



Le chef Cyril Lignac et son deuxième Bar des Prés, à la déco signée du Studio KO.

CYRIL LIGNAC

Tout cru

LE CHEF OUVRE UN DEUXIÈME *BAR DES PRÉS*, À PARIS, RIVE DROITE, OÙ *LA CARTE EXALTE* UNE CUISINE ULTRAFRAÎCHE ET SAINÉ QUI *ZAPPE L'ÉTAPE CUISSON*. SECRETS DE FABRICATION.

QUAND CYRIL LIGNAC OUVRE UN RESTAURANT, c'est toujours un événement. Et son nouveau Bar des Prés, situé à Paris à quelques mètres de la très chic avenue Montaigne, n'échappe évidemment pas à l'engouement. La déco, signée du Studio KO, comme pour la première adresse rue du Dragon, à Paris, n'a cependant rien d'un copier-coller. Derrière la devanture bleue, même ambiance élégante, même long comptoir ici en marbre jaune italien mais, en revanche, les banquettes habillées de motifs plume de paon, les lampes en rotin, les boiseries acajou et la moquette léopard bleue apportent une identité unique, très chaleureuse. Des platines laissent deviner que les soirées s'y tireront sans doute tard dans la nuit. On ne vient pourtant pas dans un restaurant de Cyril Lignac seulement pour l'ambiance. L'assiette est la motivation. Et au Bar des Prés, elle fait la part belle au cru avec, en vedette, le poisson. Comment est née cette idée que le chef a d'ailleurs exportée avec succès à Londres en 2021 ? « J'adore le poisson cru, qui exige un travail sur les assaisonnements, leur justesse, explique-t-il. Plus largement, les recettes crues nécessitent une grande qualité de produits, une quête de vivacité dans les goûts, ce qui implique de jouer avec les saveurs, et ça évidemment ça me plaît ! Et puis le cru, c'est léger et bon pour la santé. La dimension créative du

cru ouvre donc toutes sortes d'horizons. À part, la galette craquante, tourteau au curry de Madras et avocat, qui est devenue l'emblème du Bar des Prés et qui est reproduite dans chaque adresse avec précision, rien n'est figé ! Le numéroation des plats que le chef pourrait bien proposer au fil du temps et des saisons met l'eau à la bouche, l'image d'un carpaccio de bar avec une huile de sésame et différents piments, ou de tomates au miso caramélisé au chalumeau la dernière minute pour réchauffer le jus et donner l'impression que la tomate crue est encore enveloppée de la chaleur du soleil. Le cru, ce sont des sushis, des sashimis mais pas que, insiste Cyril Lignac. Ce sont aussi des voyages autour des épices, des huiles, des agrumes, des piments, du wasabi, du miso. C'est un art des équilibres et des associations. Et, bien sûr, le chef a des produits fétiches pour pratiquer cet art ! Les agrumes sont au cœur de ses assaisonnements, et Cyril Lignac se réjouit d'avoir trouvé un fournisseur en Corse. « J'ai également une passion pour l'huile de sésame. Elle rend n'importe quel plat exceptionnel, notamment de légumes. Tu peux aussi la mélanger avec un peu de moutarde, un jus de citron, et tu nappes des tranches de poisson cru avec : c'est fabuleux. Et pour une marinade, le chef recommande la simplicité d'un accord huile d'olive, jus de citron, piment et sel. Autre savoureux ingrédient qui accompagne merveille les plats crus : le poivre. « J'aime explorer la palette des poivres. Par exemple, une vinaigrette fruit de la Passion, avec des zestes de citron vert, un peu de piment et du poivre de Timut est idéale avec des tranches de saumon cru. Bien émulsionnée, elle apporte de la fraîcheur, et le côté un peu anesthésiant du poivre de Timut est vraiment étonnant. De petits secrets à conserver précieusement pour que le cru soit du tout cuit à la maison. »

Bar des Prés, 21, rue Bayard, 75008 Paris. Tél. : 01 87 53 60 60. Et toujours Bar des Prés, 25, rue du Dragon, 75006 Paris. Tél. : 01 43 25 87 67. bardespres.com

THON ROUGE MARINÉ AUX FLEURS DE CÉRISIER

POUR 4 PERSONNES / Très facile. PRÉPARATION : 20 minutes.

- 24 tranches de thon rouge pas trop épaisses (6 par personne) •
 - 1 citron vert • 1 cuillerée à soupe de graines de sésame blanc
 - quelques petites feuilles de menthe fraîche • fleur de sel. Pour la vinaigrette fleur de cerisier : • le jus d'une orange
 - le jus d'un citron jaune • 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cerisier (ou vinaigre de fruits rouges) • 2 cuillerées à soupe de sauce soja • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • 1 petit morceau de gingembre râpé • 1 petit piment thaï rouge haché.
- Au centre de 4 assiettes, DÉPOSER 6 tranches de thon en les pliant pour leur donner du volume. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble. VERSER la vinaigrette sur le poisson et assaisonner de fleur de sel. AJOUTER quelques petites feuilles de menthe fraîche et parsemer de graines de sésame blanc. RÂPER sur chaque préparation un peu de zeste de citron vert à l'aide d'une Microplane.



CARPACCIO DE DORADE ROYALE AU CITRON YUZU

POUR 4 PERSONNES / Très facile. PRÉPARATION : 25 minutes.

- 1 dorade de 800 g en filets • ¼ de botte de coriandre • 2 cuillerées à café de pâte de piment rouge • 1 cuillerée à café de poudre de miso
- fleur de sel de Guérande • poivre du moulin. Pour la vinaigrette de yuzu : • 2 citrons yuzu • 100 g d'huile d'olive • 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique blanc.

DÉCOUPER 8 feuilles de papier sulfurisé de 17 cm de côté. Sur 4 d'entre elles, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un récipient de 14 cm de diamètre, tracer un cercle au stylo. Retourner ces 4 feuilles. TAILLER le poisson en fines tranches. Déposer ces tranches dans les cercles sur les 4 feuilles (attention, bien retourner chaque feuille pour éviter que le poisson ne soit marqué d'encre). RECOUVRIR avec les autres feuilles non tracées et déposer au frais. À l'aide d'une Microplane, râper les zestes de citron yuzu au-dessus d'un récipient. AJOUTER le jus des yuzus pressés, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive. Sortir les carpaccios. Retirer la première feuille de papier et retourner chaque carpaccio sur une assiette. Retirer la deuxième feuille. Sur chaque carpaccio, verser de la vinaigrette, assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Décorer de points très fins de pâte de piment et de feuilles de coriandre. PARSEMER d'un peu de poudre de miso.

