

PETIT  
**LAROUSSE**  
des  
**CONSERVES**  
&  
**SALAISONS**

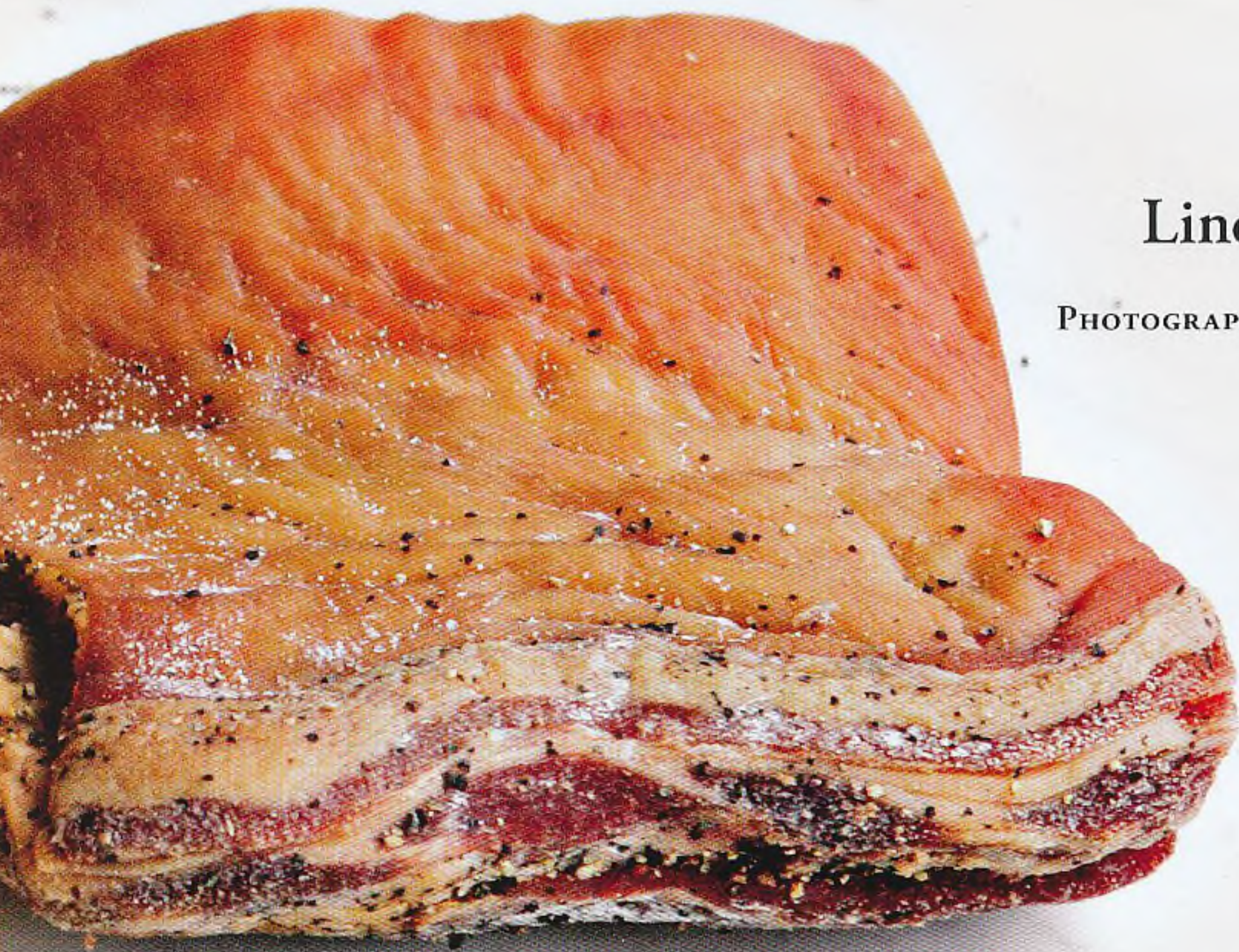
LAROUSSE, ÉDITEUR DE QUALITÉ DEPUIS 1852

- Sécher • Fumer
- Saler & confire...



Toutes les techniques naturelles de conservation





Lindy Wildsmith

PHOTOGRAPHIES : SIMON WHEELER

PETIT  
**LAROUSSE**  
des  
**CONSERVES**  
&  
**SALAISONS**

LAROUSSE, ÉDITEUR DE QUALITÉ DEPUIS 1852



LAROUSSE

21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06



Ce titre a été publié pour la première fois sous le titre *Cared* par Jaqui Small, une marque de l'éditeur Aurum Press Limited, 7 Creénland Street, Londres NW10ND.

Texte © Lindy Wildsmith 2010  
Photographies et mise en pages © Jaqui Small 2010

Toute reproduction, intégration à un système de recherche et transmission, intégrale ou partielle, de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, etc.), sont interdites sans accord écrit préalable de Jaqui Small.

Pour l'édition française  
Direction éditoriale : Véronique de Finance-Cordonnier  
Edition : Mario et Pipart  
Traduction : Tina Calogirou  
Adaptation des textes et mise en pages : Belle Page, Boulogne  
Direction artistique : Emmanuel Chaspoul  
Couverture : Véronique Laporce  
Photo de couverture : Jean-François Mallet © Larousse 2010

© Larousse 2011 pour l'édition française  
ISBN : 978-2-03-585196-3

# CONSERVER LES ALIMENTS : POURQUOI ?

Quiconque s'intéresse à l'histoire de la cuisine découvre rapidement l'importance de la conservation, qui était autrefois une question de survie. Les aliments conservés constituaient la base de l'alimentation de tous, du roi au paysan. En l'absence de ces produits, des pays entiers auraient connu la famine.

Lorsqu'ils ont découvert que leur nourriture se conservait mieux après avoir été suspendue près du feu, séchée au vent, enterrée dans le sable ou exposée au soleil, les hommes n'ont plus été contraints de se déplacer, perpétuellement en quête de nourriture. Les chasseurs-cueilleurs se sont sédentarisés à proximité des lacs et des rivières, fabriquant des récipients en terre cuite pour y faire cuire les aliments ou évaporer de l'eau de mer afin de récupérer le sel - un élément naturel qui déshydrate viandes et poissons, prolongeant ainsi leur durée de vie. Durant des millénaires, ces compétences ont été essentielles à la survie des hommes.

Aujourd'hui, avec nos réfrigérateurs, nos congélateurs et nos emballages sous vide, nous ne conservons plus les viandes et les poissons par nécessité, mais par goût. Avec la conservation, la texture, la couleur et le goût des aliments s'intensifient et s'enrichissent. On ne parle que rarement de la cinquième saveur, ce petit plus si difficile à définir, qui n'est ni sucré, ni acide, ni amer, ni salé. Les Japonais parlent d'*umami*. Sur le plan scientifique, cette notion correspond au glutamate, naturellement présent dans les aliments. Le parmesan a de l'*umami*, tout comme les tomates séchées au soleil. Le *dashi* est un bouillon qui constitue la base de la plupart des plats japonais, et qui leur donne cette saveur incomparable. Il est préparé, entre autres, avec des copeaux de thon séché.

Les aliments conservés possèdent indéniablement une saveur à part. Jamais les professionnels de la conservation n'ont été aussi nombreux, utilisant des techniques ancestrales améliorées par les progrès modernes - fumoirs pour les poissons, du saumon au maquereau et pour les viandes, du gibier au lard. Il existe aussi des ateliers salant des poissons, du minuscule anchois au thon imposant, ou marinant dans le vinaigre divers fruits de mer, comme la coquille Saint-Jacques ou le poulpe. Citons également les caves où sèchent des jambons de porcs nourris aux glands de chêne, et les cuisines de fermes où confits, rillettes et autres merveilles confites sont encore préparés comme autrefois.

La conservation des fruits, légumes, viandes et poissons est un processus ancestral qui relève de l'alchimie. Imaginez un peu : on transforme du métal en or, on change de l'eau en vin, et on interrompt le développement des bactéries. Bon, d'accord, ce dernier exemple n'est pas tout à fait aussi spectaculaire que les deux premiers, mais il n'en reste pas moins extraordinaire! Vous pouvez pratiquer cette technique une fois de temps en temps ou bien l'utiliser systématiquement. Vous n'aurez pas besoin de beaucoup



de temps, ni d'équipements chers et compliqués. Il faut simplement de la patience... La conservation n'est pas une science exacte, mais plutôt un savoir-faire obéissant à des règles précises. Attention : sachez que cette pratique peut provoquer un phénomène d'accoutumance! Vous allez vous surprendre à avoir envie d'expérimenter, avec différents modes de conservation, toutes les viandes et tous les poissons. Une idée très répandue consiste à dire que la conservation permet d'accommoder des produits de qualité inférieure. C'est faux : utilisez uniquement des viandes et des poissons de qualité, avec les meilleurs vinaigres, huiles, graisses, vins, herbes aromatiques, sels et épices. Le résultat final sera à l'image des ingrédients.

*Il* existe de nombreuses méthodes de conservation, qui ont évolué différemment d'un pays à l'autre, selon le climat et les produits disponibles. Il y a le fumage, qui est en réalité un processus en trois temps : salage, séchage et fumage. Le séchage peut lui-même être pratiqué selon différents procédés : à l'air, au soleil, au vent et dans le sable (produits enterrés). Le salage consiste à enduire l'aliment de sel : là aussi, on distingue la salaison complète (comme pour la morue), la salaison partielle (pour le gravlax) et la salaison légère, qui altère le goût et la texture de l'aliment sans prolonger énormément sa durée de vie. La marinade dans une saumure ou dans un liquide acide est une autre technique. Quant à la fermentation, elle fait intervenir des organismes vivants, comme pour le yaourt.

#### LES REGLES D'OR DE LA CONSERVATION

Utilisez des produits de saison et de qualité, si possible d'origine locale. Consommez la plus grande diversité possible de poissons. Et n'oubliez pas que les produits sont meilleurs et moins chers en saison.

Entraînez-vous avec des poissons et des morceaux de viande de petite taille, ainsi que des quantités réduites de fruits et de légumes. Si vous utilisez des quantités moins importantes que ce qu'indique la recette, réduisez aussi les doses de sel et d'épices.

Pour chaque technique, suivez les conseils de base mais n'hésitez pas à personnaliser vos épices et marinades. Variez vinaigres, vins, huiles, sucres, épices et herbes aromatiques, mais aussi les essences de bois utilisées pour le fumage.

Improviser avec les ustensiles que vous possédez, au lieu de faire des achats.

Pour sécher de la viande, attendez les mois les plus frais. Octobre et novembre sont parfaits, car les animaux nuisibles ont passé l'été à se nourrir.

Vous souhaitez renoncer au sel nitrité ou au salpêtre pour conserver des viandes, au profit du sel de mer ou du sel gemme pur? Notez que le processus sera plus long, les viandes comme le bacon et le pastrami seront grisâtres, et le risque de contamination est plus important. Les nitrates tuent les bactéries, les sels les arrêtent seulement.

L'emballage et le stockage ont une incidence sur la durée de conservation des aliments. L'emballage sous vide multiplie par deux la durée de vie d'un aliment. Par sécurité, gardez des aliments conservés une semaine à dix jours. Si vous ne les consommez pas dans ce délai, congelez-les au bout de trois jours. Les viandes

séchées et le bacon se gardent plus longtemps. Si l'odeur et l'apparence sont engageantes, goûtez-en un peu. Si le goût est agréable, mangez-le. Pour le test du jambon de Parme, voir p. 111.

Sel et santé : les viandes et les poissons conservés ont un goût et une texture agréables, ils sont plus nourrissants que les produits frais, à poids égal, et ils sont plus digestes. Par conséquent, on en mange moins.

Accommodez ces aliments le plus simplement possible : avec un filet d'huile, quelques gouttes de citron, un peu de raifort, des pickles, une pincée d'épices, quelques copeaux de fromage, une goutte de sauce ou du bon pain.

Coupés en tranches et ajoutés à une salade, les restes font d'excellents déjeuners.

Prenez votre temps et laissez la magie opérer.

## DU MATÉRIEL DE PRO

Pour commencer, n'achetez pas des accessoires qui risquent de passer le reste de leur existence à prendre la poussière sur une étagère ! En effet, quantité de recettes présentées ici peuvent être réalisées en improvisant avec le matériel que vous avez déjà à la maison. Si vous préparez de petites portions, vous pouvez parfaitement fumer à chaud dans un couscoussier, faire cuire dans un four réglé au minimum, entourer des saucisses de crépine, profiter des températures hivernales ou de la plus basse puissance du four au lieu d'investir dans un déshydrateur, utiliser des emballages en mousseline au lieu d'un séchoir à viandes, et trancher viandes et poissons à la main.

Cependant, une fois que vous aurez pris le coup de main, vous serez peut-être tenté

par l'achat de certains ustensiles qui font vraiment la différence.

Si vous préparez du lard maigre, de la pancetta, de la longe de porc séchée, du chevreuil, du sanglier ou du pastrami, une petite machine à trancher vous permettra de couper des tranches fines comme du papier, qui fondent dans la bouche.

Une fois le poisson ou la viande cuisinés, il faudra les conserver. Là, une petite machine à emballer sous vide améliorera considérablement la durée de vie des aliments, sans en affecter la qualité. Mieux que la congélation, cette méthode permet de déballer le morceau de viande, de prélever la quantité souhaitée puis d'emballer à nouveau le reste sous vide. Le fumage à chaud peut se réaliser de différentes manières, fort simplement, sans investir dans

un fumoir. En revanche, pour fumer à froid, il vous faudra soit l'appareil adéquat, soit une bonne dose d'ingéniosité.

La mijoteuse électrique, accessoire culte des années 1 970, donne des confits et des rillons succulents. Si vous avez envie de préparer de véritables saucisses, il vous faudra une machine spéciale. Si vous êtes un bon client de votre boucher ou de votre traiteur, il acceptera sans doute d'emboîser vos saucisses ou de trancher votre viande. Vous avez peut-être un fumoir près de chez vous... Cependant, expliquez que vous faites un essai et demandez s'il serait possible de faire fumer votre produit. Faites-le uniquement si vous êtes un bon client et ne le demandez pas en période de forte activité.

Autrefois, on couvrait entièrement les aliments de beurre, d'huile d'olive, de saindoux, de gelée ou de pâte pour les protéger de l'air. Les épices et les herbes aromatiques, quant à elles, étaient hachées ou moulues, puis servaient à enduire les produits crus à base de protéines. Quantité d'épices utilisées de nos jours pour leur saveur possèdent des propriétés antiseptiques - cannelle, clous de girofle, gingembre, graines de moutarde blanche, anis, genièvre, ail et piment. Diverses herbes aromatiques - aneth, thym, laurier, persil, graines de coriandre et estragon - favorisent la conservation. La noix de muscade, le macis et l'anis contribuent également à préserver la saveur des aliments.

Les ceviche et sashimis sont des plats de viande et de poissons reposant sur une transformation des protéines par l'ajout de jus d'agrumes, de vinaigres et d'épices. S'il ne s'agit pas de conservation à proprement parler, ces recettes modifient la saveur et la texture de la viande ou du poisson. Classer un plat dans l'une de ces catégories n'est pas toujours aisé, car ils font souvent intervenir plusieurs méthodes. C'est pourquoi les recettes apparaissent dans la technique ayant l'impact le plus fort sur le produit final. Ainsi, le pastrami est présenté dans les épices, le gravlax dans la salaison, etc.

Vous trouverez dans cet ouvrage de précieux conseils permettant de réaliser quantité de spécialités : délicieux plats du *smorgasbord* suédois, des harengs au gravlax (saumon mariné)...



Terrines de la cuisine française du terroir; antipasti italiens, de la poutargue sarde au bœuf mariné des Dolomites ; poitrine fumée ou épaule de porc chère aux amateurs de « barbeque » dans le sud des États-Unis ; *jerky* apprécié des chasseurs, dérivé du pemmican des Amérindiens; hareng migrateur d'Europe du Nord; spécialités allemandes, comme le *Sauerbraten* (rôti de bœuf aux épices) ou la *Leberwurst* (saucisse de foie) et le rollmops; pastrami et bœuf salé des traiteurs new-yorkais; plats à base de morue et de stockfisch; escabèche espagnole, *shimi saba* et sashimi japonais, sans oublier les exquis produits anglais : bacon, saumon et jambon fumés, bœuf salé et viandes confites.

J'ai rencontré de nombreux spécialistes de ces traditions, dans divers pays : Grande-Bretagne, Scandinavie, France, Italie, Espagne, Mexique, États-Unis, île de Robison Crusoe, Japon et Afrique de l'Ouest. J'ai participé à la conférence de Terra Madré de Turin, fabuleux creuset de la diversité culinaire. Enfin, je suis allée à la rencontre de professionnels, dans leurs pays, en quête de cuisiniers cultivant ces traditions ancestrales dans leurs restaurants. Plusieurs d'entre eux m'ont généreusement livré leurs recettes. N'est-il pas extraordinaire que tant de grands cuisiniers s'intéressent aux traditions de la conservation, pour les revisiter avec des ustensiles et des technologies modernes ? Rene Redsepi de chez *Noma a* à Copenhague fume, sale, marine et fait sécher des produits pour son restaurant. Il prépare aussi son propre vinaigre. En Suède, Magnus Ek du *Oaxen Krog* à Stockholm propose, entre autres, de la truite fumée au bois de santal, du confit de tête de porc et du chevreuil mariné aux baies de genièvre. Mark Hix, l'un des pionniers de la cuisine anglaise authentique, s'est lancé dans le fumage voici deux ans. Aujourd'hui, il produit dans son jardin suffisamment de saumon fumé pour approvisionner ses quatre restaurants de Londres.

La rédaction de ce livre a constitué un incroyable périple gastronomique. Bien évidemment, je n'ai pas pu traiter tout ce que j'avais prévu de faire, et immanquablement, il y a eu des omissions. Plus j'écrivais sur le sujet en réalisant les recettes en parallèle, plus il y avait de choses à dire! Cet ouvrage est avant tout destiné aux cuisiniers amateurs. C'est pourquoi j'y ai inclus quantité de plats à base de produits conservés. J'ai créé quelques nouvelles recettes contemporaines, j'ai revisité des grands classiques et j'ai présenté des plats traditionnels appréciés depuis des générations et des générations.

Peut-être avez-vous acheté ce livre pour en savoir davantage sur la conservation, tout simplement? J'espère toutefois que vous vous laisserez tenter par la réalisation de certaines recettes. Pour vous lancer, commencez par fumer un poulet, préparer du gravlax ou saumurer de la poitrine de porc. Faites des expériences avec vos herbes aromatiques et épices favorites. En découvrant tout ce que vous pouvez cuisiner chez vous, sans investir dans des équipements spéciaux, vous n'en reviendrez pas! Tous les plats présentés dans ce livre ont été préparés et photographiés chez moi, dans ma cuisine. Et chaque bouchée, ou presque, a été dégustée (avec bonheur!), par l'équipe qui m'a aidée à créer ce livre. J'en profite pour les remercier.





1 \*SALER



## GRAIN DE SEL

Méthode de conservation universelle, la salaison reste pratiquée de nos jours, partout où la réfrigération est impossible. Elle est la base de la plupart des processus de conservation, notamment pour favoriser le séchage dans les régions où les conditions climatiques ne permettent pas un séchage à l'air. Le sel a un effet puissant : lors d'un processus appelé osmose, il fait sortir l'eau des cellules, à travers les parois de celles-ci, sous forme de minuscules gouttelettes. Ainsi, l'eau est extraite des micro-organismes provoquant la putréfaction de la chair, ce qui empêche leur développement et assure la préservation des aliments.

Quiconque a salé une aubergine avant la cuisson a déjà observé ce processus : une fois tranchée, l'aubergine est saupoudrée de sel, puis lestée avec un poids. De minuscules gouttelettes font alors leur apparition sur toute la surface coupée, avant de s'écouler.

La règle d'or, pour la conservation des aliments, consiste à utiliser des produits de qualité. Autrefois, c'était vrai à double titre, puisque le sel était une denrée chère. Sans sel, la conservation était impossible. Or sans aliments conservés, l'homme ne pouvait survivre. C'est dire si le sel jouait un rôle vital dans l'économie européenne. Les Arabes ont été les premiers à reconnaître le potentiel de ce produit en tant que source de revenu. Les Normands ont repris cette idée et aux quatre coins du monde, les États ont prélevé de lourdes taxes sur le sel - un peu comme ils le font de nos jours sur le pétrole. Toutefois, la forte taxation du sel a fini par entraîner le déclin de la salaison.

Le prix élevé de ce produit lui a valu d'être prisé et respecté. Le sel était présenté à table dans des salières raffinées, en or ou en argent. Il était d'ailleurs réservé à la noblesse. Au Moyen Âge, où tout le monde mangeait à la même table, le sel était proposé uniquement aux convives de marque, installés en bout de table.

## SEL ANCESTRAL

Le sel est utilisé pour la conservation des aliments depuis des temps immémoriaux. À l'âge du bronze déjà, il était extrait dans les mines de sel. Puis à l'âge de fer, les hommes faisaient bouillir l'eau de mer dans des récipients en terre cuite pour récupérer le sel. Babyloniens et Égyptiens conservaient en saumure de la volaille et divers poissons comme l'esturgeon, le saumon et le poisson-chat. Les Grecs, quant à eux, préparaient des poissons salés, vendus dans toute la Méditerranée. Les Romains attachaient tant d'importance au sel que les soldats en recevaient une portion comme rémunération, le *salarium*, qui a donné «salaire».

Au Moyen Âge, l'Église a adopté la tradition païenne des jours maigres, où les fidèles faisaient preuve d'abnégation en s'abstenant de manger de la viande. Initialement, seuls un jour par semaine plus

les quarante jours de Carême avant Pâques étaient concernés. Plus tard, d'autres jours maigres sont venus s'ajouter au calendrier chrétien, davantage pour des raisons politiques et économiques que religieuses (notamment le contrôle de l'approvisionnement alimentaire), accroissant la demande en poisson séché. Pour les grandes nations maritimes, la maîtrise et la protection de l'industrie de la pêche étaient une préoccupation majeure. En effet, le poisson salé était synonyme de pouvoir : cet aliment nourrissait marines et armées de terre, ainsi que les hommes partis en expédition autour du monde. Ils en étaient donc tous tributaires. De plus, ce produit a approvisionné une grande partie de l'Europe, car seuls les habitants des côtes avaient accès au poisson frais.

Orties, feuilles de bardane, aneth, persil, graines de moutarde blanches et raifort : tous ces ingrédients contiennent des acides qui ont été utilisés pour tenter de trouver des substituts au sel. Au Japon, où il n'y a pas de mines de sel, les hommes ont préparé un condiment à base d'algues séchées, puis moulu.

Une variante au gingembre du gravlax traditionnel, prêt à être égoutté et tranché (voir p. 56)





## LE SEL DE LA TERRE

Il existe deux procédés de salaison. Le premier consiste à frotter la chair de sel sec, à une ou plusieurs reprises, pendant des jours ou des semaines. Pour les morceaux de viande plus épais ou pour une plus longue conservation de la viande ou du poisson, on utilise une saumure : il s'agit de sel dissous dans de l'eau bouillante, qu'on laisse ensuite refroidir avant d'y plonger les aliments. Le saumurage est plus efficace que le traitement par le sel sec, car le sel de la solution se mélange aux liquides de la chair et pénètre profondément dans les tissus.

De nos jours, le sel de table contient des additifs qui préservent sa fluidité, mais qui ne le rendent pas adapté à la conservation. Pour les viandes destinées à être consommées crues, on utilise du sel additionné d'une infime quantité de salpêtre, qui est un nitrate. Les nitrates détruisent les bactéries, tandis que le sel stoppe leur développement. Mieux vaut jouer la carte de la sécurité. Les nitrates permettent également d'amorcer le suintement plus rapidement, accélérant le processus de conservation et augmentant la durée de vie du produit. Toutefois, les nitrates, qui sont toxiques, doivent être utilisés en doses infimes. Comme le salpêtre entre dans la composition de certains explosifs, il est de plus en plus difficile à trouver. En revanche, on trouve facilement du sel nitrité. Vous pourrez en commander par correspondance, en demander à votre charcutier ou encore mélanger à parts égales du gros sel avec du sucre en poudre.

Le sel marin naturel est généralement considéré comme le produit le mieux adapté à la conservation du poisson, notamment le gros sel, à l'action plus lente et plus profonde que le sel fin. De nos jours,

le sel marin est en grande partie récolté mécaniquement, puis raffiné. Par conséquent, choisissez du sel marin haut de gamme, récolté à la main. Le sel gemme, issu des mines de sel, était autrefois très apprécié pour la conservation, mais on lui préfère aujourd'hui le sel marin naturel, de qualité plus constante. On peut ajouter aux saumures du sucre ainsi que diverses épices et herbes aromatiques. La concentration en sel à 100 % fait référence à une solution saturée en sel (soit 350 g de sel pour 1 litre d'eau). Pour préparer sa saumure, il suffit d'un grand récipient (en plastique, en céramique, en verre ou en Inox), d'une planche, d'un poids et d'un peu de temps.

## DANS LE COCHON, TOUT EST BON

Pendant des siècles, tous les paysans, mais aussi les citadins, possédaient un cochon. En automne, le cochon familial était engraisé puis tué, donnant de la viande jusqu'au printemps suivant. Selon les cultures, la conservation obéissait à différentes traditions, mais toutes faisaient intervenir le sel. Lors de l'abattage, le sang de l'animal égorgé était prélevé pour préparer du boudin, puis la tête était coupée, les intestins enlevés et mis à sécher. On utilisait chaque morceau, de la queue aux poils. Produits de luxe, les jambons étaient rarement conservés. Ils étaient vendus pour acheter le sel permettant de conserver la poitrine et la chair, et de nourrir la famille l'hiver durant.

Un cochon gras signifiait un hiver d'abondance. Conservée en saumure pendant un an ou plus, la chair fondait dans la bouche. Des bandes de viande roulées étaient nouées étroitement, puis plongées dans la saumure. Le cochon ne compte aucune partie ne pouvant être conservée ainsi avant d'être savourée, tant par les riches que par les pauvres. Le porc salé et la poitrine fumée comptaient parmi les aliments de prédilection emportés en bateau, aussi bien par les premiers colons partis aux Amériques que par les émigrants lancés plus tard à la conquête du Nouveau Monde. Comme le porc en saumure se conserve jusqu'à deux ans, il a fait partie des plus longs voyages.

Le porc salé était aussi très apprécié dans les «colonies» en Amérique, entrant dans la composition de quantité de plats. Longs et difficiles, les périples accomplis par les premiers colons en Amérique exigeaient un approvisionnement comparable à une traversée de l'Atlantique. La poitrine de porc et le porc salés comptaient parmi les produits de base. Le gibier frais chassé par les colons et qui ne pouvait être consommé rapidement était, lui aussi, conservé en saumure.

Plus tard, ces produits «longue conservation» ont constitué la base de l'alimentation des cow-boys. Dans les plaines de l'Ouest américain, les cuisiniers des cantines ambulantes imaginaient des plats adaptés à ces produits, les plus talentueux parvenant à transformer des viandes saumurées en merveilles. Ils savaient aussi conserver les viandes fraîches. Soucieux de leurs profits, les propriétaires de ranchs ne servaient pas toujours de la viande de bœuf fraîche à leurs employés, même lorsqu'elle était disponible à profusion, préférant donner aux cow-boys des aliments meilleur marché, comme la farine de maïs, la mélasse, la poitrine de porc, les haricots et le porc salé. D'ailleurs, le petit salé aux haricots blancs (voir p. 22) est devenu un plat emblématique de la cuisine de l'Ouest américain.



# LE PORC EN SAUMURE AUJOURD'HUI

En règle générale, de nos jours, seuls les jambons et le lard sont traités en saumure. Ils sont plongés dans cette solution pendant une semaine, puis essuyés et séchés jusqu'à trois semaines. Une partie de la saumure peut être injectée dans la chair, près de l'os, pour aider le sel à pénétrer dans la viande. Ces jambons sont ensuite cuits à l'eau, ou partiellement cuits à l'eau, puis rôtis et glacés avec du sucre, avant d'être servis chauds ou froids. La saumure conserve plus efficacement que le sel sec, car elle pénètre plus rapidement dans la viande, ce qui la rend mieux adaptée aux morceaux de viande épais. Les jambons du commerce sont souvent précuits et attendris. Ils sont injectés de saumure pour accélérer la salaison et réduire le temps de maturation et de séchage. Pas étonnant, donc, que leur saveur et leur texture soient fades...



## SAUMURE : MODE D'EMPLOI

Pour déterminer la quantité de saumure nécessaire, mettez la viande dans le récipient, versez de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit entièrement couverte, puis enlevez l'eau.

Pour 5 litres d'eau, il faut 900 g de sel nitrité (ou 900 g de gros sel mélangé à 1 cuillerée à café de salpêtre).

Versez 1 litre d'eau avec la quantité de sel correspondante dans une grande casserole et laissez frémir jusqu'à dissolution du sel. Ajoutez le reste d'eau, puis laissez refroidir.

Mettez la viande dans un récipient résistant à la corrosion. Ajoutez la saumure refroidie et posez un poids sur la viande, pour qu'elle reste immergée.

Conservez au frais.

Si la saumure commence à sentir fort, changez-la.

Rincez la viande, séchez-la, puis laissez-la tremper 12 heures dans de l'eau avant de la cuire.

L'épaule, la poitrine, la tête et les pieds de porc se conservent très bien en saumure (voir p. 20-21).

*ci-contre, à gauche* Versez la saumure sur les morceaux de viande dans un récipient résistant à la corrosion  
*ci-contre, à droite* Poitrine, pieds et épaule de porc immergés dans la saumure, puis lestés  
*ci-dessous* Jambon cuit prêt à être glacé



# INITIATION À LA SALAISON

Le flamboyant jeune chef Henry Herbert tient la cuisine du *Coach and Horses*, un pub londonien où régulièrement on découpe, on conserve et on cuisine la totalité d'un cochon élevé dans le Somerset.

Ce jour-là, la livraison d'un cochon de lait était prévue, et j'étais conviée à être de la fête. A mon arrivée, Henry avait déjà tracé

remplacement des incisions avec un gros marqueur noir sur le demi-cochon. Les seuls morceaux qui n'allaient pas être traités étaient le filet, que Henry n'a pas encore réussi à conserver avec succès, et les rognons.

L'animal a été découpé en morceaux : le lard pour

la salaison ; la cuisse pour le jambon ; la poitrine, les pieds, les jarrets et la tête pour être mis en saumure (voir ci-dessous) ; l'épaule pour être rôtie ou mélangée à de la poitrine pour préparer saucisses et hamburgers, et de gros morceaux de graisse à faire fondre pour cuisiner des rillettes.

## VIANDE DE PORC SAUMURÉE

PRÉPARATION : 15 MIN

SAUMURAGE : 5 À 10 JOURS

POUR 26 À 32 PARTS

1 0 kg de cuisse, de poitrine, de jarrets ou de pieds de porc + des morceaux de couenne de porc

POUR LA SAUMURE

2,5 kg de sel nitrité (chez le charcutier) ou 2,5 kg de gros sel mélangé à 1 cuill. à café de salpêtre

Avec l'expérience, Henry a appris à ne pas céder à la tentation des saumures et des marinades compliquées à outrance. Sa saumure permet de préparer un jambon entier. Toutefois, la moitié du volume, voire moins, suffit pour la plupart des plats. Choisissez un récipient adapté au réfrigérateur et à la viande, puis calculez la quantité de saumure nécessaire (voir p. 18).

Préparez la saumure. Dans une grande casserole, portez 4 litres d'eau avec le sel à ébullition. Ajoutez 10 litres d'eau, puis laissez refroidir.

Plongez la viande et la couenne dans le liquide, dans une bassine de 30 litres.

Conservez au réfrigérateur ou dans un cellier frais de 5 à 10 jours.

NOTE Ajoutez un pied de porc ou un morceau de couenne en saumure aux ragoûts à base de viande et de haricots, pour leur donner de la saveur.

## TÊTE DE PORC EN SAUMURE

PRÉPARATION : 30 MIN

SAUMURAGE : 5 À 10 JOURS

CUISSON : 6H

RÉFRIGÉRATION : 24 H

POUR 6 À 8 PERSONNES

1/2 tête de porc nettoyée et préparée par vos soins ou votre charcutier

1 langue de porc

POUR LA SAUMURE

sel nitrité (chez le charcutier), 180 g pour 1 l d'eau ou gros sel mélangé à 1 cuill. à café de salpêtre

Comptez de 6 à 11 jours pour préparer cette recette traditionnelle anglaise : il s'agit d'une langue de porc enveloppée d'une demi-tête de porc, ficelée, puis marinée en saumure pendant 10 jours, avant d'être coupée en tranches et frite.

Préparer une demi-tête de porc consiste à couper l'oreille, brûler les poils au chalumeau, puis retourner la demi-tête pour enlever la cervelle — qu'on réservera, une fois nettoyée sous l'eau courante, à un autre plat. Ensuite, il faut détacher la chair du crâne en un seul morceau, puis ôter plusieurs glandes et retirer les caillots de sang. Mais vous pouvez demander à votre charcutier de la préparer lui-même.

Posez la chair à plat, côté peau en dessous, puis placez la langue au milieu et roulez le tout en forme de cône, en serrant bien (rentrez le museau du côté étroit). Maintenez fermement l'ensemble avec la ficelle.

Préparez la saumure (voir p. 18), puis mettez le montage à tremper pendant 5 à 10 jours.

Mettez la tête de porc dans une grande casserole remplie d'eau froide de la saumure, portez lentement à ébullition et laissez frémir 6 heures. Laissez refroidir la viande dans le liquide.

Sortez la viande de la casserole et séchez-la. Enveloppez-la fermement de film alimentaire, puis placez-la 24 heures au réfrigérateur. Coupez la tête de porc en tranches : épaisses pour les faire frire ou fines pour les déguster froides avec des tranches d'oreille de porc en saumure frites et une salade de pissenlit, ou sauté avec du chou marine (voir p. 238).



## FROMAGE DE TÊTE

PRÉPARATION : 45 MIN  
SAUMURAGE : 2 À 5 JOURS  
CUISSON : 3H30  
RÉFRIGÉRATION : 12H

POUR 6 À 8 PERSONNES  
EN ENTRÉE, OU 4 PERSONNES  
EN PLAT PRINCIPAL

1/2 tête de porc  
1 grosse pincée de noix  
de muscade râpée  
le zeste de 1/2 orange  
non traitée (facultatif)  
sel et poivre du moulin



Comptez entre 3 et 6 jours pour préparer cette recette. Commencez par préparer la tête de porc (voir ci-contre). Si cette étape vous paraît peu engageante, vous verrez qu'à l'usage, la préparation d'une demi-tête de porc n'est pas si différente de celle d'une autre pièce de viande.

Préparez et nettoyez la demi-tête de porc, puis préparez la saumure et faites-la tremper pendant 2 à 5 jours (voir p. 18).

Mettez la demi-tête dans une grande casserole côté coupé au-dessus et couvrez-la d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 3 heures (l'eau doit à peine frémir). Sortez la demi-tête de la casserole et réservez-la sur un plat, côté coupé au-dessus. Remettez la casserole sur le feu et laissez frémir jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Versez 1 cuillerée de bouillon dans une assiette froide : elle doit se figer en gelée.

Séparez la chair des os pendant quelle est encore chaude (jetez tous les petits morceaux qui n'ont pas Pair tendres) et mettez-la dans un plat. Salez, poivrez et relevez de noix de muscade, puis ajoutez éventuellement le zeste d'orange. Tapissez un moule à cake de film alimentaire, puis mettez la viande et tassez-la. Versez le bouillon sur la viande et laissez prendre 12 heures au réfrigérateur. Démoulez et coupez en tranches.

A servir avec une salade ou coupé en dés, à l'apéritif.

**VARIANTE** Dans le fromage de tête italien, la viande n'est pas couverte de gelée, mais pressée et lestée pendant 2 jours. Elle est ensuite agrémentée de zeste d'orange et d'ail.

à gauche Demi-tête de porc en saumure

## PRÉPARATION DU PETIT SALÉ

Difficile de donner des règles précises sur la quantité de saumure nécessaire, car elle dépend de la taille de la pièce de viande et du récipient. Il faut choisir un contenant adapté à la taille de la viande et veiller à ce que la saumure la couvre entièrement.

Commencez à préparer cette spécialité 1 à 2 semaines avant la date prévue pour la consommer.

Déterminez la quantité d'eau nécessaire : placez la viande dans un récipient résistant à la corrosion, d'une taille adaptée, puis versez suffisamment d'eau pour couvrir la viande. Retirez l'eau et mesurez son volume pour calculer la quantité de sel nécessaire à la saumure.

Dans une grande casserole, portez cette quantité d'eau (environ 2 litres) à ébullition, puis ajoutez 350 g de gros sel

et 1 cuillerée à café de salpêtre ou 350 g de sel nitré (voir p. 16), puis mélangez pour dissoudre le sel. Laissez refroidir entièrement.

Couvrez la viande de saumure, puis lestez-la avec un poids. Laissez mariner 1 ou 2 semaines au frais.

Le petit salé est délicieux avec des haricots (voir ci-dessous), du chou (voir p. 24) ou de la purée de pois (voir p. 130).

## PETIT SALÉ AUX HARICOTS BLANCS

PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 3H30

POUR 8 PERSONNES

500 g de haricots blancs ayant trempé 1 2 heures dans de l'eau froide

1,5 kg de petit salé (plat de côtes ou épaule de porc, voir ci-dessus) ayant trempé 1 2 heures dans de l'eau ou un morceau de cuisse de porc saumurée

3 gousses d'ail pelées

1 petit piment rouge

1/2 cuill. à soupe de feuilles de thym

2 cuill. à soupe de farine

persil plat finement ciselé

POUR LA SAUCE TOMATE (FACULTATIF)

1 5 g de beurre

1 oignon finement haché

4 gousses d'ail finement hachées

1 kg de tomates concassées en conserve, égouttées, puis épépinées

sel du moulin

**Commencez les préparatifs 1 à 2 semaines à l'avance. Pour ceux qui préfèrent les haricots à la sauce tomate, j'ai ajouté une étape supplémentaire, en faisant revenir les haricots avec des tomates cuisinées à l'ail et à l'oignon. Si vous préférez les haricots nature, passez cette étape.**

Égouttez les haricots et rincez-les. Mettez-les dans une grande casserole, puis posez la viande dessus. Ajoutez l'ail, le piment et le thym, puis couvrez d'eau chaude (mais non bouillante) et portez à ébullition à feu doux. Écumez la surface de l'eau et laissez cuire 1 heure à feu doux.

Sortez le porc de la casserole et réservez-le. Égouttez les haricots en réservant l'eau de cuisson. Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Si vous le souhaitez, préparez la sauce tomate. Faites fondre le beurre à feu moyen dans une grande casserole. Faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les tomates et faites-les réduire pendant 5 minutes, en les écrasant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une purée onctueuse. Salez, si nécessaire.

Beurrez généreusement une cocotte. Transvasez les haricots, la farine et, éventuellement, la sauce tomate. Mélangez délicatement, puis ajoutez le petit salé. Couvrez avec une partie de l'eau de cuisson des haricots. Portez à ébullition, en écumant la surface de l'eau, si nécessaire. Posez une feuille de papier sulfurisé sur la cocotte, puis mettez le couvercle. Enfournez pour 2 heures. Laissez reposer 20 minutes avant de servir.

Mettez les haricots dans un plat de service, puis parsemez de persil plat. Tranchez le petit salé, posez-le sur les haricots, puis servez.



# PETIT SALÉ AU CHOU

TREMPAGE : 12H  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 1 H30

## POUR 6 À 8 PERSONNES

1,5 kg de petit salé (voir p. 22)  
1 grosse carotte  
1 gros oignon  
1 poireau  
1 feuille de laurier  
1 brin de romarin  
1 brin de thym

## POUR LE CHOU

2 gousses d'ail finement hachées  
1 gros oignon finement haché  
huile de pépins de raisin  
1 chou vert râpé  
1 pincée de noix de muscade râpée  
sel et poivre du moulin

C'est l'un des plats nationaux irlandais. Il se sert avec des pommes de terre à l'eau.

La veille, mettez le petit salé à tremper 12 heures dans de l'eau froide.

Le jour même, dans une grande casserole, couvrez le petit salé d'eau froide, puis ajoutez la carotte, l'oignon, le poireau, le laurier, le romarin et le thym. Laissez frémir à feu doux pendant 1 heure et laissez reposer 20 minutes dans l'eau de cuisson.

Préparez le chou. Dans une grande poêle, faites revenir l'ail et l'oignon à feu moyen dans de l'huile de pépins de raisin pendant 5 minutes. Ajoutez le chou, la noix de muscade, assaisonnez, puis faites sauter 1 ou 2 minutes. Réduisez le feu et laissez frémir jusqu'à ce que le chou soit tendre, en remuant. Si le chou accroche, ajoutez un peu d'eau. Servez avec le petit salé bien poivre.



# MAGRETS DE CANARD SALÉS

PRÉPARATION : 20 MIN  
SALAGE : 3 JOURS  
CUISSON : 1 H 30

POUR 6 PERSONNES,  
EN ENTRÉE

1 canard d'environ 2,8 kg  
225 g de gros sel  
framboises macérées  
(voir p. 236)  
salade verte  
poivre du moulin



*ci-dessus* Le canard dans son bain-marie, prêt à être enfourné

Dans cette recette, le canard est salé sur l'os, pendant trois jours, puis il est cuit au bain-marie au four à basse température, pendant 1 heure 30. Le résultat est une chair rouge rubis tendre, exquise, à peine salée et parfumée. Servez coupé en tranches fines, accompagné de framboises macérées (voir p. 236).

Cuisinez uniquement les magrets et la carcasse du canard. Enlevez les Cuisses et les ailes - vous en ferez des confits (voir p. 196) ou des rillettes (voir p. 190).

Frottez la chair du canard, à l'intérieur et à l'extérieur, avec du gros sel, puis étalez un peu de gros sel dans un plat profond résistant à la corrosion. Posez le canard dessus, côté poitrine en dessous. Laissez reposer au frais pendant 1 jour et demi.

Frottez à nouveau l'intérieur et l'extérieur du canard avec le reste de gros sel, tournez-le sur l'autre côté, puis remettez-le 1 jour et demi au frais.

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6). Enlevez le liquide écoulé au fond du plat et rincez la volaille.

Mettez le canard dans un plat profond allant au four, couvrez-le d'eau froide. Posez le plat contenant le canard dans un plat creux allant au four, rempli d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur du premier plat. Enfournez pour 1 heure 30.

Égouttez aussitôt le canard, puis laissez-le refroidir. Coupez les magrets, enveloppez-les de film alimentaire et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à 10 à 12 jours.

Avant de servir, coupez des tranches de 1 cm d'épaisseur, poivrez, puis servez avec des framboises macérées et une salade verte.





# JAMBON MAISON

**PRÉPARATION : 40 MIN**  
**SAUMURAGE : 3 SEMAINES**  
**SÉCHAGE : 1 MOIS**

**POUR 24 À 30 PARTS**

**10** l d'eau ou d'un mélange composé à parts égales d'eau et de bière ou de cidre

500 g de sel nitrité (chez le charcutier) ou 500 g de gros sel mélangé à 50 g de salpêtre

200 g de cassonade

**1** bouquet garni

**2** cuill. à café d'épices pour cornichons

**8** kg de cuisse de porc, se prêtant à une préparation maison - expliquez au boucher ou au fournisseur ce que vous prévoyez de faire ; il commandera la pièce pour vous

**POUR LE SÉCHAGE (FACULTATIF)**

saindoux (chez le charcutier)

poivre noir

**Si vous n'avez encore jamais conservé de filet (voir p. 117), je vous conseille de passer par cette étape avant de vous attaquer à un jambon. Lisez aussi les pages d'introduction de ce chapitre (voir p. 14-19) ainsi que celles consacrées au séchage (voir p. 102-107). Il est indispensable de connaître la théorie.**

**L'idéal est d'avoir accès à une chambre froide, ce qui n'est pas donné à tout le monde. La saison la plus propice à la conservation est traditionnellement la fin de l'automne et le début de l'hiver, lorsque les températures ont baissé.**

**Si vous envisagez de vous lancer sérieusement dans la préparation de jambons, je vous conseille d'investir dans l'achat d'une pompe à saumure, qui permet de faire pénétrer la solution au cœur de la viande. Un séchoir à viande vous sera aussi fort utile. Si vous n'en avez pas, suspendez le jambon dans un lieu frais et bien aéré, pour que l'air puisse circuler autour de lui. Enveloppez-le d'une mousseline ou enduisez-le de saindoux et de poivre noir (voir p. 110) pour chasser les mouches. Pour préparer cette recette, comptez 2 mois.**

Dans une grande casserole, réunissez la moitié du liquide, le sel, la cassonade, le bouquet garni et les épices, puis portez à ébullition à feu doux. Laissez frémir jusqu'à dissolution du sucre et du sel. Laissez refroidir, puis ajoutez le reste du liquide en remuant. Piquez le jambon avec un couteau aiguisé sur toute sa surface et jusqu'à l'os. Remplissez la pompe à saumure et injectez la solution dans les parties les plus épaisses du jambon.

Mettez la cuisse de porc dans un grand récipient résistant à la corrosion, couvrez-la de saumure, puis lestez la viande avec un poids pour quelle reste entièrement immergée. Si la cuisse n'est pas entièrement couverte, préparez davantage de saumure. Placez le récipient au frais, pendant 3 semaines.

Sortez le jambon de la saumure. Rincez-le, égouttez-le, séchez-le et suspendez-le dans une chambre froide ou un séchoir à viande. Si vous n'en avez pas, enveloppez-le de mousseline ou enduisez-le d'un mélange de saindoux et de poivre noir (voir p. 110), puis suspendez-le dans une cave fraîche et bien aérée ou dans une remise, pendant 1 mois. Avant de servir le jambon, faites-le rôtir ou mijoter (voir p. 29).

## JAMBON EN SAUMURE À LA MÉLASSE

**PRÉPARATION : 30 MIN**  
**SAUMURAGE : 3 SEMAINES**  
**SALAGE : 1 SEMAINE**  
**SÉCHAGE : 1 MOIS**

**POUR 26 À 32 PARTS**

10 kg de cuisse de porc

50 cl de mélasse (dans les épiceries bio)

1.5 kg de gros sel

25 g de salpêtre (en droguerie)

**POUR LA SAUMURE**

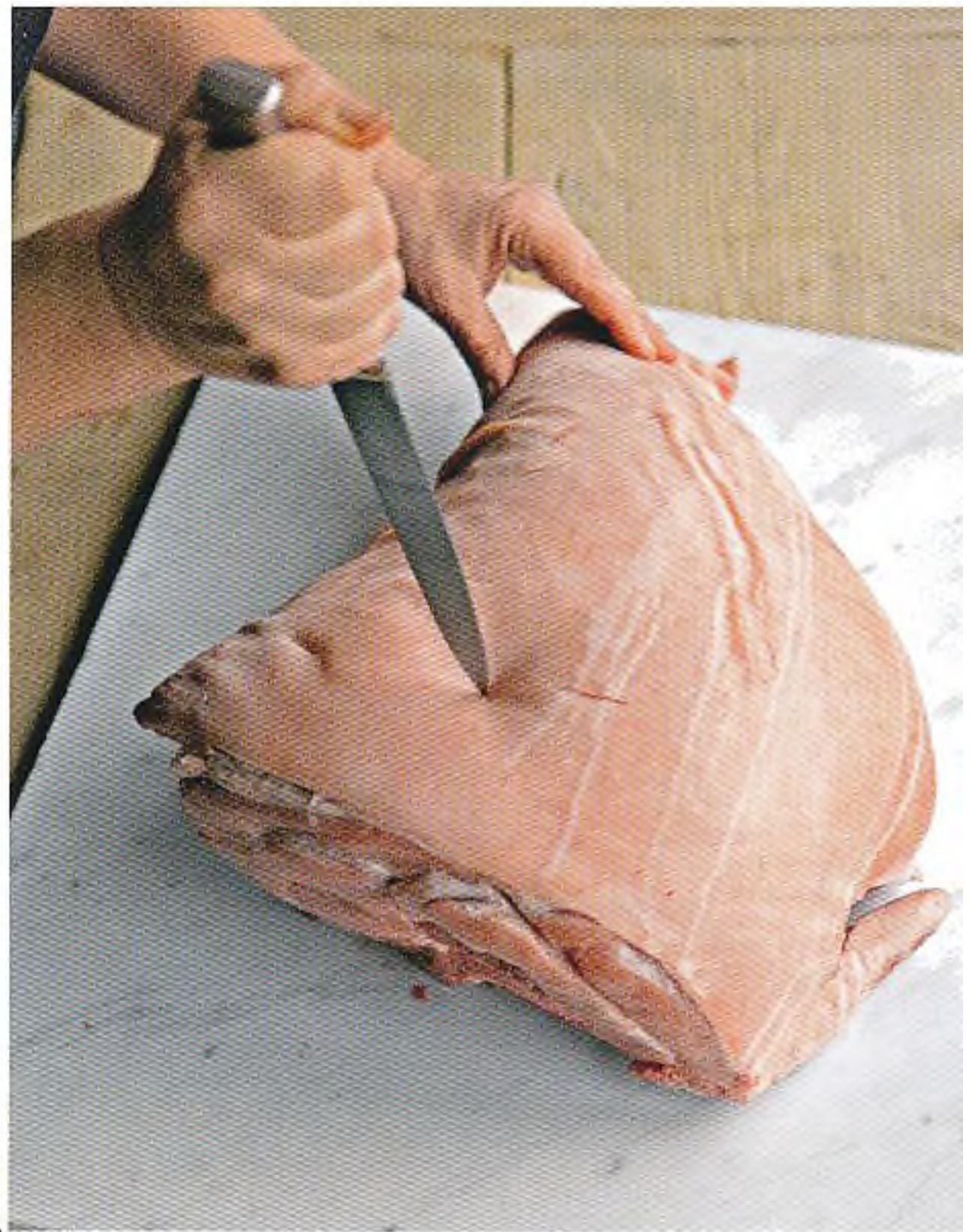
2.5 kg de sel nitrité (chez le charcutier) ou 5,5 kg de gros sel mélangé à 1 cuill. à café de salpêtre

**Comptez 2 mois pour réaliser cette recette.**

Préparez la saumure (voir p. 18), puis immergez la cuisse de porc pendant 3 semaines.

Sortez-la de la saumure, essuyez-la et séchez-la. Enduisez la cuisse de porc d'un mélange de mélasse, de gros sel, de salpêtre et de quelques gouttes d'eau. Laissez reposer 1 semaine, en frottant la chair tous les jours.

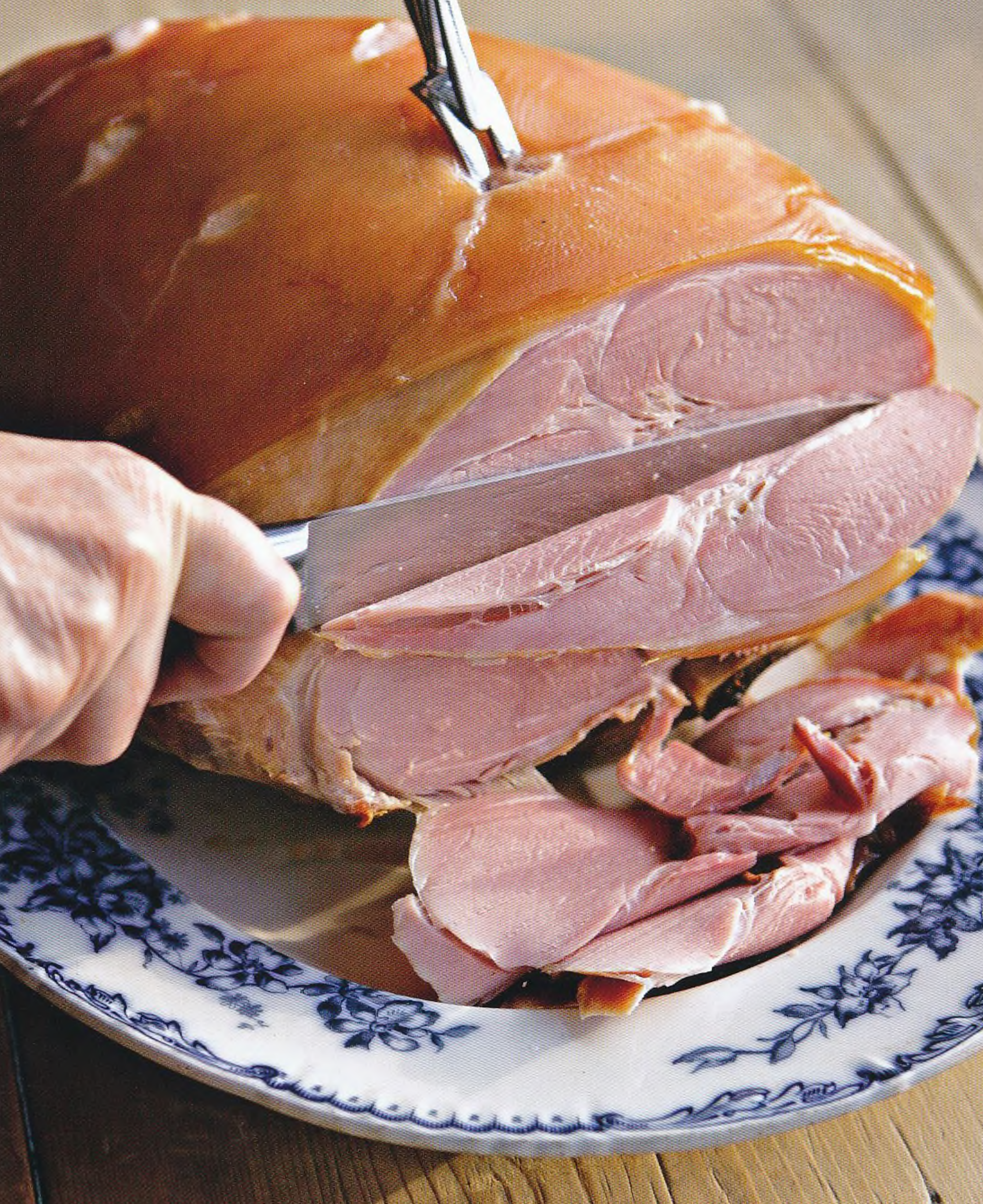
Rincez le jambon, égouttez-le, puis suspendez-le dans une chambre froide. Entourez-le de mousseline ou enduisez-le d'un mélange de saindoux et de poivre noir (voir p. 110 et ci-dessus) et suspendez-le dans une cave fraîche bien aérée ou dans une remise, pendant 1 mois.



1 2  
3 4



PRÉPARATION DU JAMBON 1 La cuisse de porc prête à être saumurée. 2 Piquez la chair sur toute sa surface pour permettre à la saumure de pénétrer. 3 La cuisse de porc immergée dans la saumure. 4 Le jambon saumuré et séché.



# CUISINER UNE CUISSE DE PORC

Sans pour autant vous lancer dans la charcuterie, vous pouvez acheter une cuisse de porc chez le boucher pour la faire cuire vous-même, au four ou à la casserole. Personnellement, j'aime bien faire cuire le jambon à l'eau, car il reste

plus moelleux. Le jambon rôti, pour sa part, se conserve sans doute mieux, car il est plus sec. Pour préparer un jambon entier, le plus simple est de le cuire au four, car on a souvent du mal à dénicher une casserole suffisamment grande.

L'avantage de ce plat, c'est qu'il fait un repas, chaud ou froid, pour un grand nombre de convives. Il est parfait par exemple pour un réveillon, avec des pommes de terre au four et des pickles. Bien emballé, il se garde une semaine au réfrigérateur.

## JAMBON GLACE A LA MOUTARDE

TREMPAGE : 12H  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 4H

POUR 24 À 30 PARTS

1 cuisse de porc saumurée  
crue de 8 kg  
1 feuille de laurier  
ou 1 bouquet garni  
quelques clous de girofle  
ou baies de genièvre  
(facultatif)  
1 carotte  
1 tige de céleri  
1 oignon

POUR LE GLAÇAGE

moutarde de Dijon  
cassonade

Avant de servir le jambon cuit, entourez-le d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer 20 minutes.

La veille, faites tremper la cuisse de porc dans de l'eau froide pendant 12 heures.

Le jour même, mettez la cuisse de porc dans une grande casserole, puis couvrez-la d'eau froide. Ajoutez le laurier ou le bouquet garni, l'épice de votre choix, la carotte, le céleri et l'oignon, puis portez à ébullition à feu doux. Ecumez Peau si nécessaire. Baissez le feu et laissez frémir à feu moyen pendant 40 minutes, plus 20 minutes par kilo de viande.

Laissez refroidir le jambon dans Peau de cuisson (comptez environ 1 heure).

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6). Sortez le jambon de l'eau et posez-le sur une plaque à rôtir. Enlevez la couenne, puis entaillez le gras en dessinant des losanges. Enduisez le jambon de moutarde, puis saupoudrez-le de cassonade.

Enfournez le jambon de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Surveillez la cuisson, car le glaçage brûle facilement. Servez chaud, accompagné de purée de pommes de terre et de sauce au persil, ou en sandwiches, avec des pickles de tomates vertes (voir p. 236).

## JAMBON GLACE AU MIEL

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 6 H 30

POUR 24 À 30 PARTS

1 cuisse de porc saumurée  
crue de 8 kg

POUR LE GLAÇAGE

miel liquide  
moutarde de Dijon  
jus de citron

Astuce : si vous en trouvez, utilisez un sachet de cuisson pour le jambon.

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Enlevez la couenne de la cuisse de porc en gardant une épaisseur régulière de gras. Incisez le gras en dessinant des losanges. Posez le jambon sur une plaque à rôtir, sur une grille. Ajoutez suffisamment d'eau dans le plat pour couvrir le fond. Enfournez pour 1 heure plus 20 minutes par kilo de viande. Vérifiez la cuisson en piquant la partie la plus épaisse avec une brochette : si le jus qui s'écoule est clair, le jambon est prêt.

Environ 20 minutes avant la fin du temps de cuisson, mélangez à parts égales le miel, la moutarde et le jus de citron. Sortez le jambon du four, badigeonnez-le de ce mélange à l'aide d'un pinceau, puis enfournez-le à nouveau pour 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Surveillez attentivement, car le glaçage brûle facilement.



1 2  
3 4

JAMBON GLACÉ À LA MOUTARDE 1 Le jambon cuit sorti de la casserole. 2 Après avoir enlevé la couenne, badigeonnez-le de moutarde. 3 Enduisez-le de cassonade. 4 Le jambon prêt à être glacé au four.



Jambon glacé à la moutarde

# JAMBON PERSILLE

TREMPAGE : 12H

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 1 H 15

REPOS : 30 MIN

RÉFRIGÉRATION : 12H

POUR 8 À 12 PERSONNES

1 morceau de jambon cru salé de 1,5 kg

1 jarret de porc

1 bouquet garni comprenant 1 branche de céleri, 2 brins de persil, 2 brins de thym, 1 feuille de laurier, 2 brins de cerfeuil (ou 1 pincée de cerfeuil sec) et 2 brins d'estragon (ou 1 pincée d'estragon séché)

8 grains de poivre

75 cl de vin blanc sec

1 échalote finement hachée

2 gousses d'ail finement hachées

2 cuill. à soupe de gélatine

65 g de persil plat (sans les tiges) finement ciselé + quelques feuilles entières

Traditionnellement, ce plat d'origine bourguignonne était servi à Pâques. Du jambon, des jarrets et des pieds de veau cuisent lentement, généreusement relevés de vin blanc, d'estragon, de cerfeuil, de laurier, de persil et de poivre, jusqu'à ce qu'ils se détachent des os. La viande est ensuite mélangée à une grande quantité de persil et à une réduction de l'eau de cuisson qui se gélifie. Enfin, le jambon persillé est transvasé dans une terrine où il va prendre.

Il existe de nombreuses versions de ce plat, plus ou moins compliquées. Pour ma part, je prépare cette recette avec du jarret de porc et du jambon. L'os du jarret donne une magnifique chair rose et tendre ainsi qu'une excellente gelée qui, malheureusement, n'est pas suffisamment solide pour faire prendre la terrine. Par conséquent, il vous faudra ajouter de la gélatine - sauf si vous utilisez du pied de veau. Si vous préférez, vous pouvez utiliser uniquement du jambon (dans ce cas, il vous faudra aussi ajouter de la gélatine).

Faites tremper le jambon et le jarret de porc dans de l'eau froide pendant 12 heures, puis jetez l'eau.

Mettez le jambon et le jarret dans une casserole, puis ajoutez le bouquet garni au céleri et le poivre. Versez-y 65 cl de vin, puis suffisamment d'eau froide pour couvrir la viande. Portez à ébullition à feu doux, puis laissez mijoter pendant 45 minutes. Ôtez du feu et laissez reposer 30 minutes. Posez la viande sur une planche à découper.

Faites chauffer le liquide de cuisson à feu vif, jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Passez-le au chinois et laissez refroidir.

Dans une petite casserole, réunissez le reste de vin, l'échalote et l'ail, puis laissez frémir pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laissez refroidir.

Coupez la viande du jarret en fines tranches, en jetant le gras et le tendon, puis en petits dés. Coupez le jambon en dés de 1,5 cm de côté, en jetant le gras et la couenne.

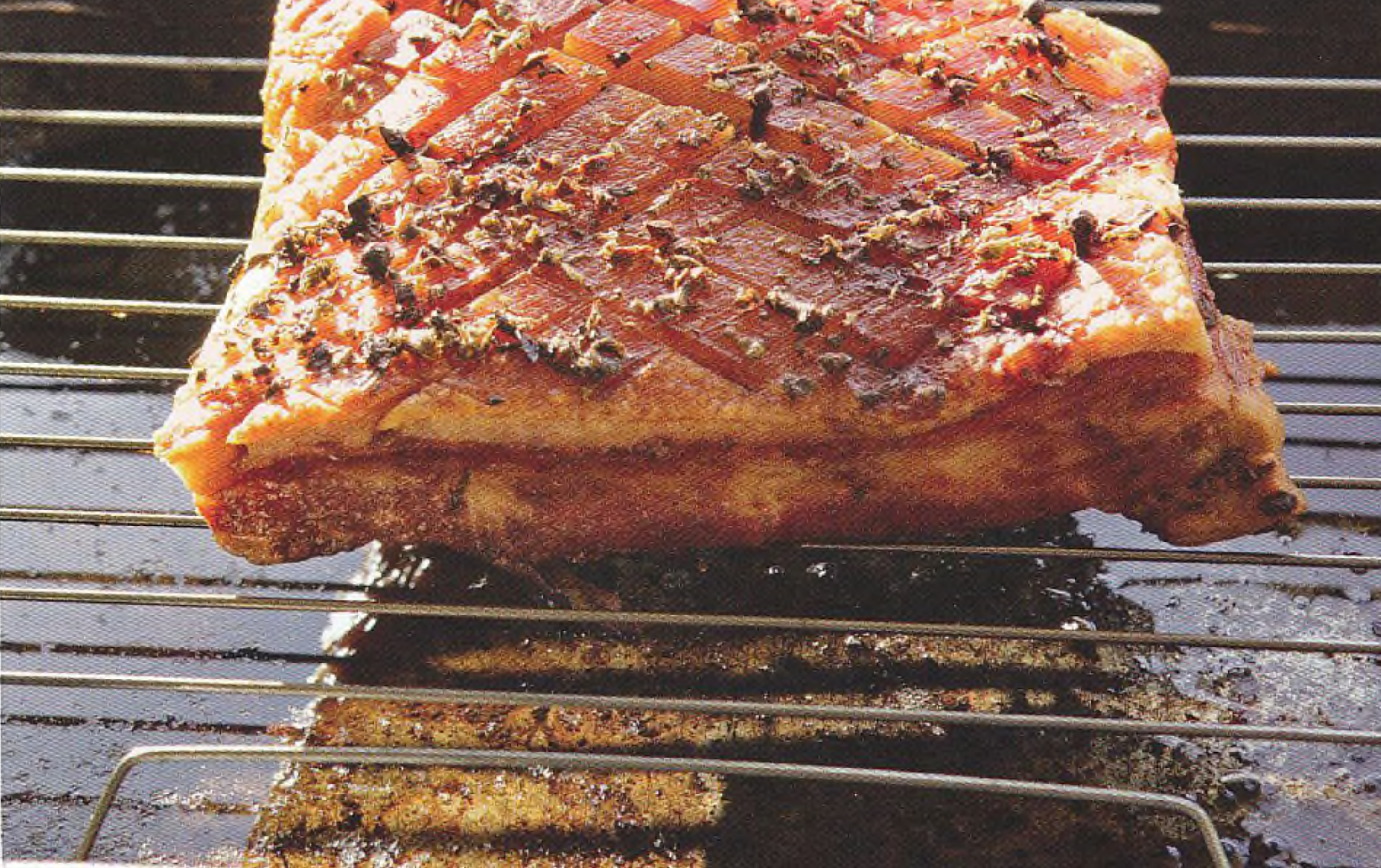
Une fois le liquide de cuisson refroidi, mettez-en 10 cl dans un bol, puis placez la gélatine sur le liquide. Attendez qu'elle se dissolve et faites chauffer le bol 30 secondes au micro-ondes. Mélangez soigneusement, puis versez dans le reste du liquide de cuisson. Mélangez et passez au chinois. Ajoutez l'échalote, l'ail et le persil ciselé, puis remuez.

Répartissez la gelée, le jarret haché et les dés de jambon dans une terrine en alternant les couches et en commençant et en finissant par de la gelée. Garnissez avec quelques feuilles de persil. Laissez prendre au réfrigérateur, pendant 12 heures. Servez le jambon persillé directement dans la terrine ou démoulé sur une assiette.

NOTE Si vous êtes pressé, pour raccourcir l'étape du trempage du jambon, couvrez la viande d'eau froide, portez à ébullition, puis jetez l'eau. Passez ensuite à l'étape suivante.







## POITRINE DE PORC RÔTIE

PRÉPARATION : 1 H  
SAUMURAGE : 1 À 7 JOURS  
TREMPAGE : 12H  
SÉCHAGE : 1 H  
CUISSON : 2H  
REPOS : 30 MIN

### POUR 4 PERSONNES

1 kg de poitrine de porc  
quelques clous de girofle  
(facultatif)  
8 feuilles de sauge  
1 brin de romarin  
3 gousses d'ail pelées

### POUR LA SAUMURE

sel nitré (chez le charcutier),  
180 g pour 1 l d'eau ou gros  
sel mélangé à 1 cuill. à café  
de salpêtre

Une fois que vous aurez de la saumure dans votre réfrigérateur, vous aurez envie d'y plonger tout ce qui vous tombe sous la main ! La poitrine de porc rôtie est excellente, mais une fois saumurée, elle prend une texture encore plus fondante et sa saveur gagne en profondeur (voir petit salé, p. 22).

La préparation de cette recette prend entre 36 heures et 1 semaine entière.

Une fois saumurée, la poitrine de porc se garde longtemps au réfrigérateur, ce qui permet d'en prélever la quantité nécessaire.

Préparez la saumure (voir p. 18). Désossez la poitrine de porc, puis plongez la chair dans la saumure, lestez-la et conservez-la au réfrigérateur, de 24 heures à 1 semaine - plus elle y reste longtemps, mieux c'est!

Sortez la viande de la saumure, mettez-la à tremper 12 heures dans de l'eau, puis séchez-la soigneusement. Si vous avez le temps, laissez sécher la viande à l'air pendant 1 heure. Incisez la couenne en dessinant des losanges et piquez-la avec quelques clous de girofle.

Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6). Hachez finement la sauge, le romarin et l'ail. Enduisez-en la viande, puis posez celle-ci dans un plat à rôtir, sur une grille. Ajoutez suffisamment d'eau froide pour couvrir le fond de la plaque. Enfournez pour 2 heures.

Sortez du four et laissez reposer 30 minutes. Mettez la viande dans un plat, coupez-la en dés et servez-la avec de la purée de pommes de terre et de la compote de pomme ou des morceaux de potiron rôti.

# Préparer de la poitrine de porc maison

La méthode utilisée pour préparer de la poitrine de porc, à base de salage, de séchage et de fumage, n'a pas changé depuis des siècles. Toutefois, les durées et les quantités ont évolué. Mettez de la poitrine préparée à l'ancienne dans une poêle chaude ou sous le grill, elle se mettra aussitôt à grésiller : le gras devient transparent et le maigre se boursoufle. Comme la poitrine de porc

vendue dans le commerce a en grande partie été injectée d'eau salée, elle se met à suinter un liquide laiteux lorsqu'on la fait revenir à la poêle et donne une viande proche du carton. Pour éviter ce désagrément, demandez à votre charcutier s'il prépare lui-même sa poitrine de porc ou s'il peut vous recommander un producteur.



1 2  
4 5



PREPARATION DE LA POITRINE DE PORC 1 Frottez la viande avec du sel. 2 Piquez les parties les plus épaisses de la viande pour faire pénétrer le sel. 3 Frottez la couenne avec du sel. 4 Piquez la couenne pour faire pénétrer le sel 5 La poitrine est prête. 6 La poitrine de porc dans son récipient prête à être recouverte de saumure.

## PRÉPARER DE LA POITRINE DE PORC

Pour chaque kilo de poitrine (ou de filet) de porc, mélangez 35 g de sel, 7 à 10 g de cassonade et 1 cuill. à café de salpêtre, ou bien utilisez 40 g de sel nitrité.

Frottez la viande avec le mélange, des deux côtés.

Piquez les parties les plus épaisses avec une brochette, des deux côtés.

Mettez la viande dans un récipient résistant à la corrosion, recouvrez-la de saumure et laissez-la tremper 1 semaine au frais.

Séchez-la soigneusement, enveloppez-la de mousseline pour la protéger des mouches et suspendez-la pendant 2 ou 3 semaines.

Vous pouvez la faire fumer à froid pendant 2 heures (voir p. 152).

# Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le lard maigre

Le lard est la graisse située sous la peau du porc. Selon que le lard est ou non entremêlé de chair, on distingue le lard maigre et le lard gras. Le lard maigre est constitué par de la poitrine de porc dont les muscles sont séparés par des couches de gras ; on le découpe en lardons ou en fines tranches selon la façon dont on souhaite l'accommoder.

Dans le quartier où j'ai l'habitude de faire mes courses, fai rencontré Andy Jones. Son métier c'est de faire du lard avec le filet et la poitrine de porc, de préparer du jambon avec les cuisses; de confectionner des saucisses avec l'épaule et la poitrine ; d'accommoder la tête et de préparer des tourtes avec ce qui reste. Car dans le cochon, rien ne se perd...

Les filets de porcs sont frottés avec du sel - 3 à 5 % du poids de la viande - même si Andy, lui, ajoute le sel à vue de nez. Il utilise un mélange de sel et de salpêtre, qu'il additionne d'une part de cassonade pour cinq parts de mélange de sel. Puis il pique la viande avec une brochette en bois, là où elle est la plus épaisse, et l'enferme dans une grande boîte en plastique, où elle reste 7 jours, avant d'être essuyée et suspendue. Andy explique : «Il faut 7 jours au sel pour pénétrer aussi profondément, ensuite la viande est suspendue 2 à 3 semaines». Plus elle sèche longtemps, plus on obtient du lard brillant et une saveur intense. Le lard destiné au fumage est ensuite emporté à un fumoir de la région.

