

VSD

30 Avril – 6 Mai 2014

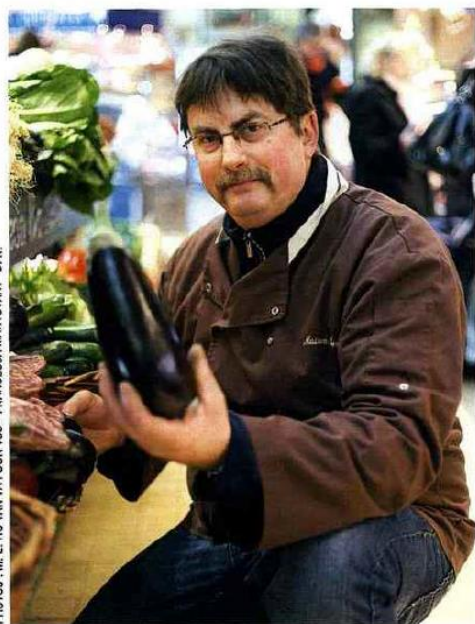
Conso Au marché

Cuisson Véritable éponge, la chair de l'aubergine a tendance à pomper la matière grasse. C'est pourquoi il est conseillé de la précuire à la vapeur avant de terminer sa cuisson sous le gril du four ou à la poêle après l'avoir badigeonné d'un peu d'huile d'olive.

Le goût de l'Italie

Envie d'une escapade ? Mia Mangolini ensoleille nos papilles avec trois recettes extraites de son "Encyclopédie de la cuisine italienne". PAR PHILIPPE BOÉ

Le conseil du primeur



PHOTOS : M. E. HO VAN VA FOUR ISO - FRANCESCA MANTOVANI - D. R.

L'aubergine

“Conservée trop longtemps, elle devient amère”

Si elle peut être de plusieurs formes (ronde, oblongue) et revêtir différentes couleurs (violette, blanche, pourpre, vert pâle), l'aubergine (de 4 à 6 €/kg) doit toujours, être, selon Laurent Bertholin*, « la plus brillante, la plus lisse et la plus colorée possible, avec un pédoncule bien vert. Sinon, c'est qu'elle manque de fraîcheur ». Avec pour conséquence, après une semaine de conservation, de devenir amère. De même, plus elles sont grosses plus leur peau risque de développer de l'amertume, au contraire des petites, plus jeunes, dont la chair est douce et les pépins moins gros. Dans une ratatouille, évitez de couper l'aubergine trop finement, sous peine qu'elle ramollisse et se délite à la cuisson. (*) *Maison Bertholin, marché auvert de Passy, 1, rue Brûle-Vent, 75016 Paris. 01.45.25.31.04.*



(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

La recette

Parmigiana d'aubergines

PRÉPARATION : 1 H. CUISSON : 45 MIN. POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg d'aubergines • huile de friture • 1,5 kg de tomates fraîches bien mûres
- 3 boules de mozzarella de 125 g chacune • 150 g de parmesan • 1 oignon • quelques feuilles de basilic • gros sel • sel fin • La sauce napolitaine : 1 kg de tomates bien mûres • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 oignon • quelques feuilles de basilic • persil.

La préparation des légumes : coupez les aubergines en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur, parsemez dessus du gros sel avant de les placer dans un égouttoir. Laissez-les dégorger ainsi pendant 1 h (mais ce n'est pas nécessaire si les aubergines sont très fraîches). Rincez-les puis essuyez-les soigneusement. Faites-les alors frire dans une poêle puis posez-les sur du papier absorbant.

La sauce napolitaine : faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive puis ajoutez les tomates préalablement pelées, épépinées et coupées en quartiers ainsi que les feuilles de basilic et le persil finement ciselé. Faites cuire le tout pendant 30 min, puis passez la sauce tomate au moulin à légumes.

Le montage du plat : dans un plat à gratin huilé, étalez 1 c. à s. de sauce tomate, posez par-dessus une couche de tranches d'aubergines, disposez quelques tranches de mozzarella, parsemez de parmesan râpé et de quelques feuilles de basilic ciselées. Continuez ainsi jusqu'à utilisation complète des ingrédients, en terminant par la sauce tomate et les fromages. Faites cuire le tout au four, à 180 °C, pendant 45 min environ. Servez chaud ou froid.

Suggestions : pour une version allégée de cette recette, vous pouvez non pas frire, mais griller les aubergines.



Et avec ça ?

