



Petits pâtés et Cie

Grignotés sur le pouce ou appréciés lors d'un repas, saucisson brioché, croque-monsieur, bouchée à la reine et pâtés en croûte font le régal des gourmets.



Photo Fotolia

PRODUITS de charcuterie enveloppés de pâte, puis cuits au four, ils se différencient en deux catégories, selon que la viande est crue ou précuite lors de leur préparation. Petit survol de ces charcuteries pâtisseries qui ont les pâtés pour ancêtres.

* **Le pâté en croûte** : au Moyen-Age, la croûte faisait office de récipient. Contrairement aux terrines cuites dans un plat du même nom, le pâté était cuit dans une pâte qui, devenant extrêmement dure, ne se consommait pas. La confection de cette charcuterie, dont la matière première était hachée menu, était réservée au pâtissier qui officiait à l'abri des regards : il n'en fallait pas plus pour susciter la méfiance. La préparation ne disparut pas pour autant, et la recette se modifia jusqu'au pâté-croûte d'aujourd'hui. Les viandes entrant dans sa composition doivent être maigres, issues de porc, veau, volailles ou gibier.

* **Le friand** : venant du verbe frire, le terme friand signifiait "appétissant", "flattant le goût" en ancien français. Il est devenu le nom que l'on connaît, apparaissant dans des romans d'Emile Zola et de Colette. De nos jours, les friands peuvent être fourrés de divers ingrédients.

* **Le vol-au-vent** : on ignore l'époque de sa naissance, mais on sait qu'il fut perfectionné au début du XIX^e siècle par Antonin Carême, célèbre cuisinier-pâtissier et écrivain gastronomique, qui l'enveloppa de pâte feuilletée. Résultat, des mets tellement légers qu'ils « s'envolent au vent à la sortie du four », écrivit-il.

* **La bouchée à la reine** fut créée par Marie Leszczyńska, épouse de Louis XV, descendante de l'illustre dynastie polonaise, dont l'appétit et la gourmandise n'étaient pas un secret.

* **Le croque-monsieur** : on le découvre pour la première fois dans un café, boulevard des Capucines à Paris. Marcel Proust y fait référence dans *A l'ombre des jeunes filles en fleurs*. Sans fromage râpé mais nappé de crème de gruyère, il s'avère très onctueux. Et il s'affirme encore plus avec un soupçon de moutarde.

* **Le hot-dog** : n'appelle-t-on pas un teckel une saucisse ? C'est de cette ressemblance, propagée au XIX^e siècle par des immigrants allemands, que viendrait le terme *hot-dog*. Cette spécialité américaine fut inventée par un Bavarois qui voulait éviter à ses clients de se brûler en transportant ses saucisses. C'était lors d'une foire, en Louisiane en 1904. Pour Anton Feuchtwanger et son beau-frère boulanger, ce fut une belle histoire de famille !

Source : Centre d'information des charcuteries et produits traiteurs (CICT).

Alimentation

Mr Goodfish

Des centres océanographiques européens ont lancé une campagne intitulée *Mr Goodfish*, pour inciter le public à consommer certaines espèces de poissons en fonction de la ressource et de la saison.

Le slogan de cette campagne est " *Bien choisir son poisson, c'est bon pour la mer, c'est bon pour vous*". Elle propose des listes de poissons à consommer en précisant leur taille minimale, et invite le public à tenir compte de la zone de débarquement et de la saison. Restaurateurs et poissonniers sont investis du rôle de conseillers, ceux du moins qui voudront bien signaler par un logo les produits à privilégier dans le cadre d'une consommation responsable.

Par exemple, *Mr Goodfish* conseille de manger en ce moment et dans toute la France le lieu noir et le tacaud de l'Atlantique nord-est, ainsi que la coquille Saint-Jacques, le hareng, le rouget barbet, le grondin rouge ou le bar débarqués de Cherbourg à Dunkerque. Les préconisations, en ligne sur mrgoodfish.com, concernent aussi certaines espèces d'élevage.

« *Il ne faut plus qu'on ait des cartes figées, il faut qu'on les change en permanence* », a déclaré Gaël Orioux, du restaurant Auguste à Paris, parrain de l'opération avec le réseau scientifique Océan mondial qui regroupe des centres de la mer de France, d'Italie et d'Espagne. Depuis 2005, ce chef s'attache à



En ce moment, le rouget est de saison. Photo

proposer des poissons en fonction des zones de pêche et de la saison. « *On élabore notre carte à partir des espèces les plus abondantes*, a-t-il expliqué, soulignant que *les restaurateurs ont une influence sur les achats en poissonnerie*. » Il convient selon lui de ne pas céder aux effets de mode, afin que des espèces aujourd'hui abondantes ne se

retrouvent pas menacées dans dix ans.

Les pêcheurs ont été associés à l'opération : Pierre-Georges Dachicourt, président du Comité national des pêches, a plaidé pour une « *démarche de pêche durable et responsable* ».

