

ÇA
CHANGE

Je découvre la poutargue

Sous le nom chantant de "poutargue" ou "boutargue", ce mets exceptionnel et précieux est un concentré de saveurs délicieusement iodées. Lancez-vous.

Son emballage dans la cire lui donne un aspect mystérieux. Consommée depuis l'Antiquité dans tout le bassin méditerranéen, cette spécialité d'une rare finesse vient, à l'instar du caviar, sublimer la recette la plus simple.

Un produit 100 % naturel

L'authentique poutargue est une préparation à base d'œufs de mullets. Une fois prélevés, ils sont salés, rincés, pressés puis emballés dans de la cire, mode de conservation à la fois hygiénique et résistant aux chocs thermiques. La poutargue se conserve au moins 6 mois au frais ou à température ambiante. Veillez bien à la sortir du réfrigérateur 2 h avant sa consommation pour profiter de tous ses parfums (le froid casse ses saveurs), et utilisez un couteau sans dents pour la couper afin de ne pas faire "exploser" les œufs. Une fois la poche entamée, protégez tout simplement l'entame avec un film alimentaire.

Riche de bons gras

Très énergétique (400 kcal/100 g), la poutargue apporte de belles quantités de protéines. Elle est riche en graisses, mais celles-ci sont en partie composées d'acides gras mono et polyinsaturés, intéressants pour le système cardio-vasculaire. Il faut toutefois relativiser tous ces aspects, la poutargue étant en général consommée en très petite quantité.

Où la trouver ?

EN ÉPICERIES FINES,
POISSONNERIES
ET SUR INTERNET,
À UN PRIX POUVANT
OSCILLER ENTRE
100 ET 140 € LE KILO.

En touche finale

Tout comme la truffe blanche et le caviar, la poutargue s'utilise crue. En cuisine, elle fait des merveilles râpée sur des pâtes fraîches, un risotto ou des saint-jacques. Elle relève un fromage de chèvre frais, des œufs brouillés ou des pommes de terre vapeur. Mais on peut tout simplement en profiter à l'apéritif, émincée en tranches fines disposées ou non sur du pain grillé ou des crackers. "C'est la mer dans toute sa splendeur", explique Gérard Memmi, roi de la poutargue ! Et pour l'accompagner, champagne, vodka ou encore alcool de figue font un accord parfait. Mais vin blanc ou rosé frais lui vont également, l'important étant d'éviter le vin rouge. ●



Pour en savoir plus

On se plonge avec délice dans cette bible du spécialiste français de la poutargue, Gérard Memmi. On y trouve également 35 recettes imaginées par plusieurs chefs de renom (Thierry Marx, Éric Briffard, Philippe Labbé, Paul Minchelli...). **Boutargue**, de Gérard Memmi avec Josseline Rigot et Laurent Quessette. 39,90 €, Flammarion.



PICCATA DE VEAU AUX FRUITS SECS ET POUTARGUE

PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES • 4 très fines escalopes de veau • 30 g de poutargue • 1 poignée de jeunes pousses • 1 citron bio • 1 cuil. à soupe de raisins secs réhydratés • 3 dattes émincées • 20 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • sel, poivre.

1. Lavez le citron, prélevez son zeste en fins filaments à l'aide d'un zesteur. Débarrassez la poutargue de l'enveloppe de cire puis taillez-la en copeaux.
2. Rincez les jeunes pousses et essorez-les. Battez le vinaigre dans un bol avec le sel, le poivre et l'huile. Versez sur les pousses.
3. Dorez les escalopes 3-4 min à la poêle avec le beurre chaud et les fruits secs en les arrosant constamment du jus de cuisson.
4. Servez sur les jeunes pousses, parsemez de copeaux de poutargue et décorez de zestes.

Astuce

POUR OBTENIR DES ESCALOPES DE VEAU ULTRAFINES, DISEZ-LES ENTRE DEUX FEUILLES DE FILM ALIMENTAIRE ET APLATISSEZ-LES AVEC UN ROULEAU À PÂTISSERIE.



FROMAGE FRAIS À LA POUTARGUE, VINAIGRETTE À L'ORANGE

PRÉPARATION : 10 MIN • SANS CUISSON

POUR 4 PERSONNES • 50 g de poutargue • 1 burrata (mozzarella à la crème, chez les crémiers ou au rayon fromages frais) • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de jus d'orange ou de clémentine • 10 brins de persil plat ou de ciboulette ou de coriandre • poivre.

1. Préparez la vinaigrette à l'orange. Rincez les herbes, épongez-les et ciselez-les. Fouettez l'huile dans un bol avec le jus d'orange et les fines herbes. Poivrez.
2. Débarrassez la poutargue de son enveloppe de cire. Détaillez-la en fins copeaux à l'aide d'une mandoline ou d'un rasoir à légumes.
3. Déposez la burrata sur un petit plat creux, arrosez-la de vinaigrette à l'orange et parsemez-la de copeaux de poutargue. Servez bien frais avec des tartines de bon pain.

Bon à savoir

RÉALISEZ VOS COPEAUX DE... POUTARGUE À LA DERNIÈRE MINUTE, VOUS LEUR ÉVITEREZ DE SÉCHER ET PRÉSERVEREZ LEURS SAVEURS IODÉES.

