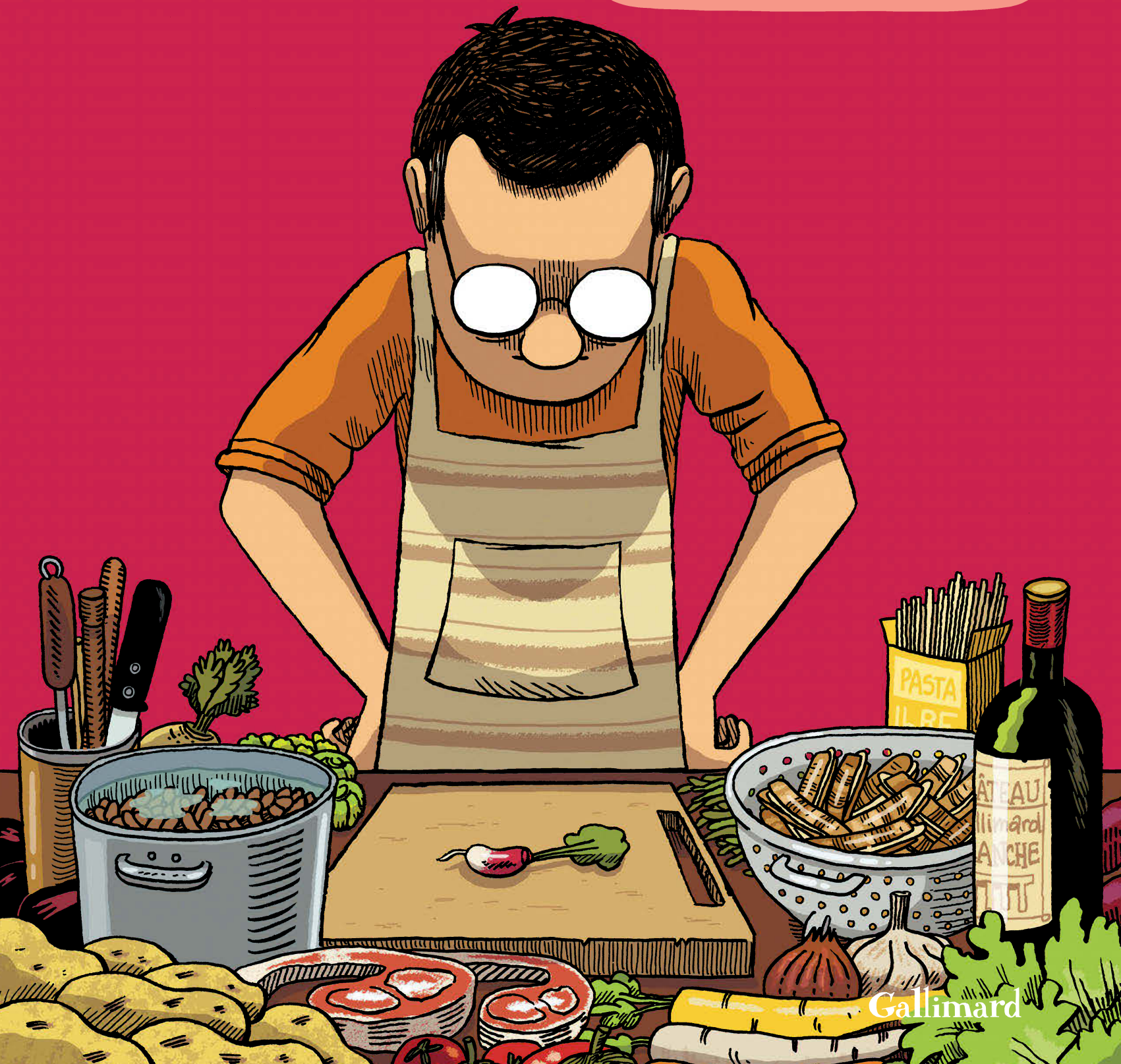


Guillaume Long

# À boire et à manger

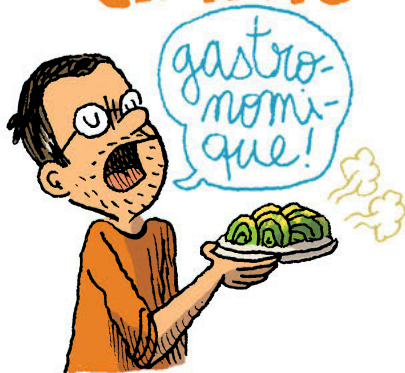
Du pain sur la planche



Gallimard



## AUTO PORTRAIT CHINOIS



si j'étais un légume,  
je serais une tomate:



