



# INSTAMIAM

Repérées sur Instagram, les recettes « spécial confinement », solides ou liquides, fleurissent sur les réseaux. En versions photo ou vidéo, on en redemande.

PAR ALEXANDRA MICHOT

## L'INSTAFIXETTE : la recette filmée

Privés d'expression dans leurs restaurants, les chef(fe)s gardent l'esprit de partage et nous offrent des master class gratuites en postant des vidéos, pédagogiques ou poétiques, de leurs recettes favorites.

### 1. TROIS ÉTOILES

@EMMANUEL.RENAUT

Toque au sommet, Emmanuel Renaut, installé à Megève, nous prend par la main avec des recettes filmées pas à pas dans les cuisines de son restaurant 3 étoiles, Flocons de Sel. À ne surtout pas louper : la vidéo des quenelles de brochet !



@emmanuel\_renaud

### 2. EN MUSIQUE

@SIMONETONDO

Joli montage que celui que nous offre Simone Tondo, chef du restaurant Racines (@racinesparis), qui poste ses recettes de famille sans paroles ni liste d'ingrédients, mais en musique et en gros plan. Des vidéos sans titre ni déroulé, mais riches d'inspiration, de sérénité et de poésie. Mention spéciale au tiramisù !



@simonetondo

### 3. PASTA FOREVER @CHEFGABRIELEMUTI

Quitte à ne se nourrir que de pâtes, on suit les recettes, étape par étape, du chef de Uncino, Gabriele Muti. Ses cacio e pepe, ses spaghetti à l'assoluto de citron et sa pappa al pomodoro (une soupe de pain typique de « la cucina povera toscana ») n'auront bientôt plus de secrets pour nous...



@chefgabrielemuti

## POUR S'ÉVADER



@cravanparis

### Cocktail time !

Le très pointu café-bar à cocktails parisien Cravan nous propose une série de cocktails classiques à réaliser à la maison. À vos shakers pour composer un parfait Dry Martini, un Yellow cocktail, un Tunnel ou un French 75 !

@cravanparis



@taksekin

### Fait maison fusion

Taku Sekine, le chef japonais de Dersou et de Cheval d'Or, nous mijote des plats fusion réjouissants et créatifs pour égayer le quotidien. Déjà cultes : ses boulettes de riz et lentilles. @taksekin



@bruno\_verjus

### Cuisine et éloquence

« On est confinés, mais on ne manque pas d'idées », affirme Bruno Verjus, le chef de Table. Il a aussi de la culture et plein d'anecdotes à nous transmettre sur les produits de saison. @bruno\_verjus

## 2 COMPTES À SUIVRE



@mikula\_flora

Elle ne s'arrête jamais ! La cheffe de l'Auberge Flora, qui est aussi consultante pour les hôtels Millésime et membre des Nanas de la Food Sphère, se filme aux fourneaux pour partager la recette de ses petits légumes à la grecque ou de son pudding au chocolat coulant...



@keili\_paris

La pétillante Caleigh Megless, auteur du récent ouvrage « Happy & Veggie » paru aux éditions Marabout, nous réjouit en postant ses idées et ses plats végétariens faciles, gourmands, colorés et bourrés d'énergie.