



POISSONS ET FRUITS DE MER CRUS OU QUASI-CRUS

Amorçons notre découverte du cru par les poissons et les produits de la mer, qui sont les produits animaux qui jouent le plus en cru ou en quasi cru.

J'aborde les poissons crus par une évidence : le tartare. Dans ce cas-ci je propose un *Tartare de saumon* (p. 36), que l'on sert sur un toast, tout simplement (cuisine du *Jules* oblige !). Plus tard, vous le monterez en verrine d'avocat.

On peut décliner un tartare en un repas de fête, comme les *Roulades de tartare aux deux saumons* (p. 38). Une farce de saumon très frais, haché avec des échalotes, de la moutarde et des herbes, est roulée dans une tranche de saumon fumé et servi avec une sauce aux herbes aromatiques, en l'occurrence la *Crème de basilic ou de cresson* (p. 37) : du basilic frais (du cresson en hiver) est mouliné dans de l'huile de qualité. Cette sauce pétillante dessinera un joli filet vert émeraude sur l'assiette. Cette sauce minute se conserve quelques



TARTARE DE SAUMON

CRÈME DE BASILIC OU DE
CRESSON

ROULADE DE TARTARE AUX
DEUX SAUMONS

jours au frais. Elle agrémentera aussi des pâtes, des volailles, des sautés, des crudités, des terrines de petits légumes.

Dans l'esprit P.P.P.P. (Paresseux Productif Pressé... et Peu religieux), j'innove ici avec une de mes recettes de fauchée-pressée : les *Sushis sans souci* (p. 39) que l'on pourrait aussi appeler « Sushis à la Cuiller ». Cette recette permet au cuisinier de s'épargner une partie de la tâche les jours de presse ou à un soliste d'improviser un délicieux repas frais. En vingt minutes en cuisine par jour, je n'ai pas le temps de faire beaucoup de chichis et de pompons. Or, nous adorons les sushis et sashimis à la maison. Cette version anar' nous va. Le cuisinier (moi, tiens, par exemple) dispose les meilleurs ingrédients sur la table. Chaque convive se compose sa propre bouchée en superposant dans une large cuiller en céramique du riz, du gingembre mariné, de la moutarde wasabi, de la sauce soja et du poisson cru. Pardon pour cette version cavalière express à tous les grands maîtres japonais qui n'ont pu toucher leur premier couteau qu'après six ans d'observation de leur propre maître...

Une autre recette simplissime permet de préparer du poisson cru : le *Gravlax suédois* (p. 44). C'est du saumon cru mariné en saumure sèche (sel, sucre, aneth). Cette recette est encore une de nos inratables. Il suffit d'être soigneux (c'est du cru !) et patient (il faut attendre deux

jours...). Je la sers avec une *Sauce à la crème aigre* (p. 45), mais on utilise aussi ce gravlax dans des recettes de bagels & lox à la new-yorkaise, de blinis de saumon fumé, dans ma recette d'*Aspic de Saumon au Cresson* (sur le site), et bien sûr en dînette ou petit-déjeuner en place du saumon fumé.

Rien de plus difficile pour un débutant en cuisine que de réussir un « simple » pavé de saumon poêlé. Trop cru, c'est gluant. Trop cuit, c'est trop sec. Il est une technique toute simple pour réconcilier les *Jules* avec les casseroles : posez le poisson sur la grille du four préchauffé à 80-85°C. Laissez-le cuire une heure. Sans huile, sans sel, sans poivre. Vous venez de réussir un *Pavé de saumon au four doux* (p. 47). C'est une hypocuisson telle que je l'ai présentée en détail dans l'introduction. Servez avec un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron, des légumes frais et croquants. C'est un repas de rêve et il ne faut même pas être cuisinier pour le réussir !

