

Poisson MAGAZINE

POUR CEUX QUI AIMENT LES PRODUITS DE LA MER : WWW.TELEPOISSON.FR

MARS 2016 - N° 90



En Norvège à la pêche au skrei

page.2

Le poisson
"prend"
le bouillon

page10



| Du saumon au cèdre du Liban p.8 |
Vins et poissons p.14 |

Des confins du Grand Nord aux rives ensoleillées

Quel point commun voyez-vous entre la Norvège et le Liban ?
 Le saumon bien-sûr ! Cette question en forme de devinette n'est qu'un prétexte, vous l'aurez compris, pour vous faire voyager des confins du Grand Nord aux rives ensoleillées de la Méditerranée, comme nous le faisons depuis 20 ans déjà avec la complicité de votre poissonnier.

Le printemps arrive sans que nous ayons eu à goûter véritablement aux rigueurs de l'hiver. Il n'en reste pas moins que l'arrivée des beaux jours est l'occasion de commencer à rêver de grillades, de soirées en famille ou entre amis car avec le soleil, l'humeur devient plus festive à mesure que les journées s'allongent.

Pour les plus frileux, nous sommes allés piocher dans les secrets de William Ledeuil, de quoi vous réchauffer, en profitant de saveurs originales et d'assemblages parfois improbables, avec un seul point commun ici encore, les produits de la mer.

Si vous le lancez sur le sujet, votre poissonnier se fera un plaisir de vous livrer également ses petits secrets tandis qu'il vous aidera à sélectionner le ou les produits sur son étal pour accompagner vos agapes printanières. Confiez-lui vos idées, il les transformera en envies et vous en ferez à votre tour des plaisirs à partager.

Votre poissonnier et toute l'équipe de POISSON Magazine, vous souhaitent de bonnes fêtes de Pâques et vous donnent rendez-vous prochainement pour de nouvelles découvertes.



Pierre JESSEL
 Président du GPRPI et de la Confédération Nationale des Poissonniers-Ecaillers de France



Groupement Pilote Régional des Poissonniers Indépendants

POUR QUI AIMENT LES PRODUITS DE LA MER : WWW.TELEPOISSON.COM

Poisson Magazine est une revue bimestrielle éditée par le GPRPI et propriété du GPRPI
 1, rue de Concarnéau
 Marée 30321
 94569 Rungis Cedex
 Tél. : 01 46 86 96 29
Directeur de la publication et de la rédaction : Pierre Jessel
Réalisation et Publicité : IN OCTAVO - Tél. : 01 30 99 88 44
 Fax : 01 30 99 78 53
 4, rue Louis Blériot
 78130 Les Mureaux

Ont participé à ce numéro : Luis R. Camacho, Pierre Cauvin, Jean-Paul Frétillet, Valère Specque (direction artistique)
Crédit photo couverture : © Jean-Paul Frétillet
Impression : Fabrègue Imprimerie
 N° ISSN 1280 - 2115
 Toute reproduction (même partielle) des articles publiés dans Poisson Magazine sans accord de l'éditeur est interdite conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique.

Offert par votre poissonnier • Interdit à la vente

En Norvège

à la pêche au skrei

LE SKREI EST UN CABILLAUD D'EXCEPTION PÊCHÉ DANS LES EAUX POLAIRES DES ÎLES LOFOTEN EN NORVÈGE. PARCE QU'IL A NAGÉ DANS LES VAGUES TURBULENTES DE LA MER DE BARENTS, TOUT AU LONG D'UNE MIGRATION DE 2 000 KM, SA CHAIR D'UN BLANC NACRÉ COMME LA BANQUISE, EST À LA FOIS FERME ET DÉLICATE.



www.telepoisson.fr
 Des reportages,
 des recettes,
 des promos,
 des infos, ...

Skrei rôti, Sauce aux poivrons, chorizo et olives

☛ Pour 4 personnes

600 g de Skrei • 350 g de chorizo • 800 g d'épinards • 200 g d'olives noires • 350 g de tomates pelées et blanchies • 150 g de poivrons rouges • 200 g d'oignons • 2 dl d'huile d'olive extra vierge • 4 gousses d'ail • Vin blanc • Sel et poivre.

