



SIMONE CHAMOUX

# LES SAVOUREUSES RECETTES d'Anaïs Dufourneau

DE L'ENTRÉE AU DESSERT  
LES SECRETS  
D'UNE CUISINIÈRE PROVENÇALE

ÉDITIONS  
REPÈRES-SANTÉ

*"Les Savoureuses recettes d'Anaïs Dufourneau"  
est un recueil des recettes de Simone Chamoux  
parues dans le magazine Belle-Santé.*

© 2006 Repères-Santé  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

ISBN : 2-84939-004-6

*Toute reproduction même partielle sur quelque support  
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.  
De même, toute traduction pour tous pays est interdite  
sans l'autorisation de l'éditeur.*

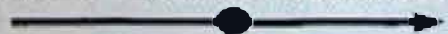
Repères-Santé est une marque déposée à l'INPI.



**SIMONE CHAMOUX**

# **LES SAVOUREUSES RECETTES d'Anaïs Dufourneau**

**ÉDITIONS  
REPÈRES-SANTÉ**



## Du même auteur

### **Aux éditions d'Utorie**

*Dans la collection Petite littérature*

- LA PASSE-VOGUE (Roman)

Aussi en grands caractères pour les mal-voyants, Encre bleue 2000

- GENS DE PROVENCE (Portraits "en remontant le temps")

### *Dans la collection Les bonnes choses*

- LES OLIVES DU SOLEIL DANS LA CUISINE

Cuisine de l'olive

- CONFIDENCES D'UNE CUISINIÈRE PROVENÇALE

Histoires de cuisine en Provence (sous la signature d'Anaïs Dufourneau)

### *Dans le domaine historique*

- LE TÉMOIN (reprint)

Notes de lecture du fonds notarial ancien des Baronnie drômoises

### **Chez d'autres éditeurs**

- CHRONIQUES VILLAGEOISES (Condorcet à la veille de la Révocation)

Presses des Baronnie Nyons

- LE BONHEUR EST À CHATEAUNEUF DE BORDETTE

Simone Chamoux et commune de Châteauneuf

- NYONS, UN PAYS DE LUMIÈRE

Equinoxe, Bardentane, 2000

### **En participation à des ouvrages collectifs**

- FIGURES DE PRÊTRES DES BARONNIES À L'AUBE DES TEMPS RÉVOLUTIONNAIRES

in *Les Drômois, acteurs de la Révolution*,

Valence 1999

- L'ASCENDANCE DAUPHINOISE DE CONDORCET

in *Condorcet, homme des Lumières et de la Révolution*,

ENS Fontenay-Saint-Cloud 1997

- GÉNÉALOGIE ASCENDANTE D'ALBERT DE RIONS

in *Le contre-amiral d'Albert de Rions, un baroudeur au siècle des lumières*

*Le phare de misaine*, Quimper 1999

- VINGT-CINQ RECETTES À LA GLOIRE DE L'HUILE D'OLIVE

in *Secrets et vertus de l'huile d'olive*,

Ramsay 2000 puis Marabout



**ANAÏS DUFOURNEAU et moi-même...**

...remercions chaleureusement toutes celles et tous ceux sans qui ce livre ne serait pas.

Et tout d'abord Sophie Lacoste, rédactrice en chef de Belle-Santé, et son équipe pour leur jeunesse, leur dynamisme et leur soutien sans faille.

Monsieur le régisseur du patrimoine du Conseil Général de la Drôme, le dessinateur Smurf et son ami et éditeur André Pitte, la famille Bontoux du "Clos d'Aguzon" pour leur autorisation de reproduire des documents leur appartenant.

Les dessinateurs, les photographes bénévoles, dévoués et patients.

Les informaticiens de la famille et du voisinage dans un rayon de 500 km et plus si urgence et (ou) affinité.

Et les membres du "réseau" dont, comme d'hab, l'affectueuse efficacité m'a permis de rassembler l'énergie et de trouver le temps à consacrer à l'écriture.

Simone Chamoux





# INTRODUCTION

---

Il paraît que vous écrivez des recettes de cuisine !

Engoncé dans un fauteuil d'osier, le personnage qui, du haut de sa petite taille, condescendait à m'adresser la parole, arborait un costume trois pièces un peu trop brillant, des lunettes noires à la Johnny et des chaussures pour lesquelles mon petit neveu aurait eu de la peine à trouver un qualificatif digne de leur poids. Nous étions compagnons de chaîne à un cocktail besogneux dont les mille et trois efforts que la préparation avait demandés se devinaient comme les cartilages luisants des articulations arthritiques.

Je lui répondis par un oui très sec. Cette réponse anachronique l'intrigua visiblement. Qui peut bien être cette personne qui dit encore oui ? De quel sous-sol de l'hexagone peut-elle émerger pour ignorer que l'on ne dit plus oui que trois ou quatre fois dans sa vie, devant monsieur le maire ? Le reste du temps on dit : «c'est cela, assurément, bien entendu, tout à fait, entièrement d'accord». Enfin tout sauf oui.

Comme je n'aime pas les snobs, j'en rajoute une bonne louche et je susurre «et j'en suis très fière», ce qui ne l'arrange sûrement pas, lui qui comptait sur un aveu plein de modestie. Je jubile. Serions-nous déjà à l'estocade ? «Et vous savez, je prétends que tant qu'on n'a pas réussi à rédiger une recette de cuisine, on n'est pas un véritable écrivain».

Ce n'était pas la fin, bien au contraire, ce fut le commencement d'une interminable conversation, ponctuée par les applaudissements polis émis par la salle voisine, à chaque fois qu'un vénérable professeur ou l'un de ses jeunes confrères rendait la parole. Un long brouhaha nous obligea à faire le point, chacun de notre côté sur le petit carnet recouvert de simili-marroquin rouge remis à l'entrée. Puis il y eut un long silence interrompu une première fois sur un ton léger par l'aimable concierge, un petit peu plus fort, dix minutes après et impératif une bonne demi-heure plus tard. A onze heures du soir, nous foncions à bride abattue par des rues désertes et désespérément vides de taxi vers la gare de Lyon. Je me retrouvai, à huit heures du mat sur le quai de la gare de Montélimar, éreintée, la bouche sèche, un petit bout de papier dans la main. L'adresse était sans aucun doute erronée, car il n'y eut jamais de réponse aux vingt-quatre pages de courrier postées le lendemain. Je n'ai plus eu de contact



avec cet éminent écrivain, qu'une brillante carrière a propulsé vers des sommets où je n'aurai jamais l'occasion d'aller démontrer les vertus de l'huile d'olive !

Qu'importe ! Anaïs Du Fourneau était née !

Je dois, me semble-t-il, à ses nombreuses et à ses nombreux amis, de relater ce qui a été dit la nuit de la naissance d'Anaïs.

Aimez-vous à ce point la nourriture, ou est-ce le hasard qui vous amena à écrire puis à publier votre premier recueil de recettes ?

Je dirais plutôt le désamour. J'ai grandi dans la chaude atmosphère d'un atelier de couture. Seule, ma grand-mère avait le droit — et le devoir — de préparer les repas de cette équipe de gens d'origines diverses, dont le seul point commun était le bel appétit qui se conjugait sur le thème d'une faim de loup. Ma tante, le chef d'atelier, se faisait un devoir de « baisser le gaz » sous les casseroles, à chaque fois qu'elle passait à proximité du réchaud. Ma mère était chargée de l'approvisionnement par la cuisinière et de la critique par elle-même, ce qui lui donnait maintes occasions de déployer un humour bien particulier, toujours drôle, mais souvent incisif, qui illustrait féroce ment les tentatives de ma grand-mère dont la fantaisie et l'imagination mises en casserole avaient des aboutissements quelque peu surprenants. De l'angle de la cuisine dont il avait fait son quartier général, mon grand-père, lorsqu'il était là, avait la haute vue sur le fourneau. Et il ne manquait jamais de proclamer « Marie, le lait va bouillir », suivi d'un « Marie, le lait bout » puis d'un « Marie, le lait verse » au moment où ma grand-mère surgissait à toute vapeur d'une montagne de linge à repasser ou d'une autre tâche tout aussi absorbante.

Au milieu de cette ruche, en ai-je entendu des « Lève-toi de là ! Tu vois bien que tu gênes ! » ? Je crois bien que c'est tout ce que j'ai appris à la maison concernant la cuisine. Et croyez-moi, ce fut un bien maigre viatique que j'emportais avec ma poêle à frire, ma batterie de casseroles en aluminium et mes torchons neufs marqués au fil rouge à mes initiales. Heureusement, mon mari avait un solide appétit, une grande patience et beaucoup d'humour, ce qui me donna le temps d'apprendre qu'il valait mieux faire ce qui était écrit sur la boîte et mettre un peu de riz dans beaucoup d'eau bouillante salée plutôt que le paquet entier dans une toute petite casserole. Surtout lorsqu'on ignore la façon de préparer la moindre sauce ... et qu'on n'aime pas beaucoup le riz. Durant le premier mois de notre vie commune, à peu près tous les plats qui réussirent à arriver sur notre table étaient abondamment arrosés de mes larmes.



Le printemps ne fut jamais aussi long à venir que cette année-là, mais il finit tout de même par arriver et la librairie du boulevard des lices eut la bonne idée de mettre en vitrine un livre de cuisine édité pendant la guerre à l'usage des élèves des cours ménagers. Par la force des choses, on y enseignait l'art et la manière d'accommoder des matières premières peu coûteuses de la façon la plus rapide et la plus simple qui soit. Son achat déséquilibra un peu notre maigre budget mais améliora sensiblement l'ordinaire. Du coup, je cédai à la tentation de porter à la blanchisserie draps de chanvre et torchons en métis, avant que leur lavage répétitif à la lessive Saint-Marc ne me transforme en réplique de la Vénus de Milo.

La rentrée suivante me transporta à Noves, charmant village de la Provence comtadine. Je quittai la belle ville d'Arles avec soulagement, non sans avoir juré sur l'obélisque que j'essaierais d'éviter les misères que j'avais endurées au plus grand nombre de filles que l'on voudrait bien me confier.

J'ai tenu ma parole à grands coups de leçons de cuisine et le hasard intervint juste au moment où je commençais à trouver la chose moins passionnante et, disons-le carrément, à m'ennuyer un peu. Les employés de la coopérative oléicole de Nyons (Drôme) distribuaient, avec un zèle touchant, des feuilles de papier de mauvaise qualité, sur lesquelles ils avaient polycopié quelques recettes dans lesquelles on utilisait des olives. Cela n'allait guère au-delà de la salade de riz et je fis remarquer au garçon qui m'en offrit une que ce n'était sûrement pas ce genre de chose qui ferait grimper le chiffre d'affaires. Il était enrhumé et, suite à la chute malencontreuse d'un carton de bouteilles d'huile qui avait pris la direction de la poubelle (alors qu'il aurait dû rejoindre le rayon français d'une épicerie fine de Berlin), il venait de recevoir l'engueulade du siècle, dont la conclusion directoriale avait été que la prochaine fois, si prochaine fois il y avait, il prendrait, lui, la porte. Il me remit donc vertement à ma place, en me gratifiant d'un « Si ça ne vous convient pas, faites-le donc vous-même ! ». Bien entendu, je relevai le défi et je partis d'un bon pas sur le chemin de la découverte. De toute façon, il n'y avait rien d'autre à faire.

Bien des années plus tard, Mesdames et Messieurs, je suis toujours en peine de vous donner une définition de la cuisine.

Au commencement, la cuisine tenait tout entière dans l'action de faire cuire les aliments. La répétition de ce qui fut sans doute le fruit du hasard, la chute accidentelle d'une pièce de viande dans le foyer dont elle ressortit avec un goût différent et quelque peu attendrie, fut sans doute la première manifestation de civilisation et, même, qui sait, un acte d'amour envers un vieillard, un malade, un



jeune enfant peut-être. Pendant de longs siècles, la grande affaire resta la cuisson : rôtir, bouillir, frire, mijoter. Puis il y eut le passage des pratiques rituelles, dont nous conservons aujourd'hui encore quelques parcelles d'héritage et la coutume de réaliser certains plats à certaines dates, la brioche en forme de grande roue pour le solstice d'hiver, ou les beignets soufflés pour Mardi-Gras par exemple.

Chaque groupe humain sélectionne ses préférences et exploite sa propre façon de cuisiner avec sagesse et prudence. Vous reconnaîtrez la province d'origine d'une italienne à sa manière d'accommoder la polenta : la bergamasque l'enrichira de crème tandis que la vénitienne la servira en socle de brochettes de petits oiseaux. Et par là même, vous accéderez à bien d'autres pans de sa vie. Vous dites peut-être la tambouille ou le rata ou la bouffe quand vous parlez de la cuisine, mais personne, pas même la femme la plus aimable et la plus aimée, celle qui tient la place d'honneur dans votre cœur, ne fera d'aussi bonne soupe que votre mère ! Et les tartes ! Croyez-moi, quand quelqu'un vous avoue que votre tarte aux abricots est presque aussi bonne que celle qu'il mangeait, encore tiède, en sortant de l'école, il est fin prêt à vous en dire beaucoup plus long. Vous avez la main. A vous de répondre, toute rougissante de bonheur, que vous aspirez à l'honneur de lui en faire une chaque dimanche de votre vie ; ou que celles du pâtissier de la grand-place sont encore meilleures. Sans en avoir l'air, je viens de vous prouver que la cuisine est un moyen de communication.

Et je suis prête à vous démontrer qu'elle a joué un très grand rôle dans l'histoire de l'humanité. Sans remonter jusqu'à la fichue pomme, que notre grand-mère Eve ne prit même pas la peine de faire dorer au four, ni même au plat de lentilles dans lequel il semblerait que la mère de Jacob ait laissé quelques cailloux que ce gros gourmand d'Esau eut du mal à digérer, on peut se demander si le canal de Suez aurait été percé si Mohamed Saïd Pacha, vice-roi d'Egypte, n'avait pas autant aimé les macaronis enrobés de sauce à la tomate et à la viande, recouverts de gruyère râpé et gratinés à point, que lui préparait en cachette l'épouse du consul de France à Alexandrie, la jeune et jolie Madame de Lesseps, entre deux biberons. En quoi elle avait bien du mérite. Pensez donc, une lourde maison à tenir sur un très grand pied, puisqu'elle était une des vitrines de la France aux Echelles du Levant, un mari très pris et qui ne devait pas sourire souvent, fonction oblige. Et les enfants : douze filles ! Très mignonnes, j'en conviens, mais douze !... et leur mère à l'air de leur grande sœur dans le tableau de Winterhalter qui les représente prêtes à partir en promenade en calèche, toutes les treize vêtues de la même robe de guipure blanche, avec les accessoires à l'identique.



Seules les coiffures changent, mais en fait il n'y a pas loin des boucles de la plus jeune au beau chignon de la sage Madame de Lesseps.

Je suis sûre qu'il y a eu, comme ça au cours des siècles, bien d'autres cas où le fumet d'un plat inconnu tendu par une main élégante a changé la face du monde.

Ce qui est nouveau est toujours attirant. On est d'abord étonné. Puis on aime ou on n'aime pas, et si on aime, on en raffole. Que de recettes de plats succulents nous sont arrivées de lointains horizons. Et quand elles arrivent dans les bagages d'un grand personnage, ou d'un vainqueur, l'engouement est d'autant plus foudroyant. Dans les châteaux, on ne mangea plus les épinards que préparés «à la Florentine» lorsque la fille de Laurent le Magnifique, Catherine de Médicis, devint reine de France. On les prépare aujourd'hui de bien des façons, mais de celle-là, toujours.

Le succès de la cuisine du vainqueur est plus fragile que celui de la cuisine de la célébrité. Il dure, tant qu'il reste le vainqueur, voilà pourquoi nous avons toujours au menu les ragoûts, ces plats dont les romains étaient friands. Mais lorsque la situation se retourne, que les opprimés deviennent des libérés, bref, lorsque le vainqueur d'hier fait ses bagages, il n'oublie pas d'y glisser les ingrédients servant à préparer ses plats préférés. Au matin du 28 août 1944, il n'y avait plus un seul rutabaga sur la place de Marseille !

Quand je dis le vainqueur, je ne parle pas seulement en terme militaire ; à sa manière, le touriste est aussi un vainqueur.

J'allais vous parler de la cuisine des envahisseurs. Mais ce ne serait guère aimable pour les populations que la pauvreté ou la guerre obligèrent à quitter leur pays d'origine et qui se déplacèrent en masses de plus en plus importantes au cours des siècles. Pour ces déracinés, la façon de préparer la nourriture était le plus souvent le seul bien qu'ils avaient apporté, et la partager était un prétexte pour se réunir. Une communion en quelque sorte. La façon dont ils le faisaient permettait de mieux les comprendre. Nous avons su très vite que les Arméniens s'intégreraient facilement, eux qui, si peu qu'ils aient pu en faire, distribuaient de délicieux tout petits gâteaux à tous ceux qui les entouraient, sans distinction de race, ni de religion, la veille de chaque fête religieuse. Et quand il n'y avait rien dans leur tiroir à souvenir parce que, comme l'a dit Rabelais il y a bien longtemps, «Le riche mange quand il a faim et le pauvre quand il a de quoi», quand il n'y avait pas le moindre plat traditionnel, et bien on en créait un ! C'est aussi simple que ça, il suffisait d'y penser et c'est ainsi que la pizza naquit à New York, inventée par les italiens exilés.



