

# FOOD TOQUE

Par Sophie Peyrard

Où se trouve le bon goût cette semaine



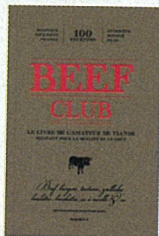
## LE KALE MADE IN FRANCE

A New York, tout restaurant branché qui se respecte agrémenté son menu de kale, un légume vert mitonné en salade, cuit en accompagnement, mixé en jus ou à croquer en chips. Les Américains en raffolent tellement que le premier mercredi d'octobre a été décrété Journée nationale du kale. Quant à 50 Shades of Kale, il s'annonce comme le best-seller des livres de cuisine ! En France, le veggie star brille pourtant par son absence. Est-ce parce qu'on a du mal à l'identifier ? Chou toscan, chou plume, chou vert d'hiver... personne n'est d'accord sur son nom. Ensuite, dans notre imaginaire collectif, l'idée du chou sonne un peu « après-guerre ». On a pourtant tort de boudier ce légume oublié car il a un goût original, légèrement citronné. Quant à ses vertus nutritives, elles en font le choucho des diététiciens : riche en vitamines A, C, K, en minéraux, en protéines,

il contient même plus de calcium que le lait ! Pour réparer l'injustice qui prive notre pays de ce superaliment, on peut désormais compter sur Kristen Beddard, Américaine expatriée à Paris qui s'est donnée pour mission de (ré)introduire ce chou dans l'Hexagone. Depuis deux ans, avec son Kale Project, elle fournit en conseils des petits agriculteurs français qui se lancent dans sa culture. Depuis, on voit fleurir timidement du kale sur les étales des marchés, sur quelques cartes de restaurants (Café Loustic, Bones...), et lors de ventes pop-up où Kristen propose salades, chips ou pesto. Et pour les novices que nous sommes, Kristen dévoile son secret, « il faut masser les feuilles pour les assouplir avant de les cuisiner ! », un traitement de luxe pour un légume qui ne tardera pas à devenir roi.

[www.thekaleproject.com](http://www.thekaleproject.com) et sa carte interactive #KaleSpotted

## 3 carnibooks



### JUS DE TABLE

Toutes les recettes du steak house de Paris, avec la découverte de Tim Wilson, l'éleveur britannique qui fournit le restaurant.

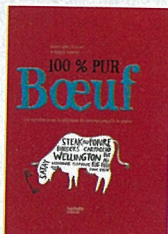
Marabout, 25 € (le 16 oct.).



### JUS DE PRO

L'Atelier d'Hugo Desnoyer concentre toutes ses recettes et ses techniques de pro : préparation d'un carré de porc, d'un gigot...

First Editions, 29,95 €.



### JUS DE CERVEAU

Un panaché de recettes, topos historiques et autres anecdotes culinaires.

Hachette Cuisine, 19,95 €.

## TWITTOVORE

Un dej au  
Freddie's Deli



Par @maisonlabiche

Jenny et Marie, les créatrices de Maison Labiche, sandwich au restaurant «fixe» de Kristin Frederick, chef du Camion Qui Fume.



Planqué dans le 11<sup>e</sup> à Paris, une jolie devanture bleue, une déco stylée, une ambiance très NYC, c'est là #preppydeli!



Pastrami, rosbif, porc, dinde, thon, beaucoup d'options mais :- (pas de burgers comme @LeCamionQuiFume! L'avantage: il n'y a pas la queue! #sandwichsàgogo



Service sympa, très aimable, prêt à aider, pas de stress #sourires



Nos choix: Little Richard + I Love Lucie, formule 11 € #raisonnable



Sur la terrasse, on déballe nos sandwiches. Coupés en deux, on voit bien la garniture à l'intérieur, énormes morceaux de viande #àl'attaque



Pain un peu trop épais + formule avec coleslaw (un poil fade) ou chips Tyler et boisson = on cale un peu #çamanquedevert



Très bon sandwichs, parfaits pour emporter, mais pas tous les jours #attentionlaligne



Domage que les desserts ne soient pas présents, on aurait pu se laisser séduire #carteauxoreos #gourmandes #contradiction

• Freddie's Deli, 22, rue Crespin-du-Gast, Paris 11<sup>e</sup>. [www.freddiesdeli.com](http://www.freddiesdeli.com)