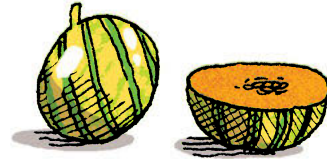
parce que, avec un filet  
d'huile d'olive et du  
basilic, c'est de la  
gastronomie facile.

si j'étais un poisson,  
je serais n'importe  
lequel, je suppose:



car j'adore le poisson.

si j'étais un fruit,  
je serais un melon:



parce qu'un jour une  
petite fille a cru que  
je m'appelais Gui Melon.

si j'étais une viande,  
je serais une côte de  
boeuf grillée au barbecue:



sans commentaire.

si je m'étais ni un  
légume ni un fruit,  
je serais un cépe:



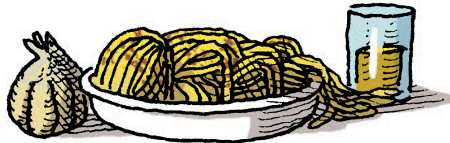
en carpaccio, avec  
de l'huile d'olive et  
du foie gras.

si j'étais un ustensile,  
je serais un couteau:



parce que, avec ça, on  
peut déjà cuisiner  
beaucoup de choses.

si j'étais un bon petit  
plat, je serais des  
spaghettis à l'ail:



un plat tellement  
facile à faire qu'il est  
sujet à moult débats  
en Italie.

si j'étais une boisson,  
je serais un café:



parce que j'en bois tout  
le temps en travaillant.

si j'étais le mal absolu, je  
serais une boîte de petits pois:



parce que c'est si bon,  
des petits pois frais.

si j'étais un dessert,  
je serais un coulant  
au chocolat:



mais je suis pas  
très dessert.

si j'étais un aliment,  
je serais du lait:



parce que ça m'épate, toutes  
les choses qu'on peut faire  
avec juste du lait.

len.

Guillaume Long

# À boire et à manger

Du pain sur la planche

Couleurs de Céline Badaroux Denizon  
et Guillaume Long

**Gallimard**

*Ce livre est dédié à toutes les personnes qui l'ont attendu.*

G. L.

Les strips de pépé Roni sont l'œuvre du dessinateur Mathias Martin et sont parus à l'origine dans le magazine *French Cuisine*.

Les pages 18-19 ont été réalisées à l'origine pour le magazine *Pop Corn*.

Les pages 65-69 ainsi que les pages 98-99 ont été réalisées à l'origine avec un texte et un ordre différents pour le projet en ligne Web Trip (<http://www.webtrip-comics.com/fr/>), qui est une initiative du Festival Lyon BD.

© Gallimard, 2015

N° d'édition: 266855

Dépôt légal: mai 2015

ISBN papier 978-2-07-066092-6 - ISBN numérique 978-2-07-504157-7

Imprimé en Espagne

Première édition



# Sommaire

Préface.....	7
Mode d'emploi.....	10
Printemps.....	11
L'arrêt chez le poissonnier.....	13
Routine, muffins.....	15
Une histoire de goût.....	18
À la rigueur.....	20
Ramène ta fraise.....	24
La substantifique moelle.....	27
Un vieux rêve.....	29
Carnet Madrid.....	31
Été.....	63
À la dérive.....	65
Les vacances.....	70
Faire son beurre.....	72
Une épiphanie.....	74
Une soupe d'été.....	75
Jean-Kévin et la D.T.L.....	76
Marinade estivale.....	83
Automne.....	85
Crumble with Crumb.....	87
Réaliser une quenelle.....	90
Copyright Guillaume Long.....	92
Cooking Tips Research Inc.....	94
La patate!.....	98
La bonne pâte.....	100
Le restaurant à la maison.....	102