- ▶ Saler le Skrei puis le faire saisir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- ▶ Finir la cuisson au four à 180 °C pendant quelques minutes.
- ▶ Dans une casserole, mélanger l'huile d'olive avec le poivron rouge, l'oignon et l'ail préalablement coupés. Ajouter du vin blanc selon le goût et faire bouillir la préparation.
- ▶ Ajouter les tomates pelées et blanchies et laisser mijoter.
- ▶ Assaisonner au goût et laisser reposer pour que les saveurs se révèlent.
- ▶ Sécher le chorizo au four (180 °C) pendant 3 minutes et réserver.
- ▶ Faire revenir les épinards avec de l'huile d'olive et l'ail. Assaisonner avec du sel.
- ▶ Servir le Skrei avec la sauce et quelques tranches de chorizo. Parsemez d'olives finement coupées.

Dos de Skrei au four, betteraves, bacon croustillant et beurre de raifort

☛ Pour 4 personnes

600 g de dos de Skrei • 2 c. à soupe de beurre • 8 betteraves rouges, jaunes et rayées • 150 g de bacon • 100 g de beurre • 3 c. à soupe de raifort finement râpé • Sel et poivre.

- ▶ Placer le dos de Skrei dans un plat allant au four et étaler le beurre sur le poisson. Saler et poivrer. Enfourner à 175°C pendant environ 20 minutes.
- ▶ Peler les betteraves et les faire bouillir dans l'eau salée pendant environ 15 minutes.
- ▶ Faire croustiller à la poêle les tranches de bacon tranchées.
- ▶ Dans un bol, mélanger 50 g de beurre et le raifort, saler.
- ▶ Servir le poisson chaud garni de bacon croustillant et betteraves tranchées avec le beurre de raifort.



TÉLÉPOISSON
www.telepoisson.fr
Des reportages,
des recettes,
des promos,
des infos, ...



un crabe plus que royal

Ils ont des pattes gigantesques, les plus gros peuvent peser jusqu'à dix kilos et développer une envergure de deux mètres ! C'est l'histoire d'un crabe venu des eaux plus chaudes, celles du Japon et du Kamtchatka (d'où son autre appellation) dans l'extrême est de la Russie, là où elle se jette dans le Pacifique. Dans les années soixante, l'espèce fut introduite dans les eaux glaciales du fjord de Mourmansk pour enrichir l'activité des pêcheurs. Le crabe s'est senti d'emblée à son aise et n'a eu de cesse de conquérir de nouveaux territoires jusque dans les eaux les plus septentrionales de la Norvège. Le crustacé est très recherché par les pêcheurs car les cuisiniers dans le monde entier en raffolent. « Sa chair est abondante (surtout dans les pattes) et d'une grande finesse » explique Øyvind Næsheim, chef du restaurant Kita⁽¹⁾, à Stavanger en Norvège, qui le prépare aussi bien en sashimi que sous la forme d'un navarin agrémenté de parfums asiatiques.

⁽¹⁾ www.dejavu.no/kita/om-oss

Le chef norvégien, Christopher Haatuft fait le pitre sur la route verglacée, patinoire serait le terme le plus approprié, tant le froid et l'eau se sont ligüés pour damer le bitume. Comme tout bon norvégien, Christopher Haatuft ne craint pas la rigueur hivernale. Chaussé de simples tennis, et calé dans une veste printanière, il nargue le thermomètre et ses valeurs négatives. Nous, nous sommes emmitouflés comme des eskimos et nous goûtons le spectacle d'un troupeau de rennes sauvages enfoncés dans la neige jusqu'au garrot. Le cercle polaire est déjà derrière nous. De l'autre côté du paysage, la mer de Norvège d'un gris argenté s'enroule autour de la petite île de Sommarøy et cisèle les rives enneigées. Le chauffeur de l'autocar nous raconte qu'il y a encore un mois, la baie était le théâtre des baleines. Depuis, elles sont parties mais les skrei sont toujours là, encore pour quelques semaines. Eux aussi, sont de passage. Ces poissons voyageurs ne manquent pas de cran et chaque année, ils remontent à contre-courant les eaux polaires de la mer de Barents pour venir se reproduire dans les eaux plus clémentes des îles Lofoten. Ce cabillaud aux reflets mordorés, taillé comme un athlète après avoir nagé dans les vagues glacées de cette route effrénée de 2 000 km, arrive dans les premiers jours de janvier comme une

