

# Un conte à rebours

Bio et biodynamie, élevage de races anciennes... En quinze ans, Eva et Frédéric Ménager ont fait de leur ferme bourguignonne une exploitation exceptionnelle, à rebours de l'agriculture intensive.

Texte Pierrick Jégu. Photos Laurent Grandadam.



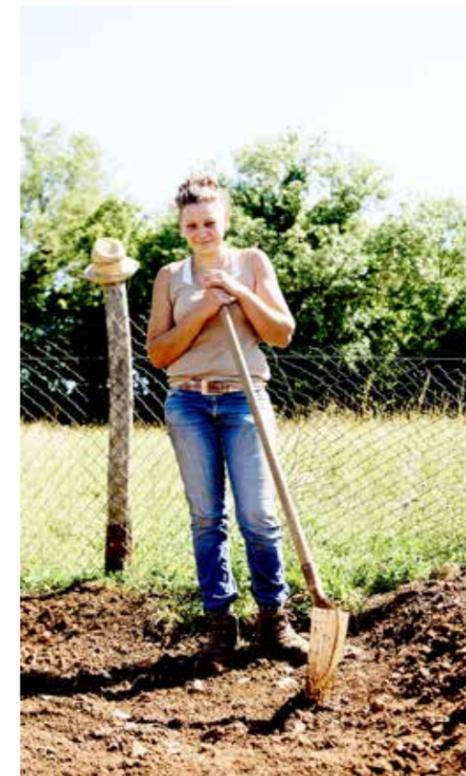
**T**ee-shirt Metallica sur le poitrail, Frédéric Ménager s'apprête à boucler sa valise pour filer au Hellfest, célèbre festival de musique métal qui a lieu tous les ans au mois de juillet à Clisson, en Loire-Atlantique. Pendant trois jours, il va en prendre plein les esgourdes avant de revenir au calme de son magnifique bout de campagne perché à plus de 500 mètres d'altitude, à une vingtaine de minutes de Beaune en voiture. Avec sa femme Eva et ses deux fils, ce cuisinier de métier, passé par le très culte restaurant Alain Chapel ou celui de Pierre Gagnaire, est installé à la Ferme de la Ruchotte depuis 2002. « Au départ, je n'y connaissais rien », explique-t-il. À leur arrivée, l'exploitation est abandonnée depuis 1966, et n'a donc jamais « mangé » de produits de synthèse. Bonne nouvelle. Avec Eva, il va lui redonner vie, optant rapidement pour le bio puis pour la biodynamie. Une démarche tellement ancrée qu'il s'est fait tatouer « 100 % organic » sur les bras.

## inter

Vous connaissez l'agriculture intensive? Fred Ménager fait tout

le contraire. Pas la peine de chercher un quelconque bidon de produits chimiques chez lui, une poudre de perlimpinpin pour doper ses productions ou faire aller la nature plus vite que la musique... Autour de la ferme en polyculture – « la monoculture est une aberration! » –, cinq hectares d'une biodiversité toujours renforcée, un jardin-potager pour faire pousser des herbes et des légumes, la culture de quelque 35 variétés de tomates, un pré tranquille pour des cochons grands gascons, des ruches, des chèvres, des moutons, des agneaux mais aussi, grande passion du maître des lieux, un élevage en plein air de volailles de races anciennes. Depuis longtemps sacrifiées par l'agriculture productiviste sur l'autel de la rentabilité, coucous de Rennes, gauloises dorées, poules de race le mans et la flèche, poules marans et barbezieux, dindes rouges des Ardennes sont sûrement ici les volailles les plus heureuses du monde. Bien nourries de ce qu'elles glanent sur le pré, d'un mélange de céréales et de féveroles, elles ont plus de place qu'il n'en faut pour s'égayer librement. On n'est pas dans le même registre qu'un concert de hard rock, mais les bestioles font un sacré bou-

