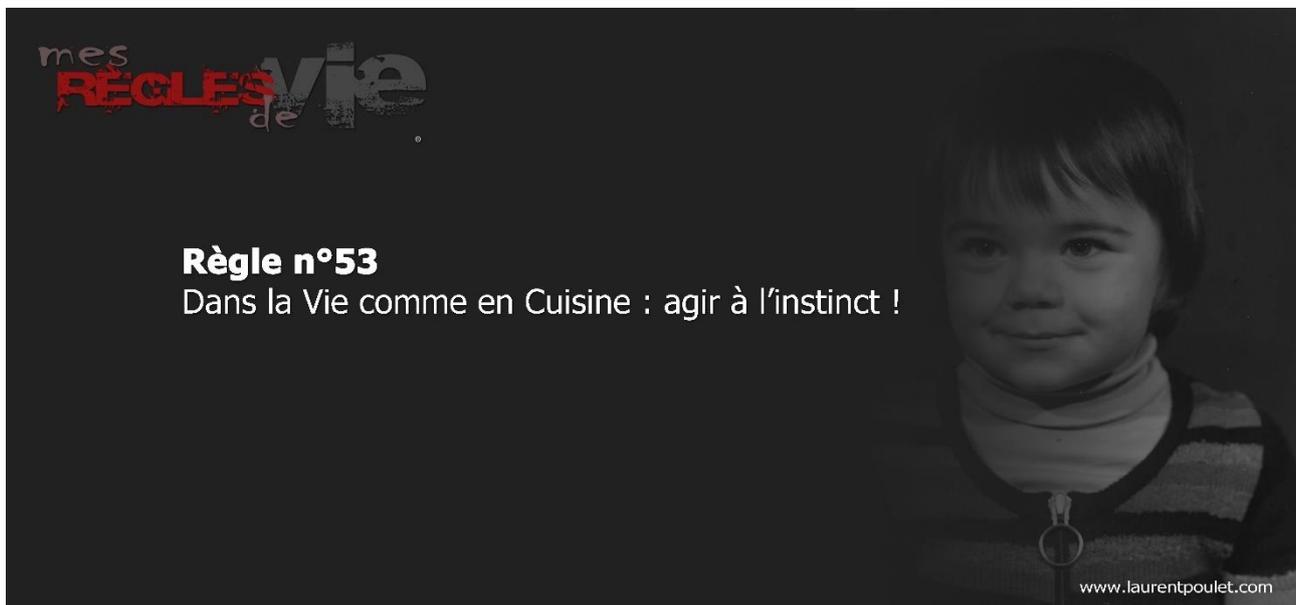
C'est pourquoi j'ai fini par mettre tout cela noir sur blanc.

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.

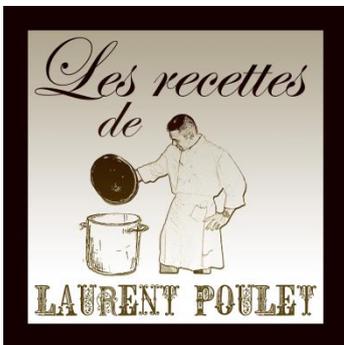
Paradoxalement, ce sont des « règles » mais des règles pour plus de liberté dans ce monde de fou.

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



**Règle n°53**  
Dans la Vie comme en Cuisine : agir à l'instinct !

© Laurent POULET



# RECETTE

pour le mois de JANVIER

Tarte de ratatouille Pomme-Poire au Basilic,  
Sauce yaourt au Miel de Romarin.

## AU FOURNEAU !

**Pour 4 personnes :**

- 2 poires williams
- 2 pommes granny smith
- 50g beurre
- 100g sucre cassonade
- 8 feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe de pistaches
- 8 abricots secs hachés
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 400g pâte sucrée
- 1/2 l de lait
- 5 oeufs
- 50g sucre
- 2 yaourts nature
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 1 brin de romarin

1. Foncer 4 moules à tarte individuel avec la pâte sucrée et conserver au frais.
2. éplucher et tailler pommes & poires en petits dés (environ 1/2 cm de côté), suer au beurre + sucre cassonade, caraméliser légèrement, puis ajouter basilic haché + pignons de pin + pistache + abricots secs + miel et laisser refroidir.
3. Mélanger ratatouille + appareil à tarte (oeufs battus + lait + sucre), Puis garnir les fonds de tarte.  
Cuire au four à 180° pendant 7 à 10 min.
4. Infuser le romarin dans le miel chaud puis mélanger à froid avec les yaourts.
5. Dresser les tartes centrées dans l'assiette, cordon de sauce yaourt autour.
6. Peut-être servit froid ou chaud.