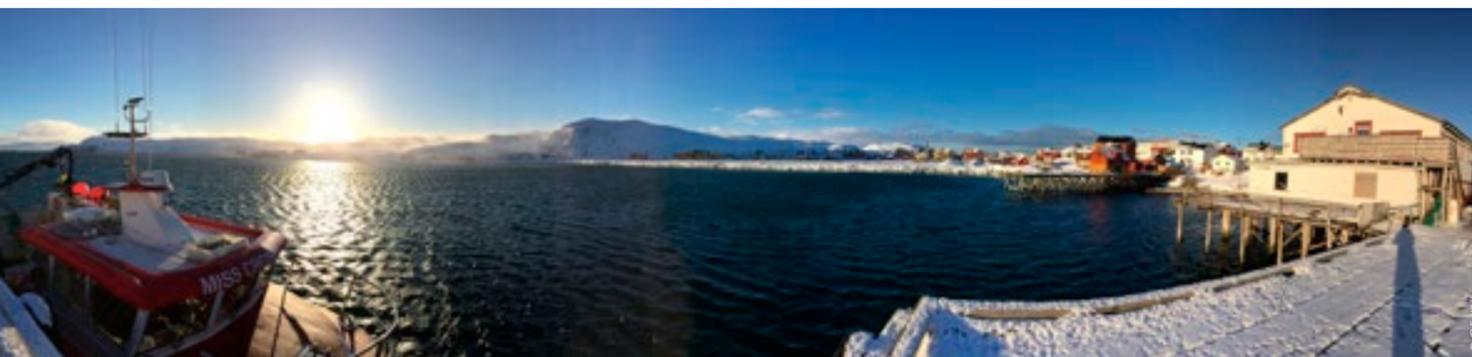


... éclaircie dans l'hiver polaire. Par tous les temps ou presque, les pêcheurs des îles partent à la rencontre du poisson prodige. Ils n'ont que quatre mois et le cabillaud repartira.

Ce jour-là, nous suivons au loin quelques embarcations cahotées par des vagues viriles d'où surgit la queue d'une baleine retardataire. La pêche est toujours artisanale. Les skrei sont capturés à la ligne ou à la palangre à partir de sjarks, de petits bateaux de 9 à 11 mètres. La pêche est sélective. Seuls les plus gros cabillauds sont conservés, les petits sujets sont rejetés à la mer. « C'est l'une des conditions pour avoir des poissons de très belle qualité et préserver la ressource » explique Christopher Haatuft.

D'ailleurs pour mériter le label « Skrei de Norvège », celui que nous retrouvons sur l'étal des poissonne-

ries en France, le cabillaud doit avoir au moins atteint l'âge de cinq ans. Il mesure au moins un mètre de long. Quand armé d'une lame affûtée, Christopher Haatuft tranche les filets d'un skrei, la chair se révèle d'un blanc étincelant, nacrée comme de la neige. « Ce qui est fabuleux avec ce poisson, c'est sa tenue, sa fermeté. C'est normal, il a tellement nagé pour venir jusqu'à nous ». Le chef norvégien en apporte immédiatement la démonstration par une cuisson douce à la poêle dans du beurre moussieux. Dans l'assiette, la chair s'effeuille comme une fleur épanouie. Sans fioriture aromatique, avec juste une pincée de sel et un tour de poivre le skrei exprime toute sa délicatesse. Il se prépare comme le cabillaud, en recherchant avant tout la cuisson juste, et la simplicité des assaisonnements.



Skrei au four, tomates et ail

☛ Pour 4 personnes

800 g de filet de Skrei entier, sans peau et désarrêté • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 0,3 cuillère à café de piment rouge • 100 g de concentré de tomates • 1 dl de vin blanc • 1 dl d'huile d'olive • Sucre • Sel et poivre • Thym frais.

- ▶ Chauffer le four à 200 °C.
- ▶ Couper l'oignon en dés, émincer les tomates et hacher l'ail et le piment rouge très finement.
- ▶ Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- ▶ Ajouter le piment rouge et le concentré de tomates et laisser mijoter quelques minutes.
- ▶ Ajouter ensuite le vin blanc et assaisonner avec le sucre, le sel et le poivre.
- ▶ Dans un plat allant au four, placer le filet entier de Skrei et les tranches de tomates. Faire cuire au four pendant 20 min.
- ▶ Verser la sauce tomate dans un plat, ajouter l'huile d'olive et poser le Skrei par-dessus. Saupoudrer de thym et servir avec du pain.



Le Chef Christopher Haatuft

Christopher Haatuft est l'initiateur de la « Neo nordjic » cuisine. En d'autres termes, il utilise les produits de son terroir scandinave pour construire une cuisine gastronomique aux saveurs identitaires, et souvent d'essence populaire. Chez lui, point de foie gras, mais bareng fumé anobli d'une façon surprenante. Son restaurant a pignon sur rue à Bergen dans le sud de la Norvège.

