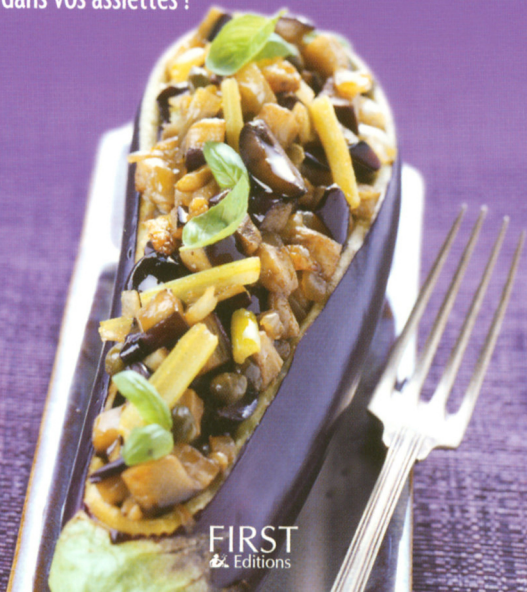


Petits plats de la Méditerranée

Philippe Chavanne

Mettez une pincée de soleil
dans vos assiettes !



FIRST
Editions

Philippe Chavanne

Petits plats de la Méditerranée

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2008

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2008

Conception couverture : Bleu T

Édition : Marie-Anne Jost

Conception graphique : Georges Brevière

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité.

Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions First

2 ter, rue des Chantiers, 75005 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2833-2

INTRODUCTION



Il est probable que vous faites partie de ces nombreuses personnes qui ont déjà eu la chance de voyager dans l'un des pays du Bassin méditerranéen. Rappelez-vous... Ces longues plages ourlées par les premières vagues de la Méditerranée. De vastes oliveraies baignées par un chaud soleil. Le chant des cigales flottant au-dessus des lavandes. Des petits villages et des ports de pêche hauts en couleurs, les orangers et les citronniers en fleurs. Des marinas étincelantes. L'accueil chaleureux... Sans oublier, bien sûr, cette gastronomie riche et puissante, mais aussi subtile et savoureuse, aux influences croisées et où se reflètent avec une égale générosité le soleil du Midi et la convivialité des hommes.

La magie de l'« or jaune »

Quel est le point commun dans ce patchwork ensoleillé de cuisines locales de la Méditerranée ? Les ingrédients bien sûr, ces bons produits de

qualité. En tête de ces composants, on retrouve bien entendu l'huile d'olive. Sans elle, le fameux « régime méditerranéen » ne serait certainement pas ce qu'il est. Depuis la plus lointaine Antiquité, l'huile d'olive est considérée comme un bien précieux, appréciée aussi bien pour ses bienfaits sur la santé que pour ses attraits culinaires. Aujourd'hui, devant l'engouement des consommateurs pour cette huile hors du commun, de nombreux pays tentent de cultiver des oliviers et de produire de l'huile d'olive : les États-Unis, le Japon... Les résultats, souvent insignifiants sur le plan quantitatif, sont surtout lamentables d'un point de vue qualitatif. Qu'on se le dise : il n'est d'huile d'olive que de Méditerranée !

Et encore ! D'un pays à l'autre, d'une région à l'autre, les différences qualitatives peuvent être sensibles. Si l'huile d'olive grecque est considérée comme l'une des meilleures du monde et si les véritables amateurs ne jurent que par l'huile d'olive crétoise, personne, en revanche, ne se risque à évoquer le niveau qualitatif de la production tunisienne, ni celui de certaines huiles italiennes ou espagnoles courantes.