Autrefois, à la campagne, on ne faisait de la cuisine que les dimanches et les jours de fête. Le repas dominical comportait toujours une volaille autour de laquelle s'articulaient les légumes de saison et une préparation solide à base de farine ou de pommes de terre lorsqu'on les connut. Le reste de la semaine, on buvait de la tisane au réveil, au milieu de la matinée, on faisait un solide petit déjeuner, «le grand boire», on goûtait tout aussi solidement à quatre heures et ce n'est qu'à la nuit tombée qu'on partageait un vrai repas qui débutait toujours par la soupe épaisse et souvent asséchée par les tranches de pain qu'elle devait tremper.

Cette façon de se nourrir a beaucoup de qualités favorisant l'assimilation et la digestion. Mais, évidemment, avoir le plus souvent possible un plat cuisiné différent est plus appétissant. Ce qui pourrait passer pour un détail de la vie quotidienne prit une certaine importance au moment des guerres dites de religion. Les marabouts, lorsqu'ils en avaient le choix, optaient assez volontiers pour la religion catholique dans laquelle abondaient les saints, les vierges et les martyres, dont l'on ne manquait pas de célébrer la fête par un jour chômé, quelques cérémonies religieuses et un repas qui sortait de «l'ordinaire».

Même si l'on n'en a pas toujours conscience, cuisine et médecine sont très proches. On ne sait pas toujours pourquoi, mais aujourd'hui encore, on met une feuille de laurier dans la soupe lorsque la journée a été rude, et l'on inclut des tomates dans la sauce du civet. Au Moyen-âge, un moine compatissant aurait conseillé la feuille de laurier pour ses propriétés apaisantes et légèrement soporifiques et, puisque la tomate n'avait pas encore traversé l'Atlantique, le vinaigre, dont l'acidité, c'est certain, attendrira la viande mais aussi stimulera la sécrétion des sucs digestifs et, par là, favorisera la digestion. Il aurait conseillé de manger des épinards au grand-père constipé, et de la morue et des lentilles à la jeune mère qui n'arrivait plus à satisfaire l'appétit de son nourrisson. Comment en était-on arrivé à cette thérapeutique ? Nul ne le sait, mais il y a gros à parier que c'est par l'observation. Nos aïeux, qui ignoraient la télévision et la radio, observaient la nuit le déplacement des étoiles et, le jour, tout ce qui les intéressait. Ceux qui le savaient faire, le notaient et lorsqu'on découvre ces notes, c'est un régal : on trouve fréquemment, dans les minutes des notaires et dans les registres paroissiaux, des bouts de papier sur lesquels une main prévoyante a copié toutes sortes de recettes qui étaient aussi des remèdes. Pendant trente ans, maître Jacques Veux, notaire à La Roche-sur-le-Buis, a pris soin de consigner, en marge des actes qu'il dressait, la taille et le poids de son cochon, l'heure à laquelle le soleil arrivait à



une certaine marque qu'il avait faite sur la vitre de la fenêtre de son étude et bien d'autres choses encore. Ces observations s'accumulèrent, se transmirent, et finirent par constituer un capital dont on tira des conclusions. Partout, cette évolution assez anarchique fut réglementée, discrètement mais fermement, par les autorités religieuses, au moyen d'interdits ou d'injonction, comme la défense de manger de la viande le vendredi, ou le jeûne en Carême ou en Ramadan.

A l'heure actuelle, un nombre qui va croissant de médecins nutritionnistes, après avoir étudié la manière dont ils se nourrissent, conseillent à leurs patients de revoir le choix de leurs aliments et la façon dont ils les préparent. Certains vont même jusqu'à qualifier l'alimentation de troisième médecine. Ce qui est sans doute vrai, mais, si l'on peut dire, à la chinoise : pour éviter au bien portant d'être malade. Mieux vaut prévenir que guérir, dit la sagesse populaire. Reste à trouver quelle voie suivre et à quel rythme.

Le choix n'est pas toujours facile. Bienheureux ceux qui ont confiance en la science et en la sagesse de leur guide en la matière. Et encore plus ceux qui ont assez de lucidité pour séparer le bon grain de l'ivraie, faire la part des choses et ne pas céder à la tentation de suivre une mode qui vous va bien peut-être, mais qui passera bien vite, et qui vous laissera avec les mêmes problèmes. Pour aborder ce virage dangereux, je vous conseille vivement de vous en tenir aux strictes consignes médicales. Et de tenir votre cahier d'observations à jour.

Car il faut bien reconnaître qu'à la périphérie d'un solide noyau de chercheurs s'agite tout un monde pseudo-scientifique dans lequel le terme «philanthropie» n'existe pas et dont le souci majeur est le profit. Un nombre important de lois et de décrets a été promulgué par l'Europe, suivant en cela un mouvement amorcé dès la fin de la seconde guerre mondiale. Mais lois et décrets sont très nombreux, leur contenu manque souvent de précision et il est, somme toute, assez facile de jouer sur les mots lorsqu'ils passent une frontière linguistique.

La lecture des emballages des denrées alimentaires d'origine étrangère est souvent pétrie d'un humour bien involontaire. Ainsi les dattes que nous achetons «en branche» sur les marchés ou dans les épiceries encore en service, ont été vendues «branchées» à la halle de Tunis. On sait très bien que ce sont des dattes sérieuses, très comme-il faut, mais on ne peut s'empêcher de les imaginer en tenue sexy dansant le cancan au bord d'une poêle à frire, dans un spot publicitaire à la télé, à l'instar des célèbres pommes de terre frites... Mais on peut se poser des questions lorsqu'on découvre que l'emballage des yaourts d'une grande marque informe le futur consom-



mateur qu'ils ont été fabriqués avec «du lait fermenté doux (lait pasteurisé à 1,9 % de matières grasses dans la partie lactique)» en version française, avec du «*trokenmilch*» (lait en poudre) en version allemande et enfin avec du «*yogungurt*» (laitensemencé de ferments lactiques) en version anglaise. Ceux qui ont rédigé le petit texte ont cherché à se mettre en règle avec les lois des divers pays où leurs produits seront vendus et ils sont sans doute persuadés que, parmi les amateurs de yaourts, les trilingues sont sans aucun doute beaucoup moins nombreux que ce que l'on croit. Ils ont donc mis en valeur la composante du yaourt qui sera le plus appréciée dans chaque pays, alors que les yaourts sont tous fabriqués selon la même recette avec du lait, plus du lait en poudre. Et un ferment lactique bien entendu.

Beaucoup de chemin reste donc à faire avant que la façon de se nourrir occupe la place qui lui revient dans la prévention de certaines maladies et pourquoi pas dans la guérison de quelques autres dont l'apparition reste encore inexpliquée. Néanmoins, aujourd'hui, tous les espoirs sont permis, car de réelles améliorations ont été dûment constatées chez des patients atteints d'affections neurologiques ainsi qu'un état de mieux-être chez des malades en phase terminale.

La cuisine est aussi un indice très lisible du niveau de vie et de son évolution. Zola, dans *Nana* notamment, a très bien décrit la fierté et la satisfaction des pauvres qui peuvent enfin faire état de leur ascension sociale en étalant les montagnes de nourriture qu'ils peuvent désormais s'offrir. Mais cet étalage est périlleux. Trop manger rend malade, c'est bien connu. Et trop manger d'une nourriture trop riche, encore davantage. Plus grave, quand on suscite l'envie, on réveille les plus bas instincts de l'homme : Cléopâtre, reine d'Egypte, qui n'avait pas que des amis à Rome, fut littéralement mise au banc de la société lorsque parvint au Sénat le récit du banquet au cours duquel elle fit fondre une perle de grand prix dans une timbale de vinaigre qu'elle but d'un trait. Quant à Fouquet, chacun se souvient de la façon dont le roi de France le punit d'avoir tenté de l'éblouir, et le relégua à vie, tout Surintendant des Finances qu'il était. Beaucoup, beaucoup plus bas dans l'échelle sociale, Anais Dufourneau, elle-même, faillit faire sombrer son ménage de la façon la plus stupide qui soit, un jour où, s'étant crue capable d'élaborer un subtil «*pilot de favouilles*» (en français : fricot de crabes de mer), elle entreprit d'arracher les pinces de ces bestioles et de les jeter toutes frémissantes de douleur dans l'huile bouillante, comme le lui avait conseillé la poissonnière. A la vue de ce carnage, le pauvre homme de mari devint tout rouge, puis tout vert et bégaya avant de quitter le bateau «*Tu ne vas pas croire que je vais manger ces bêtes cuites vivantes*».



Une fois établie la preuve que l'on peut s'offrir une quantité suffisante de nourriture, et même plus, il reste à préparer le repas, le banquet ou le festin, ce qui demande un peu de bon sens, un savoir-faire qui, certains jours, doit se transformer en virtuosité et, surtout, beaucoup d'imagination pour que les plats «enchangent d'abord les yeux des convives», comme le recommande un auteur latin dont j'ai oublié le nom.

Nous voilà bien loin de la soupe familiale, de la bouffe de la cantine, du rata du casernement. Nous sommes en plein dans l'art culinaire. À toutes les époques, dans toutes les civilisations, ce souci de bien présenter les mets transparait. Chaque siècle a vu un chef de famille désargenté recommander à son épouse de ne pas oublier de saupoudrer de persil le plat de lentilles qui sera tout à la fois l'entrée, le rôti et le dessert chez les Pasquier. Cette sympathique famille dont Georges Duhamel nous a raconté tout un pan de vie, il y a une bonne cinquantaine d'années, tout au long d'une saga dont j'avoue n'avoir conservé en mémoire, outre la décoration des lentilles, que le portrait de la gentille madame Pasquier, espérance d'héritage oblige, confectionnant une toilette de deuil en une nuit et pestant «bourdon de notre-Dame» en tapant le dé de métal argenté, qui protégeait son majeur de la main droite contre la table, chaque fois qu'un problème se présentait.

À l'instar de la peinture, de la sculpture et de tous les arts, chaque période de l'art culinaire eut son apogée. Les fresques de Pompéi nous montrent des plats somptueux dont, heureusement, nous n'aurons que la vue, car, au dire d'un jeune professeur qui entreprit de faire traduire des recettes de cuisine plutôt que d'austères relations de batailles et autres textes de lois, travail qui aboutit tout naturellement à l'exécution des dites recettes, le résultat est immangeable dans la plupart des cas. Les goûts ont bien changé depuis le temps où Apicius régalaient ses contemporains avec des langues de flamands roses grillées sur la braise. Mais hélas, trois fois hélas, pour nous, abondamment garnies de garum, ce concentré de poisson demi salé, à demi fermenté au soleil et plus qu'à demi pourri, à côté de quoi le goût du nuoc mam est une aimable plaisanterie. Les riches Romains en mettaient partout. Ils en raffolaient. Les pauvres aussi d'ailleurs, mais ils ne pouvaient pas se le payer.

Nous ne savons pas beaucoup de choses sur les faisans emplumés et les chevreuils dressés que nous admirons dans les enluminures des riches heures du Moyen Âge. Ils étaient sans doute farcis et rôtis et servis avec une sauce épaisse. Nous connaissons mieux la gastronomie de la Renaissance et celle des Temps Modernes qui virent, dans les châteaux, l'aménagement de cuisines somptueuses



où régnaient des maîtres queux fort habiles et très renommés dont le nom, les exploits, les réussites et les ratages sont passés à la postérité, souvent via la plume d'une épistolière célèbre, Madame de Sévigné pour ne point la nommer, par exemple, - mais il y en eut d'autres -, tandis que leurs chefs-d'œuvre prenaient celui de leurs seigneurs et patrons, coutume qui perdura quasiment jusqu'à nos jours.

Qu'importe ! le récit de la mort de Vatel, c'est quelque chose.

Pourtant, là encore, il ne faut pas se bercer d'illusions.

Contrairement à une légende tenace, cette cuisine—là, en particulier celle du grand siècle, était très peu salée, très peu épicée, bref, elle n'était guère savoureuse. Il conviendra donc, chaque fois que vous aurez à cuisiner, de goûter et d'ajuster l'assaisonnement à votre goût : saler et poivrer viandes et gibier, bref, personnaliser votre œuvre.

Le jour où «quelqu'un» m'offrit en grand mystère un cahier de mathématiques portant la date de 1633, et dont seules les cinq premières pages avaient été utilisées par un mathématicien, et le reste par un ou une cuisinière, je ne me sentis plus de joie et je me précipitai sur ma boîte à farine afin de réaliser une de ces recettes au plus vite. Le résultat fut fort décevant : le gâteau était fade à pleurer et je n'eus que la ressource de l'inonder avec le contenu de la première bouteille qui me tomba sous la main. Ce fut nettement mieux et j'ai gardé la grande fille et le nom de la liqueur...

Vous comprenez mieux maintenant ce que doit être une recette de cuisine et pourquoi il n'est pas si facile d'en écrire.

D'abord, cette recette, il faut la choisir, l'inventer peut-être, voir d'où vient le vent et où il soufflera dans deux mois, quand la revue qui la porte paraîtra, parce qu'il faut absolument qu'elle soit celle que tous les fins cordons bleus et toutes les cuisinières débutantes attendaient inconsciemment.

Ensuite, il faut la rédiger. Ce n'est pas le plus difficile. Quoiqu'il faille quelquefois un peu batailler pour trouver le ton juste et les adjectifs qui coloreront le travail. La forme des verbes a son importance lui aussi. «Faire frire» est différent de «faites frire». La deuxième expression est plus intime, plus ponctuelle que la première, mais elle est moins large, moins générale. Il faut choisir. Bien entendu, il faut absolument éviter les listes d'ingrédients avec leur poids précis, ça, on le trouve dans tous les livres sérieux et même dans les autres, et vous tenez, j'espère, à faire une œuvre originale, marquée au coin de votre personnalité. Pour l'orthographe et la syntaxe, on peut toujours revendiquer l'usage du terme local et

s'abriter derrière saint Augustin qui, vous vous souvenez, a dit «Les reproches des grammairiens sont préférables à l'incompréhension du peuple».

Après trois ou quatre relectures pour vous assurer que vous n'avez rien oublié, que toutes les opérations se déroulent dans le bon ordre, que tout est dit le plus clairement et le plus brièvement possible, il restera à lui trouver un joli titre à cette recette. Un de ces titres a vous donner une faim de loup, à vous précipiter sur vos casseroles afin de régaler tout le monde au prochain repas.

C'est ce que j'ai essayé de faire encore une fois, avec enthousiasme, heureuse et fière d'avoir participé à la belle aventure de «Belle-Santé». J'espère y avoir gagné votre amitié et m'être fait une toute petite éternité puisque, qui sait, dans une ou deux décennies, quelqu'un dira, peut-être en apportant un plat sur la table, «Ça, c'est une recette d'Anaïs Dufourneau».

## LE GÂTEAU

«C'est la dame qui a appris à Mamie à faire le gâteau».

Que de fois l'ai-je entendu cette phrase ! La petite fille à qui on me présente ouvre des yeux ronds. Je me demande si, au fond d'elle-même, elle n'avait pas fini par croire que je n'existais pas. Moi j'hésite entre sourire et larmes, parce qu'avoir eu sa grand-mère comme élève ne me rajeunit pas. Cela fait partie des choses auxquelles j'évite de penser. D'un autre côté, entendre dire «Le gâteau» comme on dit «L'Arc de Triomphe» ou «La Joconde», est une grande satisfaction.

Bien entendu, j'ai toujours su que c'était une excellente recette. Ce fut d'abord mon gâteau, et quand j'invitais quelqu'un à venir me donner un petit coup de main, ou tout simplement à venir dire bonjour, on me répondait invariablement : «D'accord, mais vous ferez votre gâteau». J'ai fini par donner la recette en cours de cuisine et, bien que madame l'Inspectrice Générale m'ait fait remarquer qu'elle n'entrait dans aucune tranche du programme, la recette est devenue celle DU GÂTEAU. Rassurez-vous, j'attendais une belle occasion pour vous la donner. Nous y voilà.

L'intérêt du gâteau, c'est qu'on peut le faire en toutes saisons et en toutes circonstances. On peut y incorporer des fruits de saison, des fruits en conserve, des fruits secs entiers, concassés grossière-



ment, en flocons ou réduits en poudre. Vous pouvez aussi y mettre de la compote, de la confiture ou rien du tout. Dans ce cas, il sera plus petit, mais vous pourrez le couper en deux et le fourrer avec de la crème. Vous pouvez le caraméliser, lui faire une glaçure, des dessins en filet de sucre avec une poche à douille ou en le saupoudrant de sucre glace à travers une dentelle de papier. Tour à tour gâteau d'anniversaire, complément de repas du soir un peu maigre ou gâteau de goûter, sa vertu principale est qu'il faut obligatoirement le partager. Et vous allez voir comme il est vite fait.

Vous êtes prête ? Allons-y.

## LE GÂTEAU

► Dans un plat creux, tourner en mousse une petite plaquette de beurre ou un verre d'huile ou un petit pack de crème liquide avec 125 grammes de sucre en poudre (une tasse) et un sachet de sucre vanillé. Incorporer peu à peu :

- l'un après l'autre, 3 œufs.
- 4 gouttes d'un arôme à votre choix ou une demi cuillerée à café d'alcool, ou une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger.
- 1 tasse et demie de farine (200 grammes si vous préférez).
- 1 paquet de levure chimique.
- 1 cuillerée à soupe de lait si la pâte est trop épaisse.