<http://lysverket.no/>

Skrei rôti œufs et câpres

☛ Pour 4 personnes

800 g de filet de Skrei • 1 cuillère à soupe de sel • Huile de tournesol • 2 gousses d'ail • 1 cuillère à soupe de beurre • 2 œufs • 100 g de crevettes de Norvège, pelées • 150 g de beurre • 1 échalote • 3 cuillères à soupe de câpres • 2-3 cuillères de jus de citron • Sel et poivre • Raifort.

Beurre aux câpres

- ▶ Faire revenir l'échalote dans le beurre jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter les câpres et assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- ▶ Faire cuire l'œuf pendant 7 min.
- ▶ Le râper d'abord grossièrement puis plus finement. Poser l'œuf râpé sur du film étirable afin de réaliser une forme cylindrée pressée. Laisser une heure au frigo avant de découper en portions.

Préparation du Skrei

- ▶ Couper le Skrei en portions. Saupoudrer de sel. Laisser reposer 7 minutes avant de rincer et sécher le poisson.
- ▶ Chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Ajouter le Skrei et laisser cuire d'un côté 6 à 7 minutes. Le retourner et cuire pendant 1 à 2 minutes sur l'autre face. Avant la fin de la cuisson, verser doucement la cuillère à soupe de beurre et l'ail sur le Skrei, et terminer la cuisson.
- ▶ Servir le Skrei poêlé avec les crevettes, l'œuf et le beurre aux câpres. Saupoudrer de raifort râpé.



Du saumon au

C'est une drôle d'histoire gourmande. Celle d'Emile Strunc, consultant en techniques de négociation mais cuisinier passionné et maître-brasseur. En voyage en Allemagne, il découvre la technique finlandaise de cuire le saumon à la braise, fixé à des planches inclinées vers la flamme. De retour au Liban, Emile Strunc décide de reproduire la recette. Avec un succès qu'il n'anticipait pas puisqu'il est présent chaque jeudi au Souk el Akel*, le marché très tendance de la cuisine de rue à Beyrouth, pour proposer son saumon au cèdre du Liban. « J'ai découvert que cette essence de bois résistait bien à la flamme et donnait au saumon une saveur particulière », souligne Emile Strunc qui a perfectionné la technique des finlandais : « En Laponie, ils pêchent le poisson, allument



le feu et le cuisent. Moi, je fais mariner les filets de saumon 24 heures dans un mélange de sel, de cassonade, d'aneth et de baies. Puis quand ils ont rendu leur eau, je les laisse reposer 24 heures dans un réfrigérateur ventilé ». Sur le marché, les filets sont fixés aux planches de cèdre, situées à une distance raisonnable des flammes pour une cuisson toute en douceur (d'environ 75 min). La chair du poisson est moelleuse, juteuse, douce et salée, légèrement fumée. Servi avec une pomme

de terre à la vapeur agrémentée de crème fraîche à l'aneth, le saumon au cèdre du Liban a conquis les gourmands beyrouthins.

* Tous les jeudis de 17 heures à 23 heures, rue Yousseff Rami à Beyrouth.

cèdre du Liban

Saumon mariné au barbecue

1 beau filet de 1,8 kg (avec la peau) • 1 citron • 1 bouquet d'aneth frais • 100 g d'ailles • 110 g de sel • 90 g de sucre roux • Copeaux de bois de fumage, hêtre, pommier, cerisier, etc.

- ▶ A l'aide d'une pince à épiler, retirez toutes les arêtes du saumon. Zestez le citron. Emincez l'aneth.
- ▶ Dans un bol, mélangez le zeste, le sucre, le sel, l'aneth et les ailles.
- ▶ Déposez le filet de saumon, peau en dessous, dans un grand plat et couvrez-le du mélange précédent. Filmez avec du plastique alimentaire. Réservez au réfrigérateur.
- ▶ 24 heures plus tard, enlevez le sel, lavez le filet, essuyez-le et badigeonnez-le d'huile d'olive. Tranchez-le en pavés.
- ▶ Préparez le feu du barbecue avec des copeaux de bois. Déposez les pavés côté chair sur la grille la plus éloignée de la braise (la plus douce possible). La cuisson doit être la plus lente possible.