Précieux conseils pour apprécier votre huile d'olive

1. À l'achat, privilégiez toujours une huile d'olive extra-vierge (avec un taux d'acidité qui ne dépasse pas 1 g pour 100 g).
2. Tournez résolument le dos aux huiles d'olive dites « fines » (taux d'acidité trop élevé), « lampante » (impropre à la consommation alimentaire) ou « de grignons » (qui conviennent plus à la savonnerie qu'à la gastronomie).
3. N'hésitez jamais à goûter et à comparer les crus. Sentez tout d'abord l'huile en versant une cuillerée dans un petit verre. Chauffez-le dans la main afin de libérer les arômes et respirez-les. Versez ensuite un petit filet d'huile sur un morceau de pain et imprégnez-vous de toutes les saveurs. Une bonne huile d'olive doit être correctement équilibrée, douce mais pas plate. Elle doit aussi être fruitée, mais sans réelle amertume. Entre deux dégustations, croquez un morceau de pomme verte et buvez une gorgée d'eau.
4. Sachez déchiffrer l'étiquette. La mention « première pression à froid » n'a plus, aujourd'hui, de réelle signification, étant donné que quasiment toutes les huiles commercialisées sont issues de cette première pression.
5. Faites attention au conditionnement. N'achetez ni bouteille en verre transparent, ni bouteille en plastique. Si vous êtes grand consommateur, privilégiez les bidons métalliques de 3 ou 5 litres. Sinon, optez pour les bouteilles en verre teinté.
6. Dans de bonnes conditions, l'huile d'olive se conserve environ

12 mois. Au-delà, elle commence à pâlir et à perdre ses arômes. Pour une bonne conservation, elle doit être contenue dans un récipient opaque et bien fermé dans un endroit frais (entre 10 et 14 °C).

7. L'huile d'olive n'éclabousse pas ! Jamais ! Si votre huile d'olive éclabousse à la cuisson, c'est qu'elle a été coupée avec de l'eau. Cette technique pour le moins douteuse, qui a uniquement pour but de vous faire payer de l'eau plus ou moins pure au prix de l'huile, est très utilisée par les grandes marques industrielles.

L'ail est un autre ingrédient-clé de la cuisine méditerranéenne. Quelques conseils qui vous seront utiles... N'achetez jamais des têtes d'ail qui ont commencé à germer et ne rangez jamais votre ail dans le réfrigérateur (rien ne vaut un endroit sombre, à température ambiante). Enfin, sachez qu'une cuisson lente adoucit le parfum de l'ail, rendant les gousses agréablement onctueuses.

La saga de l'ail rose

Si les gousses communes ont tendance à se ramasser à la pelle, les vrais amateurs leur préfèrent des variétés plus délicates. L'aillette (une délicieuse petite pousse verte), l'ail nouveau (à déguster dès le mois de juillet) et l'ail rose en font partie. À une poignée de kilomètres d'Albi, le ravissant petit village médiéval de Lautrec passe à juste titre pour être la capitale de l'ail rose. L'histoire (ou la légende...) locale

veut qu'au Moyen Âge un voyageur ait fait halte dans une auberge du village. En échange du gîte et du couvert, il offrit au tenancier quelques magnifiques colliers d'ail rose. Celui-ci les planta et, dès l'été suivant, récolta des gousses extraordinairement parfumées. La saga de l'ail rose commençait ! La culture s'intensifia dès 1800 et, depuis quelques années, l'ail rose de Lautrec bénéficie même du fameux Label rouge qui garantit saveur, conservation et qualité générale. Chaque année, Lautrec vit au rythme de la Fête de l'ail rose, qui permet de déguster l'ail local sous les formes les plus diversifiées et originales.

Les herbes aromatiques sont, elles aussi, fort utilisées dans la cuisine méditerranéenne. Si vous appréciez vraiment les herbes aromatiques, le mieux est bien entendu de les cultiver vous-même. Outre le plaisir de la culture (même en pots) et de la cueillette, vous goûterez vite la différence entre vos herbes et celles qui sont vendues dans le commerce.

Herbes de Provence, fines herbes et herbes potagères

La tradition veut que les **herbes potagères** soient au nombre de six : l'arroche, la blette, l'épinard, la laitue, l'oseille et le pourpier. Trop souvent, l'appellation « **herbes de Provence** » englobe un vaste fourre-tout bien commode. Or les authentiques herbes de Provence ne regroupent que cinq herbes : le laurier, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym.