Digérer

Ce n'est pas parce que le système digestif est une usine à gaz, et que les possibles troubles – de la dyspepsie aux hémorroïdes en passant par la colite – y sont multiples et variés, qu'il faut baisser les bras.

Le médecin Bertrand Graz et le biochimiste Jacques Falquet, chantres des médecines naturelles, présentent une série de plantes aux effets bénéfiques : gentiane jaune, gingembre, lin, menthe poivrée, absinthe, carvi, psyllium, hamamélis, goyavier... Ils recommandent à chacun d'apprendre à repérer le ou les aliments qui ne lui réussissent pas. Et ils préconisent l'exercice physique et la pratique de la relaxation, car « *tout le processus de digestion est sensible à notre état de tension nerveuse* ». Pas de méthode miraculeuse donc, mais des conseils frappés au coin du bon sens.

Digestion facile et naturelle (éditions **Sang de la Terre**).

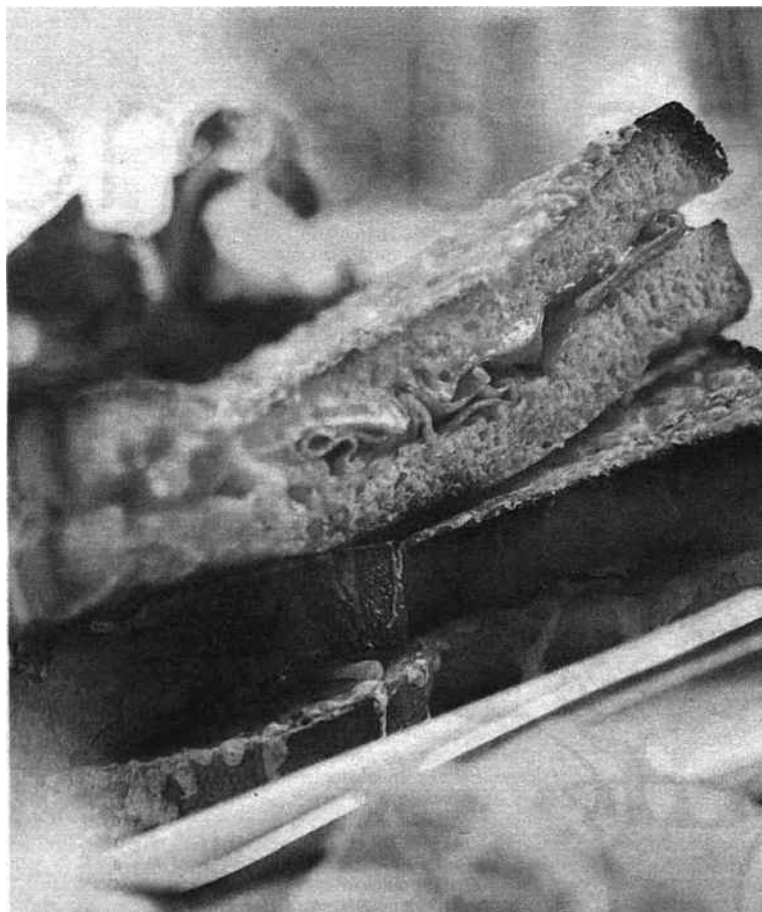


Photo Roger Stowell

Recette

Croque-monsieur

INGREDIENTS pour 1 personne :

beurre pour tartiner
2 tranches épaisses de pain de mie ou de pain de campagne à mie serrée
2 ou 3 tranches de jambon
25 g de gruyère râpé
4 cuill. à café de parmesan râpé.
Pour servir : salade verte.

PRÉPARATION, dont cuisson : 10 min.

Préchauffer le gril.
Beurrer le pain et faites un sandwich avec le jambon et le gruyère. Pressez-le bien. Tartinez de beurre le dessus du sandwich et saupoudrez-le de la moitié du parmesan, puis passez-le sous le gril, jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage gratiné.

Retournez le sandwich et répétez l'opération sur l'autre face.

Coupez-le en deux et servez chaud avec de la salade.

Extrait de Recettes faciles pour toute la famille
(Larousse, coll. Cuisine & Cie).

Tour de table

Si on jouait la mixité ?

Il fut l'un des premiers en Lorraine à jouer la cuisine mixte ou fusion, tirant parti de ses voyages et de ses idées, les liant à ses racines. Thierry Krompholtz, à l'enseigne Thierry Saveurs et Cuisine, au cœur de l'historique îlot des Piques à deux pas de la Moselle, aime la cuisine du monde, l'exotisme, les épices thaï, les saveurs vietnamiennes, marocaines ou mexicaines, sans oublier la tradition lorraine.