(Attention, pour certains fruits très aqueux, la pâte doit être épaisse, pour de la poudre de fruits secs, elle doit être plus liquide).

► Garnir le fond d'un moule à manqué d'une feuille de papier sulfurisé, chemiser le tout, disposer vos fruits en couronne, ou bien les mélanger à votre préparation. Verser la préparation dans le moule et mettre à cuire à mi-hauteur d'un four préchauffé 10 minutes à 175°, pour 1 heure environ. Plus ou moins selon la garniture.

► Au sortir du four, ôter la rondelle de papier sulfurisé, mettre à refroidir sur une grille et décorer à votre idée.

Voilà, vous avez, vous aussi, «Le Gâteau».

Au revoir

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau

# **LES SAVOUREUSES RECETTES**

---



## LES ÉPINARDS

Venu d'Orient, connu en Italie depuis le XII<sup>e</sup> siècle, l'épinard n'est peut-être pas aussi riche en fer que ce que l'ami Popeye voudrait nous faire croire, mais c'est un excellent légume, très digeste, riche en sels minéraux et en vitamine C.

Vous le trouverez en abondance de décembre à avril sur les marchés. Vous le choisirez bien ferme et d'un beau vert sombre. Sensible à la lumière et à la chaleur, il est fragile et il convient de l'utiliser rapidement après sa cueillette ou son acquisition.

Vous en ferez des omelettes baveuses à point, vous en garnirez des feuilletés, vous le préparerez à la Florentine ou en gratin avec des sardines. Mais si vous voulez vraiment régaler vos convives, vous leur ferez le fameux tian d'épinards qui a fait la renommée de la ville de Carpentras, bien avant l'invention des fameux berlingots. Je la tiens de ma tante Georgette, dont la belle-mère était native de Carpentras.



*Il convient de préciser qu'un tian, dans le midi de la France, c'est un plat de terre pouvant aller au four. En quelque sorte, un cousin du tajine. Et, par extension, ce qu'on cuit dedans.*

## LE TIAN D'ÉPINARDS

**Pour 4 personnes, il vous faut :**

- 1,5 kg d'épinards
- 500 g de morue
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 belles tranches de pain rassis
- 1 bol de lait
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de chapelure
- une bonne pincée de poivre, 1 feuille de laurier

► Faites tremper le pain émietté dans le lait poivré, ajoutez la feuille de laurier.

► Mettez la morue dessalée dans une casserole d'eau froide. Amenez à ébullition. Ne laissez pas bouillir. Pour cela, videz un grand verre d'eau froide dans la casserole tout en stoppant la source de chaleur. Égouttez, ôtez la peau et les arêtes et émiettez la morue.

► Par ailleurs, vous aurez mis les épinards triés et lavés dans une marmite à pression. Stoppez au premier jet de vapeur. Laissez refroidir, égouttez et hachez grossièrement au mixeur.

► Frottez vigoureusement les parois intérieures du tian avec les gousses d'ail, jusqu'à ce qu'elles soient tout usées.

► Faites revenir l'oignon émincé finement dans l'huile. Ajoutez-y les épinards, le pain trempé, la morue. Mélangez bien. Versez le mélange dans le tian. Recouvrez d'une couche de chapelure et faites dorer à feu vif.

C'est aussi bon froid que chaud.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufoumeau



## LES POIS CHICHES

**Autrefois, dans plusieurs régions de France et notamment en Provence, on ne manquait jamais de manger des pois chiches le jour des Rameaux. Moyennant quoi, on était assuré de ne pas avoir de boutons sur la figure de toute l'année.**

Cette croyance venue du fond des âges avait sans doute pour base l'analogie entre la forme des pois chiches et celle de certains boutons.

D'une grande valeur nutritive, riches en glucides (59 %), en protides (18 %), pauvres en lipides, ils apportent en outre à l'organisme du calcium, du fer et des vitamines B1, B2 et PP.

Les pois chiches entrent dans la composition de nombreux plats traditionnels du bassin méditerranéen : couscous, falafels, panisses. En Espagne, où ils font bien souvent office d'aliment de base et sont accommodés en soupe, en ragoût, en salade, on dit d'un homme pauvre qu'il compte ses «garbanzos».

La farine de pois chiches, moins connue, permet de réaliser des entrées originales et peu coûteuses. Les panisses en sont une, très simple à réaliser et Maître Panisse, marchand voilier sur le port de Marseille, immortalisé par Pagnol, doit sans doute son nom à cette galette dorée et gonflée à point.



## LES PANISSES

**Pour une douzaine de panisses, il faut :**

- 1/2 litre de lait
- 1/2 litre d'eau
- 125 g de beurre
- 200 g de farine de pois chiches
- sel, poivre, muscade (très peu)

► Faites bouillir le liquide, salez, poivrez. Ajoutez le beurre et la muscade.

► Laissez tomber la farine de pois chiches en pluie en tournant sans arrêt. Continuez de tourner jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et consistant. Ce qui ne demande pas plus de 5 minutes.

► Si des grumeaux se sont formés, passez le mélange au moulin à légumes grille fine.

► Versez la bouillie dans un ou des moules cylindriques sans fond posés sur une soucoupe (boîtes de conserve) ou, à défaut, dans des grands verres à sirop chemisés d'un cylindre de papier, et laissez refroidir.

► Démoulez délicatement et débitez les cylindres de pâte en rondelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur que vous ferez frire à grande friture. Les panisses vont gonfler et se parer d'une fine croûte dorée.

Servez-les brûlantes avec une salade frisée ou, mieux, avec des pissenlits. Vos hôtes apprécieront cette entrée insolite et savoureuse.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## L'ARTICHAUT

Les Espagnols qui ramenèrent d'Afrique al-kharchouf l'appelèrent alcachofa. Il traversa la Méditerranée de Barcelone à Naples et les Italiens en firent l'articiocco. Arrivé en France dans les bagages de l'armée de Charles VIII, il devint notre bon ami de toutes les saisons : l'artichaut.

Avec seulement 40 calories pour 100 grammes, il vous apportera une quantité non négligeable de phosphore et de potassium.

Jusqu'à la fin du XIXe siècle, on trouvait sur les marchés au moins cinq variétés d'artichauts : le violet de Provence, le camus de Bretagne et son cousin l'artichaut de Laon, l'artichaut blanc du midi et l'artichaut rouge. Seules les deux premières variétés sont parvenues jusqu'à nous. Les autres ont disparu, comme, hélas, bien d'autres variétés de fruits et de légumes.



Pendant longtemps, il y eut en France une ligne de démarcation pour les artichauts. Les Bretons ne descendaient pas au sud de la Loire et aucun violet n'aurait osé se montrer sur la table d'un restaurant parisien. Aujourd'hui, la guerre est finie et les deux variétés sont cultivées en Bretagne et dans le Vaucluse.



Le camus de Bretagne se consomme en toutes saisons, blanchi et servi avec une vinaigrette. Le violet de Provence est un légume d'hiver servi cru lorsqu'il est petit. Mais il y a bien d'autres façons de l'accommoder. En voici une qui vous permettra de le servir en entrée, mais aussi en amuse-gueule avec l'apéritif.

Les artichauts doivent être utilisés le plus rapidement possible après la cueillette,



surtout les petits. Toutefois, vous pouvez les conserver quelques jours en trempant dans un bocal d'eau les tiges que vous aurez légèrement recoupées, ce qui fera un charmant bouquet dans votre cuisine. Epargnez-leur un passage au réfrigérateur.

## BEIGNETS D'ARTICHAUTS

- Choisissez des petits artichauts violets de Provence, ôtez-leur la queue et les premières feuilles.
- Lavez-les à grande eau avant de les ép pointer et de les couper en tranches d'environ un demi-centimètre d'épaisseur, dans le sens de la longueur, du sommet à la base.
- Faites-les macérer une petite heure dans une émulsion d'huile d'olive et de jus de citron, salée et poivrée.
- Egouttez et plongez dans une pâte à frire ordinaire.
- Cuisez à grande friture. Disposez dans un égouttoir en poterie et décorez avec quelques branches de persil et des rondelles de citron.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





## LE POISSON

**Le poisson nous offre un apport alimentaire très intéressant avec des qualités différentes selon ses origines et les moyens mis en œuvre pour sa conservation.**

**Riche en vitamines B, et en quantité moindre en vitamines A et D, son apport en protéines est équivalent à celui de la viande. En outre, il contient des quantités importantes d'éléments minéraux : fer, cuivre, iode et surtout phosphore.**

**De nos jours, à la table familiale, on consomme plus volontiers les poissons blancs : cabillaud, églefin, limande, merlan, rouget, truite, sole, que les poissons gras : hareng, maquereau, sardine, thon. Moins riches en lipides (2 % contre 10 à 20 %), d'un apport calorique plus faible (80 calories en moyenne contre 150 à 200), les poissons blancs sont plus digestes et peuvent être rendus tout aussi savoureux par des préparations simples et rapides, dont les «Merlans à l'Arlésienne» sont un bon exemple.**



## MERLANS À L'ARLÉSIENNE

Comptez un merlan pour chaque convive.  
**Pour 4 merlans, vous aurez besoin de :**

- un petit pot de tapenade
- un oignon
- un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 ou 5 cuillères à soupe d'eau
- 4 ou 5 branchettes de fenouil

► Choisissez des petits merlans à l'œil encore vif. Faites-les parer et vider, sans trop les ouvrir, par votre poissonnier. Après les avoir passés à l'eau, fourrez-les avec la tapenade et faites-leur se mordre la queue.

► Disposez-les dans un plat à four huilé au fond duquel vous aurez émincé l'oignon et disposé les branchettes de fenouil.

► Ajoutez l'eau. Recouvrez de papier sulfurisé puis de papier d'aluminium pour éviter le contact direct des aliments avec l'aluminium.

► Cuisez une vingtaine de minutes à four moyen. Réservez 2 ou 3 rondelles de citron dans la partie large, pressez le reste. Avant de servir, arrosez avec le jus de citron et disposez les rondelles en décoration.

► Servez très chaud avec une chiffonnade d'endives ou une jardinière de petits légumes, et du riz blanc.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau

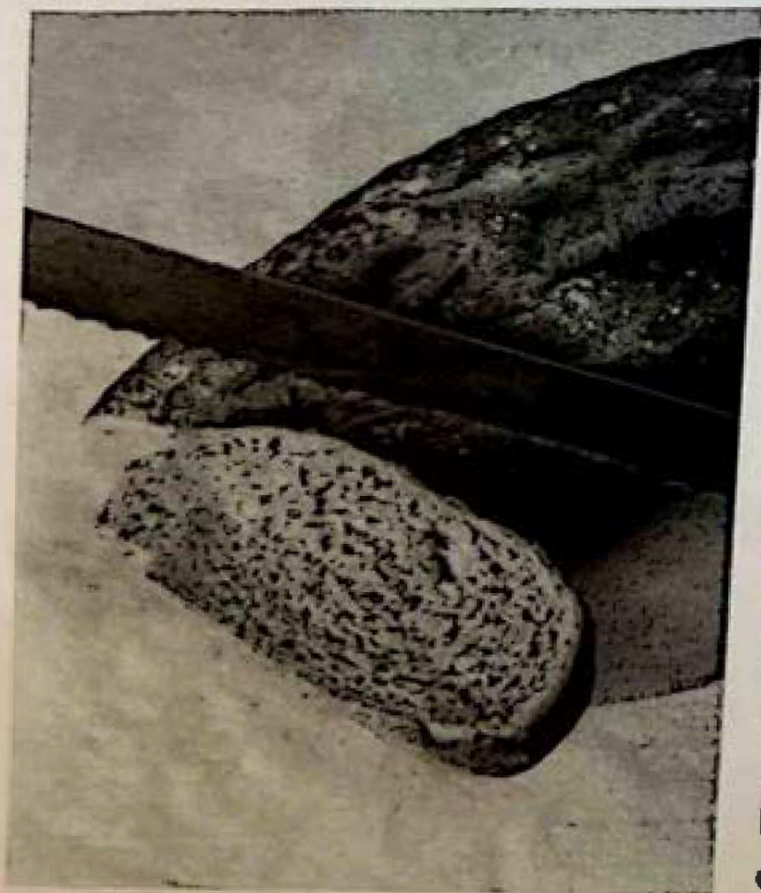






Depuis le moment où l'homme a écrasé des grains et les a pétris avec de l'eau, le pain est devenu l'ALIMENT par excellence. De la nuit des temps jusqu'à nos jours, on trouve le pain à portée de la main de l'homme. «Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front», «Du pain et des jeux», «Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien»...

Le pain a servi de thème — ou d'alibi, si vous préférez — à de nombreuses œuvres littéraires. Qui peut ignorer encore le pain que Victor Hugo fait voler au misérable Jean Valjean ? Rien qu'avec les titres qui comportent le mot pain, on pourrait noircir plusieurs pages : du pain quotidien du paster noster jusqu'au pain noir de Clancier, en passant par le pain dur de Claudel.

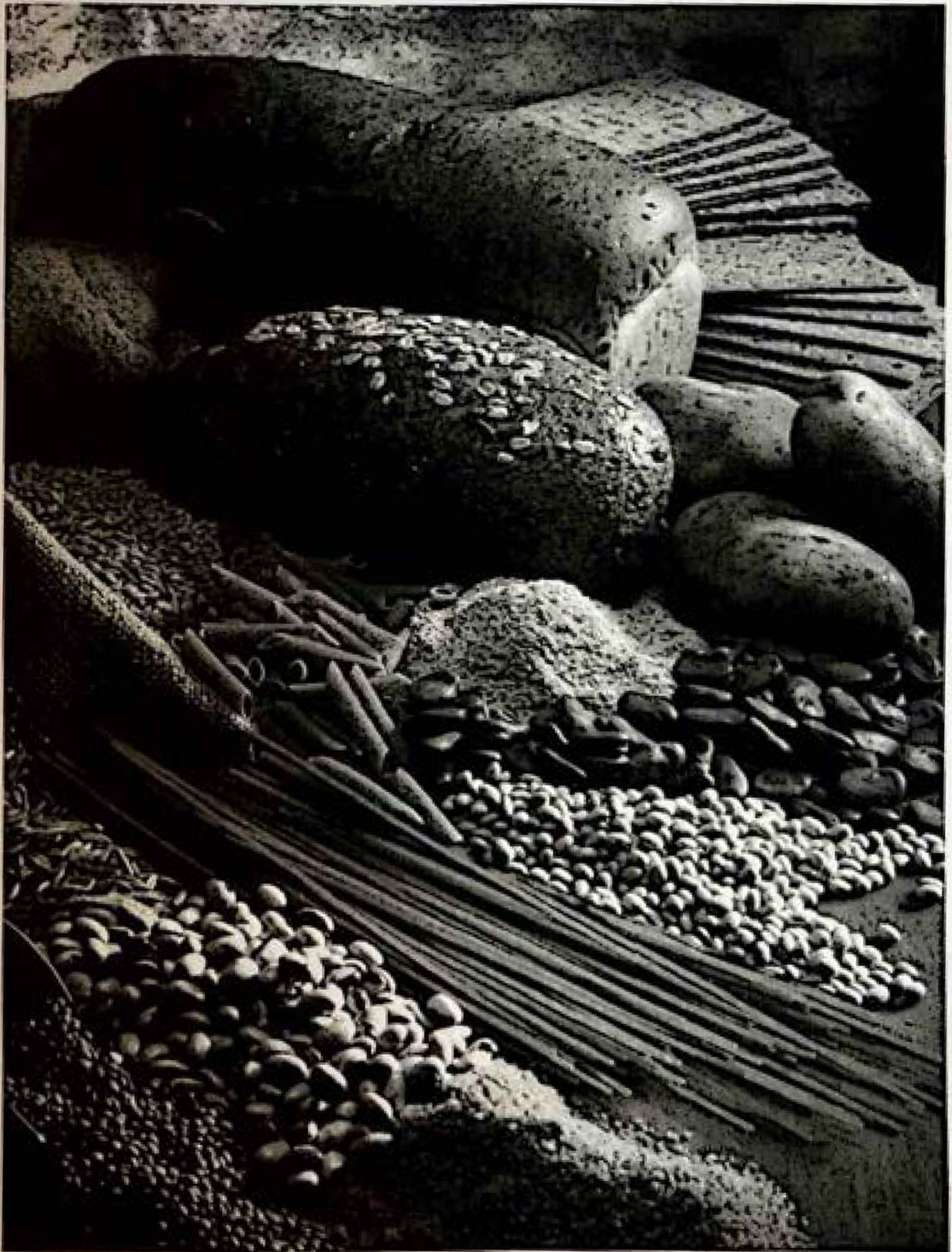


Et que de merveilleux souvenirs sont liés au pain ! Pour ma part, je n'oublierai jamais *le pain du lièvre* que mon chasseur de père ne manquait pas de m'apporter en grand mystère dans mon lit d'enfant pour se faire pardonner ses absences dominicales. Il avait la couleur somptueuse de l'omelette de tomate de ma mère à laquelle il avait servi d'enveloppe, et l'odeur et le goût du thym, des feuilles mortes et de la terre des collines, le goût de la musette de mon père dont, bien souvent, il était le seul occupant...