Enfin, plus globalement, les **fines herbes** désignent des herbes aromatiques employées fraîches : l'aneth, le basilic, le cerfeuil, la ciboulette, l'estragon, le persil...

Des légumes parfumés

En guise de légumes frais, la cuisine méditerranéenne utilise prioritairement les tomates, les aubergines et les courgettes.

Aujourd'hui, la tomate est le légume le plus produit dans le monde : elle représente près de 15 % de la production légumière mondiale. Composée à 90 % d'eau, elle a l'avantage d'être peu calorique (à peine 20 kcal pour 100 g), mais elle est riche en sels minéraux, en oligoéléments et en vitamines A, B et C. Ses innombrables utilisations culinaires lui assurent son remarquable succès et sa renommée mondiale. La tomate se consomme aussi bien crue que cuite et s'accommode de mille et une savoureuses manières. Crue, elle se savoure simplement coupée en rondelles, arrosée d'huile d'olive et de fines herbes. Ou à la croque au sel. Voire en salade, seule ou mélangée à d'autres légu-

mes ou à des pâtes. Cuite, elle est délicieuse lorsqu'elle est préparée « à la provençale » ou quand elle est farcie. Elle fait une savoureuse soupe, accompagne parfaitement la plupart des viandes, volailles et poissons, et reste l'un des ingrédients essentiels pour une multitude de préparations hautes en saveurs : de la célèbre ratatouille jusqu'à la sauce bolognaise, en passant par le gaspacho, la garniture pour pizza... Lorsqu'elle est verte, elle sert aussi à confectionner des confitures et peut être conservée au vinaigre, comme les cornichons.

D'emblée, la chair délicate de la courgette séduit les gourmets les plus exigeants. Lorsqu'elle est jeune et ferme, elle est délicieuse crue. Émincée dans une salade, par exemple. Sinon, elle est aussi parfaite une fois cuite, de préférence à l'étuvée ou à la vapeur. La courgette s'apprête aussi à la poêle (en la farinant légèrement pour qu'elle ne s'imbibe pas de graisses de cuisson) ou passée en lamelles quelques minutes sous le gril chaud.

La courgette présente en outre l'avantage de pouvoir se glisser dans une multitude de préparations différentes : dans les salades chaudes ou froides, dans la célèbre ratatouille méridionale, dans de

nombreux plats de pâtes, dans certains risottos, dans des cakes savoureux et des gratins délicieux...

Il faut attendre le début du ^{xix}e siècle pour que l'aubergine commence à être appréciée par les gourmets de nos régions. Depuis, son succès ne s'est jamais démenti. Il est vrai qu'elle possède plusieurs atouts incontournables. Faiblement calorique (environ 20 kcal par 100 g), mais riche en vitamines, en fibres, en oligoéléments et en sels minéraux, elle s'adapte parfaitement à un nombre incroyable de recettes plus succulentes les unes que les autres : elle s'associe merveilleusement bien avec la volaille, l'agneau, la plupart des viandes hachées et les œufs. Mais elle est aussi délicieuse en ratatouille, en beignet, dans une moussaka ou farcie. Il est généralement conseillé de la faire dégorger au sel avant de l'utiliser en cuisine. Cela dit, comme elle a généralement tendance à absorber l'huile, il est préférable d'éviter toute cuisson à la friture.

L'une des variétés les plus utilisées est la violette longue, mais d'autres variétés sont également succulentes : l'aubergine de Barbentane, l'aubergine ronde de Chine, l'aubergine violette ronde...

Faites le bon achat

À l'achat, les **tomates** fermes et rebondies doivent avoir votre préférence. Elles doivent être rouges et lourdes par rapport à leur taille. Évitez les tomates molles ou abîmées, ainsi que celles qui ont une peau moisie ou fendillée. Les tomates se conservent dans un plat (voire dans un sac en papier) à température ambiante. Une fois mûres, elles peuvent se glisser au réfrigérateur.