Traditionnellement, le cochon utilisé pour le lard était tué, puis la colonne vertébrale enlevée. Pour le lard, on utilisait tout le côté, avec la patte avant, l'épaule et parfois même la patte arrière. Conservée avec le lard, la patte arrière est appelée «gammon», et non jambon. De nos jours, c'est uniquement le filet qui est salé pour le lard. Autrefois, la chair maigre était prélevée et utilisée pour la préparation des saucisses. Actuellement, les consommateurs

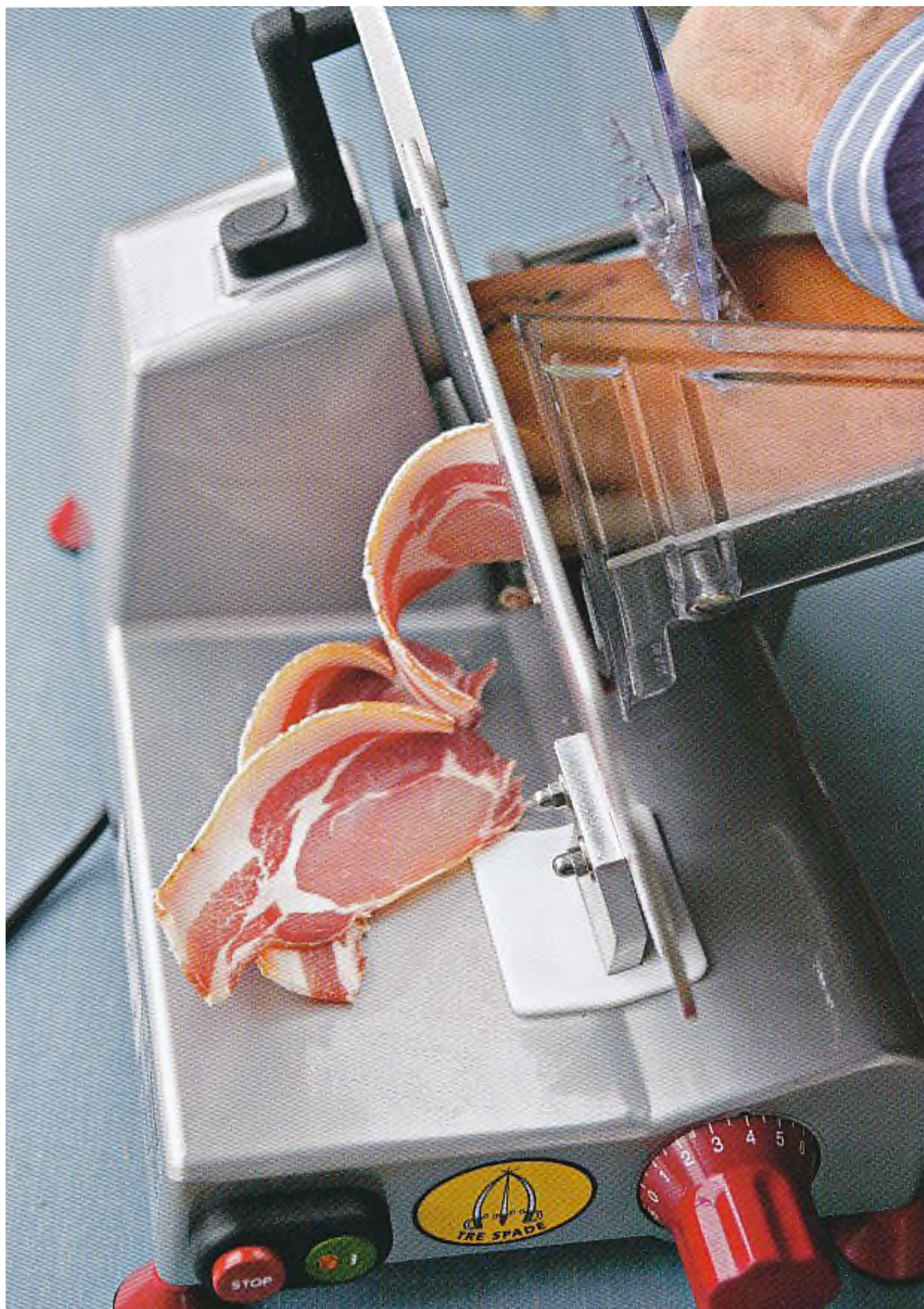
préfèrent un produit plus riche en chair, c'est ainsi que le lard maigre est devenu partie intégrante du lard.

Aujourd'hui, les cochons sont abattus tout au long de l'année, et nous disposons de réfrigérateurs et d'emballages sous vide pour conserver la viande. La préparation de lard, viande qui se garde longtemps n'est donc plus une priorité. De plus,

nous apprécions désormais les textures plus fondantes et les saveurs moins salées.

Comme toutes les viandes conservées, le lard maigre était autrefois préparé par nécessité, permettant aux gens de se nourrir en hiver. De nos jours, si nous continuons à en cuisiner et à en manger, c'est par choix, car ce produit est tout simplement exquis.

*ci-dessous* Si vous préparez vous-même du lard maigre, une machine à trancher comme celle-ci vous sera très utile.  
*ci-contre* Lard tranché.





# SOUPE AU LARD, AU POIREAU ET AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES

70 g de lard, couenne retirée  
et coupée en dés

1 branche de céleri  
grossièrement hachée

1 carotte grossièrement  
hachée

1 oignon grossièrement haché

3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
un peu de marsala

3 poireaux coupés  
en rondelles de 2 cm de large

1 morceau de gingembre  
de 5 cm pelé et finement  
haché

75 cl de bouillon de légumes  
sel et poivre du moulin

Par une froide journée d'hiver, rien ne saurait rivaliser avec une bonne soupe maison, accompagnée de pain tiède...

Dans une grande poêle, faites dorer à feu vif les dés de lard, le céleri, la carotte et l'oignon à feu vif dans l'huile d'olive.

Salez, poivrez et versez le marsala. Laissez mijoter jusqu'à évaporation du vin.

Ajoutez les poireaux et le gingembre, puis laissez revenir à feu moyen, jusqu'à ce que le poireau soit fondant. Versez le bouillon dans la casserole et laissez frémir pendant 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Transvasez dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

Versez la soupe dans la casserole et réchauffez, servez avec du pain tiède croustillant.



## COQUILLES SAINT-JACQUES AU LARD

PREPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 BROCHETTES

80 g de chapelure fraîche

1 petit oignon finement haché

2 cuill. à soupe de persil finement ciselé

6 coquilles Saint-Jacques décoquillées, nettoyées (en conservant le corail) et coupées en deux

6 tranches de lard fines, sans couenne et coupées en deux  
huile d'olive

4 tomates coupées en deux, épépinées, puis séchées

sel et poivre du moulin

Pour cette recette, veillez à ne pas trop paner les saint-jacques et le lard.

Préchauffez le four à 190 °C (therm. 6-7).

Dans un bol, réunissez la chapelure, l'oignon, le persil. Salez, poivrez, puis mélangez. Répartissez ce mélange sur une grande assiette.

Retournez les morceaux de saint-jacques dans cette préparation pour les paner.

Procédez de même avec le lard, puis roulez chaque morceau de saint-jacques dans une tranche de lard. Enfilez 3 de ces rouleaux sur une pique à brochette.

Huilez une plaque de cuisson, alignez les brochettes, puis arrosez-les de quelques gouttes d'huile d'olive.

Garnissez les demi-tomates avec un peu de panure, ajoutez un morceau de corail puis éparpillez le reste de pain sur les brochettes. Arrosez les tomates de quelques gouttes d'huile d'olive, puis enfournez pour 20 minutes. Servez aussitôt, avec des épinards ou de la roquette.

**VARIANTE** Remplacez les saint-jacques par des rognons d'agneau, des huîtres ou encore des figues et des pruneaux séchés moelleux.



# MINI-TOURTES AU LARD ET AUX FRUITS DE MER

PREPARATION : 45 MIN

CUISSON : 50 MIN À 1 H

POUR 4 PERSONNES

1 kg de coques lavées  
ou 160 g de chair de coques  
lavées, cuites et décoquillées

600 g de moules nettoyées  
et ébarbées, ou 160 g  
de chair de moules lavées,  
cuites et décoquillées

150 g de lard sans couenne,  
coupé en tranches

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail finement  
hachées

100 à 150 g de blanc  
de poireau coupé en julienne

15 cl d'eau chaude  
(facultatif)

15 cl de bouillon de poulet,  
de poisson ou de légumes  
(facultatif)

15 g de beurre

1 cuill. à soupe bombée  
de farine

2 cuill. à soupe de persil  
finement ciselé

425 g de pâte feuilletée  
prête à l'emploi

1 œuf légèrement battu

sel (facultatif) et poivre  
du moulin

Une recette traditionnelle du pays de Galles, où les coques et les moules étaient autrefois la nourriture du pauvre, vendue au porte-à-porte dans les villages miniers.

Dans une grande casserole, réunissez les coques et les moules. Couvrez et faites chauffer à feu vif pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Attention à ne pas trop les cuire. Jetez les coquillages qui restent fermés. Réservez le liquide de cuisson (passez-le à travers un chinois pour éliminer le sable). Décoquillez les coques et les moules. Si vous utilisez des coques et des moules précuites, passez directement à l'étape suivante.

Faites chauffer une poêle à feu moyen. Faites revenir le lard dans un fond d'huile d'olive, jusqu'à ce que le gras commence à fondre, puis ajoutez l'ail et remuez. Ajoutez le blanc de poireau et faites-le revenir en mélangeant, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Mesurez le volume du liquide de cuisson des coques et des moules, puis ajoutez de l'eau chaude pour obtenir 30 cl. Si vous utilisez de la chair toute prête, vous n'aurez pas de liquide : remplacez-le par un mélange à parts égales d'eau chaude et de bouillon de volaille, de poisson ou de légumes chauds.

Ajoutez le beurre dans la poêle, mélangez, puis saupoudrez de farine. Mélangez soigneusement, incorporez le jus chaud ou le bouillon dilué, puis laissez épaissir le mélange, en remuant. Ajoutez le persil, les coques et les moules, puis mélangez. Poivrez, puis salez, si nécessaire. Ôtez du feu et laissez refroidir.

Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7). Farinez le plan de travail, déroulez la pâte feuilletée et découpez 4 disques. Tapissez-en 4 tourtières individuelles. Répartissez la préparation refroidie sur les fonds de tarte. Dans le reste de pâte, découpez des bandes de 1 cm de large, puis disposez-en 6 sur chaque tourte individuelle de façon à former un quadrillage. Badigeonnez les bords de la pâte feuilletée d'eau, puis pressez légèrement. Badigeonnez la pâte d'œuf battu, puis enfournez de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les tourtes soient dorées.

Laissez reposer 10 minutes, puis servez avec des légumes ou une salade verte.





## PETIT SALÉ : SALAISON À SEC

PRÉPARATION : 15 MIN  
REPOS : QUELQUES JOURS  
SALAGE : 4 À 60 JOURS  
TREMPAGE : 12H

POUR 6 À 8 PERSONNES

1 0 g de sucre en poudre  
1 cuill. à café de baies de genièvre écrasées  
4 clous de girofle  
2 feuilles de laurier écrasées  
1 kg de poitrine de porc avec la couenne

POUR LE SEL AROMATISÉ

2 anis étoilés  
1 cuill. à café de piment de la Jamaïque  
1 cuill. à café de clous de girofle  
2 feuilles de laurier  
200 g de gros sel

Pour cette recette, vous devrez moulin vos épices préférées pour les ajouter à du gros sel. Le sel aromatisé permet de saler la viande de votre choix - ici, de la poitrine de porc - du poisson ou des fruits de mer

Préparez le sel aromatisé. Commencez par piler les épices et les feuilles de laurier dans un mortier à l'aide d'un pilon, puis incorporez le gros sel. Transvasez le mélange dans un bocal, vissez le couvercle et laissez reposer quelques jours.

Mélangez le sel aromatisé, le sucre, les épices et les feuilles de laurier. Frottez la poitrine de porc avec ce mélange.

Récupérez l'excédent de sel aromatisé et couvrez-en le fond d'un récipient résistant à la corrosion.

Posez la poitrine de porc sur le sel, côté chair en dessous, puis saupoudrez le dessus et les côtés avec le reste de sel.

Posez une planche lestée d'un poids sur la viande et laissez-la reposer au frais, de 4 jours à 2 mois. Laissez tremper la viande pendant 12 heures dans de l'eau froide avant de la faire cuire.

## PETIT SALÉ AUX LENTILLES

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 1 H45

POUR 6 PERSONNES

600 g de petit salé (poitrine) ayant trempé 1 2 heures dans de l'eau (voir ci-dessus)  
1 petite saucisse sèche piquée avec une brochette  
1 jarret de porc  
1 bouquet garni  
1 cuill. à café de grains de poivre noir  
75 g de lardons  
1 gros oignon finement haché  
6 gousses d'ail finement hachées  
350 g de lentilles du Puy ayant trempé 2 heures dans de l'eau froide  
1 feuille de laurier  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc  
2 cuill. à soupe d'herbes aromatiques fraîches (thym et persil finement ciselés)  
sel du moulin

Le petit salé s'achète en charcuterie, mais il est aussi facile à préparer à la maison (voir ci-dessus). C'est un ingrédient d'hiver bon marché, délicieux et polyvalent. Comptez 1 semaine pour la préparation.

Dans une casserole, mettez le petit salé, la saucisse, le jarret de porc, le bouquet garni et les grains de poivre, puis couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir à feu doux pendant 40 minutes.

Faites rissoler les lardons dans une poêle, jusqu'à ce que le gras commence à fondre, ajoutez l'oignon et l'ail, puis laissez revenir pendant 5 minutes. Incorporez les lentilles égouttées, mélangez pendant 5 minutes, puis ajoutez la feuille de laurier et suffisamment d'eau pour couvrir le tout. Laissez frémir 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Egouttez-les, transvasez-les dans un plat de service, puis ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc et les herbes aromatiques. Salez.

Sortez le petit salé, le jarret de porc et la saucisse de la casserole. Coupez-les en tranches, disposez-les sur les lentilles, puis servez.



Petit salé aux lentilles



## BOEUF SALÉ : SUR LES DEUX RIVES DE L'ATLANTIQUE

Le bœuf salé à la new-yorkaise est vendu chez les traiteurs juifs traditionnels de Londres et de New York. Ils proposent d'épaisses tranches de poitrine de bœuf salé, rose foncé, sur du pain de seigle, agrémentées de moutarde et de pickles.

Actuellement, les États-Unis comptent plus d'habitants d'origine irlandaise que l'Irlande. Le bœuf salé au chou, le plat traditionnel de la Saint-Patrick dégusté par tous les immigrants irlandais aux États-Unis, était, dit-on, le repas traditionnel dominical en Irlande. Il s'agissait sans doute plus probablement de petit salé au chou (voir p. 24) car le bœuf était alors un produit de luxe.

Dès leur arrivée en Amérique du Nord, les Irlandais se sont mis à saler du bœuf plutôt que du porc. La viande était frottée avec de très gros grains de sel.

Autrefois, dans les maisons anglaises cossues, le bœuf salé était très apprécié. De gigantesques pièces de bœuf, pouvant peser jusqu'à 10 kilos, étaient saumurées 3 à 4 semaines, puis partiellement séchées à l'air et frottées tous les jours avec du piment de la Jamaïque en poudre, des baies de genièvre écrasées, du poivre noir, des échalotes hachées, des feuilles de laurier séchées, du salpêtre, de l'ail et du sel. Aujourd'hui, le bœuf salé est généralement préparé avec des morceaux de poitrine ou de flanchet pesant environ 3 kilos. Ils sont plongés

pendant 10 jours dans une saumure à base de cassonade, de sel et de salpêtre aromatisée de poivre, de clous de girofle, de baies de genièvre, de piment, de laurier et de thym. La viande est ensuite essuyée, puis mise à tremper pendant 12 heures dans de l'eau avant d'être cuite avec des carottes, des oignons, du céleri, des épices, du laurier et du poivre en grain, dans de l'eau éventuellement additionnée d'un verre de bière ou de cidre, de 3 heures 30 à 4 heures. La viande repose 20 minutes dans le liquide de cuisson avant d'être coupée en tranches épaisses.

### LE «SALT BEEF» DE LONDRES

La plupart des établissements spécialisés dans le «salt beef» achètent de la poitrine de bœuf déjà marinée. Selon eux, tout l'art du bœuf salé réside dans la cuisson, et non dans le saumurage.

Sammy Minzly, le propriétaire de la *Lane Bagef Factory* fait cuire ses morceaux de viande de 3 kilos pendant 3 heures 30 à 4 heures dans de l'eau à peine frémissante, relevée d'une généreuse quantité de feuilles de laurier, d'une tête d'ail, d'une poignée de grains de poivre, d'une carotte entière et d'un oignon. Il en cuit environ 25 par jour. À peine une poitrine de bœuf est-elle consommée qu'il sort la suivante de son liquide de cuisson pour la découper.

# POITRINE DE BŒUF SALÉE

PRÉPARATION : 20 MIN

SAUMURAGE : 7 À 10 JOURS

TREMPAGE : 12H

CUISSON : 3H A 4 H

REPOS : 30 MIN

POUR 8 PERSONNES

1,5 à 2 kg de poitrine  
de bœuf

1 gros oignon

1 grosse carotte

6 gousses d'ail pelées

8 feuilles de laurier

1 poignée de grains  
de poivre noir

POUR LE MÉLANGE DE SEL

175 g de sel nitrité (chez  
le charcutier) ou 175 g de gros  
sel mélangé à 2 cuill. à café  
de salpêtre

75 g de cassonade

3 gousses d'ail écrasées

2 cuill. à café d'épices  
pour cornichons

2 feuilles de laurier émiettées

1 cuill. à café de grains  
de poivre noir concassé

Comptez jusqu'à 10 jours pour préparer cette recette.

Préparez le mélange de sel en réunissant tous les ingrédients dans un saladier.

À l'aide d'une fourchette, piquez la viande sur toute sa surface, puis frottez-la avec le mélange de sel. Mettez-la dans un récipient résistant à la corrosion et ajoutez suffisamment d'eau pour la couvrir entièrement. Posez une assiette sur la viande et lestez-la avec un objet lourd. Couvrez avec un torchon et placez au réfrigérateur de 7 à 10 jours.

Otez la viande de la saumure et mettez-la à tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide. Le lendemain, jetez cette eau.

Dans une grande casserole, transvasez la viande avec suffisamment d'eau froide pour la couvrir, puis ajoutez l'oignon, la carotte, l'ail, les feuilles de laurier et le poivre. Portez à ébullition à feu doux, en écumant la surface. Laissez frémir pendant 3 ou 4 heures.

Laissez reposer la viande dans l'eau au moins 30 minutes avant de la trancher.

Si vous souhaitez la manger froide, entourez-la de papier sulfurisé et pressez-la : posez une assiette sur la viande, puis mettez un poids sur l'assiette et placez le tout au réfrigérateur. Servez avec des cornichons marines (voir p. 245), de la moutarde ou de la purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234), accompagnée de pain de seigle. Rien emballée, la viande se garde une semaine au réfrigérateur.



## BŒUF SALÉ : LES RÈGLES D'OR

Choisissez de la poitrine de bœuf nourri à l'herbe et au foin.

Le mieux est d'utiliser des gros morceaux charnus, de 3 kilos au minimum.

Préparez le mélange de sel (voir p. 45), piquez la viande, puis frottez-la avec cette préparation.

Plongez la viande dans de l'eau, lestez-la puis laissez-la tremper de 7 à 10 jours.

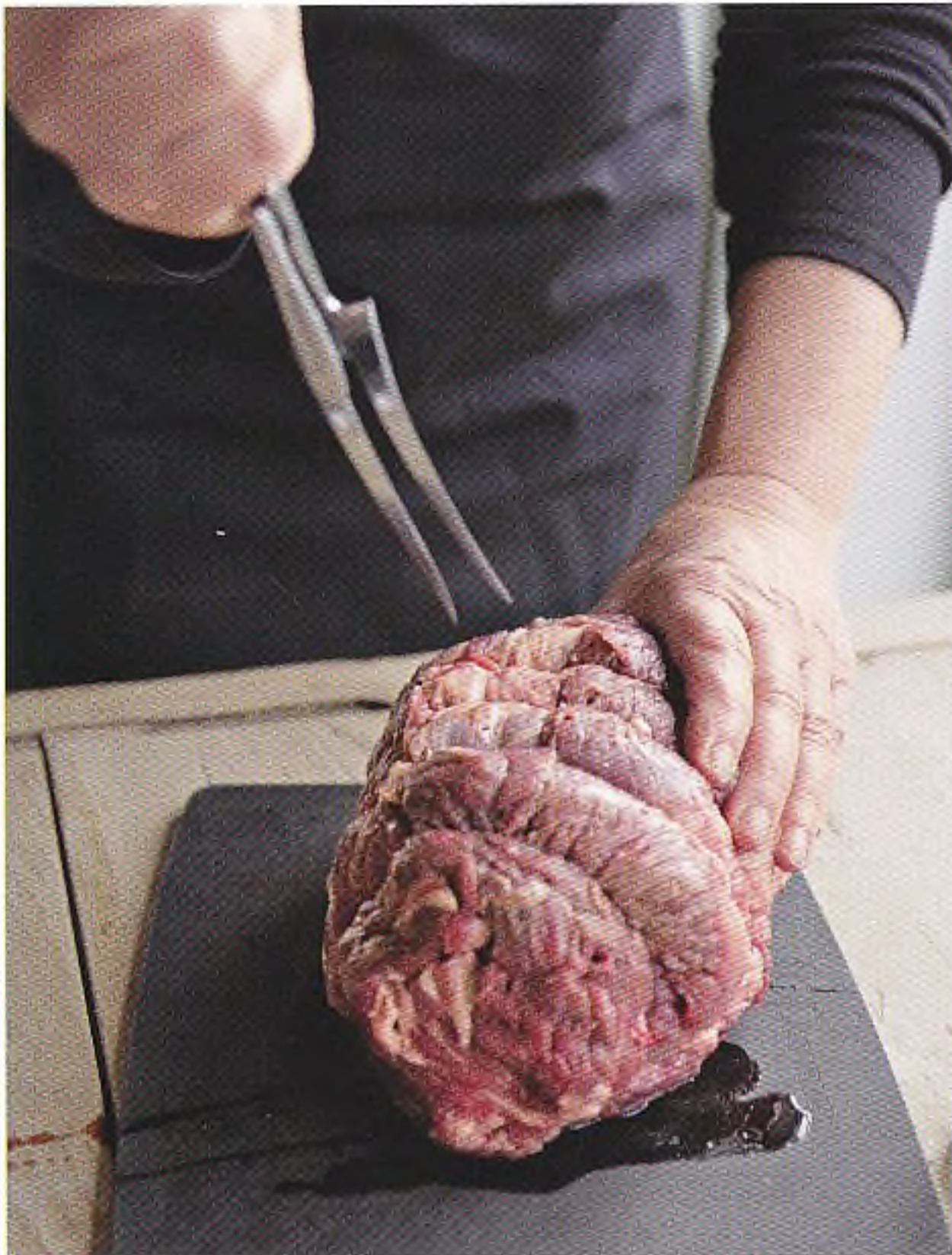
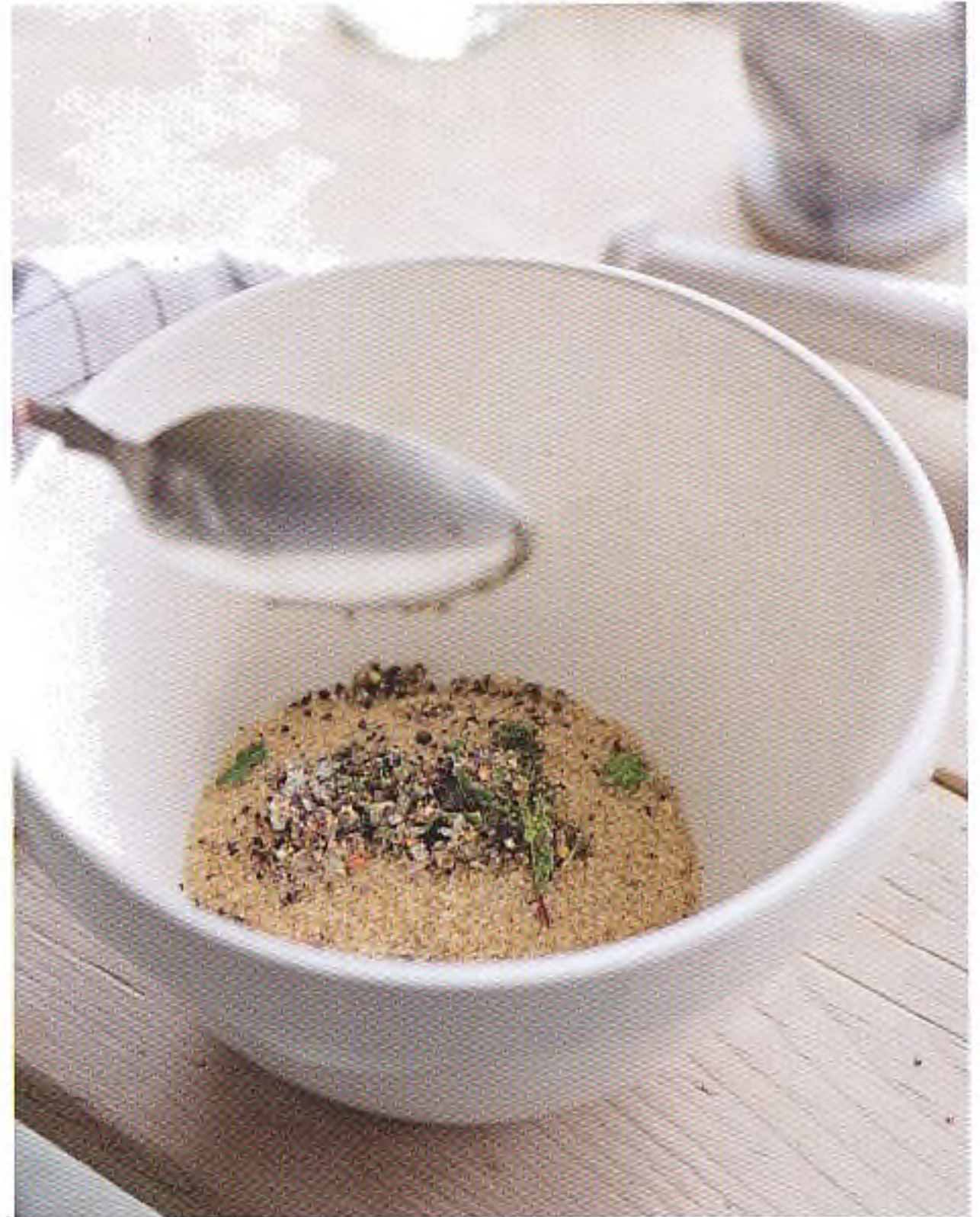
Rincez la viande, puis faites-la tremper pendant 12 heures dans de l'eau claire. Changez l'eau avant la cuisson.

Laissez mijoter à feu doux 3 ou 4 heures.

Sortez la viande de l'eau au moment de la découper (pas avant).

Servez-la dans un sandwich au pain de seigle, avec de la moutarde et des cornichons, ou avec de la purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234).

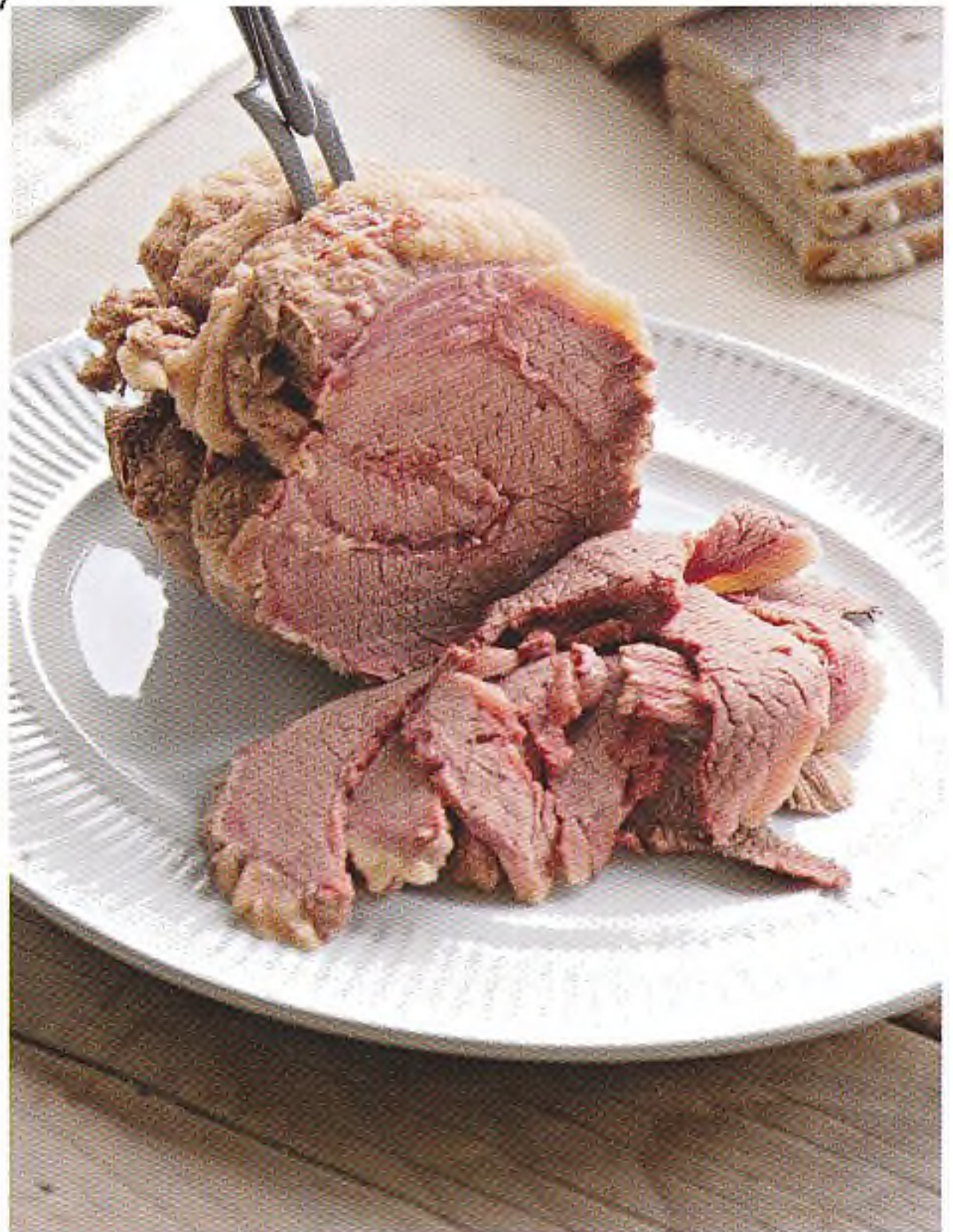
Bien emballée, la viande se garde une semaine au réfrigérateur.



PRÉPARATION DU BŒUF SALÉ 1 Préparez le mélange de sel. 2 Piquez la viande avec une fourchette. 3 Frottez la pièce de bœuf avec le mélange de sel.



4 5  
6 7



4 La viande salée. 5 La pièce de bœuf immergée dans l'eau, dans un récipient résistant à la corrosion.  
6 Cuisson de la viande à petits frémissements. 7 Égouttez la viande, puis tranchez-la sans attendre.

# CORNED-BEEF

PRÉPARATION : 20 MIN

RÉFRIGÉRATION : 12H

POUR 4 À 6 PERSONNES

400 g de poitrine de bœuf salé (voir p. 45)

30 g de gélatine de bœuf (chez le boucher)

1 00 g de graisse de bœuf (chez le boucher)

Un grand classique à base de bœuf salé.

Hachez le bœuf salé à la main (n'utilisez pas le robot), puis mettez-le dans un saladier.

Versez 4 cuillerées à soupe d'eau dans un bol, puis répartissez la gélatine sur l'eau.

Laissez-la se dissoudre, sans remuer, puis passez-la 30 secondes au micro-ondes

et mélangez. Filtrez le liquide, puis versez-le sur la viande hachée. Mélangez soigneusement.

Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé, remplissez-le avec la préparation en tassant.

Dans une casserole, faites chauffer la graisse de bœuf à feu doux. Piquez la viande avec une brochette, à plusieurs endroits, puis versez la graisse fondue dessus : elle formera une couche protectrice. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pour 12 heures.

Le lendemain, démoulez le corned-beef et tranchez-le. Servez avec des cornichons

marines (voir p. 245). Bien emballé, le corned-beef se garde 1 semaine au réfrigérateur.



*ci-dessus* Corned-beef  
tout juste démoulé





## HACHIS DE BŒUF

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 2 À 4 PERSONNES

6 cuill. à soupe d'huile  
de tournesol

1 oignon finement haché

2 gousses d'ail finement  
hachées (facultatif)

200 g de corned-beef haché  
(voir ci-contre)

350 g de pommes de terre  
cuites, grossièrement écrasées

1 bonne quantité  
de Worcestershire sauce

1 filet d'huile d'olive

sel et poivre du moulin

Une solution pratique pour accommoder tous types de restes : bœuf salé, jambon, agneau, morue salée ou autres poissons. Le mélange, composé de pommes de terre grossièrement écrasées, d'oignons finement hachés et d'ail, peut aussi être façonné en galettes et frit à la poêle, ou cuit au four.

Faites chauffer une sauteuse à feu moyen, versez l'huile de tournesol, puis ajoutez l'oignon et éventuellement l'ail. Laissez revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez le corned-beef, les pommes de terre et la Worcestershire sauce, salez, poivrez, puis mélangez. Faites revenir le tout 5 minutes, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Préchauffez le gril du four, puis enfournez la sauteuse. Laissez griller jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit bien croustillant. Pour servir, arrosez d'un peu de Worcestershire sauce et garnissez d'œufs sur le plat ou de purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234) ou de chutney de prune (voir p. 233).



# La morue, reine des produits salés

Les Vikings sont allés jusqu'au Portugal en bateau pour échanger marchandises et savoir-faire. En repartant, ils ont emmené avec eux des princesses portugaises pour les marier à des rois danois, ainsi que d'importantes quantités de sel pour conserver leur cabillaud. Lorsque les Vikings ont cessé de venir, les Portugais, qui n'avaient pas de cabillaud dans leurs mers, sont allés jusqu'à l'île de Terre-Neuve sur la côte est de l'Amérique du Nord pour en pêcher. Au xvi<sup>e</sup> siècle, lors de leurs expéditions en Afrique, en Amérique et aux Indes orientales, ils ont emporté avec eux leur *fiel amigo*, leur «bon ami», ou *bacalhau* (morue).

Comme le sel réduit le volume et le poids du poisson en le déshydratant, il en fait des victuailles idéales pour les voyages. De plus, la salaison accroît la valeur nutritive de cet aliment. Par conséquent, des quantités peu importantes de poisson salé peuvent nourrir un équipage pendant des mois. Nourrissant et bon marché, ce produit «longue conservation» s'est imposé dans toutes les cultures culinaires.

Terre-Neuve doit en grande partie son existence à l'industrie de la morue. Dès 1500, des centaines de bateaux sont venus d'Europe pour y pêcher le cabillaud. Avant d'entamer son long voyage vers le Vieux Continent, le poisson salé devait être séché sur les plages de Terre-Neuve, ce qui a conduit à l'apparition de peuplements côtiers.

Les premiers colons des provinces maritimes au Canada n'auraient pu survivre sans morue ni hareng fumé dans une région où le climat et le sol n'étaient guère propices à l'agriculture. Transformé en source durable de protéines, le cabillaud de l'Atlantique est devenu un produit d'échange précieux.

À l'époque du commerce des esclaves, la côte est de l'Amérique du Nord produisait d'importantes quantités de morue. Le poisson salé a stimulé le terrible commerce triangulaire entre la Grande-Bretagne, les colonies d'Amérique du Nord et les plantations des Antilles. Il a aussi favorisé le développement de routes commerciales autour du globe. Au xvi<sup>e</sup> et au xvii<sup>e</sup> siècle, les ports du Havre et de La Rochelle dominaient le commerce de la morue.

La morue est devenue un ingrédient important de la cuisine des Caraïbes et d'Afrique occidentale. Considérée comme l'aliment des esclaves et des domestiques, elle a toutefois été longtemps boudée par les classes moyennes. Le poisson salé des Caraïbes est plus délicat et plus proche du poisson frais que le *bacalhau* portugais, à la saveur très prononcée.

De nos jours, le cabillaud est importé de Norvège et d'Islande pour être salé au Portugal. Cet aliment reste omniprésent dans l'excellente cuisine lusitanienne. D'ailleurs, ne dit-on pas que les Portugais ont une recette de *fiel amigo* pour chaque jour de l'année ?

## CABILLAUD AU SEL

PRÉPARATION : 15 MIN

SALAGE : 12 H

SÉCHAGE : 1 H

POUR 12 PERSONNES

1 cuill. à soupe de gros sel

3/4 cuill. à soupe de sucre en poudre

1 kg de cabillaud



Une recette qui convient à tous les poissons à chair blanche. Servez des filets en entrée, en tranches très fines, avec un filet d'huile d'olive et du poivre noir, de la purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234) ou encore avec des groseilles à maquereau macérées (voir p. 234).

Cuisinez-le comme du poisson frais : préparez des galettes de poisson (voir p. 130) ou servez-le grillé avec de la betterave rôtie. Une fois salée, la chair devient plus ferme : les morceaux épais sont excellents en sauce, comme dans le ragoût de poisson à la grecque (voir p. 129).

Mélangez le gros sel et le sucre dans un bol, puis frottez-en le poisson. Placez-le dans un grand plat peu profond hermétiquement couvert de film alimentaire. Placez-le 12 heures au réfrigérateur et retournez-le de temps en temps.

Essuyez le poisson, puis laissez-le sécher sur une grille, pour que l'air puisse circuler, au réfrigérateur. Enveloppez-le de film alimentaire et servez-le, en fonction de vos besoins. Vous pouvez le conserver ainsi un peu plus d'une semaine, voire davantage, au réfrigérateur.

**VARIANTE** Une fois le poisson séché, badigeonnez-le d'huile, puis fumez-le à chaud (voir p. 138) pendant 20 minutes, parsemé de graines de fenouil ou de brins de fenouil finement ciselés.

à gauche Cabillaud enduit de sel et de sucre  
ci-contre Fines tranches de morue



# GRATIN DE MORUE ET DE PANAIS

PRÉPARATION : 25 MIN

POCHAGE : 10 MIN

CUISSON : 1 H

POUR 6 À 8 PERSONNES

750 g de morue ayant bien trempé (voir ci-dessous)

25 cl de lait

750 g de panais

3 œufs durs coupés en quatre

1 gros bouquet de persil

20 g de beurre

1 cuill. à soupe bombée de farine

10 cl de crème fraîche épaisse

1 cuill. à café bombée de moutarde

2 cuill. à soupe de chapelure fraîche

poivre du moulin

Préparez vous-même votre morue en suivant cette recette. Vous pouvez aussi l'acheter prête à l'emploi chez un poissonnier ou un traiteur.

Rincez la morue trempée, puis faites-la pocher 10 minutes dans 25 cl d'eau et de lait. Égouttez-la, en réservant le liquide, puis émiettez-la dans un plat à gratin, en retirant les arêtes. Goûtez la morue : si elle est trop salée, couvrez-la de lait froid pour 12 heures.

Lavez les panais et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pelez-les, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur et mettez-les dans le plat à gratin.

Lavez et ciselez le persil, puis ajoutez-le ainsi que les quartiers d'œufs durs.

Préchauffez le four à 220 °C (therrn. 7-8). Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et mélangez à feu doux avec une cuillère en bois, pendant 1 minute. Versez le liquide de pochage réservé, puis fouettez sans discontinuer, jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajoutez la crème fraîche, la moutarde, poivrez et laissez frémir 10 minutes à feu doux. Versez le mélange dans le plat à gratin.

Enfournez pour 10 minutes, puis parsemez la surface de chapelure et prolongez la cuisson de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Servez aussitôt.

## MORUE : ASTUCES DE PRO

J'ai rencontré Rowley Leigh, chef et propriétaire du *Café anglais*, puis chroniqueur gastronomique, au Festival du jambon de Parme alors que j'étais en train de préparer ce livre. Très gentiment, il m'a donné les conseils suivants : «Si vous réalisez vous-même le salage, utilisez 1 kilo de sel gemme par kilo de poisson. Posez le poisson sur une épaisseur de sel avant de le couvrir avec le reste de sel. Un poisson salé 24 heures doit être rincé 5 minutes sous l'eau froide. S'il a été salé 1 semaine, il trempera pendant 12 heures. La morue exige un trempage et un rinçage très soigneux. Mettez-la 24 heures dans de l'eau froide, à changer trois ou quatre fois. Le trempage dans le lait accélère le processus».



# BRANDADE DE MORUE

PREPARATION : 20 MIN

TREMPAGE : 24 H

CUISSON : 15 MIN

REPOS : 20 MIN

POUR 8 PERSONNES

400 g de morue

1 pomme de terre cuite avec sa peau et pelée (facultatif)

lait pour le pochage

1 feuille de laurier

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

3 gousses d'ail finement hachées

3 échalotes finement hachées

20 cl de crème fraîche épaisse

le jus de 1 /2 citron

1 pincée de poivre

Trempé puis poché, le poisson salé est très tendre. Servez-le sur des croûtons. Pour une saveur plus subtile, ajoutez de la purée de pommes de terre.

Faites tremper la morue 24 heures dans de l'eau froide, que vous changerez 3 ou 4 fois.

Rincez soigneusement le poisson. Dans une casserole, couvrez-le de 2 cm de lait, ajoutez la feuille de laurier et faites frémir brièvement. Ôtez du feu, couvrez et laissez reposer 20 minutes. Égouttez le poisson, puis émiettez-le. Goûtez-le. Si la chair est dure, mettez-le à tremper 12 heures dans du lait.

Dans une poêle, faites revenir l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez la crème fraîche et laissez chauffer. Mettez la morue et, éventuellement, la pomme de terre, dans le bol d'un robot et mixez, jusqu'à obtention d'une purée grossière. Ajoutez l'ail, l'échalote et la crème, puis mélangez. Relevez avec le jus de citron et le poivre, puis servez sur des croûtons.



## AUTRES POISSONS SALÉS

La morue (cabillaud salé) n'est pas le seul poisson à avoir assuré puissance et prospérité à de nombreux pays. Harengs et autres poissons migrateurs arrivaient en bancs sur les rivages septentrionaux d'Europe et d'Amérique du Nord. La Scandinavie, la Pologne, les pays baltes, les Pays-Bas, la Belgique, le nord de l'Allemagne et les îles Britanniques comptent d'ailleurs ces spécialités dans leur patrimoine culinaire. Ces pays possèdent aussi, pour la plupart, un riche passé maritime. Pour parcourir le globe, il fallait des victuailles pouvant être conservées pendant toute la durée du voyage. Les réserves de poisson étaient donc un atout considérable.

Les Néerlandais sont restés de grands consommateurs de hareng. Aux Pays-Bas, le visiteur remarque aussitôt dans la rue des charrettes colorées, vendant des harengs : on attrape le poisson par la queue, puis on lance la tête en arrière pour l'engloutir entier. Ce sont des *Hollandse nieuwe* (jeunes harengs), généralement pêchés en mai et juin, lorsqu'ils sont bien charnus. La vente aux enchères de la première prise de l'année donne lieu à une fête, le *Zlaggetjesdag* (jour du drapeau). Quant à la première prise rapportée sur terre, elle est toujours offerte à la reine des Pays-Bas. Le poisson est entièrement vidé (à l'exception du pancréas), mûri puis salé dans des barils. Marron foncé et très salé, ce poisson doit tremper longtemps avant d'être savouré.



## LE SAUMON SALÉ DE L'ALASKA

Bien que les Amérindiens ne pratiquaient pas la salaison, le saumon salé est devenu un produit de première nécessité en Alaska, grâce aux émigrants russes. Dès leur arrivée, ceux-ci ont conservé les saumons selon leurs méthodes traditionnelles. Le saumon salé y est toujours apprécié, en soupe ou cuit au four pour farcir des *pirojki* - des petits pâtés en croûte. Les restes sont hachés ou accommodés en croquettes.

Filetez le saumon. Étalez du sel gemme dans un récipient résistant à la corrosion. Posez les filets

de poisson sur le sel, côté peau au-dessus, puis couvrez-les de sel avant de les lester avec une planche à découper et un poids. Laissez reposer 6 semaines, puis retirez le liquide. Préparez une saumure avec 300 g de sel nitré par litre d'eau et couvrez-en le poisson. Pour une conservation prolongée, remplacez la saumure au bout d'un mois. Conservé dans les règles de l'art, le saumon salé se garde jusqu'à 12 mois.

Aujourd'hui, on trouve plutôt du saumon conservé 24 heures dans un mélange de sel et de sucre aux épices, puis légèrement fumé.



## SAUMON MARINÉ À LA BETTERAVE

PRÉPARATION : 25 MIN

MARINADE : 4 JOURS

POUR 12 PERSONNES

1 kg de filet de saumon avec  
la peau, sans arête et écaillé

POUR LA MARINADE

240 g de cassonade

240 g de gros sel

15 g de grains de poivre noir  
concassés

35 g de baies de genièvre  
écrasées

5 cuill. à soupe de rhum ambré

150 g d'aneth ciselé

le zeste de 3 citrons  
non traités

1 kg de betterave crue,  
pelée et hachée

Le mariage du saumon et de la betterave est surprenant et délicieux...

Posez le saumon, côté peau en dessous, dans un grand récipient résistant à la corrosion. Passez un couteau sur toute la longueur en partant de la queue pour « rebrousser » les petites arêtes. Retirez-les avec une pince à épiler.

Préparez la marinade. Mélangez la cassonade, le gros sel, les grains de poivre, les baies de genièvre, le rhum, l'aneth, le zeste de citron et la betterave, puis versez le tout sur le saumon. Massez la chair pour faire pénétrer la préparation, puis pour la drainer. Retirez l'excédent de liquide, puis enveloppez le saumon de film alimentaire et couvrez le récipient avec un autre morceau de film. Procédez à cette marinade 2 fois par jours pendant 4 jours en conservant au frais.

Au bout de 4 jours, jetez la marinade, puis essuyez le saumon avec du papier absorbant. Bien emballé, ce saumon mariné à la betterave se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

# GRAVLAX TRADITIONNEL

CONGÉLATION : 2 JOURS  
PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE SÈCHE : 24 A 48H

POUR 8 PERSONNES

1 filet de saumon de 1 kg  
écaillé avec la peau  
(demandez à votre  
poissonnier de le préparer)

2 cuill. à soupe de gros sel

2 cuill. à café de poivre  
du moulin

2 cuill. à soupe de cassonade  
ou de miel liquide

50 g d'aneth finement ciselé,  
+ un peu pour garnir

1/2 cuill. à café de cannelle  
en poudre

POUR LA SAUCE À L'ANETH

5 cuill. à soupe de moutarde  
de Dijon

1 1/2 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin rouge

1 cuill. à soupe de sucre  
en poudre

15 cl d'huile d'olive  
ou d'une autre huile végétale

50 g d'aneth finement ciselé  
sel du moulin

VARIANTES AU FIL  
DES SAISONS

En été - 50 g de fleurs  
de sureau, le jus  
et la peau de 1 citron non  
traité coupé en quartiers  
et 2 cuill. à soupe  
de feuilles de thym.

■ En automne - 50 g  
de gingembre frais pelé  
et râpé et 2 cuill. à café  
de cinq-épices (cannelle,  
graines de fenouil, anis  
étoilé, poivre, clous  
de girofle, à parts égales)

• En hiver - le jus  
et la peau de 2 oranges  
non traitées coupées en  
quartiers et 2 cuill. à café  
de cannelle en poudre.

**Littéralement, le mot *gravlax* signifie «saumon enterré». Depuis le Moyen Age, voire avant, saumons, harengs et autres poissons gras étaient placés dans un trou dans le sol, puis couverts d'écorces de bouleau et de pierres. La fermentation donnait une chair tendre, au goût aigre. Ce procédé permettait de conserver le poisson tout au long de l'hiver. Ce produit, à l'odeur très prononcée, était assez éloigné de ce que nous connaissons et apprécions aujourd'hui. Le poisson odorant est appelé *rakefisk* en Norvège et *surfisk* en Suède.**

**De nos jours, le gravlax n'est plus enterré dans le sol mais dans le sel et il n'est plus fermenté.**

**Préparer soi-même du gravlax est très simple et gratifiant. La recette traditionnelle est aromatisée à l'aneth, mais vous pourrez la personnaliser avec les herbes aromatiques, les épices et les condiments de votre choix, selon la saison. Essayez, par exemple, l'orange et la cannelle à Noël. Si vous vivez à la campagne, associez saumon et fleurs de sureau au début de l'été : le résultat est excellent.**

Placez le saumon au congélateur pendant 2 jours, puis faites-le décongeler. Passez vos doigts sur la chair pour vérifier qu'il ne reste plus d'arêtes. Si vous en trouvez, retirez-les à l'aide d'une pince à épiler.

Mélangez le gros sel, le poivre, la cassonade, l'aneth et la cannelle, puis frottez-en le saumon. Placez le saumon côté peau en dessous, dans un plat peu profond hermétiquement couvert d'un film alimentaire, puis laissez-le de 24 à 48 heures au réfrigérateur, en le retournant de temps en temps. Enlevez régulièrement le liquide qui s'accumule.

Essuyez le poisson, parsemez-le du reste d'aneth ciselé, puis coupez-le en fines tranches.

Préparez la sauce à l'aneth. Réunissez la moutarde, le vinaigre de vin rouge, le sucre, l'huile d'olive et l'aneth dans un bol. Salez, puis émulsionnez énergiquement. Servez le gravlax avec la sauce à l'aneth, du pain et du beurre ou avec des pommes de terre cuites à l'eau et une salade verte.

## LE SECRET D'UN GRAVLAX RÉUSSI

Traditionnellement, on utilise davantage de sucre que de sel - pour une consistance plus ferme, prenez des parts égales.

Écrasez l'aneth dans un mortier avant de l'utiliser, pour exacerber son parfum.

Plus le saumon marine, plus sa chair s'affermi et cuit.

Laissez mariner le saumon à température ambiante pour accélérer le processus et éviter la formation d'une croûte sur la chair.

L'aneth se conserve très bien au congélateur, en sachets. Utilisez-le surgelé, en écrasant le sachet avec un rouleau à pâtisserie, ainsi l'aneth se désintégrera, comme s'il avait été ciselé.







*ci-contre* Gravlax entier  
*ci-dessous* Gravlax coupé en fines tranches,  
accompagné de pommes de terre cuites à l'eau  
et de sauce à l'aneth







\* ÉPICER  
& MARINER

## LES MÉLANGES D'ÉPICES

Lorsque nous recourons aux épices et aux herbes aromatiques aujourd'hui, c'est essentiellement pour leur saveur. Autrefois, elles servaient aussi à la conservation des aliments car une fois épices, la viande et le poisson, même crus, se gardent plus longtemps. Riches en propriétés médicinales, antiseptiques et conservatrices, les épices coûtaient cher mais elles étaient indispensables, à l'instar du sel.

Les épices et les herbes aromatiques peuvent s'utiliser «à sec», parfois accompagnées de légumes (céleri, carotte, oignon, ail, gingembre) ou de sucre, réduites en pâte dans un robot ou à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Viande, volaille, gibier ou poisson sont enduits de ce mélange, puis lestés et laissés à mariner à sec pendant plusieurs heures, jours voire semaines. Enfin, le produit est fumé, rôti, cuit à l'eau, grillé au barbecue ou consommé cru. Ainsi, le pastrami est enduit d'un mélange à base d'épices, de laurier et d'ail, puis lesté pendant une à trois semaines pendant lesquelles il est massé quotidiennement, avant d'être séché et fumé (voir p. 72). Certaines recettes, comme le carpaccio de bœuf épice (voir p. 78), se préparent avec les meilleurs morceaux de viande. Dans ce cas, la spécialité est soit servie marinée mais crue, soit légèrement fumée. Les morceaux plus durs sont cuits lentement ou fumés, voire les deux. De manière générale, poissons, volailles et gibier ne demandent pas à rester aussi longtemps dans les épices, car leur chair est très tendre.

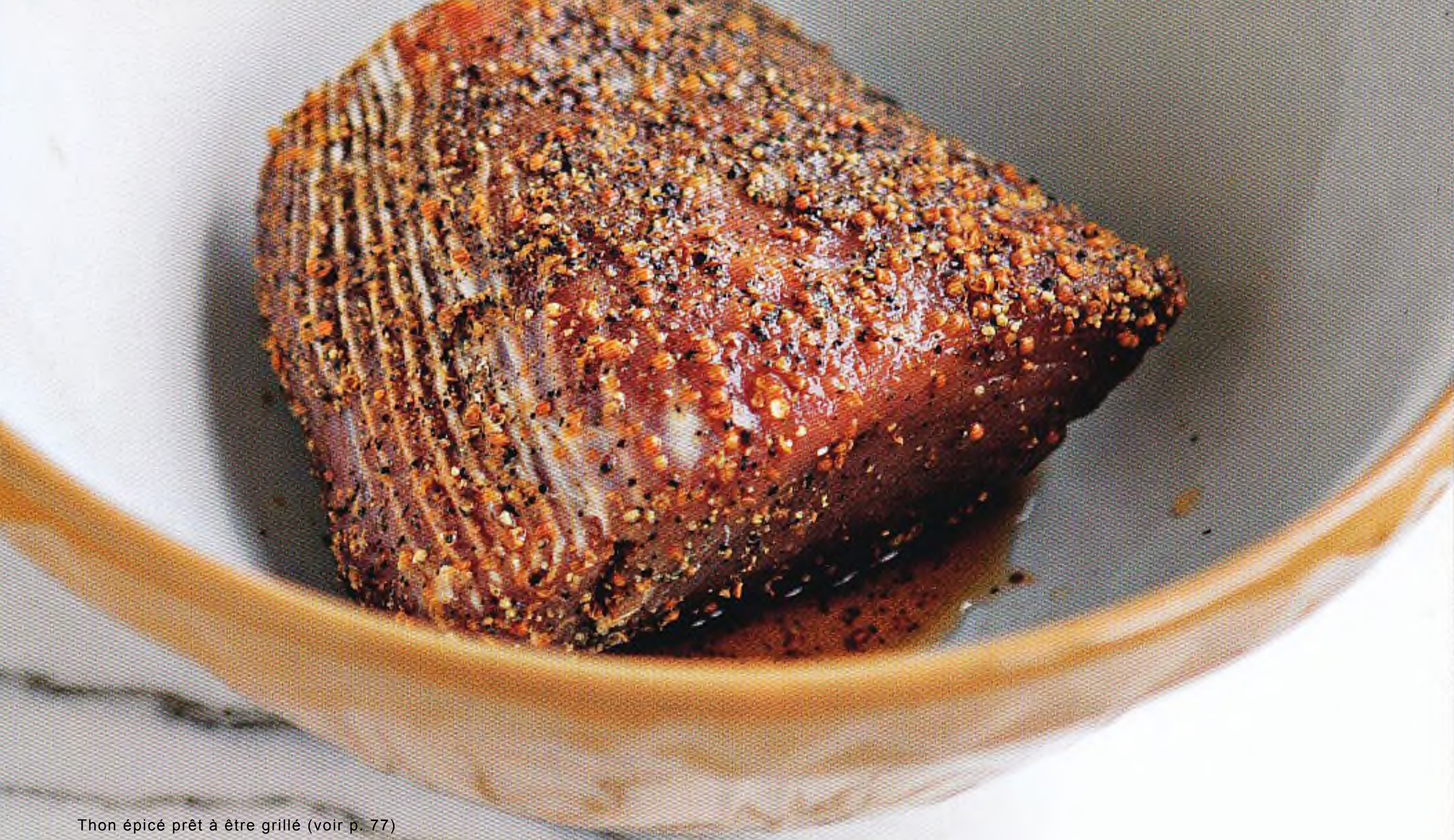
Autrefois, de gigantesques morceaux de viande étaient conservés ainsi. La viande était séchée, puis enduite de baies de genièvre, de piment de la Jamaïque, de poivre noir, de laurier, d'échalote, de sel et de sucre pendant une semaine, retournée un jour sur deux, puis frottée quotidiennement avec un mélange de sel gemme, de salpêtre et d'ail pendant 10 jours. Lorsqu'elle n'était pas consommée aussitôt, elle était enduite de son séché puis fumée pendant une semaine avec des copeaux de bois de hêtre, des brindilles de chêne ou de la fougère. Sinon, elle était rôtie avant de refroidir pendant 48 heures et d'être tranchée.

D'autres recettes comparables, avec des morceaux de viande de taille plus raisonnable, sont préparées depuis des siècles, vestiges de l'époque où les réfrigérateurs n'existaient pas.

## LES MARINADES AUX ÉPICES

Le *Sauerbraten* est une recette traditionnelle allemande de viande épicée, préparée depuis des siècles, qui reste très appréciée outre-Rhin. Le vinaigre mélangé aux épices donne une marinade dans laquelle la viande repose plusieurs jours avant d'être cuite (voir p. 80). Cette pratique permettait également d'attendrir des viandes dures et aussi, reconnaissons-le, de masquer le goût faisandé du gibier et des viandes.

Les marinades pour la viande se préparent avec du vinaigre, mais aussi avec du vin, de la bière, du cidre ou du yaourt, relevés d'épices et d'herbes aromatiques. Toutefois, ce procédé n'est pas réservé



Thon épicé prêt à être grillé (voir p. 77)

à la viande. Le cuisinier sicilien Andréa Ali m'a raconté que pendant la Seconde Guerre mondiale, les fermiers des montagnes cachaient leurs fromages dans des tonneaux d'alcool, le *vinacce*. En ressortant les fromages de leurs cachettes, ils ont constaté qu'ils avaient pris une saveur nouvelle.

## SAUCISSE AUX ÉPICES : UNE LONGUE TRADITION

Les habitants des régions d'Europe traversées par les armées impériales romaines ont vu celles-ci transporter de mystérieux chapelets composés de poches de viande très épicée, séchée ou fumée. Nourrissants et faciles à transporter, ces aliments permettaient de conserver des petites portions de viande emballées. Au Moyen Âge, les saucisses, protégées des bactéries par les boyaux qui les entouraient et par le poivre noir, s'étaient imposées dans toute l'Europe.

Dans son livre de recettes, Apicius, le gourmet romain, présente la *lucanica*, une préparation associant viande hachée, poivre, cumin, rue (une plante méditerranéenne), sarriette, persil, herbes aromatiques, baies de laurier et *liquamen* (un condiment romain). Il y ajoutait des grains de poivre, beaucoup de graisse et des pignons de pin avant de faire entrer le tout dans des boyaux.

D'ailleurs, la *salsiccia lucanica* est une spécialité de Basilicata, dans le sud de l'Italie, mais également de la région de Milan, qui en revendiquent tous deux la paternité. En Grèce, on prépare le *loukaniko*,

une saucisse au vin rouge et à la coriandre. Des saucisses épicées sont préparées dans l'Europe entière, mais aussi dans de nombreuses régions du monde.

Les vagues d'immigration successives arrivées en Amérique du Nord ont apporté avec elles leur cuisine, qui transparait à travers la gastronomie américaine contemporaine. Transmises et modifiées de génération en génération, ces recettes sont devenues typiquement américaines. La grande diversité de saucisses épicées fraîches, semi-sèches et sèches qu'on trouve aujourd'hui outre-Atlantique illustre parfaitement ce phénomène.

## L'AUTHENTIQUE « BARBEQUE »

Voici quelques années, je me trouvais dans un pub de Dublin, en compagnie d'un groupe d'étudiants américains, venus de Caroline du Sud. Une affiche annonçant un barbecue dans le quartier a attiré leur attention. Ils m'ont demandé ce qu'ici en Europe, on entendait par «barbecue». Je leur ai expliqué que l'on faisait griller un peu de tout - saucisses, côtes, poulet, etc. Toutefois, à leurs têtes, j'ai bien vu que ce n'était pas la réponse qu'ils attendaient. Curieuse, je les ai interrogés et j'ai découvert qu'un «barbeque» en Caroline du Sud et dans le sud des Etats-Unis recouvrait une réalité assez différente de la nôtre.

Lake E. High, président de la South Carolina Barbeque Association, m'a éclairée : «Ailleurs que dans le sud des États-Unis, la plupart des gens utilisent le mot barbecue dans le sens de grillade. Or c'est une utilisation impropre. Dire qu'on prépare des hamburgers ou des sardines au barbecue est incorrect. Certes, les gens passent un excellent moment ensemble, mais ce qu'ils font n'est pas un barbecue! Au demeurant, l'appareil qu'ils utilisent pour faire cuire leur viande en plein air est un gril, pas un barbecue. » Après avoir découvert que ce que nous qualifions de barbecue n'a rien à voir avec un «barbeque», mais plutôt avec des grillades, j'ai cherché à découvrir ce qu'on entendait par « barbeque» dans le sud des États-Unis. Lake High et André Pope, juge senior dans le circuit Barbeque de Caroline du Sud, m'ont beaucoup aidée dans ma quête.

En Caroline du Sud, un «barbeque» est une épaule de porc entière, cuite lentement sur l'os à feu doux, dans la fumée, jusqu'à ce qu'elle tombe en morceaux. La viande est donc davantage fumée que cuite, davantage rôtie que grillée. À la place des chambres à fumer, autrefois omniprésentes dans toute la Caroline du Sud, on utilise aujourd'hui un barbecue avec un couvercle. Pour ma part, je me sers d'un fumoir.

En fonction de la viande choisie, on parle de «barbeque» de bœuf, de poulet ou de porc. Cette spécialité peut se préparer avec d'autres viandes, comme de l'agneau, de la dinde, du chevreau - et même de l'opossum, dans le sud des États-Unis!



Piment, ail, sucre roux, laurier, grains de poivre et diverses épices destinés à être mélangés pour enduire une viande

## BARBECUE ET FUMAGE

Ce sont les Espagnols qui ont introduit le cochon en Amérique, faisant découvrir cette viande aux Amérindiens. Au xvi<sup>e</sup> siècle, les conquistadors espagnols sont arrivés dans l'actuelle Caroline du Sud, où ils ont fondé leur première colonie, Santa Elena. C'est là qu'ils ont appris à préparer un vrai «barbecue», quand les Amérindiens les ont initiés à la cuisson très lente dans la fumée. Ainsi, le premier «barbecue» a été le fruit d'une collaboration, les Espagnols fournissant la viande et les Amérindiens la méthode de cuisson !

Les premières descriptions des «barbeques» font état d'«Indiens

fumant la viande». En réalité, lors d'un «barbecue» la source de chaleur est beaucoup plus puissante qu'elle ne l'est lors du fumage. En effet, lors du fumage, l'animal ne reste pas entier. Le processus est si lent qu'une bête entière aurait pourri de l'intérieur avant que la fumée n'ait pu pénétrer au cœur de la viande. Lors du «barbecue», en revanche, le cochon est souvent cuit entier.

Toutefois, la différence entre le fumage et le «barbecue» est ténue. Les chambres à fumer, très courantes dans les fermes de Caroline du Sud jusque dans les années 1940, associaient une quantité importante de fumée et un feu très doux, sur une période

prolongée. La température du «barbecue» joue un rôle important : elle doit être comprise entre 100 et 125 °C, pendant 7 à 10 heures, en fonction de la taille du morceau de viande.

Il est intéressant de noter que ce sont les premiers colons écossais, spécialisés dans le fumage du poisson, qui ont introduit les premières sauces au vinaigre et au poivre dont on enduit la viande. À l'époque, le «barbecue» servait davantage à conserver la viande qu'à la cuire : le vinaigre agit comme un antiseptique naturel, le poivre chasse les mouches et le sel empêche la prolifération des bactéries.



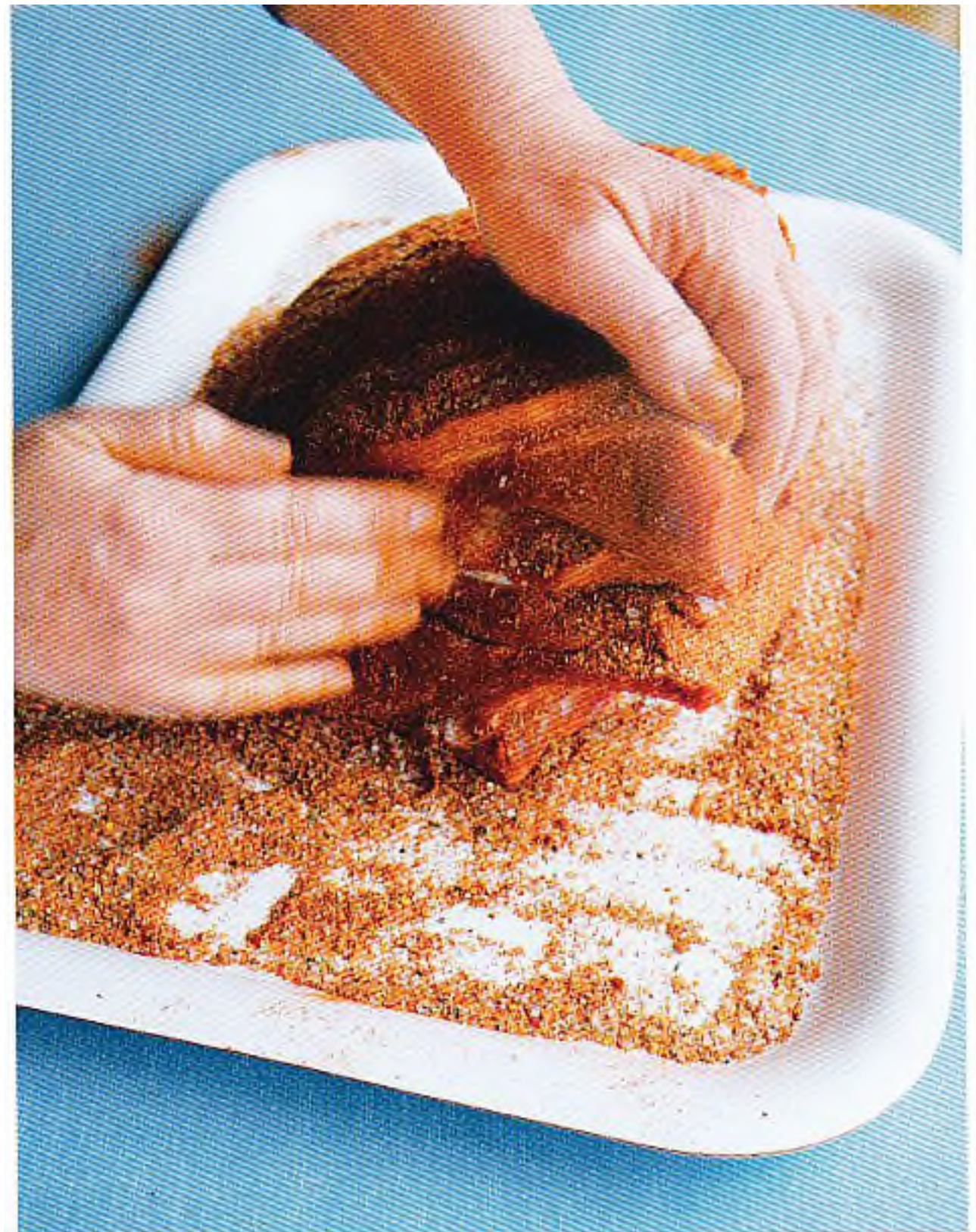
# L'ÉPAULE DE PORC FUMÉE, UNE SPÉCIALITÉ DE CAROLINE DU SUD

L'épaule fumée au barbecue, ou «barbeque» servie traditionnellement dans les États du sud des États-Unis, lors des grandes fêtes familiales et des festivités comme la fête nationale, est du «pulled pork» : de grands morceaux d'épaule de porc enduits d'un mélange d'épices, puis cuits lentement dans un fumoir ou sur un barbecue à couvercle. La viande est badigeonnée, puis injectée d'une sauce de finition au vinaigre (voir p. 69), jusqu'à ce qu'elle soit tendre et fondante au point de tomber en morceaux. Ceux-ci sont ensuite servis dans un plat avant d'être trempés dans un bol de sauce barbecue maison.

Chaque famille possède sa propre recette, et c'est à qui détiendra la meilleure. En été, des festivals de «barbeque» se tiennent dans tous les États du sud, pour déterminer le champion de «barbeque» de l'année. En Caroline, on préfère les mélanges d'épices sucrés, tandis que les Texans apprécient les saveurs pimentées. Les habitants du Tennessee, quant à eux, aiment les mélanges d'épices salés. Sept ou huit ingrédients sont associés - piment de Cayenne, poivre noir, piment et paprika, relevés d'oignon, de céleri, de sel à la fleur d'ail et de sucre, par tasses entières. Le mélange est ensuite utilisé à loisir lors de la saison du «barbeque». Chacun adapte la recette à son goût et crée son mélange, à nul autre pareil. À vous de jouer pour associer vos épices préférées !

Sachez simplement que le «barbeque» de Caroline du Sud n'a pas grand-chose à voir avec le barbecue que nous préparons chez nous (voir p. 64). Si vous n'avez pas de barbecue à couvercle (voir p. 9), ni de fumoir, adaptez cette spécialité pour la faire cuire au four. Toutefois, vous n'obtiendrez pas l'exquise finition fumée caractéristique...

PRÉPARER LE «BARBEQUE» 1 Appliquez le mélange d'épices sur l'épaule de porc. 2 Laissez reposer, puis injectez la sauce dans l'épaule. 3 La viande en cours de cuisson et de fumage. 4 Enduisez l'épaule de sauce. 5 La viande prête à être dégustée.





34



# ÉPAULE DE PORC FUMÉE AU BARBECUE

PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 6 À 8H

MARINADE SÈCHE : 12H

CUISSON : 7 À 10H

POUR 20 PERSONNES

5 à 6 kg d'épaule de porc non désossée avec sa couche de graisse

bois de fumage (copeaux de hickory ou de chêne ou briquettes), pour 2 heures de fumage

1/2 à 1 l de jus de pomme

POUR LE MÉLANGE D'ÉPICES (POUR 3 ÉPAULES DE PORC)

125 g de sucre roux

125 g de paprika

75 g de sel à la fleur d'ail

75 g de sel kasher (sel pur à 100 %)

1 cuill. à soupe de piment en poudre

1 cuill. à café de piment de Cayenne

2 cuill. à café de poivre du moulin

2 cuill. à café de piment en poudre

1 cuill. à café d'origan séché

1 cuill. à café de cumin en poudre

1 cuill. à café de moutarde en poudre (dans les épicerie fines)

POUR LA SAUCE

1 l de vinaigre de cidre

60 g de sucre roux

3 cuill. à soupe de sel

1 1/2 cuill. à café de piment de Cayenne

1 cuill. à café de poivre du moulin

3 cuill. à soupe de piment en poudre

Il m'est arrivé de préparer cette recette avec un morceau d'épaule de taille «familiale». Certes, le résultat était bon, mais il n'arrivait pas à la cheville de ce que j'ai obtenu en utilisant une épaule entière sur l'os. D'où mon conseil : préparez ce plat lorsque vous avez beaucoup d'invités.

Pour réussir ce «barbecue», la viande doit conserver sa couche de graisse, qui préserve sa tendreté. Vous devrez injecter la sauce dans la viande, puis badigeonner celle-ci 1 heure avant de la servir, avec la sauce de finition.

Le mélange d'épices convient aussi bien au poulet et au bœuf qu'au porc. Préparez-le à l'avance et conservez-le dans un bocal. La sauce est à la fois injectée dans la viande et utilisée pour la finition. À base de vinaigre, elle est bien acidulée. Mieux vaut la préparer la veille (au frais, elle se conserve 6 mois).

Préparez le mélange d'épices. Réunissez tous les ingrédients dans un bol et mélangez.

Vous pouvez aussi le préparer à l'avance et le conserver dans un bocal.

Préparez la sauce. Dans une grande casserole, portez le vinaigre à ébullition. Réduisez le feu et ajoutez le sucre, en remuant jusqu'à dissolution complète. Ajoutez le sel, le piment de Cayenne et le poivre. Mélangez, puis ajoutez le piment. Portez à ébullition et laissez bouillonner de 3 à 5 minutes. Ôtez du feu, puis laissez refroidir et reposer de 6 à 8 heures. Secouez avant utilisation. Cette sauce se conserve 6 mois au réfrigérateur.