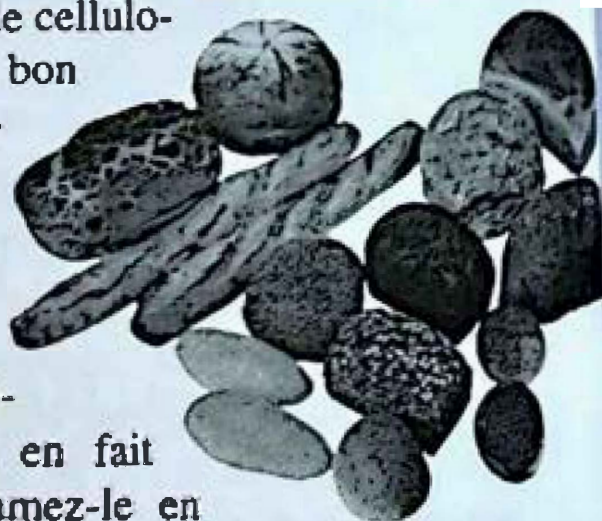
Pendant des siècles, il fut la base de la nourriture du monde occidental. En France, à la veille de la guerre de 1914, on consacrait à l'achat du pain la moitié du budget alimentation. A une époque récente, lorsque frappa une certaine mode alimentaire qui se prenait pour de la diététique, le pain, accusé bien à tort d'être un facteur d'obésité, connut une traversée du désert.

Les temps changent ! Et de nouveau le pain figure en bonne place sur nos tables. C'est qu'il apporte à l'organisme, outre une





quantité non négligeable d'eau et de cellulose, indispensables toutes deux au bon fonctionnement du transit intestinal, du phosphore, du calcium et, pour le pain complet, des vitamines B1 et B2.



Le rapport entre glucides, protéides et lipides est excellent et en fait un aliment très digeste. Consommez-le en quantité raisonnable, mâchez-le bien et surtout ne vous privez pas des petits bonheurs qu'il vous apporte avec son odeur franche et délicieuse, l'or de sa croûte et la légèreté de sa mie.

### Les tartines

Le pain est le support idéal des repas de plein air. Sandwiches, pan bagna niçois, complet tunisien, lestent confortablement les paniers de pique-nique. Mais la mode revient à juste titre aux tartines. Héritées des tranchoirs du Moyen Age, larges tranches de pain sur lesquelles on servait la viande, les tartines remplaceront avec bonheur l'assiette en carton (et ne laisseront pas de déchet). Autre avantage, elles se prépareront sur place, au gré du consommateur.

*P.S. Je ne terminerai pas cette chronique sans recommander à celles et à ceux qui aiment le bon pain et qui aiment bien le faire et le bien faire, le livre de Marie Fougère "Les Bons pains" dans la collection "Les Bonnes choses" aux éditions Utovie. Ils y trouveront toutes sortes de recettes de pain du monde entier. Les autres y découvriront que faire son pain est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît, et que le résultat dépasse toujours de beaucoup les espérances.*



## LES TARTINES

► Prévoyez plusieurs sortes de pains, de nature et de formes différentes : pain de campagne, pain complet, pain de seigle, pain de mie, demi-baguettes, pains ronds.

► Les gros pains seront débités en tranches épaisses, les pains ronds et les baguettes fendus en deux.

► Pour le transport, prévoyez un grand sac de papier ou de toile, jamais de plastique qui ferait perdre son craquant au pain.

► Il vous reste à rassembler un assortiment de «*mucs à tartiner*» : mayonnaise, ketchup, sauces diverses, œufs durs et cornichons débités en rondelles, blancs de volaille émiettés, pâté, tranches de saucisson, chair de crabe, beurre, miel, confiture, chocolat râpé, etc. Chacun dans son emballage d'origine ou dans une boîte hermétique, et les «sensibles» dans une glacière.

► N'oubliez ni les couteaux, ni les cuillères à servir. Ni le sel, ni le poivre. Ni les serviettes. Ni la boisson !

Et la bonne humeur sera au rendez-vous.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



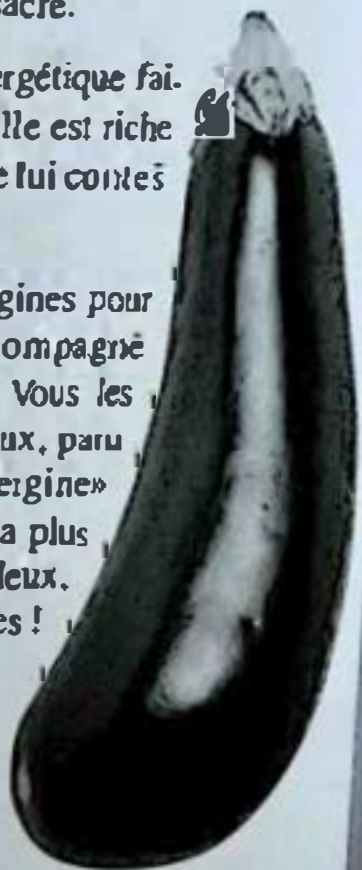
## LA REINE NOIRE

«Je suis noire, mais je suis belle» disait la Sultane de l'Écriture. «Et je suis bonne et même succulente», pourrait ajouter l'aubergine. Depuis le cœur de l'été jusqu'aux derniers feux de l'automne, elle est le point d'orgue des étalages de légumes. Tomates, poivrons, haricots ne sont là que pour mettre en valeur l'éclat de sa robe moirée.

Elle nous vient de loin. Des Indes ou de Chine, personne ne sait au juste. Elle est passée par la Perse, pour arriver en Angleterre dès le Moyen Âge, et par la Syrie, l'Afrique du Nord et l'Espagne pour venir réjouir nos regards et bien plus tard, nos papilles. En 1876, on la trouve encore mentionnée comme plante d'ornement non comestible et même dangereuse dans le dictionnaire de botanique de Baillon. Mais il faut bien dire que les populations méditerranéennes avaient appris depuis longtemps à apprécier ce légume venu d'Orient. Enfin, on ne peut passer sous silence le côté érotique de l'aubergine, très exploité en Asie. La Corée, en particulier, lui fait une grande place dans ses contes amoureux, tout un recueil «Aubergines magiques» lui est consacré.

Si l'on ajoute qu'elle a une valeur énergétique faible (29 calories pour 100 grammes) et qu'elle est riche en potassium et en fibres, il est impossible de lui contester son titre de reine noire.

Il y a mille façons de préparer les aubergines pour les savourer en apéritif, en légumes d'accompagnement, en plat principal et même en dessert. Vous les trouverez presque toutes dans un livre délicieux, paru aux Editions de l'Aude, «Le voyage de l'aubergine» de Nina Kehayan. Mais la vieille Anaïs, qui a plus d'un tour dans son sac, vous en propose déjà deux, bien à elle, dont vous lui donnerez des nouvelles !



## PAPETONS À MA FAÇON

► Prenez 6 belles aubergines. Lavez-les et mettez-les au four telles quelles, sans les peler ni ôter la queue qui sera bien utile pour les sortir du four sans se brûler.

► Quand vos aubergines sont cuites, juste un peu grillées et molles, vous les fendez et vous retirez la pulpe avec une cuillère. À cette pulpe, vous ajoutez 4 œufs battus, sel, poivre, quelques feuilles de basilic et 2 gousses d'ail finement pilées, plus 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Versez cette préparation dans des ramequins que vous prendrez soin de ne remplir qu'aux 3 quarts et que vous disposerez dans un plat creux rempli d'eau avant de mettre à cuire 20 minutes à 210° (thermostat 7).

► Les papetons se servent brûlants en entrée.

## AUBERGINES À LA MARSEILLAISE

► Lavez et équeutez les aubergines. Surtout, ne les pelez pas. Coupez-les en semelles (en tranches fines dans le sens de la longueur).

► Faites frire à grande friture et disposez en couronne dans un plat creux assez profond en laissant dépasser les semelles (j'allais dire les talons).

► Au milieu, vous verserez un coulis de tomates bien mûres que vous aurez laissé mijoter avec une gousse d'ail, une feuille de laurier et un bouquet de persil, poivre et sel, et dans lequel, juste avant de le retirer du feu, vous aurez incorporé un œuf battu et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Il vous reste à rabattre les semelles sur le coulis et à servir en entrée chaude ou froide.

Bon appétit.

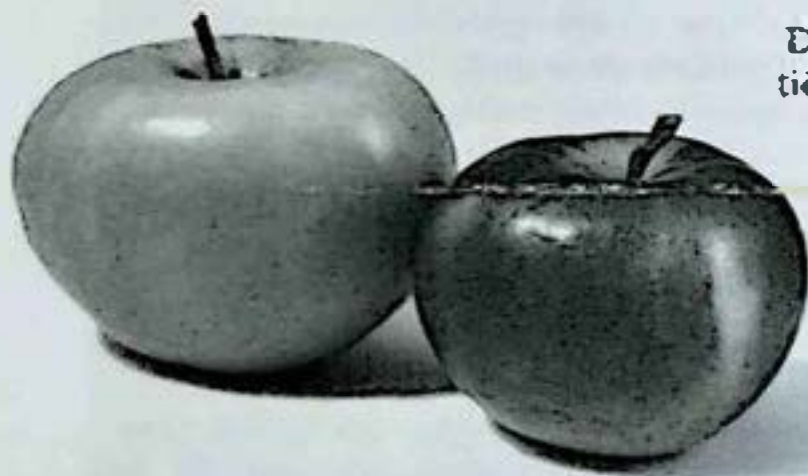
Votre dévouée, Anaïs Dufourneau

*P.S. Bien entendu, je vous parlerai une autre fois de la reine blanche, la courgette, mais dès à présent, vous pouvez vous précipiter sur «La cuisine de la courgette», le livre de Marie Fougère aux Éditions d'Utopie dans lequel vous ferez plus d'une découverte.*



## ET SI ON FAISAIT DE LA COMPOTE ?

Les jours raccourcissent et les soirées fraîchissent, c'est le moment de penser aux desserts tièdes ou même chauds. D'autant plus qu'aux étalages, les beaux fruits de l'été, les fruits à noyau que l'on savoure à pleines dents cèdent peu à peu la place aux fruits à pépins : pommes, poires, coings, et bien sûr aux raisins.



Dans la catégorie «desserts tièdes», la compote est à redécouvrir. Une compote, me direz-vous, ce n'est que du fruit cuit. Bien sûr, mais tout est dans la façon de le faire cuire. Enfin presque tout, car il faut commencer par le commencement, et bien choisir ses fruits.

Les fruits d'automne, quand ils sont cueillis à maturité, sont riches en glucides et énergétiques. La poire apporte à l'organisme toutes les vitamines B, du zinc, du potassium, de plus, elle est diurétique. La pomme, elle, apporte du potassium et du calcium.

Nos grandsmères, si économes, avaient tendance à mettre en compote les fruits de rebut, cueillis trop verts ou trop mûrs ou talés. Lavés, cuits à l'étouffée avec un peu de vanille et pas mal de sucre, c'était mangeable. Mais si vous prenez la peine de choisir de beaux fruits bien mûrs, de les faire cuire au four, entiers dans leur peau, puis de mélanger délicatement leur pulpe avec le sucre (une cuillerée à soupe rase par fruit), une noix de beurre et un soupçon de cannelle ou une toute petite cuillerée à café de rhum, vous aurez le choix entre servir cette merveille nappée d'un caramel brûlant ou de crème chantilly ou, pourquoi pas, de la flamber au rhum.

Voici, à titre indicatif, la composition de la compote de ce soir (lire page suivante). Dans celle d'hier, j'avais ajouté la dernière pêche pochée

## COMPOTE DU SOIR DE LA SAINT-MICHEL

► Faites cuire au four 3 pommes, si possible de variétés différentes, 2 poires et 1 coing.

► Écrasez la pulpe des fruits à la fourchette, en y incorporant 6 cuillerées à soupe rases de sucre, un soupçon de cannelle, une noix de beurre, quelques gouttes d'alcool et une poignée de grains de raisins soigneusement rincés.

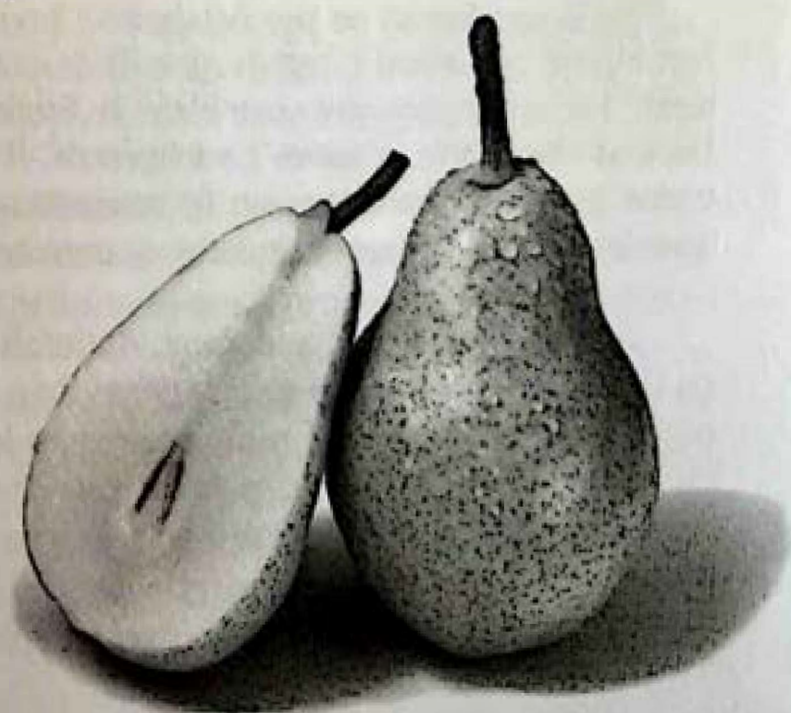
► Mettez la préparation dans le four encore tiède de la cuisson des fruits. Au moment de servir, nappez de caramel brûlant.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau

dans de l'eau sucrée. Je ne sais ce qu'il y aura dans celle de demain, mais je pressens des pruneaux et peut-être des figues. Ce qu'il y a de bien avec les compotes, c'est qu'elles ne sont jamais tout à fait les mêmes, ce qui nous rapproche de la poésie...





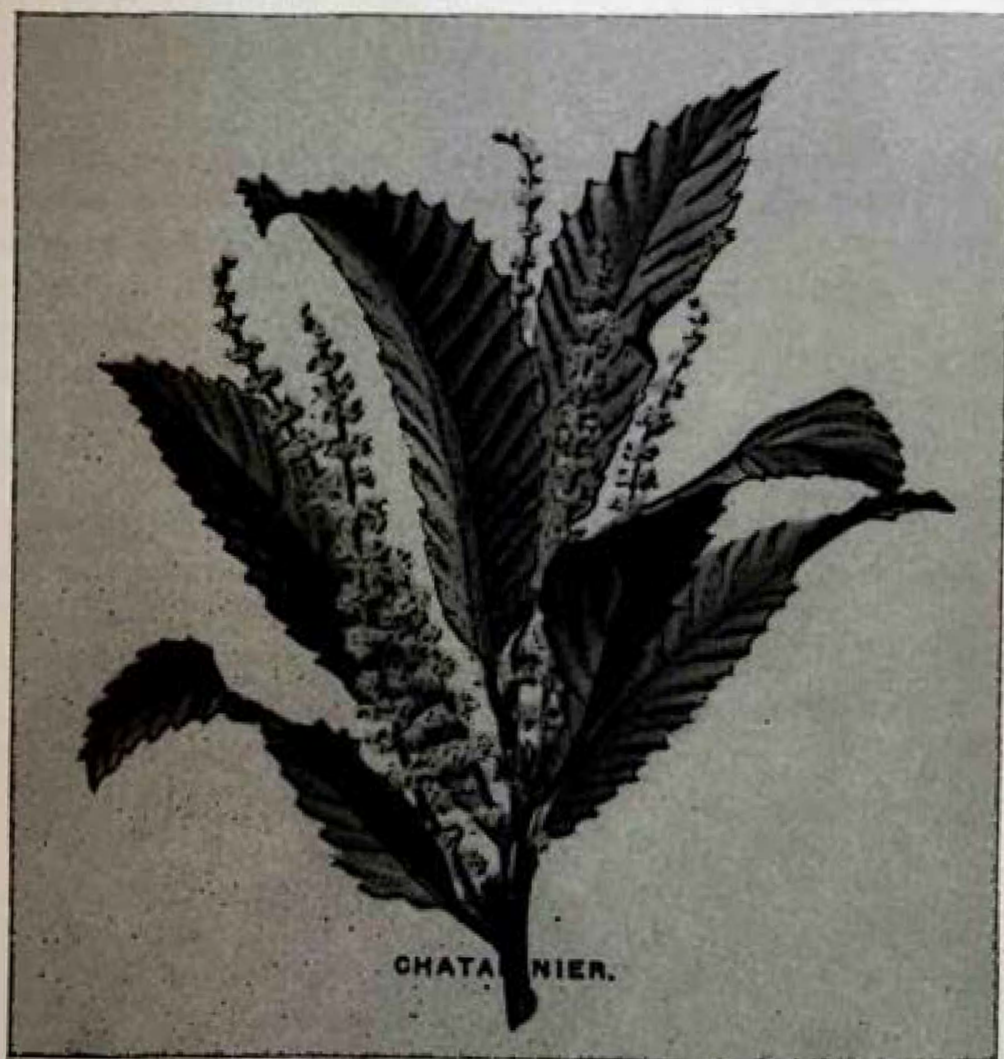
**Il y a bien longtemps que les châtaignes n'osent plus afficher leur nom aux étalages. Elles se cachent sous l'étiquette «marron» et, pour bien faire, «marrons de l'Ardèche». Et pourtant, n'a droit à cette appellation que la variété qui ne contient qu'une graine dans chaque bogue au lieu de trois comme la châtaigne commune. Le marron est donc plus gros et plus rond que la châtaigne, forcément aplatie sur au moins une surface.**



Voilà un aliment un peu délaissé à l'heure actuelle, ce qui est fort injuste car, avant l'introduction de la culture de la pomme de terre, les châtaignes ont sauvé de la famine bien des Corses, Bretons, Ardéchois et autres Limougeauds. Il faut dire qu'on ne la trouve guère en abondance sur les marchés qu'aux environs de la Toussaint, après, il faut quelquefois la chercher.

