

Le Flow revisite la tradition

Julien Cabau a ouvert son restaurant à Sézanne, «Le Flow» en octobre 2015. Un rêve qui se réalise avec l'ambition de pérenniser et surtout d'accueillir et satisfaire une clientèle qu'il fidélise déjà, grâce à un bouche à oreille très positif.

«I ne rêve pas d'étoiles ni de macarons. Julien Cabau est déjà comblé depuis l'ouverture du Flow à Sézanne où il exprime son savoir-faire et sa passion. Car depuis qu'il a débuté dans la profession de cuisinier, dès qu'il a franchi les portes du premier établissement où il a fait ses gammes, il n'a eu de cesse que d'ouvrir un jour son établissement et de gérer la cuisine.

Une passion qui prend naissance très jeune. «J'ai toujours admiré ma grand-mère ou ma mère qui préparaient les repas. Et comme j'étais plutôt un cancre à l'école, je me suis dirigé plus particulièrement vers la cuisine». Et le cancre s'est effacé, laissant place au lycéen puis à l'étudiant passionné par son apprentissage et son futur métier. Il obtient un bac technologique en hôtellerie-restauration à Château-Thierry puis un BTS qu'il réussit à Chantilly.

Un examen qu'il prépare en alternance dans un Relais Château dans les Alpes de Haute-Provence, la Bonne Étape. «Un restaurant gastronomique avec

un macaron, une très bonne table. Le diplôme en poche, je rentre comme commis à la Briqueterie avec le chef Gilles Gouess.

Le Flow

73, rue Notre-Dame - 51120 Sézanne - Tél. 03 26 42 05 37

Fermé le lundi toute la journée et le mercredi soir.

Ouvert les autres jours de 12 heures à 15 heures et de 18 heures à 22 heures.



Julien Cabau, un jeune chef épanoui.

Je quitte ce restaurant qui a un macaron Michelin aussi deux ans plus tard comme chef de partie poisson. J'y acquiers beaucoup de compétence et un amour pour le travail du poisson, livre-t-il.

Ensuite, pendant une dizaine d'années, il veut profiter de son célibat pour travailler dans de nombreuses maisons. «L'objectif alors est d'apprendre, de

compter un grand nombre d'expériences différentes, dans des établissements très différents. Tous les jours j'apprends quelque chose, c'est la magie de ce métier», insiste-t-il.

Pendant ce temps, il peaufine l'idée de créer son affaire. Il a nagé Sézanne pendant quelques années, alors il y revient et trouve une crêperie à vendre, le Binlou. «L'emplacement est intéressant, il y a un vrai potentiel, je franchis le pas. Évidemment, je ne retiens pas la formule crêperie et je la transforme en restaurant. Des travaux qui me mobilisent plus d'un mois et j'ouvre enfin le 23 octobre 2015», sourit-il de bonheur.

«Une bataille au quotidien pour maintenir les prix»

D'entrée, la curiosité fait que les clients viennent découvrir. Le bouche-à-oreille fait le reste, les échos sont positifs, rapidement le succès est au rendez-vous. «Jessaie de travailler au maximum les produits frais mais toujours de très bons produits. C'est primordial. Et puis, je change ma carte à chaque saison et je la fais évoluer. Ma volonté est de proposer une cuisine que j'aime, traditionnelle mais revisitée au goût du jour. Il faut aussi avoir à la carte des prix attractifs. Et cela est une bataille au quotidien pour maintenir les prix», constate-t-il.

Sa préférence assumée va vers le poisson. «C'est à la Briqueterie que j'ai tout appris. J'adore ce produit. Il est difficile à travailler mais c'est merveilleux. En plus, cela permet de travailler des sauces dans un grand nombre de recettes».

Sur la carte du Flow, un saumon mariné aux baies roses est à 5 € tandis que le pavé de cabillaud poché et crème de thym est proposé à 17 € comme le carré d'agneau en croûte persillée ou le magret de canard rôti aux aïrelles.



Un établissement nouveau.

DU CÔTÉ DE CHEZ PROUST

Principal trait de caractère ? Rigoureux.
Occupation préférée ? Ma famille.
Rêve de bonheur ? Une affaire pérenne.
Vin préféré ? Bourgogne.
Vin de champagne préféré ? Pierre Pinard.
Meilleur souvenir de dégustation ? Un apéritif à la Briqueterie.
Plat préféré ? Le burger du Flow.



De l'espace...

RECETTE



Dos de cabillaud en croûte de pain d'épices, sauce à l'orange et petits légumes

Ingrédients (4 personnes) :

- 12 carottes orange
- 2 carottes jaune
- 1/4 de chou vert
- 1 panais
- 800 g de dos de cabillaud
- 2 jaunes d'œuf
- 100 g de chapelure de pain d'épices
- 2 oranges à jus
- 100 g de beurre environ
- Sel et poivre

Préparation : laver, éplucher les légumes et les cuire séparément dans l'eau salée. Une fois cuits et refroidis, tailler les légumes en biseau et les réserver.

Emincer finement le chou vert et le cuire à feu doux dans une poêle légèrement huilée.

Tailler les dos de cabillaud en portions égales et les assaisonner de sel et de poivre.

Tremper les morceaux de cabillaud dans les jaunes d'œufs battus sur une seule face puis dans le pain d'épices.

Cuire le cabillaud dans une poêle anti adhésive seulement sur le côté pané à feu doux afin de ne pas brûler le pain d'épices.

Réduire le jus des deux oranges pour le concentrer puis monter la sauce au beurre.

Passage à table : poêler vos légumes et rectifier l'assaisonnement, ajouter le chou vert (le tout doit rester croquant).

Terminer la cuisson de vos cabillauds au four à 180° durant 5 à 10 minutes, selon l'épaisseur du poisson.

Diriger votre assiette...

Accord met et vin : vin blanc sec tel qu'un Chablis ou une coupe de champagne brut tradition.

S'il est un spécialiste du poisson, beaucoup de clients viennent chez lui pour déguster le burger du Flow. «Mes origines sont à Toulouse et Figéac. Mon burger comporte une viande de canard, des tomates séchées, du cabécou, de la salade et des malossoles en plus du pain à burger évidemment».

Pour les desserts, la tarte aux noix est aussi très prisée. Julien Cabau emploie deux serveuses à mi-temps. «Je suis seul en cuisine». Quant au nom «Flow», il a deux significations pour lui. «La première est que je suis musicien et la seconde, ma mère s'appelait Florence», pré-cise-t-il.

Denis Barbier



... et de la convivialité autour d'une bonne table.