



## à table



ÇA A L'AIR FACILE...

### Je préparerais bien du poisson cru

Mais j'ai peur de tomber sur de la poissonaille pas super fraîche! Les conseils du chef Alexandre Caillaud, du restaurant gastronomique du Domaine de Verchant à Montpellier, pour éviter la cata!

**Comment reconnaître un bon poisson?** Quand on veut consommer le poisson cru, il faut déjà l'acheter chez un professionnel, c'est-à-dire un poissonnier qui a pignon sur rue. On évite de l'acheter sous vide tout prêt en grande surface. Sur l'étal du marchand, on opte pour un poisson entier de préférence. Il y a aussi des signes évidents de fraîcheur: il faut qu'il ait une belle apparence, brillante, un œil bien bombé et des ouïes rouge vif. Si le poisson semble poisseux ou visqueux ou bien s'il a une odeur un peu forte ou inhabituelle, on passe son chemin. Par ailleurs, il y a des poissons qui ne se prêtent pas à une consommation crue à cause de leur chair. C'est le cas du turbot et du rouget par exemple.

**Il y a des espèces moins à risque?** Le thon rouge se conserve bien. C'est aussi le cas de l'espadon, du saumon, du loup, du bar, de la daurade sauvage. Si c'est pour faire un carpaccio, et non pas un tartare, on peut aussi opter pour de la lotte. Attention les marinades ne changent rien à un poisson qui ne serait pas frais, elles permettent seulement de rehausser le goût d'un poisson un peu fade.

**Et avant de le consommer?** 24 heures avant de déguster notre tartare, on congèle le poisson frais à -20 °C. Cela permet de tuer d'éventuels parasites. Pour le décongeler, on le place dans le réfrigérateur sur une plaque à trous pour éviter qu'il trempe dans l'eau. En plus, sa chair devient plus ferme et donc plus facile à tailler quand on va le préparer. Évidemment, on consomme le poisson dans l'heure qui suit sa sortie du réfrigérateur, sinon il ne sera plus bon à la consommation et là c'est l'assurance d'une belle intoxication.

PAR LAURE KARSENTI

### J'en fais quoi de ces fraises?

Elles n'ont pas vraiment de goût...

**Une salade.** Il faut leur ajouter une pointe d'acidité... On commence déjà par les sucrer et leur ajouter du citron vert plusieurs heures avant de les manger pour que le sucre pénètre bien, à l'image d'une salade de tomates qu'on assaisonne avant. Si cela ne suffit pas à rehausser le goût, on ajoute un peu de gingembre confit et un trait d'huile d'olive. Mais ce n'est pas la seule possibilité... On peut aussi utiliser un peu de vinaigre balsamique, ou un jus d'agrumes, orange ou pamplemousse, avec du sucre et un tour de poivre aromatique.

**Dans une préparation.** Les fraises ne sont vraiment pas assez bonnes pour les consommer crues même avec du sucre? Surtout on ne les jette pas mais on les cuisine. Top le confit de fraise par exemple. En plus, la recette est très simple. On mélange 5 g de pectine avec 15 g de sucre. On fait chauffer 250 g de fraises avec 80 g de sucre. On ajoute le mélange sucre et pectine, 4,5 g de vinaigre de fraise ou de cidre, 20 g de miel. À cuire pendant 20 min. Puis on laisse refroidir en les versant dans des pots de confiture. Parfait pour aromatiser un yaourt. Attention, le confit se consomme rapidement.



ZORRANCHIK/SHUTTEROCK, PRESSE