Trou Normand .....	103
Hiver .....	133
Sur le bout de la langue.....	135
Légumes anciens et oubliés.....	136
Hot courgette .....	139
L'instant ramen.....	141
Cardons sur divan.....	142
Réveillon express.....	144
Les makis de Lemmy .....	148
Apocalypse maison .....	150
Table des recettes .....	155
Index.....	156
Remerciements.....	158
Du même auteur .....	159
Guide des épices et des herbes aromatiques (carte détachable).....	161

# Mode d'emploi



**Level 1** : recettes ne nécessitant pas de connaissances particulières en cuisine, rapides et sans cuisson.



**Level 2** : recettes plus ou moins élaborées, qui prennent un peu de temps et nécessitent une cuisson.



**Level 3** : recettes très dures à réaliser (des fois, c'est une blague).



**Egotrippe** : histoires mettant en scène ma pomme.



**Restaurant** : chroniques de repas dans des endroits que j'aime.



**Inventaire** : listes plus ou moins utiles pour gastronome.



**Joël Reblochon** : histoires de la cuisine et astuces présentées par Joël Reblochon.



**M. Gallimard** : interventions spontanées de l'éditeur de ce livre afin d'en améliorer la lisibilité, voire la rentabilité.



**Frichti** : tout ce qui ne rentre pas dans les autres catégories de ce livre.

# Printemps







# LES ÉPICES




**B**  
**PM**  
**PA**

L'ANIS ÉTOILÉ (OU BADIANE) PARFUME LA CUISINE ASIATIQUE. ON LE FAIT INFUSER DANS LES PRÉPARATIONS SALÉES ET ON LE RETROUVE EN ALLEMAGNE DANS LES DESSERTS.



**PA**

L'ANIS EST ESSENTIELLEMENT UTILISÉ EN PÂTISSERIE ET DANS LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE. IL EST UN DES COMPOSANTS INDISPENSABLES DU PAIN D'ÉPICE.



**PA**  
**V**  
**i**

LA CANNELLE PARFUME LA CUISINE INDIENNE ET DU MONDE ENTIER. ON L'UTILISE ÉGALEMENT EN BOISSON ET EN PÂTISSERIE, ET ELLE SE MARIE TRÈS BIEN AVEC LE GIBIER.



**PM**  
**i**

LA CARDAMOME EST UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE DU CURRY ET DU RAS EL-HANOUT. SON GOÛT ÉTANT TRÈS PRONCÉ, UNE OU DEUX GRAINES SUFFISENT DANS UN PLAT.



**PA**  
**PO**  
**F**

LE CARVI EST UN COUSIN DU CUMIN. IDÉAL POUR LES PÂTISSERIES, LE CÉVICHE ET LA RACLETTE, ON LE RETROUVE AUSSI DANS LE GOUDA.



**V**  
**SC**  
**C**

LE CUMIN ÉPICE LA VIANDE, LES SAUCES ET LES FARCES. ON LE TROUVE ÉGALEMENT DANS LES CUISINES INDIENNE ET D'AMÉRIQUE LATINE.



**PM**  
**B**

LE CURCUMA RESSEMBLE VISUELLEMENT AU GINGEMBRE. PRÉCONISÉ PAR LES NUTRITIONNISTES, IL A UN FORT POUVOIR COLORANT. ON L'UTILISE DANS LES COUS-COUS, CURRY, TAJINES, ETC.



**PA**  
**PO**

LE FENOUIL EST UTILISÉ PRINCIPALEMENT EN PÂTISSERIE ET IL FAIT DES MERVEILLES AVEC LE POISSON GRILLÉ. C'EST UN INGRÉDIENT PHARE DE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE.



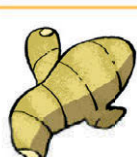
**B**  
**SC**  
**PM**

LE FENUGREC A UN GOÛT DE CÉLERI. ON L'UTILISE AU MOYEN-ORIENT DANS LES BOUILLONS, LES SAUCES ET LES PLATS MISOTÉS.



**B**  
**V**  
**M**

LE GENIÈVRE EST UNE BAIE QUI NE SE MANGE PAS, MAIS QUI PARFUME LA CHOUCROUTE, LES MARINADES ET SE MARIE BIEN AVEC LE GIBIER.