Le cadre d'hôtel particulier revu en bar-lounge ethnique a du charme. Le service est prompt, le menu du marché à 23,50 € est bienvenu et les idées de la carte changent, fusionnent, amusent, bref, font voyager sans jamais oublier de régaler. Thierry fut l'étoilé de Borny dans la demeure familiale du Bellevue. Il n'a pas perdu la main. Lorsqu'il propose les nems farcis aux crevettes, la soupe thaï genre *tom gha kaï* avec volaille, lait de coco et citronnelle, ou le tajine de poissons aux fruits secs, on se régale !

Ajoutez que les Antilles françaises ont influencé ses beignets de sole sauce « chien », que le porcelet caramélisé sucré et salé aux arachides cousine avec les saveurs indonésiennes dans le genre de la sauce satay, mais que la Lorraine a encore son mot à dire avec le pressé de porcelet « clouté » au foie gras, le boudin noir relevé de citron, la fameuse bouchée à la reine, toujours ici un plat vedette. Sans omettre, *in fine*, la glace aux saveurs de pain d'épices qui accompagne le moelleux au chocolat amer.

S'il fallait trouver une maison cousine de celle de Thierry, on penserait à Sipra, à Thionville. Cette enseigne sibylline, dont le sous-titre Comptoir & Saveurs évoque une complicité avec la maison messine, est celle de Sipra Phongsavan. Ce natif de Saïgon a créé, place du Marché, une table

tendance, à la fois colorée et sobre, où il sert une cuisine haute en goûts et en épices. Le maître mot du lieu est la mixité, à travers des mets qui se juxtaposent sans véritablement fusionner.

Ainsi les grenouilles, juste sautées au beurre, à l'ail et au persil, revendiquent leur obédience lorraine. Tandis que les noix de Saint-Jacques se frottent plaisamment au basilic thaï, le thon est proposé en *tataki* à la japonaise, mais avec sésame et rougail, comme aux Antilles, ou encore en tartare, mi-cuit, façon aller/retour à la mode tropézienne. Le blanc de volaille est taillé en fines escalopes panées aux spéculos – clin d'œil belge ! – avec une crème de ciboulette. Le filet de canard rôti à la réduction d'orange, miel et cannelle jouxte la brochette de filet de bœuf au satay. Voilà une cuisine qui voyage avec talent.

On ajoute les accompagnements dans le ton (frites ou nouilles au wok, riz poêlé aux pommes sautées) ainsi que des desserts gourmands (crème brûlée à la badiane, nems au chocolat, sabayon aux fruits exotiques). Les vins d'ici et d'ailleurs (rouge Roc de fronton comme blanc Pellehaut des Côtes de Gascogne pour rester dans le Sud Ouest) sont des complices de choix.

Gilles PUDLOWSKI

Bonne table :

Thierry Mets et Saveurs 5, rue des

Piques, 57000 Metz.

Tél. 03 87 74 01 23.

Menu : 23,50 € (sem.), 33,50 €

(vend. soir, sam.). Carte : 55 €.

A découvrir :

Sipra Comptoir & Saveurs, 24, place

du Marché, 57100 Thionville.

Tél. 03 82 88 48 03.

Carte : 35 €-45 €.

Les coups de cœur du sommelier

Dans les Côtes de Provence, appellation couvrant plus de 20 000 hectares répartis sur quatre-vingt-trois communes et trois départements (Bouches-du-Rhône, Var, plus une enclave dans les Alpes-Maritimes), les surprises foisonnent, les bonnes comme quelques mauvaises. Existente aussi des valeurs sûres, grâce à des vignerons passés maîtres dans l'art si délicat de l'assemblage.

En attendant le soleil qui donnera envie de rosé, retrouvons un rouge et un blanc, pareillement réussis. Nouvelle création du réputé **Château Roubine**, au cœur du Var, issue de l'association syrah/cabernet-sauvignon, la cuvée **Inspire** offre, en 2006, un rouge déjà très équilibré mais au potentiel de garde assurément prometteur. Ce vin à la robe rubis exhale des arômes puissants de cacao et de cuir. En bouche, des tannins bien fondus en font un vin élégant qui s'accordera parfaitement avec gibiers et viandes rouges. Son prix : 19,70 € ; renseignements au 04 94 85 94 94.

Plus au sud, entre Méditerranée et massif des Maures, issue d'un vignoble idéalement exposé, la cuvée **Vieilles vignes du Domaine Saint-André de Figuière**, dont le millésime 2008 dégusté en blanc nous plonge littéralement dans une ambiance aromatique de garrigue. Placé entre les (bonnes) mains de la famille Combar, le domaine a été un précurseur de la culture biologique. Avec trois quarts de rolle (vermentino) et un quart de sémillon, cette cuvée donne un vin distingué, pour 13 € (renseignements au 04 94 00 44 70).

Pour les premiers apéritifs en terrasse, signalons enfin, toujours en blanc, le **Domaine Saint-Andrieu**, au nez floral et doté d'une agréable fraîcheur (8,50 € chez les cavistes).



Vins