



 ASSOCIATION  
FRANÇAISE  
DES MAÎTRES  
RESTAURATEURS

 Le Collège  
Culinaire de France

## Chef Damien Castan

### LE SAINT ROCH

6, Rue Alfred Sanatier

Centre Historique, derrière la place

Gambetta

34120 PEZENAS

### RESERVATIONS

+(33) 4 67 35 05 07

### OUVERTURE

Ouvert à l'année, midi et soir, les  
dimanche et lundi.

Fermeture hebdomadaire mardi et  
mercredi (hors saison), jeudi (haute  
saison).

### Votre parcours, votre passion pour la cuisine

Mon père était chasseur nous avions toujours des produits frais à la maison. Nous allions cueillir les fruits, les champignons, les asperges, etc... J'ai toujours vu ma mère cuisiner. Ma passion pour la cuisine et les produits vient certainement de là. J'ai fait l'école hôtelière de St chély d'Apcher (1<sup>ère</sup> école hôtelière de France). Nous avons servi le Président J. Chirac, nous recevions régulièrement des ténors de la gastronomie française. Cela a rajouté au prestige de la profession, l'aspect important de la gastronomie, du savoir faire français, de nos valeurs, de nos produits et des terroirs, cela m'a permis de prendre conscience de la richesse de la France. Avidé d'apprendre, curieux de tout, j'ai poursuivi mon apprentissage et mon expérience jusqu'à ouvrir Le Saint-Roch.

### Votre plat préféré ?

J'aime tout en cuisine, aucun aliment ne me repousse. J'aime le goût, les produits naturels, etc... Un plat peut être que j'affectionne plus particulièrement serait la blanquette de veau à l'ancienne, comme ma grand mère la fait. Cela me remémore beaucoup de souvenirs, de repas en famille, de ma jeunesse...

### Quelle spécialité locale vous aimez ?

TOUTES !

Je suis très chauvin envers notre belle région... bien que j'aime toutes les autres aussi ! Mais j'aime nos spécialités locales, les petits pâtés de Pézenas, les tielles sétoises, la brandade de morue, la gardianne de taureau, etc... Nous avons tellement de spécialités! Je les aime toutes, elles ont toutes une histoire à raconter... et la cuisine, c'est bien sûr de l'amour et de la passion mais c'est surtout une Histoire avec un grand H... celle de nos terroirs, de nos anciens, du peuple, de nos paysans...

### Quel ingrédient aimez-vous cuisiner ?

J'aime cuisiner les légumes tout particulièrement car ils sont si divers, si représentatifs de nos saisons, et avec des différences de goûts tellement importantes... et puis on peut les transformer en tellement de choses : bruts tel quels, en mousse, purée, snackés, etc...

### Vos bonnes adresses pour faire son marché

Les marchés locaux, de nos villages, il y en a partout toute l'année, plusieurs fois par semaine... où les maraichers locaux que l'on trouve aussi disséminer un peu partout...

### Votre « truc » de chef ?

L'OEIL et la LANGUE

Je m'explique : le secret, pour moi, en cuisine, en plus d'être vigilant, rigoureux et organisé, c'est de TOUJOURS surveiller "à l'oeil" ce que l'on cuisine, de ne jamais laisser quelque chose sans surveillance.

Et de toujours goûter afin de pouvoir rectifier... l'oeil du cuisinier peut souvent sauver un plat... et sa langue (goût) peut le sublimer.

Le conseil que je pourrais donner à celles et ceux qui aiment cuisiner chez eux, c'est de faire attention aux nombreux sites de cuisine en ligne qui, pour la plus part, ne sont pas faits par des cuisiniers professionnels et donc ne dispensent pas les conseils ou techniques les plus appropriés pour réussir les plats ou pour avoir un rendu satisfaisant. Je conseille de chercher les sites ou blogs qui puisent leurs sources auprès des véritables chefs de cuisine français ou dans les principes de base de la gastronomie française... mais bien sûr, chacun fait comme il lui plaît, la cuisine doit rester un plaisir !



## Souris d'agneau confite au miel et au thym

### Ingrédients pour 4 personnes

4 souris d'agneau d'Aveyron ou des Cévennes (agneau de parcours - local)  
2 oignons de Lézignan-la-Cèbe (local)  
Thym frais (1/2 bouquet)  
5-6 belles carottes (local)  
3 clous de girofle  
8 cuillères à soupe d'huile d'olive de l'Hérault  
6 cuillères à soupe de miel (miel d'acacia local idéal)  
400g de pommes de terre (ratte du Touquet ou grenaille ou du jardin)  
5cl vin blanc doux (Muscat de Frontignan possible)  
Sel et poivre

### Étapes

- 1) préparer la marinade en mélangeant le miel et l'huile, et le thym frais. Enduire les souris sur toutes les faces. Réserver au frais 1h au moins.
- 2) laver et éplucher les carottes. Les couper en rondelles. Éplucher les oignons et les couper en 4. Les piquer des clous de girofle.
- 3) faire chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle et saisir les souris sur toutes les faces, juste pour les colorer.
- 4) dans une marmite, verser le reste de marinade, y déposer les souris. Rajouter 3 carottes et les oignons. Mouiller avec 15cl d'eau. Mettre sur feu très doux 1 h.
- 5) réserver les souris et mixer la préparation. Détendre la sauce avec un peu d'eau si trop épaisse. Remettre les souris dans la cocotte et y verser la sauce obtenue dessus. Mettre à four chaud (140°C) pendant 2h. Au bout d'une heure de cuisson, tourner les souris et napper de sauce. Ajouter les pommes de terres lavées.
- 6) dresser les assiettes, ou servez la marmite fumante à la bonne franquette !!

**Bon appétit !!**



LE SAINT ROCH • 6, Rue Alfred Sanatier - Centre Historique, derrière la place Gambetta • 34120 PEZENAS

RESERVATIONS : +(33) 4 67 35 05 07

HORAIRES : Ouvert à l'année, midi et soir, les dimanche et lundi. Fermeture hebdomadaire mardi et mercredi (hors saison), jeudi (haute saison)