Elle se sèche assez rapidement. Autrefois, dans chaque ferme, on conservait la provision de châtaignes dans un tonneau de sable, ou bien on les faisait carrément sécher après les avoir débarrassées de leur première peau. Quand la seconde tombait toute seule, on considérait que le séchage était à point et l'on parlait de châtaignes blanches. Aujourd'hui, on les surgèle, ce qui a l'avantage non négligeable d'éviter aux ménagères la corvée d'épluchage.





La châtaigne est un aliment complet dont la valeur nutritive est importante : 200 calories aux 100 grammes. Elle contient 52 % d'eau, 4 % de protides, 2,5 % de lipides, 40 % de glucides et des matières minérales, notamment du potassium (530 mg pour 100 grammes) mais aussi du phosphore, du calcium, du soufre et du fer.

En cette saison, succombez à la tentation et ramenez du marché un sac de marrons. Choisissez-les bien luisants, à la peau bien tendue et exempte de petits trous qui signalent la présence de vers.

Après les avoir incisés sur les deux faces, vous aurez le choix entre les faire rôtir à la poêle ou au four, ou bouillir dans de l'eau salée et parfumée d'un brin de sauge. De toute façon, vous aurez un dessert chaud qui complétera admirablement un repas un peu léger. Vous pourrez aussi préparer une «crème de marrons» aux multiples usages.



## CRÈME DE MARRONS

► Ôtez la première peau de 500 grammes de marrons, faites-les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Enlevez la seconde peau. Couvrez de lait, ajoutez une demi-gousse de vanille fendue, 100 g de sucre et laissez réduire à feu doux en remuant et en écrasant à la fourchette de temps en temps.

► Lorsqu'il n'y a plus de liquide et que les marrons s'émiettent facilement, on les passe au moulin à légumes grille fine et l'on ajoute 2 cuillerées à soupe de kirsch.

► Cette crème peut se servir telle quelle avec des biscuits-éventails ou cigarettes russes. Elle peut servir de garniture à des briquettes de pâte brisée, mais aussi à monter des charlottes soup-tueuses.

• En y ajoutant 60 grammes de beurre, 4 jaunes d'œuf et 3 blancs battus en neige, on a un excellent pudding à cuire 35 à 40 minutes au bain-marie à four chaud.

• Pour la transformer en confiture, il suffit de remplacer le lait par de l'eau et de bien égoutter la purée, puis d'y ajouter 300 grammes de sucre et de la remettre à cuire à feu doux, en tournant souvent durant 40 minutes.

• Enfin, si on supprime sucre et kirsch, qu'on sale un peu plus, et qu'on remplace la vanille par du céleri, on obtient une purée-plat de légumes qui accompagnera très bien un plat de viande, un rôti de porc, par exemple.

C'est vraiment une recette de base. Avec elle, on peut faire beaucoup de choses (mais pas les marrons glacés et c'est dommage, parce que je les adore !).

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





## LES TREIZE DESSERTS

La veille de Noël, en Provence, on fait «de gros soupers». En fait, il s'agit d'un repas maigre, comme il convient à une vigile, tout empreint de symbolisme. Et léger. On le sert dans de la vaisselle de faïence, dressée sur trois nappes de toile blanche, sur lesquelles on a pris soin de mettre en bonne place les coupelles d'argile où a germé le blé de Noël.



Le menu comporte invariablement une soupe de «crousets» (pâtes fraîches), de la morue en raïto<sup>1</sup> ou en brandade, des cardons. Chaque canton, chaque village, que dis-je, chaque famille a ses recettes, fidèlement transmises de mère en fille et en petite-fille. Quelquefois à la belle-fille, si elle est en or.

On tennine ce repas qui se veut frugal par les treize desserts dont la réputation a franchi depuis longtemps les limites de la Provence. Parce que la gourmandise n'a pas de frontières et que les Lyonnais, les Parisiens et autres gens du Nord sont bien aises de déguster nos bonnes choses.

Cette tradition n'est pas très ancienne. Elle est née du hasard et de l'amitié. Il y avait, à Marseille, dans les années 1880, un groupe d'amis, honnêtes gens et bons vivants, qui se réunissaient pour passer de bons moments ensemble. Un soir de Noël, ils se retrouvèrent autour d'une «pompe»<sup>3</sup> à l'huile d'olive et d'une bouteille de vin cuit.

---

1. Le quatre décembre, fête de sainte Barbe, on dépose des grains de blé dans une assiette de faïence sur une couche de coton. On fait de même avec des lentilles et l'on obtient ainsi deux touffes de verdure qui décoreront la table de Noël. C'est une coutume qui nous vient du fond des âges.

Marie Gasquet nous explique joliment la chose : *«Ce sont les mains d'enfants qui à travers les âges, ont gardé au doux Jésus cette survivance du culte d'Adonis. C'est à l'éphèbe ensanglanté que les jeunes Athéniennes, pour célébrer l'adolescence permanente de la terre offraient, en toutes saisons, de menues prairies poussées sur des plateaux d'argile.»*

2. Raïto : sauce au vin et aux câpres dans laquelle on fait cuire encore un peu le poisson frit.

3. Pompe à l'huile (d'olive, bien entendu) : pâtisserie en forme de roue parfumée à l'huile d'olive.



## CRÈME DE MARRONS

► Ôtez la première peau de 500 grammes de marrons, faites-les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Enlevez la seconde peau. Couvrez de lait, ajoutez une demi-gousse de vanille fendue, 100 g de sucre et laissez réduire à feu doux en remuant et en écrasant à la fourchette de temps en temps.

► Lorsqu'il n'y a plus de liquide et que les marrons s'émiettent facilement, on les passe au moulin à légumes grille fine et l'on ajoute 2 cuillerées à soupe de kirsch.

► Cette crème peut se servir telle quelle avec des biscuits-éventails ou cigarettes russes. Elle peut servir de garniture à des barquettes de pâte brisée, mais aussi à monter des charlottes soupapeuses.

• En y ajoutant 60 grammes de beurre, 4 jaunes d'œuf et 3 blancs battus en neige, on a un excellent pudding à cuire 35 à 40 minutes au bain-marie à four chaud.

• Pour la transformer en confiture, il suffit de remplacer le lait par de l'eau et de bien égoutter la purée, puis d'y ajouter 300 grammes de sucre et de la remettre à cuire à feu doux, en tournant souvent durant 40 minutes.

• Enfin, si on supprime sucre et kirsch, qu'on sale un peu plus, et qu'on remplace la vanille par du céleri, on obtient une purée-plat de légumes qui accompagnera très bien un plat de viande, un rôti de porc, par exemple.

C'est vraiment une recette de base. Avec elle, on peut faire beaucoup de choses (mais pas les marrons glacés et c'est dommage, parce que je les adore !).

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





# LES TREIZE DESSERTS

La veille de Noël, en Provence, on fait «le gros souper». En fait, il s'agit d'un repas maigre, comme il convient à une vigile, tout empreint de symbolisme. Et léger. On le sert dans de la vaisselle de faïence, dressée sur trois nappes de toile blanche, sur lesquelles on a pris soin de mettre en bonne place les coupelles d'argile où a germé le blé de Noël<sup>1</sup>.



Le menu comporte invariablement une soupe de «crousets» (pâtes fraîches), de la morue en raïto<sup>2</sup> ou en brandade, des cardons. Chaque canton, chaque village, que dis-je, chaque famille a ses recettes, fidèlement transmises de mère en fille et en petite-fille. Quelquefois à la belle-fille, si elle est en or.

On termine ce repas qui se veut frugal par les treize desserts dont la réputation a franchi depuis longtemps les limites de la Provence. Parce que la gourmandise n'a pas de frontières et que les Lyonnais, les Parisiens et autres gens du Nord sont bien aises de déguster nos bonnes choses.

Cette tradition n'est pas très ancienne. Elle est née du hasard et de l'amitié. Il y avait, à Marseille, dans les années 1880, un groupe d'amis, honnêtes gens et bons vivants, qui se réunissaient pour passer de bons moments ensemble. Un soir de Noël, ils se retrouvèrent autour d'une «pompe»<sup>3</sup> à l'huile d'olive et d'une bouteille de vin cuit.

---

1. Le quatre décembre, fête de sainte Barbe, on dépose des grains de blé dans une assiette de faïence sur une couche de coton. On fait de même avec des lentilles et l'on obtient ainsi deux touffes de verdure qui décoreront la table de Noël. C'est une coutume qui nous vient du fond des âges.

Marie Gasquet nous explique joliment la chose : *«Ce sont les mains d'enfants qui, à travers les âges, ont gardé au doux Jésus cette survivance du culte d'Adonis. C'est à l'éphèbe ensanglanté que les jeunes Athéniennes, pour célébrer l'adolescence permanente de la terre offraient, en toutes saisons, de menues prairies poussées sur des plateaux d'argile.»*

2. Raïto : sauce au vin et aux câpres dans laquelle on fait cuire encore un peu le poisson frit.

3. Pompe à l'huile (d'olive, bien entendu) : pâtisserie en forme de roue parfumée à l'huile d'olive.



Et chacun avait apporté un petit complément. L'un d'eux fit remarquer qu'ils étaient douze et qu'avec la pompe, ça faisait treize desserts. La chose se sut dans Marseille et, l'année d'après, on se mit à «faire les treize desserts», en société d'abord puis en famille.



Au début, Marie Gasquet nous le dit dans «Une enfance provençale», il y avait douze assiettes de produits de la maison et une de dattes. Car les Provençaux ont une considération particulière pour ce fruit venu de l'autre côté de la Méditerranée, dont la légende veut que l'O marqué sur son noyau soit le souvenir de l'exclamation de la Vierge Marie lors de la fuite en Egypte «Oh, les belles dattes».

Aujourd'hui, autour de la fameuse «pompe à l'huile» (qui n'est plus guère faite à la maison, ni même offerte par le boulanger comme c'était le cas dans les années trente), autour du nougat blanc et noir, des calissons et des fruits du terroir, on trouve bien d'autres choses. Car la Provence a toujours été une terre d'accueil.

**Voici les treize desserts que l'on trouve sur bien des tables provençales :**

- La pompe à l'huile d'olive.



- Le nougat blanc et noir.

- Les confitures, particulièrement celle de gigerille<sup>4</sup>, et la pâte de coing.

- Les fruits frais : raisins, pommes, poires, oranges, mandarines, dans un grand panier d'osier dominé par un ananas et quelques fruits exotiques (mangue, anone, etc.).

- Les fruits secs : amandes, noix, noisettes, figues, «penses» (raisins de Malaga secs).

- Les dattes, fraîches en branches.

- Les calissons.

- Les papillotes et les fondants.

---

4. Gigerille ou gigerine : pastèque blanche utilisée uniquement en confiture ou confite.

- Les fruits confits en assortiment et les marrons glacés.
- Les chocolats : orangettes, boules, palets d'or.
- Les fruits farcis à la pâte d'amandes : noix, pruneaux, dattes, figues.
- Les tartes à la courge, aux pommes, aux abricots, aux noix.



Vous me direz que ça ne fait que douze. Et je vous répondrai que le treizième, je le laisse à votre initiative. Soit vous ferez «votre gâteau», celui que vous réussirez si bien en toutes circonstances, soit vous apporterez une note d'exotisme avec un far breton ou un pain d'épices alsacien. Vous pouvez aller jusqu'au Christmas Pudding anglais, au strudel autrichien, au panetone italien, à l'ensaimado et même, pourquoi pas, jusqu'au gâteau du Mississipi ou aux cornes de gazelle.

Ce sera tout à fait dans l'esprit de Noël. Et nous pourrons dire, tous ensemble comme autrefois :

A l'an que ven  
Que si sian pas mai,  
siguen pas mens

À l'année prochaine  
Que si nous ne sommes pas plus  
Nous ne soyons pas moins  
(autour de cette table)

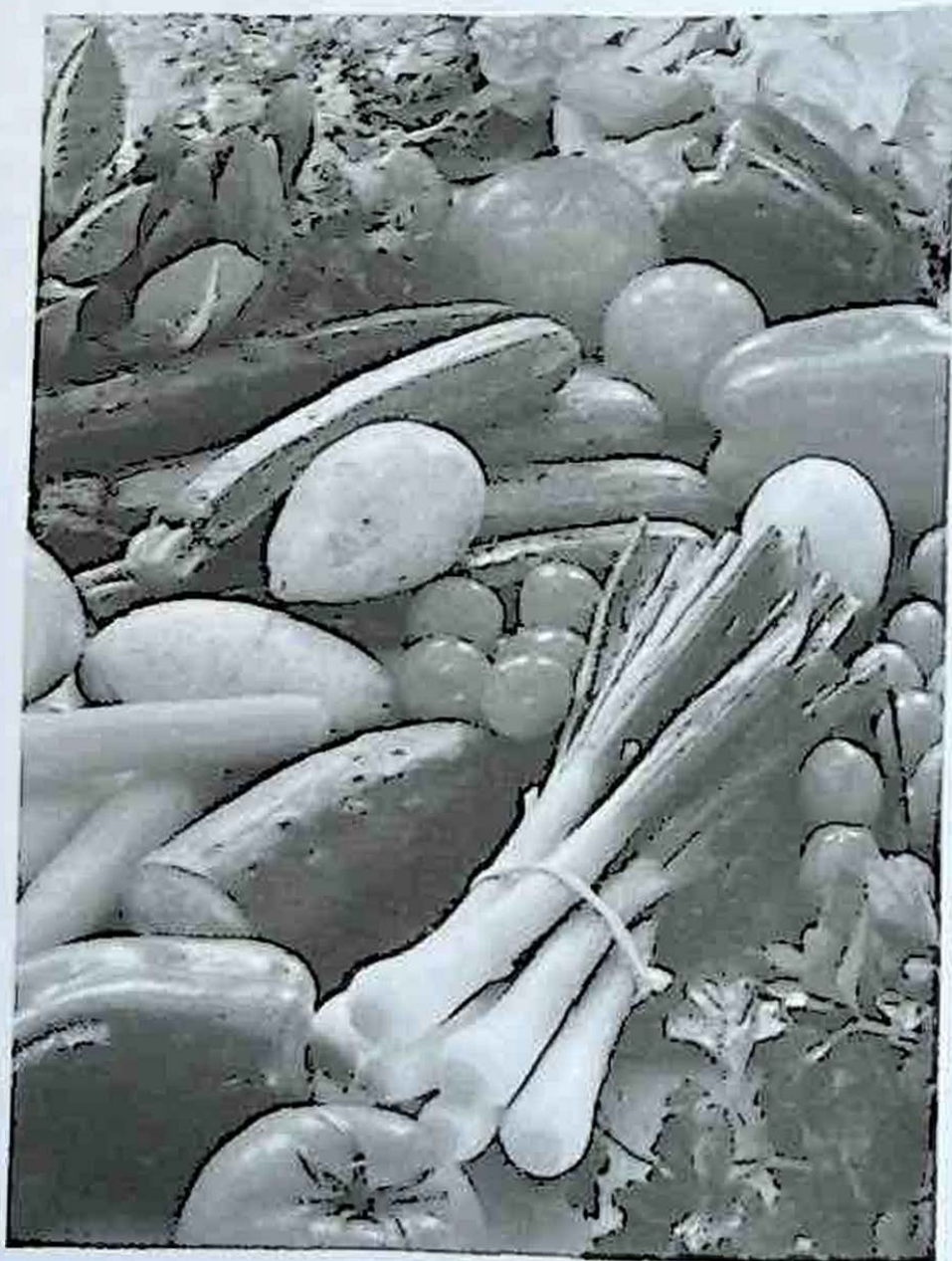
Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



**Voilà bien le plat convivial par excellence !**

Rares sont les restaurants qui osent le mettre à leur menu. Ils ont tort et raison à la fois. Ils ont tort, parce qu'après avoir savouré un bon pot au feu, on se sent tout «requinqué», et raison parce que, dans l'agitation perpétuelle ambiante, il faut bien laisser un peu de place à la famille et à l'amitié.

Éminemment énergétique, bourré de calories, le pot au feu est très digeste si on se conforme à quelques règles essentielles, choix de viandes raisonnablement grasses, cuisson suffisante, abondance de légumes



Il faut remonter à la plus haute Antiquité pour retrouver son origine. Il a sûrement précédé l'invention de la poterie et qui sait ? Peut-être l'a-t-il suscitée ?

Et le pot au feu est bon garçon. Il a accepté, sans faire de manières, de passer de la douce cuisson prolongée dans la grosse marmite de fonte noire à la rapidité bruyante et brillante de la marmite à pression (pour ne pas dire la Cocotte-Minute). Et, ma foi, il ne s'en porte pas plus mal.