Astuces

Accompagnez cette recette de saumon avec une remoulade de céleri-rave très moutardée. Pour le fumage, attendez jusqu'à ce que le charbon soit blanc et brûlant et étalez par dessus un peu de copeaux de bois de fumage, que vous aurez laissé tremper dix/quinze minutes dans l'eau.

Le poisson

« prend »

le bouillon

DANS UN OUVRAGE RÉCENT, GOURMAND ET DIDACTIQUE⁽¹⁾, LE CHEF WILLIAM LEDEUIL, FAIT L'ÉLOGE DU BOUILLON DE VIANDE MAIS AUSSI DE POISSON ET DE COQUILLAGES : SOURCE DE CRÉATIVITÉ INFINIE ET CLEF D'UNE CUISINE FRAÎCHE, SPONTANÉE ET SAINE.

William Ledeuil, chef de Ze Kitchen Galerie⁽²⁾ est l'un des rares cuisiniers français à servir des bouillons, toujours très parfumés, à la table de son restaurant. Généralement, le bouillon ne sort pas de la cuisine. Il est un ingrédient, une aide culinaire, un des maillons des recettes françaises (sauces, soupes, potages, veloutés...) qu'elles soient bourgeoises, gastronomiques ou populaires. « *J'ai compris qu'il était la base de nombreuses cuisines quand j'ai goûté pour la première fois dans une rue de Bangkok, un bol bouillonnant aux parfums et aux saveurs*

jusqu'alors méconnues » explique William Ledeuil. En Asie, le bouillon est à boire et à manger. Agrémenté d'éléments solides que cela soit le dashi japonais, le pho vietnamien, le tom yam thaïlandais ou la soupe chinoise, il est aussi quotidien que notre pain. Le bouillon est universel et séminale de toutes les cuisines du monde, et donc de la civilisation. Il est né dans la maîtrise du feu. Le jour, où l'homme a eu l'idée de jeter des pierres chaudes dans un trou creusé dans la terre, rempli d'eau et agrémenté de légumes et de viande, le bouillon a vu le jour, ou plu-

tôt un limbe de bouillon. Il a fallu attendre la révolution du néolithique et les premières marmites pour parfaire sa cuisson.

Dès lors, le bouillon emprunte des chemins différents selon les régions du monde. En France, jusqu'à la fin du moyen âge, il est au centre du repas dans les soupes et les brouets. Ce qui partage la classe dominante du peuple est la somme des épices et des aromates que l'on y ajoute. Par la suite, le bouillon reste le plat quotidien des classes populaires, tandis qu'il devient l'un des ingrédients de la cuisine

gastronomique naissante (même si le terme reste à inventer). Sur les bateaux ou dans les ports, le bouillon ne fait pas exception à la règle. Il tourne à la soupe de poisson. Les marins allumaient la marmite et jetaient dans de l'eau de mer les poissons abîmés, ceux qui ne trouveraient pas preneur sur le marché. Ils aromatisaient le bouillon avec ce qu'ils avaient sous la main. Bouï Abaisso ! (Quand ça bout, tu baisses ! en provençal) On l'appelait bouillabaisse à Marseille, cotriade en Bretagne ou bourride dans le Languedoc.

Barbue, bouillon au gingembre et algues wakame

☛ Pour 4 personnes

100 g de fleur de sel ou sel de Guérande • 2 bâtons de citronnelle • 300 g de barbue petit bateau (soit 2 pavés) • 1/3 de radis daïkon • 1 eryngii (ou pleurote) • 1/3 de radis noir • 1 mini-concombre • 60 g de racine de gingembre • 2 tiges de ciboule • 4 shiitakes • 1 citron • 40 g d'algues wakame • 1 pistil de safran (soit environ 3 filaments) • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 40 cl de bouillon de poisson (voir p12) • Sel et poivre du moulin.

► Coupez les bâtons de citronnelle en deux et taillez-les très finement en biseau. Mélangez le sel et la citronnelle dans un grand plat.

► Faites mariner les pavés de barbue dans le sel de citronnelle pendant 10 à 12 minutes au réfrigérateur.

► Rincez les pavés et déposez-les sur du papier absorbant. Taillez les pavés en tranches fines sur l'épaisseur si possible à l'aide d'un tranche-lard.

► Pelez et taillez le daïkon, le champignon eryngii, le

radis noir et le concombre en bâtonnets d'environ 1 cm d'épaisseur. Pelez et taillez le gingembre en julienne. Emincez la ciboule, coupez les shiitakes en 6 quartiers et le citron Meyer en très fines rondelles. Faites tremper l'algue wakame dans de l'eau tiède.