**B**  
**PM**  
**PA**

LE GINGEMBRE, À PRÉFÉRER FRAIS, À RÂPER, PLUTÔT QU'EN POUVRE, RELÈVE LE CÉVICHE. INDISPENSABLE À LA CUISINE ASIATIQUE, ON LE RETROUVE EN PÂTISSERIE, CONFISERIE ET WAJAPON.



**B**  
**PM**  
**M**

LE CLOU DE GIROFLE PARFUME LE PAIN D'ÉPICE OU LE POT-AU-FEU. IL RELÈVE LES PLATS MISOTÉS ET SOIGNE MÊME LES MAUX DE DENTS.



**PM**  
**SC**  
**F**

LA NOIX MUSCADE, RÂPÉE MINUTE, SUBJUGUE LA PURÉE, LES GRATINS ET LA BÉCHAMEL. LE MACIS QUI L'ENTOURE EST D'UN GOÛT BEAUCOUP PLUS SUBTIL ET PARFUME LES SAUCES.




**PA**  
**PO**

LA NIGELLE OU CUMIN NOIR EST UTILISÉE DANS LA CONFECTION DU PAIN AU MOYEN-ORIENT. ON PEUT EN FAIRE DE L'HUILE ET ELLE RELÈVE DÉLICATEMENT LE CÉVICHE.



**PA**

LE PAVOT EST UTILISÉ EN PÂTISSERIE ET DANS CERTAINS PAINS. IL SE MANGE COMME LE SÉSAME ET ON LE RETROUVE EN HUILE AINSI QUE SUR LES BISCUITS APÉRO.



**SC**  
**PM**  
**V**

LES PIMENTS MÉRITERAIENT UNE PAGE À EUX SEULS (PAR EXEMPLE, LE PAPRIKA EST UNE SORTE DE PIMENT). ON LES UTILISE POUR RELÈVER LES PLATS SALÉS AINSI QU'AVEC LE CHOCOLAT.



**B**  
**SC**  
**PM**

LE POIVRE, IL EN EXISTE DES TAS DE DIFFÉRENTS. LES GRAPPES DE POIVRE VERT DEVIENNENT BLANCHES OU NOIRES, JAMAIS ROSES (C'EST UNE AUTRE BAIE).



**B**  
**PM**

LE POIVRE DU SICHUAN EST UNE ENVELOPPE DE BAIE. IL PROVOQUE UNE SENSATION ÉLECTRIQUE SUR LA LANGUE ET ON L'UTILISE ESSENTIELLEMENT DANS LA CUISINE CHINOISE.



**B**  
**C**

LE PIMENT DE JAMAÏQUE OU QUATRE-ÉPICES (LE MÉLANGE A ÉTÉ COMPOSÉ D'APRÈS SES SAVEURS) PARFUME PÂTES, TERRINES, SAUCES ET CHARCUTERIES DANS LA CUISINE EUROPÉENNE.



**i**  
**SC**  
**PA**

LA RÉGLISSE EN BÂTON FAIT LE BONHEUR DES ENFANTS. ON PEUT LA FAIRE INFUSER ET, EN POUVRE, ELLE EST UTILISÉE PRINCIPALEMENT EN PÂTISSERIE.



**B**  
**PM**  
**PA**

LE SAFFRAN RELÈVE LA PAELLA OU LE RISOTTO. ÉPICE DÉLICATE AU FORT POUVOIR COLORANT, ON L'AJOUTE GÉNÉRALEMENT EN FIN DE CUISSON. IL EST DE PLUS EN PLUS UTILISÉ EN PÂTISSERIE.



**SL**  
**PA**  
**PM**

LE SÉSAME, AVEC SON GOÛT TORRÉFIÉ, AROMATISE AUSSI BIEN LES PLATS SALÉS QUE SUCRÉS. TRÈS RÉPANDU EN ASIE, ON LE RETROUVE EN EUROPE DANS LE PAIN.



**V**  
**PM**

LE SUMAC A UN GOÛT TRÈS CITRONNÉ. ON L'UTILISE DANS LES CUISINES LIBANAISE, TURQUE ET IRANIENNE.