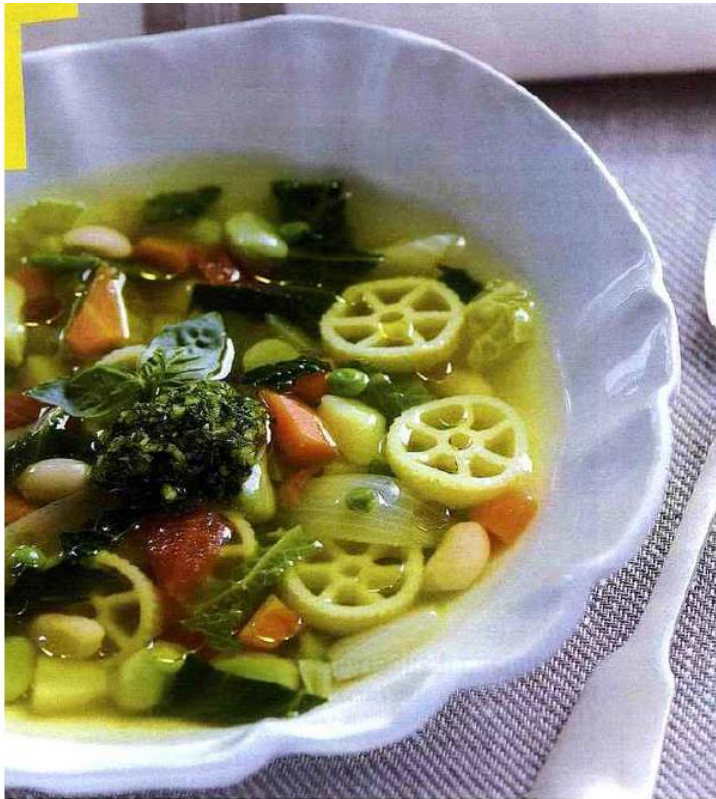
Le mas Haut-Buis, dans les terrasses du Larzac, est conduit en agriculture biologique. Olivier Jeantet y produit des vins très expressifs comme la cuvée Costa Caoude : 2011, un assemblage de vieilles vignes de grenache, syrah et carignan. Il exprime de beaux arômes de thym, de romarin, d'olive noire, de cassis et de françoise. 21 €, cavistes. M. G.

3 restaurants italiens en France

À MULHOUSE, UN 2-ÉTOILES L'édition 2014 du *Guide Michelin* vient de décerner 2 étoiles à Stefano d'Onghia, une première pour un restaurant italien. Dans cette maison du XVI^e siècle au décor contemporain, n'oubliez pas de goûter au pigeon rôti en cannelloni aux échalotes confites, ou aux raviolis farcis aux brocolis et anchois, dans le menu à 79 €. Il Cortile, 11, rue des Franciscains, 68100 Mulhouse. 03.89.66.39.79.

À MARSEILLE, UNE INSTITUTION Pierre-Antoine Denis, secondé par Luigi, a fait de sa maison la trattoria la plus courue de la cité phocéenne, avec ses linguinas à la vongole, son vitello tonnato cuit à 52 °C, ou le pain perdu de panettone. Comptez de 20 à 45 € à la carte. La Cantinetta, 24, cours Julien, 13006 Marseille. 04.91.48.10.48.

À PARIS, C'EST LA BOTTE Dans leur minuscule trattoria, Fabrizio (de Milan) et Frederica (de Sicile) régalaient leurs convives pour 25 à 40 € à la carte. Panzanella toscana (salade au pain et oignons rouges), risotto à la saucisse et au safran ou raviolis de cabillaud à la ghiotta (olives et câpres). Caffè Dei Cioppi, 59, rue du Faubourg-Saint-Antoine, 75011 Paris. 01.43.46.10.14.



La recette Minestrone

PRÉPARATION : 45 MIN. CUISSON : 2 H. POUR 4 PERSONNES

• 20 g de cèpes séchés • 200 g de haricots à écosser frais • 150 g de petits pois • 150 g de fèves fraîches • 1 pomme de terre • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 courgettes • 6 feuilles de chou • 200 g de haricots verts • 6 feuilles de blette, scarole ou bourrache • 1 carotte • 2 tomates • 3 c. à s. d'huile d'olive • un peu de parmesan • un peu de pecorino • du pesto • sel.