► Étalez les lamelles de barbue, badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Répartissez les bâtonnets de chaque légume sur les lamelles de barbue et formez des petits rouleaux. Maintenez-les fermes à l'aide d'une pique en bois.

► Dans une sauteuse faire revenir rapidement les shiitakes avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 1 minute environ. Assaisonnez.

► Portez à ébullition le bouillon de poisson.

► Hors du feu, faites pocher les rouleaux de barbue pendant 30 secondes avec 3 filaments de safran.

► Dans chaque bol, répartissez les algues wakame, les shiitakes et les rouleaux de barbue. Parsemez de julienne de gingembre, de ciboule émincée et disposez les tranches de citron Meyer. Versez le bouillon très chaud et servez.

► **Conseil :** le sel de citronnelle permet de parfumer et d'assaisonner



© Louis-Laurent Grandjean



TÉLÉPOISSON
www.telepoisson.fr
Des reportages,
des recettes,
des promos,
des infos, ...

Bouillon de poissons

1,5 kg de poissons pour bouillabaisse • 10 cl de pastis • 4 l d'eau • Garniture aromatique • ½ combawa • 4 bâtons de citronnelle • ½ piment oiseau • 150 g de fenouil • 2 tomates • 100 g de céleri branche • 150 g d'oignons • 150 g d'échalotes • 6 gousses d'ail • 5 cl d'huile d'olive • 6 feuilles de combawa ou de citronnier • 1 pincée de safran • 2 anis étoilés • 1 c. à café de poivre timut du Népal • 1 c. à café de coriandre en grains.

Demandez à votre poissonnier d'écailler, de vider et de découper les poissons en morceaux

Pour la garniture aromatique, coupez le demi-combawa en 2 ainsi que les bâtons de citronnelle en 2 dans la longueur et épépinez le piment. Lavez et émincez le fenouil, les tomates et le céleri, pelez et émincez les oignons et les échalotes ainsi que l'ail.

Dans une grande marmite à feu doux avec l'huile, placez les morceaux de poissons et faites-



© dinnor - Fotolia.com

les revenir 5 minutes dans coloration. Ajoutez tous les éléments de la garniture aromatique et continuez de faire revenir le tout 5 minutes sans coloration. Versez le pastis et l'eau par-dessus et portez à ébullition.

Baissez le feu, écumez avec une écumoire pour retirer les impuretés et laissez cuire à petits frémissements pendant 1 h 30 sans couvercle, tout en continuant d'écumer de temps à autre.

Passez le bouillon au chinois fin ou dans une étamine.

Laissez-le reposer afin que les dernières impuretés se décantent dans le fond. Entreposez-le au frais.



© Louis Laurent Grandadam

www.telepoisson.fr
Des reportages,
des recettes,
des promos,
des infos, ...

• • •

Depuis 2001, dans son restaurant Ze Kitchen Galerie, le chef compose et sert des bouillons comme des plats gastronomiques. Il joue avec les couleurs, les parfums et les saveurs et vise la délicatesse aromatique. À base d'huîtres, de champignons, de poule... de quelques feuilles de chou, parfumé au yuzu, d'herbes... ou de papaye, chez William Ledeuil, le bouillon est beau à voir, à sentir et à goûter. « Il est une source de créativité infinie. Il épouse les saisons et est la clef d'une cuisine fraîche, spontanée et saine » ajoute le chef dont l'équipe en fabrique près de soixante dix litres par jour.

Un bouillon ne doit pas être pris à la légère. Il ne s'improvise pas et n'est pas l'échappatoire des légumes oubliés dans le réfrigérateur ou des viandes de troisième catégorie. Son principe est toujours le même : extraire des ingrédients que l'on plonge dans l'eau la quintessence des sucres aromatiques

Fregola au jus de bouillabaisse, encornets et asperges

☛ Pour 4 personnes

60 cl de bouillon de tom kha kai de poisson (ci-contre) • ½ oignon blanc • 2 bâtons de citronnelle • 10 cl d'huile d'olive • 150 g de fregola sarda (pâtes typique de Sardaigne) • 8 asperges vertes • 4 encornets (de 100 à 200 g) • 1 limequat • 2 tiges de basilic thai • 2 tiges d'aneth • 1 feuille de shiso • Sel, poivre du moulin.

► Portez à ébullition le tom kha kai de poisson.

► Ciselez et faites suer l'oignon avec un bâton de citronnelle coupé en 2 dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 1 à 2 minutes.