*Aximinus moluptat fugit ab ium abori blaborpos quamus*



1. isi berunti busapid es earument et de perovid endusandaest expedit et eos ipiducitatis il imos sed quiata dolora nobition nos inihiciam, quae et, qui to quoditae doloïd evenimust, 2 et 3. Occum hil il isi berunti busapid es earument et de perovid endusandaest expedit et eos ipiducitatis il imos sed quiata dolora nobition nos inihiciam,

## POULET RÔTI DU DIMANCHE

*Les secrets d'une cuisson parfaite*

Préparation : 20 min. Repos : 30 mn. Cuisson : 1 h 10.  
Pour 4 personnes :

■ 1 poulet de 2 kg ■ 1/2 citron bio ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café de gros sel gris ■ 10 grains de poivre blanc ■ 1 branche de thym ■ 150 g de beurre bio ■ Fleur de sel

■ Préchauffez le four à 200 °C.

■ Bridez le poulet. Incorporez à l'intérieur et dans l'ordre le gros sel, le poivre, le thym, la gousse d'ail et enfin le citron. Mettez le poulet dans une cocotte en fonte.

■ Faites fondre le beurre dans une casserole et versez-le sur le poulet en prenant soin d'enduire ce dernier complètement. Salez-le sur toute sa surface avec la fleur de sel.

■ Mettez le poulet sur le dos et enfournez-le 10 min.

Retournez ensuite le poulet sur une cuisse, arrosez avec la graisse de la cocotte et remettez-le ainsi dans le four 10 min. Sortez alors la cocotte du four, tournez le poulet sur

l'autre cuisse, arrosez-le avec la graisse et le beurre de la cocotte, puis remettez-le ainsi dans le four pour 10 min. Au bout de ce temps, remplacez le poulet sur le dos et arrosez-le de la graisse et du beurre de la cocotte. Enfourez de nouveau. Baissez la température à 150 °C. Arrosez le poulet toutes les 5 min. Au bout d'1 h en tout de cuisson, sortez le poulet du four et laissez-le reposer dans la cocotte pendant 30 min. Baissez le four à 100 °C. Avant de passer à table, remettez le poulet 10 min au four après l'avoir copieusement arrosé.

■ À la sortie du four, retournez le poulet cul vers le bas avec une fourchette plantée entre la cuisse et le filet, dans la partie osseuse. Le jus, parfaitement assaisonné, coule dans la cocotte. Débridez et découpez le poulet. Servez avec le jus.

**Notre conseil vin : un xxxxxxxx.**

*Une recette de Frédéric Ménager de la Ferme de la Ruchotte, à Bligny-sur-Ouche.*



## ŒUFS POCHÉS AUX MOUSSERONS, BOUTONS D'AIL DES OURS

*Forestier*

Préparation : 20 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 4 œufs ■ 20 cl de vinaigre ■ 3 litres d'eau ■ 300 g de mousserons (ou autres champignons) ■ 50 g de beurre ■ 1 citron ■ 20 boutons d'ail des ours ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Mettez à bouillir l'eau et le vinaigre dans une grande casserole.

■ Faites revenir les mousserons dans la moitié du beurre à la poêle. Laissez-les rendre leur eau puis ajoutez un filet de jus de citron. Salez et poivrez. Égouttez les mousserons dans une passoire en prenant soin de bien récupérer le jus de cuisson.

■ Poêlez les boutons d'ail des ours rapidement à l'huile d'olive. Salez et poivrez.

■ Faites bouillir le jus des mousserons avec la moitié du beurre restant et faites réduire de moitié. Ajoutez les mousserons et retirez du feu.

■ Cassez les œufs dans la casserole d'eau et de vinaigre à ébullition. Retirez immédiatement du feu et laissez pocher 3 min.

■ Dans quatre assiettes creuses, répartissez les mousserons dans leur jus, placez les œufs égouttés au centre et les boutons d'ail des ours.