Sur l'étal, préférez toujours les **courgettes** petites ou moyennes, fermes et bien pleines. Elles doivent arborer une peau brillante, vert foncé. Délaissez les grandes courgettes (plus de 20 cm), celles qui sont ternes ainsi que celles qui ont des extrémités ridées ou une chair molle. Les courgettes se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur. Privilégiez toujours les **aubergines** petites ou moyennes, assez lourdes. La peau, violet foncé, doit être brillante, douce, ferme et élastique. Rejetez les aubergines trop grandes ou trop légères, ainsi que celles qui ont une peau flétrie ou tachée. Une peau molle indique une aubergine trop mûre, tandis qu'une peau dure est le signe d'une aubergine pas assez mûre. Les aubergines se conservent, sans emballage, au réfrigérateur pendant 3 jours.

Des poivrons et des oignons...

Légume fraîcheur, légume saveur et légume couleur, le poivron est également un fabuleux

légume santé. Composé d'eau à 85 %, mais riche en vitamines A, C (à poids égal, il contient deux fois plus de vitamine C qu'une orange), E et P, il est pauvre en lipides et en protides.

En cuisine, le poivron est utilisé depuis la fin du XIX^e siècle. D'autant plus facilement que la plante n'est guère exigeante : elle ne demande qu'une exposition ensoleillée, chaude et abritée des vents violents et peut même être cultivée en pot. Même si le poivron est apparu tardivement sur nos tables, cuisiniers et gourmets ne s'y sont pas trompés : ils ont vite adopté cet excellent légume.

Cru, le poivron est délicieux en salade. Cuit, il est savoureux farci, en ratatouille ou en piperade, macéré dans l'huile d'olive ou servi en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson.

Quant aux goûts et aux couleurs, sachez que celui qui apprécie les saveurs plus douces choisira le poivron jaune ou rouge. Si l'on désire une saveur plus prononcée, le poivron vert est parfait. Et celui qui veut jouer la carte de l'originalité ne résistera pas au poivron orange.

L'oignon est depuis fort longtemps considéré comme un légume santé : il est riche en glucides,

lipides, protides, sels minéraux, oligoéléments et vitamines (A, B1, B2, C, E et PP). Cru ou cuit (à la poêle, en cocotte, en papillote, farci, confit...), il entre dans un nombre étonnant de préparations classiques ou exotiques : sauces, soupes, omelettes, ragoûts, salades, pizzas, terrines, tartes salées...

L'oignon présente encore l'avantage de se combiner harmonieusement avec une multitude de légumes, mais aussi avec les poissons, volailles, viandes blanches ou rouges, gibiers et abats.

Son inconvénient majeur réside dans la difficulté de l'éplucher sans se mettre à pleurer. En fait, le bulbe est revêtu de plusieurs pellicules et renferme une essence sulfurée, à la fois piquante et âcre. C'est elle qui provoque le larmoiement. Heureusement, cette essence a tendance à disparaître avec la cuisson.

Choisissez à coup sûr vos poivrons et vos oignons

À l'achat, privilégiez les **oignons** à chair ferme, avec une peau extérieure fine et sèche, et lourds par rapport à leur taille. Rejetez les oignons à chair molle ou spongieuse, qui présentent des germes verts et une peau tachée. Les oignons se conservent dans un endroit sombre, sec, frais et bien aéré, pendant environ 4 semaines.

Les **poivrons** luisants, fermes, à peau épaisse doivent retenir

votre attention. Les poivrons se conservent pendant quelques jours, sans emballage, dans le réfrigérateur. Ne les glissez surtout pas dans un sac en plastique.

Faire plaisir, mais aussi se faire plaisir

Avec près d'une centaine de recettes pleines de saveurs, de parfums et de soleil, cet ouvrage n'a certes pas la prétention d'être exhaustif, mais vous offre plutôt un tour d'horizon du « meilleur de la cuisine méditerranéenne », qu'il s'agisse des grands classiques ou d'idées plus originales.

Alors à vos fourneaux ! Surprenez vos invités et... régalez-vous ! La véritable cuisine est un art, mais aussi – et avant tout peut-être – une merveilleuse manière de se faire plaisir...