► Ajoutez la fregola. Enrobez-les bien et faites cuire comme un risotto en ajoutant peu à peu le tom kha kai qui sera progressivement absorbé.

► Epluchez les asperges vertes en enlevant bien les écussons. Faites-les cuire à feu doux à couvert, dans une sauteuse, avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et l'autre bâton de citronnelle coupé en 2. Assaisonnez. Comptez 3 à 4 minutes de cuisson. Elles doivent être tendres, mais rester légèrement croquantes.

► Dans une poêle bien chaude avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, saisissez les encornets sur chaque face pendant 2 à 3 minutes pour obtenir une belle couleur blonde tout en veillant à ne pas trop les cuire. Salez et poivrez.

► Coupez les asperges en 2 et taillez le limequat en fines lamelles.

► Taillez les encornets en tronçons. Effeuillez le basilic et l'aneth. Ciselez le shiso. Ajoutez un filet d'huile d'olive dans la fregola et rectifiez l'assaisonnement, elle doit être bien onctueuse.

► Répartissez-la dans 4 assiettes creuses. Disposez par-dessus les encornets, les asperges, les lamelles de limequat et les herbes. Servez sans attendre.

qu'ils contiennent. « C'est pourquoi, il faut toujours choisir de beaux légumes et de la plus grande fraîcheur, insiste William Ledeuil, et les couper en très petits morceaux réguliers. Ainsi, au moment de les faire suer dans la matière grasse, juste avant de les mouiller avec l'eau, ils pourront rendre le meilleur de leur parfum ». Une fois réalisés, les bouillons se conservent facilement au congélateur dans un bac à glaçon par exemple, ou une petite bouteille en plastique. On s'en servira ultérieurement pour réaliser une soupe, un velouté... cuire un poisson, mouiller des légumes. On pourra les utiliser, comme dans les deux recettes extraites du livre de William Ledeuil, pour faire un jus de bouillabaisse parfumé ou composer un bouillon au gingembre et algues wakame pour accompagner une barbue.



⁽¹⁾ Bouillons de William Ledeuil, photographies de Louis Laurent Grandadam, Editions de La Martinière.

⁽²⁾ William Ledeuil possède deux restaurants à Paris, Ze Kitchen Galerie (1 étoile Michelin) et KGB (Kitchen galerie bis), respectivement au 4 et 25 rue des Grands Augustins à Paris. www.zekitchengalerie.fr

Tom Kha Kai de poisson

Pour environ 80 cl : 50 cl de bouillon de poisson (voir p13) • 3 tiges de citronnelle • 5 feuilles de lime • 1 feuille de curry • ½ racine de curcuma • 15 g de pâte de curry rouge • 50 cl de lait de coco • 3 cl de jus de citron jaune • 1 c. à soupe de nuoc-mâm • 15 g de sucre de palme.

Portez à ébullition le bouillon de poisson.

Pendant ce temps, émincez finement la citronnelle, les feuilles de lime et de curry. Pelez et émincez le curcuma.

Dans une grande casserole, faites chauffer sur feu doux la pâte de curry, puis ajoutez les ingrédients émincés.

Laissez cuire 3 minutes.

Ajoutez le bouillon chaud et laissez cuire le tout 10 minutes à feu doux.

Versez le lait de coco, portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 20 min.

Hors du feu, incorporez le jus de citron, le nuoc-mâm et le sucre de palme.

Mixez et passez le tom kha kai au chinois fin ou dans une étamine en pressant bien pour extraire tous les parfums. Laissez refroidir avant d'entrepozer au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Le vin et la mer

Le bon accord avec

un couteau

Tout savoir sur le couteau

Le couteau est proposé toute l'année. Trois tailles sont disponibles : les petits (entre 10 et 15 cm), les moyens (entre 15 et 19 cm) et les grands (plus de 19 cm ce qui correspond à la moyenne de la taille adulte). Pour bien le choisir, il faut s'assurer que les deux bouts droits sont fermes et que le couteau ne baille pas. Il doit se présenter fermé, souvent en fagots entourés d'un élastique laissant apparaître seulement un liseré beige clair. Cette technique empêche le couteau de s'ouvrir mais fait ressortir son pied qu'il suffit de toucher. S'il se rétracte, c'est un signe incontestable de grande fraîcheur. Après l'avoir ouvert, lavé et débarrassé de sa poche stomacale, on peut le consommer cru ou cuit. Il faut veiller à ne pas le cuire trop longtemps car il devient élastique. A la poêle, à la vapeur ou au grill dans le four, il faut compter environ deux minutes. Le servir arrosé d'un simple filet d'huile d'olive et de citron.



