

CE CHEF RÉALISE
UNE CUISINE «BIEN-ÊTRE»,
AUX ACCENTS RÉGIONAUX
ET AUX SAVEURS
MÉDITERRANÉENNES.

PORTRAIT

LAURENT LECOMPTÉ



Laurent Lecompté a adopté la philosophie d'Alain Alexanian, consultant gastronomique du restaurant Le Cocon : «Respecter les saisons, sélectionner des produits frais et biologiques, propices à un réel bienfait pour la santé, privilégier les fournisseurs locaux». Dans la belle cuisine ouverte qui crée le spectacle, le chef réalise une cuisine «bien-être», aux accents régionaux, et donne beaucoup de relief aux saveurs méditerranéennes. Son savoir-faire technique et artistique, il l'a acquis auprès de Philippe Gauvreau et Jean-Michel Lorain, avant de posséder son affaire Le Petit Caveau à Nyons. Rien qu'en regardant l'équipe travailler, on s'attend d'emblée à un excellent retour visuel et gustatif. Dans l'assiette, des saveurs et textures en totale osmose, des cuissons maîtrisées avec spontanéité.

Les pratiques culinaires du chef ? Les cuissons à la plancha, à basse température, à la vapeur...

Il n'hésite pas à réaliser des jus courts et infusés, en particulier à base d'herbes aromatiques. Il utilise aussi volontiers les thés en feuilles Kamélya, à l'instar du chef pâtissier Eric Rogard. Pour vous mettre en appétit : tartare de bar «bio» aux agrumes et câpres à queues, mesclun de roquette ; filet de truite de l'Isère cuit vapeur, bouillon à la chlorophylle ; raviole transparente à la banane rôtie, nage de tapioca à la noix de coco et sorbet exotique...

Le chef disposera, courant 2013, d'un jardin de fruits et légumes rhônalpins, qu'il sera possible de visiter le temps d'un parcours «initiatique». ■

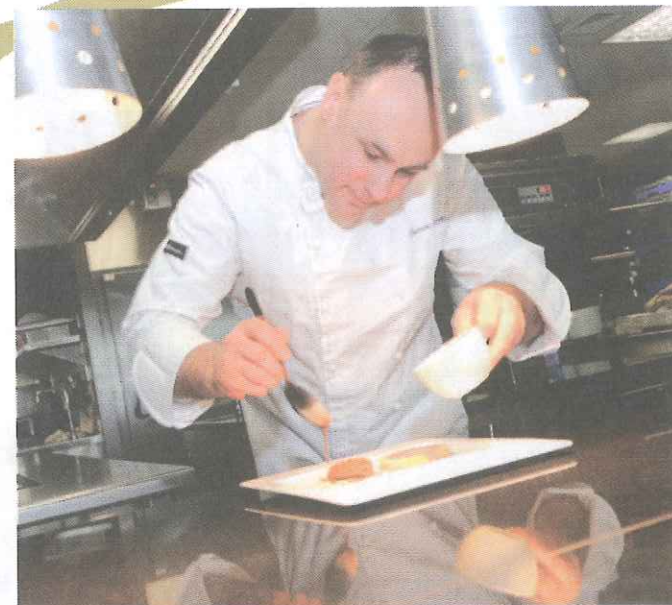
*Laurent Lecompté
a acquis
son savoir-faire
auprès de
Philippe Gauvreau et
Jean-Michel Lorain.*

**Restaurant Le Cocon
Hôtel Golden Tulip
Lyon Millénaire**

160 avenue du 3^e Millénaire
Saint-Priest - 04 37 25 25 25
Midi et soir, du lundi au jeudi,
et le vendredi midi.
www.goldentuliplyon.com

LA RECETTE DU CHEF

*Le chef à l'œuvre,
dans la belle
cuisine ouverte
qui crée le spectacle.*



Onglet de veau à la citronnelle artichauts poêlés et tomates confites

- * Tourner les cœurs d'artichaut à cru, les couper en morceaux. Faire poêler dans un peu d'huile d'olive.
- * Poêler l'onglet de chaque côté pendant 3 mn. Laisser reposer.
- * Déglacer la poêle avec le

bouillon de légumes, ajouter la citronnelle. Faire infuser et passer le jus au chinois.
* Remettre à chauffer le jus. Ajouter l'onglet, les artichauts et les tomates.

Ingrédients pour quatre

- 550 g d'onglet de veau,
- 4 artichauts,
- 8 pétales de tomates confites,
- 1 cube de bouillon,
- 1 bâton de citronnelle ou des feuilles.

Vin conseillé

Viognier. Pays d'Oc. Producteur : Michel Chapoutier.