Le principe de base étant d'attendrir les viandes un peu fermes par une cuisson à l'eau, tout le monde sait faire un pot au feu et chacun le fait différemment.

Sur le choix des viandes, les Français sont divisés : jamais de mouton, jurent les Parisiens. Surtout pas de porc, dit-on dans le Midi. Le seul point d'entente est qu'il est indispensable de mettre un os de veau. Ceux qui mettent du bœuf se divisent en ardents supporters du plat de côtes savoureux mais un peu gras, et tenants du jarret, plus ferme et plus maigre.

Pour l'eau, bien entendu, il faut l'aromatiser. Avec un brin de céleri et une gousse d'ail et surtout, surtout, un oignon grillé au four (ou mieux cuit à la braise si vous avez la chance d'avoir une cheminée) dans lequel vous aurez au préalable piqué 3 clous de girofle.





## LE POT AU FEU

**Voilà bien le plat convivial par excellence !**

Rares sont les restaurants qui osent le mettre à leur menu. Ils ont tort et raison à la fois. Ils ont tort, parce qu'après avoir savouré un bon pot au feu, on se sent tout «requinqué», et raison parce que, dans l'agitation perpétuelle ambiante, il faut bien laisser un peu de place à la famille et à l'amitié.

Éminemment énergétique, bourré de calories, le pot au feu est très digeste si on se conforme à quelques règles essentielles : choix de viandes raisonnablement grasses, cuisson suffisante, abondance de légumes.



Il faut remonter à la plus haute Antiquité pour retrouver son origine. Il a sûrement précédé l'invention de la poterie et qui sait ? Peut-être l'a-t-il suscitée ?

Et le pot au feu est bon garçon. Il a accepté, sans faire de manières, de passer de la douce cuisson prolongée dans la grosse marmite de fonte noire à la rapidité bruyante et brillante de la marmite à pression (pour ne pas dire la Cocotte-Minute). Et, ma foi, il ne s'en porte pas plus mal.

Le principe de base étant d'attendrir les viandes un peu fermes par une cuisson à l'eau, tout le monde sait faire un pot au feu et chacun le fait différemment.

Sur le choix des viandes, les Français sont divisés : jamais de mouton, jurent les Parisiens. Surtout pas de porc, dit-on dans le Midi. Le seul point d'entente est qu'il est indispensable de mettre un os de veau. Ceux qui mettent du bœuf se divisent en ardents supporters du plat de côtes savoureux mais un peu gras, et tenants du jarret, plus ferme et plus maigre.

Pour l'eau, bien entendu, il faut l'aromatiser. Avec un brin de céleri et une gousse d'ail et surtout, surtout, un oignon grillé au four (ou mieux cuit à la braise si vous avez la chance d'avoir une cheminée) dans lequel vous aurez au préalable piqué 3 clous de girofle.





## LE POT AU FEU

**Voilà bien le plat convivial par excellence !**

Rares sont les restaurants qui osent le mettre à leur menu. Ils ont tort et raison à la fois. Ils ont tort, parce qu'après avoir savouré un bon pot au feu, on se sent tout «requinqué», et raison parce que, dans l'agitation perpétuelle ambiante, il faut bien laisser un peu de place à la famille et à l'amitié.

Éminemment énergétique, bourré de calories, le pot au feu est très digeste si on se conforme à quelques règles essentielles, choix de viandes raisonnablement grasses, cuisson suffisante, abondance de légumes.



Il faut remonter à la plus haute Antiquité pour retrouver son origine. Il a sûrement précédé l'invention de la poterie et qui sait ? Peut-être l'a-t-il suscitée ?

Et le pot au feu est bon garçon. Il a accepté, sans faire de manières, de passer de la douce cuisson prolongée dans la grosse marmite de fonte noire à la rapidité bruyante et brillante de la marmite à pression (pour ne pas dire la Cocotte-Minute). Et, ma foi, il ne s'en porte pas plus mal.

Le principe de base étant d'attendrir les viandes un peu fermes par une cuisson à l'eau, tout le monde sait faire un pot au feu et chacun le fait différemment.

Sur le choix des viandes, les Français sont divisés : jamais de mouton, jurent les Parisiens. Surtout pas de porc, dit-on dans le Midi. Le seul point d'entente est qu'il est indispensable de mettre un os de veau. Ceux qui mettent du bœuf se divisent en ardents supporters du plat de côtes savoureux mais un peu gras, et tenants du jarret, plus ferme et plus maigre.

Pour l'eau, bien entendu, il faut l'aromatiser. Avec un brin de céleri et une gousse d'ail et surtout, surtout, un oignon grillé au four (ou mieux cuit à la braise si vous avez la chance d'avoir une cheminée) dans lequel vous aurez au préalable piqué 3 clous de girofle.





Le bouquet garni ajouté dans l'Est ne semble pas indispensable. C'est un petit plus pour ceux qui aiment les mets très parfumés.

Lorsque la ou les viandes seront à la veille de fondre, on profitera du bouillon enrichi de sucs pour y mettre à cuire un assortiment de légumes : carottes, poireaux, navets, pommes de terre. Jamais de chou dont le goût dominerait. Cette fois, il faut veiller à arrêter la cuisson avant que les légumes ne perdent leur belle fermeté.

Si vous respectez bien ces règles essentielles, vous obtiendrez un pot au feu aussi bon que le mien !



## LE POT AU FEU D'ANAÏS

► Piquez 3 clous de girofle dans un oignon entièrement épluché et faites-le rôtir au four ou à la braise.

► Disposez dans la marmite à pression un morceau de jarret de bœuf (comptez 150 g par personne), un becquet de mouton et un os de veau. Remplissez à moitié d'eau, salez, fermez la cocotte et laissez cuire environ 3/4 d'heure.

► Laissez reposer une demi-heure avant d'ouvrir la cocotte, dégraissez le bouillon si besoin et puis ajoutez les légumes. Pour chaque personne, on compte 2 pommes de terre de grosseur moyenne, 2 ou 3 carottes, 1 navet, 1 poireau. Poivrez avant de remettre à cuire 10 petites minutes.

► Pour faire du pot au feu un repas complet, on commence par servir le bouillon très chaud sur des tranches de pain grillé saupoudrées de gruyère râpé. Puis on sert en même temps les légumes et la viande. Chacun l'assaisonnera à son goût avec moutarde, gros sel, huile d'olive, cornichons (ou le consommera nature comme moi).

► Après quoi, une salade verte sera la bienvenue. Elle sera suivie du traditionnel fromage et (ou) dessert.

► Et si on veut prolonger la fête du pot au feu, le soir, on servira les restes de viande et de légumes coupés en gros dés et passés à la poêle avec un hachis d'oignons.

Parce que ce qu'il y a de meilleur dans le pot au feu, c'est le partage.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



## LE FENOUIL

**Originaire du bassin méditerranéen et connu depuis la plus haute Antiquité, le fenouil est utilisé sous deux formes bien différentes.**

**Cueillies au matin de la Saint-Michel (29 septembre) et pendues la tête en bas dans un endroit frais et aéré jusqu'à complet séchage, les tiges fleuries du fenouil sauvage ou du plant préservé du jardin seront intimement liées à la cuisson du poisson. On en fera un lit odorant pour la cuisson au four, comme pour la cuisson à l'étuvée. On en liera une brindille avec une demi-carotte, une gousse d'ail et une feuille de laurier pour confectionner le bouquet garni du court-bouillon.**

**Mais au sud d'une ligne Toulouse-Montélimar, d'octobre à mars, on trouve en abondance sur les marchés les bulbes du fenouil cultivé, le fenouil doux appelé aussi fenouil de Florence.**

**Au nord de cette ligne, il commence timidement à faire son apparition, mais il est encore peu utilisé et c'est dommage car sa saveur, son faible apport calorique (moins de 200 calories pour une bonne portion), ses qualités digestives, la rapidité et la facilité de sa préparation en font un légume idéal pour nos estomacs souvent barbouillés en fin d'hiver. On peut encore dire de lui que c'est un légume rafraîchissant et bien utile pour la cellulose et les matières minérales qu'il apporte.**

**Vous les choisirez très frais, les petites feuilles fines bien vertes et bien droites, les écailles extérieures nacrées et le talon bien blanc. Ignorez et laissez à l'étal les bulbes à l'aspect ligneux, aux feuilles pendantes, au talon rouge.**

**Les plus petits seront consommés crus, détaillés en fines rondelles, arrosés d'un filet**





d'huile d'olive et de jus de citron. Ils accompagneront avec bonheur n'importe quel poisson grillé, poché, ou cuit au four.

Les gros, joufflus comme des fesses de bébé en bonne santé, seront débités en rondelles de bonne taille et mijotés avec d'autres légumes, carottes, navets ou bien tomates et oignons. Selon la fantaisie du moment et les ressources de la resserre à légumes, on obtiendra des plats de légumes originaux à servir toujours avec le poisson, mais aussi avec du rôti de porc ou un ragoût de veau.

Mais le délice des délices, c'est le gratin de fenouil dont voici la recette :

## **LE FENOUIL DE FLORENCE AU GRATIN**

Pour chaque convive, il faut compter un beau bulbe.

► Rafraîchissez-le, passez-le sous l'eau claire puis coupez-le en 4 quartiers dans le sens de la longueur.

► Piquez 2 grains de sel dans chaque quartier, 3 si vous avez l'habitude d'une alimentation plus salée, mais n'allez pas au-delà. Faites pocher rapidement à la vapeur ou, à défaut de cuit-vapeur, à la marmite à pression.

► Égouttez légèrement et disposez dans un plat à gratin préalablement huilé. Versez sur les bulbes quelques cuillerées de jus de cuisson de volaille ou de rôti de porc, saupoudrez généreusement de gruyère râpé, et faites cuire à feu moyen d'abord puis chaud afin d'obtenir une belle croûte dorée.

► À la sortie du four, parsemez de quelques noisettes de beurre, décorez avec des olives noires les jours ordinaires et des lamelles de truffe les jours fastes.

► Servez brûlant avec une salade verte frisée bien ferme.

Et régalez-vous !

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau



Avec l'arrivée du printemps, les poules se sont remises vaillamment à pondre. Bien entendu, je parle des vraies poules, et pas des pauvres bêtes qui passent leur courte existence sur un tapis roulant, le nez coincé contre une mangeoire et qui, trompées par un savant jeu de lumières, font naïvement leurs huit œufs par semaine.

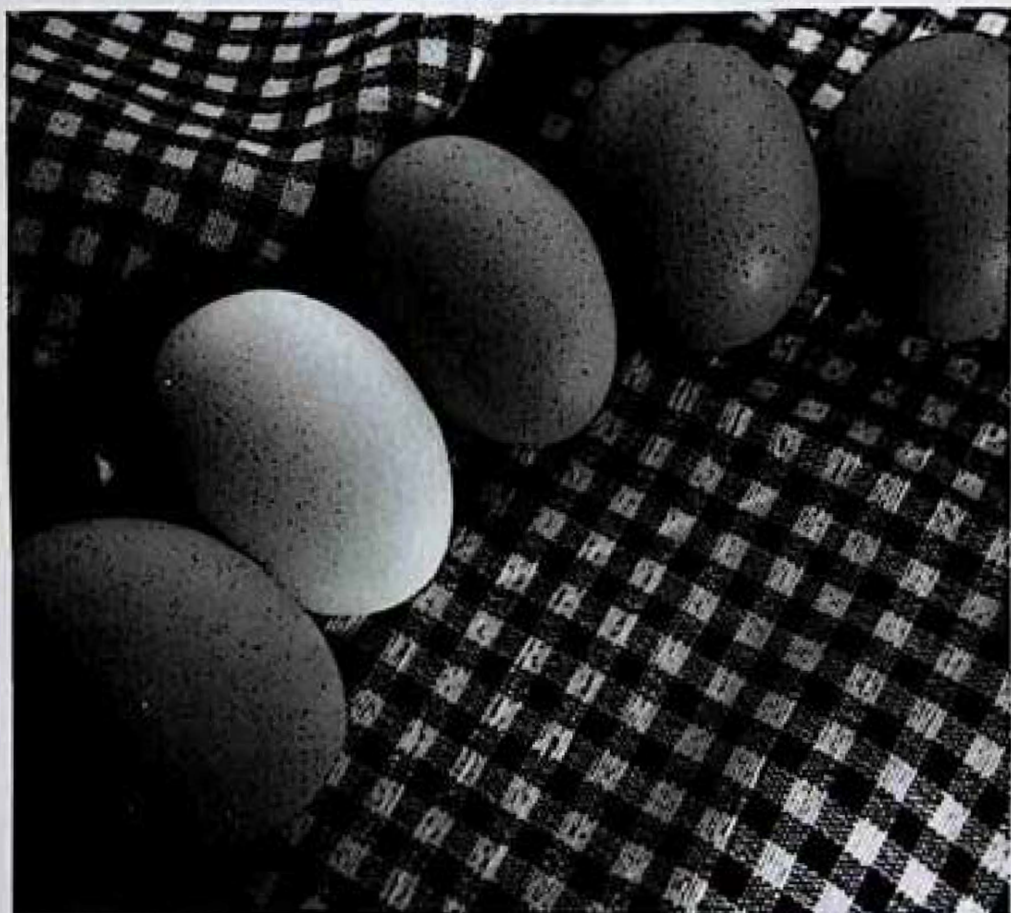


Maintenant que nous nous connaissons mieux, je peux vous dire que Lala, Lolo, Lélé et Lili, mes quatre poules, s'y sont mises avec ardeur dès qu'elles ont vu poindre la première primevère dans leur enclos, le long du ruisseau qui le traverse d'ouest en est. Lulu, le coq, est très content d'elles. Eh oui, ils font ménage à cinq. J'espère que ça ne vous choque pas.

Soyons sérieux, l'œuf est un excellent aliment, et pas seulement l'œuf de poule; les œufs de cane, d'oie ou de dinde ont un goût un peu moins fin, mais à peu de chose près les mêmes qualités que l'œuf de poule. Dans son «Dictionnaire de cuisine», Alexandre Dumas prétend même que l'œuf d'autruche peut remplacer avantageusement dix œufs de poule. Mais Alexandre Dumas est un farceur.



La teneur de l'œuf en protéines, 13 %, est très proche de celle de la viande. Sa légère infériorité dans ce domaine est largement compensée par la qualité remarquable de ses protides, très facilement assimilables. Quant aux lipides, un bon tiers d'entre eux, les lécithines, sont très riches en phosphore et en acides aminés indispensables à la constitution du système nerveux. Le jaune d'œuf contient aussi du fer et des vitamines B et D en quantités non négligeables.



En général, les œufs ne posent pas de problèmes de digestion, surtout si on prend la précaution de ne pas les faire cuire trop longtemps et celle d'ajouter quelques gouttes de vinaigre à l'eau de cuisson des œufs pochés ou une giclée en fin de cuisson sur les œufs au plat.

Les règlements concernant la commercialisation des œufs sont très stricts et ne doivent en aucun cas être ignorés. La date de



conservation inscrite sur l'emballage doit être respectée, et un œuf dont la coquille est fendue ne sera pas conservé plus de douze heures.

Il y a au moins mille façons d'accommoder les œufs et sûrement davantage. Pour aujourd'hui, je vous donnerai une très vieille recette très injustement oubliée. Madame de Sévigné, qui avait «le bec fin», en raffolait, dit-on.

## ŒUFS POCHÉS À L'OSEILLE

- ▶ Ne travaillez pas plus de trois œufs à la fois.
- ▶ Lavez soigneusement une belle poignée d'oseille et mettez-la à fondre sur feu **doux** avec très peu d'eau. Egouttez-la et réduisez-la en purée.
- ▶ Dans une casserole à fond plat, faites fondre une cuillerée à soupe de beurre, incorporez-y une cuillerée de farine, ajoutez-y l'oseille, mouillez si **nécessaire**, assaisonnez et laissez mijoter à couvert. Dressez en dôme sur un plat.
- ▶ Cassez les œufs et plongez-les délicatement dans de l'eau bouillante salée dans laquelle vous aurez ajouté un filet de vinaigre.
- ▶ Retirez la casserole du feu et laissez pocher les œufs deux minutes. Retirez-les au moyen d'une écumoire et laissez-les bien égoutter dans une assiette trouée<sup>1</sup>. Ôtez les bavures et dressez-les autour de l'oseille.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau

---

<sup>1</sup> Assiette trouée : assiette à fromage blanc



# LA FRAISE

Qui n'a jamais découvert, par un beau dimanche de juin, au détour d'un sentier, des fraises des bois rutilantes dans leur écrin de verdure, ne sait pas ce que c'est que le bonheur.

On va à leur rencontre, guidé par leur parfum subtil avivé par celui des feuilles mortes et, tout à coup, le ciel est plus bleu, le feuillage plus tendre, c'est la belle saison, on est heureux.



Si elle est connue depuis la plus haute Antiquité, la fraise des bois, «la plante aux couleurs de feu et à l'odeur suave» des Grecs, n'a jamais tenu une grande place dans l'alimentation humaine. Sa rareté et sa fragilité en ont fait un mets exquis à déguster sur place, ce dont ne se privent pas les hôtes des bois à poils et à plumes.

Pendant longtemps, le fraisier fut considéré comme une plante d'ornement. Olivier de Serres, dans son «Théâtre d'agriculture», le place dans le «jardin bouquetier» parce qu'il donne de belles fleurs blanches une partie du printemps.