**PA**  
**PO**

LA VANILLE EST UTILISÉE EN GOSBE POUR PARFUMER LA PÂTISSERIE, AINSI QU'EN INFUSION. ELLE SE MARIE TRÈS BIEN AVEC LES FRUITS DE MER ET LE POISSON.



**PO**  
**SL**

LE WASABI EST TRADITIONNELLEMENT RÂPÉ AVEC UNE PEAU DE REQUIN. IL RELÈVE LES SALADES ET LES SUSHIS, ON LE TROUVE PRINCIPALEMENT DANS LA CUISINE JAPONAISE.

- CUISINE ANTILLAISE & SUD-AMÉRICAINE
- CUISINE MÉDITERRANÉENNE
- CUISINE ASIATIQUE
- CUISINE ORIENTALE
- CUISINE INDIENNE
- UN PEU PARTOUT

- B** BOUILLON
- C** CHARCUTERIE ET FARCE
- F** FROMAGE
- G** GRILLADE
- i** INFUSION
- M** MARINADE
- PA** PÂTISSERIE & BOULANGERIE
- PM** PLAT MISOTÉ
- PO** POISSON & CRUSTACÉ
- SL** SALADE
- SC** SAUCE
- V** VIANDE

Conservez-mo au frigo...



Humides, dans un sac congéable!

# les herbes aromatiques

Préférez-mo fraîche...



Plutôt que sèche!



PO  
SC

L'ANETH A UN GOÛT PRONONCÉ DE FENOÛL. ON L'UTILISE EN BRANCHE, AVEC LE POISSON ET LES SAUCES, ET EN GRAINES, POUR PARFUMER LA LIQUEUR OU LES CONFITURES.



SL  
SC

LE BASILIC EST UTILISÉ PRINCIPALEMENT AVEC LES SALADES ET ON L'AJOUTE EN FIN DE CUISSON DANS LES SAUCES TOMATE. POURFRE, IL A UN GOÛT DE CANNELLE.



SC  
SL  
PM

LE CERFEUIL EST UNE HERBE TRÈS DÉLICATE QUI RESSEMBLE AU PERSIL. ON L'UTILISE FRAIS AVEC DES CRUTITÉS ET, COMME LE BASILIC, ON L'AJOUTE EN FIN DE CUISSON DES PLATS MISOTÉS.



SL  
F

LA CIBOULETTE, C'EST LA FRAÎCHEUR. ON L'UTILISE AVEC LA SALADE POUR RELEVER UNE VINAIGRETTE, AINSI QU'AVEC LE POISSON ET DANS LE FROMAGE FRAIS.



PM  
B

LA CITRONNELLE N'ÉLOIGNE PAS LES MOUSTIQUES. EN ASIE, LA PARTIE TENDRE EST HACHÉE FINEMENT DANS DIVERSES PRÉPARATIONS ET LA PARTIE DURE AROMATISE LES BOUILLONS EN INFUSANT.



SL  
PM

LA CORIANDRE A UN GOÛT QUI PERSONNELLEMENT ME REND DINGUE. UTILISÉE EN ASIE POUR LES CRUTITÉS OU LES PLATS MISOTÉS, ELLE PARFUME ÉGALEMENT EN GRAINES COUSCOUS ET TAJINES.



SC  
PO

L'ESTRAGON EST L'HERBE À POISSONS PAR EXCELLENCE. ON L'UTILISE POUR LES MARINADES ET C'EST L'INGRÉDIENT PHARE DE LA SAUCE BÉARNAISE AVEC SES NOTES CITRONNÉES.



PM  
B  
SC

LE LAURIER, TOXIQUE À HAUTE DOSE COMME LA MUSCADE, PARFUME LA RATATOÛILLE, LES BOUILLONS ET TOUT CE QUI MISOTE LONGTEMPS.



PM  
i

LA MARJOLAINE, AU GOÛT PROCHE DE L'ORIGAN, S'UTILISE AVEC LES PLATS MISOTÉS, SE MARIE TRÈS BIEN AVEC LE LAPIN ET FAIT LE BOUHEUR DES MÈMÉS EN INFUSION.