Pour raffiner nos débuts en cuisson douce, voici une version sophistiquée de la même recette en hypocuisson : le *Saumon mi-mi à-la-This* (p. 49). Elle est inspirée d'une proposition du créateur de la gastronomie moléculaire, Hervé This. Poêlez un instant un filet de saumon. Couvrez-les d'un hachis de petits légumes. Laissez-le s'attendrir au four très doux une demi-heure et dégustez avec des larmes d'émotion.

Le maquereau coûte trois francs six sous. Il semble délaissé. Trop gras ? Trop plouc ? Qui saura ? C'est dommage. Il réussira très bien en remplacement du rouget dans les *Filets de Rouget Marinés* mais c'est aussi un régal en hypocuisson, comme je l'expose dans la recette *Maquereau au four doux* (p. 51).



SUSHIS SANS SOUCI

GRAVLAX SUÉDOIS AVEC UNE SAUCE À LA CRÈME AIGRE

PAVÉ DE SAUMON AU FOUR DOUX



LES RESTES DE L'ASSIETTE OCÉANE
EN SPAGHETTI ALLE VONGOLE

CARPACCIO DE SAINT-
JACQUES AU GINGEMBRE

FILETS DE ROUGET MARINÉS
ET QUINOA



CALAMARS AU FOUR DOUX

SCAMPIS ET SAUCE SATAY

ASSIETTE OCÉANE À LA
VAPEUR DOUCE

Difficile à réussir, le calamar aime jouer les copains caoutchouteux. Avec la technique de *Calamars au four doux* (p. 52), pas de souci : il reste tendre. Une heure au four à 85°C après l'avoir fait baigner dans du curry.

Scampis et sauce Satay (p. 53) : des crevettes décortiquées sont marinées une nuit dans une sauce asiatique parfumée. Et, devinez ? Trois-quarts d'heure au four à 85°C.

Dès que vous y serez familiarisé, vous vous lancerez dans les cuissons encore plus subtiles... à 70°C. Je propose ici une version pour les jours où on a envie de se faire encore plus plaisir : les *Bonbons de saumon et sauce Teriyaki* (p. 54). Le saumon, taillé en lanières, est d'abord mariné une nuit dans une sauce teriyaki (huile, sauce soja, gingembre, ail et miel). Cuites ensuite au four à 70°C, un peu plus doux que doux, ces lanières de poisson en deviennent... de tendres bonbons.

Dans la gamme de l'à peine décrudé : le *Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre* (p. 58). La formule du carpaccio — ces fines lamelles de bœuf cru mariné — convient à presque toutes les chairs animales. Des coquilles Saint-Jacques fraîches, en fines tranches, sont marinées quelques heures dans du jus de citron et de l'huile aromatisée au gingembre. Elles seront servies crues ou à peine grillées avec du bon

pain de seigle et une salade de tomates cerise et de roquette. Cette version crue ou quasi crue permet d'éviter le travers des coquilles Saint-Jacques qui, trop cuites d'un instant, perdent leur merveilleuse texture.

La réalisation d'une *Assiette océane à la vapeur douce* (p. 55) ne demande que quelques minutes dès que vous vous serez familiarisé avec les grandes lignes de cette recette. Des coquillages et des calamars en tranches sont cuits à la vapeur en six minutes. Le plat est servi avec des toasts nappés d'un *Hachis d'échalotes persillé* (p. 56). Dix minutes pour préparer un repas de roi, qui dit mieux ?

Une variante de ceviche : la recette des *Filets de rouget marinés et quinoa* (p. 61). De fins filets de poisson sont poêlés un court instant, avant d'être marinés une nuit dans une brunoise de carottes et d'échalotes, avec de l'huile d'olive, du vin blanc et du jus de citron. Ils sont servis, semi-crus, sur un lit de quinoa, petite céréale au goût de noisette dont je ne connais pas de détracteur à ce jour. Cette recette exige du poisson de première qualité, mais ne demande pas beaucoup de temps ni de talent en cuisine.

Ces quelques recettes vous auront permis d'explorer les multiples techniques du cru, du quasi-cru et des hypocuissons. De quoi satisfaire tous les goûts et tous les profils de mangeurs.