Frottez la viande avec les épices et laissez reposer 12 heures au frais.

Pratiquez quelques entailles dans la viande, puis injectez la sauce dedans à l'aide d'une seringue ou d'une pipette.

Préchauffez le barbecue à couvercle ou le fumoir et mettez suffisamment de copeaux de bois pour 2 heures de fumage, ou bien préchauffez le four. La température doit être comprise entre 100 à 125 °C : suffisamment élevée pour permettre une cuisson lente, mais suffisamment basse pour faire juste fondre le collagène qui entoure les fibres de viande, et permettre à celle-ci de rester tendre et juteuse.

Versez le jus de pomme dans un plat, posez celui-ci sur le fond du barbecue, du fumoir ou en bas du four (rajoutez-en s'il s'évapore). Posez la viande sur une grille, dans le barbecue à couvercle, dans le fumoir ou dans le four (mettez la grille dans un plat), aussi loin que possible de la source de chaleur. Surveillez la température pendant la cuisson. Une épaule de 5 kilos cuira environ 7 heures. Si vous préférez une cuisson à basse température, à 100 °C constants, comptez 10 heures. Au bout de quelques heures, glissez un thermomètre de cuisson dans la chair : elle doit afficher une température intérieure de 75 °C.

Environ 1 heure avant la fin de la cuisson, badigeonnez généreusement la viande avec la sauce chaude, puis prolongez la cuisson (appliquée plus tôt, la sauce risquerait de noircir). Enveloppez la viande d'une feuille d'aluminium et laissez-la reposer 30 minutes.

Cuite dans les règles de l'art, la viande se défait toute seule de l'os. Servez avec de la sauce barbecue à la moutarde (voir p. 70) à part.

Délicieux en etc, avec du pain, accompagné d'une salade de pommes de terre et de céleri, ou en hiver, avec de la betterave rôtie.



Barbeque et sauce barbecue  
à la moutarde

## L'ÉPAULE FUMÉE ET SES SAUCES

Les opinions divergent sur la préparation de l'épaule fumée. Par exemple, faut-il faire mariner la viande à sec ou dans une préparation liquide? Toutefois, on distingue quatre grandes traditions et sauces associées.

La recette originale, la plus ancienne, existe depuis plusieurs siècles. À base de vinaigre et de poivre, elle a été introduite aux États-Unis par des familles écossaises établies dans le comté de Williamsburg, dans l'actuelle Caroline du Sud. C'est la méthode qu'on m'a recommandée. Rien ne vaut la tradition !

Les autres sauces, dans l'ordre d'apparition, sont la sauce à la moutarde, la sauce tomate légère et la sauce tomate intense. Celle à base de moutarde est un vestige de l'héritage allemand. Entre 1730 et la fin des années 1750, la colonie britannique de Caroline du Sud a encouragé l'installation de milliers de familles allemandes, allant jusqu'à payer le prix de la traversée. Ces émigrants travailleurs et pleins de ressources ont apporté avec eux, entre autres, leurs recettes à la moutarde.

La troisième, la sauce tomate légère, se compose de vinaigre et de poivre, additionnés de ketchup. La dernière, la sauce tomate intense, s'est imposée rapidement, notamment grâce à la publicité télévisée. Elle est d'ailleurs souvent utilisée à mauvais escient, appliquée sur les viandes puis grillée à haute température.

### RÉUSSIR UNE ÉPAULE FUMÉE :

Achetez une épaule de porc non désossée de 5 ou 6 kg.

La veille, préparez une sauce à base de vinaigre.

Préparez un mélange d'épices, frottez la viande avec celui-ci et laissez-la reposer 12 heures au frais.

Préchauffez le fumoir, le four ou le barbecue à couvercle de 100 à 125 °C.

Injectez la sauce dans la viande, puis faites cuire de 7 à 10 heures, jusqu'à ce que la température intérieure atteigne 75 °C.

Si vous utilisez un fumoir ou un barbecue à couvercle, fumez la viande pendant les 2 premières heures.

Badigeonnez la viande de sauce 1 heure avant la fin de la cuisson.

Enveloppez la viande de papier aluminium et laissez-la reposer 30 minutes.

Au moment de servir, retirez l'os : la viande se détachera toute seule.

Servez la sauce barbecue à part.

# BŒUF FUMÉ ET GRILLE

PRÉPARATION : 20 MIN  
REPOS : 6H30 À 8H30  
CUISSON : 8H30

POUR 15 À 20 PERSONNES

5 kg de pointe de poitrine  
de bœuf avec l'os et avec  
sa couche de graisse  
moutarde de Dijon  
bois de fumage (copeaux  
de hickory ou de chêne  
ou briquettes), pour 2 heures  
de fumage

POUR LA SAUCE

50 cl de vinaigre de vin blanc  
1 cuill. à soupe de sucre roux  
1 cuill. à soupe de sel  
5 g de piment en poudre  
5 g de poivre du moulin

POUR LE MÉLANGE D'ÉPICES

2 cuill. à soupe de sucre roux  
4 cuill. à soupe de sel  
2 cuill. à café de poivre  
du moulin  
2 cuill. à café de paprika  
1 cuill. à café de piment  
de Cayenne  
2 cuill. à café d'ail séché  
1/2 cuill. à café de cumin  
en poudre  
1 cuill. à café d'oignon séché  
1 cuill. à café de gingembre  
en poudre  
2 cuill. à café de piment  
en poudre

POUR LA SAUCE BARBECUE  
À LA MOUTARDE

15 cl de moutarde de Dijon  
10 cl de miel liquide  
10 cl de ketchup  
15 cl de vinaigre de vin blanc  
1 cuill. à soupe d'aneth  
finement ciselé  
1 cuill. à soupe de piment  
de la Jamaïque en poudre  
1 cuill. à soupe de sauce  
au piment  
11/2 cuill. à café de poivre  
du moulin  
sel du moulin

Avant de commencer, lisez les instructions pour réussir l'épaule fumée (voir p. 69). Si vous n'avez pas de barbecue à couvercle ni de fumoir, utilisez votre four. Le plat n'aura pas cette incroyable saveur fumée, mais vous obtiendrez malgré tout une viande délicieusement épicée et fondante.

la veille, préparez la sauce. Versez le vinaigre dans une grande casserole, portez à ébullition, puis réduisez le feu, ajoutez le sucre et remuez jusqu'à dissolution complète. Incorporez le sel, le piment et le poivre noir, laissez frémir de 3 à 5 minutes, puis ôtez du feu et laissez refroidir. Versez le mélange dans un grand bocal et laissez reposer de 6 à 8 heures. Secouez avant utilisation.

Préparez le mélange d'épices. Réunissez tous les ingrédients dans un bol et mélangez le tout. Enduisez la viande de moutarde, puis roulez-la dans le mélange d'épices.

Préchauffez le fumoir ou le four de 80 à 90 °C (therm. 2-3). Si votre four ne se règle pas aussi bas, choisissez la température la plus basse et laissez la porte entrouverte. Préparez des copeaux de bois ou des briquettes pour 2 heures de fumage. Remplissez un récipient d'eau et placez-le au fond du fumoir ou du four (rajoutez de l'eau en cours de cuisson, pour compenser l'évaporation).

Posez la viande sur une grille, dans le fumoir ou dans le four, aussi loin que possible de la source de chaleur. Fermez le fumoir ou le four et laissez cuire 8 heures.

Après quelques heures de cuisson, enfoncez un thermomètre de cuisson dans la chair. La température atteint 60 °C lorsqu'elle est saignante, 70 °C lorsqu'elle est à point, et 75 °C lorsqu'elle est bien cuite. Environ 1 heure avant la fin du temps de cuisson, badigeonnez la viande de sauce. Quand la cuisson est terminée, badigeonnez-la à nouveau, puis enveloppez-la d'une feuille d'aluminium et laissez-la reposer 30 minutes.

Dans une petite casserole, réunissez tous les ingrédients de la sauce barbecue, puis laissez frémir 30 minutes. Servez la viande en tranches dans du pain ou accompagnée de salade, de sauce barbecue, de purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234) et de noix marinées (voir p. 243).

*ci-dessous* La viande épicée, prête à être enfournée *ci-contre* Sandwich au bœuf grillé





# PASTRAMI DE BŒUF

PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE SÈCHE : 1 À 3  
SEMAINES  
SÉCHAGE : 24H  
CUISSON : 1 H

POUR 12 PERSONNES

2 feuilles de laurier  
6 gousses d'ail pelées  
1 piment rouge  
1 cuill. à soupe de grains  
de poivre noir  
1 cuill. à soupe de grains  
de poivre blanc  
1 cuill. à soupe de grains  
de coriandre  
1 cuill. à soupe de graines  
de moutarde  
1 cuill. à soupe de paprika  
1 cuill. à soupe de cannelle  
en poudre  
1 cuill. à soupe de gingembre  
en poudre  
5 cuill. à soupe de sel gemme  
et 1 cuill. à café de salpêtre  
mélangés (facultatif)  
ou 5 cuill. à soupe de sel  
nitrité (chez le charcutier,  
voir p. 16)  
3 cuill. à soupe de cassonade  
1 à 2 kg de poitrine de bœuf  
maigre coupée spécialement  
pour faire du pastrami (voir  
ci-contre) ou de rumsteck

NOTE Si vous ne souhaitez  
pas utiliser de nitrates,  
préparez le mélange d'épices  
en substituant du gros sel  
au mélange à base de sel  
gemme ou de sel nitrité  
(chez le charcutier).

Produit emblématique des traiteurs juifs new-yorkais, le pastrami est difficile à préparer à la maison. Produit par des professionnels à partir de bœufs spécialement sélectionnés, le pastrami possède une forme, une texture et une couleur spécifiques que vous aurez du mal à recréer.

Il vous faudra donc faire preuve d'une certaine ouverture d'esprit quant à l'aspect et au goût de votre pastrami maison. Pour commencer vous aurez peut-être envie de renoncer à des additifs ou au sel nitrité, pour vous cantonner à un mélange de sucre et de sel épicé. Le résultat sera extraordinaire, mais il n'aura pas la couleur rose caractéristique du pastrami.

La forme de la viande sera elle aussi différente, sauf si vous avez la chance d'avoir un boucher qui fabrique lui-même son pastrami. Ne vous attendez pas à obtenir de grandes tranches rectangulaires ou rondes. Demandez au boucher de vous couper un morceau de poitrine plat, si possible avec une couche de graisse à enlever. Cependant, la plupart des bouchers n'ont pas l'habitude de ce type de pièces...

Demandez au boucher de couper un grand morceau épais dans le flanc, dans le sens de la longueur. Expliquez-lui qu'il vous faut une «tranche» de 20 cm x 30 cm et de 4 à 6 cm d'épaisseur. La poitrine entière, telle qu'utilisée pour le bœuf salé, ne convient pas. Vous pouvez éventuellement choisir un morceau dans le haut du rumsteck. Beaucoup de professionnels se servent de cette pièce de viande, sans doute plus facile à trouver. Coupez-la pour lui donner une forme régulière.

Écrasez les aromates avec toutes les épices, le sel et la cassonade, dans un mortier à l'aide d'un pilon ou dans le bol d'un robot. Enduisez soigneusement la viande avec ce mélange pendant 10 minutes. Déposez la viande épicée dans un plat peu profond, puis fermez celui-ci d'un film alimentaire, lestez-le avec un poids et placez-le au réfrigérateur pendant 1 à 3 semaines. Massez la viande deux fois par jour (ou bien procédez comme indiqué p. 74).

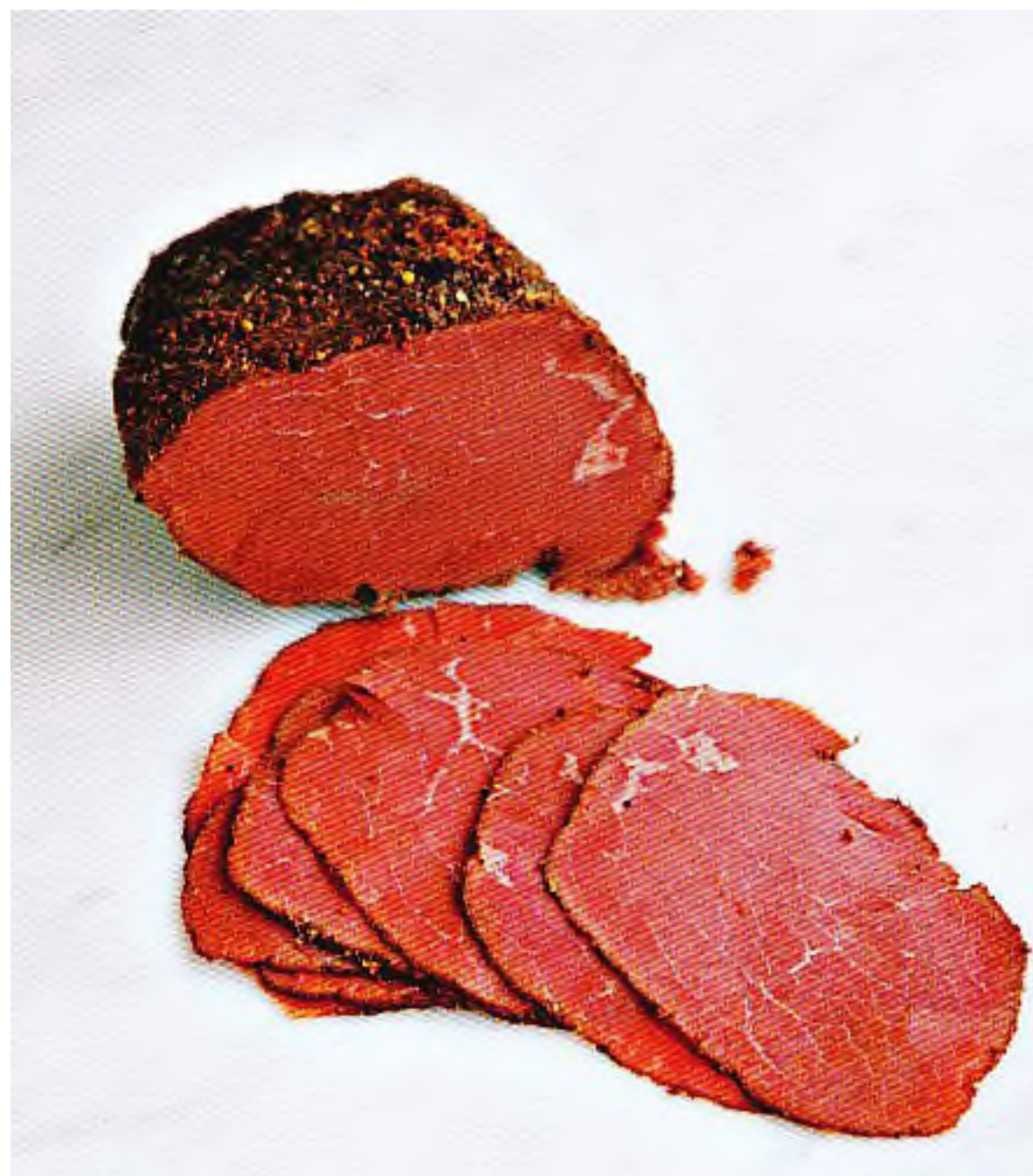
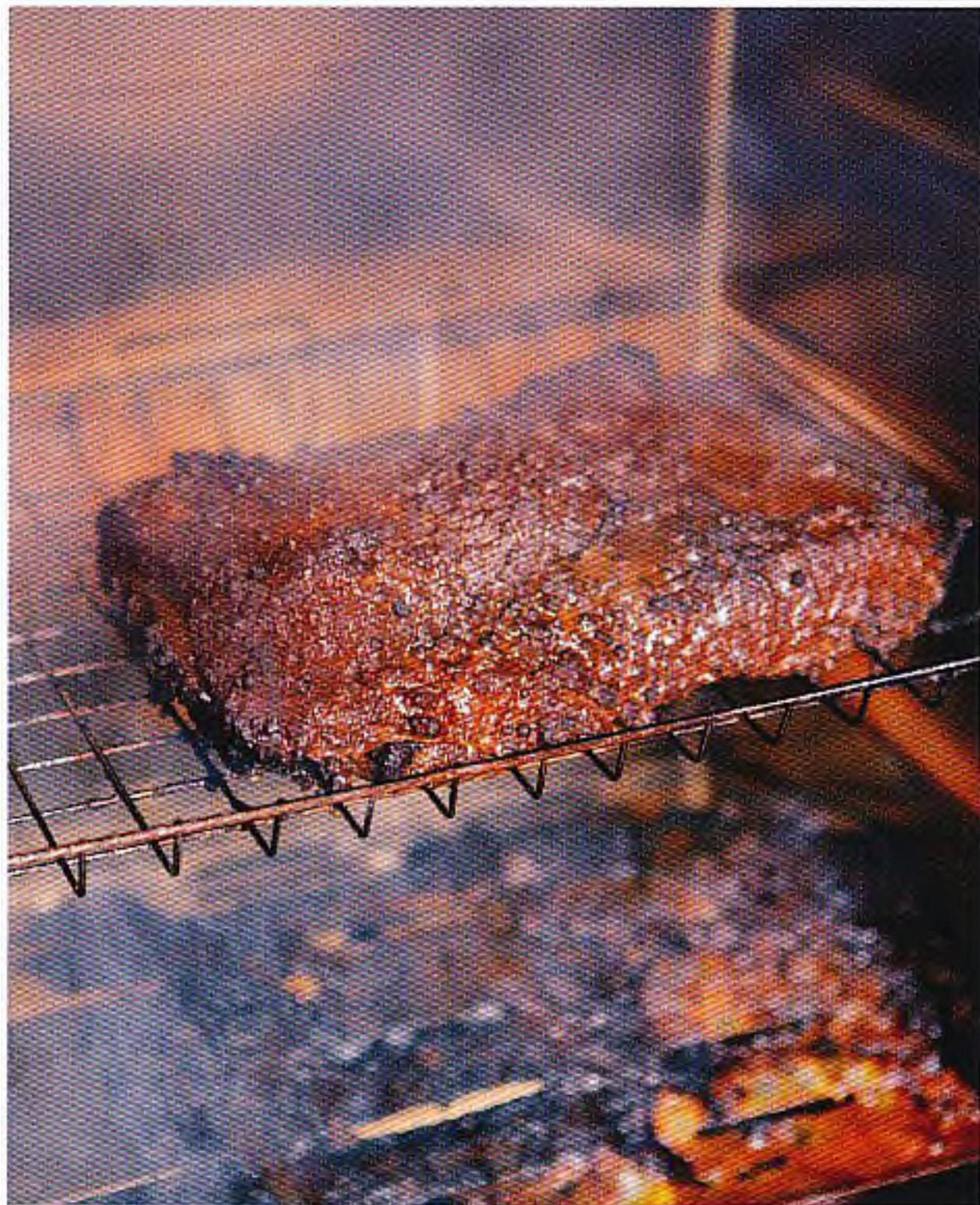
Retirez le poids et le film alimentaire, puis enlevez le liquide qui s'y est accumulé. Remettez les épices sur la viande, pour former une croûte. Si nécessaire, ajoutez des épices. Suspendez la viande dans un endroit frais et aéré pendant 24 heures, ou déballez-la et laissez-la égoutter au réfrigérateur, sur une grille posée dans un plat.

Préchauffez le barbecue à couvercle ou le fumoir et mettez suffisamment de copeaux de bois ou de briquettes pour 1 heure 30 de fumage; ou préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6). Posez la viande sur une grille aussi loin que possible de la source de chaleur.

Enveloppez la viande d'une feuille d'aluminium, puis placez un plat à four ou la lèchefrite sous la grille. Versez-y de l'eau, qui, en s'évaporant, maintiendra la température basse et hydratera la viande. Laissez cuire pendant environ 1 heure jusqu'à ce que la viande atteigne une température intérieure de 75 °C. Laissez reposer 20 minutes.

Pour déguster la viande chaude, posez-la sur une planche à découper, tranchez-la, puis servez-la avec du pain de seigle ou des pommes de terre, des betteraves rôties, des pickles à l'aneth et de la purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234).

Pour la consommer froide, déballez-la pendant quelle est encore chaude, enveloppez-la fermement de film alimentaire et laissez-la refroidir 12 heures, à température ambiante. Placez-la au réfrigérateur, coupez-la en tranches fines, puis servez.



ci-dessus et ci-dessus à droite Pastrami chaud dans le fumoir et pastrami froid tranché, préparé avec du rumsteck

## GROS PLAN SUR LE « DELI » NEW-YORKAIS

Le mot «deli», qui désigne les traiteurs new-yorkais, vient de l'allemand «Delikatessen», «mets délicats». Dans les années 1840, de nombreux émigrants allemands sont arrivés aux États-Unis, et notamment à New York. Nombre d'entre eux ont ouvert de petits commerces proposant les spécialités de leur pays d'origine, comme des viandes saumurées et des poissons fumés.

Hamburgers, pains de viande, viandes froides, pickles à l'aneth, harengs nappés de sauce à la crème, pains de seigle, pâtés de foie et saucisses de Francfort : quantité de spécialités typiques des delis new-yorkais sont en réalité d'origine allemande.

En 2000 ans d'histoire, les cuisiniers juifs ont imaginé de multiples spécialités, souvent inspirées par les traditions de leurs communautés d'origine. Certains plats, comme le bœuf salé et le pastrami, sont désormais associés à la cuisine juive plus qu'à leur pays d'origine. Ainsi, le pastrami est sans doute originaire du Levant ou des Balkans. Découpée en longues tranches, la viande était saumurée puis suspendue aux murs pour sécher. En Arménie, on préparait du pastrami avec du bœuf relevé d'ail et de cumin. Agneau, veau, chevreau et jeune buffle étaient également conservés ainsi.

Les traiteurs juifs de New York qui vendaient des produits kashers à base de bœuf se distinguaient des autres traiteurs dont les spécialités étaient à base de porc et de produits laitiers. Les vastes prairies d'Amérique du Nord fournissaient de la viande bovine à des prix abordables, et la poitrine de bœuf, une longue bande de viande dure et persillée était à la portée des immigrants juifs. De plus, elle était autorisée dans l'alimentation rituelle. Ces traiteurs ont donc commencé à fabriquer du pastrami à base de bœuf plutôt qu'avec les viandes utilisées dans leurs pays d'origine.

Le sandwich de pastrami au pain de seigle, emblématique des delis new-yorkais, a été popularisé par les immigrants juifs roumains, qui produisaient de l'alcool (une tâche interdite à d'autres) et qui salaient les viandes servies avec ces boissons, pour attiser la soif de leurs clients.

Aujourd'hui, le pastrami est du bœuf salé épicé, fumé à chaud pendant plusieurs heures. La différence entre un pastrami bas de gamme et un produit de qualité réside dans le mélange d'épices, qui peut comprendre gingembre, piment, ail, cannelle, paprika, laurier, clous de girofle, piment de la Jamaïque, vinaigre de vin rouge, oignons, coriandre, macis, baies de genièvre et cardamome.





1 2  
3 4

PRÉPARATION DU PASTRAMI 1 Le mélange d'épices est pilé dans un mortier. 2 Enduisez la viande du mélange d'épices. 3 La viande enveloppée d'un sac de congélation. 4 Lestée avec des poids, la viande marine à sec, au frais, de 1 à 3 semaines.



Séchage du pastrami sur une grille

# SALADE DE PASTRAMI, AUBERGINE ET FETA

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 OU 2 MIN

POUR 4 PERSONNES,  
EN ENTRÉE

1 grosse aubergine coupée  
en rondelles de 1 à 2 cm  
d'épaisseur

150 g de pastrami coupé  
en fines tranches

1 gousse d'ail coupée  
en deux

3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
vierge extra + un filet

75 g de salade mélangée

75 g de haricots verts tout  
juste cuits à l'eau salée,  
puis refroidis dans de l'eau  
glacée, égouttés et séchés

12 olives mélangées

2 tomates coupées en deux,  
épépinées, puis coupées  
en dés

1 1/2 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc

50 g de feta émiettée

sel et poivre du moulin

Le pastrami est exquis chaud ou froid, en salade et dans des sandwichs. Cette recette fait un excellent déjeuner ou une entrée. Important : le grill doit être chauffé à blanc avant d'y poser quoi que ce soit. Cela permet de saisir la viande rapidement, sans matière grasse.

Faites chauffer un grill sur feu vif pendant 30 minutes.

Posez les rondelles d'aubergine sur le grill chaud et saisissez-les des deux côtés, jusqu'à ce qu'elles aient des marques de grillade — cela prendra 1 ou 2 minutes.

Disposez le pastrami sur une grande assiette. Lorsque les aubergines sont cuites, frottez-les avec l'ail, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et posez-les sur le pastrami, en laissant un bord dégagé autour de la viande.

Dans un saladier, réunissez la salade, les haricots verts, les olives et les dés de tomates, ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de vin blanc, salez, poivrez, puis mélangez délicatement.

Répartissez, la salade sur le pastrami et l'aubergine, puis garnissez de feta. Servez aussitôt.



# THON EPICE GRILLE

PRÉPARATION : 15 MIN  
MARINADE SÈCHE : 12H  
SÉCHAGE : 1 H  
CUISSON : 1 OU 2 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 cuill. à café de graines  
de coriandre  
25 g de gros sel  
1 5 g de sucre roux  
1 cuill. à café de grains  
de poivre noir  
600 g de filet de thon  
un peu d'huile d'olive  
vierge extra  
quelques rondelles de citron

Mon barbecue au gaz est devenu une véritable extension de ma cuisine. En été, j'y fais quasiment tout cuire. Et en hiver, j'y installe mon grill, ce qui évite d'enfumer la cuisine.

Écrasez les graines de coriandre avec le gros sel, le sucre et le poivre noir dans un mortier avec un pilon, ou dans le bol d'un robot. Frottez le thon avec ce mélange, puis placez-le dans un plat profond, couvrez-le et placez-le 12 heures au réfrigérateur. Viciiez le liquide éventuellement sécrété par le poisson.

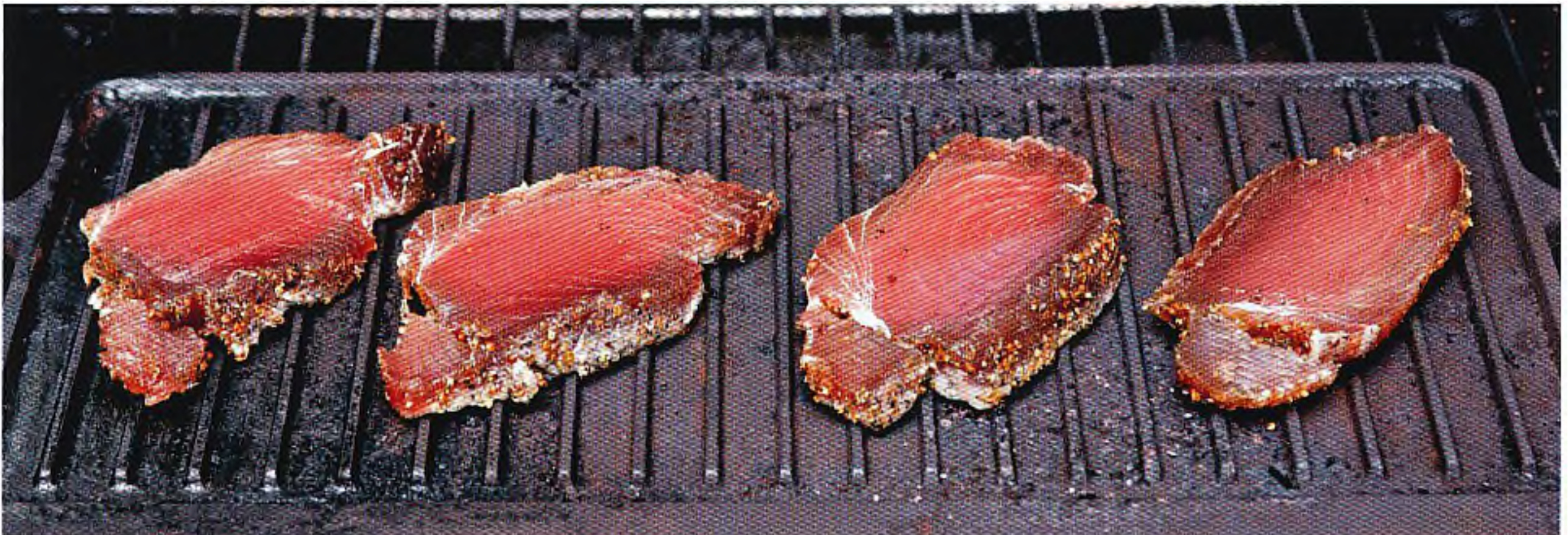
Retirez le thon du plat, laissez-le sécher 1 heure sur une grille, puis coupez-le en 4 steaks de même taille.

Faites chauffer un grill sur feu vif, pendant 30 minutes. Posez les steaks de thon sur le grill et saisissez-les des deux côtés, jusqu'à ce qu'ils aient des traces de grillade - cela ne prendra que 1 ou 2 minutes, et l'intérieur sera délicieusement tendre.

Posez le poisson sur une assiette chauffée, arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis servez aussitôt avec des rondelles de citron.

**VARIANTE** En entrée, servez le filet épicé cru, coupé en tranches très fines, avec une salade de jeunes pousses et des groseilles à maquereau marinées (voir p. 234) ou des mirabelles macérées (voir p. 233).

*ci-dessous et en bas*  
Les steaks de thon,  
crus, puis cuits au grill



# CARPACCIO DE BŒUF EPICE

PRÉPARATION : 15 MIN  
MARINADE SÈCHE :  
3 SEMAINES

POUR 20 PERSONNES

1 petite carotte finement  
hachée

2 feuilles de laurier  
déchiquetées

4 gousses d'ail coupées  
en deux

1 2 baies de genièvre  
écrasées

1 2 grains de poivre noir

1 cuill. à soupe de poivre  
du moulin

150 g de sel

1 kg de faux-filet  
de bœuf, dégraissé

Ce carpaccio est un plat traditionnel plusieurs fois centenaire, né dans l'air pur des Dolomites. Du bœuf de premier choix est mariné à sec pendant 3 semaines dans un mélange de sel, d'herbes aromatiques et d'épices. Le résultat est une viande rouge rubis, parfumée et fondante.

Ici, la viande est coupée en tranches très fines pour être dégustée en entrée, ou en morceaux de 1 ou 2 cm d'épaisseur grillés à l'huile d'olive, accompagnés de haricots blancs et de sauge.

Le bœuf mariné est très facile à réaliser. Il se distingue de la *bresaola* — pièce de bœuf salée et séchée — en ceci qu'il est proche de la viande crue, tandis que la *bresaola* s'apparente davantage au prosciutto. Pour préparer la *bresaola*, la viande de bœuf est mise à mariner dans du vin rouge et du vin blanc, du sel, des herbes aromatiques et des épices pendant 7 à 10 jours, puis elle sèche à l'air de 2 à 3 semaines, jusqu'à ce qu'elle soit dure.

Dans un grand récipient résistant à la corrosion, mélangez tous les ingrédients, à l'exception de la viande. Ajoutez la viande et frottez-la avec le mélange, jusqu'à ce qu'elle soit bien recouverte. Lestez-la avec un poids, placez-la au réfrigérateur pour 3 semaines et retournez-la tous les 2 jours.

Séchez soigneusement la viande et coupez-la en fines tranches, éventuellement à l'aide d'une machine à trancher.

*ci-dessous* La pièce de bœuf épicée et la viande découpée pour le carpaccio



# BŒUF ÉPICÉ À LA POMME ET AU PARMESAN

79

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**POUR 4 PERSONNES**

200 g de bœuf épicé  
coupé en fines tranches  
(voir ci-contre)

1 ou 2 grosses pommes  
croquantes coupées  
en julienne, puis plongées  
dans de l'eau salée  
jusqu'au moment de servir

50 g de copeaux de parmesan

huile d'olive vierge extra

poivre du moulin

Le bœuf épicé est également délicieux accompagné de roquette, de tomates cerises ou de ceps.

Répartissez les tranches de bœuf dans quatre assiettes. Égouttez la julienne de pommes, séchez-la, puis répartissez-la sur la viande. Parsemez le tout de copeaux de parmesan arrosez d'huile d'olive, poivrez et servez.



# RÔTI ÉPICÉ ET BOULETTES DE POMMES DE TERRE

PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE : 2 À 3 JOURS  
CUISSON : 2H30

## POUR 4 PERSONNES

1 gros oignon  
1 grosse carotte  
1 00 g de céleri-rave  
25 cl de vinaigre de vin rouge  
et 50 cl d'eau ou 1 5 cl  
de vinaigre de vin rouge  
et 60 cl de vin rouge  
1 feuille de laurier  
4 clous de girofle  
1 cuill. à café de grains  
de poivre noir  
4 baies de genièvre écrasées  
750 g de faux-filet de bœuf  
ou de rumsteck, ou bien  
de porc, d'agneau, de chevreuil,  
de sanglier ou de dinde  
4 cuill. à soupe de beurre  
clarifié (voir p. 172) ou d'huile  
végétale  
2 cuill. à soupe de farine  
de maïs ou de pain d'épices  
ou de pain noir émietté  
2 cuill. à soupe de raisins secs  
1 cuill. à soupe d'amandes  
émoulinées  
2 cuill. à soupe de vin blanc  
1 pincée de sucre en poudre  
3 cuill. à soupe de crème  
fraîche (facultatif)  
sel et poivre du moulin

## POUR LES BOULETTES DE POMMES DE TERRE

500 g de pommes de terre  
farineuses  
1 œuf légèrement battu  
250 g de farine  
1 pincée de noix de muscade  
râpée

Le rôti épicé, ou *rheinischer Sauerbraten*, est un plat de viande épicée traditionnel originaire de la région de Rhénanie, en Allemagne, où il était préparé à l'origine avec de la viande de cheval. Ce plat se marie parfaitement avec du chou rouge suédois (voir p. 82).

Coupez l'oignon, la carotte et le céleri-rave en dés. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre, l'eau ou le vin, la feuille de laurier, les clous de girofle, le poivre et les baies de genièvre. Portez à ébullition et laissez refroidir.

Mettez la viande dans un récipient résistant à la corrosion, versez la marinade dessus et placez au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

Sortez la viande de la marinade, séchez-la, salez-la et poivrez-la. Passez la marinade à travers un chinois, puis réservez le liquide et les légumes.

Faites chauffer une grande cocotte à feu moyen avec le beurre clarifié ou l'huile végétale. Dès que le beurre est fondu, ou l'huile chaude, faites revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Réservez-la.

Égouttez les légumes, puis mettez-les dans la cocotte chaude et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez la viande, puis versez 25 cl d'eau et autant de marinade. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures. Sortez la viande et laissez-la reposer au chaud pendant 20 minutes.

Préparez les boulettes de pommes de terre. Faites cuire les pommes de terre avec la peau dans une casserole remplie d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les. Pelez-les pendant qu'elles sont encore chaudes, puis passez-les aussitôt au presse-purée.

Ajoutez l'œuf battu, la farine et la noix de muscade, salez et poivrez, puis mélangez délicatement. Formez des boulettes de 2 cm de diamètre, plongez celles-ci dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire à découvert. Lorsque les boulettes remontent la surface (au bout de quelques minutes seulement), sortez-les de l'eau avec une écumoire et posez-les sur un plat de service.

Sortez la viande de la cocotte et réservez-la au chaud. Sur feu moyen, saupoudrez la farine de maïs dans la cocotte et faites épaissir la sauce sans cesser de remuer.

Ajoutez les raisins secs, les amandes, le vin, le sucre et la crème fraîche, puis laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

Servez la viande tranchée avec la sauce chaude, les boulettes et du chou rouge suédois (voir p. 82).

## PRÉPARATION DU RÔTI ÉPICÉ

1 La viande marine avec les légumes et les épices.  
2 Le rôti braisé.  
3 Le rôti épicé tranché, accompagné de boulettes de pommes de terre et de chou rouge suédois (voir p. 82).



12  
3





# SANGLIER GLACÉ ET SAUCE AUX CHAMPIGNONS

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 1 H

SAUMURAGE : 5H

POUR 6 A S PERSONNES

1 à 1,5 kg de sanglier maigre, de bœuf, de porc ou de cuissot de chevreuil congelé

POUR LA SAUMURE

100 g de sel

1 cuill. à café de sucre en poudre

1/2 cuill. à café de grains de poivre noir écrasés

1 feuille de laurier

15 baies de genièvre écrasées (à remplacer par quelques brins de thym si vous utilisez du porc)

POUR LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

50 g de beurre

1 oignon rouge finement haché

400 g de champignons (chanterelles) coupés en tranches

20 cl de bouillon de légumes ou de volaille

30 cl de crème fraîche épaisse

sel et poivre du moulin

POUR LE CHOU ROUGE SUÉDOIS

1 chou rouge haché

1 cuill. à café de sel

125 g de sucre roux

1 cuill. à soupe de graines de carvi

1 5 cl de vinaigre de vin rouge

75 g de beurre

Avant l'apparition des réfrigérateurs, toutes les maisons suédoises possédaient un garde-manger extérieur, creusé dans le sol gelé. Les aliments frais, comme la viande, le gibier et le poisson, y étaient conservés. Les Suédois saumuraient également viandes et poissons, une pratique qui a perduré jusqu'à nos jours. C'est ainsi que le sanglier glacé, ou *tjalknôl*, aurait vu le jour.

Une autre version attribue l'origine de cette recette à une légende : on raconte que l'épouse d'un chasseur aurait oublié au four un morceau de gibier qu'elle voulait faire décongeler. Le lendemain, elle l'aurait saumuré pour l'attendrir, obtenant une viande extrêmement tendre, dotée d'une agréable saveur salée et épicée. Ce procédé se serait ainsi imposé dans les années 1970.

En Suède, on consomme volontiers élan, rène, chevreuil, ours, lièvre, castor et sanglier, autant de viandes qui peuvent se cuisiner d'après cette recette, tout comme le bœuf, l'agneau et le porc. À servir en tranches, avec des pommes de terre cuites à l'eau, une sauce chaude aux champignons et du chou mariné en plat principal, coupé en tranches très fines sur des tartines ou en entrée, avec des pickles.

Placez la viande congelée sur une grille posée sur une plaque de cuisson dans la partie la plus basse du four, et faites-la cuire environ 10 heures, de 75 à 100 °C (therm. 3) - si votre four ne se règle pas aussi bas, choisissez la température minimum et laissez la porte entrouverte. Au bout de 3 heures de cuisson, glissez un thermomètre de cuisson au cœur du morceau : il affichera 60 °C lorsque la viande sera saignante, 70 °C pour une viande à point et 75 °C pour une viande bien cuite. Le temps de cuisson dépend de vos préférences.

Préparez la saumure. Portez 1 litre d'eau à ébullition dans une casserole, avec le sel, le sucre, le poivre noir, le laurier et les baies de genièvre pendant 3 ou 4 minutes, puis laissez refroidir un peu.

Quand la viande est cuite, posez-la dans un plat résistant à la corrosion, couvrez-la de saumure et laissez-la tremper 5 heures au frais. Séchez la viande et laissez-la reposer 30 minutes.

Préparez la sauce aux champignons. Faites fondre le beurre dans une casserole, puis faites revenir l'oignon à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les champignons et laissez revenir quelques minutes. Mouillez avec le bouillon, laissez mijoter 20 minutes, puis incorporez la crème fraîche et laissez frémir, en remuant régulièrement la poêle pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les champignons soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Préparez le chou rouge suédois. Dans une casserole, réunissez le chou, 1 litre d'eau et le sel, puis portez à ébullition. Ajoutez le sucre et les graines de carvi, mélangez et laissez frémir 10 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre. Égouttez soigneusement. Transvasez dans un saladier et mélangez le chou avec le vinaigre et le beurre.

Coupez la viande en fines tranches et servez avec la sauce aux champignons chaude et le chou rouge, éventuellement accompagné d'une purée de pommes de terre. Vous pouvez aussi la servir froide, avec du raifort, des cornichons marinés (voir p. 245) ou de la purée de betterave cuite et de raifort (voir p. 234).







**GIGOT D'AGNEAU ÉPICÉ** *de gauche à droite* Les ingrédients qui composent le mélange d'épices, la viande enduite d'épices, l'agneau nappé de marinade au safran et au yaourt

# GIGOT D'AGNEAU ÉPICÉ

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 2 JOURS

CUISSON : 1 H

POUR 6 À 8 PERSONNES

1,5 à 2,5 kg de gigot, désossé et ouvert

POUR LE MÉLANGE D'ÉPICES

5 gousses d'ail écrasées

1 morceau de gingembre de 5 cm pelé et finement râpé

1/2 cuill. à café de graines de cumin écrasées

1/2 cuill. à café de cannelle en poudre

1/2 cuill. à café de gousses de cardamome écrasées

1/4 cuill. à café de clous de girofle en poudre

3 cuill. à café de gros sel

1/2 cuill. à café de poivre du moulin

1 cuill. à café de curcuma en poudre

2 cuill. à soupe de jus de citron

sel du moulin

POUR LA MARINADE

AU YAOURT

1/2 cuill. à café de pistils de safran ou 1/4 cuill. à café de safran en poudre dilué dans 1 cuill. à soupe d'eau chaude

25 cl de yaourt nature

2 cuill. à soupe d'amandes émondées

1 cuill. à soupe de miel liquide

Le gigot d'agneau est désossé, aplati, puis épicé et mariné plusieurs jours dans du yaourt avant d'être rôti.

Retirez la peau et l'excédent de gras du gigot. Piquez la viande avec une fourchette.

Préparez le mélange d'épices. Mettez tous les ingrédients dans un mortier, puis écrasez-les à l'aide d'un pilon. Enduisez la viande avec cette pâte, en la pressant dans les fentes, puis placez-la dans un saladier.

Préparez la marinade au yaourt. Mettez le safran, le yaourt, les amandes et le miel dans le bol d'un robot, puis mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Versez cette marinade sur la viande, couvrez de film alimentaire et laissez mariner

2 jours au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 220 °C (therm. 7-8). Mettez l'agneau dans un plat à rôtir avec un couvercle, puis enfournez pour 30 minutes. Réduisez la température à 180 °C (therm. 6) et prolongez la cuisson de 30 minutes ou jusqu'à ce que l'agneau soit bien cuit. Retirez le couvercle, laissez refroidir à température ambiante, puis servez.



# FAISAN AUX POMMES ET AUX EPICES

PREPARATION : 30 MIN  
MARINADE SÈCHE : 12H  
CUISSON : 30 À 40 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

2 faisans  
2 cuill. à soupe de sucre roux  
2 cuill. à café de gros sel  
1 pincée de cumin en poudre  
1 pincée de mélange d'épices  
1 pincée de clou de girofle en poudre  
1 pincée de cannelle en poudre  
1 cuill. à café de baies de genièvre écrasées  
1 cuill. à café de poivre du moulin + pour assaisonner  
4 pommes à cuire  
20 tranches de pancetta ou de lard  
100 g de saindoux (chez le charcutier) en dés de 1 cm (facultatif)  
50 cl de cidre poiré  
sel du moulin

Ce plat peut également se préparer avec un autre gibier à plume ou avec du lapin. Grâce au lard ou à la pancetta, la chair reste bien juteuse.

La veille, coupez les faisans en deux dans la largeur, en séparant l'avant des pattes, puis mettez les morceaux dans un saladier profond. Mélangez le sucre, le gros sel et les épices, puis frottez la viande avec le mélange. Couvrez de papier sulfurisé, lestez avec un poids et laissez mariner à sec pendant 12 heures au frais.

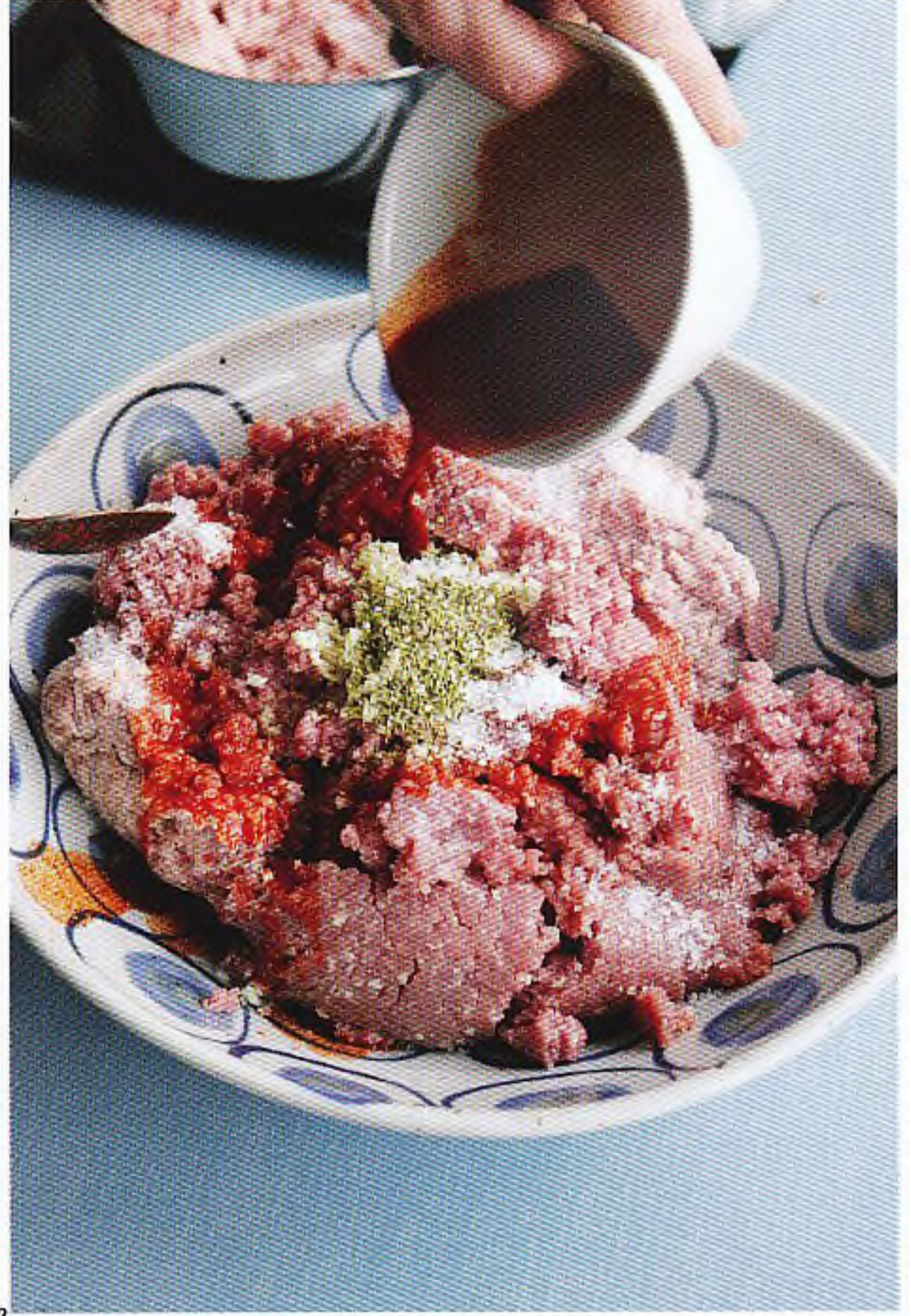
Le jour même, retirez le liquide qui s'est éventuellement accumulé au fond du récipient. Découpez chaque faisan en 10 morceaux : retirez les magrets et coupez-les en deux. Retirez les ailes en les laissant entières. Coupez les pattes, en séparant les cuisses des pilons.

Videz les pommes sans les peler, puis coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur et disposez-les en couche simple dans 1 ou 2 plats peu profonds allant au four. Enveloppez chaque morceau de faisan d'une fine tranche de pancetta ou de lard, puis déposez chaque montage sur une rondelle de pomme. Garnissez éventuellement d'un dé de saindoux.

Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7). Couvrez les fonds des plats de cidre poiré, puis enfournez pour 20 à 30 minutes. Si vous aimez le faisan à point, sortez les plats au bout de 10 à 15 minutes.

Disposez les morceaux de faisan aux pommes sur une assiette et gardez au chaud. Déglacez le plat avec le reste de cidre en grattant, puis mélangez soigneusement. Faites chauffer à feu vif et laissez bouillonner jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Rectifiez l'assaisonnement. Nappez le faisan de sauce et servez accompagné de pommes de terre au four et des légumes de saison.





1 2  
3



CHORIZO MAISON 1 Poitrine de porc hachée (en haut), filet de porc haché (en bas) et épices, pour un chorizo authentique. 2 Incorporez la préparation au vin et le paprika fumé aux autres ingrédients. 3 Farcissez les boyaux.



## CHORIZO ÉPICÉ

Les tapas espagnoles se composent de viandes régionales, saucisses, poissons, légumes et fromages, coupés en dés. Parmi les viandes, citons le chorizo épicé, le *salchichón* («saucisson»), le jambon serrano et iberico et le boudin *morcilla*. Ajoutez à cela l'escabèche de thon au vinaigre, les anchois, les olives, les légumes, le *mojama* - morceau de thon séché - et vous aurez un assortiment extraordinaire de tapas.

Les ingrédients essentiels du chorizo sont le porc haché et une généreuse quantité de paprika fumé. Entrez dans la boucherie de Julian, dans le village d'Orce en Andalousie, et vous découvrirez mille et une saucisses au paprika.

Cette entreprise familiale produit du chorizo et du *salchichón* depuis des générations. On y trouve d'innombrables variétés : fin ou épais, nature ou fumé, maigre pour les tapas ou gras pour cuisiner. Pour les préparer, on utilise deux morceaux de porc : la *pancetta* (poitrine) et le *magra* (filet). La viande salée, le *pimentón* (paprika fumé) et l'ail donnent une saucisse dure pour les tapas ou souple pour cuisiner. Le chorizo doit sa couleur rouge spécifique au paprika, un antiseptique naturel qui permet de conserver la viande. Parfois, le mélange est agrémenté d'herbes aromatiques et d'un peu de vin blanc pour accélérer

le processus de fermentation.

Le mélange marine ensuite quelques jours, donnant au chorizo son acidité caractéristique, avant d'être embossé dans les boyaux avec une machine à saucisses. Le chorizo noué à la main est mis à sécher dans le *secadero*, la salle de séchage, pendant 3 semaines.

Les chorizos sont aussi appelés *embutidos*, ou saucissons. Parmi les *embutidos*, citons le *lomo embuchado*, ou filet de porc séché, totalement dégraissé et mariné dans un mélange proche de celui du chorizo. Le filet est ensuite embossé dans des boyaux de bœuf puis fumé ou séché à l'air pendant 3 ou 4 mois.



# CHORIZO MAISON

PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE : 3 À 4 JOURS  
SÉCHAGE (FACULTATIF) :  
3 SEMAINES

POUR 4 KG DE CHORIZO

2 cuill. à soupe de paprika  
fumé (dans les épiceries fines)  
10 cl de vin blanc  
2 kg de poitrine de porc  
hachée  
2 kg de filet de porc haché  
1 petite tête d'ail avec  
les gousses pelées  
1 cuill. à soupe d'origan séché  
5 cuill. à soupe de gros sel  
5 mètres de boyau (chez  
le charcutier)

**Les quantités des ingrédients peuvent être adaptées à votre goût.**

Mélangez le paprika et le vin blanc. Mettez la viande, l'ail, l'origan et le gros sel dans un grand saladier, remuez énergiquement, puis ajoutez la préparation au paprika et mélangez délicatement. Laissez mariner quelques jours au frais.

Si vous avez une machine à saucisses, embossez le mélange dans les boyaux, puis fermez les saucisses à la main.

Cuisez les saucisses de chorizo et congelez celles que vous n'utilisez pas, ou faites-les sécher dans un endroit frais, sec et bien aéré pendant 3 semaines.

Si vous n'avez pas de machine à saucisses, faites revenir des petites quantités de chair à chorizo à la poêle ou au gril, ou bien préparez des crépinettes (voir p. 94). Le chorizo maison se conserve 1 mois.

## FÈVES AU CHORIZO

PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 15 À 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

200 g de fèves écossées  
1 cuill. à café huile d'olive  
1 oignon finement haché  
1 ou 2 petits chorizos coupés  
en dés  
1 poignée de persil plat  
ciselé  
sel et poivre du moulin  
ou piment en poudre

**À déguster chaud ou froid, en accompagnement ou en entrée.**

Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, faites cuire les fèves de 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les.

Faites chauffer une poêle à feu moyen, versez l'huile d'olive, puis faites revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajoutez le chorizo et prolongez la cuisson jusqu'à ce que 1 oignon soit translucide.

Ôtez la poêle du feu, puis rassemblez l'oignon et le chorizo sur un côté, inclinez la poêle, afin que le gras s'écoule de l'autre côté. Attendez 10 minutes, puis enlevez l'excédent de gras.

Ajoutez les fèves et la moitié du persil dans la poêle, puis mélangez soigneusement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Transvasez le tout dans un plat de service et parsemez du reste de persil.

### CHAIR À SAUCISSE : ASTUCES DE PRO

Vous n'avez pas de hachoir?  
Congelez les dés de viande,  
puis hachez-les au robot.

Vous n'avez pas de machine  
à saucisses? Entourez la chair  
à saucisse de film alimentaire

pour une cuisson à l'eau,  
ou de papier aluminium  
pour une cuisson au four.

Avec la chair à saucisse,  
préparez des hamburgers  
ou des crépinettes (voir p. 94).

Confectionnez des boulettes  
de chair à saucisse,  
badigeonnez-les d'œuf battu,  
roulez-les dans de la chapelure  
et faites-les frire dans de l'huile  
de tournesol.





# PÂTÉ DE FOIE DE PORC

CONGÉLATION (FACULTATIF) :

1 H OU 2 H

PRÉPARATION : 40 MIN

CUISSON : 2H 15

RÉFRIGÉRATION : 1 OU 2 JOURS

POUR 1 KG DE SAUCISSES

800 g d'épaule ou de poitrine  
de porc maigre

300 g d'oignon finement haché

1 cuill. à soupe de saindoux  
(chez le charcutier)

200 g de foie de porc

1/2 cuill. à café de sucre  
en poudre

1 /2 cuill. à café de sel

1 cuill. à café de paprika

1 /2 cuill. à café de poivre  
blanc en poudre

1/2 cuill. à café de coriandre  
en poudre

1 pincée de noix de muscade

1 pincée de clous de girofle

1 pincée de cardamome

1 pincée de marjolaine séchée

NOTE Cette spécialité

allemande appelée *Leberwurst*

est plus connue sous forme

de saucisse dans un boyau

de porc.

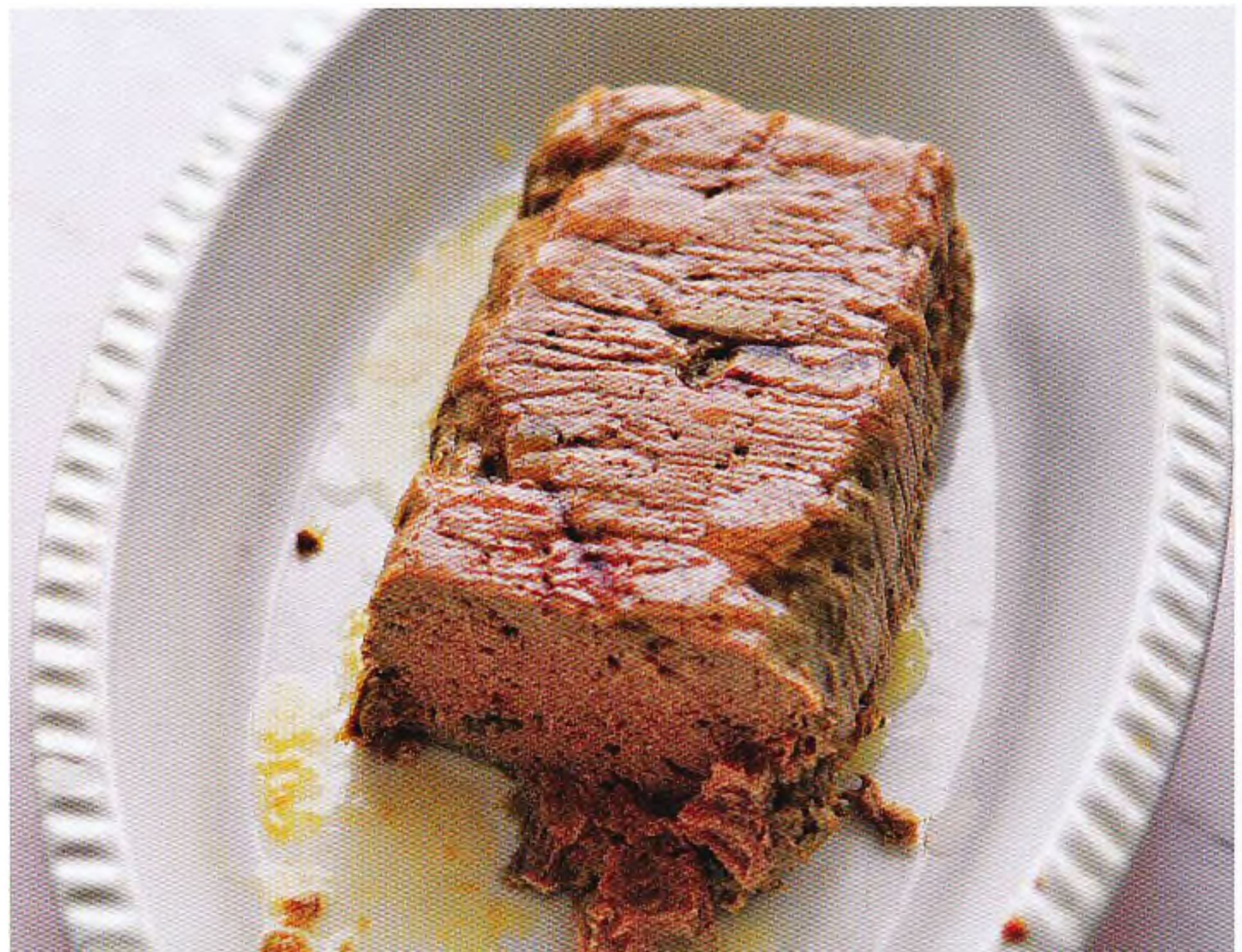
Cette spécialité germanique se prépare avec de l'épaule ou de la poitrine de porc hachée et environ 20 % de foie de porc.

Hachez la viande de porc. Si vous utilisez un robot plutôt qu'un hachoir, mieux vaut couper la viande en dés et placer ceux-ci 1 ou 2 heures au congélateur, pour éviter qu'elle ne forme une bouillie au hachage.

Préchauffez le four à 150 °C (therm. 5).

Dans une poêle, faites revenir l'oignon dans le saindoux à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Hachez le foie, ajoutez-le dans la poêle et laissez revenir jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez le sucre, le sel, les épices et la marjolaine, puis mélangez délicatement. Laissez refroidir, puis incorporez la viande hachée à cette préparation.

Tassez bien le mélange dans deux moules à cake huilés, puis couvrez-les d'une feuille d'aluminium. Posez les moules sur la lèchefrite contenant de 2 à 5 cm d'eau bouillante, puis enfournez pour 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit cuite, sans brunir. Laissez reposer 1 ou 2 jours au réfrigérateur. Ce pâté de foie se conserve 1 bonne semaine au réfrigérateur.



*ci-contre* Pâté de foie  
maison sur du pain grillé  
avec des rondelles d'oignon  
rouge et de la moutarde  
*à droite* Pâté de foie maison  
venant d'être démoulé

# CRÉPINETTES AUX MARRONS

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 30 MIN

POUR 750 G DE CRÉPINETTES

250 g de châtaignes entières

500 g d'épaule de porc maigre, ou des parts égales de porc et de veau, ou de porc, de veau et de gibier, ou de volaille, hachés

250 g de saindoux coupé en petits dés (chez le charcutier)

1 cuill. à café de sauge séchée ou de thym séché

1/2 cuill. à café de poivre du moulin

1 pincée de cannelle en poudre

1 pincée de clous de girofle en poudre

1 pincée de noix de muscade en poudre

1 pincée de cumin en poudre

1/2 cuill. à café de sel

1 grande crépine

huile végétale

**Cette recette permet de confectionner des saucisses sans farcir des boyaux. Les crépinettes se préparent avec une chair à saucisse classique, mais vous pourrez appliquer ce principe à tous types de préparations.**

**N'hésitez pas à adapter la composition du mélange à votre goût : remplacez les châtaignes par des pistaches ou des noix, ajoutez des truffes et des pommes en automne ou encore des herbes aromatiques en été.**

Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7). Pratiquez une incision en croix sur les châtaignes à l'aide d'un couteau pointu puis mettez-les dans un plat allant au four.

Enfournez pour 10 minutes.

Laissez légèrement refroidir les châtaignes, puis pelez-les et hachez-les grossièrement. Mélangez la viande, les dés de saindoux, la sauge, les épices et le sel, puis incorporez les châtaignes.

Étalez la crépine sur une planche à découper, puis découpez-la en carrés de 20 cm de côté. Prenez un morceau dans la paume de votre main, puis posez une poignée de chair à saucisse à l'intérieur. Refermez la main pour envelopper le mélange de crépine (les bords doivent se chevaucher et se sceller). Renouvelez l'opération avec le reste de la chair à saucisse.

Faites cuire les crépinettes avec un peu d'huile à la poêle, au grill ou au four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



ci-dessus, de gauche à droite Une grande crépine et les crépinettes prêtes à cuire

## VARIANTES DE CRÉPINETTES

Saucisse de Bologne - bœuf haché, graines de moutarde, ail, piment de Cayenne fumé et piment en poudre. La chair reste 3 jours au frais, façonnée en saucisses, cuite 8 heures à feu doux, puis enveloppée de film alimentaire et réfrigérée.

Saucisses créoles - saucisse fraîche grillée. Porc grossièrement haché, piment de Cayenne, paprika, poivre noir et laurier.

Andouille cajun - porc, ail, poivre noir, piment de Cayenne et thym. La saucisse est fumée sur du bois de hickory jusqu'à ce qu'elle soit presque noire.

Saucisses texanes - porc et bœuf hachés, poivre noir, poivron rouge, paprika, ail, laurier, graines d'anis, moutarde, coriandre et thym. Fumées ou grillées.



# LE BOUDIN NOIR GALLOIS

Le restaurant *The Walnut Tree*, au pays de Galles a longtemps été une institution. Lorsque ses fondateurs l'ont vendu, il a perdu de sa superbe. Puis le cuisinier Shaun Hill en a pris la direction, pour lui rendre sa renommée.

J'y ai assisté à la préparation du boudin noir. Shaun explique :  
«Le boudin noir se marie très bien à quantité d'accompagnements, comme le lard et les beignets de pomme, une tradition en Angleterre. Nous les servons avec des rognons sautés et une sauce au persil et à la moutarde - jus de cuisson, crème fraîche, moutarde, jus de citron, sel, poivre, et beaucoup de persil grossièrement haché».

*ci-contre* Ingrédients nécessaires à la préparation boudin noir



## BOUDIN NOIR

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 35 MIN (À L'EAU)  
OU 50 MIN (AU FOUR)

POUR 1 KG DE BOUDIN

100 g de sang de porc séché  
40 cl de lait  
160 g d'oignons hachés  
1 cuill. à café d'ail haché  
170 g de saindoux coupé en dés (chez le charcutier)  
3 pommes pelées, vidées et hachées  
1 cuill. à café de cannelle en poudre  
1 cuill. à café de coriandre en poudre  
1 cuill. à café de graines de cumin  
1 cuill. à café de paprika  
30 g de flocons d'avoine  
30 g de chapelure fraîche  
sel et poivre du moulin

Très fragile, le boudin noir rompt facilement, avant, pendant ou après la cuisson à l'eau. La cuisson au four résout ce problème.

Il est difficile aujourd'hui de trouver du sang de porc frais - à moins de pratiquer soi-même l'abattage du cochon. En revanche, on peut facilement acheter du sang séché.

Dans un bol, mélangez le sang séché avec le lait, puis laissez reposer.

Faites cuire les oignons et l'ail dans une poêle avec 10 g de saindoux, à feu doux. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les pommes et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporez les épices, le reste de saindoux, les flocons d'avoine et les miettes de pain, puis ajoutez le mélange à base de sang. Salez et poivrez, remuez soigneusement, puis versez le tout dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une purée grossière.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4).

Transvasez la pâte dans une terrine posée dans un plat allant au four rempli d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur de la terrine et enfournez pour 50 minutes. Coupez le boudin en carrés ou servez-le à la cuillère. Il se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Vous pouvez aussi glisser la préparation dans du boyau noué à une extrémité, à l'aide d'un entonnoir - dans ce cas, prévoyez 1 ou 2 mètres de boyaux. Faites cuire le chapelet 20 minutes dans une casserole d'eau frémissante, puis plongez-le dans de l'eau froide.



1 2  
3 4



PRÉPARATION DU BOUDIN NOIR 1 Les ingrédients secs dans un saladier avec les oignons, les pommes et l'ail cuits.  
2 Versez le mélange à base de sang. 3 La préparation prête à être mixée. 4 La pâte prête à cuire au bain-marie.





## CANAPÉS AU BOUDIN NOIR

- ✿ Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).
- ✿ À l'aide de 2 cuillères à café, confectionnez 24 quenelles avec 150 g de boudin noir. Entourez chaque quenelle d'une tranche de pancetta (voir p. 109), puis posez-les sur une plaque de cuisson huilée. Enfourez pour 10 minutes, puis laissez refroidir.
- ✿ Posez les quenelles sur des toasts faits maison (voir p. 164) et réchauffez au four.
- ✿ Autre possibilité : posez 1 cuillerée à café de boudin sur un fond de canapé, garnissez d'un petit rouleau de pancetta, disposez sur une plaque de cuisson et enfourez pour 5 minutes.







**\* 3 SÉCHER**

## UNE PAGE D'HISTOIRE

D'instinct, nos ancêtres connaissaient les procédés pour ralentir le processus de décomposition des aliments. Dans les pays froids, l'air ou la glace permettaient de conserver le poisson, tandis que dans la chaleur brûlante du Moyen-Orient, l'excédent de viande et de poisson était séché sur le sable ou sur les toits. Depuis la nuit des temps, le séchage sert à conserver la nourriture. Dans le monde entier, les mêmes principes fondamentaux étaient appliqués et se sont affinés grâce aux échanges entre les civilisations. Les hommes ont appris de nouveaux savoir-faire venus d'ailleurs, transmis ensuite de génération en génération.

En réalité, il est difficile de dissocier les différentes techniques de conservation, car la plupart des aliments subissent plusieurs traitements, incluant souvent à la fois le salage et le séchage. Le séchage constitue au demeurant une étape importante de la plupart des méthodes de conservation modernes. Après avoir été saumurés, salés et épicés, de gros morceaux de viande ou de poissons, des saucisses et du salami sont généralement suspendus ou mis à sécher avant d'être cuits, fumés ou dégustés tels quels. En fonction du produit et du mode de conservation, le séchage peut être court, comme pour le gravlax (voir p. 56) ou long, comme pour le jambon de Parme (voir p. no). Dans un cas comme dans l'autre, il constitue une étape essentielle du processus de conservation puisqu'il permet d'éliminer les bactéries.

À poids égal, la viande et le poisson séchés possèdent une valeur nutritionnelle plus élevée que le produit frais, les protéines et les sels minéraux étant plus concentrés. Cette qualité en a fait des aliments de choix pour les voyageurs et les explorateurs.

Jusqu'à l'apparition de la réfrigération, l'homme était tributaire des viandes, des poissons et des fruits séchés ainsi que des biscuits pour survivre lorsque la nourriture faisait défaut. Dès 12000 av. J.-C., des tribus égyptiennes auraient fait sécher volailles et poissons sous le soleil brûlant du désert. Les Égyptiens utilisaient d'ailleurs le même mot pour la conservation du poisson par le salage et le séchage que pour l'embaumement des momies. En 10000 av. J.-C., les Japonais fabriquaient des poteries pour y conserver viandes, poissons et fruits de mer séchés. Et en 1690 av. J.-C., les Babyloniens préparaient une pâte à base de poisson séché concassé, pour agrémenteur leurs soupes.

## DANS LE VENT

Certaines formes de viande ou de poisson séchés ont traversé l'histoire, assurant la survie de peuples indigènes aux quatre coins de la planète, avant d'être adoptées par les colons venus s'établir dans ces régions. Le séchage était la méthode de conservation la plus simple et elle reste pratiquée dans les cultures tribales : la viande était généralement coupée en bandes tandis que le poisson était soit

éviscéré et fileté, soit laissé entier et exposé au vent ou au soleil. Souvent, le produit était ensuite placé à proximité du feu pour être fumé. La viande subissait parfois une préparation pour accélérer le séchage. Dans les régions où le sel faisait défaut, le produit était battu, écrasé, lesté - lorsqu'on ne sautait pas dessus à pieds joints -, pour briser les fibres.

En Amérique du Sud, les populations indigènes faisaient sécher du gibier et du buffle au soleil : le « tassajo » est composé de lamelles de viandes enduites de farine de maïs, séchées au soleil et au vent, puis roulées en boules pour faciliter leur transport.

Les tribus indigènes d'Amérique du Nord, quant à elles, confectionnaient du pemmican, quelles emportaient lors des déplacements sur leurs vastes terres. Ces fines bandes de chair de bêtes sauvages trop grandes pour être consommées entièrement, comme le chevreuil, l'ours, le buffle ou la baleine, étaient soit mises à sécher au-dessus du feu de camp, soit exposées au vent ou au soleil. Elles étaient ensuite hachées et aromatisées avec des baies, puis conservées dans de la graisse. La recette du pemmican, transmise de génération en génération, reste très prisée de nos jours. C'est un en-cas riche en protéines ainsi qu'un bon pâté de viande, là où le produit frais n'est pas disponible ou trop lourd à transporter.

Les tribus amérindiennes disposaient à profusion de saumons, pauvres en graisse et propices à la conservation. Ces peuples ne pratiquaient pas le salage - le saumon était séché à l'air, puis fumé. L'excédent était fileté, coupé en bandes, incisé et mis à sécher. Pour accélérer le processus, on allumait des feux de bois à proximité. Le poisson était ensuite retourné, frotté et écrasé pour favoriser la conservation. C'est ainsi qu'à l'origine, le saumon, Péglesfin et le hareng étaient préparés en Écosse, donnant un produit fumé très différent de celui que nous connaissons aujourd'hui.

Dans certaines régions d'Afrique, le poisson est toujours séché au soleil ou au vent, puis fumé jusqu'à en être presque brûlé. De grands barils d'essence dont les fonds ont été découpés sont couverts d'un grillage à une extrémité, puis posés sur des braises. Des copeaux de bois humides sont éparpillés sur le charbon, produisant ainsi une fumée dense.

Pour survivre, les premiers colons hollandais venus s'établir dans la région du Cap, en Afrique du Sud, ont été initiés à la pratique du séchage de la viande par les Bantous. Aujourd'hui, cette spécialité appelée «biltong» est préparée avec du bœuf ou du gibier et dégustée bien au-delà des frontières du pays.

Procédé de conservation ancestral, le séchage reste largement utilisé sur l'ensemble des continents. Toutefois, dans un monde moderne soumis à de nombreuses règles de sécurité et de santé, où nous ne savons plus attendre le passage des saisons, la plupart des viandes conservées sont produites dans des séchoirs dont l'atmosphère et la température sont contrôlées. Pour pratiquer nous-mêmes la conservation des aliments en respectant le rythme des saisons, nous pouvons utiliser les éléments naturels, comme nos ancêtres le faisaient autrefois.



Poitrine et jarret de porc

## LE JAMBON DES PREMIERS COLONS AMÉRICAINS

Ce sont les premiers colons venus d'Europe qui ont introduit le jambon en Amérique. Le jambon de Virginie, très maigre, salé au sel sec, puis affiné et le jambon du Kentucky, salé au sel sec et fumé au bois de hickory et de pommier, sont deux produits emblématiques.

