

## CONSEILS

## 7 jours à table

## LUNDI

## Déjeuner

Demi-pomelos rose, cassoulet toulousain, yaourt au bifidus.

## Dîner

Velouté de tomates au basilic, gratin savoyard, salade de saison, cocktail de fruits.

## MARDI

## Déjeuner

Lamelles de poivrons grillés marinées, veau braisé aux deux olives, purée de potiron, fromage, poire.

## Dîner

Potage aux légumes oubliés, aile de raie au beurre blanc, pommes persillées, salade mêlée, faisselle de fromage blanc à la compote de pommes.

## MERCREDI

## Déjeuner

Fonds d'artichauts vinaigrette, foies de poulet poêlés, salade verte, pommes rissolées, fromage, kiwis.

## Dîner

Potage crème de volaille, tarte fine aux courgettes et au fromage de chèvre, salade de saison, poire aux épices.

## JEUDI

## Déjeuner

Taboulé à l'orientale, brochettes d'agneau grillé, chou romanesco braisé, fromage, orange.

## Dîner

Lasagne al forno, salade composée, salade de fruits.

## VENDREDI

## Déjeuner

Salade de lentilles corail, merlan meunière, épinards braisés, fromage, banane.

## Dîner

Julienne de légumes, œufs cocoté aux tomates confites, purée à l'huile d'olives, pruneaux au thé.

## SAMEDI

## Déjeuner

Salade de chou blanc au cumin, bœuf sauté au curry, wok de légumes à l'indienne, riz créole, crème brûlée aux agrumes.

## Dîner

Galettes de blé noir aux tomates et fromages fondus, salade d'endives, crumble aux pommes.

## DIMANCHE

## Déjeuner

Salade de carottes cuites aux épices, tajine de veau aux coings et aux pistaches, quinoa façon pilaf, fromage, salade d'oranges à la cannelle.

## Dîner

Moussaka à la grecque, salade de saison, corbeille de fruits.

## SECRETS DE CHEF LA CARAMBOLE À SCHILTIGHEIM

## Nouvelle bonne adresse

La Carambole à Schiltigheim s'est rapidement installée parmi les meilleures tables du nord de l'agglomération strasbourgeoise. Un jeune chef, Frédéric Lefèvre, y cultive l'excellence.

En hommage à l'un de ses trois associés passionné par le billard, Frédéric Lefèvre a choisi d'appeler son restaurant La Carambole. Sur un tapis vert, la carambole est un coup gagnant. L'AGIPI, un organisme de prévoyance et de retraite, organise chaque année dans ses lieux un master de billard. Normal donc que le restaurant qui se fonde dans son siège ait emprunté ce nom. Mais La Carambole n'a rien d'un restaurant d'entreprise. Au contraire, dans le paysage gastronomique du nord de Strasbourg, ce restaurant peut allégrement figurer parmi les grands. Frédéric Lefèvre l'a voulu ainsi lorsqu'il s'est installé, il y a presque trois ans, dans cet établissement. Ancien de l'école hôtelière de Strasbourg, second du Cerf à Marlenheim après avoir bourlingué pendant une dizaine d'années chez divers étoilés, Frédéric a conçu les choses bien.

## La terrasse donne sur le jardin où Frédéric cultive ses herbes

Son restaurant a de la classe. Rien que le décor moderne, sobre et très lumineux vous indique que vous avez affaire à une belle adresse. En été, la terrasse donne sur le jardin où Frédéric cultive ses herbes, ses courgettes. Il est sûr de la qualité. Car, toute sa cuisine est basée sur cet item. Qualité des produits — en saison sa belle famille lui fournit même en direct fruits et légumes — et appel particulier aux producteurs locaux. Qualité du service avec Audrey comme maître d'hôtel en salle et Mélina, la sommelière

(carte des vins impressionnante et très variée avec un florilège de grands crus mais aussi des vins inédits comme un Val de Montferland) Étayée par des produits frais et de saison, la carte et les menus varient sans cesse. « Par petites touches, explique Frédéric passionné par sa cuisine toujours en quête d'excellence. En ce moment, la carte vous propose une raviole de foie gras et aiguille fumée, consommé clair de volailles avec en supplément une râpée de truffe fraîche à 18 € ou un carpaccio de Saint-Jacques sur fine tartellette à la farine de châtaigne à 20 €.

En poissons, le bar et Saint-Jacques poêlé, mousseline de panais, chips de voilette, jeunes endives poêlées 29 € laissez place à la daurade (voir cette ci-contre). Mais on savourera avec plaisir du chevreuil chassé en Alsace du Nord ou un magret de canard à la plancha, millefeuille de blettes et pommes de terre crémeuses, dès de céleris confit (29 €).

Les desserts s'échelonnent entre 9 et 10 € et vous retrouverez l'inédit crémeux de potimarron sur sable aux amandes, raisins poêlés et sorbet raisin. Ici, tout est fait maison. Même les excellents pains. Chaque jour à midi un menu affaires (à 29,50 € pour trois plats, 24,50 € pour l'entrée et le plat, 22,50 € pour le plat et le dessert) qui change tous les quinze jours contentera les habitués des lieux venus chercher ici calme et sérénité. Et puis il y a aussi les menus. Découverte avec quatre plats confectionnés en fonction de l'humeur (bonne) du chef, de son adjoint, Julien Meyer, et de leurs trouvailles ou le menu gourmand avec six plats. Originalité d'un restaurant où la cuisine est apparente (« Cela nous oblige à être attentifs afin



Frédéric Lefèvre, le roi de La Carambole, cette bonne adresse schilikoise. PHOTO DNA — JEAN-CHRISTOPHE DORN

de ne pas faire trop de bruit », dit Frédéric), c'est que vous pouvez choisir des formules boisson à 18 € pour deux verres de vin, une eau et un café, 24 € pour trois verres, 30 € pour quatre verres (Mélina vous conseillera pour les choix). En tout cas, n'hésitez pas à fréquenter ce restaurant. Même pas besoin de pousser la porte. Elle est électronique ! ■

BERNARD DELATTRE

► La Carambole, 12, avenue Pierre-Mendès-France, 67 300 Schiltigheim. ☎ 03 90 23 92 64 — Ouvert du lundi au vendredi midi et soir. Courriel : contact@restaurant-la-carambole.com Internet : www.restaurant-lacarambole.com — Parking assuré dans l'enceinte d'Agipi.

