



Sonntag.

Dieser eine Tag, an dem die Zeit langsamer atmet. Die Woche liegt hinter uns wie ein zu voll gepackter Koffer, den man endlich abstellt. Und dann stellt sich diese leise Frage: Was tut mir jetzt gut?

In den Alpes-Maritimes fällt die Antwort erstaunlich oft auf einen Teller. Nicht irgendeinen. Sondern einen, der nach Landschaft schmeckt, nach Menschen, nach Geduld. Essen gilt hier nicht als bloße Nahrungsaufnahme. Es ist ein Ritual, ein Gespräch, manchmal sogar eine kleine Liebeserklärung an das Leben.

Zwischen Mittelmeer und Bergen, zwischen salziger Brise und kühler Höhenluft, hat sich eine Esskultur entwickelt, die weder laut noch belehrend wirkt. Sie existiert einfach. Selbstbewusst. Erdnah. Und gelegentlich mit einem verschmitzten Lächeln.

Wer hier gut isst, spürt schnell: Diese Region kocht nicht für Effekte. Sie kocht für Erinnerungen.

Eine Gegend, die mitredet

Die Alpes-Maritimes sind keine stille Kulisse.
Sie mischen sich ein.

Das Olivenöl glänzt wie flüssiges Licht.
Der Fenchel trägt noch den Marktruf von Nizza in sich.
Das Fleisch erzählt von Weiden, von Zeit, von Respekt.

Hier kocht niemand im luftleeren Raum. Die Landschaft redet mit, die Jahreszeiten sowieso. Und wer zuhört, lernt schnell, dass gutes Essen weniger mit Technik als mit Haltung zu tun hat.

Vielleicht erklärt das, warum gerade hier Köche auftauchen, die nicht nur Rezepte sammeln, sondern Geschichten.

Einer von ihnen: **Bessem Ben Abdallah.**



Ankommen ohne anzukommen

Mit zwanzig Jahren kam er aus Tunis nach Südfrankreich. Ein junger Mann mit klarem Ziel und erstaunlicher Ruhe. „Tuniçois“ nennt er sich selbst. Weder ganz von dort noch ganz von hier. Dazwischen. Und genau dort liegt seine Stärke.

Er wollte kochen. Punkt.

Die ersten Jahre verbrachte er in Küchen der Region, lernte, beobachtete, schwieg viel. Später arbeitete er an der Seite großer Namen. **Pierre Gagnaire** wurde zu einer Art Mentor, ebenso Marc Meneau und Michel Del Burgo. Küchen, in denen nichts dem Zufall überlassen bleibt und doch Raum für Persönlichkeit bleibt.

Irgendwann jedoch reicht selbst die beste Schule nicht mehr. Irgendwann drängt es einen, den eigenen Ton zu finden. Nicht lauter. Sondern klarer.

In Mandelieu eröffnete er schließlich sein eigenes Restaurant, **Bessem**. Ein Michelin-Stern, zwei Hauben von Gault & Millau – schöne Zeichen, ohne Frage. Aber entscheidender ist etwas anderes: die innere Stimmigkeit. Hier kocht jemand, der weiß, wer er ist.

Und dann geschieht etwas, das neugierig macht.

Ein Sternekoch empfiehlt kein Sternehaus.
Sondern ein Bistro.

Der Moment, in dem es klickt

„Das ist wie bei einer Wohnung“, sagt Bessem Ben Abdallah einmal. Man tritt ein und spürt sofort, ob es passt. Ob der Ort etwas auslöst. Oder eben nicht.

Beim **Bistrot Saint-Sauveur** passte es sofort.

Le Cannet liegt oberhalb der Bucht von Cannes. Ein Ort, der den Trubel kennt, ihn aber auf



Abstand hält. Oben weht eine andere Luft. Ruhiger. Gelassener. Und genau hier steht dieses Bistro, das nichts darstellen muss.

Kein großes Versprechen an der Tür.
Keine modischen Begriffe auf der Karte.
Einfach eine klare Idee von guter Küche.

Ist das nicht oft schon genug?

Zwei Menschen, ein Rhythmus

Manon Pertuisot und Jason Cottin führen das Bistrot Saint-Sauveur gemeinsam. Sie am Herd. Er im Service. Und beide mit einer auffallenden Gelassenheit, die man nicht lernen kann.

Kennengelernt haben sie sich in Agay, im Var, in einem Restaurant, dessen Besitzer zugleich Metzger war. Ein Detail, das im Nachhinein fast symbolisch wirkt. Denn hier begann eine Leidenschaft, die sie bis heute begleitet: Fleisch. Nicht als Statussymbol, sondern als Produkt, das Zeit braucht und Aufmerksamkeit verdient.