«Cochons, volailles et autres animaux domestiques provenant d'Angleterre sont venus accroître

l'offre abondante de poisson et de gibier. Les porcs, raconte un auteur contemporain, grouillaient au sol comme de la vermine, laissés en liberté dans les bois.

Quel que fût le menu, on trouvait toujours sur la table des premiers habitants de Virginie du jambon, du bacon ou de la joue de porc.

Pour déguster le jambon, faites-le tremper dans un mélange d'eau

et de lait pendant 36 heures.

Ensuite, portez de l'eau à ébullition et plongez le jambon pour le laisser mijoter 4 à 5 heures selon sa taille, sans bouillir, car l'eau frémissante extrait le sel, tandis que l'eau bouillante le fait pénétrer dans la chair.»

Extrait de *The Williamsburg Art of Cookery* (v. 1674)

## DES SPÉCIALITÉS RÉGIONALES

La saveur et la texture d'un jambon dépendent de plusieurs paramètres : le climat du pays d'origine, la race du porc, son mode de vie et son alimentation, la méthode de conservation et le temps de séchage ou d'affinage. En règle générale, dans les climats chauds et secs, le jambon est séché et donc consommé cru. Sous les latitudes plus froides et plus humides, il est saumuré, puis séché et cuit (voir p. 25-26).

À l'époque romaine, les cuisses de porc séchées à l'air libre étaient un produit de luxe. Les bêtes vivaient alors dans les forêts européennes, se nourrissant de glands et de châtaignes. Les jambons de Gaule, d'Ibérie, de Corse et de Rhénanie étaient renommés. Aujourd'hui, les cochons élevés en liberté sont devenus rares, mais les jambons qu'ils fournissent sont excellents.

Le jambon de Bayonne, produit dans les environs d'Orthez, dans le sud-ouest de la France, possède une saveur fumée et une enveloppe brune. *jamôn ibérico* est fabriqué avec des porcs de race ibérique, laissés en liberté dans les forêts où ils se nourrissent de glands, dans le sud et l'ouest de l'Espagne. Il est salé, séché et affiné. Le *pata negra*, qui fond littéralement dans la bouche, est ainsi renommé pour sa tendreté. Ces cochons ont des pedigrees dignes de chevaux de course, ce qui explique sans doute le prix élevé de cette spécialité. Un autre produit, moins cher mais néanmoins délicieux, est le jambon serrano, du jambon de montagne salé au sel sec, puis affiné.

Le *Westfälischer Schinken* ou jambon de Westphalie, en Allemagne, est produit avec des cochons locaux. Leur chair est vidée de son sang, puis salée au sel sec et marinée plusieurs semaines. Elle est ensuite sortie du liquide, lavée puis mise à mariner à nouveau. Enfin, elle est séchée et fumée à très basse température, au-dessus d'un feu de sciure de hêtre mélangée à des branches et des baies de genièvre. Ce jambon est traditionnellement servi au printemps, accompagné d'asperges blanches, de pain et de beurre. Enfin, n'oublions pas le roi des jambons, le *prosciutto di Parma*, salé au sel sec et séché dans une pièce soigneusement aérée. Tous ces jambons sont servis coupés en fines tranches.

En Scandinavie, l'élan et le renne sont séchés et fumés. Autrefois, on mangeait aussi de l'ours. La langue d'ours fumée était d'ailleurs une spécialité très prisée. La tradition des jambons de Westphalie vient d'ailleurs de la conservation de la viande d'ours, et non de porc.

Outre-Manche, le jambon d'York traditionnel est salé au sel sec, fumé puis affiné pendant plusieurs mois. Citons aussi le jambon de Bradenham, originaire du Wiltshire : ce produit noirci est conservé dans de la mélasse, avec des baies de genièvre et des épices. En Grande-Bretagne, on pratiquait également le séchage, moins répandu toutefois que le salage, en raison de l'humidité du climat. Au pays de Galles, on conservait la viande de porc, mais aussi de chèvre et de mouton. Le jambon de Carmarthen séché à l'air est toujours produit à l'ancienne par certains charcutiers. Cette spécialité a connu un regain de popularité grâce à l'intérêt suscité par les produits traditionnels du pays de Galles.



On dit au demeurant que les Romains auraient appris à préparer le jambon séché à Carmarthen, avant de rapporter la recette en Italie! En Écosse, on conservait des cuisses de bœuf et de chevreuil. Dans le comté de Cumbria, au nord-ouest de l'Angleterre, on fumait des cuisses de mouton. Veau, oie et blaireau étaient accommodés de la même manière. De nos jours, les difficultés financières que connaît l'agriculture traditionnelle et le regain d'intérêt pour les traditions culinaires, ainsi que pour les races anciennes ont incité beaucoup de paysans à se tourner vers ces produits longtemps oubliés.

## L'ART DE LA CHARCUTERIE MAISON

Nombre de ces merveilles sont aujourd'hui l'apanage des charcutiers professionnels. Or autrefois, lorsque toutes les familles possédaient un cochon et que chaque morceau du porc était cuisiné, la préparation se faisait à la maison. Ce n'est donc pas hors de votre portée. Ces techniques ont été mises au point au fil des siècles, associant séchage naturel, fumage, cuisson et recours à des substances naturelles : sel, sucre, épices, herbes aromatiques, acides, huiles et levures. Vous avez envie de vous lancer dans la charcuterie maison ? Souvenez-vous que c'est en forgeant qu'on devient forgeron, et que les ingrédients essentiels de cet art sont la patience et le bon sens. C'est pourquoi dans ce chapitre, je vous expliquerai comment procèdent les spécialistes avant de vous laisser mettre au point votre technique personnelle, car c'est ainsi que les professionnels ont appris leur art.

### LE B.A.-BA DE LA CHARCUTERIE MAISON

Utilisez de préférence du gros sel.

Dans les régions humides, le recours aux nitrates, qui détruisent les bactéries, est incontournable.

L'acide ascorbique (vitamine C en poudre) est un catalyseur : il renforce l'efficacité du sel nitrité et rehausse la couleur de la viande.

La couleur et l'odeur de la viande sont des indicateurs précieux.

Le sucre favorise la fermentation.

Lorsque la viande est suspendue, le sel traverse les muscles.

Coupez un minuscule morceau de la viande pour la goûter avant de la servir.

OTE Il est possible de recourir uniquement au sel au climat. Cependant, pour garantir un bon résultat dans les régions froides, mieux vaut utiliser des nitrates, comme on le fait en Allemagne.



Les spécialistes de la charcuterie sont les Français, les Italiens, les Espagnols et les Allemands, produisant jambons, salamis et saucisses renommés dans le monde entier. Par conséquent, si vous élevez des cochons et si vous envisagez de vous lancer sérieusement dans la charcuterie, commencez par étudier leurs méthodes. En Allemagne, on recourt davantage aux nitrates que dans les pays méditerranéens. Pensez-y si vous vivez dans une région froide. Un climat méditerranéen n'est pas indispensable pour obtenir le résultat escompté - même si cela aide. En revanche, il faut de l'air sec et pur, une viande de qualité ainsi que du temps et du dévouement, car la charcuterie ne se fabrique pas en un jour.

## DES SPÉCIALITÉS SÉCHÉES

Autrefois, l'oie était le cochon du pauvre, servant à produire toutes les spécialités aujourd'hui associées au porc. Dans le Frioul, au nord de l'Italie, une ferme familiale cultive en pleine campagne l'art de vivre d'antan. La Casale Cjanor possède un important troupeau d'oies. Au mois de novembre, 50 à 60 d'entre elles sont abattues par semaine pour produire d'exquises spécialités comme le pâté de foie, le salami et l'incroyable *prosciutto di oca*, ou poitrine d'oie séchée - la poitrine entière est frottée avec un mélange composé à 75 % de sel et à 25 % de sucre, avant d'être lestée et de reposer pendant 12 heures. La viande est ensuite pliée et roulée dans du poivre noir concassé, avant d'être séchée de 5 à 6 mois.

À Gargano, dans les Pouilles, les bergers produisaient traditionnellement de la *muscisca* séchée au soleil, à base de mouton et de chèvre, sans doute depuis l'époque romaine. Cette viande était conservée avec de l'ail, du piment, du poivre et du fenouil sauvage. Aujourd'hui, elle est produite industriellement, avec des bandes de veau relevées d'herbes aromatiques.

Les *alimentari*, ou épicerie italiennes, regorgent de spécialités séchées : viandes et saucisses y sont suspendues, formant une véritable canopée, tel un *baldacchino* (baldaquin) de cathédrale. Pour découvrir le meilleur de la *salumeria* (charcuterie) italienne, rendez-vous chez Peck, via Spadari, à Milan. Entrez, respirez et ouvrez les yeux : vous aurez le sentiment d'avoir franchi les portes du paradis... C'est sans doute le temple de la gastronomie le plus extraordinaire au monde. Outre de nombreux jambons, vous y découvrirez aussi des charcuteries comme le *spianata* poivré ou salami, les saucisses fraîches (non affinées) tel le *ciauscolo di Visso*, la *mortadella*, une charcuterie cuite, ainsi que d'autres spécialités : *coppa*, *culatello*, *capocollo* et *lonza* provenant de différentes parties du porc, ainsi que le *testino*, le fromage de tête italien préparé avec les joues, les oreilles et la langue. Toutefois, les charcuteries ne se limitent pas à la viande de porc : sanglier, bœuf, chevreuil, voire parfois chèvre et mouton servent à préparer jambons, saucisses et autres spécialités régionales. Ces préparations sont très différentes, mais elles sont toutes séchées à l'air.

## GROS PLAN SUR LA PANCETTA

Cette spécialité est assez facile à préparer, à condition d'attendre la saison froide et de respecter le b.a.-ba de la charcuterie maison (voir p. 106). Commencez par préparer 1 kg de poitrine. Ce petit morceau de viande, qui se conserve au réfrigérateur

sans prendre trop de place, est un excellent produit à avoir en réserve, car il s'accommode facilement et se garde longtemps.

Coupé en tranches épaisses, puis haché, il fait une excellente base pour des soupes, des ragoûts et des plats de légumes,

mais aussi pour des plats de pâtes comme les carbonara et les amatriciana.

Si vous avez une machine à trancher le jambon, coupez des tranches de pancetta très fines pour enrober divers aliments, de la pomme de terre à la lotte.



1  
2



3  
6



4  
5



PRÉPARATION DE LA PANCETTA 1 Frottez la viande avec le mélange d'épices. 2 La poitrine prête à être placée au réfrigérateur pour 2 ou 3 jours. 3 Au bout de 3 jours, la viande a rendu un peu d'eau. 4 Malaxez la viande pour y faire pénétrer les épices. 5 Ajoutez le cognac. 6 La poitrine dans une mousseline nouée prête à être suspendue.

# AUTHENTIQUE PANCETTA ITALIENNE

PRÉPARATION : 1 5 MIN  
SALAGE : 4 À 6 JOURS  
SÉCHAGE : 3 À 4 SEMAINES

POUR 1,5 KG

80 g de sel nitrité (chez le charcutier) ou 60 g de gros sel mélangé à 20 g de salpêtre

10 g de poivre noir concassé + 1 cuill. à café

3 g d'acide ascorbique (vitamine C en poudre)

2 kg de poitrine de porc désossée

1 cuill. à soupe de gros sel

1 cuill. à café d'ail séché

1 pincée de cannelle en poudre ou de noix de muscade ou de piment ou de baies de genièvre écrasées

3 ou 4 cuill. à soupe de cognac ou de vin blanc

Commencez 4 semaines avant la date prévue pour la consommation. Il s'agit ici de la recette de la pancetta plate, plus facile à préparer que la variante roulée.

En Italie, la pancetta est produite sans salpêtre, simplement avec un mélange de gros sel, de poivre et d'acide ascorbique. Chez vous, mieux vaut jouer la carte de la sécurité : le salpêtre détruit notamment la bactérie responsable du botulisme. La quantité précise de sel est difficile à définir - comptez entre 2 et 4 % du poids du morceau de poitrine.

Mélangez le sel ou le salpêtre, le poivre noir et l'acide ascorbique, puis frottez la viande avec le mélange — «Ce qui reste sur la viande reste, ce qui tombe tombe.» Mettez la poitrine de porc dans un plat en terre cuite, puis placez-la au réfrigérateur en inclinant légèrement le plat pour qu'elle ne trempe pas dans l'eau qu'elle rendra. Laissez-la ainsi s'imprégner des épices pendant 2 ou 3 jours.

Mélangez le gros sel avec l'ail séché, le poivre noir restant et l'épice de votre choix. Essuyez la viande et frottez-la avec le mélange. Malaxez-la en l'enduisant de cognac ou de vin blanc : le sucre favorise la fermentation et la conservation, tandis que l'alcool stérilise. Laissez reposer 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

Séchez la pancetta, puis essuyez l'excédent de sel. Enveloppez-la d'une mousseline que vous nouerez aux deux extrémités et suspendez-la dans un cellier frais ou dans une remise pour 3 ou 4 semaines.



1



2

1 Coupez la pancetta en tranches fines pour larder des aliments. 2 Coupez-la en tranches plus épaisses pour faire des lardons.

# L'art du jambon de Parme

L'Italie produit de multiples jambons secs extraordinaires : *prosciutto di Carpegna, di Modena, di Norcia, di San Daniele, il Toscano et il Veneto Berico Euganeo*. Toutefois, le plus connu et le plus légendaire de tous est sans doute le *prosciutto di Parma*.

Le jambon de Parme s'enorgueillit d'un passé prestigieux. L'homme politique romain Caton le Censeur (234 - 149 av. J.-C.) faisait référence à un jambon délicieux, bien que très salé : «Les cuisses légèrement huilées étaient séchées et s'affinaient sans se gâter. Cette méthode donnait une viande délicieuse qui se gardait sans perdre de sa saveur.» Plus tard, en 5 av. J.-C., les cuisses de porc salées de la plaine du Pô étaient échangées par les Étrusques avec le reste de l'Italie et la Grèce.

DE LA VIANDE DE PORC, DU SEL,  
DU VENT MARIN ET DU TEMPS

La viande servant à produire le jambon de Parme provient d'élevages agréés, où les cochons sont nourris avec un mélange d'aliments secs et de petit-lait de parmesan. Ils sont ensuite abattus à l'âge de 9 mois dans les abattoirs de 11 régions, éparpillées entre la Lombardie (au nord) et le Latium (Italie centrale). Les cuisses sont marquées au fer rouge avec un code permettant leur identification. Elles refroidissent 24 heures avant d'être découpées pour adopter leur forme ronde caractéristique, en pilon de poulet - à ce stade, 24 % de graisse et de muscle sont enlevés.

On dénombre 1 80 producteurs agréés de *prosciutto di Parma*, installés dans un périmètre bien précis, sur les collines autour de Parme. L'un d'eux, le *prosciuttificio Slega* de Stefano Borchini à Langhirano, produit 1 100 jambons par semaine. À leur arrivée, les cuisses de porc sont examinées pour vérifier leur conformité à l'authentique jambon de Parme. Toute pièce ne correspondant pas à ces critères esthétiques rigoureux ne sera pas retenue.

- \*La tête du fémur est intacte et dépasse légèrement de la chair, sans être trop proéminente.
- \* L'angle de coupe est légèrement incliné.
- \* La viande rouge est entourée d'une quantité régulière de graisse : ni trop, ni trop peu.
- \* Le persillage de la viande ne dépasse pas un certain seuil.
- \*Il ne doit pas y avoir de caillots de sang sur le jambon, ni de veines sur la peau.
- \* La viande possède une teneur en eau réduite : une humidité trop importante entraverait l'affinage.

Le jambon de Parme est produit avec du porc de premier choix, du gros sel et du vent - chez les producteurs, les fenêtres sont grandes ouvertes lorsque l'air est sec, pour laisser entrer la brise marine venant du Nord. Elle pénètre alors la viande, lui conférant sa saveur caractéristique.

À cela, il faut ajouter du temps, le regard et les mains des experts ainsi qu'une bonne dose de passion. Stefano est capable de reconnaître ses produits lors d'une dégustation à l'aveugle et même d'identifier la partie du jambon dont provient l'échantillon, car les teneurs en sel varient.

Cinq jours après l'abattage, le porc subit le premier salage. Le maître-saleur verse une montagne de sel sur une table, puis il ajoute environ un litre d'eau à une extrémité et malaxe lentement le sel. Il prend ensuite un jambon, dont il enduit la peau de sel mouillé. Il frotte la viande avec une poignée de sel sec et caresse le muscle d'un long geste ferme. Il presse ensuite du sel mouillé sur la veine exposée. Puis il applique une généreuse quantité de sel sec dans le creux entourant le fémur pour le remplir. Enfin, les surfaces de viande rouge n'ayant pas encore subi de salage sont légèrement parsemées de sel.

Le sceau métallique portant les initiales du producteur et la date de début de la préparation est apposé à cette étape. Le jambon salé est ensuite placé dans une chambre froide, dont la température est suffisamment élevée pour permettre au sel de pénétrer la totalité du jambon, mais suffisamment basse pour empêcher toute prolifération bactérienne. Chez Stefano, elle se situe entre 1 et 5 °C.

Au bout de 4 jours, le sel restant sur le jambon est enlevé, puis le salage est renouvelé afin de durer 15 ou 16 jours. Après cette période, la viande est plus sombre et moins volumineuse. Chez Slega, la durée totale du salage est de 3 semaines, mais elle varie d'un producteur à l'autre. Le jambon subit ensuite un examen scientifique, pour vérifier qu'il a absorbé suffisamment de sel. Le sel restant est enlevé à l'aide d'une brosse.

Le jambon va alors subir un séchage, pour en extraire l'humidité et tuer les bactéries. Par osmose, le sel pénètre dans la viande et l'eau est extraite, ce qui accroît l'humidité de l'air de la pièce. Lorsque la température est trop élevée, le processus est interrompu. Quand le niveau d'humidité du jambon et de la pièce sont identiques, le jambon est prêt. Ce processus fait l'objet d'une surveillance électronique. Toutefois, le test ultime s'effectue à l'odorat. Si l'odeur du jambon est désagréable, cela signifie, comme le dit Stefano, que «les bactéries ont fait des petits». Le jambon de Parme ne contient pas d'autre conservateur que le sel. Le salage et le séchage durent 3 mois, durant lesquels la viande doit avoir perdu 16 % de son poids.

À cette étape, les jambons sont transférés dans une pièce froide et sèche pour y rester 70 jours. Avant la Première Guerre mondiale, quand les réfrigérateurs n'existaient pas, la production avait lieu uniquement en hiver. Lorsque le jambon a 5 ou 6 mois, l'extrémité «ouverte» est enduite avec un mélange de saindoux, de sel et de poivre. Le saindoux sert à «sceller» la viande, tandis que le poivre empêche toute contamination par les mouches. Pendant

6 ou 7 mois, les fenêtres sont régulièrement ouvertes, pour permettre à l'air de pénétrer dans les jambons, «pendant qu'ils dorment». Au terme de cette période, la viande est à nouveau enduite de saindoux.

Au bout de 12 mois, les jambons sont mis à la cave, où un inspecteur vient réaliser le test final. Il pique la *gocia*, un instrument pointu très poreux en os de cheval, à 2 cm de profondeur dans la viande, près de l'os, dans le muscle, dans la veine et dans le gras à cinq reprises. Après chaque incision, il agite la *gocia* sous son nez pour en respirer l'odeur. Si elle est bonne, le jambon est accepté. Il teste 12 jambons au hasard. Si un seul est mauvais, il en choisit 12 autres, puis encore 12, jusqu'à ce que tous les jambons répondent aux critères de qualité. Ceux qui ont été approuvés sont marqués au fer rouge de la couronne ducale de Parme. Tous les jambons sont testés à 12 mois. Pour les affinages plus longs, de 24 ou 36 mois, les jambons ne font pas l'objet d'un nouveau contrôle.

## UN MOT DE DIÉTÉTIQUE

La viande de porc est considérée comme un produit riche en graisses saturées, ce qui est faux. En réalité, elle est plus riche en graisses mono-insaturées. Des études scientifiques récentes ont démontré la valeur nutritionnelle du jambon de Parme. Pendant l'affinage, les protéines sont prédigérées par les enzymes présents dans le muscle. Il en résulte un accroissement des acides aminés libres, ce qui rend ce jambon très digeste.

Séchage des jambons de Parme



# TAGLIOLINI AU JAMBON DE PARME

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

300 g de tomates cerises

280 g de jambon de Parme  
coupé en tranches  
et réfrigéré

4 ou 5 cuill. à soupe  
de vin blanc

1 00 g de beurre

1 petit bouquet de basilic

300 g de tagliolini

parmesan râpé

Cette recette est délicieuse et facile à préparer, à condition de respecter deux choses : le wok doit impérativement être bien chaud et les étapes doivent s'enchaîner rapidement. Conservez les tranches de jambon au réfrigérateur : cela les empêchera de coller lorsque vous les mettrez dans la poêle. Les pâtes et la sauce doivent être prêtes en même temps. Mélangez et servez aussitôt, pour préserver toutes les saveurs.

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition.

Faites chauffer un wok à feu moyen et couvrez le fond d'huile d'olive. Faites revenir les tomates cerises quelques minutes, puis ajoutez le jambon de Parme. Lorsqu'il est devenu translucide, versez le vin blanc dans la poêle et laissez frémir jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Ajoutez le beurre, sans cesser de remuer, puis le basilic. Eteignez le feu.

Jetez les pâtes dans l'eau bouillante et laissez-les cuire quelques minutes.

Égouttez-les, mettez-les dans le wok et mélangez soigneusement.

Servez aussitôt, parsemé de parmesan râpé.

## HOMMAGE AU JAMBON DE PARME

Pendant le festival du jambon de Parme, les restaurants de la ville et des environs proposent des menus-dégustation autour du célèbre jambon. C'est le cas du *Masticabrodo*, un restaurant non loin de Torrechiara, dans les collines des environs de Parme, tenu par Francesco Bigliardi et son épouse Ide.

Avant le déjeuner, j'ai rejoint des chroniqueurs gastronomiques pour assister à la préparation des tortelloni à la citrouille et aux amaretti, ainsi que des autres plats du déjeuner. Avant notre arrivée, Francesco avait confectionné

la pâte, avec 7 œufs et 14 jaunes d'œufs par kilo de farine. Dans les années 1960, tout le monde dévorait de la crème et du beurre sans se poser de questions. Aujourd'hui, en voyant Francesco ajouter joyeusement de grosses cuillerées de beurre dans la poêle (la recette originale en contient 200 g), j'en ai eu le souffle coupé. Puis je me suis dit qu'ici rien n'avait changé et que je m'apprêtais à déguster l'un de ces déjeuners dominicaux que des générations d'italiens ont savouré avant moi. Le beurre de Francesco provient d'une ferme des environs, tout

comme sa ricotta. Le fait que ces produits soient désormais facilement accessibles par le biais des supermarchés nous fait oublier la saveur de l'authentique ricotta fraîche et du beurre. Nous l'avons dégustée entourée de pâte feuilletée et de jambon de Parme, suivie par un plat de pâtes comme je n'en avais plus mangé depuis mon dernier séjour en Émilie-Romagne. Quant au porc à la crème et aux herbes aromatiques dont nous nous sommes délectés ensuite, il fondait littéralement dans la bouche...





# PAUPIETTES DE PORC AU JAMBON DE PARME

MARINADE : 1 H  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 brins de sauge  
2 brins de thym  
2 brins de romarin  
10 cl d'huile d'olive vierge extra  
2 filets de porc  
1 00 g de parmesan râpé  
4 tranches de jambon de Parme  
un peu de farine  
10 cl de cognac  
2 gousses d'ail coupées en tranches  
15 cl de bouillon  
20 cl de crème fraîche épaisse (facultatif)  
sel et poivre du moulin

Une recette qui peut se préparer à l'avance jusqu'à l'ajout du bouillon, puis se terminer juste avant de servir.

Dans un plat peu profond, arrosez 2 brins de sauge, le thym et le romarin d'huile d'olive. Laissez infuser pendant 1 heure.

Dégraissez les filets de porc, puis coupez-les en deux dans la largeur pour obtenir 4 morceaux de taille égale. Tranchez chaque part dans l'épaisseur, sans toutefois la diviser entièrement, puis ouvrez-la en l'aplatissant pour obtenir une tranche.

Parsemez d'un peu de parmesan, poivrez, puis posez une tranche de jambon sur chaque morceau de viande. Parsemez à nouveau de parmesan et de poivre, puis garnissez d'une feuille de sauge. Roulez chaque morceau de viande, trempez-le dans la farine, puis tapotez-le pour enlever l'excédent. Fixez chaque paupiette avec 2 piques en bois.

Dans une poêle à frire, faites revenir les paupiettes dans un peu d'huile infusée, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Versez le cognac et laissez frémir jusqu'à évaporation. Ajoutez le reste d'huile, les herbes aromatiques, l'ail et le bouillon. Réduisez le feu et laissez frémir 7 minutes.

Mettez les paupiettes dans une assiette et enlevez les piques en bois. Ajoutez éventuellement la crème fraîche dans la poêle et laissez frémir 5 minutes. Passez la sauce à travers un chinois, puis nappez-en la viande. Servez avec une purée de céleri.



PRÉPARATION DES PAUPIETTES 1 Découpez les filets. 2 Parsemez-les de parmesan. 3 Ajoutez du jambon, une feuille de sauge et du parmesan. 4 Roulez la viande. 5 Trempez-la dans la farine. 6 Les paupiettes fixées avec 2 piques en bois.





# LONGE DE PORC SÉCHÉE

PREPARATION : 15 MIN  
SALAGE : 7 JOURS  
SÉCHAGE : 40 À 50 JOURS

POUR 1.5 KG

100 g de cassonade

80 g de sel nitrité (chez le charcutier) ou 60 g de gros sel mélangé à 20 g de salpêtre

5 g d'acide ascorbique (vitamine C en poudre)

1 longe de porc de 2 kg désossée, sans la peau et en grande partie dégraissée (gardez les os : il s'agit des travers de porc). Marinez-les comme pour le gibier séché (voir p. 118), puis faites-les rôtir 1 heure à 200 °C (therm. 7-8)

1 cuill. à soupe de paprika doux

1 cuill. à café de romarin finement ciselé

Pour choisir la viande, observez la forme de la longe et sélectionnez-en une avec l'essentiel du gras sur le dessus. Plus important encore, assurez-vous que la viande est bien persillée. Retirez le maximum de graisse en en laissant un peu sur le dessus.

Avant de vous lancer, lisez attentivement l'introduction de ce chapitre et notamment le test du jambon de Parme (voir p. 111). Si la viande a une odeur agréable, elle est bonne. Si elle sent l'ammoniaque ou le rance, elle est impropre à la consommation. Comptez de 6 à 8 semaines pour la préparation.

Mélangez la cassonade, le sel et l'acide ascorbique. Posez la viande dans un récipient résistant à la corrosion et frottez-la avec le mélange. Placez-la au réfrigérateur. Au bout de 2 jours, enlevez le sang ou le liquide accumulé dans le récipient, puis parsemez de nouveau le mélange sur la viande.

Environ 4 jours plus tard, essuyez la viande et séchez-la. Mélangez le paprika, le romarin et une goutte d'eau, puis frottez-en la longe. Remettez-la 24 heures au réfrigérateur, en la posant sur une grille placée sur une assiette, pour permettre à l'air de circuler autour de la viande. Sortez du réfrigérateur tout ce qui peut créer de l'humidité, comme les fruits et les légumes.

Enveloppez la viande dans une mousseline et suspendez-la dans une remise bien aérée, pendant 40 à 50 jours. Utilisez un ventilateur pour favoriser la circulation de l'air. Si une fine moisissure blanche et poudreuse fait son apparition sur la viande, ce n'est pas grave : contentez-vous de l'enlever en l'essuyant. Si la moisissure est vert clair et que la viande sent bon, essuyez la longe et prélevez-en un petit morceau, pour la goûter. La longe de porc séchée se conserve 1 mois.



à gauche Longe de porc  
enduite de sel  
ci-contre Longe de porc  
coupée en fines tranches

# PRÉPARATION DU GIBIER SÉCHÉ

Le gibier séché, ou *jerky*, est inspiré du « pemmican » des Amérindiens (voir p. 103), une recette permettant de conserver la viande lors des longues expéditions de chasse.

La viande était alors coupée en fines tranches, puis séchée au vent. Aujourd'hui, certains chasseurs continuent à en préparer, pour déguster ce produit lors de leurs expéditions.

Traditionnellement, le *jerky* était produit avec du chevreuil, de l'élan et de l'antilope (autrefois même avec de l'ours ou du chien de prairie). Le bœuf et le sanglier

donnent également de bons résultats. Veillez à utiliser des morceaux de viande très maigres, et retirez tous les tendons. Le gibier convient à merveille, car c'est une viande maigre.

La marinade n'est pas indispensable - vous pouvez vous contenter de saler et d'épicer la viande avant de la faire sécher - mais elle permet de donner votre empreinte au produit et le rend plus tendre. Pour cette recette, j'ai utilisé ma marinade fétiche pour les travers, qui possède un *umami* délicieux.

Le gibier peut se faire sécher au four. Toutefois, les chasseurs qui se respectent et qui souhaitent faire les choses dans les règles de l'art envisageront l'achat d'un déshydrateur, plus efficace. Au séchage, la viande perd de un quart à un tiers de son poids. Le *jerky* peut alors être réhydraté et cuit.

Séché comme il se doit, le gibier va légèrement s'incurver au pliage avant de rompre. Si la viande n'est pas séchée correctement, elle moisira. Conservez-la dans un récipient hermétique ou dans des sachets de congélation. Le *jerky* peut également être fumé.

## CHEVREUIL SÉCHÉ À L'ASIATIQUE

PRÉPARATION : 20 MIN

MARINADE : 12H

CUISSON : 24 H

POUR 550 G

1 kg de chevreuil,  
de sanglier ou de bœuf

POUR LA MARINADE

14 cl de tamarin  
(dans les épiceries  
asiatiques)

12 cl de vin de riz chinois

1 cuill. à soupe de poivre  
du moulin

2 cuill. à café de gros sel

2 cuill. à café de cinq-épices  
(cannelle, graines de fenouil,  
anis étoilé, poivre et clous  
de girofle à parts égales)

2 cuill. à café d'ail séché

Si vous n'avez jamais goûté de gibier séché, préparez-vous à vivre une expérience étonnante : ce produit est comme ces gros bonbons très durs qui deviennent soudain très moelleux. Je dirais que c'est un aliment d'homme !

Coupez la viande dans le sens des fibres, en bandes de 5 mm d'épaisseur et de 15 cm de long. Réunissez les ingrédients de la marinade dans un récipient résistant à la corrosion, mélangez l'ensemble, puis ajoutez la viande. Couvrez et laissez mariner 12 heures au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez soigneusement la viande et séchez-la à l'aide de papier absorbant. Enveloppez-la de film alimentaire et battez-la avec un rouleau à pâtisserie pour l'attendrir, en veillant à ce que tous les morceaux soient d'épaisseur égale.

Préchauffez le four à la température la plus basse. Répartissez les morceaux de viande sur des grilles en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas. Posez les grilles sur des plaques de cuisson tapissées de feuilles d'aluminium, puis enfournez pour 24 heures. Une fois prête, la viande devra s'incurver légèrement lorsque vous la plierez avant de rompre.

**UNE RÉGLE D'OR** Pour la marinade, adaptez toujours le temps de marinade à votre emploi du temps. Une durée plus ou moins longue ne changera pas grand-chose à la recette, mais vous simplifiera considérablement la vie. Cette règle ne s'applique pas aux temps de séchage.



#### PRÉPARATION DU GIBIER SÉCHÉ ÉTAPE PAR ÉTAPE

- ✿ Utilisez uniquement de la viande maigre, comme du gibier. Enlevez les tendons et le gras.
- ✿ 1 kg de viande donne environ 500 g de *jerky*.
- ✿ Congelez partiellement la viande pour la trancher plus facilement.
- ✿ Coupez-la en travers des fibres, en bandes étroites de 5 mm d'épaisseur et de 15 cm de long.
- ✿ Battez-la avec un rouleau à pâtisserie.
- ✿ Faites mariner la viande ou contentez-vous de l'épicer et de la saler.
- ✿ Séchez-la avec du papier absorbant.
- ✿ Étalez-la sur des grilles posées sur une plaque de cuisson tapissée de papier aluminium – les morceaux ne doivent pas se toucher.
- ✿ Enfouez pour 24 heures à la température la plus basse ou placez dans un déshydrateur pour 12 heures.
- ✿ Testez la viande en la pliant doucement : une fois prête, elle s'incurvera légèrement avant de rompre.
- ✿ Laissez-la refroidir, puis conservez-la dans des sacs de congélation.
- ✿ Pour éliminer d'éventuelles bactéries, chauffez le *jerky* à 160 °C (therm. 5-6) avant de le réhydrater.



1  
2 3



PRÉPARATION DU CHEVREUIL SÉCHÉ 1 Les ingrédients de la marinade.

2 La viande coupée en fines tranches dans le sens des fibres. 3 La viande de chevreuil dans la marinade.



4 5  
6 7



4 La viande égouttée. 5 Séchage de la viande sur du papier absorbant. 6 Aplatissez la viande avec un rouleau à pâtisserie. 7 Les tranches réparties sur une grille posée sur une plaque de cuisson tapissée de papier aluminium.





## Sous le vent

Différentes régions du monde produisent des poissons séchés traditionnels à nuls autres pareils. Ainsi, l'Inde possède le célèbre canard de Bombay, qui est en fait un poisson mince qui sèche donc rapidement, tandis que la Chine produit ailerons de requins et crevettes séchés. Au Moyen-Orient, on fait sécher du poulpe et dans le nord de l'Italie, des pêcheurs font sécher leurs prises au vent sur des treillages.

La cuisine japonaise utilise beaucoup de poissons séchés et semi-séchés. La bonite séchée (*katsuobushi*) est une spécialité préparée depuis 1 500 ans qui entre dans la composition du *dashi* (un bouillon). Il s'agit de bonite vraie (une variété de thon) en copeaux, séchée, fermentée et fumée, qui aurait des propriétés remarquables, abaissant la pression sanguine en réduisant la contraction des vaisseaux sanguins. Le *naboshi* est de la sardine séchée utilisée pour la préparation du *tazukuri* - un plat traditionnel de sardines aigres-douces servi au Nouvel An. Le *mirinboshi* est un fruit de mer séché après trempage dans du mirin (vin de riz japonais), tandis que le *maruboshi* est du poisson déshydraté après avoir trempé dans de l'eau salée. Le *himono* est un fruit de mer, le *ichiya-boshi* un poisson séché à l'air.

Les Vikings ont pratiqué le séchage des aliments dès l'apparition des premiers peuplements, car la conservation de la nourriture était essentielle pour traverser les longs hivers. Lors de leurs périples, ils suspendaient le poisson pêché pour le faire sécher dans le vent glacé, jusqu'à ce qu'il ressemble à du bois. Dans certaines régions de Scandinavie, cette pratique existe toujours. D'ailleurs, le mot stockfisch vient de l'allemand ou du néerlandais «stock», morceau de bois. Ce produit est échangé depuis le IX<sup>e</sup> siècle.

Pendant des siècles, la Norvège a vécu de la pêche et de l'exportation du poisson séché et salé. Ce pays pauvre en terres agricoles, au climat peu propice à l'agriculture, était tributaire de ses exportations pour importer quantité de marchandises. L'île de Soroya se dresse au large de la Norvège, en bordure de l'Arctique, au milieu des zones de pêche les plus riches du monde. Lorsque les jours commencent à allonger, entre janvier et avril, les cabillauds viennent s'y reproduire. C'est alors que l'on pêche les meilleurs poissons et qu'on produit un *terrfisk* ou stockfisch traditionnel de qualité.

Le poisson est pêché à la ligne, puis préparé moins de 2 heures après la prise, donnant un produit artisanal haut de gamme. Une fois nettoyés, les poissons sont triés en fonction de leur taille, puis attachés deux par deux par la queue à l'aide d'une ficelle en coton. Ils sont ensuite suspendus, suffisamment espacés pour permettre à l'air de circuler, sur des structures en bois, ou *hjeller*, dans l'air

à gauche Stockfisch

froid et sec de l'hiver. Le séchage dure entre 2 et 3 mois, en fonction de la taille du poisson et du climat.

Près de 90 % du stockfisch produit en Norvège est exporté vers l'Italie - essentiellement vers Venise, suivie par la Ligurie, Naples, Ancône et Palerme, où il joue toujours un rôle important dans la cuisine traditionnelle. Ce produit a été introduit à Venise en 1423 par un noble vénitien qui l'avait découvert lors d'un séjour sur l'île de Lofoten, suite à un naufrage. Impressionné par ce poisson sublime, conservé sans ce produit coûteux qu'était le sel, il décida de ramener du stockfisch avec lui. Ce poisson a remporté un vif succès en Italie car il se conservait longtemps, sans rien perdre de ses qualités gustatives et nutritionnelles. Un commerce florissant a ainsi vu le jour entre marchands hollandais, norvégiens et génois desservant ces ports d'Italie.

## La truffe de la mer

La poutargue (œufs de mullet ou de thon séchés) est une spécialité d'origine sarde, également produite dans le sud de la France, en Sicile et en Espagne. Une fois salées, les poches d'œufs sont séchées, prenant ainsi une saveur intense à l'arrière-goût amer, rappelant celui de l'amande. Bien qu'apprécié dans l'Antiquité par les Carthaginois, les Egyptiens et les Romains, il est longtemps resté l'apanage des marins. Aujourd'hui, la «truffe de la mer» est une spécialité très recherchée, exportée de Sardaigne dans le monde entier, notamment en France, en Allemagne, au Japon, en Espagne et aux Etats-Unis. Elle est servie en fines tranches ou séchée, puis râpée en une fine poudre pour relever des plats de pâtes.

Pendant des siècles, le *matanza* (littéralement : massacre) des thons se déroulait en mai en Sardaigne, autour de l'île de Carloforte, où les poissons venaient se reproduire par milliers dans les eaux peu profondes. Jusque dans les années 1970, avant l'apparition des bateaux de pêches modernes industriels, le *matanza* constituait une activité importante et les pêcheurs préparaient chez eux de la *bottarga di tonno*, une préparation à base d'œufs de poisson séchés, car les œufs leur étaient donnés. Il ne s'agissait pas d'une spécialité prisée mais d'un produit permettant aux pêcheurs de survivre durant l'hiver.

La poutargue de thon est plus délicate à préparer que celle des autres espèces, car sa peau est épaisse : le sel a donc plus de mal à pénétrer dans les œufs pour en extraire l'eau. Les poches d'œufs, ou rogues, sont étalées sur du sel puis couvertes de sel avant d'être lestées d'un poids de 2 kg. Au bout d'un ou deux jours, le liquide extrait jaunit

En Norvège, en revanche, le stockfisch reste associé à la pauvreté et aux périodes noires où il n'y avait rien d'autre à manger. Essentiellement considéré comme un produit d'exportation, il entre dans la composition de quelques rares recettes norvégiennes. Il est généralement consommé en en-cas ou préparé en *lutefisk*, du stockfisch réhydraté par un trempage de plusieurs jours dans une solution de soude.

Il est ensuite salé et cuit au four, avant d'être servi accompagné de beurre, de pois, de bacon croustillant et de moutarde. On dit que le *lutefisk* aurait été introduit en Amérique du Nord par les premiers colons norvégiens, dont il constituait la seule nourriture. Aujourd'hui, ce poisson à la texture gélatineuse est dégusté par les Américains d'origine norvégienne pour Thanksgiving et à Noël.

le sel. Celui-ci est remplacé par du sel frais, puis les rogues sont à nouveau lestées. Elles sont frottées quotidiennement à la main, en partant de l'extrémité la plus fine pour aller vers la partie la plus grosse. Aujourd'hui, cette opération est réalisée sur des plans de travail en Inox. Autrefois, elle se faisait sur des tables en bois tendre qui absorbaient l'eau. À cette étape, la poutargue a rétréci et pèse entre 1 et 5 kilos. Elle est lavée, séchée et suspendue. Jadis, les poutargues étaient placées au soleil, mais de nos jours, le séchage s'effectue dans des pièces où la température est contrôlée, pendant 15 à 20 jours. La *bottarga* est ensuite emballée sous vide, puis conditionnée dans des caisses en bois remplies de paille.

Lorsque la saison du thon touche à sa fin, celle du mullet commence et dure jusqu'en septembre. La poutargue de mullet est considérée comme la plus délicate des deux, parfois qualifiée de caviar sarde. Les rogues, qu'on trouve par paires, encore attachées à l'ombilic, sont entourées d'une peau fine qui absorbe le sel rapidement - entre 1 et 3 heures. Les rogues sont rincées, essuyées puis mises à sécher, de 1 semaine à 1 mois. Plus le séchage est long, plus la couleur est sombre, la rogue dure et le goût affirmé.

Le *mojama* espagnol est du filet de thon salé pendant 48 heures, puis plongé dans de l'eau pendant 12 heures avant d'être séché au vent. On dit que ce sont les marchands phéniciens qui auraient enseigné ce savoir-faire aux tribus ibères. Ils leur ont également appris à inonder les champs d'eau de mer qui s'évaporait ensuite au soleil, laissant ainsi des dépôts de sel.

# LA POUTARGUE DANS LE MONDE

La poutargue, ou boutargue, est appelée *bottarga* en Italie, *botarga* en Espagne, *karasumi* au Japon et *batrakh* au Liban, où elle serait peut-être née, voici plusieurs milliers d'années. Ce produit de couleur ambre, qui est de la roque de thon, d'espadon ou de mullet séché à l'air, est extrêmement recherché, au même titre que le caviar et la truffe. La poutargue de thon possède une saveur prononcée caractéristique, tandis que celle du mullet est plus délicate et celle de l'espadon puissante mais relativement subtile. Elle s'utilise râpée, comme du parmesan, pour parsemer des pâtes ou du riz, ou bien en copeaux comme la truffe sur

du risotto, des spaghettis, des pommes de terre, des œufs brouillés ou sur le plat, du poisson cuit à l'eau, des salades, des légumes ou des viandes. Elle se déguste aussi en entrée, coupée en fines tranches, avec du pain et du beurre ou de l'huile d'olive, ou encore avec des rondelles de céleri, de concombre ou de tomate. Au Liban, on sert la poutargue accompagnée de fines tranches d'ail, tandis qu'au Japon, elle est tranchée puis grillée, ce qui la rend croustillante et fondante à l'intérieur. Elle est alors servie avec du saké. La poutargue est à l'image de la truffe : plus le plat qu'elle accompagne est simple, mieux sa saveur est mise en valeur.

On pense que ce sont les Phéniciens qui auraient développé ce savoir-faire avant de l'introduire dans les pays avec lesquels ils commerçaient. Aujourd'hui, on en produit en Provence, en Espagne et en Italie, à Orbetello, en Sardaigne et en Sicile. Elle est aussi produite par des femmes en Mauritanie, dans le cadre d'un projet Slow Food.

Au Japon, la poutargue de mullet, compte parmi les trois spécialités les plus prisées du pays, avec l'oursin et les entrailles salées du concombre de mer. Ce produit est arrivé au Japon par la route de la soie, depuis la Sardaigne *via* la Chine, voici quatre siècles.

## ANTIPASTO SARDE

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

1 concombre coupé  
en 24 rondelles en biseau

2 grosses tomates  
bien fermes coupées  
en 12 rondelles

12 tranches de poutargue  
de mullet

6 tranches de poutargue  
de thon

6 tranches de salami de thon

6 tranches de thon séché

6 tranches d'espadon fumé

un peu d'huile d'olive  
vierge extra

poivre du moulin

**Ce festin de poutargue est à déguster avec du *carasau*, une galette de pain sarde fine et croustillante.**

Répartissez les rondelles de concombre et de tomates dans une grande assiette, puis déposez sur chacune d'elle une tranche de poutargue, de salami de thon, de thon séché ou d'espadon fumé.

Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive, poivrez et servez avec du pain et du beurre.



# ASPERGES AU BEURRE DE POUTARGUE

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CUISSON : 7 À 10 MIN**

POUR 4 PERSONNES

50 g de beurre ramolli

10 à 20 g de poutargue  
séchée râpée

1 botte d'asperges nettoyées

2 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc

4 œufs

10 g de copeaux  
de poutargue (facultatif)

poivre du moulin

**Une solution toute simple pour accommoder de la poutargue séchée râpée : incorporez-la à du beurre ramolli. Ce beurre relèvera viandes ou poissons grillés, légumes, pâtes et riz. Vous pourrez aussi l'étaler sur des crostini, des toasts, des canapés ou du céleri.**

Dans un bol, réunissez le beurre et la poutargue, puis mélangez soigneusement.

Laissez reposer à température ambiante.

Faites cuire les asperges de 5 à 7 minutes dans de l'eau salée frémissante. Piquez les tiges avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Une fois les asperges cuites, égouttez-les.

Remplissez à moitié une grande casserole d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu pour que l'eau frémisses et ajoutez le vinaigre. Cassez les œufs dans une tasse, un par un, puis glissez-les délicatement dans l'eau. Attendez 2 ou 3 minutes qu'ils soient cuits, sortez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire et posez-les sur du papier absorbant.

Posez les asperges dans un plat peu profond. Ajoutez la moitié du beurre aromatisé et retournez les asperges dans celui-ci. Répartissez, les asperges sur quatre assiettes, garnissez-les d'un œuf poché et d'une noisette de beurre aromatisé, parsemez éventuellement de copeaux de poutargue, poivrez et servez.

## POUTARGUE DE CABILLAUD MAISON

La roque de cabillaud est encore plus fragile que la roque de mullet. Par conséquent, pour préparer de la poutargue de cabillaud, il faut utiliser la méthode expliquée à la page 123 en réduisant le temps de salage à 1 heure au maximum et en commençant par 30 minutes d'un seul côté;



# MINI-BLINIS A LA POUTARGUE

PRÉPARATION : 1 5 MIN

CUISSON : 5 À 10 MIN

POUR 20 À 30 BLINIS

200 g de crème fraîche épaisse

40 g de poutargue séchée râpée, ou de copeaux de poutargue

le jus et le zeste finement râpé de 1/2 citron non traité

1 sachet de mini-blinis

50 g de petits copeaux de poutargue

Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).

Dans un bol, réunissez la crème fraîche et la poutargue râpée avec le jus et le zeste de citron.

Placez les mini-blinis sur une plaque de cuisson et enfournez-les pour 5 à 10 minutes.

Garnissez-les généreusement de crème fraîche et déposez un copeau de poutargue sur le dessus. Servez sur une assiette chaude.



# SAUTÉ DE CREVETTES SÉCHÉES À LA CHINOISE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES,  
EN ENTRÉE

1 aubergine d'environ 400 g

3 cuill. à soupe d'huile  
de pépins de raisin

6 gousses d'ail finement  
hachées

1 00 g de crevettes séchées,  
ayant trempé 30 minutes  
dans un peu d'eau froide

1 cuill. à soupe de sauce  
soja

1 cuill. à soupe de vin de riz  
ou de xérès sec

1 cuill. à café de sucre  
en poudre

1 grosse pincée de cinq-épices  
(cannelle, graines de fenouil,  
anis étoilé, poivre et clous  
de girofle à parts égales)

1 botte d'oignons nouveaux,  
coupés en tronçons de 3 cm

sel et poivre du moulin

Vous pouvez aussi préparer cette recette avec des crevettes fraîches - de préférence des crevettes grises, les plus savoureuses. Servez en entrée, avant la pintade fumée (voir p. 140-143).

Coupez l'aubergine en bâtonnets de 5 cm de long et 1,5 cm d'épaisseur.

Faites chauffer un wok sur feu vif pendant 1 minute, puis versez l'huile de pépins de raisin. Ajoutez l'aubergine et l'ail, baissez légèrement le feu, puis laissez revenir pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Si nécessaire, rajoutez un peu d'huile. Ajoutez les autres ingrédients - sauf l'oignon -, y compris l'eau de trempage des crevettes, puis laissez mijoter jusqu'à absorption du liquide. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Éteignez le feu et ajoutez les oignons. Mélangez bien, répartissez le sauté de crevettes dans quatre bols chinois, puis servez.



# RAGOÛT DE POISSON À LA GRECQUE

PREPARATION : 15 MIN

CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES

4 cuill. à soupe d'huile d'olive vierge extra

1 gros oignon finement émincé

4 poireaux finement émincés

6 gousses d'ail finement émincées

1/2 cuill. à café de piment de Cayenne

quelques brins d'origan

1 cuill. à soupe de concentré de tomate délayé dans 2 cuill. à soupe d'eau chaude

3 grosses tomates pelées, épépinées et concassées

700 g de stockfisch (après trempage) de cabillaud, de merlan ou de lotte, coupé en morceaux

persil plat finement ciselé

sel et poivre du moulin

Le stockfisch est un poisson dur comme du bois, séché au vent de Scandinavie et non salé. Avant d'être cuisiné, il doit être mis à tremper pendant 7 jours, avec un changement d'eau quotidien. On peut le découper à la scie en portions individuelles, ce qui réduit considérablement le temps de trempage. Contrairement au poisson salé, le stockfisch est séché avec la peau.

Pendant le trempage, il sent assez fort. Ne vous laissez pas rebuter par cette odeur et faites-le tremper 1 2 heures dans du lait, juste avant de le cuire. Après la cuisson, l'odeur disparaît, donnant une chair savoureuse et consistante.

Au xix<sup>e</sup> siècle, ce produit était vendu à Corfou par les Britanniques. Aujourd'hui encore, le stockfisch et le poisson salé sont très présents dans la cuisine de cette île grecque autrefois sous domination vénitienne.

Faites chauffer une grande poêle à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, versez l'huile d'olive, mettez l'oignon, les poireaux et l'ail, puis faites-les revenir pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajoutez le piment de Cayenne, l'origan, le concentré de tomate délayé et les tomates concassées, puis laissez frémir 5 minutes. Ajoutez le stockfisch, salez et poivrez, puis prolongez la cuisson de 30 minutes. Si vous utilisez du poisson frais, la cuisson est de 10 minutes.

Rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Transvasez le poisson sur une assiette chaude. Enlevez la peau et les arêtes. Emiettez légèrement la chair avec une fourchette, mélangez-la aux légumes, parsemez de persil ciselé et servez.





# GALETTES DE POISSON ET PURÉE DE POIS

TREMPAGE : 12H

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 À 30 MIN

POUR 4 PERSONNES

300 g de stockfisch (après trempage, voir p. 129) de lieu noir, d'églefin ou de cabillaud légèrement salé (voir p. 50)

40 cl de lait

150 g de pommes de terre cuites à l'eau, grossièrement écrasées

50 g de pancetta (voir p. 109) finement hachée

1 oignon finement haché

15 g de beurre

2 cuill. à soupe de farine

1 pincée de poivre du moulin

1 /4 cuill. à café de moutarde

1 œuf battu

6 cuill. à soupe d'huile végétale

POUR LA PURÉE DE POIS

300 g de pois secs

1/2 cuill. à café de bicarbonate de soude

1 cuill. à café de sel

1 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 cuill. à soupe de menthe finement ciselée

sel et poivre du moulin

La plupart des recettes de stockfisch nous viennent d'Espagne et d'Italie, où ce produit était très utilisé. Traditionnellement, les Norvégiens le mangeaient en en-cas. Servez ces galettes de poisson norvégiennes avec l'accompagnement traditionnel du *lutefisk* (voir p. 123) : de la pancetta et de la purée de pois.

La veille, préparez la purée de pois. Dans un saladier, faites tremper les pois secs avec suffisamment d'eau froide pour les couvrir et le bicarbonate de soude, pendant 12 heures.

Le jour même, égouttez les pois et rincez-les. Couvrez-les d'eau froide dans une casserole, puis ajoutez le sel. Portez à ébullition, écumez la surface puis laissez frémir à feu doux jusqu'à ce que les pois forment une purée - comptez environ de 20 à 30 minutes.

Égouttez-les, si nécessaire. Ajoutez le vinaigre et la menthe, salez et poivrez, mélangez, puis réservez au chaud.

Mettez le poisson dans une casserole, versez le lait et laissez frémir 5 minutes à feu doux. Égouttez le poisson, émiettez-le, puis incorporez-le aux pommes de terre.

Dans une poêle, faites revenir la pancetta et l'oignon dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez le contenu de la poêle sur la préparation aux pommes de terre, puis mélangez le tout avec la farine, le poivre, la moutarde et l'œuf battu. Salez, puis façonnez des galettes, roulez-les dans la farine (à cette étape, vous pouvez les placer au réfrigérateur pour les conserver jusqu'à la cuisson).

Dans un grande poêle, faites chauffer l'huile, puis faites revenir les galettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez aussitôt, avec la purée de pois.









4 FUMER  
\* FUMER

## FUMER : ATTENTION, RISQUE D'ACCOUTUMANCE !

Le fumage fait partie d'un processus en trois temps, destiné à conserver des aliments frais. Le produit est d'abord salé au sel sec ou saumuré, puis séché avant d'être fumé.

Autrefois, viandes et poissons destinés à nourrir les familles en hiver étaient salés, puis suspendus dans la cheminée, au-dessus du feu, pour fumer toute la nuit. Ils étaient ensuite découpés au fur et à mesure, en fonction des besoins. Lors du fumage, les dépôts goudronneux de la fumée se déposent sur la chair, agissant comme un antiseptique. Associés au sel déjà absorbé par l'aliment, ceux-ci empêchent le développement de bactéries susceptibles d'entraîner une décomposition. La disparition des foyers ouverts au profit des cuisinières et d'autres accessoires de cuisson modernes, a sonné le glas du fumage à la maison - jusqu'à l'apparition des fumoirs destinés aux particuliers. Nos goûts et nos besoins ont bien évolué. Aujourd'hui, nous utilisons moins de sel et des techniques de fumage plus subtiles, car en Occident, le fumage est pratiqué uniquement pour donner du goût aux aliments. Notre préférence va à un salage et à un fumage légers. Toutefois, dans certaines régions du monde, le fumage reste une technique de conservation essentielle. Bien que le poisson et la viande fumés se gardent plus longtemps que leurs équivalents frais, ils n'ont pas une durée de vie infinie. Pour une conservation de longue durée, mieux vaut les congeler.

On peut improviser un fumage à chaud dans sa cuisine, à l'aide d'un couscoussier ou d'un wok (voir p. 138).



## PAS DE FUMÉE SANS FEU

Les peuples indigènes des Caraïbes, les Arawak et les habitants des Antilles, séchaient de la viande posée sur des treillages de bois vert, installés sur la braise. Ce séchage dans la fumée était appelé boucan, ce qui a donné naissance au boucanage et au mot espagnol *barbacoa*, dont le terme « barbecue » est dérivé. Les harengs rouges, apparus au xiv<sup>e</sup> siècle dans les environs de Yarmouth, dans l'est de l'Angleterre, étaient conservés entiers, salés au sel sec, puis séchés et longuement fumés, ce qui leur donnait leur couleur rouge. Cette méthode de conservation était si efficace que les harengs pouvaient être expédiés dans toute l'Europe sans s'abîmer. Ils étaient ainsi exportés en Italie, en Grèce, en France et aux Pays-Bas. Sur les marchés aux poissons de ces pays, il n'est pas rare de voir aujourd'hui encore des caisses de harengs fumés importés à côté des prises locales. En dépit de leur utilité, ces aliments n'étaient pas du goût des palais les plus délicats...

## HISTOIRE DU SAUMON FUMÉ

Le saumon est incontestablement le produit fumé le plus prestigieux, le *nec plus ultra* étant le saumon fumé écossais. Curieusement, ce sont les immigrants juifs venus d'Europe centrale qui ont introduit ce savoir-faire au Royaume-Uni, au début du xx<sup>e</sup> siècle, fumant des saumons de la Baltique importés dans des tonneaux de saumure. Les nombreux fleuves d'Écosse et d'Irlande ainsi que la Wye, l'Usk et la Severn, en Angleterre et au pays de Galles, étaient riches en saumons, ce qui faisait de la pêche de ce poisson un des sports favoris de l'aristocratie.

Les premiers producteurs de saumon fumé à Londres ont rapidement compris qu'il était inutile d'importer du poisson de la Baltique, car ils trouvaient dans la capitale britannique un excellent saumon écossais frais. Face au succès de ce produit, les fumeurs écossais ont décidé de se lancer eux aussi dans cette activité. Jusque dans les années 1970, marquées par l'apparition de changements technologiques et d'élevages de saumons, le saumon fumé écossais était la référence absolue. Les producteurs écossais mettaient davantage l'accent sur le fumage, à l'inverse de la méthode appliquée à Londres par les premiers fumeurs, plus délicate, permettant à la saveur du poisson de l'emporter sur celle de la fumée.

La plupart des saumons d'élevage vivent dans des espaces confinés. Leur chair grasse est très différente de celle des spécimens sauvages. Certains saumons d'élevage sont d'ailleurs si bon marché qu'ils ne jouissent plus du même prestige qu'autrefois. Au lieu d'être salé puis fumé, le poisson est injecté de saumure, puis pulvérisé avec un produit au goût fumé. Très éloigné de la spécialité appréciée des gourmets, ce produit ne devrait pas pouvoir être commercialisé sous l'appellation de saumon fumé. Bien évidemment, il reste des fumoirs qui produisent un saumon fumé artisanal exquis à partir de poissons sauvages ou issus d'élevages bio. Ce produit est plus cher, mais la qualité a un prix...

## FUMER SOI-MÊME DES ALIMENTS

La maîtrise du fumage permet à l'amateur de viande et de poisson de découvrir des plaisirs culinaires inédits. C'est une activité idéale pour les pêcheurs et les chasseurs disposant de poisson et de gibier de première fraîcheur. Toutefois, le fumage fait aussi le bonheur des gourmets et des amateurs d'expériences nouvelles, appréciant les produits artisanaux. Vous pourrez imaginer vos propres mélanges d'épices et toutes sortes de marinades pour préparer les produits avant le fumage.

Il est aisé d'improviser un système de fumage à chaud dans sa cuisine, à l'aide d'une simple casserole (voir p. 138). Si vous souhaitez vous contenter de fumer quelques poitrines de canard, un poisson ou des côtelettes, achetez des sacs à fumer faciles à utiliser au four. Pour éviter d'enfumer toute la maison, installez votre système en plein air, là aussi avec des ustensiles tout simples. Personnellement, j'utilise une cocotte en fonte, que je pose sur le barbecue. J'y mets de petites branches de pommier, qui produisent une fumée délicieusement parfumée. Amusez-vous à fumer différents poissons et viandes avec du riz, du thé, du sucre ou différentes sciures de bois de feuillu (voir p. 138), rehaussés d'herbes aromatiques et d'épices.

Une fois que vous maîtriserez l'art du fumage à chaud à petite échelle, peut-être aurez-vous envie de vous lancer dans la construction d'une installation plus ambitieuse, afin de vous essayer au fumage à froid (voir p. 152) ? Pour vous faire la main, commencez avec de la truite avant de passer au légendaire saumon. Sachez que pour perfectionner cet art, il faut du temps et de la patience. Si vous manquez de l'un ou de l'autre, mettez-vous en quête d'un fumoir qui transformera la saveur de vos produits.

Vous pouvez investir dans un petit fumoir à usage domestique équipé d'un thermostat intégré. Personnellement, j'utilise un fumoir électrique qui ressemble à un petit réfrigérateur. Il est suffisamment grand et fonctionnel pour la plupart des produits : poitrine de porc maison (voir p. 35), longe de porc séchée (voir p. 117), épaule de porc et poitrine de bœuf au barbecue (voir p. 68 et p. 70) et même filet de saumon (voir p. 148). Il est alimenté avec des tablettes de sciure comprimée à base de différentes essences : chêne, arbres fruitiers, hickory, etc. Très faciles d'utilisation, elles se trouvent partout.

Le fumage est en grande partie une question d'expérience. Certains spécialistes utilisent du sel marin, d'autres du sel gemme (cristaux souterrains formés suite à l'assèchement des mers). Les uns aiment les produits nature, les autres préfèrent les saveurs épicées. Certains utilisent de la saumure, d'autres du sel sec. On peut sécher les aliments sur des grilles, ou les suspendre. Certains jours, le fumage dure plus longtemps que d'autres. Au fil du temps, vos sens s'affineront et votre œil comme votre nez vous aideront à obtenir le résultat souhaité. Rogues, abats, fromages, beurre, lait, céréales, fruits, noix, sucre et sel : faites vos expériences. Au Japon, on fume même du foie de lotte - un produit qui a le goût du saumon fumé et la texture onctueuse du fromage.



Hareng fumé traditionnel (à gauche)  
et églefin fumé légèrement cuit (à droite)



# Improviser un fumage à chaud dans sa cuisine

Nul besoin d'équipements spéciaux pour réaliser un fumage à chaud. Il suffit d'un couscoussier ou d'un wok à fond épais, doté d'un couvercle et contenant une grille ou un panier. Pour éviter d'endommager poêles et casseroles, tapissez le fond et les parois de plusieurs épaisseurs de papier aluminium

Pour produire de la fumée, utilisez du riz, des feuilles de thé, du sucre ou même de la sciure de bois, relevés d'épices et d'herbes aromatiques. Faites chauffer votre fumoir improvisé à feu vif pendant 10 minutes, pour faire fumer le combustible. Je trouve que dans la maison, le meilleur produit est le sucre, car il ne laisse pas trop d'odeur dans la cuisine - ni sur le maître-fumeur. Si votre cuisine n'est pas équipée d'un bon extracteur de fumée, utilisez un barbecue à gaz en plein air. Concrètement, le fumage à chaud est un type de cuisson

associée à un fumage. Par conséquent, la durée sera globalement la même que pour un autre mode de cuisson rapide. Concernant les coquilles Saint-Jacques, huîtres, moules et crevettes, comptez quelques minutes et guère plus longtemps pour du poisson ou des filets de viande peu épais. Pour les poitrines de poulet et de canard, prévoyez de 20 à 30 minutes et beaucoup plus pour des gros morceaux de viande. Toutefois, rien ne vaut la pratique pour obtenir les résultats escomptés.

De manière générale, une viande ou un poisson dont la chair devient opaque sont prêts. Pour le fumage à chaud, on obtient les meilleurs résultats en faisant mariner le produit pendant 1 2 heures avant le fumage. Essayez les recettes des pages 140 à 146, ou faites vos propres expériences avec des pavés de saumon, des poitrines de poulet ou du gibier à plume.

## LE B.A.-BA DU FUMAGE DANS VOTRE CUISINE

Utilisez exclusivement des produits frais de premier choix.

Si l'animal vient d'être tué, attendez que la rigidité cadavérique passe.

Le poisson sauvage doit préalablement être congelé 48 heures, pour détruire d'éventuels parasites.

Nettoyez, éviscérez et ouvrez le poisson, en retirant les canaux sanguins. Filetez ou découpez la viande.

Pesez les aliments et notez leur poids.

Préparez un lit de gros sel dans un plat résistant à la corrosion.

Posez le produit sur le sel. Pour le poisson, superposez les morceaux chair contre chair et peau contre peau, en salant chaque épaisseur.

Pour le poisson, adaptez la quantité de sel à celle du morceau (salez moins vers la queue).

Lestez le produit. J'utilise des briques de jus de fruit pour les gros morceaux de viande et de poisson, des boîtes

de sardines pour les petits poissons.

Laissez reposer le produit entre 8 et 24 heures selon son poids, la quantité de sel, etc. À la fin du temps de salage, il doit avoir perdu 15 % de son poids.

Enlevez l'excédent de sel et faites tremper le produit dans de l'eau froide pendant 5 minutes.

Séchez le produit en le suspendant ou en le posant 24 heures sur une grille à environ 21 °C (la truite et l'anguille se fument mouillées).

La caille, le perdreau et le petit gibier à plumes n'ont besoin que de 3 heures de séchage.

Les petits morceaux, comme les coquilles Saint-Jacques et les crevettes nécessitent 1 heure. Pendant le fumage, le produit perd encore 10 % de son poids.

Utilisez du bois de feuillu : chêne, hêtre, frêne, sycomore, aubépine, épine noire, poirier, pommier, prunier ou genévrier, en copeaux ou en sciure. Testez différentes épices et herbes aromatiques, des sucres et des thés.

Le fumage doit être léger et adapté au produit. Ne soyez pas déçu si les premières tentatives se soldent par des échecs. Les ratés feront d'excellentes rissoles et galettes de poisson !

Le fumage à froid s'effectue à 20-25 °C, sur de longues périodes. Attendez que la fumée soit dense avant de placer le produit dans le fumoir, et gardez-la constante pendant tout le processus. N'ouvrez pas inutilement la porte. Posez un bol d'eau au fond du fumoir afin d'accroître l'humidité. Le fumage à chaud s'effectue à 60-65 °C, sur de courtes durées.

Il est préférable de déguster aussitôt les produits fumés à chaud et de laisser reposer 1 2 heures ceux fumés à froid. Congelez ce qui ne peut être consommé dans les jours suivants.

Avant de vous lancer, lisez ce chapitre pour savoir comment procèdent les spécialistes.

VIANDES ET POISSONS ADAPTÉS  
AU FUMAGE À CHAUD

Maquereau

Truite et saumon

Anguille - peut aussi se fumer à froid. Exquise,  
mais se conserve mal.

Eglefins - sans tête, éviscérés, attachés deux  
par deux par la queue et fumés

Fruits de mer : coquilles Saint-Jacques, moules  
et crevettes - avec ou sans coquille ou carapace

Poulpe

Hareng - non éviscéré, provenant à l'origine  
du Suffolk, dans l'est de l'Angleterre

Sprats - non éviscérés

Poulet, canard, oie et dinde

Faisan, caille, pigeon et colvert

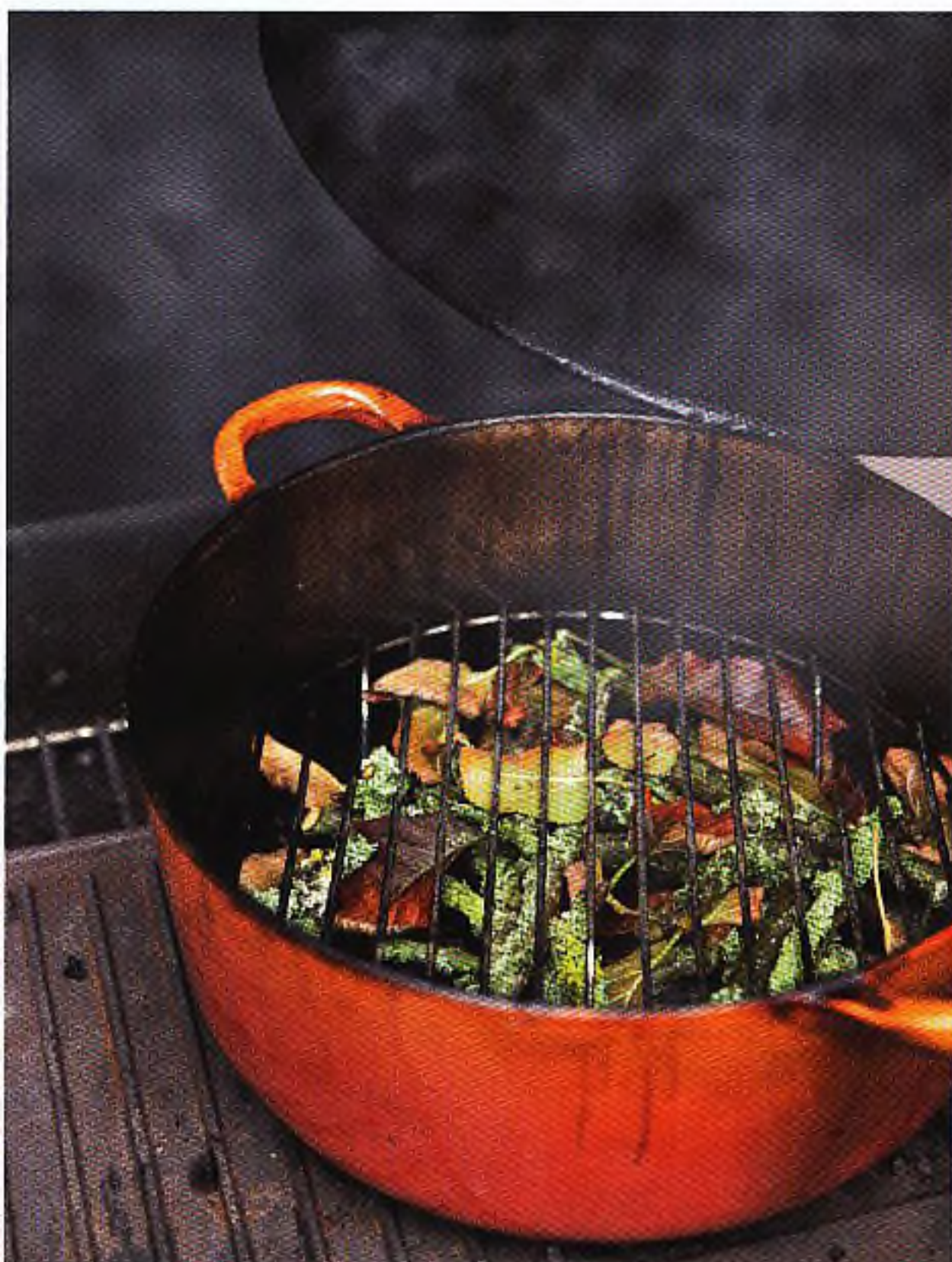
Chevreuil, agneau et bœuf

Jambon

Légumes



1  
2 3



FUMAGE À CHAUD : LA TECHNIQUE 1 Riz, feuilles de thé et sucre dans le wok, prêts à être brûlés pour parfumer le fumage. 2 Feuilles et branches de pommier fraîchement coupées sur un barbecue. 3 Magrets de canard fumés.

# PINTADE FUMÉE AUX NOUILLES CHINOISES

PRÉPARATION : 30 MIN

SALAGE : 1 2 H

CUISSON : 45 MIN

FUMAGE : 10 MIN

## POUR 4 PERSONNES

1 pintade de 1,5 à 2 kg

5 cuill. à café de gros sel

1 morceau de gingembre  
de 5 cm, pelé et coupé en deux

4 cuill. à soupe de cassonade

un peu d'huile de sésame

2 cuill. à soupe de graines  
de sésame grillées

## POUR LA SAUCE

1 cuill. à soupe de tamarin  
(dans les épiceries asiatiques)

2 1/2 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc

2 1/2 cuill. à soupe de sucre  
en poudre

1 1/2 cuill. à soupe d'huile  
de sésame

1/2 cuill. à soupe de Tabasco\*

1/2 cuill. à soupe de sel

## POUR LES NOUILLES

300 g de nouilles chinoises

1 cuill. à soupe de tamarin

2 cuill. à soupe d'huile  
de sésame

Cette recette chinoise, préparée traditionnellement avec du poulet étuvé et fumé, convient bien au gibier à plume. Ici, j'ai utilisé de la pintade, mais ce plat peut aussi se cuisiner avec du faisan, de la caille ou du perdreau. La chair, tendre et délicate, s'imprégnera des saveurs subtiles du sésame et du gingembre.

La veille, essuyez la pintade, à l'intérieur et à l'extérieur, puis frottez-la de gros sel. Posez-la dans un plat résistant à la corrosion, couvrez-la de papier sulfurisé, puis lestez-la avec un poids et placez-la au frais pour 12 heures.

Le jour même, retirez l'eau qui s'est éventuellement accumulée dans le plat. Versez suffisamment d'eau bouillante dans un couscoussier ou dans un wok pour qu'elle arrive à 3 cm du panier ou de la grille. Mettez un morceau de gingembre dans l'eau, glissez l'autre morceau dans la volaille. Posez la pintade dans le panier ou sur la grille : la vapeur doit pouvoir circuler autour. Portez l'eau à ébullition, puis couvrez et laissez frémir 45 minutes. Ayez une bouilloire remplie d'eau à portée de main pour en rajouter si nécessaire.