La préparation des légumes : réhydratez les cèpes séchés pendant 10 min dans de l'eau tiède, puis égouttez-les et hachez-les. Lavez et écossez les haricots frais, les petits pois et les fèves (si elles sont grosses, retirez leur première peau). Épluchez et dégermez la gousse d'ail avant de la hacher. Pelez, lavez et coupez en petits morceaux les autres légumes : pomme de terre, oignon, courgettes, chou, haricots verts, blette, scarole ou bourrache, carotte.

La cuisson du minestrone : faites bouillir 2 l d'eau dans une marmite puis plongez-y les tomates pendant quelques secondes pour les peler ensuite plus facilement. Salez alors l'eau, puis placez-y les tomates sans leur peau, les haricots verts, les cèpes et tous les autres légumes. Versez-y l'huile d'olive, puis faites cuire le tout pendant 2 heures, à feu doux.

La finition : une fois que le minestrone est prêt, vous pouvez y ajouter des pâtes ou du riz et laisser cuire selon les temps de cuisson indiqués sur les emballages. Vous pouvez aussi déguster le minestrone après l'avoir passé au moulin à légumes pour une texture plus veloutée. Servez avec les fromages râpés et un bon pesto.

Ce petit couteau de cuisine à lame acier inox affiche un décor « tête de gourmand ». Existe en 5 coloris. 3,50 €. jeandubost.com



Le conseil du primeur



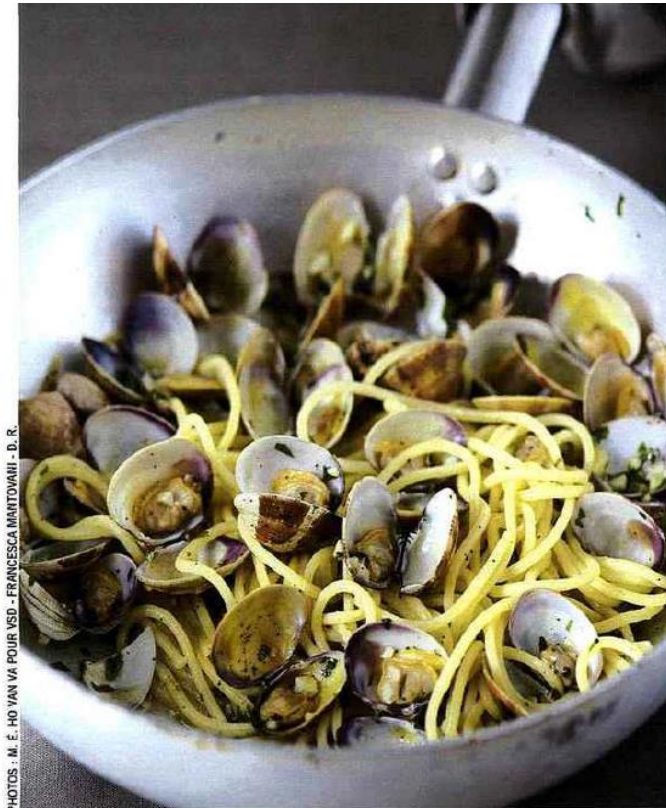
Les haricots verts “Bien meilleurs quand ils sont cueillis à la main”

Importés d'Afrique (Kenya, Madagascar, Maroc, Sénégal) en hiver, ou cueillis dans le sud-est de la France ou le val de Loire (plus grosse région productrice), les haricots verts sont meilleurs quand ils sont cueillis à la main, même s'ils sont plus chers que ceux récoltés à la machine (80 % de la production) comme on nous le confirme chez Jacky Laury*. « Ces derniers, plus courts, plus durs et plus fades, coûtent entre 3 et 4 €/kg, quand les cueillis main, plus tendres, coûtent 20 à 25 €/kg en ce moment, et entre 10 et 15 €/kg en pleine saison. » Avec, à la clé, une conservation moindre pour les cueillis main : pas plus de 3 jours après récolte, contre une semaine pour les cueillis machine. (*) *Planète Fruits*, 6-8, rue Poncelet, 75017 Paris. 01.43.27.12.36.

Et avec ça ?

Un côtes-de-provence rosé comme la Chapelle Gordonne* 2013, un savoureux assemblage de grenache et de syrah. Bien structuré, vif et gras, il séduit immédiatement par son équilibre, sa fraîcheur et ses arômes aussi gourmands qu'élégants de petits fruits rouges et d'agrumes. 24 €, cavistes. M. G.





PHOTOS : M. É. HO VAN VA POUR USD - FRANCESCA NIMTOVAH - D. R.