Jason kennt die Stücke, die Rassen, die Herkunft. Manon übersetzt dieses Wissen in Gerichte, die klar bleiben und dennoch Tiefe besitzen. Kein überflüssiger Firlefanz, kein kulinarischer Zirkus.

Man spürt: Diese beiden hören einander zu.

Zeit als wichtigste Zutat

Im Bistrot Saint-Sauveur dreht sich vieles um Maturation. Ein Wort, das man schnell ausspricht, aber nur langsam versteht. Fleisch reift hier in speziellen Schränken, flankiert von Salz aus dem Himalaya. Kein Marketing-Gag, sondern ein Werkzeug.

Denn jede Rasse reagiert anders auf Zeit.



Wenn der Geschmack die Berge küsst – eine kulinarische
Sonntagsgeschichte aus den Alpes-Maritimes

Montbéliarde bringt Struktur.
Limousine Tiefe.
Blonde de Galice Eleganz.
Kalb aus dem Aubrac Zartheit.
Porc Kintoa aus dem Baskenland Würze.
Geflügel aus dem Mercantour Charakter.

Die Fasern verändern sich, das Fett schmilzt anders, der Geschmack wird runder. Wer glaubt, Fleisch sei einfach Fleisch, lernt hier etwas Neues.

Warum sollte man gute Produkte eigentlich hetzen?

Auch das Vergessene bekommt Raum

Was besonders auffällt: Hier tauchen auch Teile auf, die anderswo kaum noch Beachtung finden. Kalbskopf. Bries. Kutteln. Rinderzunge.

Das wirkt nicht provokant. Es wirkt selbstverständlich.

Landküche im besten Sinn. Eine Küche, die nichts versteckt und nichts beschönigt. Und plötzlich merkt man, wie viel Geschmack in diesen Gerichten steckt. Wie viel Erinnerung. Wie viel Respekt.

Man sitzt da, kaut langsam, lächelt vielleicht ein bisschen und denkt: Warum essen wir das so selten?

Eine Frage, die hängen bleibt.

Offen für alle, ehrlich zu sich selbst

Das Schöne am Bistrot Saint-Sauveur: Man muss kein Kenner sein, kein Gourmet, kein Vielwisseur. Man kommt einfach rein. Bestellt. Isst. Fühlt sich wohl.



Die Preise beginnen bei rund zwanzig Euro. Die Weinkarte passt dazu, sorgfältig ausgewählt, ohne Allüren. Viele Gäste stammen aus der Region. Andere kommen aus Neugier, aus Empfehlungen, aus dem Urlaub.

Fast alle bleiben länger als geplant.

So entstehen Gespräche. Am Tisch. Mit dem Service. Manchmal mit dem Nachbartisch. Essen öffnet Türen, die sonst geschlossen bleiben.

Service als Teil des Ganzen

Jason erklärt gern. Aber nie von oben herab. Er beschreibt, woher das Fleisch kommt, wie es gereift ist, warum es heute genau so auf dem Teller liegt. Man hört zu, weil es ehrlich klingt.

Manon bleibt meist im Hintergrund. Und genau das passt. Ihre Handschrift spricht lauter als jedes Wort. Die Teller kommen ruhig, präzise, ohne Dramatik.

Kein Teller will bewundert werden.
Er will gegessen werden.

Ist das nicht die schönste Form von Küche?

Die leise Stärke dieser Region

Die Alpes-Maritimes glänzen nicht nur durch Sonne und Meer. Ihre kulinarische Kraft liegt tiefer. In der Art, wie Produzenten arbeiten. Wie Köche auswählen. Wie man mit dem umgeht, was da ist.

Man verschwendet wenig.
Man respektiert viel.
Man hört zu.

Zwischen Küste und Hinterland entsteht so eine Küche, die mediterrane Leichtigkeit mit



bodenständiger Klarheit verbindet. Sie schmeckt nach Süden, aber nicht nach Postkarte.
Nach Alltag, aber nicht nach Routine.

Ein bisschen wie ein gutes Gespräch, das ohne Eile entsteht.

Ein Sonntag, der bleibt

Vielleicht sitzt man am Ende dieses Sonntags da. Mit einem Glas Rotwein. Die Geräusche
gedämpft. Der Teller leer. Und man merkt: Es ging gar nicht nur ums Essen.

Es ging ums Ankommen.

Ums Teilen.

Ums Zuhören.

Und um Orte, die nichts vorspielen müssen.

Die Alpes-Maritimes haben viele gute Adressen. Aber einige brennen sich ein. Das Bistrot
Saint-Sauveur gehört dazu. Nicht, weil es laut wirbt. Sondern weil es still überzeugt.

Und weil selbst ein Sternekoch sagt: Geh da hin.

Braucht es mehr?

Ein Artikel von M. Legrand