Préparez la sauce. Dans un bol, réunissez tous les ingrédients et mélangez en fouettant. Répartissez la sauce dans quatre ramequins.

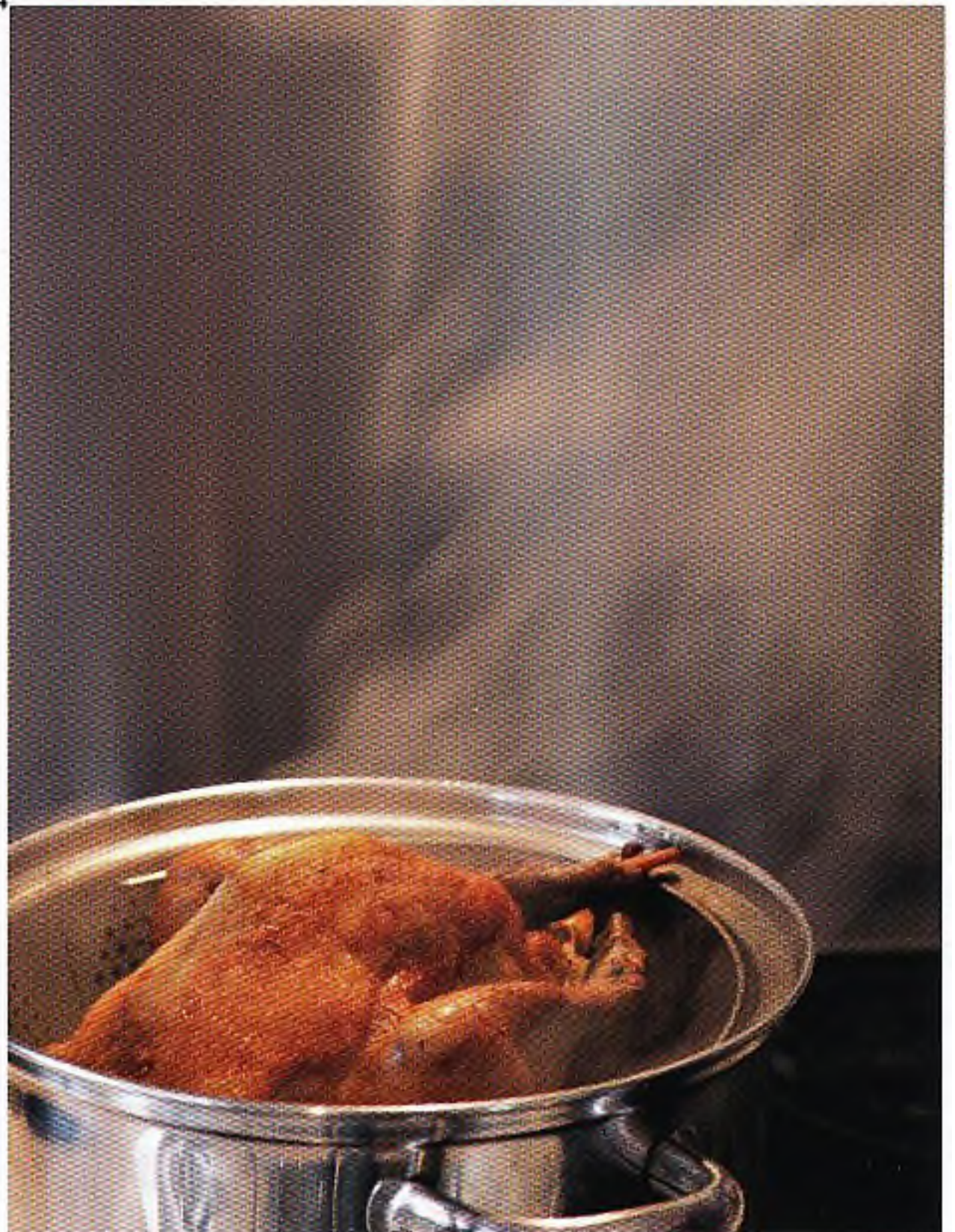
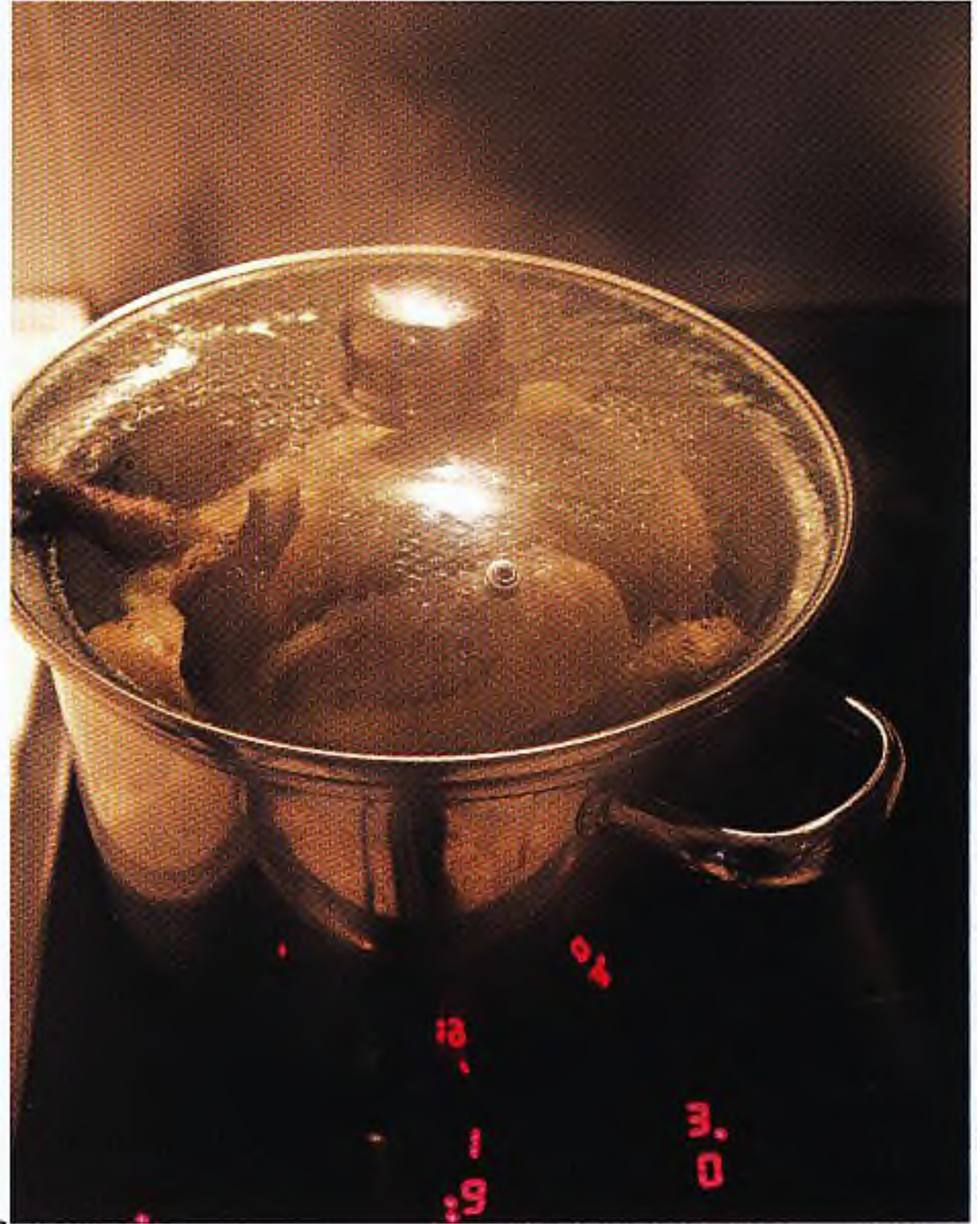
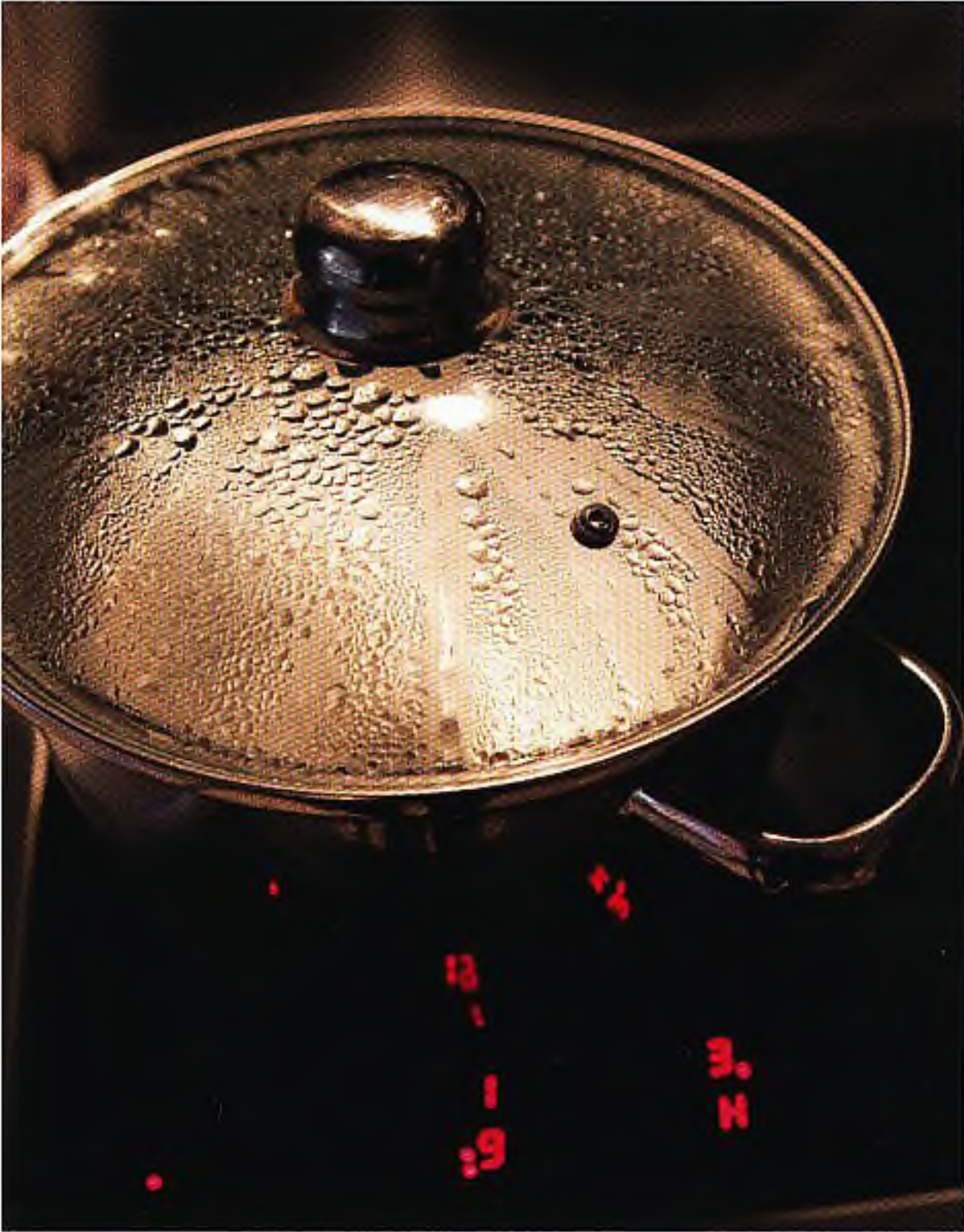
Vérifiez la cuisson de la pintade en tirant un peu sur un pilon. Si la patte bouge facilement, la volaille est prête. Sortez-la du couscoussier ou du wok. Videz le récipient de son eau, essuyez-le, puis tapissez le fond et les côtés avec au moins 3 épaisseurs de papier aluminium. Répartissez la cassonade dans le plat et posez la pintade dans le panier ou sur la grille, au-dessus du sucre. Vous pouvez placer du papier aluminium sous le couvercle en le faisant déborder pour fermer hermétiquement le récipient de cuisson : cela empêchera la fumée de s'échapper.

Faites chauffer le récipient à feu moyen pendant 10 minutes - le sucre doit brûler et fumer la pintade. Éteignez le feu, puis attendez 5 minutes avant d'ouvrir.

Pendant le fumage de la volaille, faites cuire les nouilles, égouttez-les, puis relevez-les de tamarin et d'huile de sésame. Mettez-les dans un plat, couvrez-les et réservez au chaud.

Posez la pintade fumée sur une planche à découper. Inclinez-la pour récupérer le liquide qu'elle contient. Badigeonnez-la d'huile de sésame, puis découpez-la à l'aide d'un petit couteau aiguisé. Disposez les morceaux sur les nouilles. Versez le jus réservé sur la chair et parsemez généreusement de graines de sésame grillées.

Servez chaud ou à température ambiante, accompagné de la sauce, d'une salade de concombre épicée (voir p. 145) et de chutney de prune (voir p. 233).



1 2  
3 4

FUMAGE DE LA PINTADE 1 L'eau bout dans le couscoussier. 2 La pintade cuit dans le panier. 3 Le sucre brûle, prêt pour le fumage. 4 La pintade fumée.



Pintade fumée aux nouilles chinoises



# MAGRETS DE CANARD FUMÉS ET POIRES ÉPICÉES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES,  
EN ENTRÉE

1 cuill. à café de feuilles  
de thym

2 cuill. à soupe d'huile  
de noix

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin rouge

1 cuill. à café de miel liquide

125 g de roquette, d'épinard  
et de cresson mélangés

100 g de haricots verts tout  
juste cuits dans de l'eau  
bouillante salée, égouttés,  
plongés dans de l'eau glacée,  
puis égouttés à nouveau

4 oignons nouveaux hachés

1 morceau de concombre  
de 10 cm de long, coupé  
en julienne

50 g de pousses de radis  
rouge

1 ou 2 magrets de canard  
fumés, coupés en fines  
lamelles

50 g de noix concassées

sel du moulin

POUR LES POIRES ÉPICÉES

25 cl de cidre poiré

20 g de gingembre pelé

1 gousse d'ail pelée

1/2 cuill. à café de graines  
de cumin

1 feuille de laurier

1 anis étoilé

1 pincée de macis

1 pincée de sel

100 g de cassonade

750 g de poires fermes

Cette recette se prépare avec des magrets de canard fumés que vous pouvez fumer vous-même à chaud (voir p. 138).

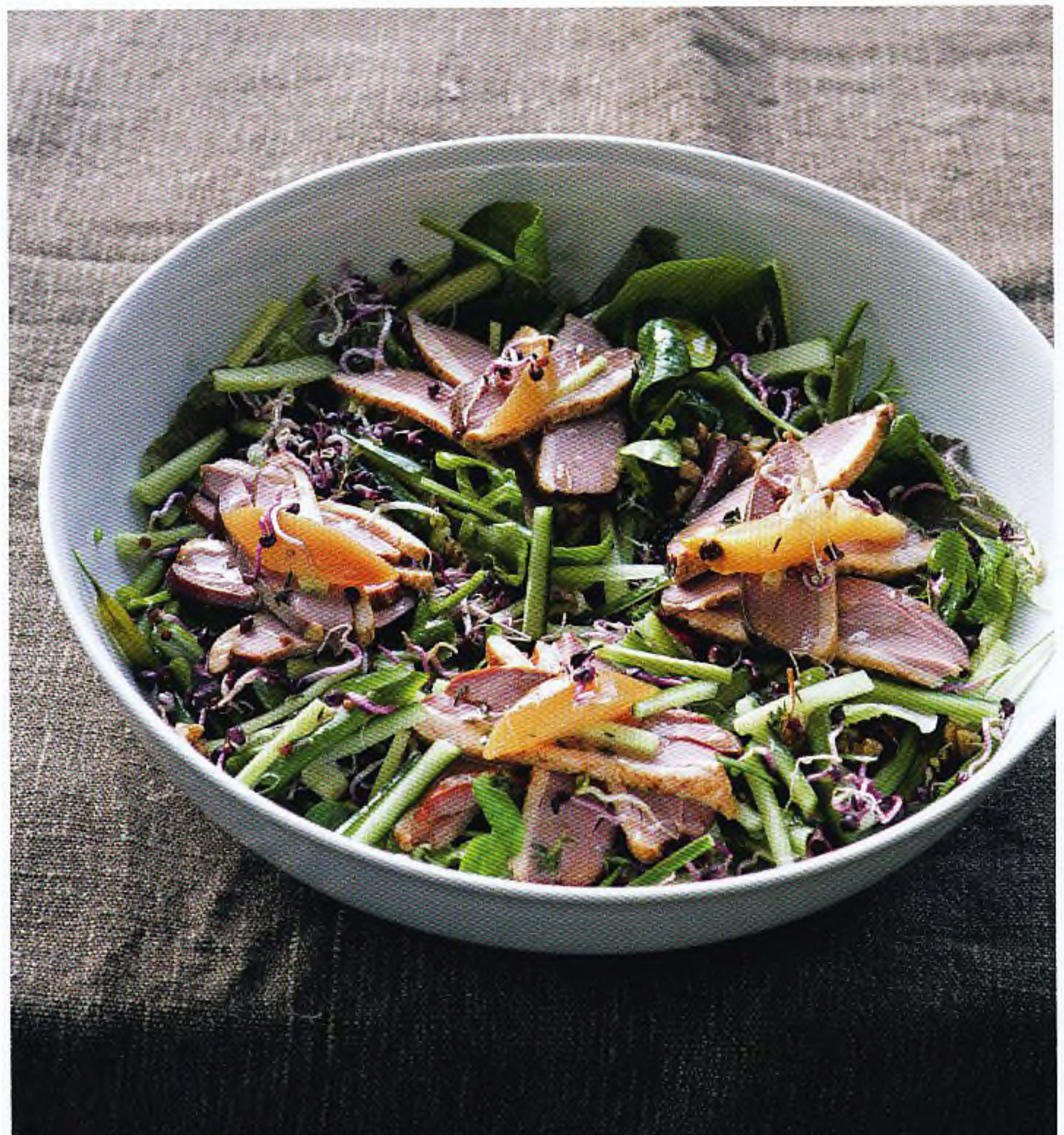
Préparez les poires épicées. Dans une casserole, réunissez le cidre poiré, le gingembre, l'ail, le cumin, le laurier, l'anis étoilé, le macis, le sel et la cassonade. Laissez frémir jusqu'à dissolution du sucre, puis augmentez le feu et faites bouillir pendant 5 minutes.

Pelez les poires, coupez-les en deux et faites-les pocher dans le sirop, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez 2 morceaux de poires et tranchez-les. Mettez les autres dans un bocal à conserve stérilisé et fermez-le hermétiquement.

Réunissez le thym, l'huile de noix, l'huile d'olive, le vinaigre et le miel dans un bocal. Fermez-le, puis secouez-le énergiquement. Coûtez, salez et secouez de nouveau.

Mettez la salade, les haricots verts, les oignons, le concombre et les pousses de radis dans un saladier, nappez de sauce, puis mélangez rapidement.

Garnissez la salade avec les poires et les lamelles de canard, parsemez de noix et servez.



# SAINT-JACQUES ET CREVETTES FUMÉES

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 12H

FUMAGE : 2 OU 3 MIN

POUR 4 PERSONNES

6 grosses coquilles  
Saint-Jacques décoquillées  
et nettoyées  
12 crevettes crues décortiquées  
1 cuill. à café de sel  
1 pincée de cassonade  
+ 4 cuill. à soupe  
1 filet de jus de citron  
quelques lamelles de zeste  
de citron non traité

POUR LA SALADE  
DE CONCOMBRE ÉPICÉE

1 concombre pelé coupé  
en deux dans la longueur,  
puis épépiné  
1 cuill. à soupe de tamarin  
(dans les épiceries asiatiques)  
2 1/2 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc  
2 1/2 cuill. à soupe de sucre  
en poudre  
1 1/2 cuill. à soupe d'huile  
de sésame  
1/2 cuill. à soupe de Tabasco"  
1/2 cuill. à soupe de sel

Ces brochettes sont fumées à chaud, mais vous pouvez aussi les fumer à froid, pendant 2 heures. Elles sont délicieuses accompagnées d'aïoli.

Coupez les coquilles Saint-Jacques en deux dans l'épaisseur. Répartissez-les avec les crevettes dans un plat peu profond résistant à la corrosion, saupoudrez-les de sel et d'une pincée de cassonade, puis ajoutez le jus et le zeste de citron. Couvrez de film alimentaire et lestez avec un petit objet, comme une boîte de sardines.

Laissez 12 heures au frais.

Préparez la salade de concombre épicée. Coupez le concombre en lamelles de 1 cm d'épaisseur et mettez celles-ci dans un saladier. Mélangez les autres ingrédients dans un bol, puis versez-en 1 cuillerée à soupe sur le concombre. Mélangez, couvrez et placez au réfrigérateur. Répartissez le reste de sauce dans quatre ramequins.

Enfilez les saint-jacques et les crevettes sur des piques à brochette : commencez par une crevette, puis piquez une saint-jacques dans la largeur de manière à ce quelle s'insère dans la crevette. Ajoutez 2 autres crevettes et 2 autres saint-jacques.

Tapissez le fond et les parois d'un couscoussier d'au moins 3 épaisseurs de papier aluminium, puis saupoudrez le fond de cassonade. Placez du papier aluminium sous le couvercle, en laissant la feuille dépasser un peu. Faites chauffer le couscoussier à feu vif et attendez que le sucre commence à fumer. Soulevez le couvercle, posez les brochettes sur les bords du panier ou sur la grille, au-dessus du sucre. Fermez le couscoussier et rabattez le papier d'aluminium sur le récipient pour empêcher la fumée de s'échapper. Fumez les brochettes 2 ou 3 minutes.

Quand la chair des crevettes et des saint-jacques est bien opaque, éteignez le feu. Servez aussitôt, avec la salade de concombre épicée et la sauce.



ci-dessus, de gauche à droite Saint-jacques et crevettes dans la marinade, et le plat prêt à être dégusté



# CANARD FUMÉ À LA CANNELLE ET À L'ORANGE

PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE SÈCHE : 3H  
CUISSON : 1 5 À 20 MIN  
FUMAGE : 20 MIN

POUR 4 À 8 PERSONNES

1/2 bâton de cannelle

2 anis étoilés

le zeste de 2 oranges  
non traitées, séché au four  
à basse température  
pendant 24 heures

25 g de gros sel

25 g de cassonade

2 magrets de canard

Pour profiter pleinement des saveurs de ce plat, dégustez le canard dans les 36 heures suivant le fumage.

Réunissez la cannelle, l'anis et le zeste d'orange séché dans le bol d'un robot, puis réduisez-les en poudre fine. Mettez celle-ci dans un bol résistant à la corrosion, ajoutez le gros sel et la cassonade, puis mélangez soigneusement. Frottez la peau des magrets de canard avec une petite quantité du mélange. Couvrez et laissez reposer au frais pendant 3 heures.

Essuyez le canard pour enlever l'excédent d'épices. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, puis faites cuire les magrets, côté peau en dessous, jusqu'à ce que la peau soit dorée et que la graisse ait fondu. Vérifiez de temps en temps que la peau ne brûle pas. Réduisez éventuellement le feu. Comptez de 15 à 20 minutes. Enlevez l'excédent de graisse, à mesure qu'elle fond.

Tapissez le fond d'un couscoussier de 6 épaisseurs de papier aluminium en le faisant dépasser de 4 ou 5 cm sur les côtés. Saupoudrez le fond avec le reste du mélange de gros sel, de cassonade et d'épices.

Faites fondre le sucre en chauffant le couscoussier à feu vif. Quand le sucre est caramélisé et qu'il fume, posez les magrets de canard dans le panier, au-dessus de la fumée. Fumez-les 20 minutes à feu doux, en les retournant une fois.

Servez les magrets tranchés encore tièdes sur de la brioche grillée, avec des raisins secs et de la pâte de coing (voir p. 232) délayée dans de l'eau bouillante (à parts égales).

## JE FUME, TU FUMES...

*L'Ortolan* est un restaurant élégant installé à la campagne, dans un charmant jardin à la périphérie de Reading dans le sud de l'Angleterre. Alan Murchison, son chef, aime les expériences nouvelles. Il change sa carte quatre fois par an. Lorsque je lui ai demandé comment il imaginait de nouveaux plats, il m'a répondu : « Ici, nous nous amusons avec la nourriture. » D'ailleurs, son livre, *Food for Thought*, s'ouvre sur une citation de Benjamin Franklin : « Nous ne cessons pas de jouer parce que

nous sommes devenus vieux, nous devenons vieux parce que nous avons cessé de jouer. »  
À *L'Ortolan*, on fume tout... Murchison m'a montré comment il procédait pour les magrets de canard, en faisant brûler du sucre dans une casserole placée sur la cuisinière. Il se sert du sucre comme combustible pour la fumée, comme le font les Chinois (voir p. 140). Il moule les épices, puis il les ajoute à des parts égales de sel et de sucre. Le mélange sert à mariner, puis à produire la fumée. Murchison adore associer

des herbes aromatiques. Il n'a cessé de me dire : « Ah ! que ça sent bon ! », en me faisant sentir la marinade. Une fois les magrets de canard mis à fumer, il a soulevé le couvercle, puis il a lancé, avec un grand sourire : « Ah ! l'odeur est vraiment extraordinaire. » Pour lui, on peut tout fumer ainsi. « Fumez du steak de thon saisi avec de la sauce soja, des confits de canard ou des saint-jacques avec du wasabi et du gingembre. » Dès que vous aurez testé ce mode de cuisson, vous ne cesserez de faire de nouvelles expériences...



FUMAGE DU CANARD 1 La cassonade, l'anis étoilé, la cannelle le zeste d'orange séché et le gros sel prêts à être moulus.  
2 Enduisez les poitrines de canard avec le mélange.  
3 Le canard fumé à chaud, prêt à être servi.

# SAUMON FUMÉ À CHAUD

PRÉPARATION : 15 MIN

SALAGE : 12H À 24H

FUMAGE : 2H À 2H30

REPOS : 20 MIN

POUR 6 À 8 PERSONNES

1 filet de saumon de 1 kg

5 cuill. à soupe de sel

3 cuill. à soupe de cassonade

un peu d'huile végétale

VARIANTE Pour obtenir une fumée plus originale, ajoutez 1 ou 2 herbes aromatiques ou les épices de votre choix, ou bien testez ce mélange :

2 cuill. à soupe de grains

de poivre noir écrasés,

2 cuill. à soupe de grains

de poivre blanc écrasés,

2 cuill. à soupe de graines

de coriandre écrasées,

2 cuill. à soupe de graines

de moutarde écrasées,

2 cuill. à soupe de cannelle en poudre,

2 cuill. à soupe de gingembre

en poudre et 2 feuilles

de laurier.

Un saumon fumé à chaud est un poisson ayant subi un salage avant d'être cuit à basse température et fumé en même temps. Il se distingue du saumon fumé classique, simplement salé et fumé, sans cuisson.

Avec un petit couteau aiguisé, incisez la peau du saumon à plusieurs reprises, à 10 cm d'intervalle, là où la chair est la plus épaisse en veillant à ne pas l'abîmer.

Dans un bol, mélangez le sel et la cassonade. Versez une très fine épaisseur du mélange dans un plat en verre. Déposez le poisson, côté peau en dessous, puis saupoudrez-le du reste du mélange, en adaptant l'épaisseur du mélange à celle du poisson. Si vous salez plusieurs morceaux de saumon, superposez-les chair contre chair et peau contre peau.

Couvrez le poisson de film alimentaire, puis lestez-le (voir p. 138). Laissez reposer 12 heures et jusqu'à 24 heures pour un gros filet. Rincez le poisson et séchez-le, ou essuyez-le pour enlever l'excédent de sel. Posez-le sur une grille huilée au réfrigérateur et laissez-le sécher.

Préchauffez le fumoir à 65 °C, puis laissez le poisson fumer pendant 2 heures. Veillez à ce que la température reste stable. Le temps de fumage dépend de la quantité de poisson, de l'épaisseur des filets et du climat. Sortez le filet du fumoir et piquez délicatement la partie la plus épaisse avec la pointe d'un couteau pour voir si la chair est devenue opaque (le poisson doit être juste cuit et bien juteux, sans dessécher). Si ce n'est pas le cas, prolongez le fumage de 30 minutes, puis vérifiez à nouveau. Si vous fumez plusieurs filets, prolongez le temps de fumage et faites une rotation des grilles, pour obtenir un fumage uniforme. Pour un saumon bien doré, badigeonnez-le d'huile végétale en milieu de fumage.

Laissez-le reposer 20 minutes et dégustez-le tiède, ou laissez-le refroidir.

Ce saumon fumé se conserve au réfrigérateur, enveloppé de papier aluminium.

## LE FUMAGE, UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Lance Forman est l'arrière-petit-fils d'Aaron, fondateur de H. Forman and Son, à Londres, producteur de saumon écossais fumé à froid depuis 1905.

« Le fumage à chaud est apparu assez récemment chez Forman's », explique Lance. « Toute la difficulté consiste à réussir à fumer suffisamment le poisson sur une période assez courte.

Le fumage à froid prend 24 heures ; le fumage à chaud, lui, doit être réalisé en 2 heures maximum, pour ne pas dessécher la chair. »

Dans leur nouvelle usine

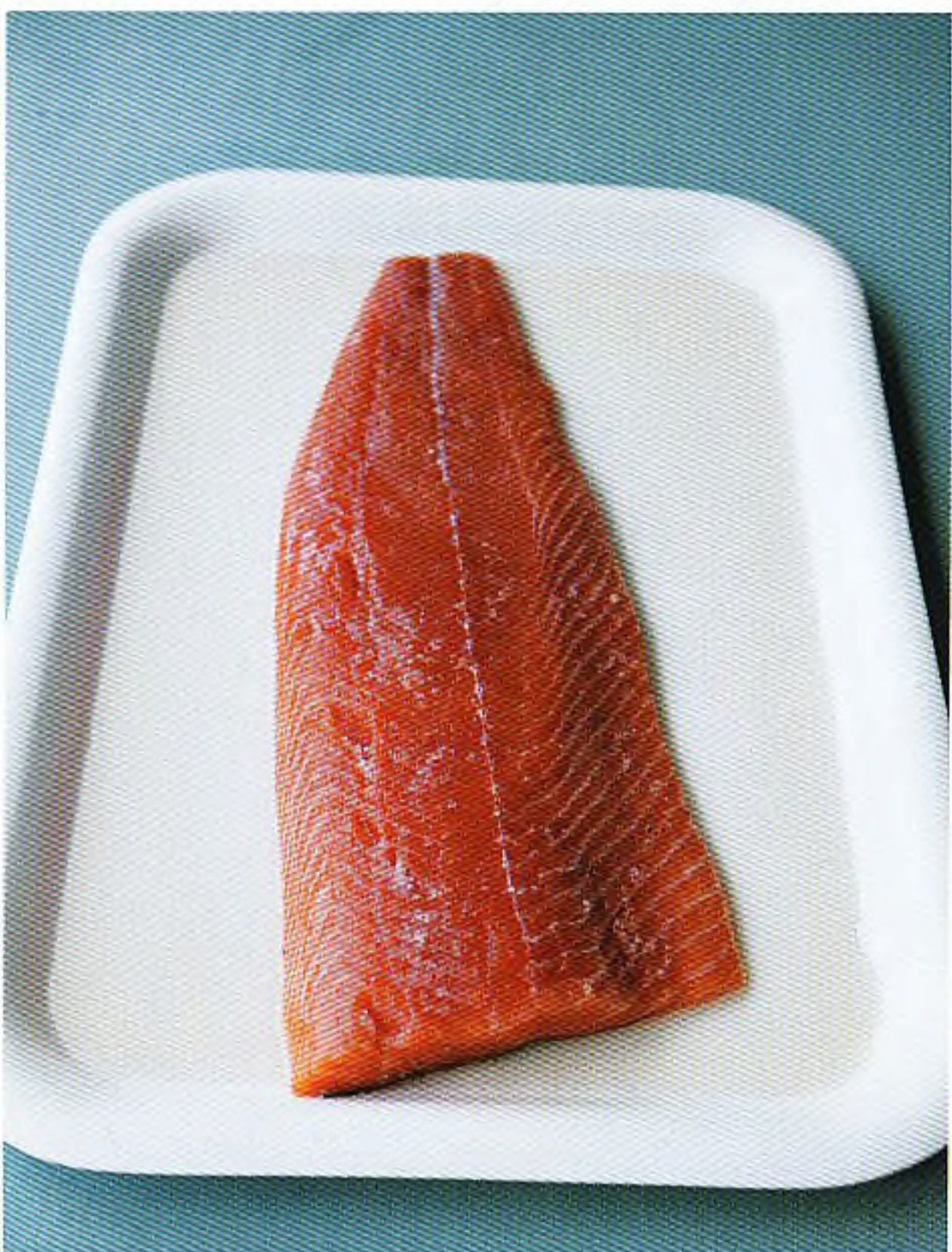
ultramoderne, on utilise de la sciure de chêne, qui permet d'obtenir une fumée intense très rapidement et rend le saumon délicieusement fondant.

Les saumons sont livrés à 4 heures du matin, 6 jours par semaine, en provenance des îles Shetland ou de la côte ouest de l'Ecosse. Les poissons sauvages arrivent le jour où ils ont été pêchés, les saumons d'élevage dans les 48 heures.

Les poissons sauvages doivent subir une surgélation pour tuer d'éventuels parasites. Les saumons

sont éviscérés, nettoyés et filetés.

Puis quelques incisions sont pratiquées dans la peau, pour favoriser le salage et l'absorption de la fumée. Les saumons sont ensuite posés sur des grilles en Inox, côté peau en dessous, et légèrement saupoudrés de sel gemme. 24 heures plus tard, l'excédent de sel est enlevé et le poisson mis à tremper dans de l'eau fraîche, puis séché avant le fumage. Qu'il soit sauvage ou d'élevage, fumé à chaud ou à froid, ce saumon est exceptionnel.



FUMAGE DU SAUMON 1 Incisez la peau là où la chair est la plus épaisse. 2 Parsemez le saumon du mélange de sel et de cassonade. 3 Le saumon après 24 heures de salage. 4 Le fumage à chaud.



# TARTINES DE SAUMON FUMÉ AUX COURGETTES

PREPARATION : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

500 g de courgettes lavées  
et séchées

4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
vierge extra + 1 filet

1 cuill. à soupe de jus  
de citron

1 baguette

1 gousse d'ail coupée  
en deux

2 cuill. à soupe de feuilles  
de menthe finement ciselées  
+ quelques feuilles entières

150 g de saumon fumé  
à chaud émietté

un peu de vinaigre  
balsamique

2 cuill. à soupe de pignons  
de pin grillés

sel et poivre du moulin

Un filet de saumon fumé à chaud est un plat idéal lorsqu'on reçoit beaucoup d'invités - surtout s'il est fumé maison. Cependant, on trouve d'excellents saumons fumés à chaud dans le commerce, dans des conditionnements très pratiques. Ce produit permet aussi de préparer des entrées toutes simples en été, ainsi que des salades ou des tartines comme celles-ci.

À l'aide d'une mandoline ou d'un épluche-légumes, coupez les courgettes en lamelles, dans la longueur. Mettez-les dans un saladier avec l'huile d'olive et le jus de citron, puis salez et poivrez.

Coupez la baguette en 8 tranches, en biseau. Faites-les griller, puis frottez-les avec l'ail. Parsemez-les de sel et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive.

Mélangez la menthe et le saumon avec les courgettes. Garnissez-en les tranches de baguette aillées, arrosez d'un filet de vinaigre balsamique, parsemez de pignons de pin grillés et ajoutez quelques feuilles de menthe. Servez aussitôt.



# Initiation à l'art du fumage à froid

Le fumage à froid est la technique la plus difficile à maîtriser. Découvrez comment procèdent les experts (voir ci-dessous et p. 158) avant de vous lancer.

Contrairement au fumage à chaud, le fumage à froid ne peut s'effectuer avec un wok ou un couscoussier, ni avec tout autre système improvisé associant chaleur et fumée. Une installation plus sophistiquée s'impose.

Une solution consiste à bricoler un système soi-même, en plein air, à l'aide d'un vieux réfrigérateur, d'une poubelle, d'un baril ou d'un meuble d'archivage. Le principe essentiel étant de dissocier la fumée de la source de chaleur. Pour cela, il vous faut un tuyau d'aspirateur, de lave-linge ou de séchoir pour canaliser la fumée provenant d'un réceptacle, comme une boîte à biscuit ou un bidon d'huile, contenant de la sciure fumante (voir p. 138 pour connaître les essences de bois conseillées). Les passionnés de bricolage liront le livre de Keith Erlandson, *Home Smoking and Curing* (non traduit en français), publié en 1977, qui n'a jamais été surpassé. L'auteur y présente en effet quantité d'installations ingénieuses, avec des schémas très utiles.

Si vous habitez dans une maison ancienne avec une cheminée ouverte fonctionnant 24 heures sur 24, essayez d'y suspendre un saumon ou un morceau de lard. Pour vous faciliter la tâche, fixez un crochet pour cet usage. Sachez toutefois que le résultat final sera extrêmement

fumé. Vous pouvez aussi accrocher le produit pendant 12 heures au-dessus d'un feu de camp qui va s'éteindre.

Personnellement, j'utilise un fumoir pour particulier, doté d'un thermostat qui permet de maintenir une température basse et constante. Amenez l'installation à la bonne température, entre 20 et 25 °C, puis maintenez-la. Sachez qu'il ne suffit pas de glisser le poisson dans le fumoir et d'attendre ! Tout d'abord, il va falloir peser le produit toutes les heures. Pour le saumon fumé, Lance Forman (voir p. 148) préconise une perte de poids de 15 % au salage puis de 10 % au fumage. À terme, il vous suffira de regarder le produit pour voir s'il est prêt.

Le *nec plus ultra* du fumage est bien sûr la préparation du saumon fumé (voir ci-dessous). Toutefois, ne gaspillez pas votre argent en faisant vos armes avec ce produit. Commencez par des poissons plus petits, faciles à fumer à froid (voir encadré ci-dessous). La truite est le poisson le plus proche du saumon et moins onéreux. Entraînez-vous donc avec de la truite. Je serais bien incapable de vous indiquer des températures et des durées de cuisson précises. La recette de la truite fumée (voir p. 154) est une excellente initiation au fumage à froid. Pour une fumée neutre, utilisez du sel et du sucre, sans herbes aromatiques ni zeste d'orange. Et pour des saveurs inédites, créez votre propre mélange d'herbes aromatiques et d'épices.

## VIANDES ET POISSONS

### ADAPTÉS AU FUMAGE À FROID

Harengs rouges (voir p. 135)

Saumon et truite

Espadon et thon

Hareng - les kippers fendus sur toute leur longueur, à plat, et les bouffis en saumure, entiers

Merlan et lieu jaune

Chevreuril et sanglier

Bœuf, agneau et mouton

Jambon, lard, saucisses et salami

Bœuf, autruche et antilope - viande séchée, salée et parfois sucrée (spécialité d'Afrique du Sud).

Fromages à pâte pressée ou molles, du parmesan au cheddar, à l'exclusion des pâtes persillées

Noix, céréales, œufs, lait, sel, sucre et fruits.

## QUESTION D'INTUITION

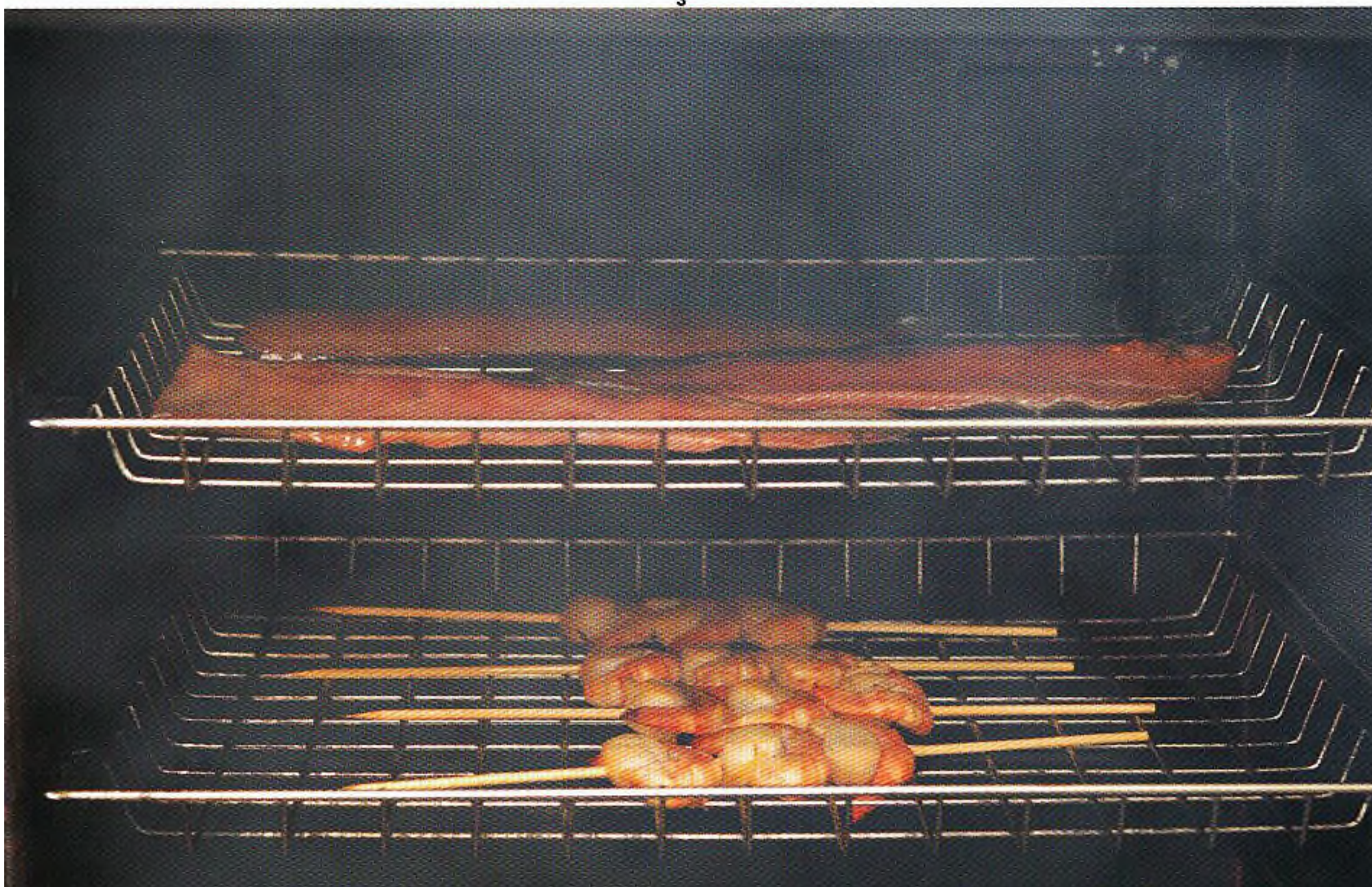
Michael Levisseur, maître-fumeur, a appris son art sur le terrain. Pour commencer, il place le saumon dans des récipients en plastique dont le fond est tapissé d'une fine couche de sel. Il parsème ensuite la chair de sel, en superposant les morceaux chair contre chair, et peau contre peau. Il ferme le récipient et laisse reposer 10 à 12 heures. Puis il lave le poisson avant de le suspendre 24 heures et de le fumer entre 18 et 20 heures, en fonction du climat.

Par temps humide, le fumage est plus long. D'instinct, Michael sait quand le produit est prêt. Il utilise une méthode plusieurs fois centenaire jouant sur le tirage du fumoir avec du bois de chêne séché à l'air et tombé naturellement au sol. Le processus, lent et doux, donne une saveur plus intense.

Le conseil de Michael : « Faites vos expériences avec de la truite. Tout est dans la qualité et la fraîcheur du poisson. La texture, l'odeur et la fermeté du produit changent lors du salage et du fumage. » Il vise une réduction de poids de 30 % lors du salage, du séchage et du fumage.



1 2  
3



FUMAGE A FROID DE TRUITE 1 Les filets sont relevés de sel, de sucre, d'herbes aromatiques et de zeste d'orange.  
2 Au bout de 24 heures, les truites ont secrété de l'eau. 3 Fumage à froid de truite, de saint-jacques et de crevettes (voir p. 145)



# FILETS DE TRUITE FUMÉS À FROID

PRÉPARATION : 15 MIN  
MARINADE SÈCHE : 24H  
FUMAGE : 2H30 À 5H

POUR 12 PERSONNES,  
EN ENTRÉE

90 g de gros sel

70 g de cassonade

quelques brins de fenouil

quelques tiges de thym,  
de sauge et de romarin

1 kg de filets de truite  
saumonée

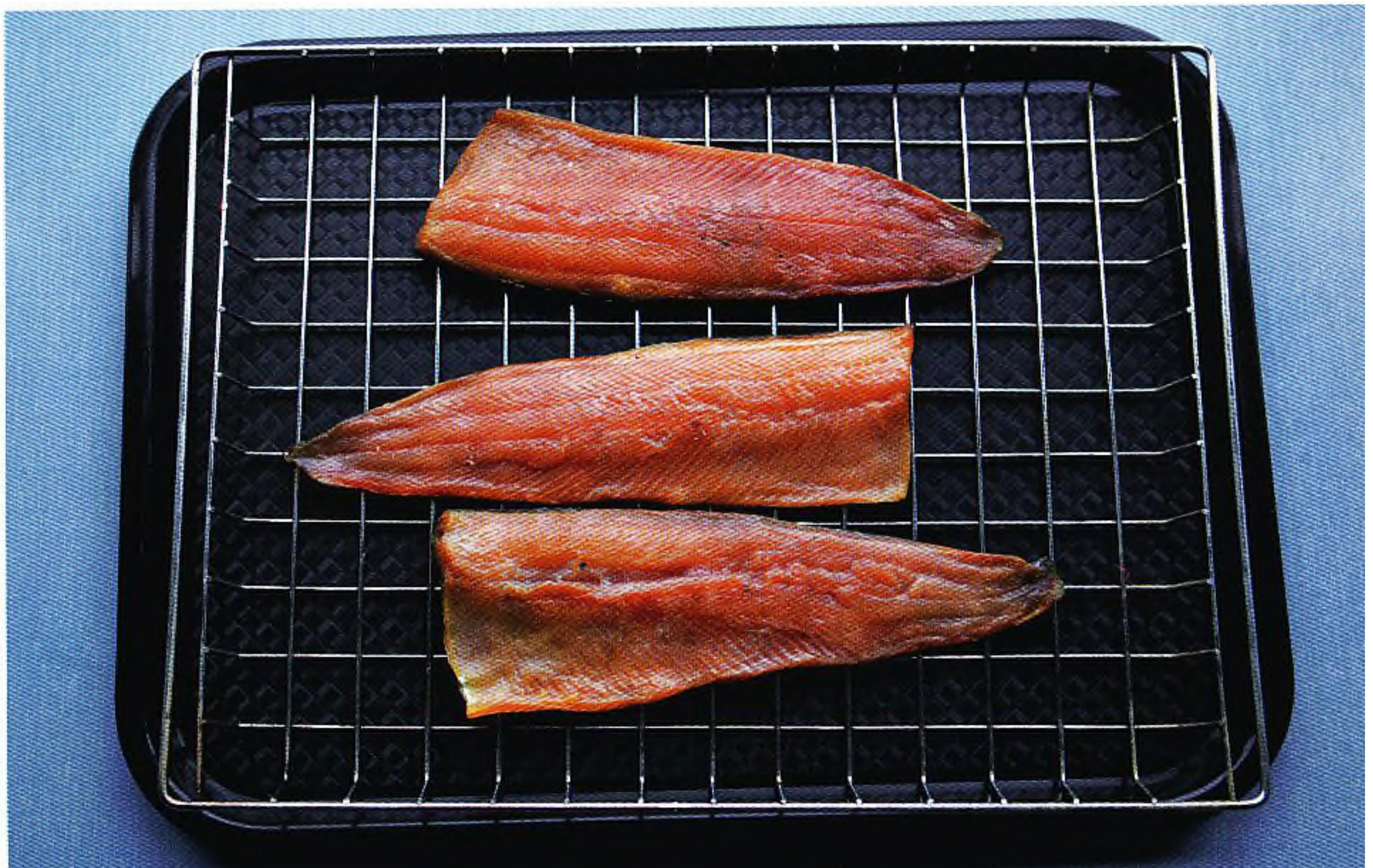
le zeste de 1 orange  
non traitée

La région du Trentin, dans le Nord de l'Italie, est baignée par la rive Nord du lac de Garde. Ses nombreux cours d'eau fournissent une profusion de truites, élevées ici depuis des siècles, tout comme la tanche et l'omble chevalier. La qualité des eaux du lac, alimenté par des torrents de montagne, donne des poissons d'exception. Le chef Rinaldo Dalsasso, étoilé au Michelin, assure que ce saumon est comparable aux spécimens sauvages. Testez le mélange de Rinaldo à base de fenouil, d'herbes aromatiques et d'orange pour mariner la truite ou le saumon avant le fumage, à la place d'un mélange classique de sel et de sucre.

Mélangez le gros sel, la cassonade et les herbes aromatiques, puis répartissez ce mélange dans un récipient résistant à la corrosion. Posez le poisson, côté peau en dessous, puis parsemez-le du reste du mélange, en adaptant l'épaisseur à celle du poisson. Ajoutez le zeste d'orange, puis lestez et laissez-le reposer 24 heures au frais.

Rincez le poisson puis essuyez-le. Posez-le sur une grille huilée et fumez-le à froid, rapidement (voir p. 152). Si vous ne possédez pas l'équipement nécessaire pour fumer à froid, fumez brièvement le poisson à chaud (voir p. 138).

J'ai fumé mes poissons de 180 g pièce à froid dans mon fumoir, à 25 °C, pendant 2 heures 30 (c'était une soirée froide et calme). Au terme de cette période, ils avaient perdu 10 % de leur poids, mais surtout, ils avaient l'air parfaits. Si le fumoir avait été rempli, le processus aurait peut-être pris deux fois plus longtemps. La durée dépend de la quantité de poisson, de la taille et de l'épaisseur des filets, mais aussi du temps qu'il fait.



# SALADE VERTE ET TRUITE AUX FRUITS ROUGES

PREPARATION : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

200 g de truite saumonée  
fumée à froid, coupée en fines  
tranches de 5 mm d'épaisseur

120 g de salade verte

1 poignée de roquette

1 poignée de petites fraises  
ou de framboises

3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
vierge extra

un peu de vinaigre balsamique

sel et poivre du moulin

Si vous n'avez pas envie de vous lancer dans le fumage, achetez un morceau de truite ou de saumon fumé à froid et tranchez-le vous-même.

Répartissez les tranches de truite fumée dans quatre assiettes.

Dans un saladier, mélangez délicatement la salade verte, la roquette et les fruits rouges. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, salez et poivrez. Mélangez et servez la salade sur les assiettes, à côté du poisson.



## LONGE DE CHEVREUIL FUMÉE À FROID

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 3 JOURS

FUMAGE : 1 2H

POUR 8 À 10 PERSONNES

600 g de longe de chevreuil

4 cuill. à soupe de sel

6 cuill. à soupe de grains  
de poivre noir et de poivre rose

2 gousses d'ail hachées

un peu d'estragon et de thym

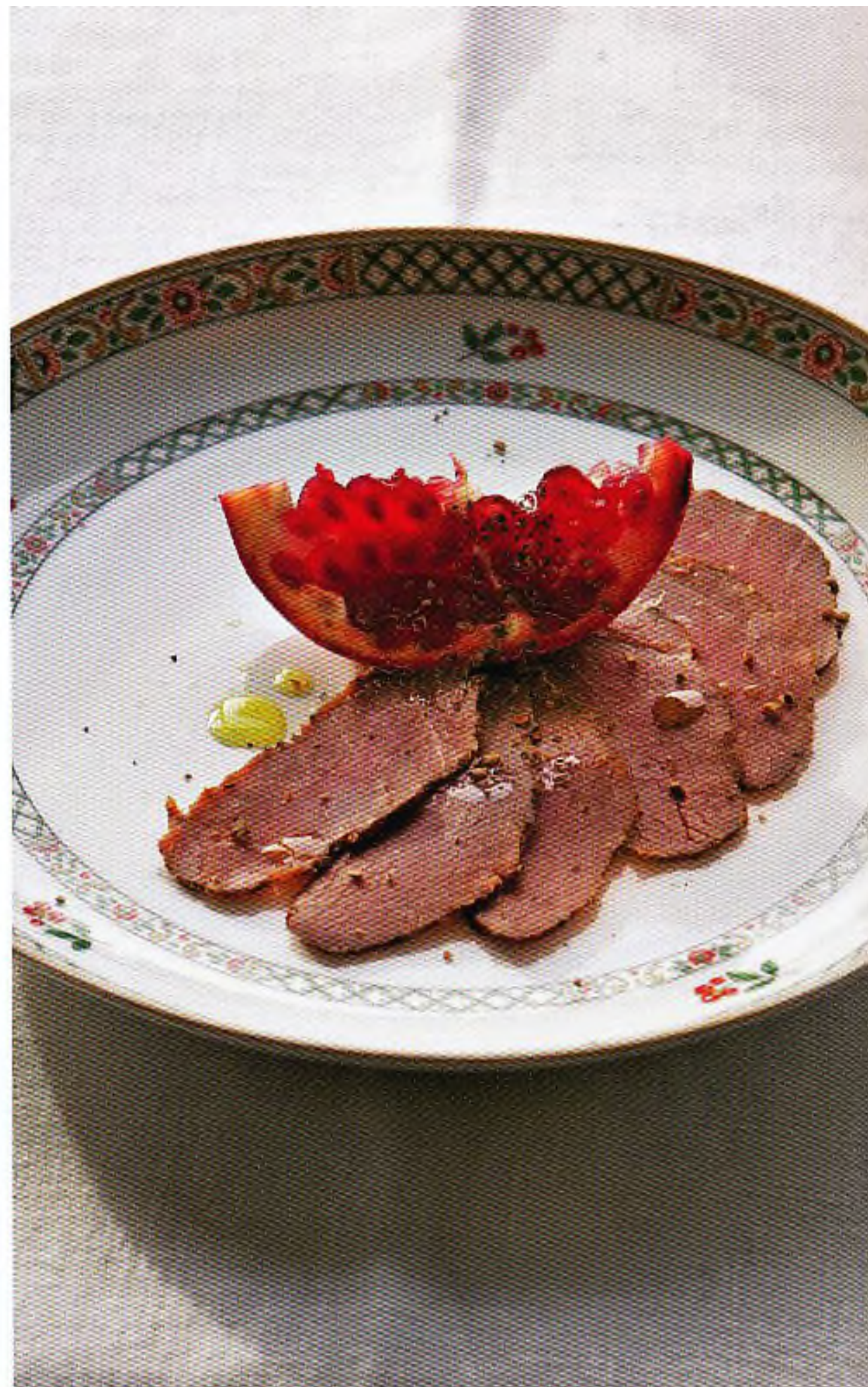
2 cuill. à soupe de rhum

Cette recette peut se décliner avec de l'agneau, du filet de bœuf ou tout type de gibier Décuplez les saveurs de ce plat en coupant des tranches très fines.

Enlevez la peau, la graisse et les membranes de la viande. Réunissez le sel et les épices dans un mortier, puis écrasez-les à l'aide d'un pilon. Incorporez l'ail, les herbes aromatiques et le rhum jusqu'à obtention d'une pâte.

Frottez la viande avec cette pâte, puis placez-la 3 jours au réfrigérateur, dans un plat peu profond fermé de film alimentaire, en la massant de temps en temps.

Retirez l'excédent d'épices et Rimez la viande à froid, à 25 °C, pendant 12 heures (voir p. T52). Servez-la tranchée le plus finement possible.



# MON PLAT FUMÉ PRÉFÉRÉ : LE KEDGEREE

Cette préparation anglaise trouve son origine dans la culture indienne, bien que certains chroniqueurs gastronomiques prétendent que le *kedgeriee* aurait été introduit en Inde par les soldats écossais.

Quoi qu'il en soit, cette recette est apparue à l'époque des colonies. La composition du *kedgeriee* est la suivante : du riz au curry agrémenté de poisson fumé, de persil, de beurre et d'œufs durs. Traditionnellement,

le poisson utilisé était du haddock, mais vous pouvez le préparer avec du saumon ou encore du turbot. Au Royaume-Uni, ce plat consistant se déguste au petit déjeuner. Servez avec du pain frais et de la salade.

## KEDGEREE

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES

15 g de beurre  
1 oignon finement haché  
1 pincée de pistils de safran,  
de gousses de cardamome, de  
cumin et de coriandre écrasés  
1/2 cuill. à café de sel  
300 g de riz basmati  
400 g de filets de haddock  
1 bouquet de persil ciselé  
4 œufs durs

Cette spécialité anglaise est très simple à préparer...

Faites chauffer une casserole à feu vif pendant 1 minute. Réduisez le feu, faites fondre le beurre, puis ajoutez l'oignon. Quand il est translucide, incorporez délicatement les épices et le sel. Ajoutez le riz et remuez quelques minutes.

Versez 70 cl l'eau dans la casserole et laissez frémir 15 minutes. Posez le haddock sur le riz, couvrez et prolongez la cuisson de 5 minutes.

Émiettez le poisson à la fourchette dans une assiette, en enlevant la peau et les arêtes. Égouttez le riz s'il reste de l'eau, puis incorporez-le au haddock avec la moitié du persil et les œufs coupés en quartiers. Mélangez soigneusement et garnissez avec le reste de persil.



# VELOUTÉ DE HADDOCK AUX POMMES DE TERRE

PREPARATION : 20 MIN

INFUSION : 1 H

CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

80 cl de lait entier

1 petit oignon ou 1 échalote,  
piqué de 6 clous de girofle  
+ 1 gros oignon finement  
haché

1 pincée de pistils de safran

500 g de filets de haddock  
nature ou d'un autre poisson  
à chair blanche légèrement  
fumé

25 g de beurre ou 2 cuill.  
à soupe d'huile d'olive

250 g de pommes de terre,  
pelées et coupées en petits  
dés

persil et ciboulette ciselés  
(facultatif)

poivre du moulin

Le velouté de haddock est une recette traditionnelle écossaise. Le haddock est un églefin fendu en deux avant le fumage, qui absorbe donc davantage de fumée que d'autres poissons. Il doit être surveillé attentivement pendant le fumage. Fraîchement pêchés, les églefins sont saumurés de 10 à 12 minutes avant d'être fumés à plat pendant 6 heures.

Dans une grande casserole, réunissez le lait, l'oignon piqué de clous de girofle et le safran. Faites chauffer le lait jusqu'à ce qu'il frémit, puis éteignez le feu et laissez infuser 1 heure.

Faites à nouveau frémir le lait, ajoutez le haddock dans la casserole et faites-le pocher 3 minutes à feu doux. Mettez le poisson dans une assiette, à l'aide d'une écumoire, puis émiettez-le avec une fourchette, en enlevant la peau et les arêtes. Couvrez et réservez.

Passez le lait à travers un chinois et réservez.

Dans une autre casserole, faites fondre le beurre à feu doux, puis faites revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit fondant. Ajoutez les dés de pommes de terre et faites-les sauter pendant 2 minutes. Versez le lait réservé et laissez frémir 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Réservez la moitié des pommes de terre. Mettez le reste dans le bol d'un robot avec le lait et mixez jusqu'à obtention d'une purée crémeuse. Poivrez.

Réchauffez le velouté en veillant à ne pas le faire bouillir. S'il est très épais, délayez-le avec un peu de lait. Faites chauffer six assiettes à soupe. Répartissez le haddock au centre de chaque assiette, déposez les dés de pommes de terre réservés, puis versez le velouté. Parsemez éventuellement de persil et de ciboulette, puis servez.

## UN FUMEUR SACHANT FUMER...

Lors d'une visite dans un fumoir traditionnel, j'ai été accueillie par la douce odeur du feu de bois, dont la fumée sortait en volutes du fumoir. À l'intérieur, les murs, les sols et les boiseries sont noirs comme la nuit, couverts de 150 ans de goudron. Des rais de lumière venant d'en haut traversent l'obscurité, permettant d'apercevoir les harengs fumés.

Ouverts d'un bout à l'autre, ils sont reconnaissables à leur

forme ovale caractéristique.

Ils sont lavés puis saumurés pendant 20 minutes avant d'être épinglés ouverts pour s'égoutter.

Neuf tas de copeaux de bois et de sciure sont répartis sur le sol du fumoir, puis allumés avant la fermeture des portes. L'air n'est pas très chaud - réglé à 20 °C -, pour éviter que les harengs ne cuisent et ne tombent des crochets. Le feu brûle doucement pendant 3 heures 30, voire 4 heures.

Dès lors que le poisson est rigide, la température est augmentée à 30 °C. Des ajustements doivent être réalisés en fonction de la température extérieure, de la force et de la direction du vent ainsi que de l'humidité. Ici, tout est fait manuellement : choix de la quantité de sciure, ouverture et fermeture des conduits, etc. Le processus est renouvelé deux fois, puis après 14 à 16 heures de fumage, les poissons sont prêts.



## ŒUFS BERNADETTE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

PAR PORTION

1 morceau épais de filet de haddock de 100 g (ou d'un autre poisson à chair blanche légèrement fumé)

2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 œuf extra-frais

1 cuill. à soupe de mayonnaise

1 tomate bien ferme, épépinée et coupée en petits dés

Mon interprétation personnelle des œufs bénédicte, exquise au petit déjeuner.

Versez 6 cm d'eau dans une casserole, portez à ébullition, puis réduisez le feu pour quelle frémit. Faites pocher le haddock pendant 4 minutes, puis égouttez-le sur du papier absorbant.

Portez 6 cm d'eau à ébullition dans une autre casserole, puis versez le vinaigre. Cassez l'œuf dans une tasse, puis faites-le glisser délicatement dans l'eau bouillante, au centre de la casserole. Baissez le feu et laissez frémir 3 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit figé. Sortez l'œuf poché à l'aide d'une écumoire, posez-le sur du papier absorbant et laissez-le égoutter.

Disposez le haddock au milieu d'une assiette chaude, garnissez-le de mayonnaise, puis posez l'œuf sur le dessus. Éparpillez les dés de tomate et servez éventuellement avec du pain complet et du beurre.



# PURÉE DE HARENG FUMÉ

PREPARATION : 20 MIN

POUR 4 À 6 PERSONNES

2 harengs fumés ou 4 filets  
de harengs fumés

1 feuille de laurier

le jus de 1/2 citron

75 g de beurre ramolli

3 jaunes d'œufs durs

poivre du moulin

## HARENG FUMÉ : MODE D'EMPLOI

Le pittoresque village de pêcheurs de Craster situé au nord-est de l'Angleterre est renommé dans le monde entier pour ses harengs fumés dont Alan Robson et son fils Neil sont la troisième et la quatrième génération de producteurs.

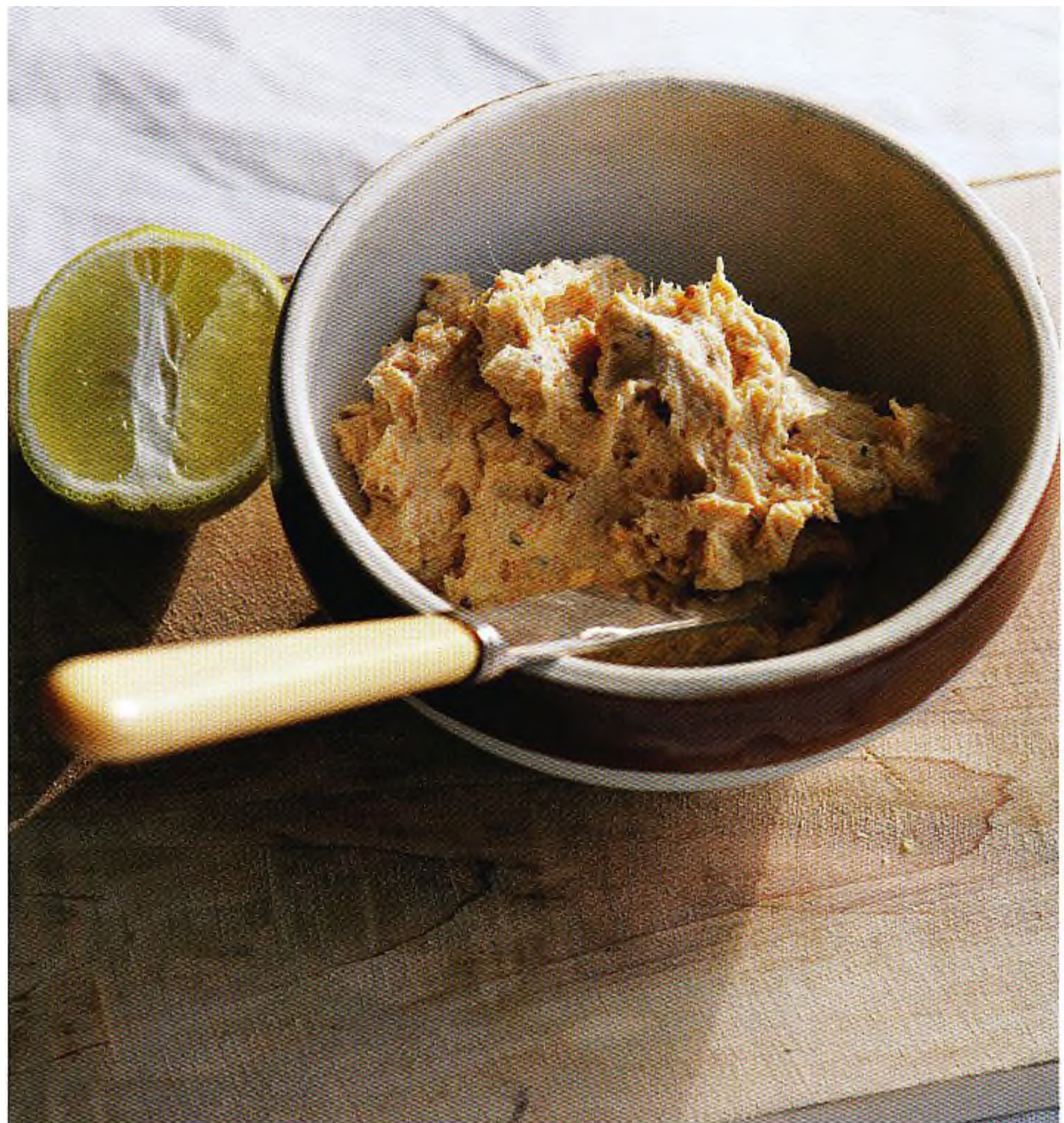
Leur conseil : préchauffez le gril et tapissez une plaque de cuisson de papier aluminium. Posez une noix de beurre sur le poisson, côté coupé vers le haut, puis placez-le sous le gril. Lorsque les arêtes s'incurvent, le poisson est prêt. Servez avec un quartier de citron et savourez cette saveur riche, très fumée.

Autrefois, en Écosse, un saumon qui venait de frayer et dont la chair n'était pas fameuse était appelé «kipper». Ces saumons étaient coupés en deux et fumés. Plus tard, en 1843, un marchand de poisson astucieux installé à la frontière écossaise s'est mis à fumer des harengs, pour les vendre sous le nom de *kippers*. Très vite, ils sont devenus un classique des petits déjeuners anglais.

Posez délicatement les harengs fumés dans une casserole d'eau frémissante avec la feuille de laurier. Attendez que l'eau soit à nouveau frémissante, puis ôtez du feu et laissez reposer 5 minutes. Sortez les harengs de la casserole et laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Posez-les sur une assiette et retirez les arêtes en étant très attentif car elles sont extrêmement fines.

Mettez le poisson dans le bol d'un robot avec le jus de citron, le beurre, les jaunes d'œufs et le poivre, puis mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Pour une texture plus grossière, écrasez les ingrédients à la fourchette. Servez avec des toasts de pain complet.

VARIANTE Pour préparer une purée de maquereau fumé, remplacez le beurre par de la mayonnaise et ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème de raifort.





# SALADE D'ANGUILLE FUMÉE

PRÉPARATION : 25 MIN

CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

1 60 g de salade verte  
200 g d'anguille fumée  
125 g de pancetta  
50 g de beurre

POUR LA VINAIGRETTE

1/2 cuill. à café de sel  
1/2 cuill. à café de poivre noir concassé  
1/2 cuill. à café de moutarde de Dijon  
2 cuill. à café de vinaigre de vin blanc  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive

POUR LE BEURRE BLANC

4 gousses d'ail  
1 échalote  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre blanc  
1/2 verre de vin blanc sec  
1 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse  
150 de beurre coupé en dés

L'anguille fumée est largement méconnue dans nombre de pays. Servie sur des blinis avec du caviar et du raifort, dans une salade de pommes de terre, sur des crostini tièdes avec de la trévisse, de la pancetta et de la crème fraîche, ou dans cette recette, elle est pourtant exquise.

Lavez la salade, puis essorez-la. Coupez l'anguille en lamelles dans la longueur, mettez celles-ci sur une assiette et réservez au frais.

Coupez la pancetta en petits dés, couvrez ceux-ci d'eau froide dans une petite casserole, puis portez à ébullition. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Dans une sauteuse, faites rissoler la pancetta dans le beurre en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante. Égouttez sur du papier absorbant et réservez.

Préparez la vinaigrette. Mélangez le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre, puis incorporez l'huile d'olive en fouettant.

Préparez le beurre blanc. Hachez finement l'ail et l'échalote, puis mettez-les dans une petite casserole avec le sel, le poivre et le vin. Laissez étuver à feu doux pendant 10 minutes - le liquide doit réduire jusqu'à ne plus former que l'équivalent de 1 cuillerée à soupe sirupeuse. Ajoutez la crème fraîche et portez à ébullition. Incorporez le beurre en fouettant soigneusement jusqu'à obtenir une sauce lisse et claire. Passez celle-ci à travers un chinois, puis versez-la dans un bol tiède.

Versez la vinaigrette sur la salade préparée, mélangez et répartissez-la au centre de quatre assiettes. Garnissez de lamelles d'anguille et parsemez de pancetta. Préchauffez le gril du four, puis enfournez les assiettes pour 30 secondes, jusqu'à ce que la salade commence à cuire. Retirez immédiatement, nappez la salade de 1 ou 2 cuillerées à soupe de beurre blanc et servez aussitôt.

## ANGUILLE FUMÉE : UN ÉLEVAGE ÉTHIQUE

Il existe une longue tradition de la pêche à la civelle (jeune anguille) dans la Severn (fleuve du sud de la Grande-Bretagne). Entre février et mai, de minuscules anguilles transparentes, en provenance de la mer des Sargasses, arrivent dans les eaux de ce fleuve, au terme d'un périple de deux ans. Un an plus tard, elles sont devenues adultes. Elles resteront environ 12 ans dans le fleuve avant de parcourir le long trajet du retour vers la mer des Sargasses pour s'y reproduire.

La Severn and Wye Smokery de Richard Cook est un fumoir situé non loin des rives de la Severn. Il y fume du saumon et d'autres

poissons, mais surtout des anguilles. Ces dernières ne grandissent pas dans ce fleuve, mais elles effectuent un autre périple : en effet, il prélève les civelles dans la Severn pour les expédier dans le Lock Neagh, un grand lac dans le nord de l'Irlande. Elles y grandissent, avant d'être renvoyées chez Richard pour être fumées. Il explique : « Les populations d'anguilles ont fortement chuté dans les fleuves, à cause des dispositifs construits pour empêcher les crues. Les civelles ne peuvent donc plus atteindre leurs habitats naturels pour devenir adultes. » La pratique de Richard a suscité des critiques qu'il réfute, travaillant en étroite collaboration avec un vétérinaire spécialiste des anguilles.

