

Les bons plans de la région

La meilleure manière de goûter l'Ardèche, c'est de picorer des assiettes gorgées de soleil, un verre à la main, en terrasse. *Régal* vous souffle quelques adresses gourmandes où flâner sans modération.



POINT DE VUE SUBLIME À LA BOLA

On croise souvent des chefs qui auraient aimé être architectes... L'inverse est plus rare. **La Bola** est une ferme-auberge tenue par un couple de Parisiens reconvertis : Sylvain Menaud, architecte fort sympathique d'origine bordelaise, et Frédérique Chertier, cadre commerciale multilingue dans la décoration haut de gamme. Ils ont quitté la capitale pour racheter cette ferme cévenole du XVII^e siècle et un troupeau de moutons après une formation à l'école Ducasse. Quand ils sont arrivés, « *le laurier mangeait la terrasse, le figuier montait sur le laurier et le kiwi montait sur le figuier...* », se souvient Sylvain. Après quelques travaux, les néo-ruraux accueillent les clients dans un restaurant sublime (la touche de Frédérique) avec vue panoramique sur la vallée de la Beauce. En cuisine, Sylvain fait turbiner son four à bois, que ce soit pour cuire, fumer, sécher les légumes, poissons et viandes (dont les agneaux de son propre troupeau), ou cuire le pain au levain maison. Une belle rencontre !



Gravlax de canard au sésame, courge et coing en compotée par Sylvain Menaud.