Un des premiers émerveillements des colons américains fut la découverte des fraisiers sauvages qui poussaient à profusion sur tout le continent. Pourtant, la fraise ne traversa pas tout de suite l'Atlantique. Il fallut attendre 1713 pour qu'un ingénieur breton né à Chambéry et nommé... Frézier (Amédée-François) ramène du Chili les belles américaines.

Les variétés américaines eurent tout de suite beaucoup de succès à la Cour. Fontenelle<sup>1</sup> en raffolait. Sentant la mort venir, il soupirait : «Si je pouvais attraper les fraises, je vivrais sûrement un an de plus».

Manger des fraises ne vous apportera peut-être pas la belle longé-

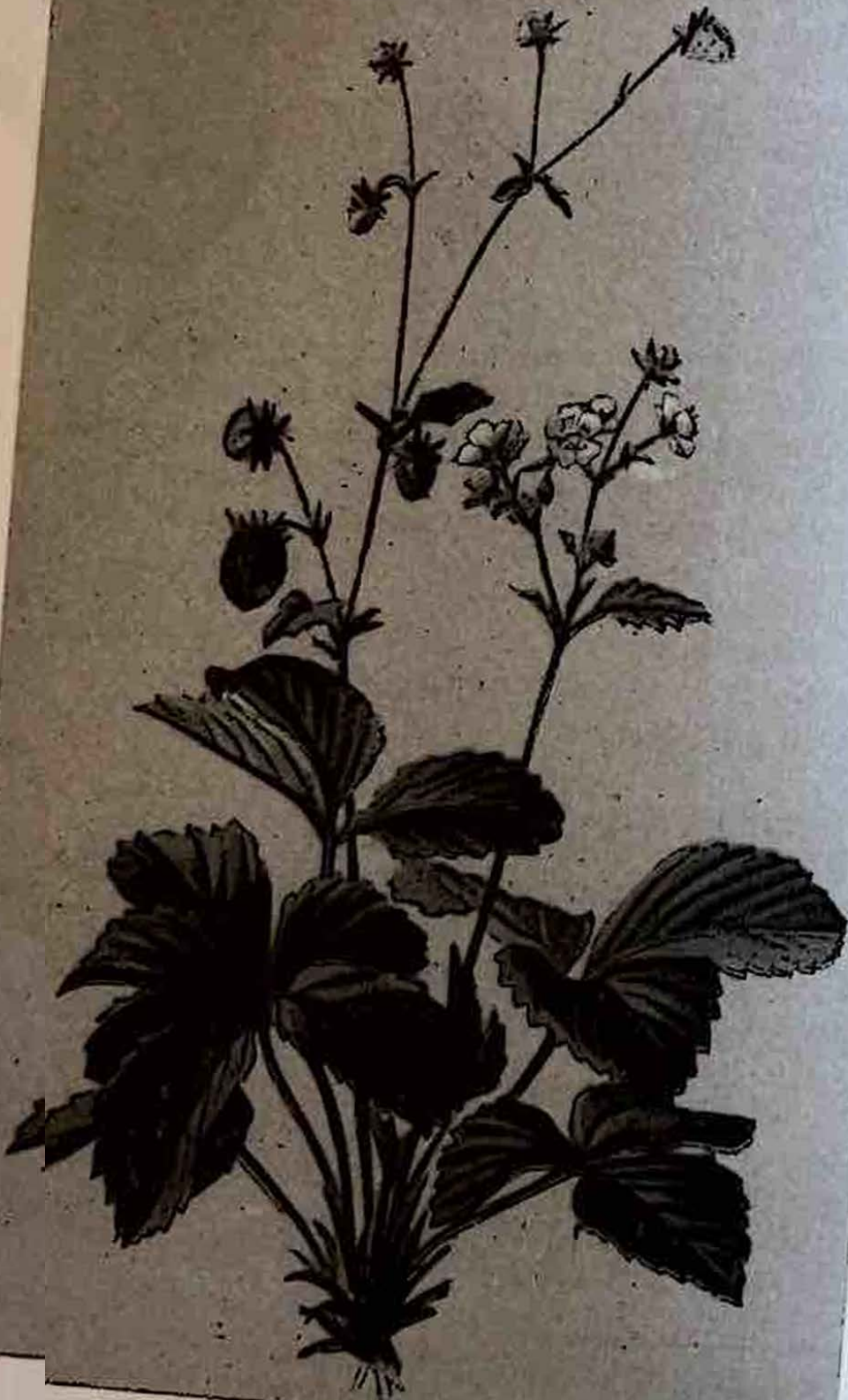
---

1. Fontenelle vécut 100 ans (1637-1737), ce qui, pour l'époque, peut être considéré comme un record. On attribua sa longévité à sa consommation de fraises.



vité de Fontenelle, mais une cure de 100 g par jour vous apportera  
40 g de sucre, 5 g de phosphate, 10 g de vitamine P et 10 g de  
tar de quantité que le citron. La fraise, c'est un aliment tonique, d'ailleurs  
maxim, renforcera vos défenses naturelles.

Vous les consommerez au naturel, arrosées d'un filet de citron ou



de vin rouge, assaisonnées de crème fraîche ou pâtissière.

Pour le dessert du dimanche, essayez le gâteau des fermières américaines de la Nouvelle-Angleterre.

Succès garanti.

## GÂTEAU AMÉRICAIN

► Pour la pâte, il faut bien mélanger dans un plat creux : 200 g de farine, 125 g de sucre en poudre, un sachet de sucre vanillé et un sachet de levure. Incorporez vivement trois œufs, un petit pack de crème épaisse et quelques gouttes de jus de citron. Versez dans un moule à manqué dont le fond aura été garni d'une feuille de papier sulfurisé, graissé et chemisé.

► Faites cuire une heure à 175°. Le temps de cuisson peut varier en fonction de la grosseur des œufs et de la qualité de la farine. Lorsque le gâteau est cuit, la lame du couteau ressort bien nette et il doit se démouler facilement lorsque l'on a décollé les bords avec un couteau. Renversez le gâteau sur une grille et partagez-le tout de suite en deux parties dans le sens de l'épaisseur. Posez la moitié du gâteau sur le plat de service et tartinez-la avec des fraises lavées, équeutées et grossièrement écrasées avec du sucre selon votre goût et la maturité des fraises, et un jus de citron, ou deux cuillères à soupe de Grand Marnier. Prenez soin de laisser une frange au bord. Recouvrez avec la deuxième moitié du gâteau sur laquelle vous répartirez le restant des fraises (500 g, en tout, doivent suffire largement).

On peut servir ce gâteau délicieux et très joli avec un nuage de crème Chantilly.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



## PARLONS SALADES

Mais, au juste, qu'est-ce qu'une salade ?

Pierre Larousse, dans son grand dictionnaire, donne comme définition : «*Pour dire d'un mets dont le sel est le principal assaisonnement*». Par honnêteté, il ajoute que quelques-uns rattachent le mot salade au latin *salire*, qui vient lui-même de la racine sanscrite *sal* : aller, mouvoir, couler... ce qui nous ramène au sel.

Aujourd'hui, nous désignons sous le terme salade trois choses bien distinctes. Éliminons tout de suite le «casque de cavalier», cher aux cruciverbistes, pour ne retenir que :

- 1) Les herbes avec lesquelles on fait les salades
- 2) Les mets composés avec certaines herbes, ou certains légumes assaisonnés avec du sel et de l'huile, auxquels on ajoute du vinaigre et du poivre.

En commençant par le commencement, on a donc affaire à des herbes que l'on va servir bien fraîchement cueillies, lavées et arrosées, puis brassées (dans le midi, on dit fatiguées) avec une vinaigrette.

Ces herbes tenaient une grande place dans l'alimentation de nos aïeux, il n'y a qu'à lire les classiques pour s'en convaincre. On en trouvera mention en remontant le temps jusque dans la bible. Il n'y a pas si longtemps, dans les villes et les gros bourgs, le marchand de légumes était encore

appelé marchand d'herbes, et la salade, servie en entrée ou en fin de repas, était présente sur toutes les tables.

- À la fin de l'été, c'étaient les chicorées, un peu raides, un peu amères, bref, appétissantes.





- Avec l'automne venaient les scaroles.
- Au milieu de l'hiver, on se rabattait sur les salades blanches, endives et cœurs de céleri, en attendant le cresson.
- Les laitues se faisaient un peu attendre, mais elles étaient toujours présentes le jour de Pâques avec l'anchoïade et les œufs durs.
- Le reste de l'année, on n'avait que l'embarras du choix.

Si on respecte ce calendrier, toujours valable, et si on prend soin de n'utiliser que de l'huile d'olive de premier choix, on est sûr de ne pas être déçu.

Mais, avec l'évolution des mœurs, la salade a pris une place de plus en plus importante dans notre alimentation, jusqu'à devenir un plat unique, quelquefois très copieux, qui ne demandera qu'un «fromage et dessert» pour devenir un véritable repas.

Elle prend alors le nom de salade composée et peut absorber un nombre illimité de composants. Sa base est toujours l'herbe chère à nos grands-mères, même si elle cède quelquefois le pas à d'autres légumes crus, comme les tomates dont la belle couleur garantit le succès de la composition ; ou cuits, et là le choix est infini : betteraves rouges, pommes de terre, pois chiches, maïs et petits légumes de printemps. On peut tout mettre en salade, des pâtes, du riz, des lentilles, mais on mettra toujours quelques feuilles de salade pour respecter la tradition. De plus en plus, on a tendance à y adjoindre des olives, vertes et noires, et des fruits. Tous les fruits, frais ou secs, des groseilles jusqu'aux melons, des pommes jusqu'aux mangues, bref du plus petit au plus gros (détaillé bien sûr !) et du plus courant au plus exotique.

La salade composée s'enrichit chaque jour davantage : cubes de fromage, croûtons de pain, crevettes, filets de poisson, blancs de volaille, œufs durs, champignons de Paris et, pourquoi pas, truffes, selon l'imagination de la maîtresse de maison, le





contenu de son réfrigérateur et l'état de ses finances. J'ai le souvenir de salades somptueuses qui furent englouties plus vite que le Titanic par des convives qui avaient fait la moue à leur arrivée. Mais je dois dire qu'elles ne manquaient ni d'aromates, ni de fines herbes, et qu'elles s'appuyaient toujours sur une sauce impeccable, vinaigrette quelquefois enrichie de moutarde, anchoïade ou sauces «maison» dont le secret est jalousement gardé, quand il ne s'agit pas d'une improvisation inimitable et pour cause !

Vous comprendrez qu'il m'est difficile et même impossible de vous donner, ne serait-ce qu'une idée de l'apport calorique et nutritif des salades, puisqu'il peut varier de très peu de chose à l'infini, selon la composition de la salade... et la quantité que vous en consommerez. Pour me faire pardonner, je ne vous donnerai pas la recette d'une fameuse salade, parce que je suis sûre que vous avez déjà dans l'idée la composition de «votre salade», celle dont vos invités garderont un souvenir inoubliable. Non, je vais vous donner le secret de la réussite de toutes et de n'importe quelles salades. Il suffit de tout préparer à l'avance, la sauce et les ingrédients, mais de garder séparément, au frais, ceux qui doivent être servis frais, au chaud, ceux qui doivent être servis chauds, et de ne les mélanger qu'au moment de servir. Ainsi, les croûtons seront durs et brûlants, les tomates froides et le riz, eh bien le riz sera comme il doit être ce jour-là, jaune et chaud si la salade a un petit côté ibérique, blanc et froid si on doit le manger avec des baguettes. Et la sauce relèvera le tout sans rien détrempier. Vous m'en donnerez des nouvelles !

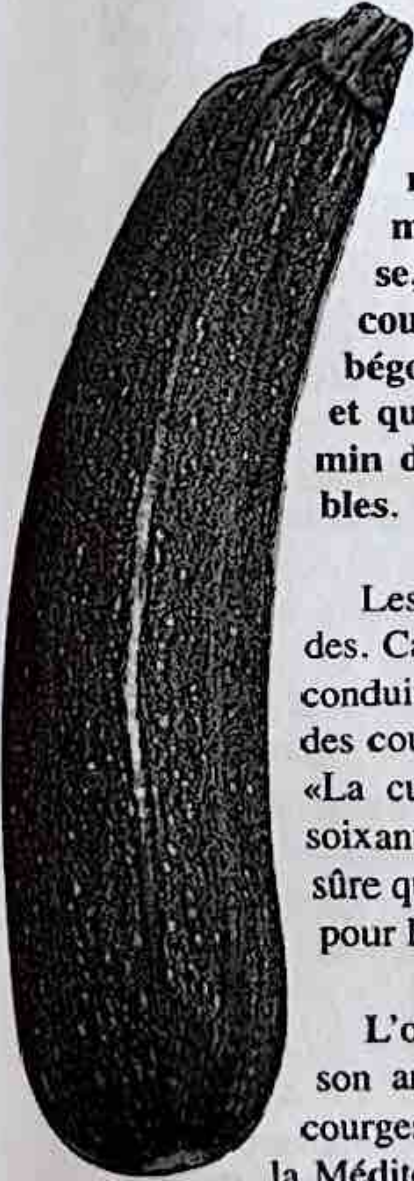
Votre dévouée,

Anaïs  
Dufourneau





# LA COURGETTE



Tout d'abord, que la chose soit claire : il ne s'agit pas d'une petite courge ! Pas du tout. La courgette est un membre à part entière de la famille des cucurbitacées au même titre que la courge, la citrouille, le germon, le pâtisson, la coloquinte et autre calebasse, et, mais vous ne le savez peut-être pas, une cousine des bégonias, puisque cucurbitacées et bégoniacées appartiennent à l'ordre des péponides et que la classification botanique est un long chemin de découvertes extraordinairement imprévisibles.

Les relations familiales de ces dames sont assez froides. Car si le destin de la plupart des cucurbitacées les conduit à la soupe et au gratin, rarement à la tarte, celui des courgettes est infiniment plus varié. Dans son livre «La cuisine de la courgette», Marie Fougère<sup>1</sup> donne soixante et onze façons de les accommoder. Et je suis sûre qu'elle en a encore une bonne vingtaine en réserve pour la prochaine édition.

L'originalité de la courgette doit beaucoup au fait de son arrivée tardive dans nos potagers. Alors que les courges déjà bien connues des Egyptiens avaient franchi la Méditerranée au tout début du Moyen Age et peut-être avant, la courgette ne nous arriva du Mexique qu'au XVI<sup>e</sup> siècle et son auréole de nouveauté lui valut une grande vogue qui perdura.

C'est qu'elle possède bien des qualités. Légère à digérer, elle a des vertus laxatives et diurétiques. Riche en eau et d'un apport calorique très faible (30 calories pour 100 g), elle est la reine des régimes minceur. Et elle apporte aussi à l'organisme un tout petit peu de fer et de magnésium.

---

<sup>1</sup>La cuisine de la courgette, en vente par correspondance, 10 euros franco : Editions d'Utopie, Place Robert Morel, 40320 Bats.



Si vous avez la chance d'avoir un potager, dès la belle saison, vous en récolterez autant que vous voudrez et même davantage. Sinon, vous la trouverez toute l'année sur les marchés. On vous la proposera mesurant entre 14 et 25 cm de long, venant du Maroc ou de Hollande, mais le plus souvent du département du Vaucluse qui, à lui seul, produit la moitié des courgettes vendues en France, où elles sont cultivées en plein champ une grande partie de l'année et sous serre les mois d'hiver. Son prix est toujours très abordable et vraiment très intéressant, compte tenu de sa légèreté.



Je vous laisse découvrir dans le livre de Marie Fougère (voir page précédente) les 12 manières de farcir les courgettes et les 59 autres façons de les préparer et je vais vous donner une recette qui a fait ses preuves sur trois générations de pique-niqueurs : celle des chips de courgettes que ma grand-mère appelait autrefois «courges brûlées». Mais je vous préviens : il faut en faire une montagne si on ne veut pas courir le risque de se retrouver devant un plat vide avant d'avoir sorti le poulet froid.

Pour l'huile, je prends toujours celle d'arachide quand je fais de la friture, c'est une habitude. Et pourtant, il paraît que celle d'olive résiste bien à la chaleur. Je viens de l'apprendre et ça m'a fait un coup ! Quand je pense que je fais des infidélités à ma bonne huile d'olive sans raison... alors, je vais vite essayer les chips de courgettes à l'huile d'olive, et je vous en donnerai des nouvelles !

Et pour me consoler, je me répète le proverbe qui fait allusion à la vieille qui ne voulait pas mourir parce qu'elle en apprenait toujours encore une...



## CHIPS DE COURGETTES

(autrement dit «Courges brûlées»)

► Choisissez des courgettes un peu grosses, bien fermes et luisantes. Surtout ne les épluchez pas, contentez-vous de les décaper.

► Débitez-les en tranches les plus fines possibles que vous étalez sur du papier-linge ou sur un tamis. Le but de l'opération est de les faire sécher. L'idéal est de les mettre dans un courant d'air. Ne succombez pas à la tentation de les faire dégorger au gros sel qui les amollirait lamentablement, ni à celle de les fariner qui vous donnerait des chips couleur puce, peu appétissantes.

Préparez un grand bain de friture, essuyez une dernière fois les courgettes et plongez-les quelques minutes dans l'huile bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Salez dans l'égouttoir au sortir du bain. C'est prêt.