Arrivée à maturité, l'anguille argentée d'élevage possède une graisse magnifique, parfaite pour un fumage à chaud. Elle est éviscérée, salée et séchée à l'air en peu de temps avant de passer dans le fumoir. Il est essentiel de faire durcir la peau rapidement. Le ventre est ouvert pendant le fumage.

Tous les produits sont fumés avec du chêne local d'origine éthique. Le bois est en copeaux et humide pour le fumage à froid, en plus gros morceaux pour le fumage à chaud. Lorsque je lui ai demandé le secret d'un bon poisson fumé, il m'a répondu : « La qualité doit être bonne. Tout est dans la matière première. »



# CANAPÉS AU POISSON ET À LA VIANDE FUMÉS À FROID

Qui n'apprécie pas les canapés, servis avant le dîner? S'ils sont simples à préparer, les canapés doivent cependant faire impression. Truite, saumon, maquereau et hareng fumés font d'excellents

canapés, tout comme les viandes et les fruits de mer fumés. Le fumage permet en outre de terminer des produits que l'on a dans son réfrigérateur. Il est donc intéressant de se lancer

dans le fumage uniquement pour préparer des canapés. Coupez la viande en tranches fines et préparez les canapés au dernier moment, pour éviter que la mie ne s'imbibent d'humidité.

## CANAPÉS AU SAUMON FUMÉ ET AU CHEVREUIL

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 24 CANAPÉS

100 g de fromage frais

1 cuill. à soupe de crème de raifort

1 pincée de grains de poivre noir concassés

le jus de 1/2 citron coupé

1 sachet de mini-blinis ou 24 disques de pain de mie ou de brioche (voir ci-dessous)

100 g de viande et de poisson fumés à froid, coupés en fines tranches puis en carrés de la taille des canapés

**Pour empêcher le pain de se détremper, entourez le fromage frais de lamelles de saumon ou de viande de chevreuil.**

Mélangez le fromage frais, la crème de raifort, le poivre noir et quelques gouttes de jus de citron. Sur chaque mini-blini, étalez 1 cuillerée à café de mélange, garnissez de 1 morceau de viande ou de poisson fumé, puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron et un peu de poivre.

### VARIANTES

Pour réaliser 24 canapés de boudin noir et de tomate cerise, découpez le sommet de 24 tomates cerises, puis épépinez-les. Retournez les tomates sur du papier absorbant. Coupez 12 couvercles en deux et mettez-les à égoutter - jetez les 12 autres. Au moment de servir, garnissez les tomates de 100 g de boudin noir, placez 1/2 couvercle sur le dessus à la verticale et décorez avec 1 feuille de persil.

Pour préparer 24 canapés à la truite fumée et aux fraises, coupez 6 grosses fraises en quartiers. Poivrez-les, coupez 75 g de truite fumée en lamelles et posez-les sur les fraises. Arrosez de quelques gouttes de jus de citron et servez.

## TOASTS AUX CREVETTES ET AUX SAINT-JACQUES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

POUR 24 TOASTS

24 toasts faits maison (voir ci-dessous)

100 g de boudin noir (voir p. 96)

12 crevettes fumées (voir p. 145)

1 2 coquilles Saint-Jacques fumées (voir p. 145)

1 citron coupé en deux

poivre du moulin ou piment en poudre

**Si vous garnissez les toasts à l'avance, enfournez-les 5 minutes avant de servir pour qu'ils soient croustillants.**

Tartinez les toasts de boudin noir, puis garnissez-les d'une crevette ou d'une saint-jacques fumée. Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7), posez les toasts garnis dans un plat et enfournez pour 5 minutes. Avant de servir, arrosez de quelques gouttes de citron et relevez avec un peu de poivre noir ou de piment.

Carrés de pain de mie grillé, blinis ou mini-tartelettes, les toasts pour préparer des canapés sont très faciles à faire :

Coupez du pain tranché en carrés de 2 à 3 cm de côté ou du pain brioché rond en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Badigeonnez-les légèrement d'huile de tournesol.

Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7) enfournez-les et faites-les dorer pendant quelques minutes. Laissez-les refroidir.

Conservez ces toasts au sec dans une boîte métallique par exemple.





A ceramic jar with a lid is shown in the foreground, resting on a wooden surface. The jar has a light-colored body and a darker, reddish-brown lid. The lid is slightly ajar, revealing a dark object inside. The background is a blurred wooden surface, suggesting a rustic or natural setting. The text is overlaid on the right side of the image.

**\*5 CUIRE &  
CONFIRE**

Si la cuisson permet de prolonger la durée de vie des aliments, la conservation dans la graisse l'améliore encore, en les isolant de l'air. Avant l'apparition des emballages sous vide modernes, graisses animales, croûtes de pâte et terrines en grès protégeaient déjà les aliments des bactéries de l'air, empêchant ainsi toute contamination.

Aujourd'hui, seuls les aliments en conserve du commerce nous paraissent fiables. Nous avons oublié que quantité de substances naturelles, qui détruisent les bactéries ou qui les empêchent d'entrer en contact avec les aliments, ont fait leurs preuves au fil des siècles. La date limite de consommation indiquée sur les produits sous vide nous rassure. Et nous aurions bien du mal à accorder la même confiance à une couche de pâte, de saindoux ou de beurre qui, pourtant, assure également une protection efficace.

Nous ne jurons que par les dates limites de consommation et d'utilisation optimale. Toutefois, si l'emballage est endommagé et si l'aliment est contaminé par l'air avant l'expiration de ces dates, son odeur et son aspect nous avertiront qu'il est devenu impropre à la consommation. Notre odorat sait nous informer qu'un produit est périmé. Apprenons à lui faire confiance pour conserver nous-mêmes nos aliments.

## UN PEU D'HISTOIRE

Depuis la préhistoire, les hommes conservent les aliments en les recouvrant de graisse animale pour les empêcher d'être en contact direct avec l'air. Autrefois, au Groenland, divers produits de base étaient protégés tout au long de l'hiver dans la graisse de phoque, à l'intérieur d'une poche en cuir - probablement en estomac de phoque -, hermétiquement fermée.

Les Amérindiens, quant à eux, confectionnaient un plat de viande appelé « pemmican », un mot dérivé du terme *pimikan*, littéralement « graisse fabriquée » dans la langue du peuple Cris. Une fois séchée à l'air, la viande était battue avec des branches portant des baies pour l'aromatiser. La moelle des os était ensuite fondue et versée sur la viande, puis elle se solidifiait en refroidissant. Emballé dans des poches de cuir, ce produit était protégé des bactéries par une couche de graisse supplémentaire.

Avant l'apparition des réfrigérateurs, les viandes et les poissons cuits étaient conservés dans des récipients, bien tassés et protégés par une couche de beurre clarifié, de saindoux, de graisse d'oie ou de canard, ou encore enveloppés de pâte. Fait intéressant, de nombreuses recettes du XVII et du XVIII siècle laissent le choix entre la conservation dans une croûte de pâte ou dans une terrine. Lorsqu'elles ont fait leur apparition au Moyen Âge, en Angleterre, les croûtes en pâte n'étaient pas destinées à être consommées, mais uniquement à protéger les aliments de l'air. Ainsi, le *Cornish pasty* était autrefois préparé avec une pâte dure comme de la pierre, entourant les repas des mineurs qui les emportaient sous terre. Au XVII siècle, la pâte a progressivement cédé sa place à la graisse et à des terrines en grès. À mesure que la qualité du matériau s'est améliorée, les terrines sont devenues plus solides et mieux adaptées à leur usage. En outre, elles pouvaient être réutilisées.

Le gibier à plume, soigneusement enduit de piment de la Jamaïque, de macis, de sel et de poivre, était mis à cuire dans une casserole couverte, avec du beurre, côté poitrine en dessous. Une fois la viande bien tendre, on la laissait refroidir avant de la tasser dans des jarres en grès puis de la couvrir de beurre clarifié. Récemment encore, la chasse au merle était autorisée en Sardaigne. La chair du gibier était cuite, puis placée dans un récipient et conservée sous une couche de saindoux parfumée au myrte.

En Vénétie, et plus particulièrement autour de Trévis, Padoue et Vicence, en Italie, on prépare l'*oca in onto*, ou confit d'oie - l'*onto* étant un récipient en grès. Autrefois, l'oie était le *maiale deipoveri*, le cochon du pauvre, et les petits cultivateurs utilisaient sa chair pour préparer du saucisson, du jambon et diverses spécialités généralement associées à la viande de porc. Le confit d'oie était conservé durant l'hiver avant d'être ressorti au printemps, pour des festivités comme Pâques et la fête de Saint-Marc, très populaire en Vénétie.

*l'oca in onto* est aussi appelée *oca in pignatto* ou *confit alla veneta*. Néanmoins, contrairement au confit d'oie français, la chair était le plus souvent simplement salée pendant quelques jours, puis lavée et séchée. Parfois, elle était même fumée, puis couverte de graisse d'oie fondue et de feuilles de laurier.

#### CONFIRE : MODE D'EMPLOI

Faites cuire lentement la viande ou le poisson.

Écrasez la chair pour obtenir une pâte lisse, émiettez-la à la fourchette ou, s'il s'agit de crevettes, laissez-les entières.

Mettez la chair dans des ramequins allant au four, avec du beurre clarifié.

Faites cuire la préparation au bain-marie, au four - dans un plat creux rempli d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur des ramequins.

Laissez refroidir.

Couvrez d'une couche de beurre clarifié et conservez au frais.

Sortez le confit du réfrigérateur, puis servez à température ambiante.





Protégée sous une nouvelle couche de graisse, la préparation était ensuite conservée pendant un ou deux ans dans un récipient fermé. Pour d'autres spécialités, la chair d'oie était mise à mijoter, avec de l'huile et du romarin, dans une casserole couverte. Au bout de quelques heures de cuisson à feu doux, les morceaux étaient couverts de graisse, puis conservés entiers ou effilochés. La tradition italienne du confit d'oie est probablement un vestige de la présence napoléonienne à Venise et sur la côte adriatique.

## REGAIN DE POPULARITÉ

Comme la plupart des produits conservés, les terrines et autres confits sont passés de mode dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, où quantité de denrées faciles d'utilisation ont fait leur apparition grâce aux progrès technologiques. Toutefois, certains confits artisanaux sont restés très appréciés durant des décennies, comme le canard confit ou les rillettes de poisson (saumon, maquereau, etc.).

Ces produits faits maison sont pourtant de pures merveilles, qui ont perdu les faveurs du public pendant trop longtemps. Ils retrouvent aujourd'hui leurs lettres de noblesse grâce aux pâtés, aux terrines et autres confits. Le fait de confire de la viande rouge ou blanche, du poisson et du gibier permet de prolonger leur durée de vie au réfrigérateur. Cela permet aussi d'accommoder des petites quantités de restes en les relevant d'épices, d'herbes aromatiques, de crème et de beurre pour les transformer en délices. Les tartines de pain grillé, beurrées et couvertes d'une généreuse couche de viande ou de poisson confit, n'ont rien à envier à leurs cousines méditerranéennes, les crostini et autres croustades. Elles donneront une dimension nouvelle à vos apéritifs dînatoires, vos déjeuners et vos dîners.

La crevette grise, minuscule et exquise (p. 175), est incontestablement la reine des aliments confits. Les queues de homard et la chair de crabe, recouvertes d'une couche fraîche et onctueuse riche en beurre, sont tout aussi savoureuses. Pour être sûr de réussir votre recette, utilisez du beurre de premier choix.

## QUESTION DE GOÛT

Poisson, fruits de mer, viande rouge ou blanche, volaille ou gibier : toutes les recettes de ce chapitre peuvent se préparer avec le produit de votre choix, qu'il s'agisse d'un reste ou d'un ingrédient acheté spécialement pour l'occasion. Variez les épices et les herbes aromatiques pour inventer vos propres recettes. Il suffit d'ajouter vos épices favorites à la viande ou au poisson cuit de votre choix, puis de les écraser ou de les mixer au robot avec un peu de crème ou de beurre fondu pour obtenir une pâte lisse. Ensuite, remplissez-en des ramequins et faites cuire la préparation au bain-marie, au four. Ajoutez une épaisseur de beurre clarifié (voir p. 172), réservez au réfrigérateur, puis servez avec des tartines de pain complet grillé tièdes, des toasts Melba (voir p. 178) ultra-fins et bien croustillants ou, mieux encore, du pain Scandinave, l'accompagnement idéal pour les viandes et les poissons confits.



## BEURRE CLARIFIÉ

Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu doux.

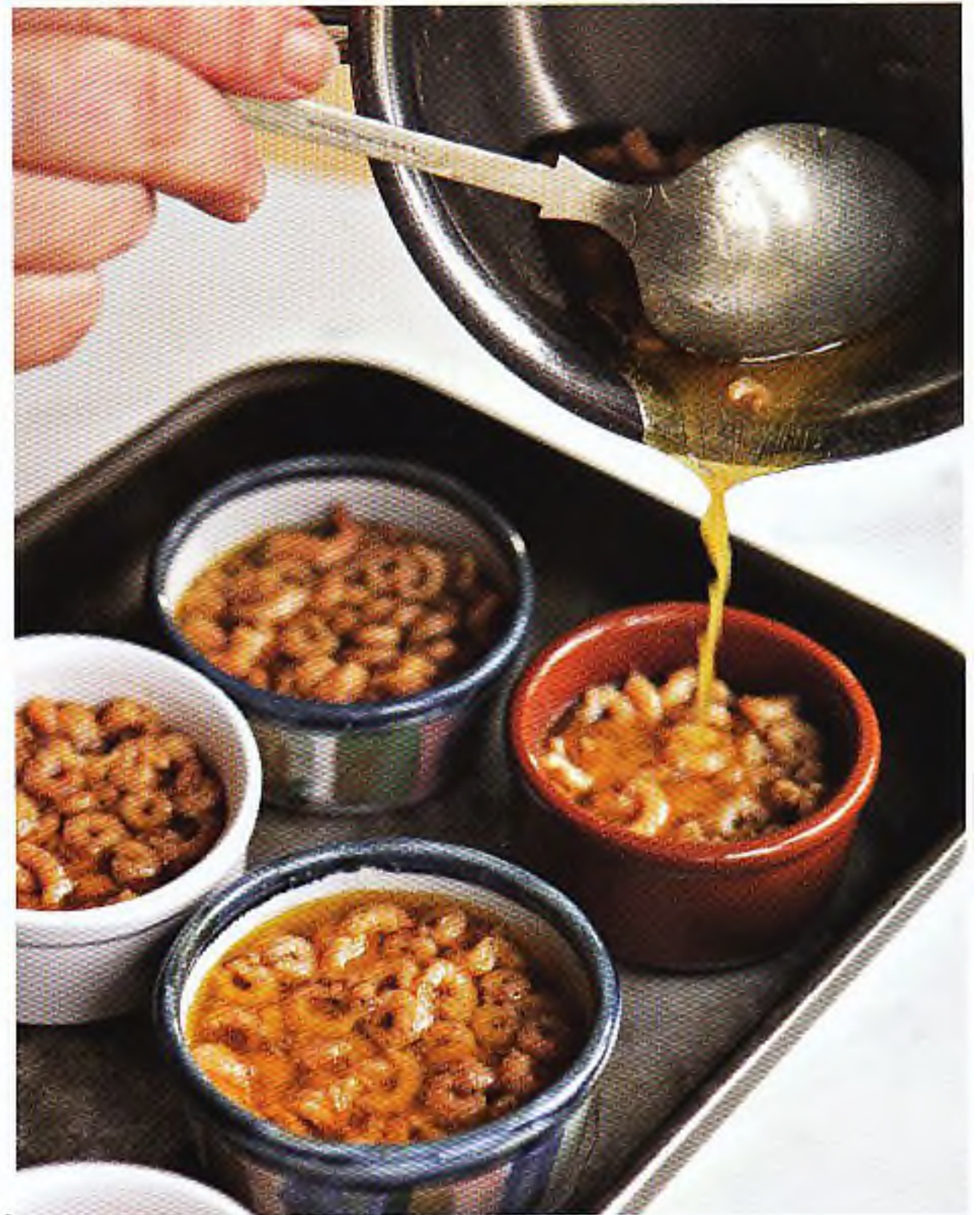
Ôtez la casserole du feu et laissez refroidir quelques minutes : une sorte de mousse de mousse va se former.

Si vous clarifiez du beurre bio, comme sur la photographie, il est possible que des impuretés crémeuses remontent à la surface : enlevez-les à l'aide d'une écumoire et jetez-les.

Versez soigneusement le beurre clarifié et jetez le petit-lait, la substance trouble au fond de la casserole.







1 2  
3 4



CONFIT DE CREVETTES 1 Les ingrédients. 2 Versez le beurre clarifié avant la cuisson  
3 Ajoutez du beurre clarifié après la cuisson. 4 Les ramequins prêts à être réfrigérés.

# CONFIT DE CREVETTES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

RÉFRIGÉRATION : 24 H

POUR 4 PERSONNES

225 g de beurre

1 pincée de poivre blanc  
en poudre

1 pincée de piment  
de Cayenne

1 pincée de macis en poudre

1 pincée de noix de muscade  
en poudre

300 g de crevettes grises  
cuites et décortiquées

Le nec plus ultra des aliments confits. Facile à préparer, le confit de crevettes est absolument exquis. Pour réussir votre recette, utilisez exclusivement des crevettes grises, petites et charnues.

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu doux, puis retirez la casserole du feu et laissez refroidir pendant quelques minutes. Prélevez les impuretés en surface, puis versez le beurre clarifié et jetez la substance trouble qui reste au fond de la casserole.

Réservez un quart du beurre clarifié et reversez le reste dans la casserole. Ajoutez le poivre blanc, le piment de Cayenne, le macis, la noix de muscade et les crevettes, puis mélangez et faites cuire 2 minutes à feu doux. Otez du feu et laissez refroidir. Transvasez les crevettes dans quatre ramequins beurrés et couvrez-les de beurre clarifié.

Déposez les ramequins dans un plat creux allant au four. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins, puis enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes. Sortez du four et laissez refroidir.

Versez une fine couche du beurre clarifié restant dans les ramequins en couvrant entièrement les crevettes. Placez la préparation au réfrigérateur et laissez prendre.

Sortez le confit du réfrigérateur 20 minutes avant de servir pour qu'il soit à température ambiante. Démoulez-le sur des assiettes à l'aide d'un couteau, puis servez avec des toasts Melba (voir p. 178).





*ci-dessus* Émiettez le saumon cuit avec les câpres  
*ci-contre* Rillettes de saumon sur toasts de pain noir





# RILLETTES DE SAUMON

PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 10 MIN

RÉFRIGÉRATION : 24 H

POUR 4 PERSONNES

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

400 g de saumon avec la peau

1 cuill. à soupe bombée  
de câpres rincées, puis  
essuyées

2 cuill. à café de graines  
de fenouil fraîches

1 pincée de poivre blanc  
en poudre

1 pincée de sel

300 g de beurre clarifié  
(voir p 172) et refroidi

quelques brins de fenouil

**À servir en entrée ou en déjeuner léger, avec une salade et des tartines de pain complet grillées et tièdes. ou encore avec des toasts Melba (voir ci-dessous). Vous pouvez aussi les proposer sur des canapés de pain noir (voir p. 177).**

Préchauffez le four à 150 °C (therm. 5).

Dans une grande poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif, puis faites revenir le saumon, côté peau en dessous. Baissez le feu, laissez cuire quelques minutes, puis retournez le saumon et prolongez la cuisson de 1 ou 2 minutes. Ajoutez les câpres, couvrez et prolongez la cuisson de quelques minutes, jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit. Piquez la pointe d'un couteau dans la chair, à l'endroit le plus épais : si le saumon est cuit, la lame doit ressortir sèche.

Mettez le saumon dans une assiette, enlevez la peau et jetez-la. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau dans la poêle pour déglacer. Versez le jus de cuisson sur le saumon avec les câpres. Ajoutez les graines de fenouil, le poivre blanc et le sel. Emiettez le saumon à l'aide d'une fourchette et retirez les éventuelles arêtes.

Répartissez le saumon dans quatre ramequins beurrés, pressez délicatement la préparation et couvrez des deux tiers du beurre clarifié. Déposez les ramequins dans un plat creux allant au four. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins, puis enfournez et laissez cuire pendant 10 minutes. Sortez du four et laissez refroidir.

Répartissez le reste du beurre clarifié dans les ramequins afin de couvrir entièrement le saumon. Placez les rillettes au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles aient pris.

Sortez les rillettes du réfrigérateur 20 minutes avant de servir pour qu'elles soient à température ambiante. Vous pouvez les servir dans les ramequins ou les démouler sur une assiette, avec l'épaisseur de beurre en dessous. Garnissez chaque portion de brins de fenouil.

## RÉUSSIR DES TOASTS MELBA

Préchauffez le gril du four à une température élevée. Retirez la croûte de 12 tranches de pain de mie, enfournez-les et faites-les griller quelques minutes de chaque côté.

Sortez-les du four et coupez délicatement chaque tranche dans l'épaisseur pour obtenir 24 toasts ultra-fins.

Baissez la température à 150 °C (therm. 5) et enfournez, le côté grillé en dessous.

Sortez du four et laissez refroidir.

# MOUSSE DE CRABE

**PREPARATION : 25 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**RÉFRIGÉRATION : 24H**

**POUR 6 PERSONNES**

300 g de beurre

quelques brins de thym

1 pincée de piment en poudre

400 g de chair de crabe brune

le jus de 1 citron

sel et poivre du moulin

Les conserves de chair de crabe contiennent 90 % de chair brune et 10 % de chair blanche. Réservez la chair blanche et servez-la en garniture.

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Dans une casserole, faites chauffer le beurre, une partie du thym et le piment en poudre quelques minutes à feu doux. Ôtez du feu et laissez refroidir. Prélevez la mousse à la surface, filtrez le beurre clarifié à travers un chinois et jetez le petit-lait resté au fond. Laissez refroidir.

Mettez la chair de crabe dans le bol d'un robot avec la moitié du beurre clarifié et le jus de citron. Salez, poivrez, puis mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Répartissez la préparation dans six ramequins beurrés, puis déposez ceux-ci dans un plat creux allant au four. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Enfournez et laissez cuire pendant 25 minutes. Sortez du four et laissez refroidir.

Versez une fine couche de beurre clarifié sur le crabe pour le couvrir, puis garnissez du reste de thym. Laissez prendre au réfrigérateur.

Sortez les rillettes du réfrigérateur 20 minutes avant de servir, pour qu'elles soient à température ambiante. Démoulez-les délicatement avec la pointe d'un couteau, la partie avec le beurre en dessous. Tartinez la mousse sur du pain frais.



# TERRINE DE GIBIER EN MORCEAUX

MARINADE : 6H

PRÉPARATION : 45 MIN

CUISSON : 1 2 H

POUR UN BOCAL DE 50 CL

500 g d'épaule de chevreuil  
ou de sanglier, coupée en dés

1 lamelle de macis

1 grosse cuill. à café de baies  
de genièvre écrasées

1/2 bâton de cannelle

1/2 cuill. à café de poivre  
du moulin

1 cuill. à café de sucre  
en poudre

20 cl de vin rouge

1 1/2 cuill. à soupe de gelée  
campagnarde (voir p. 228)  
ou de gelée de groseilles

1 00 g de champignons  
de Paris émincés

1 cuill. à café de sel

1 50 g de saindoux (voir p. 1 93)  
ou de graisse d'oie

USTENSILES

1 bocal à conserve de 50 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

Le chevreuil et le sanglier sont des viandes pauvres en graisses et donc assez sèches. Cuites à feu doux et conservées dans de la graisse, elles deviennent tendres.

Au <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle, cuisiner au saindoux peut sembler anachronique. Toutefois, la cuisson à feu doux, dans une marinade, puis dans le saindoux, réduit la teneur en cholestérol de cette spécialité. Par ailleurs, la conservation de la viande dans son jus de cuisson plutôt que dans la graisse permet de limiter sa teneur en lipides. En revanche, elle devient aussi moins tendre. Malgré tout, cette recette reste une excellente solution pour conserver du gibier.

Effilochez la viande pour en garnir des mini-tourtes, à servir en entrées (voir p. 1 83), ou proposez-la sur des crostini (voir p. 184) accompagnés de gelée campagnarde (voir p. 228).

Dans un plat en grès peu profond, réunissez la viande, le macis, le genièvre, la cannelle, le poivre et le sucre en poudre. Ajoutez le vin rouge, 1/2 cuillerée à soupe de gelée campagnarde, les champignons et le sel. Couvrez et laissez mariner à température ambiante pendant 6 heures.

Retirez la viande de la marinade et égouttez-la. Mettez-la dans une cocotte, ajoutez le saindoux, couvrez, enfournez et laissez cuire 12 heures à 110 °C (therm. 3-4).

Sortez le plat du four. Dans un bol, récupérez le jus de cuisson et la graisse. Laissez-les refroidir et se séparer. Placez la viande dans un bocal à conserve et fermez celui-ci. À l'aide d'une cuillère, prélevez la graisse à la surface du jus de cuisson et réservez. Versez le jus de cuisson dans une casserole, ajoutez le reste de gelée campagnarde et faites chauffer à feu doux en remuant, jusqu'à dissolution de la gelée. Versez le liquide sur la viande et laissez refroidir. Dans une casserole, faites fondre le saindoux à feu doux, puis versez-le sur la viande. Fermez hermétiquement le bocal. En refroidissant, le jus de cuisson formera une gelée. Conservez la terrine quelques jours au réfrigérateur avant de la déguster. Au frais, elle se garde plusieurs semaines, voire davantage.





*ci-dessus* Les ingrédients de la marinade  
*ci-contre, à gauche* Épaule de gibier en dés  
*ci-contre, à droite* Gibier et champignons émincés dans une marinade au vin rouge



1 2  
3 4



TERRINE DE GIBIER EN MORCEAUX 1 Gibier cuit à feu doux. 2 Versez le jus de cuisson sur la viande.  
3 Ajoutez le saindoux fondu sur la viande. 4 Crostini et terrine de gibier, accompagnés de gelée campagnarde (voir p. 228)

# MINI-TOURTES À LA TERRINE DE GIBIER

**PRÉPARATION : 25 MIN**  
**REPOS DE LA PÂTE : 1 H**  
**CUISSON : 20 À 25 MIN**

## **POUR 6 MINI-TOURTES**

### **POUR LA PÂTE**

200 g de farine  
20 g de farine de maïs  
10 g de sucre glace tamisé  
1 pincée de sel  
120 g de beurre ramolli  
2 jaunes d'œufs + 1 blanc d'œuf battu  
1 cuill. à soupe de vermouth sec ou d'eau glacée

### **POUR LA GARNITURE**

300 à 500 g de terrine de gibier en morceaux dans son jus ou sa gelée (voir p. 180)  
2 cuill. à soupe de persil finement ciselé

**Ces mini-tourtes sont de pures merveilles : la garniture riche et onctueuse est enveloppée d'une pâte qui fond dans la bouche. À servir en entrée ou pour un déjeuner léger.**

Préparez la pâte. Dans un bol, réunissez la farine, la farine de maïs, le sucre glace et le sel. Ajoutez le beurre, les jaunes d'œufs et le vermouth ou l'eau glacée et travaillez le tout du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Enveloppez-la de film alimentaire et laissez-la reposer 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

Farinez légèrement le plan de travail, abaissez la pâte et découpez 6 disques de 12 cm de diamètre pour les fonds de tourte, puis 6 disques de 8 cm de diamètre pour fermer les mini-tourtes. Déposez les fonds de tourte dans les moules à tartelettes, puis badigeonnez-les de blanc d'œuf.

À l'aide de deux fourchettes, effilochez les morceaux de gibier, puis garnissez-en les moules avec leur jus et le persil.

Badigeonnez les bords des petits disques de pâte d'eau froide, puis disposez-les sur les tartelettes et pincez les bords pour les fermer. Placez les mini-tourtes sur une plaque de cuisson, enfournez-les et laissez-les cuire de 20 à 25 minutes.

Servez les mini-tourtes tièdes, accompagnées de noix marinées (voir p. 243) et, si vous le souhaitez, de gelée campagnarde.



# TERRINE DE GIBIER, DE VIANDE OU DE VOLAILLE

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 20 MIN**

**RÉFRIGÉRATION : 24 H**

POUR 4 À 6 PERSONNES

500 g de restes de viande  
ou de poisson

10 cl de bouillon ou de sauce

1/2 cuill. à café de piment  
de Cayenne, de piment  
de la Jamaïque ou de macis  
en poudre

100 g de beurre clarifié  
(voir p. 172)

sel et poivre du moulin

**Idéale pour utiliser des restes de gibier, volaille ou jambon, servez cette terrine à l'apéritif, sur des tartines de pain grillé tièdes ou sur des crostini (voir ci-dessous).**

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Dans le bol d'un robot, rassemblez la viande ou le poisson avec le bouillon ou la sauce, puis mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez Pépice de votre choix, salez et poivrez.

Transvasez la préparation dans une terrine, puis pressez-la délicatement. Posez la terrine dans un plat creux allant au four et versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à mi-hauteur de la terrine. Enfourez pour 20 minutes. Sortez du four et laissez refroidir.

Versez du beurre clarifié sur la préparation et laissez prendre au réfrigérateur.

Sortez la terrine du réfrigérateur 20 minutes avant de servir, afin qu'elle soit à température ambiante. Proposez-la avec des tartines de pain grillé ou des crostini tièdes (voir ci-dessous) beurrés accompagnés de confiture pimentée de tomates (voir p. 237).



POUR 30 CROSTINI

Préchauffez le four à 200 °C (therm. 6-7).

Coupez une baguette en tranches en diagonale, puis badigeonnez celles-ci d'huile d'olive. Coupez 2 ou 3 gousses d'ail en deux, en biais, puis frottez le pain avec la face coupée de l'ail (facultatif).

Mettez le pain sur une plaque de cuisson et enfourez pour 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur le dessus.

Retournez le pain et prolongez la cuisson de 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré des deux côtés.

Servez les crostini tartinés de rillettes, de rillons, de confit ou de terrine de viande ou de poisson.

# CUISINE DU TERROIR

Quantité de viandes confites, délicieusement fondantes, sont des recettes traditionnelles de la gastronomie française. Salé puis relevé d'épices, la viande rouge, la volaille ou le gibier cuit ensuite à feu doux, avant d'être couvert d'une couche de saindoux, de graisse d'oie ou de canard pour le protéger des bactéries de l'air.

Ces spécialités culinaires cuisent très lentement, dans leur propre graisse ou dans celle-ci additionnée

de saindoux, jusqu'à ce que la chair se détache des os ou fonde. Une fois séparée de sa graisse, la viande est écrasée, effilochée ou laissée entière, avant d'être couverte d'une couche de graisse.

A une époque où nous sommes nombreux à être soucieux de notre alimentation, manger aussi gras peut susciter des hésitations...

Toutefois, les interdits valent la peine d'être transgressés

une fois de temps en temps ! Si la graisse d'oie est très prisée, celles de canard et de porc sont tout aussi savoureuses. Tendres et parfumés, rillettes, rillons et confits servent à préparer quiches et tourtes, ou se savourent sur des tartines de pain ou avec une salade. Confits et rillons se dégustent également chauds, accompagnés de pommes de terre sautées dans la graisse.

## RILLETTES ET RILLONS DE PORC

**PRÉPARATION : 10 À 15 MIN**

**CUISSON : 1 2 H**

**POUR UN BOCAL DE 50 CL**

500 g de poitrine de porc, sans couenne

2 cuill. à café de gros sel

1 cuill. à café de romarin

1 cuill. à café de thym

1 cuill. à café de noix de muscade en poudre

**USTENSILES**

1 bocal à conserve de 50 cl, lavé et stérilisé (voir p. 204)

Les rillettes traditionnelles se préparent avec de la poitrine de porc coupée en morceaux, puis cuite à feu doux. La chair est ensuite effilochée à l'aide de deux fourchettes, puis conservée sous une épaisse couche de saindoux.

Les morceaux de viande peuvent aussi rester entiers; dans ce cas, il s'agit de rillons. Servez les rillettes sur du pain tiède croustillant, accompagnées de cornichons marinés (voir p. 245) ou utilisez-les pour préparer des tartelettes (voir p. 188). Les rillons se dégustent froids ou chauds avec une salade, ou bien chauds avec des pommes de terre sautées dans du saindoux (voir p. 188).

Oie, canard, lapin, poulet ou gibier : les rillettes et les rillons peuvent s'accommoder avec des viandes très différentes. Le canard et l'oie se conservent dans leur propre graisse. La volaille et le gibier, en revanche, exigent l'ajout de saindoux ou d'oie. Après la cuisson, la viande est généralement mixée jusqu'à ce qu'elle forme une préparation homogène.

Coupez la viande de porc en petits morceaux, puis mettez ceux-ci dans une cocotte à couvercle. Ajoutez 15 cl d'eau ainsi que le gros sel, le romarin, le thym et la noix de muscade. Couvrez, enfournez et laissez cuire 12 heures à 110 °C (therm. 3-4).

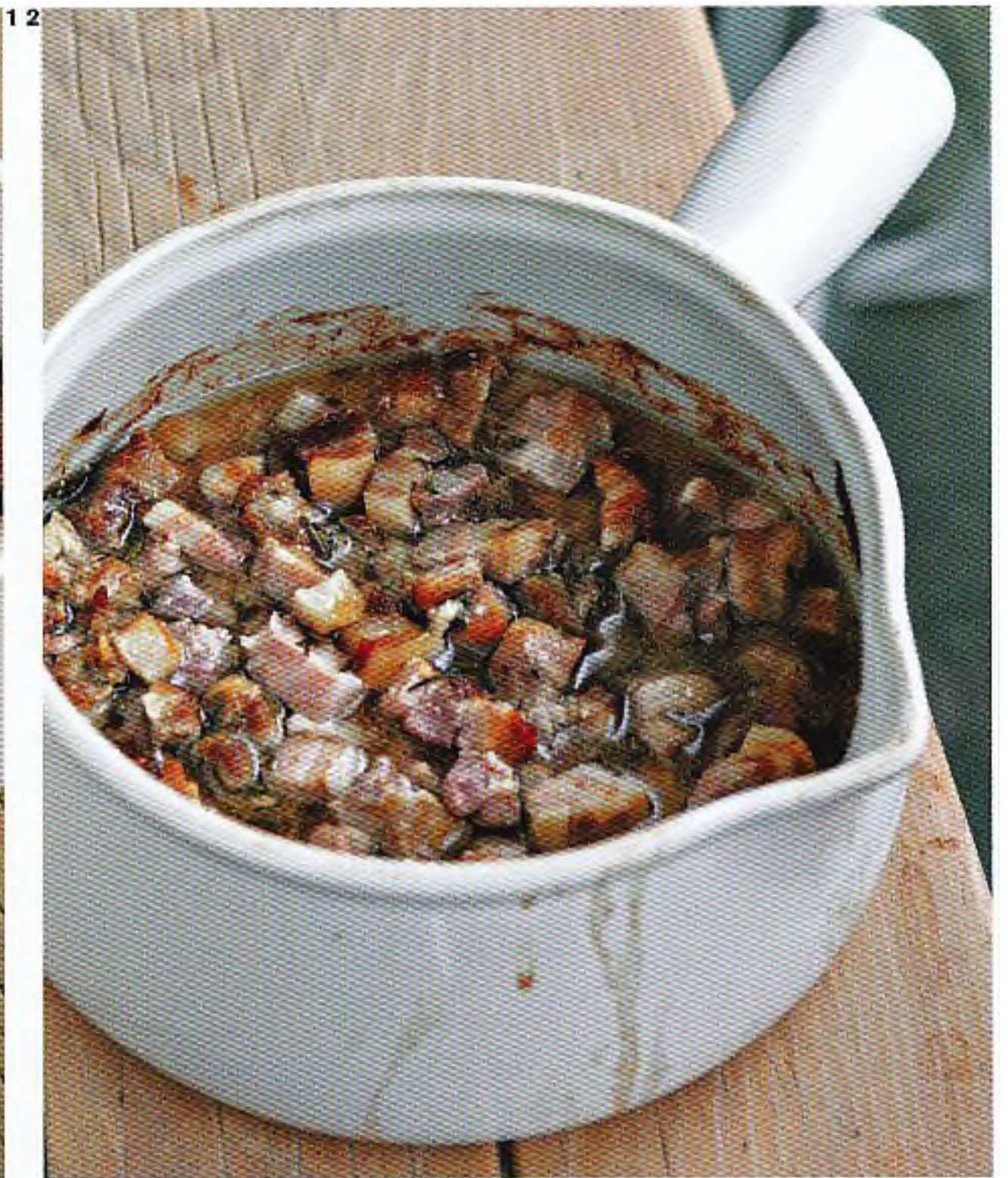
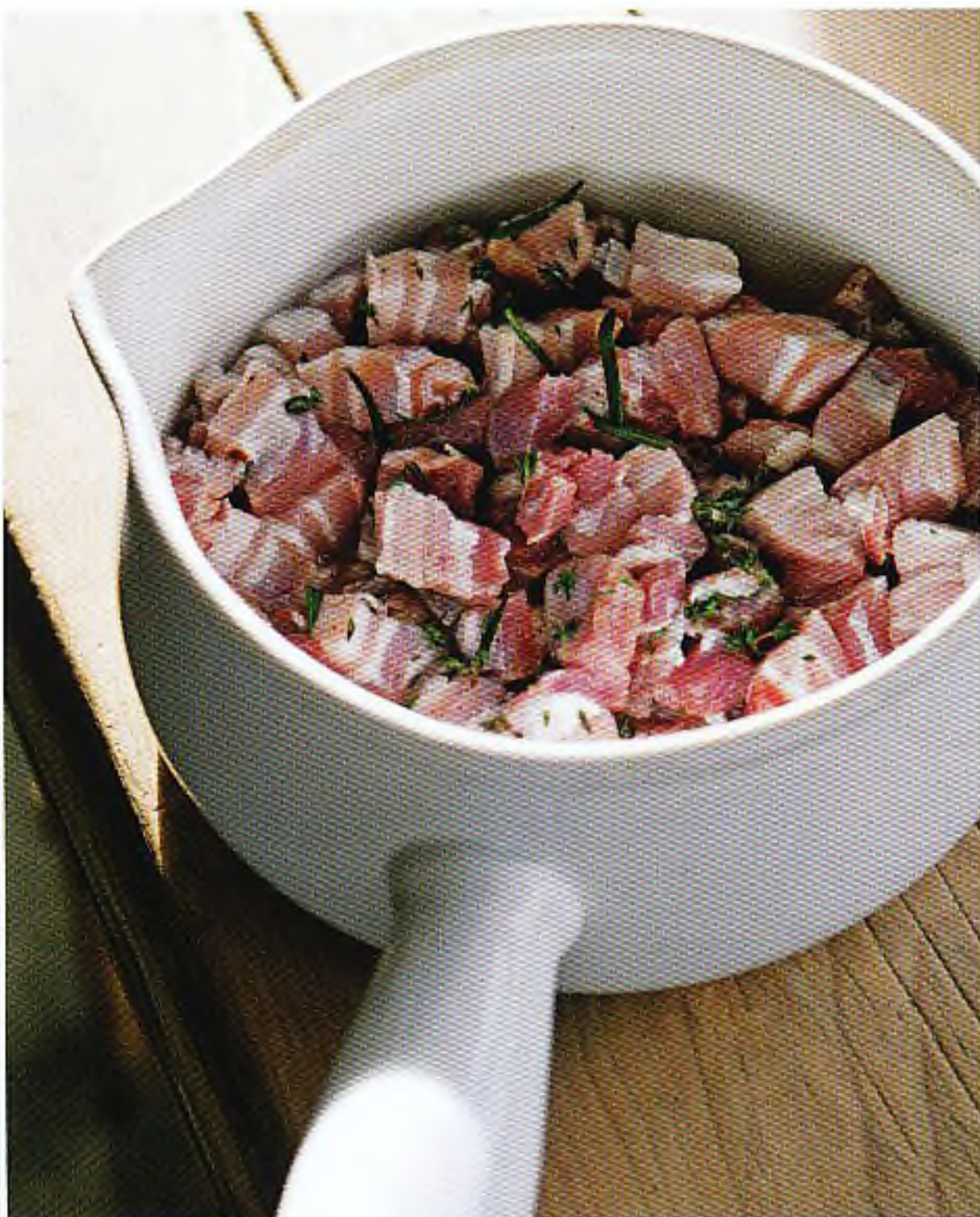
Sortez le plat du four, puis égouttez la viande.

Pour préparer des rillons, mettez les morceaux entiers dans le bocal à conserve, puis versez le jus de cuisson de manière à couvrir entièrement la viande. Fermez hermétiquement le bocal. En refroidissant, les jus de cuisson et la graisse vont se séparer.

Pour préparer des rillettes, effilochez la viande à l'aide de deux fourchettes, puis mélangez-la aux trois quarts du jus de cuisson. Transvasez le mélange dans le bocal à conserve, puis ajoutez une couche de saindoux et fermez hermétiquement.

**VARIANTE** Si vous préparez des rillettes ou des rillons de lapin, de poulet ou de gibier, faites cuire la viande avec 200 g de saindoux (voir p. 193).





RILLONS DE PORC 1 Poitrine de porc coupée en dés, avant cuisson.  
2 Rillons sortant du four.

## RILLONS, RILLETTES ET CONFITS : MODE D'EMPLOI

Détaillez la viande en petits morceaux.

Salez la viande ou faites-la mariner 12 heures.

Faites cuire au four à 110 °C (therm. 3-4)  
de 6 à 12 heures.

Séparez la viande du gras et du jus de cuisson.

Pour un confit : mieux vaut laisser la volaille  
et le gibier sur les os.

Pour des rillettes : mixez les rillons pour obtenir  
une pâte homogène ou effilochez la viande  
et mélangez-la à la graisse fondue ou au bouillon.

Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Transvasez la préparation dans des bocaux stérilisés  
(voir p. 204).

Couvrez le contenu du bocal avec un mélange  
composé à parts égales de bouillon et de graisse,  
ou uniquement de graisse.

Fermez hermétiquement le bocal et conservez-le  
au réfrigérateur ou au cellier au frais.



# RILLONS DE PORC AU CHOU MARINÉ

**PRÉPARATION : 10 MIN**

**CUISSON : 30 MIN**

**POUR 4 PERSONNES**

500 g de rillons de porc  
(voir p. 185)

1 gros oignon finement haché

250 g de chou mariné  
(voir p. 238) égoutté

500 g de pommes de terre  
cuites à l'eau, coupées  
en rondelles de 1 cm  
d'épaisseur

Une fois que vous aurez goûté aux pommes de terre sautées dans la graisse de rillons de porc, vous ne pourrez plus vous en passer !

Préchauffez le four à 120 °C (therm. 4).

Dans une casserole, faites chauffer les rillons de porc à feu doux — pour réchauffer la viande et faire fondre la graisse. Récupérez la graisse liquide, puis enfournez la casserole et réservez les rillons au chaud.

Répartissez la graisse des rillons dans deux poeles. Faites chauffer la première à feu moyen. Lorsque la graisse commence à grésiller, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide et qu'il commence à dorer. Augmentez le feu, puis ajoutez le chou mariné et remuez, jusqu'à ce qu'il fonde. Sortez les rillons du four, égouttez-les et faites-les sauter avec le chou.

Faites chauffer la deuxième poêle à feu vif. Lorsque la graisse commence à grésiller, ajoutez les pommes de terre et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Egouttez-les sur du papier absorbant. Procédez en plusieurs fois, si nécessaire, en réservant celles qui sont prêtes dans le four. Répartissez les rillons et le chou dans quatre assiettes, puis servez avec les pommes de terre sautées.

# QUICHE AUX RILLETES DE PORC

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**REPOS DE LA PÂTE : 1 H**

**CUISSON : 45 MIN**

**POUR 6 À 8 PERSONNES**

**POUR LA PÂTE**

100 g de farine

10 g de farine de maïs

5 g de sucre glace tamisé

1 pincée de sel

60 g de beurre ramolli

1 jaune d'œuf + 1 blanc d'œuf  
battu

1 cuill. à soupe de vermouth  
sec ou d'eau glacée

**POUR LA GARNITURE**

300 g de rillettes de porc  
(voir p. 185)

3 œufs battus

20 cl de lait entier

3 cuill. à soupe de crème  
fraîche épaisse

2 cuill. à soupe de persil  
finement ciselé

poivre du moulin

Une solution originale pour servir des rillettes. À déguster avec des pommes de terre cuites à l'eau et une salade de mesclun, lors d'un déjeuner léger ou d'un dîner. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi préparer quatre petites tartelettes.

Préparez la pâte. Dans un bol, réunissez la farine, la farine de maïs, le sucre glace et le sel. Ajoutez le beurre, le jaune d'œuf et le vermouth ou l'eau glacée et travaillez le tout du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Enveloppez-la de film alimentaire et laissez-la reposer 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

Farinez légèrement le plan de travail, abaissez la pâte, garnissez-en un moule à tarte puis badigeonnez-la légèrement de blanc d'œuf.

Préparez la garniture. Répartissez les rillettes sur le fond de tarte. Dans un bol, mélangez les œufs battus, le lait et la crème fraîche. Ajoutez le persil, poivrez, puis versez le mélange sur les rillettes.

Enfourez pour 45 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

VARIANTE Si vous préparez 4 tartelettes, réduisez le temps de cuisson à 30 minutes.

Rillons de porc  
au chou mariné



# RILLETTES DE CANARD

PRÉPARATION : 1 H

CUISSON : 14H40 À 15H40

POUR UN BOCAL DE 25 CL

1 gros canard ou 1 petite oie

1/2 cuill. à café de paprika  
ou d'anis étoilé en poudre  
ou de cinq-épices (cannelle,  
graines de fenouil, anis  
étoilé, poivre, clous de girofle  
à parts égales)

sel du moulin

POUR LE BOUILLON

1 carotte

1 oignon

1 branche de céleri

1 bouquet garni

USTENSILES

1 bocal à conserve de 25 cl  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

VARIANTE Pour des rillettes  
plus légères, laissez réduire  
le bouillon (voir ci-contre)  
à 15 cl et ajoutez-le  
à la préparation, à la place  
de la graisse d'oie.

**Les rillettes et les confits permettent d'accommoder l'intégralité du canard. Sachant qu'un canard entier coûte à peine plus cher que deux filets, ces rillettes ne vous coûteront quasiment rien ! Prélevez les filets, qui sont les morceaux les plus nobles du canard, pour les cuisiner plus tard. Découpez ensuite la volaille, puis retirez la peau et le gras des morceaux de viande. Faites cuire la carcasse, la peau et la graisse au four à 120 °C (therm. 4), pour récupérer la graisse. En mijotant avec les abats et la peau, cette volaille donne un excellent bouillon et la cuisson à feu doux de la chair dans la graisse de canard attendrit davantage la viande. Enfin, la chair va cuire dans la graisse de canard. Ces différentes opérations vont prendre du temps; par conséquent, armez-vous de patience et prenez plaisir à ces préparatifs. D'ailleurs, la sublime odeur de canard rôti qui emplira la cuisine vous récompensera très vite de vos efforts.**

**À déguster sur du pain croustillant avec une salade, ou en canapés originaux, Sur des rondelles de concombre arrosées de sauce hoisin. Si vous avez laissé les morceaux de canard entiers, réchauffez-les et servez-les avec une julienne de concombre, de petits oignons de printemps et de sauce hoisin.**

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Prélevez les filets du canard pour les fumer (voir p. 144) ou pour les cuisiner ultérieurement. Découpez le canard, réservez les pattes et les ailes. Enlevez la graisse et la peau, puis placez-les dans un plat à rôtir. Décortiquez la carcasse, puis mettez-la dans le plat. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et la graisse liquide. Sortez le plat du four et versez la graisse dans un verre doseur : vous devriez obtenir environ 25 cl.

Préparez le bouillon. Dans une casserole, mettez la peau et les os du canard. Déglacez le plat à rôtir avec un peu d'eau, puis versez le liquide dans la casserole. Ajoutez les abats de la volaille, si le boucher vous les a donnés, ainsi que la carotte, l'oignon, le céleri et le bouquet garni. Ajoutez suffisamment d'eau froide pour couvrir les ingrédients, et laissez mijoter 2 ou 3 heures à feu doux. Otez du feu, puis filtrez la préparation à travers un chinois. Remettez le liquide dans la casserole et faites-le chauffer à feu vif, jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Laissez refroidir, puis placez-le au congélateur : il vous servira à préparer un risotto, une soupe ou de la sauce. Le bouillon permet aussi de préparer des rillettes allégées (voir Variante).

Mettez la graisse et les morceaux de canard dans un plat allant au four, versez 3 ou 4 cuillerées à soupe d'eau, couvrez, puis enfournez et laissez cuire à 110°C (therm. 3-4) pendant 12 heures.

Retirez l'excédent de graisse et réservez-la. Égouttez les morceaux de canard sur du papier absorbant, puis désossez la viande, retirez la peau et jetez-la. Si vous préparez des rillons, écrasez la viande avec une fourchette. Si vous préparez des rillettes, mettez la chair dans le bol d'un robot et mixez, jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

Incorporez l'épice de votre choix et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Ajoutez environ 6 cuillerées à soupe de graisse de canard, jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Transvasez le mélange dans une casserole, réchauffez à feu doux en remuant régulièrement, puis mettez la préparation dans le bocal à conserve stérilisé. Pressez délicatement les rillettes, puis couvrez-les d'une fine couche de graisse de canard.

Si des bulles se forment entre les parois du bocal et la préparation, piquez-les à l'aide d'une brochette bien propre : l'air remontera à la surface. Les rillettes se conservent plusieurs mois au réfrigérateur - si vous n'avez pas tout mangé avant!



1 2  
3 4

RILLETES DE CANARD 1 La carcasse du canard et sa graisse. 2 Séparation de la graisse de canard du jus de cuisson  
3 Effilochez la chair de canard à l'aide d'une fourchette. 4 Rillettes servies sur du pain.



Le lapin découpé

# CONFIT DE LAPIN AUX CÂPRES ET AUX OLIVES

PREPARATION : 50 MIN

MARINADE : 12H

CUISSON : 6H

POUR 6 PERSONNES

2 lapins entiers ou découpés  
par le boucher

180 g de saindoux  
(voir ci-dessous)  
ou de graisse d'oie

POUR LE BOUILLON

2 petits oignons

2 branches de céleri

2 feuilles de laurier

2 brins de thym

2 brins de persil

1 2 grains de poivre noir

1 cuill. à café de sel

POUR LA MARINADE

le zeste et le jus de 1 orange  
non traitée

le zeste de 1 citron vert  
non traité

2 cuill. à café de graines  
de moutarde brunes

1 cuill. à café de poivre  
du moulin

10 cl de vinaigre de vin blanc

20 cl de vin blanc

1 cuill. à soupe de câpres  
au sel rincées, puis essuyées  
ou 1 cuill. à café de sel

12 olives noires

USTENSILES

1 bocal à conserve  
ou 1 terrine en grès de 50 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

**Le confit peut se préparer avec de l'oie, de la dinde, du canard, du lapin, du gibier ou du porc. Une fois désossée, la viande de porc ou celle du gibier est coupée en gros morceaux. La volaille et le lapin entiers, eux, sont découpés. Salée, puis enduite d'épices et d'herbes aromatiques, la viande repose, puis elle est séchée et cuite à feu doux dans de la graisse. Il faudra ensuite enlever la graisse et placer la viande dans un bocal, avant de la couvrir de graisse pour la protéger de l'air. Pour un résultat plus léger, vous pouvez la couvrir d'un mélange à parts égales de bouillon et de saindoux.**

**Pour être servie en confit, la viande est cuite sur l'os. Vous pouvez aussi la désosser et la mettre en bocal en morceaux, l'effiloche à la fourchette ou bien la mixer. Pour déguster le confit, faites fondre la graisse à feu doux : vous obtiendrez ainsi un morceau de viande bien rose. Servez-le entier accompagné d'une salade et de fruits macérés, sur des crostini (voir p. 184) ou encore en tartelettes.**

**Les lapins de garenne n'ont pas beaucoup de chair. De plus, celle-ci est peu grasse et assez dure. Elle doit donc cuire lentement, à feu doux.**

La veille, si les lapins sont entiers, découpez-les pour obtenir les deux pattes arrière, la poitrine avec les deux pattes avant et la partie centrale. Coupez les pattes arrière en deux, au niveau des articulations. Séparez les deux pattes avant de la poitrine. Prélevez la chair du filet sur l'os et congelez-la : vous la cuisinerez plus tard (voir p. 144).

Préparez le bouillon. Dans une casserole, mettez les os et la poitrine de lapin avec les oignons, le céleri, le laurier, le thym, le persil, le poivre et le sel. Ajoutez suffisamment d'eau pour couvrir les ingrédients, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes.

Préparez la marinade. Dans un saladier, réunissez les morceaux de lapin, le zeste et le jus d'orange, le zeste de citron vert, les graines de moutarde, le poivre noir, le vinaigre, le vin blanc, les câpres et les olives. Laissez mariner 12 heures, à température ambiante.

Le lendemain, égouttez la viande et mettez-la dans une cocotte. Versez 20 cl de bouillon, ajoutez le saindoux, couvrez, puis enfournez à 110 °C (therm. 3-4) pour 6 heures. Jetez la marinade.

Transvasez le jus de cuisson dans un saladier et laissez refroidir. Désossez la viande, mettez-la dans le bocal à conserve, puis versez le jus. Quand la préparation a refroidi, ajoutez éventuellement un peu de graisse pour couvrir la viande et fermez le bocal.

Ce confit se conserve 1 mois au réfrigérateur.

## PRÉPARATION DU SAINDOUX

Chauffée à feu doux, la panne de porc fond et donne du saindoux. Cet ingrédient permet de faire revenir des aliments et de préparer des rillons, des rillettes et des confits à partir de viandes maigres, comme le gibier.

Demandez à votre boucher 500 g de panne de porc ou plus.

Préchauffez le four à 120 °C (therm. 4). Mettez la panne de porc dans un plat à rôtir et enfournez pour 1 heure, jusqu'à ce que la graisse ait fondu.

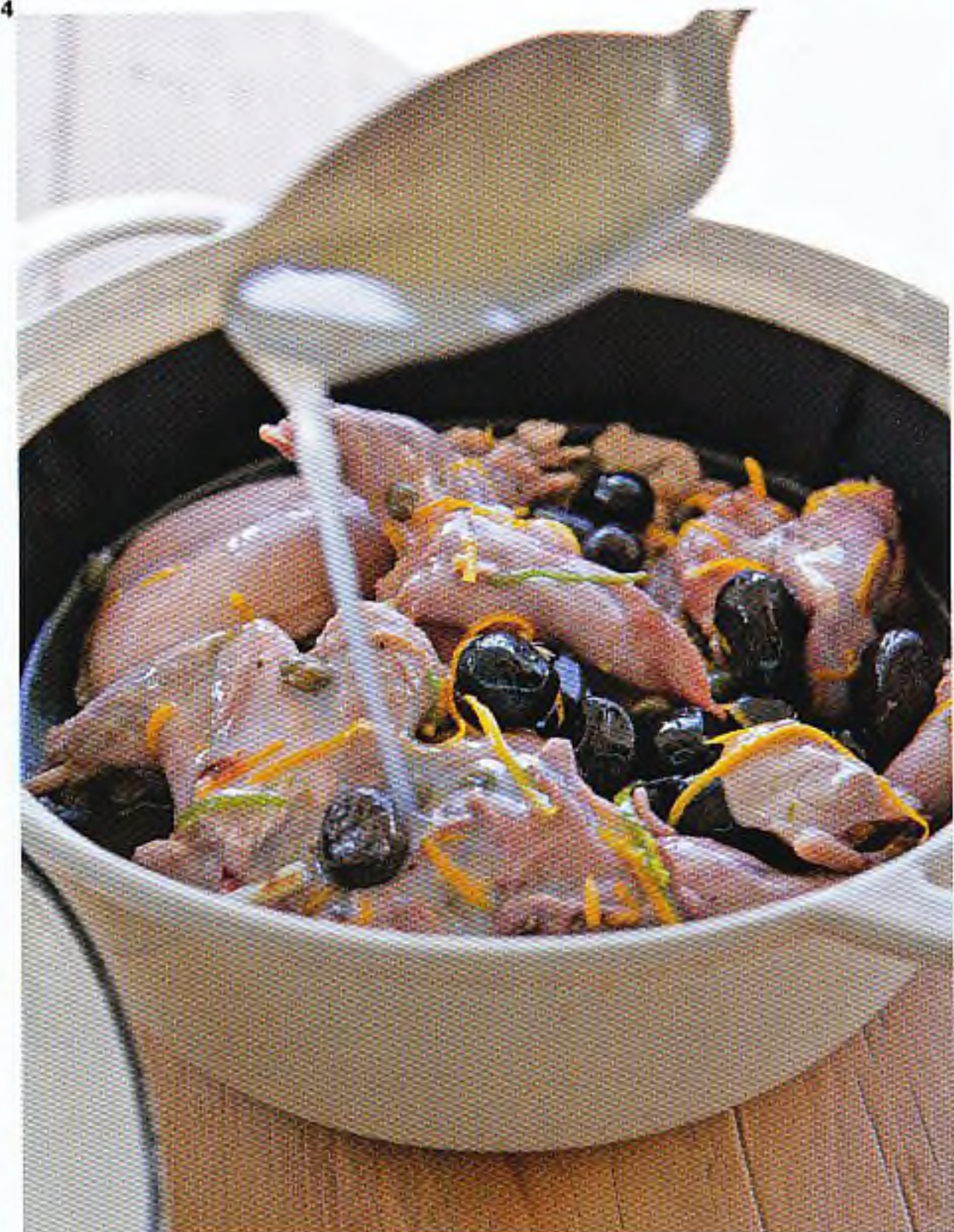
Filtrez la graisse à travers un chinois, puis transvasez-la dans un bocal à conserve.

Le saindoux se conserve au réfrigérateur.





1 2  
3 4



CONFIT DE LAPIN AUX CÂPRES ET AUX OLIVES 1 Obtention du saindoux. 2 Préparation du bouillon avec les os.  
3 Morceaux de lapin dans la marinade. 4 Versez le saindoux. 5 Lapin cuit à feu doux. 6 Chair de lapin effilochée. 7 Confit prêt.



5 7  
6



## CUISSES DE CANARD CONFITES

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 12H**

**POUR 4 PERSONNES**

4 cuisses de canard

2 brins de thym

2 petites feuilles de laurier

2 gousses d'ail écrasées

le zeste de 1 orange non traitée

1 cuill. à soupe de gros sel

1/2 cuill. à café de poivre  
du moulin

10 cl de bouillon

100 g de saindoux  
(voir p. 193) ou de graisse  
de canard ou d'oie

Ce plat est aussi exquis que facile à préparer. À noter que la qualité du bouillon est déterminante pour la saveur des confits.

La veille, dans une grande cocotte, disposez les cuisses de canard sans les superposer. Parsemez-les de thym, de laurier, d'ail, de zeste d'orange, de sel et de poivre. Versez le bouillon dans la cocotte, et pas directement sur les cuisses de canard, puis répartissez le saindoux ou la graisse sur la viande.

Couvrez la cocotte, enfournez et laissez cuire à 110 °C (therm. 3-4) pendant 12 heures.

Le jour même, sortez le plat du four et laissez reposer les cuisses de canard confites 30 minutes. Servez accompagné d'une purée de pommes de terre.



*ci-dessus* Cuisses de canard  
confites et purée de pommes de terre  
*ci-contre* Cuisses de canard  
confites à la cocotte, à feu doux



# \*6 MARINER DANS LE VINAIGRE





Transmise de génération en génération, la conservation des fruits, légumes, poissons et viandes dans le vinaigre est une tradition millénaire, pratiquée dans toutes les régions du monde. Poussés par leur instinct de survie, les hommes ont imaginé différentes solutions pour conserver les aliments en période d'abondance. Effectivement, à certaines époques de l'année, la nature offre par exemple une profusion de poissons gras, grâce aux bancs migrateurs qui suivent les courants marins. Selon le climat et les ressources disponibles, différentes méthodes de conservation ont vu le jour.

Les poissons marinés, salés et séchés font partie de l'alimentation des hommes depuis des millénaires. Dans l'Antiquité, diverses spécialités étaient échangées dans l'ensemble du bassin méditerranéen, et au-delà. Les meilleures, fort coûteuses, étaient prisées des gourmets, tandis que les moins nobles, comme les chutes de morue salée, constituaient l'aliment de base des légions et des paysans. Le poisson mariné était un véritable instrument de pouvoir : en effet, un pays possédant un aliment susceptible de nourrir une armée durant de longues campagnes ou d'envoyer ses navigateurs et ses commerçants à l'autre bout du monde était puissant. Egyptiens, Phéniciens, Grecs et Romains préparaient déjà des poissons marinés, dont ils pratiquaient le commerce. A son apogée, la marine britannique utilisait du vinaigre pour conserver les aliments durant les longs voyages en mer - mais aussi pour nettoyer le pont de ses navires !

En Italie et sur le pourtour méditerranéen, on déguste diverses spécialités de poissons marinés qui remontent à l'Antiquité. Sur les côtes des Pouilles et des Abruzzes, en Italie là où convergent les courants marins, on pêchait les sardines, puis on les faisait sécher au soleil. En Sicile et en Ligurie, les anchois étaient salés entre juin et août, période d'abondance. Les marins vénitiens, quant à eux, faisaient cuire leur surplus de poisson avant de le conserver dans du vinaigre.

La production du vinaigre est un processus organique : lorsqu'une boisson alcoolisée est exposée à l'air (et donc à l'oxygène), une réaction bactérienne s'opère, transformant l'alcool en acide acétique. Le vinaigre constitue un environnement extrêmement acide dans lequel les bactéries ne peuvent survivre - ce qui en fait un excellent conservateur. Le vinaigre s'obtient en faisant fermenter céréales, raisins et autres fruits, ou encore des pommes de terre ou du riz. Produit dérivé de la production d'alcool, il offre une solution peu coûteuse pour conserver les aliments. Parmi les antiseptiques naturels, le jus de citron, le vin et les alcools reposent sur le même principe et s'utilisent de manière comparable.

## DEPUIS LA NUIT DES TEMPS

Au xvi<sup>e</sup> siècle, la saveur des aliments est devenue une considération prioritaire et la conservation dans le vinaigre a supplanté le salage, reléguant le poisson salé au rang de produit suranné, réservé aux plus pauvres. Les aliments marinés, quant à eux, occupaient désormais une place de choix sur les tables des classes aisées. De nouveaux plats de service, en porcelaine, ont vu le jour - pour des raisons

esthétiques, mais aussi pratiques : en effet, le vinaigre attaquait les vernis utilisés jusqu'alors pour la vaisselle. Jusque dans les années 1950 et 1960, chaque ménage possédait un bocal en verre spécialement conçu pour servir les aliments macérés, qui trônait sur la table au côté des viandes froides.

Toutefois, la conservation dans le vinaigre remonte bien plus loin dans l'histoire, au moins au VI<sup>e</sup> millénaire av. J.-C., époque des premiers témoignages écrits. Il est fort possible que l'histoire de ce produit, dont les nombreuses propriétés ont été transmises de civilisation en civilisation jusqu'à nos jours, soit encore plus ancienne. Selon la légende, les Sumériens de la Babylone antique auraient utilisé le vinaigre comme nettoyant, avant de découvrir son effet antibactérien empêchant la détérioration des aliments. Ils s'en servaient pour la conservation des denrées, mais aussi comme condiment en le relevant d'épices et d'herbes aromatiques.

En 400 av. J.-C., Hippocrate, le père de la médecine moderne, louait déjà les qualités thérapeutiques du vinaigre. Cléopâtre, quant à elle, aurait, dit-on, fait dissoudre une perle dans ce produit, après avoir parié quelle pourrait avaler une fortune en un seul repas. Le vinaigre est mentionné à maintes reprises dans la Bible. Le général carthaginois Hannibal a utilisé ce liquide pour faciliter sa légendaire traversée des Alpes, faisant verser du vinaigre chaud sur les rochers obstruant sa route pour les rendre plus friables.

## D'HIER À AUJOURD'HUI

*De re coquinaria*, un livre de cuisine ancien compilé environ trois siècles après la mort de son auteur, Marcus Gavius Apicius (25 av. J.-C. - 37 apr. J.-C.), cite plusieurs fois le vinaigre, comme ingrédient mais aussi comme conservateur. Ainsi, l'ouvrage préconise : « Pour conserver des huîtres, fumigez un baril à vinaigre avec de la poix, puis lavez-le avec du vinaigre. » L'auteur conseille également de faire mariner des côtes de porc et de bœuf, ainsi que du filet, dans un mélange de moutarde, de vinaigre et de sel, avant d'ajouter : « Lorsque vous les goûterez, vous serez surpris. » Pour le poisson, il préconise : « Une fois le poisson frit, arrosez-le de vinaigre chaud. » Récurrence tout au long de l'histoire, cette pratique reste d'usage en Italie, en Espagne et en France. Il existe des versions plus récentes de ces recettes, agrémentées de diverses épices. Sans doute originaires du Moyen-Orient, celles-ci auraient été introduites en Europe - terre d'échanges entre l'Occident et l'Orient - à l'époque des croisades.

*The Forme of Cury*, un ouvrage compilé en Angleterre vers 1390, mentionne la conservation du poisson frit dans un « sirop composé à parts égales de vin et de vinaigre, puis relevé de rondelles d'oignon, d'épices entières, de bonnes poudres (épices moulues), de sel et de raisins de Corinthe ».

Le mot escabèche, qui désigne des aliments macérés dans du vinaigre, puis conservés dans de l'huile, vient de l'arabe *sakbay*, « viande ou poisson macéré au vinaigre ». Frit dans l'huile, le poisson est ensuite



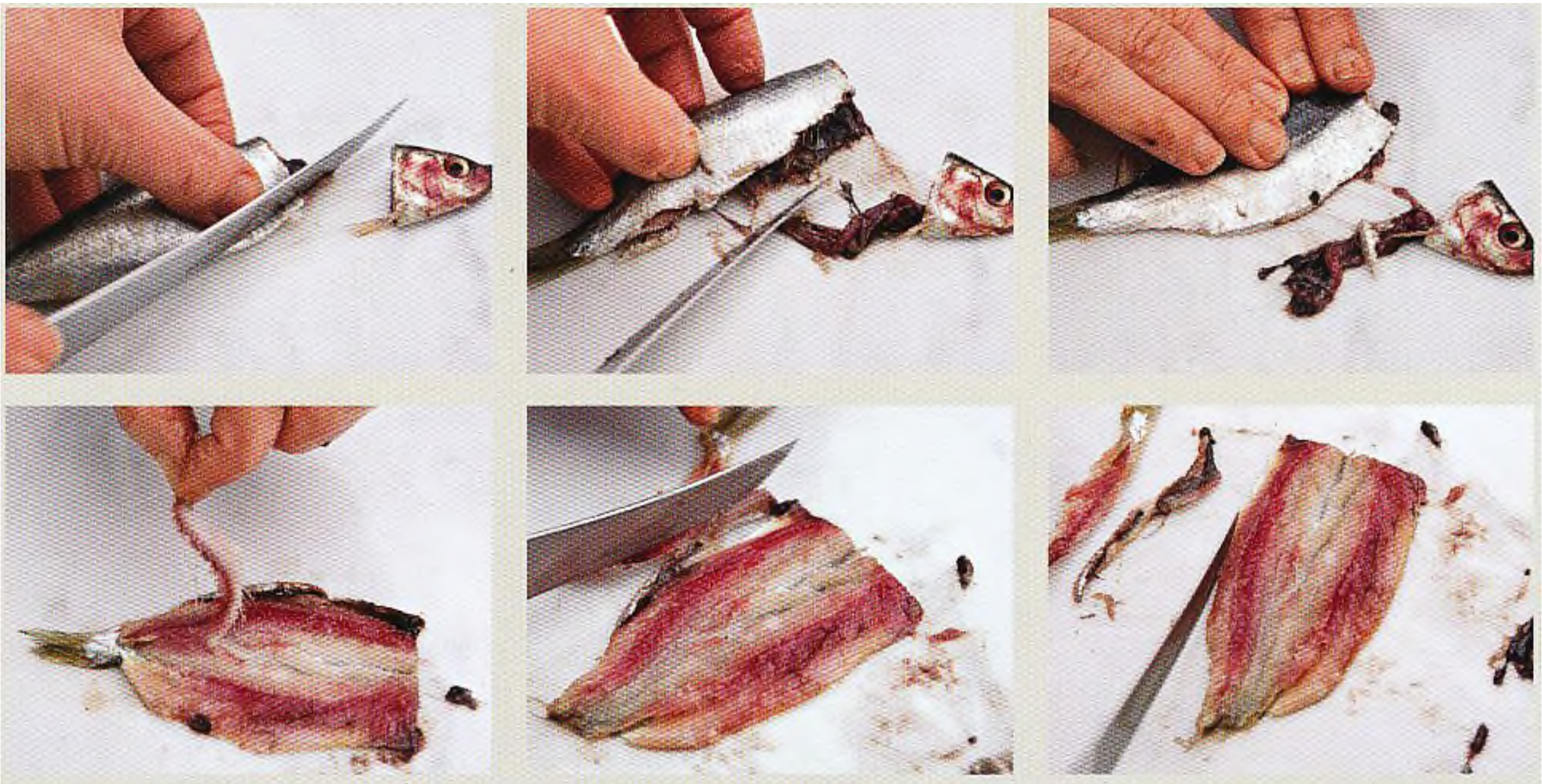
salé et relevé de baies et d'épices, avant d'être conservé dans du vinaigre bouillant. Cabillaud, saumon, maquereau, éperlan, rouget-barbet, sardine, thon et anchois s'accommodent ainsi. L'escabèche est une spécialité provençale et espagnole.

Par le passé, l'abondance d'huîtres, de moules et de coques outre-Manche a incité les Anglais à conserver ces produits dans le vinaigre. Si les coques et les moules sont toujours volontiers préparées ainsi, l'usage s'est perdu pour les huîtres (voir p. 212).

Notons cependant que ce mode de conservation n'est pas l'apanage du poisson : les viandes marinées étaient elles aussi appréciées, accompagnées de salade. Eliza Smith, une cuisinière anglaise du XVIII<sup>e</sup> siècle, décrit la conservation de moineaux, de pigeonneaux et d'alouettes dans du vinaigre. Ses recettes sont présentées dans *The Compleat Housewife, or Accomplish'd Gentlewoman's Companion*, un ouvrage qui a connu un immense succès. C'est également la base du premier livre de cuisine publié dans ce qui était alors les colonies américaines, en 1742. Cuite dans un mélange d'eau et de vin blanc relevé d'herbes aromatiques, de sel, de poivre, de clous de girofle et de macis jusqu'à ce qu'elle devienne tendre, la viande était ensuite conservée dans une préparation froide à base de « vin rhénan et de vinaigre de vin blanc. Ajoutez un oignon, un brin de thym, un zeste de citron, quelques clous de girofle, du macis et des grains de poivre ; salez généreusement... Lorsque les os sont dissous, la préparation est prête». Cette pratique fournissait à l'organisme un surplus de nutriments ainsi qu'une protection contre l'arthrite - éléments qui, au demeurant, font cruellement défaut à notre alimentation contemporaine...

Langues, têtes, oreilles et pieds de cochon se gardent eux aussi dans le vinaigre. Sur l'«île» de Sant'Antioco, reliée à la Sardaigne par un isthme et par un pont, le climat est si humide que, fait rare en Méditerranée, il est impossible de faire sécher des charcuteries. Par conséquent, avant l'apparition des réfrigérateurs, la viande de porc était conservée dans du vinaigre durant l'hiver.