**Notre conseil vin : un xxxxxxxx.**

*Une recette de Frédéric Ménager de la Ferme de la Ruchotte, à Bligny-sur-Ouche.*



## PAIN PERDU AU CITRON CONFIT

*Pour changer*

Préparation : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 4 tranches de pain ■ 50 cl de lait ■ 2 œufs ■ 50 g de beurre ■ 150 g de sucre ■ 1 citron bio

■ Fouettez les œufs avec 100 g de sucre. Ajoutez le lait. Trempez les tranches de pain dans ce mélange.

■ Coupez le citron en tranches. Roulez les tranches dans 50 g de sucre et faites-les revenir à la poêle dans 25 g de beurre pendant 5 min, sans coloration. Ajoutez le reste du sucre en fin de cuisson sur les tranches de citron.

■ Dans une poêle, faites fondre 25 g de beurre et poêlez les tranches de pain perdu sans trop les colorer.

■ Dressez dans une assiette en arrosant bien du sirop des citrons.

**Notre conseil vin : un xxxxxxxx.**

*Une recette de Frédéric Ménager de la Ferme de la Ruchotte, à Bligny-sur-Ouche.*





1. isi berunti busapid es earument et de perovid endusandaest expedit et eos ipiducitatis il imos sed quiata dolora nobition nos inihiciam, quaest et, qui to quoditae doloid evenimus,t 2 et 3.Occum hil il isi berunti busapid es earument et de perovid endusandaest expedit et eos ipiducitatis il imos sed quiata dolora nobition nos inihiciam,

## *Aximinus moluptat fugit ab ium abori blaborpos quamus*

can, sans ampli ni micro. Un chant de bonheur? Et pourquoi pas! En tous cas, Fred Ménager dessine le cercle vertueux du bien-être: celui d'animaux bien dans leurs plumes - de ce point de vue-là, il constate vraiment les effets positifs de la biodynamie - qui donnent donc des produits remarquables, celui de ses clients ravis de se régaler d'une nourriture saine et savoureuse, et le sien d'être au cœur de tout ça.

### inter

Imaginez la pauvre vie de tristes poulets de batterie, gavés d'antibiotiques, qui se marchent les uns sur les autres avant d'être tués après une courte de vie d'une quarantaine de jours. Le résultat, médiocre, est dans l'assiette. À la Ruchotte, on vit au rythme des animaux et on laisse croître les volailles tranquillement pour les abattre seulement à neuf ou dix mois pour certaines. Le résultat, extraordinaire, est dans l'assiette! Entre les particuliers et les grands chefs, il y a donc du monde qui se bouscule au portillon pour acheter l'une des mille volailles de la petite production maison, qui nourrit aussi le menu de

la ferme-auberge. Les samedis et dimanches midi, la table est dressée dans un joli décor rustique habillé de poutres et d'un mobilier ancien... À l'exception de vins bio-nature sélectionnés auprès d'excellents domaines de Bourgogne et d'ailleurs - voir les « cadavres » de bouteilles qui ornent les murs de la salle à manger -, tout est produit sur la ferme. Loin des grosses brigades de sa première vie professionnelle, Fred cuisine en solo. Pour nous, à l'improviste, il prépare un œuf de poule marans, à la coquille d'une étonnante couleur foncée, qu'il accompagne de boutons de fleur d'ail des ours, de mousserons de la Saint-Georges et de fleur de roquette, avant un formidable poulet rôti à la perfection et juste escorté de quelques radis et de leurs fanes délicieuses. Désarmant de simplicité et de bon goût, comme un retour à l'essentiel. De la terre à l'ardoise, le maître des lieux raconte l'histoire d'une autre agriculture, très exigeante mais heureuse, la réalité d'un paysan-cuisinier engagé qui continue sans cesse d'affiner son travail et qui, même s'il ne fait pas fortune, « n'abandonnerait pour rien au monde la qualité de vie et d'échanges » dont il jouit à la Ruchotte. ❖