Un blanc de la Clape

Tous les vins n'ont pas la chance de mûrir dans un paysage pareil. C'est une ancienne île (du temps des gallo-romains), celle de la Clape. Les vignes sont au bord de la plage et de la Méditerranée. Quand on le sait, on n'apprécie plus ce superbe blanc de la même manière. Il est fruité et enjôleur et sait tenir le point d'équilibre entre la rondeur et l'acidité.

Château Rouquette-sur-Mer
La Clape, cuvée Arpège 2014

à partir de 10 €.
www.chateaurouquette.com

A CONSOMMER AVEC MODÉRATION



Un blanc des Alpilles

Plantés en altitude, dans un petit vallon oublié des Alpilles, Rolle et Grenache blanc nous embarquent dans ce blanc lumineux, aux reflets ensoleillés, aérien, aux notes subtiles de fleurs et de fruits blancs, et toujours ces parfums de la garigue dans la coulisse. D'expression tranchante, pure et droite, Eole blanc affiche une fraîcheur persistante jusqu'en finale.

Domaine d'Eole

à partir de 12,50 €.
www.domainedeole.com



Un blanc du Var

Avec ce troisième vin, on touche à une autre expression des vins blancs méditerranéens, plus ample, plus girond (non sans élégance). Sa robe est dorée et limpide, son nez intense et gourmand marqué par les fleurs blanches, chèvrefeuille et jasmin, puis des effluves plus fruités sur l'écorce de mandarine. Sa bouche est onctueuse avec une acidité délicate.

Château de Saint-Martin
Cru classé, grande réserve

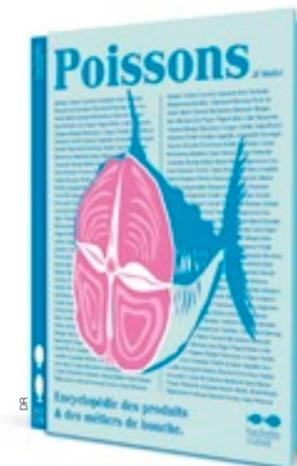
à partir de 16,90 €.
www.chateaudesaintmartin.com

Couteaux, ail et fines herbes

☛ Pour 4 personnes ☛ Prép. : 10 mn ☛ Cuis. : 5 mn

24 couteaux • 1 botte de ciboulette • 4 gousses d'ail • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 branches de thym frais • 2 feuilles de laurier.

- ▶ Lavez les couteaux sous un filet d'eau froide. Lavez, séchez et émincez finement la ciboulette. Épluchez l'ail et retirez les germes, puis émincez-le.
- ▶ Environ 10 min avant de déguster, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une grande poêle, ajoutez l'ail, le thym et le laurier, puis laissez cuire 1 min sans coloration en remuant.
- ▶ Ajoutez les couteaux et faites cuire 3 ou 4 min pour les ouvrir en remuant délicatement avec une spatule en bois.
- ▶ Éteignez le feu, ajoutez la ciboulette et la dernière cuillerée d'huile d'olive. Mélangez et dégustez immédiatement en entrée.
- ▶ **Variantes** : à la place des couteaux, on peut choisir des moules, praires, tellines, etc.



Cette recette est extraite du livre de **Jean-François Mallet, Poissons** de la collection Encyclopédie des produits & des métiers de bouche, paru aux éditions Hachette Cuisine.

Le livre est une somme de recettes faciles pour apprivoiser les produits de la mer et s'en régaler, avec conseils à foison.

TÉLÉPOISSON
www.telepoisson.fr
Des reportages,
des recettes,
des promos,
des infos, ...



PAVILLON FRANCE

**ADHEREZ
DES MAINTENANT**

LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PÊCHE FRANÇAISE LANCENT LEUR MARQUE DE CONFIANCE

Tous les professionnels de la filière s'unissent pour promouvoir ensemble les produits de la pêche française et créent **PAVILLON FRANCE**.

Que vous soyez mareyeur, grossiste, poissonnier indépendant ou distributeur, rejoignez **PAVILLON FRANCE** et participez à la valorisation des produits de la pêche française.



Pour tout renseignement, rendez-vous sur pavillonfrance.fr, rubrique "Espace Professionnel"

FRANCE  FILIERE PECHE