La tradition de la marinade dans le vinaigre s'est diffusée dans le bassin méditerranéen au cours de l'Antiquité, avant de s'étendre plus au nord au Moyen Âge, à l'époque des croisades. Plus tard, ces pratiques ont été introduites en Amérique du Nord avec la colonisation du Nouveau Monde, puis à nouveau plus récemment, avec l'arrivée des émigrants. *The Williamsburg Art of Cookery* est un livre de cuisine mythique, publié pour la première fois en 1753. Cet ouvrage américain réunit d'anciennes recettes de l'État de Virginie, issues pour certaines de livres imprimés en Angleterre ou de publications locales, pour d'autres encore de cahiers manuscrits qui faisaient la fierté des anciennes familles de la région. On y trouve des conseils pour conserver huîtres, harengs et maquereaux, mais aussi tous les fruits et légumes de cette région. Les produits marinés, les conserves et les gelées jouaient un rôle si important parmi les denrées de base de la Virginie coloniale qu'aucun ménage cossu n'aurait pu se passer de « bassines à confiture, de récipients en grès et en faïence, de bocaux à gelée, de plats à pickles et d'une profusion d'ustensiles pour le service et la préparation». Les récipients en faïence et en grès, fabriqués en Grande-Bretagne, étaient acheminés par bateau jusqu'en Virginie.



## ENLEVER LES ARÊTES DES PETITS POISSONS GRAS

Avant d'être marinés, la plupart des poissons gras doivent être débarrassés de leurs arêtes. Si les poissonniers préparent volontiers des filets de maquereau ou de hareng, ils risquent d'être étonnés si vous leur demandez de faire de même pour des sardines, des anchois ou des sprats. Or c'est un coup de main très facile à prendre, et fort utile aux pêcheurs...

Certains poissons doivent être écaillés à l'aide d'un écailleur ou d'un couteau tranchant.

Coupez la tête du poisson, en prenant pour repère ses ouïes.

Incisez-le en suivant la ligne du ventre et en partant de la tête jusqu'à la queue.

Enlevez les entrailles, en grattant la chair avec la pointe du couteau.

Ouvrez entièrement le poisson et posez-le à plat, côté chair en dessous, sur une planche à découper. Aplatissez-le avec vos doigts.

Délicatement mais fermement, glissez votre pouce le long de l'arête dorsale, de la queue jusqu'à la tête, en aplatissant le poisson.

Retournez le poisson : l'arête dorsale devrait s'enlever aisément.

Coupez les bords avec un couteau aiguisé, pour les rendre bien nets.

Pour les poissons plus gros, découpez un V au niveau de l'arête dorsale. S'il reste des arêtes, retirez-les avec une pince à épiler.

## SPÉCIALITÉS MAISON

Autrefois préparées par nécessité, ces spécialités marinées sont aujourd'hui un élément incontournable des assortiments d'antipasti. Pendant des siècles, elles étaient à la fois préparées à la maison et achetées dans le commerce. S'il subsiste une importante production artisanale, cette pratique culinaire tend malgré tout à disparaître. Néanmoins, ces recettes sont faciles à préparer, emplissant la cuisine de parfums évocateurs - et apportant de surcroît une bonne dose d'oméga-3, excellents pour la santé.



## RECYCLAGE ET STÉRILISATION DES BOCAUX

Pour des raisons d'hygiène, les conserves du commerce ne peuvent être vendues dans des bocaux recyclés. En revanche, si vous préparez ces recettes pour votre usage personnel, avec des fruits, des légumes, des viandes ou des poissons, vous pouvez réutiliser vos pots.

Lavez les pots et les couvercles, puis rangez-les dans un endroit propre.

Juste avant utilisation, lavez-les à nouveau, au lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse. Rincez-les et laissez-les égoutter soigneusement. Ensuite, mettez-les à sécher dans le four chaud et sortez-les juste avant de vous en servir.

Si vous réutilisez des couvercles à visser, mieux vaut placer une feuille de Cellophane sur le goulot du bocal avant de serrer fermement le couvercle. Si vous vous servez de bocaux avec des joints en caoutchouc, veillez à ce qu'ils soient en bon état.



# HARENGS MARINÉS SUÉDOIS

PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE : 2 OU 3 JOURS

POUR 4 PERSONNES

1 5 cl de vinaigre de vin blanc  
1 50 g de sucre en poudre  
5 clous de girofle  
1 cuill. à café de piment de la Jamaïque en poudre  
1 cuill. à café de graines de moutarde brune  
400 g de filets de hareng + 1/2 cuill. à café de sel  
1 petite carotte coupée en rondelles  
1/2 oignon rouge émincé  
1/2 petit poireau coupé en rondelles  
30 g d'aneth ciselé  
1 feuille de laurier

USTENSILES

2 bocaux à conserve de 25 cl, lavés et stérilisés (voir p. 204)

Vous avez des amis suédois? Dans ce cas, vous avez sans doute déjà goûté au hareng mariné, au hareng à la pomme de terre, au hareng à la betterave, à la tarte au hareng, à la salade de hareng ou à tout autre plat à base de... hareng!

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux.

Dans une casserole, réunissez le vinaigre de vin blanc, le sucre et 5 cl d'eau, puis faites chauffer à feu doux, en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez les clous de girofle, le piment de la Jamaïque et les graines de moutarde, puis laissez refroidir.

Essuyez les filets de hareng avec du papier absorbant, puis coupez-les en petits morceaux. Sortez les bocaux du four, répartissez le poisson, la carotte, le demi-oignon, le demi-poireau, l'aneth et le laurier, puis versez le vinaigre froid. Fermez hermétiquement les bocaux, placez-les au réfrigérateur et laissez mariner 2 ou 3 jours.

Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau et du raifort, ou bien avec du pain suédois croustillant.

NOTE Même si les filets ont été préparés par le poissonnier, vous devrez enlever les petites arêtes à la pince à épiler, voire découper un V au milieu du filet (voir p. 203).

# HARENGS AU CITRON ET AU RAIFORT

PRÉPARATION : 10 MIN  
MARINADE : 2 OU 3 JOURS  
RÉFRIGÉRATION : 12H

POUR 4 PERSONNES

1 5 cl de vinaigre de vin blanc  
5 clous de girofle  
1 cuill. à café de piment de la Jamaïque en poudre  
1 cuill. à café de graines de moutarde brune  
400 g de filets de hareng + 1/2 cuill. à café de sel  
1 00 g de fromage frais (ricotta, brousse)  
1 00 g de crème fraîche épaisse  
1 cuill. à soupe de miel liquide  
1 cuill. à soupe de crème de raifort  
le jus et le zeste finement râpé de 1 citron non traité  
poivre du moulin

USTENSILES

2 bocaux à conserve de 25 cl, lavés et stérilisés (voir p. 204)

En Suède, les harengs s'accrochent de mille et une manières : ils se dégustent de la façon la plus simple qui soit, comme ci-dessus, ou marinés dans du fromage frais et de la crème fraîche.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux.

Dans une casserole, réunissez le vinaigre de vin blanc, 5 cl d'eau, les clous de girofle, le piment de la Jamaïque et les graines de moutarde, puis portez à ébullition. Otez du feu et laissez refroidir.

Essuyez les filets de hareng avec du papier absorbant, puis coupez-les en petits morceaux. Sortez les bocaux du four, répartissez les morceaux de harengs et remplissez-les de vinaigre. Fermez hermétiquement les bocaux, placez-les au réfrigérateur et laissez mariner 2 ou 3 jours.

Dans un bol, mélangez le fromage frais, la crème fraîche, le miel, la crème de raifort, ainsi que le jus et le zeste de citron. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Égouttez soigneusement les harengs et placez-les dans un plat peu profond. Nappez-les de préparation au fromage et mettez le tout au réfrigérateur pendant 12 heures.



Harengs marinés

# TARTARE DE HARENG SUÉDOIS

PRÉPARATION : 20 MIN

RÉFRIGÉRATION : 12H

POUR 8 TARTARES

POUR LES FONDS

75 g de beurre

**200** g de pain noir mixé  
en chapelure

POUR LA GARNITURE

**200** g de harengs marinés  
ou de filets de hareng fumés,  
égouttés et sans la peau

1 oignon rouge

**200** g de fromage frais  
à tartiner

200 g de crème fraîche  
épaisse

1 grosse cuill. à soupe  
de crème de raifort

le zeste finement râpé  
de 1 citron non traité

2 cuill. à soupe d'aneth  
finement ciselé

sel et poivre du moulin

USTENSILES

**8** petits cercles à pâtisserie

**Traditionnellement, cette spécialité est servie le jour le plus long de l'année**

**- la nuit de la Saint-Jean, un temps fort du calendrier suédois, qui donne lieu à de nombreuses festivités. Préparez ces tartares la veille, ils n'en seront que meilleurs et servez-les en entrée.**

Préparez les fonds. Dans un plat allant au four, mettez le beurre et faites le fondre au four à micro-ondes réglé à puissance maximale, pendant 1 minute. Ajoutez la chapelure de pain noir et mélangez soigneusement.

Découpez un morceau de film alimentaire, puis posez un cercle à pâtisserie dessus. Mettez une grosse cuillerée à soupe de chapelure au beurre dans le moule et aplatissez-la délicatement. Relevez le film pour entourer le cercle en le torsadant sur le dessus, puis posez le cercle dans une assiette. Renouvelez l'opération avec les sept autres cercles, puis réservez le tout au réfrigérateur.

Préparez la garniture. Mettez le hareng et l'oignon rouge dans le bol d'un robot et hachez-les, sans toutefois les réduire en purée. Versez le mélange dans un bol, avec le fromage frais, la crème fraîche, la crème de raifort, le zeste de citron et l'aneth. Mélangez soigneusement. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Déballez les cercles en ouvrant le film alimentaire. À l'aide d'une cuillère, transvasez la préparation au hareng sur les bases, puis lissez. Refermez le film alimentaire et laissez prendre 12 heures au réfrigérateur.

Le lendemain, enlevez le film alimentaire, posez chaque tartelette dans une assiette et démoulez délicatement. Servez éventuellement accompagnée de pousses de radis.

## LE SMORGASBORD SUÉDOIS

Les pays scandinaves ont préservé quantité de traditions culinaires. Ainsi, on y déguste diverses spécialités marinées à base de poissons gras migrateurs, et notamment de harengs.

Ces plats sont servis lors du traditionnel *smorgasbord* (smôrgâs signifie «tartine», bord «table»), une coutume apparue au XVIII<sup>e</sup> siècle : il s'agissait alors d'une table garnie d'entrées, qui se dégustaient accompagnées d'aquavit, c'est-à-dire de l'eau-de-vie. Après ces débuts modestes, ce buffet a évolué, réunissant jusqu'à 50, voire 100 plats.

Aujourd'hui, les buffets aussi extravagants sont devenus plus rares, sauf à la période de Noël. Si tous

les plats sont présentés simultanément, ils se dégustent dans un certain ordre : les convives commencent par le hareng mariné, accompagné de pommes de terre à l'eau, de pain croustillant et de fromage, le tout arrosé d'aquavit et de bière fraîche. Suivent le gravlax (voir p. 56), c'est-à-dire du saumon mariné, proposé avec une sauce à la moutarde et à l'aneth, puis le saumon fumé avec du citron, avant les viandes froides, les salades et les spécialités à base d'œuf. Entremets tièdes et cafés complètent ce copieux buffet.









## ESCABÈCHE DE THON AUX LÉGUMES

**PREPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**MARINADE : AU MOINS 5 JOURS**

**POUR UN BOCAL DE 75 CL**

2 steaks de thon de 300 g  
pièce, de 1 ou 2 cm d'épaisseur

huile d'olive pour la friture

70 g d'oignon rouge émincé

70 g de carottes nouvelles

70 g de fenouil

2 feuilles de laurier

6 gousses d'ail écrasées

1 piment rouge épépiné  
et haché

40 cl de vinaigre de xérès

sel et poivre du moulin

**USTENSILES**

1 bocal à conserve de 75 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

Cette recette de poisson mariné toute simple est originaire d'Espagne.

Le steak de thon présente l'avantage de pouvoir être mariné directement, tel qu'acheté chez le poissonnier, contrairement au maquereau et au hareng, qui doivent être filetés, puis débarrassés de leurs arêtes.

Préchauffez le four à 110°C (therm. 3-4) et enfournez le bocal vide.

Préchauffez un gril sur feu vif. Lorsqu'il est très chaud, faites griller les steaks de thon des deux côtés, juste assez longtemps pour qu'ils aient les marques du gril. Salez et poivrez, puis laissez refroidir.

Pelez les carottes, puis émincez-les finement ainsi que le fenouil. Dans une poêle, mettez l'huile d'olive à chauffer, puis faites revenir l'oignon. Lorsqu'il commence à être fondant, ajoutez les carottes, le fenouil, le laurier, l'ail et le piment. Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Versez le vinaigre et 15 cl d'eau dans la poêle, puis laissez frémir jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ôtez du feu et laissez refroidir.

Sortez le bocal du four. Mettez les steaks de thon dans le bocal, ajoutez les légumes et remplissez le récipient avec le jus, puis fermez hermétiquement. Laissez mariner pendant au moins 5 jours et jusqu'à 3 mois.

**VARIANTE** Pour une saveur plus douce, laissez mariner 24 heures, puis videz le vinaigre et remplacez-le par de l'huile d'olive. Fermez hermétiquement le bocal.

# ANCHOIS FRAIS MARINÉS

PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE : 12H + 2H + 1H

POUR 4 PERSONNES

400 g d'anchois, de petites sardines ou de sprats  
le jus de 4 citrons  
2 gousses d'ail hachées  
10 cl d'huile d'olive vierge extra  
1 poignée de persil plat finement ciselé  
1 pincée de piment en poudre  
un peu de fleur de sel

**En été, tous les marchés aux poissons de la Méditerranée regorgent d'anchois frais, argentés et brillants. Les petites sardines et les sprats peuvent s'accommoder de la même manière.**

Nettoyez les poissons, coupez-leur la tête et enlevez les arêtes (voir p. 203).

Rincez-les, puis essuyez-les avec du papier absorbant. Mettez-les dans un plat en terre cuite, sur une épaisseur, côté peau en dessous. Arrosez les poissons avec la moitié du jus de citron, puis parsemez-les de la moitié de l'ail. Couvrez, placez au réfrigérateur et laissez mariner 12 heures.

Le lendemain, jetez la marinade et arrosez le poisson avec le reste du jus de citron. Couvrez, placez au réfrigérateur et laissez mariner 2 heures.

Égouttez à nouveau le poisson, puis mettez-le dans un plat et arrosez-le d'huile d'olive. Parsemez-le de persil plat, de l'ail restant, de piment et d'un peu de fleur de sel. Couvrez et laissez mariner à température ambiante pendant au moins 1 heure.

Servez avec un assortiment de tapas espagnoles, accompagné de pain tiède croustillant.

# HUÎTRES MARINÉES

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 15 MIN  
MARINADE : AU MOINS 5 JOURS

POUR 12 HUÎTRES

12 huîtres lavées  
vinaigre de vin blanc  
vin blanc  
1 petite lamelle de macis  
le zeste de 1 citron non traité  
1 cuill. à café de poivre noir en grains

USTENSILES

1 bocal à conserve de 1 5 cl, lavé et stérilisé (voir p. 204)

**Certes, rien ne saurait égaler une huître fraîche... Cependant, si vous êtes vraiment amateur d'huîtres ou si vous en disposez en grande quantité, cette recette saura vous séduire. Essayez d'abord avec douze huîtres, pour voir si le principe vous plaît. Servez-les accompagnées de fines rondelles de concombre et de quelques gouttes de sauce pimentée.**

Préchauffez le four à 110 C (therm. 3-4) et enfournez le bocal vide.

Écaillez les huîtres en conservant leur eau, puis mettez-les dans une casserole avec leur eau. Faites cuire 10 minutes à feu moyen, puis égouttez les huîtres en conservant le jus de cuisson.

Sortez le bocal du four. Transvasez les huîtres dans celui-ci, une par une, en vérifiant qu'il n'y a pas d'éclat de coquille ou de sable.

Mesurez le volume du jus de cuisson : pour 5 cl, comptez 10 cl de vinaigre de vin blanc et 5 cl de vin blanc. Dans une casserole, portez le tout à ébullition avec le macis, le zeste de citron et le poivre noir. Retirez du feu et laissez refroidir.

Versez le liquide dans le bocal, afin de recouvrir les huîtres. Fermez hermétiquement le bocal et conservez-le au réfrigérateur. Laissez mariner pendant au moins 5 jours.

VARIANTE Pour une marinade moins acide, ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre pour 10 cl de liquide.



# SUR LA PLAGE ABANDONNÉE...

## *Antipasto mare*

La station balnéaire de Vieste, dans les Pouilles, au sud-est de l'Italie, possède une longue plage qui invite aux promenades matinales, tout au long de l'année. Elle est particulièrement belle les matins pluvieux, hors saison, lorsque les chaises longues ont été remisées pour l'hiver et que la nature reprend ses droits. Entre deux saisons touristiques, l'Adriatique, si calme d'ordinaire, se déchaîne, cherchant peut-être à effacer les vestiges de la saison précédente...

J'étais venue à Vieste pour découvrir les légendaires antipasti de la région. Dans les Pouilles, tout restaurant digne de ce nom propose un assortiment de merveilles à déguster

en début de repas, avant les pâtes, les viandes et les poissons : plateaux de mozzarella ultrafraîche, délicieux fromages caciocavallo produits avec du lait de vache podolica ; *torte rustiche* (tartes rustiques), et *calzoni* fourrés au fromage et aux légumes; jambons, saucisses et autres charcuteries; légumes et poissons grillés, en beignets ou conservés dans du vinaigre; poulpes, seiches, moules et palourdes, cuits de mille et une manières... Bref, l'assortiment d'antipasti typiques des Pouilles réunit d'innombrables délices.

Sur le marché où je comptais dénicher des spécialités locales de poissons marinés et d'autres produits méditerranéens alléchants, je me suis retrouvée face à un véritable mur de bocaux,

de 2 mètres de haut. Poivrons, aubergines, courgettes, olives, *lampascioni* (oignons de la région), champignons et tous les légumes de la péninsule de Gargano étaient là, marinant dans la savoureuse huile d'olive des Pouilles. À côté se dressaient des bocaux contenant des poissons. J'ai acheté un bocal d'anchois salés roses, marinés dans de l'huile au piment, un autre pot d'anchois frais macérés dans du vinaigre, puis conservés dans de l'huile relevée de persil, de piment et d'ail, et aussi un bocal de *moscardini* - de minuscules poulpes roses exquis. Le vendeur, Antonio, préparait la plupart de ces conserves lui-même. Il n'a pas fallu le questionner bien longtemps pour qu'il me livre ses secrets...

## ANCHOIS SALES

**Tantôt on parle d'*atici*, tantôt d'*acciughe* pour désigner ces anchois salés, deux ternies se rapportant rigoureusement au même plat.**

Videz les anchois frais et débarrassez-les de leurs arêtes (voir p. 203). S'ils sont tout petits, laissez-les entiers, en retirant simplement les têtes. Mettez-les à tremper dans de l'eau pendant 1 heure. Rincez-les, égouttez-les, puis essuyez-les soigneusement avec du papier absorbant. Mettez-les dans un plat en terre cuite, puis couvrez-les avec une marinade composée de 100 g de sel pour 1 litre de vinaigre. Laissez mariner au frais pendant 7 ou 8 heures.

Égouttez les anchois en les pressant entre vos doigts. Alignez-les sur des torchons propres pour les faire sécher, pendant une demi-journée. Mettez-les dans des bocaux à conserve lavés et stérilisés (voir p. 204), puis couvrez-les d'huile d'olive. Dans chaque bocal, ajoutez une généreuse quantité de piment finement haché, quelques feuilles de persil plat et une gousse d'ail pelée, puis fermez hermétiquement.



## PETITS POULPES À L'HUILE

**Un *moscetrino* est un tout petit poulpe, aux minuscules tentacules. Un régal dans les sauces et les salades de fruits de mer.**

Dans une casserole, mettez les moscardini et couvrez-les de saumure froide (100 g de sel par litre d'eau). Portez lentement à ébullition, puis égouttez les poulpes et placez-les dans un plat en terre cuite. Couvrez-les de vinaigre de vin blanc et laissez mariner 7 ou 8 heures au frais.

Ôtez les poulpes du vinaigre, posez-les sur des torchons propres et laissez-les sécher pendant 4 heures. Mettez-les dans des bocaux à conserve lavés et stérilisés (voir p. 204), puis remplissez ceux-ci d'huile d'olive des Pouilles.





*ci-dessus* Maquereaux  
marinés aux deux poivres,  
cuits dans un plat en terre  
*ci-contre* Les mêmes maquereaux,  
prêts à être conservés





# MAQUEREAUX MARINÉS AUX DEUX POIVRES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 2H

POUR 4 PERSONNES

4 maquereaux de 150 à 200 g pièce

1 cuill. à café de poivre noir concassé

1/2 cuill. à café de poivre blanc concassé

1 grosse cuill. à café de marjolaine finement ciselée

1 grosse cuill. à café de thym finement ciselé

30 cl de vinaigre de vin blanc

huile d'olive pour arroser et conserver

gros sel

USTENSILES

1 bocal à conserve étroit de 75 cl, lavé et stérilisé (voir page 204)

Ce plat savoureux peut également être préparé avec des harengs ou des sardines. Si vous souhaitez conserver ces maquereaux marinés, placez préalablement le bocal dans le four préchauffé à 110 °C.

Préchauffez le four à 160 °C (therm. 5-6).

Coupez les maquereaux en filets ou demandez au poissonnier de les préparer.

Passez les doigts sur la chair pour vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Découpez les bords des morceaux pour les égaliser. Ensuite, pratiquez une incision en V dans la longueur du filet, au milieu, pour retirer les arêtes centrales (voir photo p. 220).

Essuyez les filets de maquereau avec du papier absorbant et posez-les dans un plat en terre cuite, en une seule couche, côté peau en dessous. Parsemez-les de poivre noir, de poivre blanc, de marjolaine et de thym. Répartissez aussi ces épices et aromates dans le plat, à côté des poissons. Couvrez avec le vinaigre de vin blanc et 20 cl d'eau, puis enfournez pour 2 heures.

Versez le vinaigre du plat et réservez-le. Arrosez les maquereaux d'huile d'olive et de 1 cuillerée à soupe de marinade au vinaigre, puis parsemez-les de marjolaine et de thym hachés. Salez. Servez éventuellement accompagnés d'une salade et de pommes de terre cuites à l'eau.

Si vous souhaitez conserver les maquereaux, sortez le bocal du four, mettez les filets de maquereau dedans, puis couvrez-les d'huile. Fermez hermétiquement le bocal, puis étiquetez-le. Le poisson se garde ainsi 1 mois, voire davantage.

# MAQUEREAUX A LA MENTHE

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 1 H

POUR 4 PERSONNES

4 petits maquereaux, sardines ou harengs filetés, d'environ 100 à 150 g pièce

20 à 40 cl de vinaigre de vin blanc

huile d'olive vierge extra, pour arroser et conserver

2 cuill. à soupe de menthe ciselée

2 gousses d'ail finement hachées

gros sel

USTENSILES

1 bocal à conserve étroit de 75 cl, lavé et stérilisé (voir p. 204)

Cette recette très délicate, qui rend le poisson délicieusement fondant, est exquise en entrée. Pour conserver les poissons dans l'huile, enroulez-les dans le fond du bocal et superposez-les.

Préchauffez le four à 110°C (therm. 3-4) et enfournez le bocal.

Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y les maquereaux, puis attendez la reprise de l'ébullition. Ôtez la casserole du feu, sortez les filets de maquereau de l'eau, puis essuyez-les sur du papier absorbant. Placez-les dans un plat peu profond en terre cuite, couvrez-les de vinaigre de vin blanc et laissez mariner pendant 1 heure à température ambiante.

Sortez le poisson de la marinade et placez-le dans un autre plat. Arrosez d'huile d'olive, puis parsemez de menthe et d'ail. Ajoutez du gros sel à votre convenance.

Sortez le bocal du four, transvasez les filets de maquereau dedans, remplissez-le d'huile d'olive et fermez hermétiquement. Le poisson mariné se garde ainsi jusqu'à 1 mois.



## SALADE DE ROUGETS-BARBETS À LA ROQUETTE

PRÉPARATION : 20 MIN

MARINADE : 1 H

POUR 4 PERSONNES

4 rougets-barbets, harengs ou grosses sardines, de 150 à 200 g pièce, écaillés, vidés et filetés, sans tête ni queue

10 cl de vinaigre de vin blanc

1/2 cuill. à café de sel

quelques brins de persil plat + 2 cuill. à soupe de persil plat finement ciselé

1 cuill. à café de baies de genièvre légèrement écrasées ou de grains de poivre noir

8 oignons nouveaux émincés (facultatif)

huile d'olive vierge extra

fleur de sel

500 g de pommes de terre nouvelles, cuites à l'eau et coupées en deux

90 g de roquette

quartiers de citron (facultatif)

**Depuis une dizaine d'années, Franco Taruschio et moi proposons des cours de cuisine, destinés à un public d'amateurs. Ce plat compte parmi les grands classiques de notre cours consacré au poisson.**

Coupez les rougets-barbets en filets ou demandez au poissonnier de les préparer. Passez les doigts sur la chair pour vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Si vous en trouvez, retirez-les à l'aide d'une pince à épiler. Découpez les bords des morceaux pour les égaliser, puis pratiquez une incision en V dans la longueur du filet, au milieu, pour retirer les arêtes centrales (voir photo p. 220).

Dans une petite casserole, portez à ébullition le vinaigre de vin blanc avec 5 cl d'eau et le sel. Placez les filets de poisson dans un plat en terre cuite, en une seule couche, puis parsemez-les de brins de persil, de genièvre ou de poivre et, si vous le souhaitez, d'oignons nouveaux. Versez la marinade bouillante sur le poisson. Couvrez et laissez mariner pendant 1 heure, à température ambiante.

Sortez le poisson de la marinade et placez-le dans un autre plat. Égouttez une partie des oignons de la marinade, et parsemez-en le poisson, avec le persil plat ciselé, un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel.

Répartissez les pommes de terre et la roquette dans quatre assiettes, puis garnissez-les des filets de poisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez éventuellement avec des quartiers de citron.



Préparation du rollmops  
avant la marinade

# ROLLMOPS

**PREPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 2H**

**MARINADE : 1 MOIS**

## **POUR 8 ROLLMOPS**

4 harengs de 150 à 200 g  
pièce, écaillés et filetés,  
sans tête ni queue

1 oignon émincé et blanchi

40 cl de vinaigre de vin blanc

1 feuille de laurier

1 cuill. à café de graines  
de moutarde

1 cuill. à café de graines  
de coriandre

2 cuill. à soupe de sucre  
en poudre

1/2 cuill. à café de sel  
(sauf si vous utilisez  
des harengs salés)

poivre du moulin

## **USTENSILES**

1 bocal à conserve de 50 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

Dans la plupart des pays d'Europe du Nord, les poissons marinés occupent une place de choix dans le patrimoine gastronomique. Poisson migrateur disponible à profusion à certaines périodes de l'année, le hareng a donné naissance au célèbre rollmops. Le filet de hareng roulé marine dans une préparation à base de vinaigre de vin blanc, aromatisée avec du laurier, des graines de moutarde, de l'oignon et du sel, puis légèrement sucrée. Aux Pays-Bas, le rollmops est préparé selon une recette légèrement différente : le hareng est d'abord salé, puis mis à tremper dans de l'eau pendant 24 heures. Il est ensuite coupé en filets avant d'être roulé et mariné.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4), puis enfournez le bocal vide.

Avec un couteau, pratiquez une entaille en V sur toute la longueur du filet, pour ôter les arêtes centrales (voir photo ci-contre). Dans un plat peu profond en terre cuite, disposez les filets, côté peau en dessous. Salez, éventuellement, et poivrez. Posez quelques rondelles d'oignon à l'extrémité du filet, puis roulez celui-ci et fixez le tout avec une pique en bois.

Dans une casserole, réunissez le vinaigre de vin blanc, 15 cl d'eau, la feuille de laurier, les graines de moutarde et de coriandre, le sucre et éventuellement le sel, puis poivrez. Portez lentement à ébullition, puis baissez le feu. Laissez frémir les rollmops 2 minutes dans la casserole, puis retirez du feu et laissez légèrement refroidir.

Retirez les piques en bois. Sortez le bocal du four. Transférez les rollmops dans le bocal, puis versez la marinade dessus : elle doit entièrement couvrir le poisson. Tapez doucement le bocal sur le plan de travail, pour faire remonter les éventuelles bulles d'air à la surface.

Fermez hermétiquement le bocal. Gardez-le 1 mois au réfrigérateur avant de l'ouvrir et jusqu'à 6 mois.

Rollmops marinés



Rollmops et groseilles à maquereau marinées (voir p. 234)



# MAQUEREAU MARINÉ À LA JAPONAISE

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**SALAGE : 1 2 H**

**MARINADE : AU MOINS  
1 SEMAINE**

**POUR 1 BOCAL DE 25 CL**

1 gros maquereau

1 grosse cuill. à café  
de gros sel pour 150 g  
de filet de maquereau

30 cl de mirin (vin de riz  
japonais) ou de vin doux  
(type muscat)

30 cl de vinaigre de riz

1/2 cuill. à café de gingembre  
râpé

légumes marinés  
à la japonaise (facultatif,  
voir p. 242)

gingembre mariné  
(facultatif, voir p. 245)

**USTENSILES**

1 bocal à conserve de 25 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

**Les gourmets japonais vouent un véritable culte au maquereau, qui toutefois n'est pas dégusté cru, en sashimi, mais légèrement mariné dans du sel et du vinaigre : ce plat porte le nom de *shimi saba*. Cette recette se décline aussi avec de la daurade (*kodai sasazuke*), du bar et du hareng.**

**Le sake kasu est une autre tradition culinaire japonaise : il s'agit de filets de poisson blanc salé qui marinent pendant 3 jours dans du saké et de la lie de saké avant d'être lavés, séchés et grillés pour caraméliser. N'hésitez pas à faire vos propres expériences, en commençant par de petites quantités. À savoir : en marinant, la chair devient plus ferme et sa saveur est nettement plus prononcée.**

**Notez que la marinade japonaise, au mirin et au vinaigre de riz, rend le poisson plus ferme et plus sec qu'avec le vinaigre de vin.**

Coupez le maquereau en filets ou demandez au poissonnier de le préparer. Passez les doigts sur la chair pour vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Si vous en trouvez, retirez-les à l'aide d'une pince à épiler. Découpez les bords des morceaux pour les égaliser, puis pratiquez une incision en V dans la longueur du filet, au milieu, pour retirer les arêtes centrales (voir photo p. 220).

Disposez les filets de maquereau dans un plat en terre cuite, côté peau en dessous, et parsemez-les de gros sel : mettez-en davantage là où la chair est épaisse et moins vers la queue du poisson. Couvrez, placez au réfrigérateur, puis laissez reposer 12 heures.

Le lendemain, préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4), puis enfournez le bocal vide. Rincez les filets, puis essuyez-les avec du papier absorbant. Laissez-les sécher quelques minutes à l'air.

Sortez le bocal du four. Coupez les filets en diagonale pour obtenir des losanges de 1 ou 2 cm de côté, puis mettez-les dans le bocal. Versez le mirin ou le vin doux et le vinaigre de riz à parts égales, puis ajoutez le gingembre. Fermez hermétiquement le bocal et conservez la préparation au moins 1 semaine au réfrigérateur avant de la consommer. Servez éventuellement avec des légumes marinés à la japonaise et du gingembre mariné.

*ci-contre* Maquereau mariné  
à la japonaise avec des légumes  
marinés à la japonaise (voir p. 242)  
et du gingembre mariné (voir p. 245)



Sardines marinées à la vénitienne







# SARDINES MARINÉES À LA VÉNITIENNE

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN

MARINADE : 24H À 48H

POUR 4 PERSONNES

500 g de sardines

farine relevée de sel  
et de poivre du moulin

huile d'olive, huile  
de tournesol ou saindoux  
pour la friture

2 petits oignons coupés  
en fines rondelles

20 à 30 cl de vinaigre de vin  
blanc

1 cuill. à soupe de raisins  
secs trempés dans de l'eau  
bouillante, puis égouttés  
et séchés

1 cuill. à soupe de pignons  
de pin

USTENSILES (FACULTATIF)

1 bocal à conserve de 50 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

**Selon la recette vénitienne traditionnelle, les sardines étaient cuites dans du saindoux, puis couvertes de vinaigre de vin blanc et parsemées de rondelles d'oignon et de zeste de citron, de pignons de pin ou de raisins mis à tremper. L'oignon permettant aux marins de se prémunir du scorbut. D'autres types de poissons étaient conservés ainsi, en saor, mais aussi des viandes.**

**Depuis le *xvi<sup>e</sup>* siècle, les *sarde in saor* se dégustent traditionnellement lors de la *Resta del Redentore* - la fête du Rédempteur - à Venise, le troisième dimanche de juillet. Toutefois, les *bàcari*, restaurants traditionnels vénitiens spécialisés dans les antipasti, ou *cicheti*, en proposent généralement dès le début de la saison des sardines. Autour du marché du Rialto, à Venise, quantité de *bàcari*, très fréquentés le dimanche à l'heure du déjeuner, servent du vin, des apéritifs et nombre de petits plats exquis.**

**Non loin du musée Guggenheim se trouve un tout petit bar, à côté de la trattoria da Fiore dans la Calle delle Botteghe. On y savoure d'exquis *cicheti*, et notamment des *sarde in saôr venete* - sardines marinées à la vénitienne - sur de la polenta blanche, arrosées d'un verre ou deux de Prosecco ou de vin.**

Coupez les têtes des sardines - les intestins viendront sans doute avec. Pratiquez une incision le long du ventre et retirez les éventuels restes d'intestins avec un couteau. Ôtez les arêtes (voir p. 203), rincez les sardines, puis essuyez-les avec du papier absorbant.

Refermez les sardines et roulez-les légèrement dans la farine assaisonnée, en les secouant pour enlever l'excédent. Dans une sauteuse, faites chauffer à feu vif l'huile ou le saindoux : il doit y avoir 5 cm de graisse dans la poêle. Faites frire rapidement les sardines dans la graisse chaude, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

Dans une poêle, faites revenir les oignons à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez la poêle du feu, ajoutez suffisamment de vinaigre de vin pour couvrir les oignons et laissez refroidir presque entièrement.

Dans un plat peu profond, superposez les sardines, les oignons égouttés, les raisins secs et les pignons de pin. Ajoutez suffisamment de vinaigre pour recouvrir l'ensemble, puis couvrez le plat. Placez au réfrigérateur et laissez mariner 24 à 48 heures. Si vous le souhaitez, transvasez le tout dans un bocal, puis remplissez celui-ci de vinaigre de vin blanc. A conserver ainsi 1 mois ou 2.

# TANCHE MARINÉE À LA TURINOISE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

MARINADE : AU MOINS

3 OU 4 JOURS

POUR 1 BOCAL DE 50 CL

un peu de sel

500 g de tanche vidée et filetée

huile de tournesol  
pour la friture

1 petit oignon coupé en fines  
rondelles

1 petite carotte coupée  
en fines rondelles

1 gousse d'ail finement  
hachée

3 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc

3 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin rouge

20 cl de vin blanc ou d'un  
mélange composé à parts  
égales de vin blanc et d'eau

quelques feuilles de sauge

1 feuille de laurier

USTENSILES

1 bocal à conserve de 50 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)

VARIANTE Si vous ne trouvez  
pas de tanche, utilisez de la truite  
ou un autre poisson d'eau douce.

**Ce poisson d'eau douce très prisé occupait autrefois une place de choix dans la cuisine turinoise. Il était servi salé, puis frit pendant 4 minutes dans de l'huile très chaude, ou conservé dans du *carpione* — autrement dit, du vinaigre.**

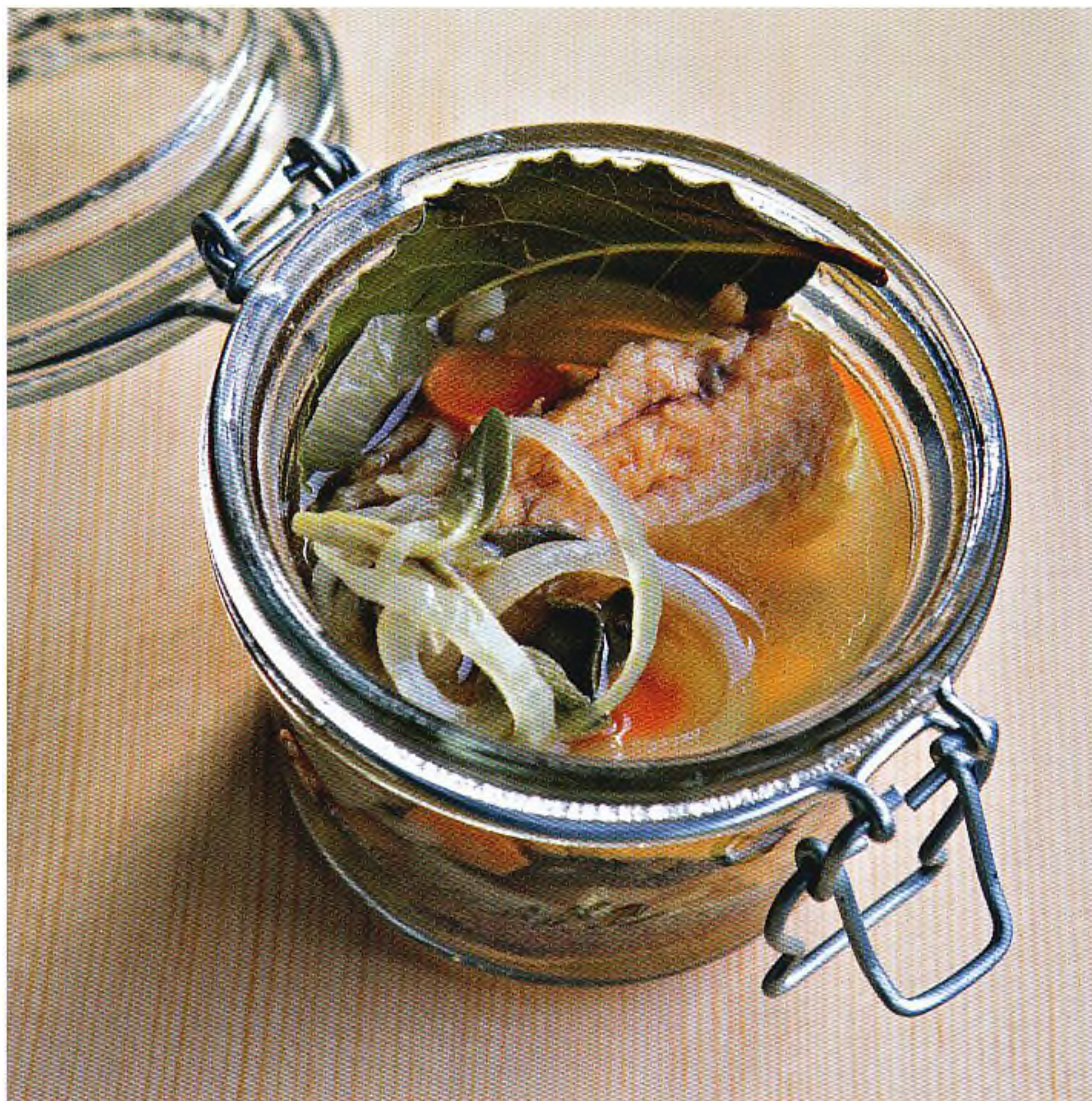
Préchauffez le four à no °C (therm. 3-4), puis enfournez le bocal vide.

Salez légèrement les filets de tanche. Dans une sauteuse, faites chauffer 2 cm d'huile de tournesol. Lorsqu'elle commence à frémir, faites frire le poisson pendant 4 minutes, en le retournant une seule fois en cours de cuisson. Veillez à ne pas abîmer la peau, très fragile. Sortez le poisson de la sauteuse et laissez-le égoutter sur du papier absorbant.

Faites revenir l'oignon, la carotte et l'ail dans l'huile qui reste, jusqu'à ce qu'ils soient fondants, puis laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Dans une casserole, portez à ébullition les vinaigres de vin blanc et de vin rouge avec le vin blanc, ajoutez la sauge et le laurier, puis retirez du feu.

Sortez le bocal du four. Transvasez le poisson, puis ajoutez les légumes cuits. Versez le mélange de vinaigre chaud en les couvrant entièrement.

Fermez hermétiquement le bocal, placez au réfrigérateur. Laissez mariner au moins 3 ou 4 jours avant d'ouvrir et jusqu'à 2 mois.



# AU CELLIER - FRUITS ET LÉGUMES MARINÉS

J'ai passé les premières années de ma vie dans la campagne anglaise, entre le Herefordshire et le Gloucestershire, non loin de l'endroit où je vis aujourd'hui. Nous avons alors un immense potager où poussaient mille et un légumes, des oignons aux asperges, ainsi que quantité de fruits. Ce potager était entretenu par un jardinier. Toutefois, quand venait l'été, chacun devait mettre la main à la pâte pour participer à la récolte des haricots, des petits pois et des fruits.

Difficile d'imaginer spectacle plus réconfortant que le cellier de ma mère en automne... L'étagère du haut accueillait de gros bocaux en verre et en terre cuite, remplis de noix et d'oignons marinés. Juste en dessous trônaient prunes, quetsches, reines-claude, poires, groseilles à maquereau, rhubarbe et cassis. Encore un étage plus bas se trouvaient les chutneys, les haricots, la betterave et les pommes. Enfin, tout en bas, il y avait les confitures de framboise et de fraise

ainsi que les gelées : cassis, groseilles et pommes sauvages. Le spectacle de ces bocaux brillants et colorés m'emplissait de bonheur. À notre époque d'abondance, de réfrigérateurs et de congélateurs, les celliers et les bocaux à conserve sont devenus désuets. Il n'en reste pas moins qu'à chaque fois que je vois des bocaux brillants remplis de produits maison, cela me fait chaud au cœur. Et à en croire l'engouement récent pour les conserves artisanales, il semblerait que je ne sois pas la seule dans ce cas...

## GELÉE CAMPAGNARDE

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 30 À 45 MIN  
ÉGOUTTAGE : 12H  
REPOS : AU MOINS 1 MOIS

POUR 1 OU 2 BOCAUX  
DE 250 G

1,5 kg de mûres, de baies de sureau ou de baies d'aubépine

sucre en poudre

le jus de 1 citron

USTENSILES

1 ou 2 bocaux de 250 g avec leurs couvercles, lavés et stérilisés (voir p. 204) et des feuilles de Cellophane

**Les gelées sont un peu plus longues à préparer que les confitures et les chutneys : après une première cuisson, les fruits doivent en effet être égouttés dans une mousseline, puis cuits à nouveau avec le sucre. Notez que les quantités obtenues sont moins importantes que pour la confiture.**

**Servez cette gelée avec de la terrine de gibier en morceaux (voir p. 180) ou avec le plat de gibier de votre choix.**

Lavez les fruits, égouttez-les soigneusement sur du papier absorbant et mettez-les dans une grande casserole, avec 40 cl d'eau. Faites cuire de 10 à 15 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Transvasez le contenu de la casserole dans une mousseline, puis suspendez celle-ci au-dessus d'un saladier. Laissez égoutter ainsi 12 heures.

Le lendemain, préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4), puis enfournez le bocal vide. Mesurez la quantité de jus recueillie, puis versez-la dans une bassine à confiture. Ajoutez 400 g de sucre pour 60 cl de jus. Versez le jus de citron et faites chauffer à feu doux, en remuant régulièrement jusqu'à dissolution du sucre.

Augmentez le feu et laissez bouillonner de 5 à 10 minutes. Ôtez la casserole du feu, prélevez 1/2 cuillerée à café de liquide et versez-le sur une assiette froide. Placez-la 10 minutes au réfrigérateur. Si la gelée a commencé à se figer, le mélange est prêt. Sinon, portez à nouveau à ébullition pendant 5 à 10 minutes, en remuant et en veillant à ce que la préparation n'attache pas au fond de la casserole. Faites à nouveau le test de l'assiette. Si nécessaire, portez une nouvelle fois à ébullition, pendant 5 minutes.

Sortez le bocal du four. Quand la gelée prête, versez-la dans le bocal. Posez une feuille de Cellophane sur le goulot du bocal et fermez hermétiquement pendant que le contenu est encore chaud. Laissez refroidir le bocal avant de l'étiqueter. Gardez-le à l'abri de la lumière au moins 1 mois avant de consommer et jusqu'à 2 ans, voire davantage.





1 2  
3 4



ASSORTIMENT DE CONSERVES 1 Chutney de pomme. 2 Mirabelles macérées. 3 Pâte de coing.  
4 Chutney de prune, *ci-contre* Mirabelles macérées et tanche marinée à la turinoise (voir p. 227)



# CHUTNEY DE POMME

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 1 H À 2H  
REPOS : 20 MIN + 1 MOIS

## POUR 3 BOCAUX DE 500 G

1 kg de pommes  
500 g d'oignons  
1 25 g de raisins secs  
500 g de cassonade  
1 morceau de gingembre  
de 3 cm finement haché  
2 cuill. à café de graines  
de coriandre écrasées  
1/2 cuill. à café de piment  
en poudre  
25 g de sel  
1 l de vinaigre de vin blanc

## USTENSILES

3 bocaux de 500 g avec leurs  
couvercles, lavés et stérilisés  
(voir p. 204), et des feuilles  
de Cellophane

**Dans notre jardin, nous avons plusieurs pommiers. Le plus grand et le plus vieux d'entre eux est entouré d'un banc circulaire. En mai, il nous gratifie d'une superbe floraison rose, puis il dispense de l'ombre en été. Plus tard, en automne, il nous offre une profusion de pommes magnifiques, avant la récolte du gui qui fait notre bonheur à Noël. Ce chutney est délicieux avec des fromages à pâte dure, des omelettes, du jambon blanc et avec tout ce qui fait les petits déjeuners anglais.**

Pelez finement les pommes et les oignons, puis hachez-les et mettez-les dans une bassine à confiture avec les raisins secs, la cassonade, le gingembre, les graines de coriandre, le piment et le sel. Versez la moitié du vinaigre et portez lentement à ébullition. Baissez le feu, puis laissez frémir 1 heure à 2 heures à feu doux. Remuez régulièrement pour empêcher le mélange d'attacher. À mesure que le chutney réduit, ajoutez le reste de vinaigre.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Ôtez le chutney du feu, laissez-le reposer 20 minutes, puis sortez les bocaux du four. Transvasez le chutney dans les bocaux. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Laissez refroidir les bocaux avant de les étiqueter. Gardez ce chutney à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de le consommer et jusqu'à 1 an.

# PÂTE DE COING

PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 3 H A 5 H  
ÉGOUTTAGE : 12H

## POUR 2 OU 3 BOCAUX DE 250 G

1 kg de coings  
le zeste de 1 /2 citron  
non traité  
sucre en poudre  
le jus de 1 /2 citron

## USTENSILES

2 ou 3 bocaux droits de 250 g  
avec leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

NOTE Si la pâte de coing  
est épaisse, huilez légèrement  
l'intérieur des bocaux pour éviter  
qu'elle colle.

## Dégustez ce chutney avec du fromage ou après le dîner !

Frottez la peau des coings, coupez-les en deux et mettez-les dans une casserole avec le zeste de citron. Couvrez-les d'eau, portez lentement à ébullition, puis laissez frémir à feu doux jusqu'à ce que les coings soient tendres. Cela peut prendre 2 ou 3 heures. Transvasez le mélange dans une mousseline et laissez égoutter 12 heures au-dessus d'un saladier. Avec le jus, vous pourrez préparer de la gelée (voir p. 228).

Dans un moulin à légumes ou dans le bol d'un robot, réduisez la pulpe de fruit en purée. Passez-la au tamis pour enlever la peau et les pépins, puis pesez-la. Dans une bassine à confiture, réunissez la pulpe de coing et l'équivalent de son poids en sucre. Ajoutez le jus de citron et faites chauffer à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Prolongez la cuisson jusqu'à ce que la pulpe commence à épaissir et prenne une couleur rouge foncé. Cela peut prendre 1 ou 2 heures. Gardez la température basse et remuez régulièrement.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides pendant quelques instants.

Sortez les bocaux du four, puis transvasez la pâte de coing. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Pour déguster cette pâte de coing, démoulez-la et coupez-la en tranches. Elle se conserve au minimum 1 an.

# MIRABELLES MACÉRÉES

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 24 H

CUISSON : 10 MIN

MACÉRATION : 1 OU 2

SEMAINES

POUR 3 BOCAUX DE 250 G

1 kg de mirabelles  
(ou quetsches, reines-claude  
et autres variétés de prunes)

500 g de sucre en poudre

15 cl de vinaigre de vin blanc

7 clous de girofle

1 anis étoilé (facultatif)

USTENSILES

3 bocaux de 250 g avec leurs  
couvercles, lavés et stérilisés  
(voir p. 204), et des feuilles  
de Cellophane

**Je dois avouer que je n'avais jamais vu de mirabelles jusqu'à ce jour du mois d'août où Rhaoul, notre voisin, m'a téléphoné pour m'en proposer. Peu après, il est arrivé avec un panier débordant de sublimes mirabelles jaunes et de prunes rouge pâle, grosses comme des cerises.**

**A servir avec de la poitrine de canard fumée ou bien avec de la glace.**

Lavez les fruits, puis laissez-les sécher au soleil. Piquez-les avec une fourchette avant de les mettre dans un saladier.

Dans une grande casserole, réunissez le sucre, le vinaigre de vin blanc, les clous de girofle et, éventuellement, lanis étoilé. Faites chauffer à feu doux, en remuant régulièrement jusqu'à dissolution du sucre, puis versez ce sirop sur les fruits. Laissez mariner 24 heures.

Préchauffez le four à 110°C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides pendant quelques instants.

Sortez les bocaux du four et à l'aide d'une écumoire, transvasez les fruits, avec le moins de liquide possible.

Remettez la casserole sur le feu et portez à ébullition. Laissez bouillonner 10 minutes environ, jusqu'à ce que le sirop ait réduit de moitié.

Versez le sirop sur les fruits. Pendant que le mélange est encore chaud, posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Laissez refroidir les bocaux avant de les étiqueter. Gardez-les à l'abri de la lumière pendant 1 ou 2 semaines avant de consommer. Ces mirabelles macérées se conservent au minimum 1 an.

# CHUTNEY DE PRUNE

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 1 H À 1 H30

REPOS : 20 MIN + 1 MOIS

POUR 2 BOCAUX  
DE 200 À 250 G

500 g de prunes

1 00 g d'oignon haché

1 pincée d'épices à cornichons  
dans une mousseline

1 5 cl de vinaigre de vin blanc

1 00 g de sucre en poudre

1 cuill. à café de sel

1 pincée de moutarde  
en poudre

USTENSILES

2 bocaux de 200 à 250 g  
avec leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

**Prunes, reines-claude, quetsches, mais aussi pommes, rhubarbe...**

**Cette recette campagnarde peut se préparer avec quantité de fruits. À noter que les prunes donnent au chutney une magnifique couleur violette.**

Dans une bassine à confiture, réunissez les fruits, l'oignon, la mousseline contenant les épices et la moitié du vinaigre. Faites frémir 30 minutes à feu doux.

Ajoutez le sucre, le sel, la moutarde en poudre et le reste de vinaigre, puis prolongez la cuisson jusqu'à ce que le chutney ait une consistance onctueuse. Cela peut prendre jusqu'à 1 heure. Remuez régulièrement pour que la préparation n'attache pas.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Retirez le chutney du feu et laissez-le reposer 20 minutes. Sortez les bocaux du four, puis transvasez le chutney. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Laissez refroidir les bocaux avant de les étiqueter. Gardez ce chutney à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de le consommer et jusqu'à 1 an.



# LES FABULEUSES CONSERVES DES TARUSCHIO

Depuis l'ouverture de leur restaurant, le Walnut Tree Inn, dans le sud du pays de Galles, dans les années 1960, Franco et son épouse Ann comptent parmi les figures incontournables de la scène culinaire britannique. Je collabore avec Franco depuis qu'il a «pris sa retraite» et qu'il n'est plus aux fourneaux de son cher restaurant. En réalité, il continue à travailler, infatigablement, tour à tour consultant, professeur et grand-père.

Éminence grise de son mari, Ann effectue les recherches et rédige leurs recettes et leurs livres. Il y a peu de choses concernant la cuisine qu'elle ignore. Désormais la plupart de leurs

créations voient le jour chez eux, dans leur grande cuisine contemporaine.

Ann et Franco sont des férus de conserves. À la fin de l'été et au début de l'automne, il y a toujours quelque chose en train de mijoter dans leur cuisine. Comme Franco ne va jamais nulle part les mains vides, ses conserves maison font le bonheur de leurs amis et de leur famille.

Les Taruschio font preuve de la même générosité avec leurs recettes. Alors que j'écrivais ce livre, il n'y a pas eu un seul coup de fil entre nous qui n'ait donné lieu à une nouvelle suggestion, suivie d'un e-mail contenant une recette. Je leur dois les trois recettes qui suivent.

## GROSEILLES À MAQUEREAU MARINÉES

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 10 MIN  
REPOS : AU MOINS 1 MOIS

POUR 2 BOCAUX DE 200 À 250 G

450 g de groseilles à maquereau  
30 cl de vinaigre de vin blanc  
60 g de sucre en poudre  
1 pincée de gingembre en poudre  
1 bâton de cannelle  
6 clous de girofle

USTENSILES

2 bocaux de 200 g à 250 g avec leurs couvercles, lavés et stérilisés (voir p. 204), et des feuilles de Cellophane

**En bocaux, les groseilles à maquereau sont du plus bel effet, baignant dans un joli sirop rose. À servir avec des rollmops (voir p. 221) ou du maquereau.**

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides. Égrappez les groseilles.

Dans une grande casserole, réunissez le vinaigre de vin blanc, le sucre, le gingembre en poudre, la cannelle et les clous de girofle, puis faites chauffer à feu doux, en remuant régulièrement. Ajoutez les groseilles à maquereau dans le sirop et faites-les pocher brièvement. Sortez les bocaux du four. À l'aide d'une écumoire, mettez les groseilles dans les bocaux. Laissez refroidir le sirop, puis versez-le sur les fruits. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Conservez ces fruits marinés à l'abri de la lumière au moins 1 mois et jusqu'à 1 an avant de les consommer.

NOTE Parsemez les groseilles à maquereau d'une julienne de gingembre.

## PURÉE DE BETTERAVE CUITE ET DE RAIFORT

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 1 BOCAL DE 50 CL

4 ou 5 betteraves cuites  
100 à 175 g de raifort  
1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique  
2 cuill. à café de sucre glace  
sel du moulin

USTENSILES

1 bocal de 50 cl avec son couvercle, lavé et stérilisé (voir p. 204)

**À servir avec du corned beef (voir p. 48), du rôti de bœuf, de l'anguille fumée ou tout autre plat que vous aimez accompagner de betterave. Dégustée à la cuillère, cette purée de betterave est une vraie merveille. Sa saveur se marie parfaitement à celle de la viande.**

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez le bocal vide.

Pelez les betteraves, puis coupez-les en dés. Pelez le raifort, puis râpez-le. Mixez tous les ingrédients dans le bol d'un robot, jusqu'à obtention d'une purée grossière : le tour est joué !

Cette purée se conserve quelques semaines au réfrigérateur, dans un bocal avec un couvercle à visser.

# QUETSCHES MACÉRÉES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 À 25 MIN

MACÉRATION : 1 MOIS

## POUR 3 BOCAUX DE 1 L

4 kg de quetsches

50 cl de vinaigre de vin rouge

2 kg de sucre en poudre

1 bâton de cannelle

6 clous de girofle

## USTENSILES

3 bocaux de 1 l avec leurs couvercles, lavés et stérilisés (voir p. 204), et des feuilles de Cellophane

**Franco et Ann Taruschio servent ces quetsches avec l'une de leurs créations emblématiques, les magrets de canard salés (voir p. 25). Le secret consiste à cueillir les quetsches au bon moment, lorsqu'elles sont presque mûres : elles doivent être bien charnues mais encore fermes.**

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Lavez et séchez les quetsches, puis piquez-les avec une fourchette.

Dans une grande casserole, réunissez le vinaigre et le sucre. Faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Ajoutez les quetsches au sirop et attendez la reprise de l'ébullition. Retirez la casserole du feu et sortez rapidement les fruits du sirop à l'aide d'une écumoire. Étalez-les pour qu'elles refroidissent rapidement. Ajoutez la cannelle et les clous de girofle dans le sirop, puis prolongez la cuisson de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide épaississe.

Sortez les bocaux du four. Mettez les fruits dans ceux-ci, puis versez le sirop sur les fruits. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Conservez ces quetsches à l'abri de la lumière 1 mois et jusqu'à 1 an avant de les consommer.



# FRAMBOISES MACÉRÉES

**PRÉPARATION : 15 MIN**  
**CUISSON : 20 MIN**  
**MACÉRATION : AU MOINS**  
**1 MOIS**

## **POUR 2 BOCAUX DE 200 G**

4 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc

125 g de sucre en poudre

1 morceau de gingembre  
de 2 cm

1 pincée d'épices  
pour cornichons

1 bâton de cannelle

500 g de framboises

## **USTENSILES**

2 bocaux de 200 g avec  
leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

**Je n'avais jamais eu l'idée de faire macérer ces fruits jusqu'au jour où j'ai découvert l'étal de mon primeur débordant de framboises, d'un rouge éclatant. Inutile de dire qu'elles ont fini dans ma bassine à confiture ! À servir avec des magrets de canard salés (voir p. 25).**

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Dans une casserole à fond épais, réunissez le vinaigre, le sucre, le gingembre, les épices pour cornichons et la cannelle, puis faites chauffer à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Augmentez le feu et laissez frémir.

Ajoutez les framboises et laissez-les quelques instants, pour les enrober de sirop.

Sortez les bocaux du four. À l'aide d'une écumoire, transvasez les fruits dans les bocaux.

Laissez frémir le sirop jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié et versez-le sur les framboises.

Pendant que la préparation est encore chaude, posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux, puis fermez hermétiquement. Conservez ces framboises à l'abri de la lumière pendant au moins 1 mois avant de les consommer et jusqu'à 1 an.

# PICKLES DE TOMATE VERTE

**PRÉPARATION : 15 MIN**  
**SALAGE : 12 H**  
**CUISSON : 55 MIN À 1 H10**  
**REPOS : 20 MIN + 1 MOIS**

## **POUR 4 BOCAUX DE 250 G**

1 kg de tomates vertes  
coupées en fines rondelles

2 oignons coupés en fines  
rondelles

50 g de sel fin

1/2 cuill. à café de clous  
de girofle

1/2 cuill. à café de baies  
de piment de la Jamaïque

1 cuill. à café de grains  
de poivre blanc

1/2 cuill. à soupe de graines  
de moutarde noire

1 cuill. à soupe de graines  
de moutarde brune

25 cl de vinaigre de cidre

250 g de sucre de canne  
en poudre

## **USTENSILES**

4 bocaux de 250 g avec leurs  
couvercles, lavés et stérilisés  
(voir p. 204), et des feuilles  
de Cellophane

**J'adore cette recette qui préserve la forme et la couleur des rondelles de tomates, du plus bel effet dans un sandwich. Délicieux avec des viandes froides et du jambon maison (voir p. 26), du fromage, des œufs ou un petit déjeuner anglais.**

Dans un saladier, superposez les rondelles de tomates et d'oignon. Salez, puis couvrez avec un torchon propre. Mettez au frais et laissez reposer 12 heures.

Le lendemain, égouttez les tomates, puis rincez-les. Égouttez-les soigneusement et mettez-les dans une bassine à confiture. Réunissez les épices dans une mousseline et ajoutez-les dans la casserole avec le vinaigre de cidre et le sucre.

Faites chauffer à feu moyen et portez à ébullition en remuant régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laissez frémir de 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le vinaigre soit sirupeux. Mélangez de temps en temps pour empêcher la préparation d'attacher.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Otez la casserole du feu et laissez reposer 20 minutes. Sortez les bocaux du four et transvasez les tomates dans ceux-ci. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux, puis fermez hermétiquement. Conservez ces pickles à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de les consommer et jusqu'à 1 an.

# CONFITURE PIMENTÉE DE TOMATE

**PREPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 2 H**

**REPOS : 20 MIN + 1 MOIS**

POUR 6 PETITS BOCAUX  
DE 15 À 20 CL

2 kg de tomates bien mûres  
pelées

6 piments rouges épépinés  
et finement hachés

1 morceau de gingembre  
de 5 cm pelé et finement  
haché

1 tête d'ail détaillée  
en gousses, pelées  
et finement hachées

le zeste finement râpé  
et le jus de 3 citrons  
non traités

1 kg de sucre en poudre

USTENSILES

6 bocaux de 15 à 20 cl  
avec leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

**NOTE** Vous pouvez enlever  
la moitié des pépins qui remontent  
à la surface, mais ce n'est pas  
indispensable.

**VARIANTE** Pour une confiture  
plus relevée, augmentez  
simplement la quantité de piment,  
selon votre goût.

**Rafraîchissante et épicée, cette confiture se marie parfaitement à toutes les préparations marinées, douces ou relevées. Elle possède en outre une magnifique couleur rouge translucide. Cette confiture est tellement succulente que je conseille de la déguster au petit déjeuner, sur du pain frais avec de la ricotta.**

Concassez les tomates, puis mettez-les dans une bassine à confiture avec leur jus. Ajoutez les piments, le gingembre, l'ail, le zeste et le jus de citron, puis le sucre. Faites chauffer à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Lorsque le mélange commence à frémir, augmentez la température à feu vif, jusqu'à ce la confiture épaississe. Cela peut prendre jusqu'à 2 heures.

Remuez régulièrement pour empêcher les tomates d'attacher au fond de la casserole.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

laissez reposer la confiture 20 minutes. Remuez délicatement, sortez les bocaux du four, puis transvasez la confiture dans ceux-ci. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Conservez cette confiture à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de consommer et jusqu'à 1 an.



# CHOU MARINÉ

PRÉPARATION : 15 MIN

SALAGE : 24 H

## POUR UN BOCAL DE 500 G

500 g de chou rouge ou vert

50 g de fleur de sel

1 l de vinaigre aux épices  
(voir p. 243)

## USTENSILES

1 bocal de 500 g avec son couvercle, lavé et stérilisé (voir p. 204), et une feuille de Cellophane

**À ne pas confondre avec la choucroute, fermentée et beaucoup plus compliquée à préparer. Ici, il s'agit d'une simple préparation marinée, qui se conserve quelques mois au réfrigérateur. Délicieux avec des saucisses, du jambon fumé ou des côtes de porc fumées - avec tout ce qui est salé et consistant! Il accompagne aussi parfaitement les rillons de porc (voir p. 185). À déguster nature ou sauté avec des oignons.**

Lavez le chou, égouttez-le, enlevez les feuilles extérieures et râpez-le. Mettez le chou dans un saladier et parsemez-le de fleur de sel. Couvrez avec un torchon propre et laissez reposer 24 heures au frais.

Le lendemain, préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez le bocal vide.

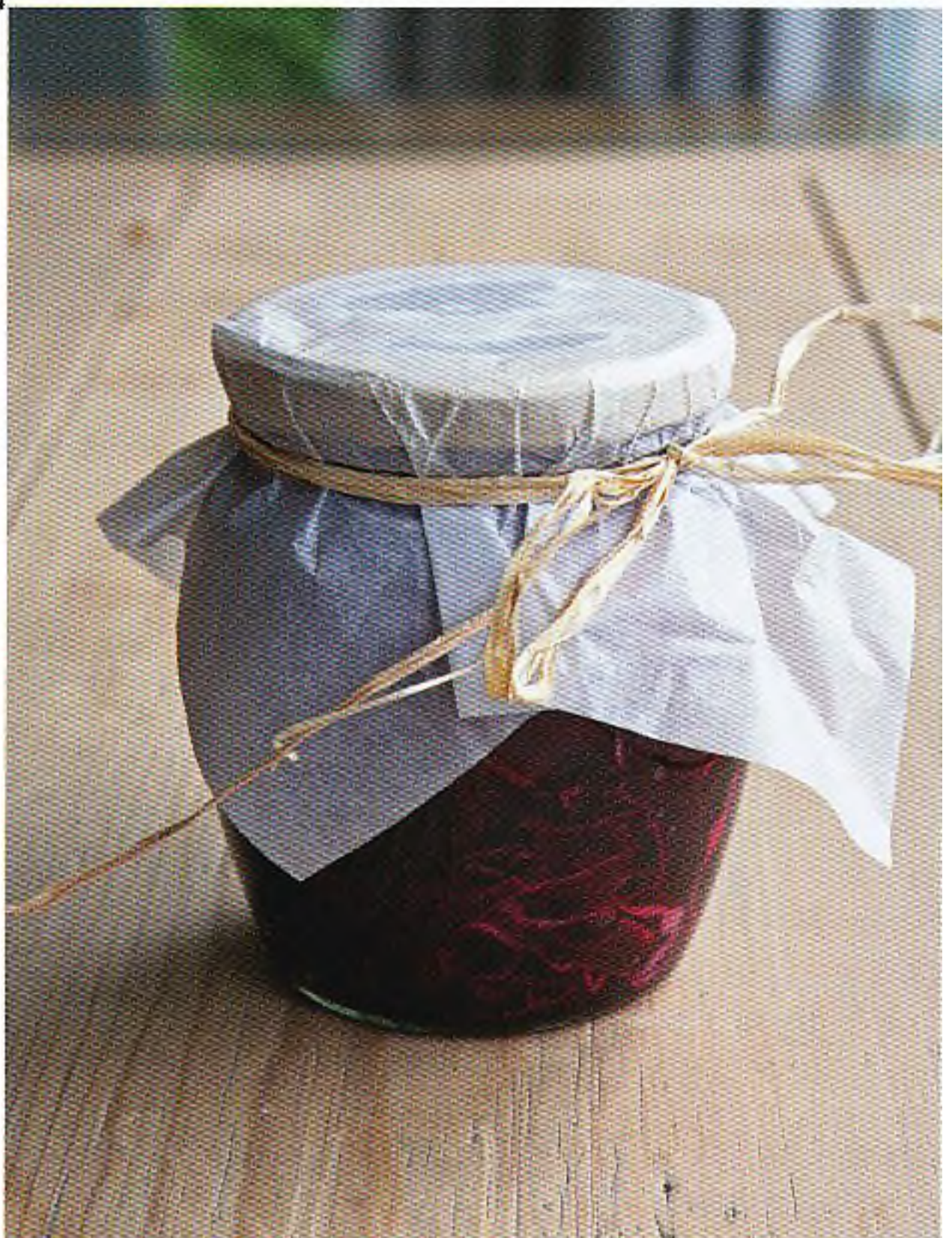
Rincez le chou, égouttez-le soigneusement, puis sortez le bocal du four et remplissez-le de chou. Versez le vinaigre aux épices. Posez une feuille de Cellophane sur le goulot du bocal et fermez hermétiquement. Laissez refroidir le bocal avant de l'étiqueter.

Le chou mariné se conserve au moins 2 mois.





1 2  
3 4



CHOU MARINÉ 1 Vinaigre aux épices. 2 Versez le vinaigre. 3 Le bocal est rempli ; les saveurs vont commencer à se développer. 4 Le bocal de chou mariné est prêt.

# PICCALILLI

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**SALAGE : 1 2 H**

**CUISSON : 30 MIN**

**REPOS : 20 MIN + 1 MOIS**

**POUR 2 BOCAUX DE 400 À 500 G**

1 petit chou-fleur

1 petit concombre

1 poignée de haricots verts

300 g d'échalote pelée

1 grosse courgette

sel du moulin

1 cuill. à café de moutarde  
en poudre

1 cuill. à café de gingembre  
en poudre

1 cuill. à soupe de curcuma

1 cuill. à soupe de farine

75 cl de vinaigre de vin blanc

40 g de sucre en poudre

25 g de piment de la Jamaïque

## USTENSILES

2 bocaux de 400 à 500 g  
avec leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 25 MIN**

**MACÉRATION : 1 MOIS**

**POUR 1 OU 2 BOCAUX DE 500 G**

1 cuill. à soupe d'huile  
de tournesol

1 cuill. à soupe de vinaigre  
de vin blanc

1/2 cuill. à soupe de sucre  
en poudre

1/2 cuill. à soupe de sel

1 petit morceau de piment rouge

1 petite carotte

1 tige de céleri branche

1 poignée de haricots verts

1 gros poivron rouge

1 courgette jaune

100 g d'échalotes émincées

## USTENSILES

1 ou 2 bocaux de 500 g  
avec leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

**Le *piccalilli* est un condiment anglo-saxon à base de moutarde et de légumes. Vous pouvez le préparer avec les épices de votre choix et laisser les légumes crus pour les incorporer à la sauce *piccalilli* juste avant la mise en bocaux.**

Coupez tous les légumes en des, pesez-les, puis mettez-les dans un grand saladier. Ajoutez 100 g de sel par kilo de légumes. Couvrez avec un torchon propre et laissez reposer 12 heures au frais. Le lendemain, rincez soigneusement les légumes, puis égouttez-les.

Dans un bol, réunissez les épices en poudre et la farine, puis ajoutez quelques cuillerées à soupe de vinaigre et mélangez.

Dans une casserole, mettez le reste de vinaigre, le sucre et le piment de la Jamaïque, puis portez à ébullition. Laissez bouillonner 5 minutes, puis passez le liquide au chinois.

Versez le vinaigre sucré dans la pâte épicée et mélangez. Versez le tout dans la casserole, portez lentement à ébullition et laissez frémir 15 minutes. Ajoutez les légumes et prolongez la cuisson de 5 minutes, en remuant régulièrement.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Laissez reposer le *piccalilli* 20 minutes, sortez les bocaux du four et transvasez la préparation dans ceux-ci. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez hermétiquement. Conservez le *piccalilli* à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de le consommer et jusqu'à 1 an.

# JARDINIÈRE AIGRE-DOUCE À L'ITALIENNE

**En italien, cette recette s'appelle *agrodolce*, qui signifie «aigre-doux», une notion souvent associée à la cuisine asiatique. Pourtant, elle est aussi appréciée en Italie, notamment dans les régions du Nord, où chaque famille possède sa recette de *giardirtiera in agrodolce*. Préparez cette jardinière avec des légumes de saison et vos épices favorites. Les uns ajoutent de l'ail, les autres font cuire les légumes dans une sauce tomate vinaigrée. À servir avec un assortiment d'antipasti.**

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez bocaux vides.

Épluchez la carotte. Coupez-la en fines rondelles ainsi que le céleri. Coupez les haricots verts en tronçons, et le poivron et la courgette en dés. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile de tournesol, le vinaigre de vin blanc, le sucre, le sel et le piment à feu doux, pendant 5 minutes. Ajoutez la carotte et le céleri, puis laissez frémir à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, sans les laisser brunir. Ajoutez les haricots, le poivron rouge, la courgette puis l'échalote, et prolongez la cuisson de 10 minutes.

Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes. Sortez les bocaux du four, transvasez les légumes dans ceux-ci, puis versez le jus de cuisson. Posez une feuille de Cellophane sur le goulot de chaque bocal et fermez hermétiquement. Laissez refroidir les bocaux avant de les étiqueter. Gardez cette jardinière aigre-douce à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de la consommer. Elle peut se conserver quelques mois.



12  
34



ASSORTIMENT DE PICKLES 1 *Piccaililli*. 2 Jardinière aigre-douce à l'italienne.  
3 Légumes marinés à la japonaise (voir p. 242). 4 Oignons marinés (voir p. 242).