La recette Spaghetti alle vongole

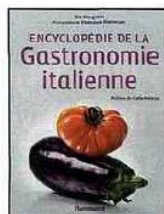
PRÉPARATION : 25 MIN. CUISSON : 10 MIN. POUR 5 PERSONNES

• 1 kg de palourdes • 1 brin de persil • 2 gousses d'ail • 400 à 500 g de vermicelloni (des gros spaghettis) • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de farine • 5 cl de vin blanc • sel et poivre.

La préparation : dessablez les palourdes en les versant dans un saladier d'eau froide très salée pendant 1 heure. Une fois que le sable est tombé au fond du saladier, passez les palourdes sous l'eau fraîche puis égouttez-les en faisant attention à bien éliminer tout le sable. Lavez, égouttez le persil et hachez-le de manière à obtenir l'équivalent de 2 c. à s. Épluchez, dégermez puis hachez les gousses d'ail.

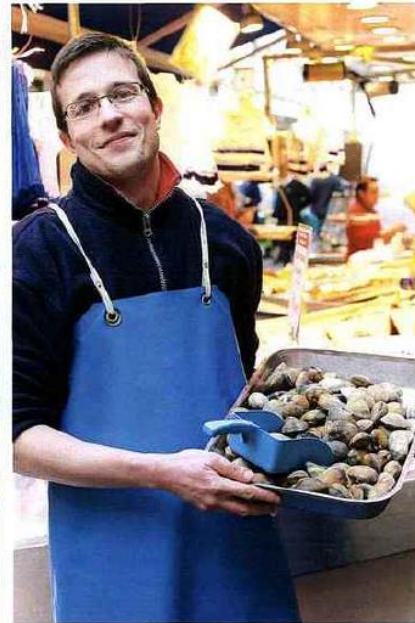
La cuisson des palourdes : dans une grande poêle, faites-les revenir avec 1 c. à s. de persil, l'ail ainsi que 4 c. à s. d'huile d'olive. Quand les palourdes sont ouvertes, saupoudrez-les alors d'une cuillerée à soupe de farine. Remuez, poivrez, puis déglacez le tout avec le vin blanc. Il est très important de ne pas trop faire cuire les palourdes, sous peine de les rendre caoutchouteuses. Vous pouvez aussi les remplacer par des coques, des tellines ou des couteaux.

La finition : dans une casserole d'eau salée faites cuire les pâtes puis égouttez-les. Dans la poêle faites revenir, pendant 2 min, les pâtes cuites avec les palourdes et la seconde cuillerée de persil. Servez les pâtes avec les palourdes dans leurs coquilles.



À lire Dans son atelier parisien Cucina Di Casa Mia, Mia Mangolini donne des leçons de cuisine italienne traditionnelle. Dans son livre*, elle présente 120 recettes de grands chefs transalpins, comme Massimo Bottura, Nadia Santini ou Massimiliano Alajmo, avec 250 gestes expliqués pas à pas, pour tout réussir.
(*). *Encyclopédie de la gastronomie italienne* (éd. Flammarion, 35 €).

Le conseil du poissonnier



(*) L'idée d'égoutter est dangereuse pour la santé. À consommer avec modération.

Les palourdes "N'oubliez pas de les immerger dans de l'eau salée"

Vivant dans le sable sur les côtes bretonnes et méditerranéennes, la palourde est, selon Patrice Goron*, « avec la praire, le plus fin de tous les mollusques bivalves de ce type. Pourvu d'un meilleur filtre que la coque, elle renferme bien moins de sable que cette dernière ». N'oubliez pas, néanmoins, de l'immerger dans de l'eau bien salée ou vinaigrée, renouvelée deux fois, afin de lui faire rejeter tout le sable qu'elle contient. Vous pouvez acheter, sans crainte, des palourdes fermées ou qui baillent, mais qui se referment aussitôt après tapotement. Si les plus grosses (16,90 €/kg) se mangent crues, sur un plateau de fruits de mer, les plus petites (12 €/kg) sont idéales pour être cuisinées au vin blanc. Comptez alors 1 à 2 min de cuisson, à feu vif. (*) *Dague* Maré, 4, rue Bayen, 75017 Paris. 01.43.80.16.29.



Et avec ça ?

Un rosé très fin comme la tête de cuvée Commandeur de Jarras 2013, un gris de gris de Camargue. On aime son fruité aérien qui pourrait le faire passer pour un blanc et sa tranche vivacité. Parfait avec la cuisine méditerranéenne et les fruits de mer, il peut aussi se savourer à l'apéritif. 19 €. cavistes. M. G.