## LA RECETTE

## TARTARE DE DAURADE

## Ingrédients pour 4 personnes :

**Pour la daurade :** 1 pièce de daurade grise sauvage de 1 kg, 1 oignon nouveau, 1 cornichon aigre doux, ½ citron, 5 cl de vinaigre balsamique, 10 cl d'huile d'olive, piment d'Espelette, sel, poivre de Sichuan. **Pour les betteraves :** 1 betterave jaune, 1 betterave Chioggia, 5 cl de vinaigre balsamique blanc, 10 cl d'huile, sel, poivre. **Pour le coulis de betteraves :** 1 betterave rouge cuite, 5 cl de vinaigre Melfor, 8 cl d'huile d'olive, sel et poivre. **Pour le décor :** 1 pomme granny, quelques herbes fraîches.

## Préparation :

Lever les filets de daurade puis les tailler en petits cubes réguliers. Réserver. Tailler finement la garniture de la daurade. Éplucher et tailler finement les betteraves puis les faire mariner avec le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Pour le coulis, mixer la betterave puis assaisonner. Sur une assiette, dresser les lamelles de betteraves en quinconce en alternant les couleurs. Assaisonner le tartare puis le dresser joliment sur les betteraves, ajouter les herbes et les pommes puis disposer le coulis.

## BOUCHE A OREILLE La Boîte à bas, à Colmar

## « Le métier du collant »

Lingerie, pyjamas, bas indémaillables, maxi-chaussettes, nuisettes, collants... La Boîte à bas affiche ses dessous depuis plus de vingt ans dans une rue piétonnière de Colmar.

Une fois de plus, elle n'aura pas le temps d'honorer l'invitation lancée par le salon international de la lingerie, qui se tiendra à Paris, ce week-end. « Mais je m'y rendrai une fois, ces prochaines années », promet Sylvie Ohl, responsable de la boutique de lingerie colmarienne, La Boîte à bas. « Mais pas seule. Avec mon patron, Jean-Pierre Mehlinger, et ma nièce, Deborah. » « Avec plaisir », répond, avec le sourire, la jeune trentenaire.

Celle-ci a toutes les raisons d'accompagner sa tante. Venue faire un remplacement, cela fait désormais huit mois qu'elles travaillent ensemble. « Et m'apprend le métier du collant. À distinguer les différents épaisseurs ou, si vous préférez, les deniers. De 8 à 80 », précise-t-elle, tout en présentant le



« On trouve peu d'hommes dans ce métier ». PHOTO DNA - NICOLAS PINOT

rayonnage réunissant des dizaines de paires de bas et de collants, anthracite, gris et noirs, notamment griffés par la maison autrichienne Wolford et la maison Gerbe, « de Saint-Va-

lier, qui effectue un travail traditionnel. À la main. Ils sont peut-être chers, mais ce sont des produits que vous pouvez conserver intacts pendant quatre années. Un peu plus, quel-

ques gaines-culottes. « Contrairement à ce que vous pensez, celles-ci attirent toujours, surtout en fin d'année. C'est une période où les femmes portent souvent des robes serrées. » Sylvie Ohl a rejoint les rayonnages de la « Boîte à bas » quelques mois après son ouverture. « Je venais de la prospectation. Les bases étaient les mêmes, le contact avec les gens. » Depuis, les années ont passé. La palette de produits proposés n'a guère changé, même si la fantaisie n'est désormais plus réprouvée par les stylistes. « Les slips homme ont notamment évolué, qu'ils soient avec ou sans ouverture. Nous ne sommes pas un magasin de lingerie sexy mais de confort », rappelle notre interlocutrice.

## Un domaine plein de pudeur

« La maison a toujours proposé des sous-vêtements et des tenues de nuit de marque Calida, une maison suisse qui propose de très bons cotons. Et qui se renouvelle très régulièrement. » « Avoir de la qualité est un des

points forts du magasin », reprend Deborah Emmenegger, après avoir consacré quelques minutes à « accoucher » avec délicatesse un client, indécis quant au style de pyjama qu'il vêtirait. Bas de pantalon resserrés ? Avec ou sans boutons ? « Bien chaud » en tout cas, quel que soit le style. « Les clients aiment la proximité, les conseils. Ma tante parle le dialecte avec certains d'entre eux. Vous savez, c'est un domaine plein de pudeur, raison pour laquelle on trouve peu d'hommes dans ce métier », sourit-elle avec douceur. « Une femme se laisse plus facilement conseiller par une femme. Et les messieurs se laissent plus aisément guider. » « Une aventure extraordinaire », conclut Sylvie Ohl, qui affiche la même énergie, la même bonne humeur, depuis près de 35 ans, dans ses fonctions d'hôtesse au théâtre municipal de Colmar. ■

STÉPHANE FREUND

► La Boîte à bas, 23, rue Vauban, 68000 Colmar. ☎ 03 89 23 31 08. Fermé le lundi.