# LÉGUMES MARINÉS À LA JAPONAISE

PRÉPARATION : 15 MIN

SALAGE : 1 2H

MARINADE : 1 MOIS

POUR UN BOCAL DE 250 G

1 grosse carotte ou 2 petits navets blancs

6 oignons nouveaux

1/2 concombre

1 cuill. à café de sel

1 5 cl de vinaigre de riz

5 cuill. à soupe de mirin (vin de riz japonais) ou de vin doux (type muscat)

1 morceau de gingembre de 5 cm pelé

USTENSILES

1 bocal de 250 g avec son couvercle, lavé et stérilisé (voir p. 204)

**Les légumes marinés à la japonaise sont connus dans le monde entier. Aubergine, chou, radis, concombre, algue, oignon nouveau, carotte, navet, gingembre coupé en lamelles ultrafines : quantité de légumes se prêtent à cette spécialité, très facile à préparer. À servir avec du maquereau mariné à la japonaise (voir p. 222).**

Coupez la carotte ou les navets, les oignons nouveaux et le concombre en rondelles. Mettez-les dans un saladier, en les superposant et en salant légèrement chaque épaisseur. Couvrez, en posant un poids sur les légumes, et laissez 12 heures au réfrigérateur.

Le lendemain, préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez le bocal vide.

Rincez les légumes, puis séchez-les. Sortez le bocal du four, transvasez les légumes dans celui-ci, remplissez-le avec un mélange composé de deux parts de vinaigre de riz pour une part de mirin ou de vin doux. Ajoutez le gingembre. Fermez hermétiquement le bocal. Conservez ces légumes pendant 1 mois avant de consommer et jusqu'à 1 an.

# OIGNONS MARINÉS

PRÉPARATION : 30 MIN

SAUMURAGE : 24H

MARINADE : 1 MOIS

POUR 2 BOCAUX DE 50 CL

50 g de sel

1 kg d'oignons grelots

1 l de vinaigre aux épices sucré (voir ci-contre)

USTENSILES

2 bocaux de 50 cl avec leurs couvercles, lavés et stérilisés (voir p. 204), et des feuilles de Cellophane

**De mon enfance à la campagne, je garde le souvenir de notre cellier et de ses étagères débordant de gros bocaux en verre vert remplis d'oignons, avec leur coiffe de papier sulfurisé blanc. Autrefois, les oignons étaient consen/és dans du vinaigre de malt pur. Pour une saveur plus douce, on peut utiliser un mélange composé à parts égales de vin et de vinaigre de vin. N'hésitez pas à faire vos propres expériences avec différents vinaigres.**

Dans une casserole, réunissez le sel et 1 litre d'eau. Portez à ébullition, en remuant pour dissoudre le sel, puis laissez refroidir.

Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole. Mettez les oignons dans un saladier et couvrez-les d'eau bouillante. Attendez quelques minutes, puis égouttez-les. Installez-vous confortablement pour peler les oignons et armez-vous de patience !

Dans un saladier, mettez les oignons pelés et arrosez-les avec l'eau salée froide. Couvrez avec un torchon propre et laissez tremper 24 heures.

Le lendemain, rincez les oignons à l'eau froide, égouttez-les et séchez-les délicatement.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides.

Sortez les bocaux du four, mettez les oignons dans ceux-ci, puis remplissez-les de vinaigre aux épices sucré. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux, puis fermez-les hermétiquement.

Conservez ces oignons marinés à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de les consommer et jusqu'à 1 an.

# NOIX MARINÉES

PRÉPARATION : 15 MIN

SAUMURAGE : 3 OU 4 JOURS

SÉCHAGE : 24H

MARINADE : 1 MOIS

POUR 2 BOCAUX DE 1 LITRE

500 g de sel

2 kg de noix vertes

vinaigre aux épices  
(voir ci-dessous)

USTENSILES

2 bocaux de 1 l avec  
leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204),  
et des feuilles de Cellophane

**Un grand classique de la cuisine anglaise du terroir Si les amateurs vouent un véritable culte aux noix marinées, les non-initiés n'y verront qu'une préparation fort peu esthétique : des blocs noirs, présentant une vague ressemblance avec des prunes, baignent dans un liquide sombre qui rappelle l'encre de seiche. Cet aspect étrange est dû au fait que c'est la noix entière, avec son enveloppe verte — appelée brou — qui est mise à mariner. Les noix vertes ne sont pas faciles à trouver dans le commerce, le plus simple est de récupérer les fruits directement sur un noyer.**

**Pour vous assurer que les noix sont prêtes, piquez-en une avec une aiguille. Si vous ne rencontrez aucune résistance, c'est que la noix a atteint le bon degré de maturité. Portez impérativement des gants en plastique pour protéger vos mains, car le brou de noix tache.**

**Les noix marinées sont un délice à Noël, avec des assiettes de viandes froides ou des mini-tourtes à la terrine de gibier (voir p. 183).**

Dans une grande casserole, réunissez 4 litres d'eau avec le sel, portez à ébullition, puis laissez frémir jusqu'à ce que le sel soit dissous. Laissez refroidir.

Piquez les noix avec une aiguille. Si vous rencontrez une résistance, jetez la noix. Equeutez les noix, mettez-les dans un grand saladier et couvrez-les d'eau froide salée. Laissez tremper 3 ou 4 jours.

Égouttez les noix, puis étalez-les sur des plateaux à l'air libre pendant 24 heures, jusqu'à ce qu'elles deviennent noires.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides quelques instants.

Sortez les bocaux du four, mettez les noix dans ceux-ci, puis remplissez-les de vinaigre aux épices. Posez les feuilles de Cellophane sur les goulots des bocaux et fermez-les hermétiquement. Conservez ces noix marinées à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de les consommer et jusqu'à 1 an.

# VINAIGRE AUX ÉPICES

PRÉPARATION : 10 MIN

INFUSION : 12H

POUR 1 LITRE

1 l de vinaigre de vin blanc

25 g d'épices à cornichons  
(ou mélangez 1 morceau  
de bâton de cannelle avec  
5 g de piment, 5 g de graines  
de coriandre, 5 g de clous  
de girofle, 5 g de piment  
de la Jamaïque, 5 g de macis  
en lamelles, 5 g de grains  
de poivre blanc et 1 pincée  
de piment de Cayenne)

**Autrefois, fruits, légumes, poissons et viandes étaient marinés dans du vinaigre pur — une saveur extrêmement prononcée, à laquelle les palais modernes ne sont plus guère habitués. Aujourd'hui, les condiments pour mariner les légumes sont souvent adoucis avec du miel, du sucre ou du sirop, lorsque le vinaigre n'est pas dilué avec 50 % de vin blanc ou d'eau, pour un résultat plus doux que les pickles acides d'antan.**

Dans un saladier résistant à la corrosion, versez le vinaigre et les épices. Posez le récipient dans une casserole remplie d'eau et portez celle-ci à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser pendant 12 heures.

**VARIANTE Pour une préparation moins acide, ajoutez 100 g de cassonade au vinaigre.**



# CORNICHONS OU CONCOMBRES MARINÉS

PRÉPARATION : 20 MIN

SAUMURAGE : 12H

MARINADE : 1 MOIS

POUR 2 BOCAUX DE 1 LITRE

200 g de gros sel

1 2 cornichons  
ou mini-concombres

1 gros bouquet d'aneth

1 tête d'ail séparée  
en gousses pelées

1 piment rouge

2 cuill. é soupe d'épices  
pour cornichons

1,2 l de vinaigre de vin blanc

20 cl d'huile d'olive  
vierge extra

USTENSILES

2 bocaux de 1 l avec  
leurs couvercles, lavés  
et stérilisés (voir p. 204)

**Faites mariner des cornichons entiers ou en rondelles, pour les servir avec de la poitrine de bœuf salée (voir p. 45), du pastrami de bœuf (voir p. 72) ou bien seuls. Pour réaliser cette recette, je vous conseille d'utiliser des concombres de votre jardin ou de les acheter chez un maraîcher pour qu'ils soient bien croquants.**

Dans une casserole, réunissez 2 litres d'eau avec le sel, portez à ébullition et laissez frémir jusqu'à ce que le sel soit dissous. Laissez refroidir.

Frottez la peau des cornichons ou des mini-concombres pour les nettoyer. Gardez-les entiers, s'ils sont petits, ou coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. S'ils sont entiers, piquez-les avec une aiguille, à intervalles réguliers.

Mettez les cornichons dans un saladier, puis arrosez-le d'eau froide salée. Couvrez avec un torchon propre et laissez reposer pendant 12 heures au frais.

Le lendemain, préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez les bocaux vides quelques instants.

Sortez les bocaux du four, mettez les cornichons dans ceux-ci avec l'aneth, l'ail, le piment et les épices. Remplissez les bocaux de vinaigre, puis complétez avec de l'huile d'olive. Fermez les bocaux, puis étiquetez-les. Conservez ces cornichons marinés à l'abri de la lumière pendant 1 mois avant de les consommer et jusqu'à 1 an.

# GINGEMBRE MARINÉ

PRÉPARATION : 15 MIN

SALAGE : 12 H

POUR 1 BOCAL DE 12 CL

60 g de gingembre

1 pincée de sel

3 cuill. à soupe de vinaigre  
de riz

1 cuill. à soupe de mirin  
(vin de riz japonais) ou  
de vin doux (type muscat)

USTENSILES

1 bocal de 12 cl  
avec son couvercle, lavé  
et stérilisé (voir p. 204)

**Une idée toute simple pour accommoder un surplus de gingembre. Délicieux avec du maquereau mariné à la japonaise (voir p. 222) ou avec des sushis, et très pratique pour cuisiner : il suffit alors de hacher le gingembre mariné. Ne jetez pas les pelures de gingembre, elles permettent de préparer de délicieuses infusions.,.**

Pelez le gingembre, coupez-le en lamelles très fines et mettez celles-ci dans un bol, en salant légèrement entre deux épaisseurs. Posez un poids sur la préparation et laissez-la reposer pendant 12 heures au réfrigérateur.

Le lendemain, jetez le liquide, rincez le gingembre à l'eau et séchez-le en le tamponnant avec du papier absorbant.

Préchauffez le four à 110 °C (therm. 3-4) et enfournez le bocal vide quelques instants.

Sortez le bocal du four, transvasez le gingembre dans celui-ci, puis remplissez-le d'un mélange composé de deux parts de vinaigre de riz pour une part de mirin ou de vin doux : le contenu doit être entièrement couvert. Fermez hermétiquement le bocal. Le gingembre mariné se conserve plusieurs mois.

VARIANTE Si vous aimez les saveurs aigres-douces, ajoutez 1/2 cuillerée à café de miel liquide à la marinade.

## DES FRUITS À L'EAU-DE-VIE

Conserver des fruits dans de l'alcool est très facile. Pour préparer une confiture de vieux garçon - à savoir des fruits marinés dans de l'eau-de-vie -, prenez un bocal de 1 ou 2 litres que vous remplirez de fruits de saison. Commencez par une épaisseur de fraises, ajoutez du sucre et suffisamment d'alcool pour couvrir les fruits, puis fermez. Lorsqu'arrive la saison des framboises, ajoutez-en une épaisseur. Poursuivez avec d'autres fruits : cassis, mûres, prunes, myrtilles, raisins noirs, etc. Mieux vaut ne pas mélanger fruits rouges et blancs, car le jus des premiers déteindrait sur les seconds. Préparez un autre bocal avec des groseilles à maquereaux, du raisin blanc et des reines-claude.

Prenez des fruits de premier choix, sans taches et bien fermes. Ceux à peau épaisse, comme les poires, doivent être pelés. Pour les agrumes, vous devez enlever la peau blanche. Les raisins et les pêches se conservent avec ou sans peau. Les gros fruits, comme les pêches, peuvent rester entiers ou être coupés en deux. Pour les oranges, mieux vaut séparer les quartiers.

Gin, vodka, rhum, cognac ou grappa : adaptez les recettes à l'alcool de votre choix. Parfumez la préparation avec des épices entières - vanille, macis, clous de girofle, anis étoilé et bâtons de cannelle - qui resteront dans le bocal.



# PECHES AU SIROP ET AU COGNAC

**PRÉPARATION : 30 MIN**

**MARINADE : 24 H**

**MACÉRATION : 1 MOIS**

**POUR 2 BOCAUX DE 50 CL**

8 pêches

8 clous de girofle

**POUR LE SIROP N° 1  
(MARINADE)**

**25 cl de sucre en poudre**

**POUR LE SIROP N° 2  
(CONSERVATION)**

**150 g de sucre en poudre**

**30 à 50 cl de cognac**

**USTENSILES**

**2 bocaux à conserve de 50 cl,  
lavés et stérilisés (voir p. 204)**

**Si vous ne trouvez pas de bocaux permettant de conserver des pêches entières, coupez les fruits en deux. Dans ce cas, mettez autant de clous de girofle que de pêches dans le sirop.**

Préparez le premier sirop. Dans une casserole, réunissez 75 cl d'eau et le sucre, portez à ébullition à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous» puis laissez frémir 10 minutes.

À l'aide d'une aiguille, piquez les pêches à plusieurs endroits, jusqu'au noyau, puis posez-les dans un plat et nappez-les de sirop chaud. Laissez reposer 24 heures.

Préparez le deuxième sirop. Faites dissoudre le sucre dans 10 cl d'eau à feu doux, puis laissez frémir 10 minutes. Mesurez le volume du sirop, puis ajoutez deux fois son volume de cognac et laissez refroidir.

Piquez 1 clou de girofle dans chaque pêche, à l'emplacement de la tige. Transvasez les pêches dans un bocal stérilisé, couvrez avec le sirop au cognac refroidi et fermez hermétiquement. Laissez reposer 1 mois avant de consommer ces fruits et conservez-les jusqu'à 1 an.

**VARIANTE Déclinez cette recette avec des cerises, des prunes, des mandarines, etc.**

# CERISES NOIRES À LA VODKA

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**SÉCHAGE : 24H**

**MACÉRATION : AU MOINS**

**2 MOIS**

**POUR 1 BOCAL DE 50 CL**

**500 g de cerises bien fermes  
avec les queues**

**1 cuill. à soupe de sucre  
en poudre**

**un peu de vodka**

**USTENSILES**

**1 bocal à conserve de 50 cl,  
lavé et stérilisé (voir p. 204)**

**Cette préparation préserve pleinement la saveur du fruit et de l'alcool. À servir en digestif, à la place d'une liqueur.**

Lavez les cerises, puis laissez-les sécher 24 heures sur un torchon.

Le lendemain, mettez les cerises et le sucre dans un bocal stérilisé, en alternant les épaisseurs. Remplissez le bocal de vodka, puis fermez hermétiquement.

Conservez ces fruits au moins 2 mois avant de les consommer, en secouant délicatement le bocal de temps en temps, pour dissoudre le sucre, et jusqu'à 1 an.



## VARIANTES

**Mandarines au rhum blanc :** Pelez les mandarines, en enlevant l'écorce et la peau blanche, de haut en bas, quartier par quartier Mettez-les dans un bocal lavé et stérilisé (voir p. 204) - pour 500 g de fruits, prévoyez un bocal de 50 cl et ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre. Remplissez le bocal de rhum blanc, ajoutez 1 /2 gousse de vanille et fermez hermétiquement.

**Raisins à la grappa et aux épices :** choisissez de gros raisins, fermes et charnus. Coupez le raisin de la grappe à l'aide de ciseaux, en laissant une petite tige au bout de chaque grain. Mélangez 30 g de sucre en poudre avec 30 cl de grappa jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez

1 lamelle de macis, 1 anis étoilé, 1 bâton de cannelle et quelques graines de coriandre, puis laissez infuser 1 heure. Mettez le raisin dans un bocal lavé et stérilisé (voir p. 204) - pour 500 g de fruits, prenez un bocal de 50 cl -, puis remplissez de grappa épicée et fermez hermétiquement.



**\* 7 GARDER CRU  
- OU PRESQUE !**







**Filet de bœuf tout juste saisi (voir p. 266)**

Le ceviche péruvien et les sashimis japonais sont des spécialités de poisson cru, à peine mariné. Mondialement connus, ces plats ont néanmoins des origines modestes. Les pêcheurs, qui ne pouvaient faire cuire leurs prises à bord des bateaux, se contentaient de fileter le poisson pour le manger cru, arrosé simplement d'un trait de jus de citron. La tradition de la viande crue, elle, est plus cosmopolite. Le carpaccio est une spécialité italienne, dont l'appellation s'est étendue aux poissons crus. Quant au steak tartare, aujourd'hui typiquement français, ses origines remontent à la nuit des temps (voir p. 280).

Au cours de l'histoire, les hommes ont imaginé diverses méthodes de conservation des viandes et des poissons pour se sustenter en dehors des périodes d'abondance, pour nourrir les armées et les hommes partis en expédition. De nos jours, la conservation des aliments n'obéit plus aux mêmes impératifs, l'essentiel étant désormais d'imaginer des mets originaux et de nouvelles expériences gastronomiques.

Si elle ne fait pas véritablement partie des techniques de conservation à proprement parler, la marinade de viandes et de poissons crus mérite une place à part entière dans cet ouvrage, car les antiseptiques naturels que sont les jus d'agrumes, les vins, les vinaigres, les épices, les herbes aromatiques et le sel modifient la texture et le goût des aliments. Mariné brièvement, le poisson cru prend une texture soyeuse et fond dans la bouche : en effet, les acides des jus d'agrumes, du vinaigre et du vin transforment les protéines, à l'instar de la cuisson (voir p. 273).

De grands cuisiniers contemporains ont mis en avant les préparations de viande et de poisson cru, en les associant à des herbes aromatiques, des épices, des condiments, différents vinaigres, huiles, salades, légumes, champignons, fromages, truffes et autres produits de saison. Mais les choses les plus simples sont souvent les meilleures et un poisson fraîchement pêché n'a guère besoin d'accompagnement. Si le poisson cru est souvent préparé avec des espèces de grande taille, comme le thon et l'espadon, le bar et la dorade sont tout aussi bons. C'est le cas de la plupart des poissons gras et des fruits de mer – mon préféré étant la crevette : sa chair translucide et brillante est légèrement croquante sous la dent, sa saveur riche et douce.

Les meilleures pièces de viande, comme le filet et l'aloyau, sont exquisées crues – dès lors que la viande est de premier choix et au bon degré de maturité, et à condition de la couper en tranches très fines. Pour réussir cette découpe, vous pouvez congeler partiellement la viande. Une autre technique consiste à congeler le filet de poisson ou de viande pour le rouler dans des épices concassées avant de le saisir dans une huile très chaude : une croûte se forme à l'extérieur tandis que l'intérieur reste cru (carpaccio à peine saisi). La chair roulée est coupée en fines tranches et servie aussitôt, nappée de sauce. Personnellement, je trouve que les portions ne doivent pas dépasser 60 à 75 g par personne pour le poisson et 75 à 100 g pour la viande – sauf bien sûr pour les amateurs impénitents!

## DES TRADITIONS RÉGIONALES

J'adore déguster du carpaccio de poisson en Sicile, en Sardaigne ou dans les Pouilles, dans le sud-est de l'Italie, lorsque je sais qu'il vient d'être pêché. Les pêcheurs de Pescara, dans la région des Abruzzes, préparent un plat traditionnel appelé *crudo di calamaretti ai marinai pescaresi* : des petits calamars simplement relevés d'huile d'olive et de vinaigre de vin, puis parsemés de piment haché et de fines rondelles d'oignon.

À Sant'Antioco au sud-ouest de la Sardaigne, les cuisiniers sont si fiers de la qualité de leurs poissons et de leurs fruits de mer qu'ils utilisent une huile ordinaire, et non de l'huile d'olive vierge extra, estimant que la première met en valeur la saveur du poisson, tandis que la seconde la masque. Un principe auquel je n'adhérais pas vraiment, jusqu'au jour où un cuisinier, Roberto Floris, a insisté pour me soumettre à un test à l'aveugle avec du thon cru. Eh bien, je dois reconnaître qu'il avait raison ! Son excellente trattoria de front de mer est également renommée pour une autre spécialité, l'oursin cru.

Depuis des siècles, les Japonais sont amateurs de poisson – un produit qui occupe une place de choix dans leur alimentation. Cependant, cet engouement a entraîné une surexploitation des ressources marines de l'archipel et aujourd'hui, d'importantes quantités de poisson sont importées du monde entier pour être vendues sur les marchés aux poissons de Tokyo. Aujourd'hui, la pêche au thon rouge est strictement limitée par des quotas. Préférez-lui le thon jaune ou albacore.

Ce poisson est en grande partie dégusté cru, en sushi et en sashimi, relevé d'un peu de sauce soja et de wasabi, un condiment épicé, vert avocat. Il est accompagné de tranches de gingembre mariné. Le poisson servant à confectionner les sashimis doit être de toute première fraîcheur. Tous les poissons destinés à être consommés crus doivent désormais être surgelés 48 heures, pour éliminer les parasites. Saumon, thon, anguille, flétan, coquille Saint-Jacques, crevette, crabe, limande, vivaneau, coque, palourde, pieuvre et seiche : tous sont excellents en sashimi. Les jus d'agrumes, le vinaigre et l'huile d'olive utilisés en Méditerranée pour les carpaccios sont remplacés au Japon par du vinaigre de riz, du saké, du mirin et de la sauce soja.

Le terme ceviche quant à lui vient de deux mots des indiens d'Amérique du Sud, *cebo itche*, qui signifie « pêcher des appâts ». Sitôt pêché, le poisson était vidé, coupé en fines tranches et assaisonné. Le ceviche est un plat de poisson mariné dans du jus d'agrumes jusqu'à ce qu'il soit « cuit », puis servi avec du piment et de la coriandre. Toutefois, chaque pays sud-américain possède ses traditions spécifiques. Au Pérou, on le déguste avec des pommes de terre froides ou du maïs, en Équateur avec du pop-corn et au Mexique (*seviche*) avec des tortillas.

## FUSION CONTEMPORAINE

Le ceviche, le carpaccio et le sashimi sont trois traditions anciennes, respectivement issues du Pérou, d'Italie et du Japon. Ces spécialités se sont imposées aux quatre coins du monde, où de jeunes chefs ont adopté le concept des aliments crus pour le décliner à leur manière. Esca, un restaurant de poisson

branché de New York, sert ainsi des « sashimis italiens », tandis qu'à San Francisco, les restaurants tendance proposant du carpaccio se multiplient. Sur l'autre rive de l'Atlantique, en Angleterre, Alan Murchison, dans son restaurant *L'Ortolan* du Berkshire, propose des sashimis sur sa carte, en été. Il associe

volontiers des coquilles Saint-Jacques enduites de wasabi, de sel et de jus de citron vert, du thon saisi et du saumon à peine mariné.

Sains et rafraîchissants, ces plats se prêtent aux expériences gastronomiques. Alors, pourquoi ne pas explorer vous aussi ce potentiel culinaire dans vos repas ?



Découpe d'un pavé de thon cru pour un carpaccio (voir p. 254)

# CARPACCIO DE SAUMON À L'AVOCAT

CONGELATION : 48 H  
PRÉPARATION : 15 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 2 H

POUR 4 PERSONNES

300 g de filet de saumon  
sans peau

1 cuill. à café de fleur de sel

1/2 cuill. à café de poivre  
du moulin

2 avocats

POUR LA SAUCE

le jus de 1 citron

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de brins  
de fenouil finement ciselés  
+ quelques brins entiers

**Très simple et très bon. ce carpaccio, à préparer à l'avance se déguste en entrée.**

Placez le saumon au congélateur pendant 2 jours, puis mettez-le au réfrigérateur pour qu'il décongèle lentement. Coupez-le en fines tranches, dans la diagonale et disposez-les sur une grande assiette. Saupoudrez de sel et de poivre.

Préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et les brins de fenouil, puis nappez le saumon avec la moitié de la sauce. Couvrez le plat et laissez-le au minimum 2 heures au réfrigérateur.

Coupez les avocats en deux. Dénoyautez-les, pelez-les, puis coupez-les en tranches. Nappez l'avocat avec le reste de sauce, ajoutez les brins de fenouil et servez.

**VARIANTE** Mixez l'avocat avec un peu de jus de citron pour obtenir une purée épaisse. Salez et poivrez, si nécessaire, puis servez avec le saumon.

## LES SECRETS D'UN BON CARPACCIO DE POISSON

- ✿ Demandez à un poissonnier du poisson assez frais pour être consommé cru.
- ✿ Comptez 60 à 75 g de poisson par personne (contre 75 à 100 g pour la viande).
- ✿ Congelez le poisson pendant 1 h 30 : partiellement congelée, la chair sera plus facile à trancher. Si le poisson est surgelé, faites-le décongeler doucement, puis tranchez-le : la chair doit être solide mais coupable.
- ✿ Utilisez un couteau avec une longue lame fine et aiguisée.
- ✿ Si le pavé est épais, coupez-le en deux dans l'épaisseur, puis tranchez-le verticalement en fines lamelles.
- ✿ Si les tranches sont épaisses, posez-les sur une planche à découper, puis étirez-les délicatement avec le plat de la lame.
- ✿ Assaisonnez généreusement le poisson avec du jus d'agrumes et de la fleur de sel : le poisson cru exige en effet plus de sel qu'on ne le pense.
- ✿ Le temps de marinade peut varier de quelques minutes à 1 ou 2 heures, selon votre goût.
- ✿ Servez le carpaccio de poisson avec du pain tiède croustillant et du beurre.



*ci-dessous* Pavé de thon  
*ci-contre* Carpaccio de thon au gingembre







# CARPACCIO DE THON AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

2 cuill. à soupe de sauce soja

2 cuill. à soupe de mirin  
ou de vin doux

1 morceau de gingembre  
de 5 cm pelé

300 g de filet de thon  
avec la peau

1 /2 concombre

**D'inspiration orientale, l'association du gingembre, de la sauce soja et du mirin crée une saveur intense, des plus réussies.**

Dans un bol, mélangez la sauce soja et le mirin. Râpez le gingembre au-dessus du bol, en laissant le jus couler dans la sauce.

Coupez le thon en fines tranches et jetez la peau. Disposez le poisson sur une assiette. Coupez le demi-concombre en deux dans la longueur, puis tranchez-le en biseau pour obtenir de fines lamelles de 5 cm de long. Disposez-les au centre de l'assiette.

Nappez le thon et le concombre de sauce, puis servez.

# CARPACCIO DE SAINT-JACQUES ET DE FLETAN

PRÉPARATION : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES

12 grosses coquilles  
Saint-Jacques sans  
les coraux décoquillées  
et nettoyées

200 g de filet de flétan  
avec la peau

2 gousses d'ail coupées  
en deux

quelques feuilles de thym

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

le jus de 1 citron

fleur de sel et poivre du moulin

**Les saint-jacques et le flétan ont une chair très tendre qui se prête à merveille à une dégustation crue.**

Congelez partiellement les saint-jacques, puis découpez-les en fines tranches.

Coupez le flétan en fines tranches (voir p. 254), et jetez la peau. Frottez un plat de service avec les gousses d'ail.

Disposez les tranches de flétan et de saint-jacques sur une assiette, en les alternant.

Posez une feuille de thym au centre de chaque rondelle de saint-jacques.

Parsemez le carpaccio de fleur de sel écrasée, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, assaisonnez d'un tour de poivre du moulin, puis servez aussitôt.

VARIANTE Donnez une touche asiatique à ce plat en le relevant d'un filet de vinaigre de riz, puis en le parsemant de gingembre râpé et de fleur de sel.

## CARPACCIO : LE SAVIEZ-VOUS ?

À l'origine, le nom «carpaccio» désignait un filet de bœuf cru coupé en fines tranches, servi avec une mayonnaise légère. Cette recette est apparue au milieu du xx<sup>e</sup> siècle grâce à Giuseppe Cipriani, le fondateur du légendaire *Harry's Bar* de Venise, et par son fils Arrigo. La Sérénissime accueillait alors une exposition

du peintre vénitien Vittore Carpaccio, et c'est une affiche de l'exposition, placardée en face du bar, qui a inspiré ce plat. Le carpaccio s'est rapidement imposé dans toute l'Italie, décliné avec du veau et d'autres viandes. Puis les poissons crus, autrefois appelés «crudi», ont eux aussi pris le nom de «carpacci».



Carpaccio de saint-jacques et de flétan

### CARPACCIO DE BŒUF : MODE D'EMPLOI

Achetez du bœuf maigre, par exemple du filet, coupé en tranches fines ou bien mettez la viande au congélateur pendant 1 h 30 : vous pourrez ainsi aisément la trancher avec un couteau bien aiguisé. Pour affiner les tranches, étirez-les avec le plat de la lame.

Disposez la viande sur un grand plat, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis assaisonnez généreusement de sel et de poivre.

Servez aussitôt ou laissez mariner pendant 10 minutes, pour que la viande «cuise» légèrement en s'imprégnant de la marinade.

Ajoutez quelques copeaux de parmesan sur la viande et servez avec de la roquette.

En automne, remplacez le parmesan par des grains de poivre rose et de fines lamelles de truffe ou, en été, par de fines lamelles d'artichaut.



**CARPACCIO DE BŒUF** 1 Découpez de la viande de bœuf maigre. 2 Étirez la viande pour obtenir des tranches fines.





## CARPACCIO SAISI

Le carpaccio saisi est un plat facile et amusant à préparer. Utilisez un filet d'agneau, de bœuf, de thon, de saumon ou toute autre pièce noble de poisson ou de viande pouvant être roulée et congelée. On peut aussi préparer du carpaccio de porc.

Viande ou poisson, roulez la chair dans un mélange d'épices moulues, d'herbes aromatiques finement ciselées, de tomates séchées, d'ail, de câpres ou de noix concassées. Laissez libre cours à votre imagination !

# CARPACCIO D'AGNEAU SAISI

**PREPARATION : 15 MIN**

**CONGÉLATION : 12H**

**CUISSON : 5 À 10 MIN**

**POUR 4 PERSONNES,  
EN ENTRÉE**

1 cuill. à soupe de romarin  
séché

3 gousses d'ail

1 morceau de piment rouge  
de 3 cm

1 ou 2 cuill. à café de poivre  
du moulin

1/2 cuill. à café de fleur de sel  
+ 1 pincée pour servir

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 filet de collier d'agneau  
dégraissé et formé en rouleau  
le jus de 1 citron

Le collier d'agneau est une pièce délicieusement tendre, largement sous-estimée. Ne vous laissez pas décourager par son apparence un peu grasse. En saisissant la viande, on «scelle» les jus dans la chair. Presque crue, elle possède une texture et un parfum très agréables. Excellent avec des fruits macérés, comme les mirabelles (voir p. 233) ou les quetsches (voir p. 235) et avec les gelées, comme la gelée campagnarde (voir p. 228) ou la gelée de pomme sauvage.

Réunissez le romarin, l'ail et le piment sur une planche à découper. Hachez-les finement, puis ajoutez le poivre noir et la fleur de sel. Roulez la viande dans cette préparation, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement couverte. Entourez-la de film alimentaire, puis placez-la au congélateur pour 12 heures.

Faites chauffer une grande poêle à feu vif. Versez l'huile d'olive, puis mettez la viande. Faites revenir l'agneau à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré. Si la viande est congelée, comptez entre 5 et 10 minutes de cuisson.

Sur une planche à découper, tranchez la viande en fines lamelles, disposez-les sur des assiettes et arrosez-les de jus de citron. Parsemez la viande d'un peu de fleur de sel.

Roulez la viande dans le mélange d'épices



Pressez la viande pour faire adhérer les épices



# CARPACCIO DE RÂBLE DE LAPIN SAISI

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**CONGÉLATION : 12H**

**POUR 4 PERSONNES**

1 petit bouquet de persil plat

1/2 cuill. à café de fleur de sel

4 cuill. à café de graines  
de coriandre écrasées

4 râbles de lapin

Excellent, le rable est la pièce la plus noble du lapin.

Ciselez le persil plat, puis mélangez-le avec la fleur de sel et les graines de coriandre. Procédez comme pour le carpaccio d'agneau saisi (voir p. 263), puis faites revenir la viande pendant 1 ou 2 minutes.

Coupez les râbles en tranches de 2 cm d'épaisseur et servez-les, si vous le souhaitez, avec des pousses de radis noir et de la roquette. Vous pouvez éventuellement accompagner la viande *depiccalilli* (voir p. 240).



**DÉCOUPER LES RÂBLES DE LAPIN** 1 Passez un couteau à courte lame et bien aiguisé le long de la colonne vertébrale. 2 Écartez le rable de la colonne. 3 Passez la lame sous le rable pour le détacher de l'os. 4 Le premier rable est séparé de l'os. 5 Procédez de la même manière de l'autre côté de la colonne vertébrale. 6 Les deux râbles détachés de l'os.





# CARPACCIO DE BŒUF SAISI AUX TOMATES

**PRÉPARATION : 15 MIN**  
**CONGÉLATION : 2 H OU 3 H**  
**CUISSON : 5 À 10 MIN**

**POUR 6 À 8 PERSONNES,**  
**EN ENTRÉE**

500 g de filet de bœuf  
1 50 g de chicorée rouge  
8 à 10 radis incisés plusieurs fois dans la longueur, sans aller jusqu'à la base, puis plongés dans de l'eau glacée pour qu'ils s'ouvrent en « fleurs »  
200 g de tomates cerises  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
80 g de beurre ramolli  
fleur de sel et poivre du moulin

**POUR LA SAUCE**

10 cl d'huile d'olive  
le jus de 1 citron

**Le filet de bœuf encore congelé est saisi dans de l'huile d'olive et du beurre très chaud : l'extérieur dore tandis que l'intérieur reste cru. Coupée en fines tranches, la viande est ensuite servie avec une sauce citronnée.**

Enveloppez le filet de bœuf dans du film alimentaire, en serrant bien et placez-le 2 ou 3 heures au congélateur.

Coupez la chicorée en morceaux et garnissez-en une grande assiette. Égouttez les radis. Coupez les tomates cerises en deux et réservez.

Préparez la sauce en réunissant l'huile d'olive et le jus de citron dans un bol. Salez et poivrez, puis émulsionnez à la fourchette.

Sortez la viande du congélateur, déballez-la, puis enduisez-la de beurre. Faites chauffer une poêle à feu vif, puis versez l'huile d'olive. Faites dorer la viande. Si la poêle est trop chaude, réduisez la température à feu moyen. Quand la viande est dorée, découpez-la en fines tranches.

Dressez la viande sur une assiette garnie de chicorée, de radis et de tomates cerises. Nappez de sauce, puis servez aussitôt.

# CARPACCIO DE SAUMON SAISI

**PRÉPARATION : 15 MIN**  
**CONGÉLATION : 2H OU 3H**  
**CUISSON : 5 MIN**

**POUR 4 PERSONNES,**  
**EN ENTRÉE**

3 cuill. à café de poivre du moulin  
1 gros bouquet d'aneth finement ciselé  
+ quelques brins  
1/2 cuill. à café de fleur de sel  
5 cuill. à soupe d'huile d'olive  
500 g de filet de saumon  
1 navet blanc coupé en julienne  
un peu de vinaigre de riz

NOTE Si vous prévoyez de manger du poisson sauvage cru ou mariné, il est conseillé de le congeler 48 heures pour éliminer les éventuels parasites.

**Ici, j'ai agrémenté le poisson d'aneth et de poivre noir, mais vous pouvez utiliser les herbes aromatiques et les épices de votre choix. Associez par exemple genièvre et persil, puis déclinez cette recette avec différents poissons.**

Mélangez le poivre, l'aneth et la fleur de sel, puis procédez comme pour le carpaccio d'agneau saisi (voir p. 263), en réduisant le temps de cuisson à 5 minutes.

Coupez le saumon en tranches de 1 cm d'épaisseur et servez-le avec la julienne de navet blanc arrosée de vinaigre de riz.



Carpaccio de bœuf saisi aux tomates



## GROS PLAN SUR LE CEVICHE

Au *Gaicho*, un restaurant sud-américain de Londres, Ryan Hattingh et Martin Williams ont érigé le ceviche en art. J'ai eu la chance de participer à un cours de cuisine chez eux - et mes papilles gustatives s'en souviennent encore !

Loin d'être adeptes d'une longue marinade du poisson, comme le veut la recette traditionnelle, ils préfèrent servir le ceviche aussitôt préparé. Le poisson est d'abord salé pour extraire l'eau qu'il contient, juste le temps nécessaire pour amorcer le processus d'osmose. Puis ils ajoutent

le jus d'agrumes qui est absorbé par la chair, entamant la « cuisson ». Au bout de 15 à 30 secondes, la chair du poisson devient opaque. Il faut alors jeter l'excédent de liquide, puis ajouter herbes aromatiques, épices et autres ingrédients, pour créer des entrées exotiques ou des plats principaux, accompagnés de pommes de terre froides ou de tortillas. Les recettes qui suivent sont inspirées de la carte de ceviche des ateliers du *Gaicho*. Ne lésinez pas sur le sel : vous serez surpris de voir les quantités nécessaires au salage du poisson cru.

# CEVICHE DE SAUMON AUX NAVETS

## PRÉPARATION : 20 MIN

### POUR 1 PERSONNE

1/2 cuill. à café de wasabi en pâte

1 cuill. à soupe de vin doux

quelques gouttes de sauce soja

1/2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café de sirop de gingembre (en épicerie fines)

75 g de filet de saumon ou de truite saumonée, coupé en tranches fines

1/2 cuill. à café de fleur de sel

1/2 citron vert

1 morceau de gingembre haché

30 g de navet coupé en julienne

1 cuill. à soupe de feuilles de coriandre

Je vous conseille de préparer les ingrédients de la marinade dans un bol pour chaque convive. Vous pouvez aussi proposer que chacun confectionne son ceviche ; c'est pourquoi les ingrédients sont indiqués pour une personne.

Dans un bol, mélangez le wasabi, le vin doux, la sauce soja, l'huile d'olive et le sirop de gingembre.

Posez les tranches de saumon sur une assiette et parsemez-les de fleur de sel. Pressez le demi-citron vert, versez-le sur le saumon, puis laissez mariner jusqu'à ce que la chair devienne opaque. Enlevez l'excédent de jus en le versant dans un ramequin, puis parsemez le saumon de gingembre haché.

Répartissez la julienne de navet sur le poisson, parsemez de coriandre puis arrosez de sauce au wasabi.

Servez le ceviche individuellement ou bien disposez tous les ingrédients préparés sur la table. Donnez à chaque convive un ramequin et une assiette, pour composer lui-même son ceviche.

# CEVICHE DE SAINT-JACQUES

## PRÉPARATION : 20 MIN

### POUR 1 PERSONNE

75 g de coquilles Saint-Jacques sans le corail décoquillées et nettoyées

1/2 cuill. à café de fleur de sel

1 /2 citron vert

1 petite orange pelée sans peau blanche ni pépins coupée en quartiers

1/2 piment rouge finement haché

30 g d'oignon rouge coupé en très fines rondelles

1/2 cuill. à soupe de cresson

1 cuill. à soupe de coriandre ciselée

les jus de 1 /2 citron, 1/2 orange et 1/4 de citron vert mélangés

1 cuill. à café de pâte de piment

20 g de carottes coupées en julienne, frites et salées

Ce ceviche classique peut être servi de la même manière que la recette ci-dessus.

Mettez les coquilles Saint-Jacques dans un ramequin et parsemez-les de fleur de sel. Pressez le demi-citron vert, versez-le sur les coquilles Saint-Jacques et laissez mariner quelques instants, jusqu'à ce que la chair devienne opaque. Versez l'excédent de liquide dans l'autre ramequin, ajoutez les quartiers d'oranges, puis retournez les coquilles Saint-Jacques.

Ajoutez le piment haché, les rondelles d'oignons, le cresson, la coriandre, le jus d'agrumes, la pâte de piment et la julienne de carottes frites et salées, puis mélangez délicatement le tout. Retournez les coquilles Saint-Jacques, puis rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire. Ajoutez éventuellement un filet de citron vert.

Servez le ceviche individuellement ou bien disposez tous les ingrédients préparés sur la table. Donnez à chaque convive deux ramequins et une assiette pour composer lui-même son ceviche !

*ci-dessous* Ceviche  
de Saint-Jacques  
après la marinade  
*ci-contre* Le ceviche  
prêt à déguster





TEASPOONS  
1 1/2  
1  
3/4  
1/2  
1/4

OUNCES  
1 1/2  
1  
3/4  
1/2  
1/4

MEASURING  
CUP



Ceviche de crevettes à l'équatorienne

# CEVICHE DE CREVETTES À L'ÉQUATORIENNE

**PRÉPARATION : 20 MIN**

**POUR 4 PERSONNES**

le jus de 1 /2 citron  
1 pincée de piment en poudre  
125 g de grosses crevettes décortiquées  
1 pincée de fleur de sel  
le jus de 1/2 citron vert  
1 portion de sauce tomate équatorienne pimentée (voir ci-dessous)  
10g d'oignon rouge coupé en fines rondelles  
30 g d'avocat coupé en fines tranches arrosées de jus de citron  
2 cuill. à soupe de pop-corn salé  
1 cuill. à soupe de graines de courge grillées  
1 cuill. à café de feuilles de coriandre

**Le pop-corn salé ajoute une touche originale à ce mets. D'ailleurs, je m'en sers volontiers dans diverses salades. Préparez la sauce tomate pimentée à l'avance. Astuce : doublez les quantités de la sauce pour la congeler.**

Dans une casserole, faites frémir de l'eau salée additionnée du jus de citron et du piment en poudre. Incisez légèrement le dos des crevettes et retirez la veine noire. Faites pocher les crevettes dans la casserole jusqu'à ce que la peau soit tout juste rose. Egouttez et laissez refroidir dans un bol.

Parsemez les crevettes de fleur de sel. Pressez le demi-citron vert sur la chair et laissez reposer de 15 à 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle devienne opaque.

Jetez l'excédent de liquide, puis tournez les crevettes dans la sauce tomate.

Garnissez les crevettes de rondelles d'oignon et d'avocat, puis parsemez de pop-corn, de graines de courge et de feuilles de coriandre.

VARIANTE Remplacez les crevettes par 125 g de coquilles Saint-Jacques décoquillées et nettoyées. Tranchez-les en deux, de manière à obtenir deux rondelles, avec ou sans les coraux.

## SAUCE TOMATE ÉQUATORIENNE PIMENTÉE

Préchauffez le four à 180 °C (therm. 6).

Posez les piments, le poivron rouge, l'oignon, les tomates et l'ail sur une plaque à rôtir, puis enfournez 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettez-les dans le bol d'un robot, ajoutez la demi-orange, le demi-citron, le demi-citron vert, le Tabasco", la purée de tomate et l'huile d'olive, salez, puis mixez jusqu'à obtention d'une purée.

Dans une casserole, faites chauffer le mélange à feu moyen, jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**CUISSON : 35 À 45 MIN**

**POUR 4 PERSONNES**

10 à 30 g de piments rouges entiers équeutés  
50 g de poivron rouge  
1 oignon, pelé et coupé en grosses rondelles  
50 g de tomates olivettes  
1 petite gousse d'ail pelée  
1 /2 orange  
1/2 citron  
1 /2 citron vert  
1 cuill. à café de Tabasco"  
75 g de purée de tomate  
1 cuill. à soupe d'huile d'olive vierge extra  
sel du moulin

### QUI L'ÊT CRU ?

Robert L. Wolke, professeur de chimie à l'université de Pittsburgh, aux Etats-Unis, et auteur de *Ce qu'Einstein disait à son coiffeur*, nous explique que l'acide citrique du citron, du citron vert et des agrumes en général transforme les protéines du poisson, lors d'un processus appelé dénaturation : les molécules de protéines, habituellement torsadées et repliées sur elles-mêmes, se déplient pour

adopter des formes moins tordues. Elles perdent leur nature d'origine : on dit donc qu'elles se dénaturent.

La cuisson dénature elle aussi les protéines, tout comme des teneurs élevées en sel et l'acide acétique du vin (marinade). Les jus d'agrumes des ceviche induisent le même phénomène. L'acidité de ces fruits est assez élevée, ce qui empêche ainsi la prolifération de bactéries.





*ci-dessus* Marinade des crevettes  
*ci-contre* Espadon et crevettes marinés



# ESPADON ET CREVETTES MARINÉS

PRÉPARATION : 20 MIN

INFUSION : 30 MIN

MARINADE : 1 H

## POUR 4 PERSONNES

1 0 cl d'huile d'olive vierge extra

1 poignée de brins de fenouil finement ciselés  
+ quelques brins entiers

1 gousse d'ail coupée en lamelles

le jus de 1 citron

200 g d'espadon coupé en 8 tranches très fines

12 grosses crevettes crues décortiquées avec les têtes

1 gros bulbe de fenouil, coupé en tranches fines

quelques graines de sésame

pousses de radis noir

**Cette recette me vient de chez *Andréa*, un restaurant de Palazzolo Acreide, dans les monts Hybléens en Sicile. Leur cuisine, expliquent les propriétaires, *Andréa et Lucia AU*, «est inspirée par les montagnes et par le patrimoine gastronomique local». Ce qui ne l'empêche pas d'être résolument moderne le restaurant s'est vu décerner un escargot, symbole du Slow Food un mouvement qui tend à promouvoir la gastronomie locale -, pour la qualité et l'authenticité de sa cuisine de saison.**

Versez l'huile d'olive dans un récipient résistant à la chaleur, puis ajoutez les brins de fenouil ciselés et l'ail. Couvrez avec du film alimentaire et posez le récipient dans une casserole d'eau frémissante. Lorsque le film se soulève, l'infusion est prête. Passez l'huile à travers un chinois, puis incorporez le jus de citron en fouettant.

Dressez l'espadon sur une grande assiette, incisez légèrement le dos des crevettes pour retirer la veine noire et mettez les crevettes dans un plat en terre. Arrosez l'espadon et les crevettes avec la moitié de l'huile aromatisée au fenouil, couvrez et laissez mariner 1 heure au frais.

Repartissez, l'espadon et les crevettes dans quatre assiettes, puis ajoutez les tranches de fenouil. Arrosez avec le reste de sauce, puis parsemez de graines de sésame et de pousses de radis noir. Garnissez de brins de fenouil.

# SALADE JAPONAISE DE SASHIMI

CONGÉLATION : 2 JOURS

PRÉPARATION : 30 MIN

## POUR 4 PERSONNES

1 00 g de saumon coupé en morceaux épais

1 00 g de thon ou d'espadon coupé en morceaux épais

1 00 g de lotte coupée en morceaux épais

1 00 g de coquilles Saint-Jacques nettoyées ou de crevettes crues décortiquées

1 cuill. à soupe de graines de sésame

3 cuill. à soupe de sauce soja claire

1/2 à 1 cuill. à café de wasabi en pâte

1/2 concombre

2 petits navets

4 oignons nouveaux

1 échalote

1 poignée de pousses de radis noir

1 ou 2 feuilles d'algue nori

**Traditionnellement, ce plat inspiré des salades japonaises de sashimi classiques contient aussi du riz.**

Placez le saumon, le thon et la lotte au congélateur pendant 2 jours, puis laissez-les partiellement décongeler au réfrigérateur. Coupez-les en morceaux d'environ 2 cm x 3 cm et de 5 mm d'épaisseur, puis tranchez finement les coquilles Saint-Jacques. Couvrez le tout et réservez au réfrigérateur.

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les graines de sésame à sec, puis laissez-les refroidir sur une plaque à pâtisserie.

Dans un bol, mélangez la sauce soja et le wasabi.

Coupez le demi-concombre en deux dans la longueur, puis tranchez-le en biseau pour obtenir de fines lamelles. Emincez les navets et les oignons en julienne, puis coupez l'échalote en fines rondelles. Dans un saladier, réunissez ces légumes avec les pousses de radis, ou dressez-les dans quatre assiettes individuelles. Hachez les feuilles de nori et incorporez-le à la salade. Disposez le poisson sur la salade, puis nappez de sauce et parsemez de graines de sésame dorées.

Servez éventuellement accompagné de gingembre mariné (voir p. 245).



Salade japonaise  
de sashimi

## BAR À L'ORANGE ET À LA CORIANDRE

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 2H

### POUR 4 PERSONNES

4 filets de bar

1 cuill. à café bombée  
de fleur de sel

le jus et le zeste finement  
râpé de 3 grosses oranges  
non traitées

1 pincée de piment en poudre

2 cuill. à soupe de coriandre  
ciselée + quelques feuilles  
entières

**Dans cette recette inspirée du ceviche, le poisson marine dans du jus d'orange, du piment et de la coriandre. Vous pouvez aussi faire cuire le bar à la vapeur pendant 4 minutes avant de le mariner.**

Disposez le bar dans un plat en terre peu profond, puis parsemez-le de fleur de sel. Ajoutez le jus et le zeste de 2 oranges ainsi que le piment, puis couvrez et laissez mariner 2 heures au frais.

Videz le plat de la marinade. Laissez les filets de bar entiers ou coupez-les en 3 à 5 morceaux, puis dressez-les sur des assiettes.

Mélangez la coriandre ciselée avec le jus et le zeste de l'orange restante et versez la sauce sur le poisson. Garnissez chaque portion de 1 feuille de coriandre, puis servez aussitôt.

## VERRINES DE SAINT-JACQUES À LA CORIANDRE

PRÉPARATION : 15 MIN

MARINADE : 1 H

### POUR 4 PERSONNES

200 g de grosses coquilles  
Saint-Jacques décoquillées,  
nettoyées et coupées en dés

quelques feuilles de menthe

le jus et le zeste finement râpé  
de 1/2 citron vert non traité

1 pincée de piment  
en poudre

1 pincée de fleur de sel

1 cuill. à soupe de coriandre  
finement ciselée

1 ou 2 cuill. à soupe d'huile  
de pépins de raisin

50 g d'œufs de lump  
ou de caviar

50 g d'oignon rouge  
finement haché

**Voici une recette très simple et originale : il suffit de faire mariner les coquilles Saint-Jacques, puis de les servir dans les verrines.**

Dans un plat en terre, réunissez les saint-jacques, de la menthe, le jus de citron vert, le piment en poudre et la fleur de sel, puis mélangez. Couvrez et laissez mariner au minimum 1 heure au frais.

Mettez le zeste de citron vert dans un bol avec la coriandre et l'huile de pépins de raisin, mélangez les œufs de lump et l'oignon dans un autre bol. Videz la marinade des saint-jacques, jetez la menthe et nappez avec le mélange à base de coriandre.

Répartissez les saint-jacques dans quatre verrines, puis garnissez de préparation aux œufs de lump et de menthe.





## PERDU DANS LA NUIT DES TEMPS

La préparation de la viande crue possède elle aussi ses traditions spécifiques. Le steak tartare, ou bifteck à l'américaine, passe pour un plat typiquement français. Il se compose de steak de bœuf ou de cheval cru de premier choix, haché, relevé de sel, de poivre, d'oignon finement haché et de persil, puis agrémenté d'un jaune d'œuf cru. Le steak tartare est parfois relevé de Tabasco \*, de Worcestershire sauce ou de câpres. Ce plat est entouré d'une mythologie fascinante qui l'associe aux Tartares, même si rien n'atteste que ces derniers mangeaient réellement de la viande crue.

Ce que l'on sait, en revanche, c'est que cette spécialité était appréciée en Allemagne au Moyen Âge et qu'elle a été introduite aux États-Unis par des immigrants allemands, tout comme les hamburgers, les «delikatessen » et autres spécialités désormais associées à la cuisine nord-américaine.



*ci-dessus*  
Steak tartare  
prêt à servir  
*ci-contre*  
Les ingrédients  
du steak tartare  
mêlés





# STEAK TARTARE

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**POUR 4 PERSONNES**

400 g d'ailoyau, de filet de bœuf ou de steak de cheval, haché

1 oignon finement haché

4 cuill. à café d'huile d'olive

1/2 cuill. à café de Tabasco\*

1 cuill. à café de Worcestershire sauce

3 cuill. à soupe de persil plat finement ciselé

4 jaunes d'œufs

4 petits cornichons finement hachés

2 cuill. à soupe de câpres au sel rincées, essuyées et hachées

4 cuill. à soupe de mayonnaise sel et poivre du moulin

Et vous, comment aimez-vous votre steak tartare : avec la viande hachée ou coupée en tout petits morceaux ? Voilà une question cruciale qui donne lieu à des discussions enflammées entre amateurs de viande crue. Les uns estiment que le steak tartare doit être réduit à sa plus simple expression, les autres qu'il doit contenir 21 ingrédients.

Permettez-moi de citer le Grand Larousse gastronomique : «se prépare avec de la viande de bœuf haché (de cheval, selon les puristes), servie crue avec un jaune d'œuf et des condiments (oignon, câpres et persil hachés, moutarde, sauce anglaise, Tabasco" et huile)».

**Ne hachez surtout pas le steak au robot! Si vous n'avez pas de hachoir, demandez au boucher de hacher la viande, ou émincez-la avec un couteau bien aiguisé.**

Dans un bol, réunissez la viande, l'oignon, l'huile d'olive, le Tabasco", la Worcestershire sauce et le persil. Salez et poivrez. Mélangez soigneusement avec les mains.

Prenez un quart de la viande assaisonnée (soit environ 100 g), façonnez-la en boule, puis posez-la sur le côté d'une assiette, en appuyant délicatement dessus pour l'aplatir et former un creux, puis déposez un jaune d'œuf dans celui-ci. Renouvelez l'opération avec le reste de la viande.

Répartissez les cornichons, les câpres et la mayonnaise dans les quatre assiettes, en les disposant en petits tas autour de la viande.

Servez aussitôt, éventuellement accompagné de pommes de terre frites.

# TARTARE DE THON À LA TOMATE

**PRÉPARATION : 15 MIN**

**MARINADE : 1 H**

**POUR 4 PERSONNES**

250 g de steak de thon haché

le jus de 1 citron

4 à 6 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 poignée de persil plat finement ciselé + quelques feuilles

1 petite cuill. à soupe de câpres au sel rincées, essuyées et hachées

2 ou 3 grosses tomates bien fermes, pelées, épépinées, égouttées, puis coupées en petits dés

fleur de sel (facultatif) et poivre du moulin

Voici une recette très rafraîchissante. Les meilleurs morceaux de poisson, comme le steak de thon, donnent des tartares fabuleux. À savoir : plus la marinade au citron reste sur le thon, plus la chair «cuit».

Dans un saladier en verre, mettez le thon, le jus de citron, l'huile d'olive, le persil et les câpres. Poivrez. Mélangez soigneusement, puis salez uniquement si nécessaire. Couvrez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.

Incorporez les dés de tomate en réservant quelques dés.

Posez quatre cercles à pâtisserie sur quatre assiettes, puis répartissez le tartare dans les cercles. Enlevez délicatement les moules, puis garnissez le dessus des tartares des dés de tomate restants et d'une feuille de persil.



Tartare de thon à la tomate

# INDEX

Cet index rassemble les recettes classées par nom de produit ainsi que les termes techniques propres à la conservation.

## A

Agneau

Carpaccio d'agneau saisi

Gigot d'agneau épicé

Anchois

Anchois frais marinés

Anchois salés

Anguille

Salade d'anguille fumée

Arête, enlever les arêtes

des petits poissons gras

Asperge

Asperges au beurre  
de poutargue

Aubergine

Salade de pastrami, aubergine  
et feta  
Sauté de crevettes séchées  
à la chinoise

Avocat

Carpaccio de saumon  
à l'avocat

## B

Bar

Bar à l'orange et à la coriandre

Barbecue, «barbeque»

Betterave

Purée de betterave cuite  
et de raifort  
Saumon mariné à la betterave

Beurre blanc

Salade d'anguille fumée

Beurre clarifié

Bocaux, recyclage  
et stérilisation

Bœuf

Bœuf épicé à la pomme  
et au parmesan  
Bœuf fumé et grillé  
Carpaccio de bœuf épicé  
Carpaccio de bœuf saisi  
aux tomates  
Corned-beef  
Hachis de bœuf

Pastrami de bœuf

Poitrine de bœuf salée

Rôti épicé et boulettes  
de pommes de terre

Salade de pastrami, aubergine  
et feta

Steak tartare

Boudin noir

Canapés au boudin noir

## C

Cabillaud

Brandade de morue  
Cabillaud au sel  
Gratin de morue et de panais

Poutargue de cabillaud

Canapé

Canapés au boudin noir  
Canapés au saumon fumé  
et au chevreuil  
Mini-blinis à la poutargue  
Toasts aux crevettes  
et aux saint-jacques

Canard

Canard fumé à la cannelle  
et à l'orange  
Cuisses de canard confites

Magrets de canard fumés  
et poires épicées

Magrets de canard salés  
Rillettes de canard

Câpre

Confit de lapin aux câpres  
et aux olives

Carpaccio

Carpaccio de poisson

Carpaccio de bœuf

Carpaccio saisi

Cerise

Cerises noires à la vodka

Ceviche

Champignon

Sanglier glacé et sauce  
aux champignons

Charcuterie maison

Châtaigne

Crêpinettes aux marrons

Chevreuil

Canapés au saumon fumé  
et au chevreuil  
Chevreuil séché à l'asiatique

Longe de chevreuil fumée  
à froid

Mini-tourtes à la terrine

de gibier  
Terrine de gibier en morceaux

Chorizo

Chorizo maison  
Fèves au chorizo

Chou

Chou mariné  
Petit salé au chou  
Rillons de porc au chou mariné

Citron

Harengs au citron et au raifort

Cognac

Pêches au sirop et au cognac

Coing

Pâte de coing

Concombre

Antipasto sarde  
Cornichons ou concombres  
marinés

Confire, mode d'emploi

Conservation, règles d'or

Coriandre

Bar à l'orange et à la coriandre

Verrines de saint-jacques  
à la coriandre

Corned-beef

Cornichon

Cornichons ou concombres  
marinés

Courgette

Tartines de saumon fumé  
aux courgettes

Crabe

Mousse de crabe

Crème fraîche

Mini-blinis à la poutargue

Crêpinettes

Crevette

Ceviche de crevettes  
à Péquatorienne  
Confit de crevettes  
Espadon et crevettes marinés

Saint-jacques et crevettes  
fumées

Sauté de crevettes séchées  
à la chinoise

Toasts aux crevettes  
et aux saint-jacques

Crostini

## E

Eau-de-vie, fruits à

Épices, mélanges et marinades

Espadon

Antipasto sarde  
Espadon et crevettes marinés

## F

Faisan

Faisan aux pommes  
et aux épices

Feta

Salade de pastrami, aubergine  
et feta

Fève

Fèves au chorizo

Flétan

Carpaccio de saint-jacques  
et de flétan

Foie

Pâté de foie de porc

Fraise

Salade verte et truite aux fruits  
rouges

Framboise

Framboises macérées  
Salade verte et truite aux fruits  
rouges

Fromage

Bœuf épicé à la pomme  
et au parmesan

Fromage de tête

Fruits de mer

Huîtres marinées  
Mini-tourtes au lard et aux fruits  
de mer

Fumage à chaud

Fumage à froid

## G

Gelée campagnarde

Gibier

Canapés au saumon fumé  
et au chevreuil  
Chevreuil séché à l'asiatique

Longe de chevreuil fumée  
à froid

Mini-tourtes à la terrine  
de gibier

Sanglier glacé et sauce  
aux champignons

Terrine de gibier en morceaux

Terrine de gibier, de viande  
ou de volaille  
Gingembre  
Carpaccio de thon  
au gingembre  
Gingembre mariné  
Soupe au lard, au poireau  
et au gingembre  
Gravlax traditionnel  
Groseille à maquereau  
Groseilles à maquereau  
marinées

## H

Haddock  
Kedgerree  
Œufs Bernadette  
Velouté de haddock  
aux pommes de terre  
Hareng  
Harengs au citron et au raifort  
  
Harengs marinés suédois  
  
Purée de hareng fumé  
Rollmops  
Salade de rougets-barbets  
à la roquette  
Tartare de hareng suédois

Haricot blanc  
Petit salé aux haricots blancs

Huître  
Huîtres marinées

## j

Jambon  
Jambon glacé au miel  
Jambon glacé à la moutarde  
  
Jambon maison  
Jambon de Parme  
Jambon persillé  
Jambon en saumure  
à la mélasse  
Paupiettes de porc au jambon  
de Parme  
Tagliolini au jambon de Parme

Viande de porc saumurée

## K

Kedgerree

## L

Lapin  
Carpaccio de râble de lapin  
saisi

Confit de lapin aux câpres  
et aux olives  
Lard maigre  
Légume  
Escabèche de thon  
aux légumes  
Jardinière aigre-douce  
à l'italienne  
Légumes marinés  
à la japonaise  
Piccalilli  
Ragoût de poisson  
à la grecque

Lentille  
Petit salé aux lentilles  
Lotte  
Salade japonaise de sashimi

## M

Maquereau  
Maquereau mariné  
à la japonaise  
Maquereaux marinés  
aux deux poivres  
Maquereaux à la menthe

Menthe  
Maquereaux à la menthe

Miel  
Jambon glacé au miel

Mirabelle  
Mirabelles macérées

Morue  
Brandade de morue  
Gratin de morue et de panais

Moule  
Mini-tourtes au lard  
et aux fruits de mer

Moutarde  
Jambon glacé à la moutarde

Sauce barbecue  
à la moutarde

Mûre  
Gelée campagnarde

## N

Navet  
Ceviche de saumon  
aux navets

Noix  
Noix marinées 243

Nouilles chinoises  
Pintade fumée aux nouilles  
chinoises

## O

Œuf  
Asperges au beurre  
de poutargue  
Kedgerree  
Œufs Bernadette  
Oignon  
Oignons marinés  
Olive  
Confit de lapin aux câpres  
et aux olives  
Orange  
Bar à l'orange et à la coriandre

Canard fumé à la cannelle  
et à l'orange

## P

Panais  
Gratin de morue et de panais  
Pancetta  
Parmesan  
Bœuf épicé à la pomme  
et au parmesan  
Paupiettes de porc  
au parmesan et au jambon  
de Parme  
Pastrami  
Pastrami de bœuf  
Salade de pastrami. aubergine  
et feta  
Pâtes alimentaires  
Tagliolini au jambon de Parme

Pêche  
Pêches au sirop et au cognac

Persil  
Jambon persillé  
Petit salé, préparation du  
Piccalilli  
Piment  
Confiture pimentée de tomate

Sauce tomate équatorienne  
pimentée

Pintade  
Pintade fumée aux nouilles  
chinoises

Poire  
Magrets de canard fumés  
et poires épicées

Poireau  
Soupe au lard, au poireau  
et au gingembre

Pois  
Galettes de poisson et purée  
de pois

Poisson  
Galettes de poisson et purée  
de pois

Poutargue  
Ragoût de poisson  
à la grecque  
Pomme  
Bœuf épicé à la pomme  
et au parmesan  
Chutney de pomme  
Faisan aux pommes  
et aux épices  
Pomme de terre  
Galettes de poisson et purée  
de pois  
Hachis de bœuf  
Rillons de porc au chou mariné

Rôti épicé et boulettes  
de pommes de terre  
Salade de rougets-barbets  
à la roquette  
Velouté de haddock  
aux pommes de terre

Porc  
Boudin noir  
Canapés au boudin noir  
Chorizo maison  
Coquilles Saint-Jacques  
au lard  
Crépinettes aux marrons  
  
Épaule de porc fumée  
au barbecue  
Fromage de tête  
Jambon glacé au miel  
Jambon glacé à la moutarde

Jambon maison  
Jambon de Parme  
Jambon persillé  
Jambon en saumure  
à la mélasse  
Lard maigre  
Longe de porc séchée

Mini-tourtes au lard et aux fruits  
de mer  
Pancetta  
Pâté de foie de porc  
Paupiettes de porc au jambon  
de Parme  
Petit salé au chou  
Petit salé aux haricots blancs

Petit salé aux lentilles  
Petit salé : salaison à sec  
Poitrine de porc rôtie  
Quiche aux rillettes de porc

Rillettes et rillons de porc  
Rillons de porc au chou mariné

Soupe au lard, au poireau  
et au gingembre

Tête de porc en saumure  
Viande de porc saumurée  
Poulpe  
Petits poulpes à l'huile  
Poutargue  
Antipasto sarde  
Asperges au beurre  
de poutargue  
Mini-blinis à la poutargue  
Poutargue de cabillaud  
Prune  
Chutney de prune  
Mirabelles macérées  
Purée de kipper  
Quetsches macérées

## Q

Quetsche  
Quetsches macérées

## R

Raifort  
Harengs au citron et au raifort  
  
Purée de betterave cuite  
et de raifort  
Rillettes et rillons : mode  
d'emploi  
Riz  
Kedgeriee  
Rollmops  
Roquette  
Salade de rougets-barbets  
à la roquette  
Rouget-barbet  
Salade de rougets-barbets  
à la roquette

## S

Saindoux, préparation du  
Saint-jacques  
Carpaccio de saint-jacques  
et de flétan  
Ceviche de saint-jacques  
  
Coquilles Saint-Jacques  
au lard  
Saint-jacques et crevettes  
fumées  
Salade japonaise de sashimi  
  
Toasts aux crevettes  
et aux saint-jacques  
  
Verrines de saint-jacques  
à la coriandre  
Salade  
Salade verte et truite aux fruits  
rouges  
Salaison, initiation à la

Sanglier  
Mini-tourtes à la terrine  
de gibier  
Sanglier glacé et sauce  
aux champignons  
Terrine de gibier en morceaux

Sardine  
Sardines marinées  
à la vénitienne  
Saucisse, chair à  
Saumon  
Canapés au saumon fumé  
et au chevreuil  
Carpaccio de saumon  
à l'avocat  
Carpaccio de saumon saisi

Ceviche de saumon  
aux navets  
Gravlax traditionnel  
Rillettes de saumon  
Salade japonaise de sashimi

Saumon fumé à chaud  
  
Saumon mariné à la betterave  
  
Tartines de saumon fumé  
aux courgettes  
Saumure, mode d'emploi  
Smorgasbord  
Sprat  
Anchois frais marinés  
  
Stockfisch  
Gallettes de poisson et purée  
de pois  
Ragoût de poisson  
à la grecque

## T

Tanche  
Tanche marinée à la turinoise  
  
Tartare  
viande  
poisson  
Thon  
Antipasto sarde  
Carpaccio de thon  
au gingembre  
Escabèche de thon  
aux légumes  
Salade japonaise de sashimi  
  
Tartare de thon à la tomate  
  
Thon épicé grillé  
Toasts melba  
Tomate  
Antipasto sarde

Carpaccio de bœuf saisi  
aux tomates  
Confiture pimentée de tomate  
  
Pickles de tomate verte  
Sauce tomate équatorienne  
pimentée  
Tartare de thon à la tomate

## T

Truite  
Filets de truite fumés à froid  
  
Salade verte et truite aux fruits  
rouges

## V

Vinaigre  
Vinaigre aux épices  
Vodka  
Cerises noires à la vodka  
Volaille  
Terrine de gibier, de viande  
ou de volaille

## Y

Yaourt, marinade au

# REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont permis à ce livre de voir le jour, notamment :

Les maîtres-fumeurs Michael et Debbie Leiseur de The Organic Smokehouse, Shropshire; Lance Forman de Forman and Son, Londres; Neil et Rosie Robson de Robson and Sons Ltd., Craster; et Richard Cook de la Severn and Wye.

Les restaurateurs et chefs suivants : Shaun Hill, désormais au *Walnut Tree*, et son chef Roger Brook; Alan Murchison de *L'Ortolan*, Reading et Will Holland, chef de *La Bécasse* à Ludlow; Ryan Hattingh et Martin Williams du *Gaucha*, Londres; Henry Herbert, chef du pub *Coach and Horses*, Clerkenwell, Londres; Steve Robbins, chef du *Prego*, Monmouth; et Rinaldo Dalsasso, chef étoilé au Michelin retraité, Italie.

Alessandra Smith et l'ENIT, l'office du tourisme italien à Londres. Mario Corongiu, maire de Sant'Antioco, mon guide Chicco et tous les gens adorables qui m'ont parlé de la *bottaraa* et d'autres produits conservés traditionnels. Antioco Fernando de Fois de Sulkey ; Mario et Anna Maria de Salis, producteurs de *bottarga*. Stefano Cannas du restaurant *Golfo di Cannas* ; Paola et Roberto, propriétaires de *Del Passeggero*.

Cherry Haigh de Dialogue Agency ; le Festival du jambon de Parme, à Parme ; Fabrizio Raimondi et Elke Fernandez du consortium au jambon de Parme ; Stefano Borchini de Slega.

Francesco et Ide Bagliardi de Masticabrodo ; Rowley Leigh, chroniqueur gastronomique et propriétaire du *Café anglais*, Porchester Gardens, Londres; et Alex Mackay, chroniqueur gastronomique et chef. Gabriella Bruschi, journaliste de Milan et Mirca Bolognese, ENIT Parme.

Le sud des Pouilles, la région de Gargano et la ville de Vieste; Antonio Calabresi; le jeune chef innovant Andréa Ali de *"da Andréa"* à Palazzolo Acreidi dans les collines des environs de Syracuse en Sicile.

Mario Stoppani qui m'a permis de me promener dans la jungle de jambons, de salamis et autres chez Peck SpA, Milan. Mariella Belloni, journaliste.

Le pavillon Terra Madré du Salone del Gusto. véritable creuset planétaire où s'échangent des traditions locales : stockfisch de Norvège, poutarque produite par des femmes imraguen en Mauritanie, poisson fumé de l'île de Robinson Crusoe au Chili et salaisons en provenance du Japon.

Joed Hansen, Alvestad, coordinateur du projet Slow food; Birgit Aarones de Seafood Norway; agritourisme Casale Cjanor - Frioul; Giacomo Mosso, Ceresole d'Alba. Turin; Sunday et Pietro Bologna du petit Serpepe agritourisme bio près de Viterbo.

James Swift et Graham Waddington de Trealy Farm Charcuterie, pays de Galles.

Chris Callwood et l'équipe de la boucherie Callwood & sons, Ross-on-Wye, Herefordshire ; David Lishman, boucher à Ikley dans le Yorkshire; Mark Bruce de Hanson's Sait Beef; Sammy Minzly de Brick Lane Bagel Factory ; Rachel Revell de Epping, pour sa recette de fromage de tête.

André Pope et Lake E. High, président, South Carolina Barbeque Association ; Jens Degn Andersen, Groenland ; Robert L. Wolke, professeur de chimie à l'université de Pittsberg ; Birit Lyregård, journaliste gastronomique à Stockholm; Iain Macdonald et Gayle Hartley; La Carniceria de Julian, Orce Andalousie ; Annearet Schrick en Allemagne; Martha EiKe en Norvège; Susanne Sherwood Rogers en Suède ; Christian Allison aux Pays-Bas ; Tony Maslin en Ecosse.

Ann et Franco Taruschio.

John Watkins, Grakka Ltd ; Tim Weschenfelder, Weschenfelder and Son.

Merci aussi à toute mon équipe, qui a accompli un travail considérable : la styliste gastronomique Monaz Dumasia, les assistantes Sandra Stafford et Lin Bridges ; Lawrence Morton et Simon Wheeler, directeur artistique et photographe ; Jacqui Small, KerENZA Swift et Abi Waters.

Toutes les photographies sont de Simon Wheeler, à l'exception de la photographie du jambon de Parme p. 111, fournie par le consorzio del Prosciutto di Parma, qui a été réalisée par le photographe Steve Lee.









# PETIT LAROUSSE des **CONSERVES** & **SALAISONS**

LAROUSSE, ÉDITEUR DE QUALITÉ DEPUIS 1852

## La conservation maison... c'est si bon !

Qui n'a jamais rêvé d'un cellier où s'aligneraient bocaux de fruits macérés, de confits et de pickles, où pendraient des jambons préalablement fumés, tous faits maison ? **Les 7 grandes techniques naturelles de conservation** – saler, sécher, fumer, confire, mariner dans le vinaigre ou à sec dans les épices et traiter les aliments crus – n'auront bientôt plus aucun secret pour vous.

Parmi les **125 recettes** proposées, prenez plaisir à préparer « pour plus tard » une morue salée, un pastrami de bœuf ou du chou mariné ; le moment venu, vous profiterez de la saveur incomparable d'une salade de courgettes et de saumon fumé par vos soins ou de celle de votre terrine de volaille sur du pain croustillant...

**De bons ingrédients, un peu de temps...  
c'est toute l'authenticité  
des conserves et salaisons retrouvée !**

22,90 € Prix France TTC

ISBN 978-2-03-585196-3



9 782035 851963

59.0477.6

  
LAROUSSE  
PRATIQUE

Photo de couverture :  
Jean-François Mallet © Coll. Larousse.