# LES PRODUITS DE SAISON

## UN POINT C'EST TOUT !

### PRÉAMBULE

Laissez-vous guider dans votre Cuisine par les Produits de Saison !  
En ce mois de **JANVIER** coup de projecteur sur l'**Endive**.  
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.

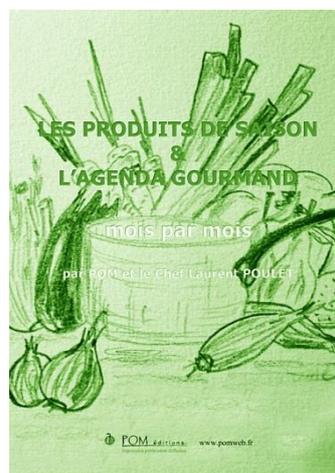
Culinairement Vôtre.

*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 JANVIER c'est...

### produits qui apparaissent...

#### **Côté Légumes...**

fenouil, épinard, salades de provence.

#### **Côté Fruits...**

clémentines, oranges, pomélos, citron vert, kiwi, poires, pommes bicolore.

#### **Côté Fleurs comestibles...**

première & dernière semaine du mois :

bégonia, bourrache, capucine, muflier, tagète (oeillet d'inde).

milieu du mois :

pensée, primevère.

#### **Côté Poissons...**

cabillauds Artiques, bar, lieu jaune, anchois.

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

calamars.

#### **Côté Viandes...**

agneau, mouton.

#### **Côté Céréales...**

.

#### **Côté Aromates...**

.

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

.

### produits de pleine saison...

#### **Côté Légumes...**

les choux, chou-fleur, potirons, salsifis, betterave, légumes anciens, blettes, poireau, endive, pomme de terre Monalisa, mâche, batavia, feuille de chêne, laitue, chicorée, pissenlit.

#### **Côté Fruits...**

clémentines Corse, kumquat Corse, oranges, pamplemousses, kiwi Corse, poire williams, poire abate, poire Passe-Crassane, pomme Golden, pomme Jazz, pomme Patte de Loup.

#### **Côté Fleurs comestibles...**

lavande, oeillet du poète, sauge ananas.

#### **Côté Poissons...**

bar, sole, limande, raie, perche, lieu, merlan, rouget, plie, dorade, carpe, hareng, haddock.

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

Huitres, bigorneau, bulot, moule, praire, oursins, saint-jacques, calamar, poulpe, crevettes.

#### **Côté Viandes...**

volailles grasses, boeuf, porc fermier.

#### **Côté Céréales...**

.

#### **Côté Aromates...**

.

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

escargots, truffe Uncinatum (bourgogne), truffe Mélanosporum (gard, bouches du Rhône, alpes de haute provence, var), truffe Brumale (provence).

# À DÉCOUVRIR EN PAGE 31,

## LA GRIFFE DU CHEF !

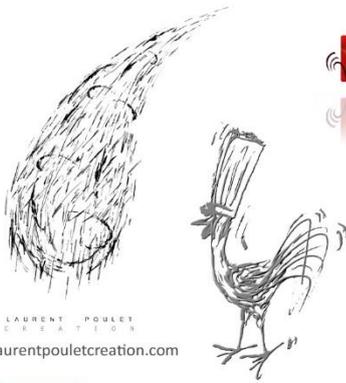
[ Créations & Réalisations griffées Laurent POULET ]



[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



www.laurentpoulet.com



www.lamaisonmadan.com



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

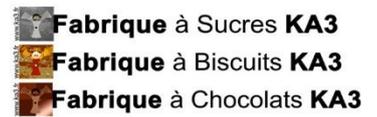
www.pomweb.fr



www.katrois.fr



www.ka3.fr



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

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

opération : 1+1=3



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



MON AMBITION,



PARTAGER LES PLAISIRS D'UNE PASSION.

*Laurent Poulet.*