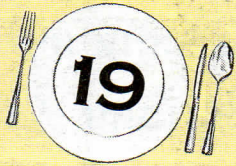


Le Croque Chou

à Verquières



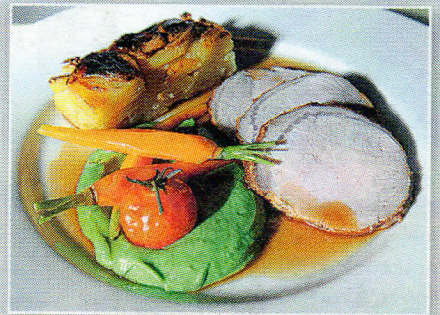
Les pieds bien ancrés dans son terroir et dans sa cuisine, Sébastien Folz prône le retour au tout bio.



Rôti de Cochon du Ventoux gratin de pommes de terre

Votre marché pour 10 personnes :
2 kg de rôti de cochon du Ventoux;
2 brocolis;
2 bottes de carottes;
10 tomates cerise;
1 kg de pommes de terre;
250 g de lait/ 250 g de crème;
1 gousse d'ail; du sel et du poivre.

Rôti la pièce de viande au four à 180°C pendant 30 min puis réduire le four à 120°C et prolonger la cuisson entre 45 min et une heure. Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles, les pré-cuire dans le lait et la crème, ajouter l'ail écrasé. Egoutter les pommes de terre, les déposer dans un plat à gratin, saler, poivrer. Faire réduire la crème et le lait de moitié sur feu vif ; rectifier l'assaisonnement et finir la cuisson au four pendant 45 min. Cuire les brocolis dans de l'eau bouillante salée, les refroidir avec de la glace, les égoutter et les mixer avec une noix de beurre et un petit peu de crème, jusqu'à ce que la mousseline soit lisse. Eplucher les carottes, les cuire environ 15 min dans de l'eau bouillante salée, les rafraîchir et les dorer au beurre. Couper la base des tomates cerise et les rôtir au four au dernier moment. Servir le rôti de cochon avec une tranche de gratin, une quenelle de mousseline brocolis, les carottes et la tomate cerise. Utiliser le jus de rôti comme sauce.



Rares sont les cuisiniers à inscrire le lièvre à la royale à leur carte hivernale, plus rares encore lorsqu'ils ont 29 ans. Sébastien Folz est de ceux là... Natif de Metz, il s'est installé à Verquières avec ses parents il y a six ans. «Mon père était prof de dessin et de musique, ma mère enseignait l'anglais, évoque le jeune chef. Moi, j'étais parti à Orlando, aux Etats-Unis, pour travailler dans les brigades de Paul Bocuse. Un jour, mes parents m'ont téléphoné et confié vouloir changer de vie. Ils m'ont proposé de vivre l'aventure avec eux... Je les ai suivis sans réfléchir». Des USA, Sébastien Folz ne garde pas un souvenir enthousiaste : «Je suis trop ancré dans la campagne française, les Etats-Unis, je trouvais ça creux». La famille s'est d'abord essayé à l'hôtellerie puis, quatre ans plus tard, elle s'installe à Verquières. «Le Croque chou sert une cuisine à base de produits locaux et de saison» nous dit le chef qui insiste sur le «beau produit: je connais chacun de mes fournisseurs, il y a des rapports de

confiance entre nous». Refusant le «free style» (style gratuit), Sébastien Folz préfère parler d'esprit d'équipe: «Quand un mets m'intéresse, je réfléchis avec mon apprenti à ce qu'on peut en tirer; chacun apporte son idée, tous nos plats sont le fruit d'une réflexion commune». D'année en année, la cuisine de Sébastien Folz a beaucoup évoluée, mûrie; les cartes changent fréquemment pour qu'il n'y ait aucune lassitude, ni en salle, ni au piano. «Aucun produit déjà travaillé n'entre chez moi, garantit le cuisinier. C'est moi-même qui tire les filets du poisson. Je refuse l'élevage et le gibier qui en est issu. J'ai trop de respect pour l'animal». Une rigueur qui se retrouve jusque dans la pâtisserie: «Nous faisons tout nous même, jusqu'aux pâtes, coulis et crèmes» s'enorgueillit le chef, qui revendique, aujourd'hui encore, une passion toujours intacte.

À VOIR - À FAIRE

L'église Saint-Vérédème est inscrite à l'inventaire des monuments historiques. De style roman, elle fut fortifiée au XIV^e siècle, puis agrandie au XIX^e. Son ancienne tour carrée est devenue clocher. Elle est composée d'une nef en berceau brisé et d'une abside semi-circulaire.

■ **Le Croque Chou**
place de l'Eglise
13670 Verquières
04 90 95 18 55

La table: si on est deux, à l'intérieur près de la porte vitrée et si on est quatre, devant le bar; en été, dehors, sous le platane.

Plats emblématiques: le lièvre à la royale; les écrevisses de Camargue en bisque froide, concombre et brousse de vache; le clafoutis aux quetsches, glace amande amère, granité amaretto.

Les formules : 18 €, 22 € et 30 €; 49 € et 54 €. Café: à partir de 3 €.