PO  
i  
V

LA MÉLISSA, AU PARFUM DOUX ET CITRONNÉ, RAFFINE LES SAVEURS DES POISSONS ET VOLAILLES. ON LA TROUVE ÉGALEMENT EN INFUSION.



i  
SL  
PA

LA MENTHE EST UTILISÉE DANS LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE ET AU MOYEN-ORIENT, AINSI QU'AVEC LE THÉ (À LA MENTHE, DONC). ON LA TROUVE EN ASIE POUR ACCOMPAGNER LES NEMS.



SL  
PO

LA MERTENSIE. S'EN PARLE UNIQUEMENT PARCE QU'ELLE A UN GOÛT D'HUIÛTRE ET QUE S'ADRE LES HÛÎTRES. À UTILISER AVEC LE POISSON, PAR EXEMPLE.



PM  
SC

L'ORIGAN EST TRÈS RÉPANDU DANS LA CUISINE ITALIENNE ET MÉDITERRANÉENNE. ON L'UTILISE FRAIS AVEC LA PIZZA OU POUR PARFUMER LA SAUCE TOMATE EN INFUSION.



SL  
V  
B

LE PERSIL, ÇA VA, TOUT LE MONDE CONNAÎT. VOUS POUVEZ UTILISER SA QUEUE POUR PARFUMER LES BOUILLONS ET AUTRES PLATS MISOTÉS.



G  
PO  
PM

LE ROMARIN A UN GOÛT PUIS-SANT, IL FAUT DONC Y ALLER MOLLO AVEC. ON L'UTILISE POUR FOURRER LES POISSONS ET C'EST L'HERBE DU BARBECUE PAR EXCELLENCE.



G  
SC

LA SARRIETTE, PLUS DÉLICATE ET VIVE QUE LE THYM, RELÈVE LES GRILLADES ET LES SAUCES. ELLE CONVIENT BIEN AUX PLATS D'ÉTÉ.



V  
PO  
PM

LA SAUGE ACCOMPAGNE LES VIANDES BLANCHES ET LES POISSONS DANS LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE. ON PEUT L'UTILISER POUR PARFUMER L'EAU DE CUISSON DES PÂTES.



PO  
SL

LE SHISO ACCOMPAGNE LES CRUTITÉS EN ASIE ET LES SUSHIS AU JAPON. IL EST COMPLÈTEMENT HYPE EN CE MOMENT.



M  
G  
i

LE THYM AROMATISE LES GRILLADES ET LES MARINADES. AVEC DU MIEL ET DU CITRON EN INFUSION, IL SOIGNE LA GRIPPE ET LES MAUX DE GORGE.



PA  
i  
PO

LA VERVÈNE PARFUME LA PÂTISSERIE ET LES GLACES. ON PEUT L'UTILISER VERSION MÈMÉ EN INFUSION OU EN ALCOOL.

## quelques mélanges d'épices



PM  
B

LE CINQ-ÉPICES EST UN MÉLANGE TYPIQUEMENT ASIATIQUE. TRÈS PRISÉ DANS LA CUISINE CHINOISE, IL SE MARIE TRÈS BIEN AVEC LE CANARD, PAR EXEMPLE.



PM  
V  
PO

LE CURRY (QUI A COMME VARIANTES LE CARI OU LE COLOMBO): IL Y A MILLE ET UNE FAÇONS DE LE PRÉPARER. ON LE TROUVE DANS LES CUISINES INDIENNE, ASIATIQUE ET DU MOYEN-ORIENT.



PM

LE GARAM MASALA EST UN MÉLANGE TYPIQUEMENT INDIEN QUI ACCOMPAGNE À MERVEILLE VIANDES ET LÉGUMES EN PLATS MISOTÉS.



PM  
B

LE RAS EL-HANOUT EST UTILISÉ DANS LA CUISINE ORIENTALE. COMME LE CURRY, IL Y A PLEIN DE FAÇONS DE LE PRÉPARER. C'EST L'ÉPICE PHARE DES COUSCOUS ET DES TAJINES.



PM  
V  
G

LE CHILI EST UN MÉLANGE À BASE DE FUMENTS UTILISÉ DANS LA CUISINE MEXICAINE POUR FAIRE PAR EXEMPLE LE CHILI CON CARNE, QUI EST UN PLAT... TEXAN.