► Plus vos tranches de courgettes sont fines, plus les chips sont craquantes. Mais coupées un peu épaisses, elles sont moelleuses, ce qui n'est pas désagréable.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau







Céréale la plus cultivée au monde après le blé, le riz est la base de l'alimentation dans les parties humides de la planète, que ce soit en Extrême-Orient, en Amérique, en Afrique ou dans le sud-ouest de l'Europe.

Venant d'Espagne ou du Levant, il est utilisé en France dès la fin du Moyen Age. De nombreux témoignages attestent sa culture dans la région de Grasse à la fin du XVe siècle. En 1543, le port de Marseille en expédiait 500 quintaux<sup>1</sup> et l'on peut penser que la ville, les galères et les navires en partance en consommaient au moins autant.

À poids égal, le riz est moins nourrissant que le blé car moins riche en éléments nutritifs et bien plus pauvre en matières azotées et en matières minérales. D'autre part, le riz blanc auquel on a ôté ses enveloppes et son germe est très pauvre en vitamines B, ce qui provoque des maladies de carence, en particulier le bériberi, dans certaines régions d'Extrême-Orient où il compose la quasi-totalité de l'alimentation. Chez nous, cela n'a pas beaucoup d'importance car le riz est un aliment parmi tant d'autres.

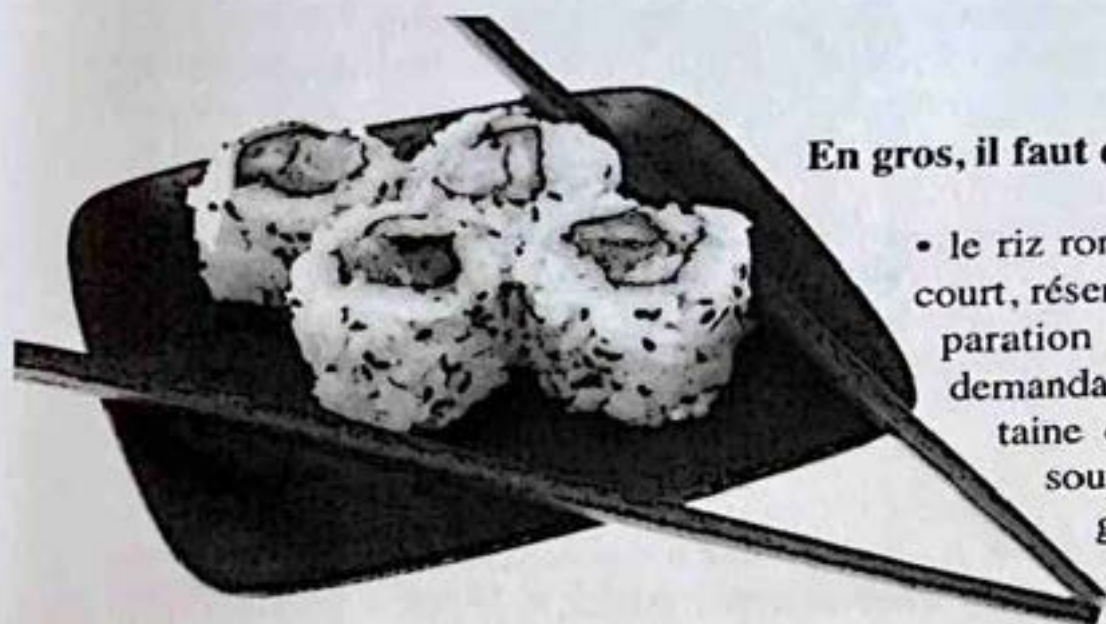
Contrairement à une légende tenace, le riz ne constipe pas. Bien au contraire, il régularise les fonctions intestinales et convient aux intestins irrités.

Bien des sortes de riz sont proposées à la vente.

---

<sup>1</sup> Le quintal valait environ 50 kg





**En gros, il faut distinguer :**

- le riz rond, renflé et court, réservé à la préparation des plats demandant une certaine cohérence : soupes, gratins, gâteaux

- le riz long, qui convient pour les salades et les plats sucrés fins comme le riz à l'Impératrice, bref, toutes les fois que les grains doivent se détacher.

Ces riz peuvent être présentés «paddy», c'est-à-dire complets, ou blancs (décortiqués et dégermés), ou encore glacés (lustrés avec du talc). On trouve également dans le commerce des riz parfumés : basmati et thaï, et des riz précuits qui, ma foi, simplifient bien l'existence les jours de presse.

Le riz doit être lavé soigneusement avant l'emploi afin d'éliminer les brisures et le talc si besoin en est.

**Il y a plusieurs façons de préparer le riz, les plus courantes sont :**

- À l'eau. 10 à 15 minutes de cuisson sans remuer suffisent. Cette cuisson est à l'origine de toutes sortes de salades, gratins, beignets.

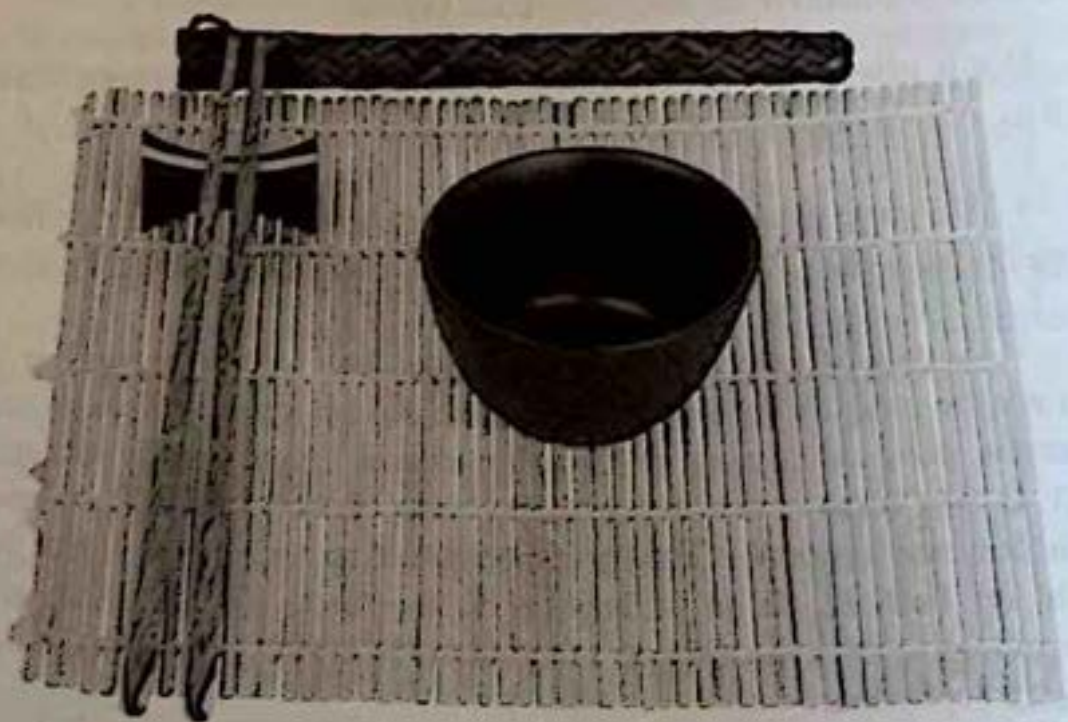
- Au gras. Le riz bien sec est versé dans un corps gras brûlant. On remue jusqu'à ce que les grains soient bien enrobés de matières grasses, puis on couvre de bouillon chaud (deux fois le volume du riz) et on laisse cuire à feu doux, sans couvrir, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Cette préparation est appelée risotto en Italie et pilaf en Turquie où on lui adjoint de la viande, de la volaille et des coquillages. Avec un peu de safran dans le bouillon, c'est la fameuse paella espagnole.



• Une troisième façon de préparer le riz, moins connue, nous vient de l'Inde, via l'Angleterre. Le riz doit tremper au moins 24 heures et être soigneusement égoutté. On le fait cuire en le roulant sur une feuille de papier d'emballage soigneusement huilée, posée dans un récipient à fond épais exposé à un feu vif.

Je terminerai par la méthode japonaise, ce qui me permettra de vous donner une recette qui, selon votre humeur, l'heure et votre appétit, vous fournira une entrée originale, un petit en-cas ou un plat complet.

Au Japon où le riz est, plus qu'un aliment, toute une culture, on trempe aussi le riz mais moins longtemps, seulement une heure après l'avoir lavé et rincé abondamment. On le cuit avec une fois et demie son volume d'eau dans une cocotte à fond épais, couverte. Le riz doit cuire 3 minutes à gros bouillons puis un quart d'heure à tout petit feu. Au bout de ce temps, faites reprendre l'ébullition pendant 10 secondes, puis retirez du feu et laissez le riz terminer sa cuisson pendant encore un quart d'heure. Il est prêt à être utilisé de mille façons. À noter que les Japonais ne salent pas le riz.





## OYAKO DONBURI

► Dans une sauteuse, faites prendre l'ébullition à un fond de soupe dans lequel vous aurez émincé finement un oignon. Laissez frémir 4 à 5 minutes, puis ajoutez un blanc de poulet et laissez cuire encore 4 à 5 minutes.

► À ce moment, remplissez aux trois-quarts un bol de riz cuit comme indiqué ci-dessus, ajoutez une cuillère à café de jus de cuisson. Laissez bien au chaud. Battez un œuf entier avec quelques feuilles de cresson ciselées et versez-le dans la sauteuse sur le poulet. Laissez cuire juste le temps de rendre le mélange moelleux, puis versez-le d'un seul coup sur le bol de riz. Consommez très chaud.

► Je vous dois deux explications :

- La soupe japonaise est un peu difficile à faire car on ne trouve pas toujours les ingrédients nécessaires. Mais on en trouve de très convenables toutes prêtes en sachet ou en boîte.

- La traduction du nom de cette recette n'est pas à servir aux âmes sensibles : parent-enfant (le poulet et l'œuf, bien sûr).

► Là-dessus, si vous connaissez d'autres façons de préparer le riz, je vous serais bien reconnaissante de me les communiquer, ainsi que la ou les adresses où l'on peut se procurer le cuiseur à riz électrique (japonais, bien sûr).

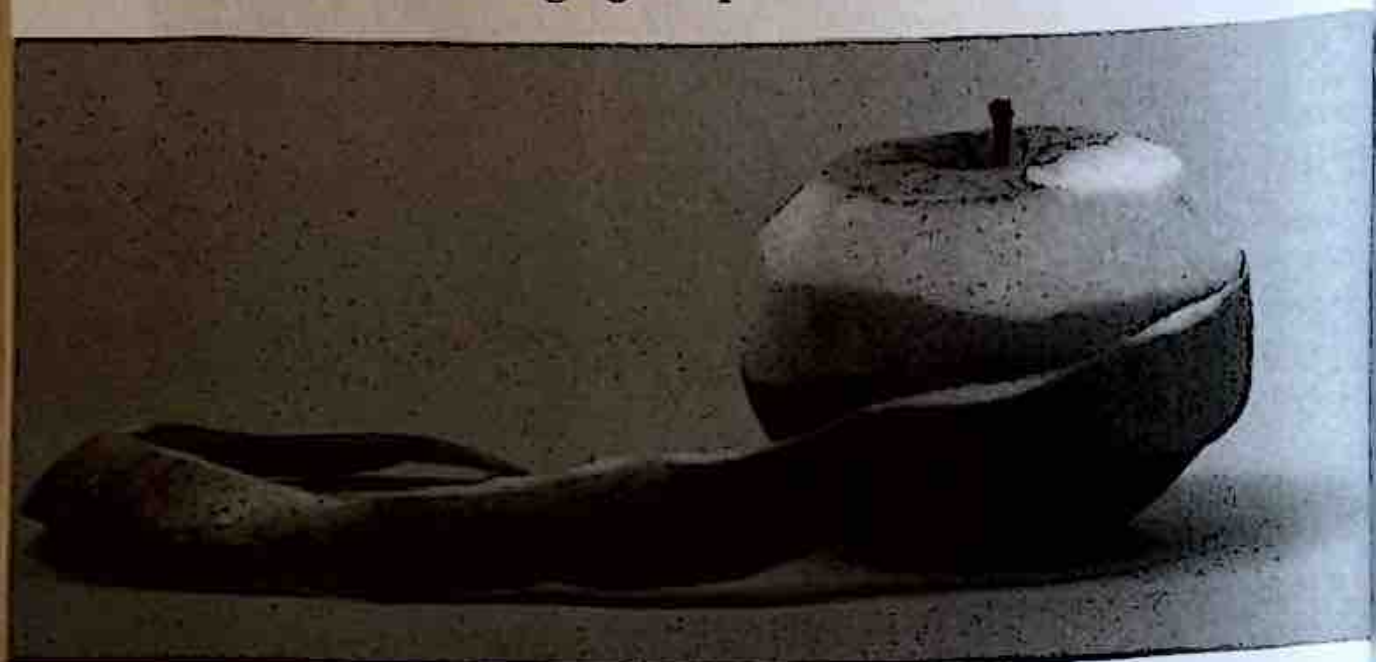
Bon appétit et bonne rentrée,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



## LA POMME

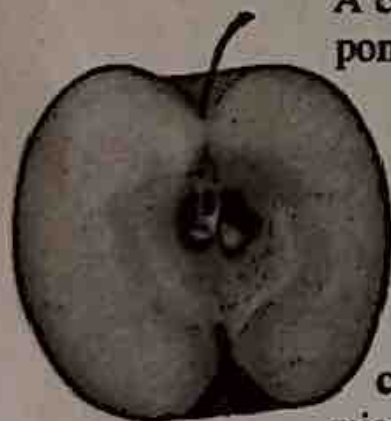
Rouge avec des reflets dorés, elle luisait doucement dans la profondeur verte du feuillage. Ève a craqué. C'était fatal. Entre nous, le Père Eternel est un sadique. Et le pire, c'est qu'elle est restée en travers de la gorge du pauvre Adam !



S'il y a un fruit lié à l'histoire de l'humanité, c'est bien la pomme. Des confins de l'Himalaya aux rives de la Méditerranée, on la retrouve dans toutes les mythologies, le plus souvent, hélas !, suscitant des rivalités qui se transforment vite en catastrophes.

Elle a servi à tout : à départager les belles, à mesurer la hauteur du petit bonhomme, à désigner celui qui s'y colle, à endormir Blanche-Neige, et même à déconstiper bébé par sirop interposé.

À chaque coin de n'importe quoi, on rencontre une pomme.



En musique, pomme de reinette et pomme d'api, tout le monde a chanté «ma pomme» ou fredonné le grand air de Guillaume Tell. En peinture et en littérature, il faudrait une véritable encyclopédie pour répertorier les pommes célèbres. Et, bien évidemment, c'est sous un pommier que Newton faisait la sieste !



Bref, on en arrive à se demander si ce n'était pas pour une tarte aux pommes plutôt que pour un plat de lentilles qu'Esau a cédé son droit d'aînesse.

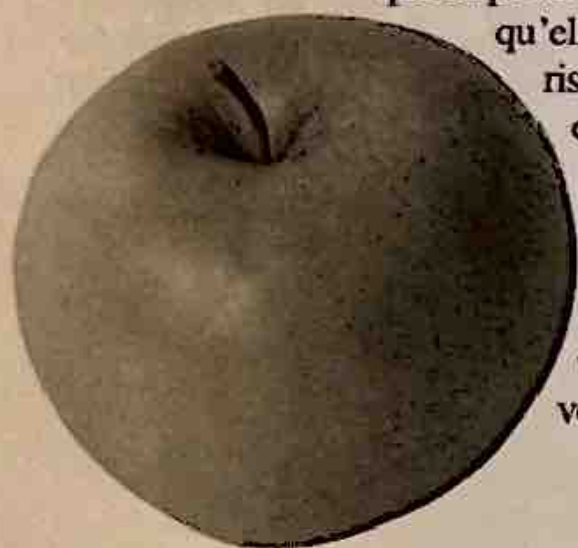
Trêve de plaisanterie : la pomme est un excellent aliment qu'on trouve en toutes saisons sur les marchés. La production nationale est très importante et couvre à elle seule plus de la moitié des besoins. Si la Normandie reste le royaume des pommes à cidre, la Provence, et particulièrement le département du Vaucluse, est celui des pommes à couteaux. C'est de la vallée de la Durance, entre Cavaillon et Avignon, que, dès septembre, déferle la golden, mais aussi la Granny Smith, la Starking et la Reine des Reinettes.

Comme, pour une valeur énergétique moyenne de 50 calories pour 100 g, elle renferme environ 85 % d'eau pour seulement 0,2 % de protides et, dans le plus sucré des cas, 12 % de glucides, elle est très



tendance. Si vous avez perdu une pomme, vous la retrouverez dans n'importe quel régime amaigrissant. Elle apporte aussi du calcium et du potassium en petites quantités. Les fabricants de jus de pomme vous diront

que sa pectine aide à la régulation du transit intestinal, qu'elle réduit le taux de cholestérol et donc les risques cardio-vasculaires. Bref, la pomme est pleine de vertus. Mais vous la connaissez bien et l'utilisez déjà de mille façons : en salade, en compote, en clafoutis, en tarte, en crumble. À tout hasard, voici une recette trouvée dans un très vieux cahier que je sou mets à votre appréciation.



## POMMES À LA CHANOINESSE

Pour six personnes.

► Lavez, équeutez une bonne poignée de cassis et faites-le crever avec un demi-verre d'eau dans une casserole à fond épais sur un feu vif, en aplatissant avec une écumoire.

► Choisissez de préférence des pommes rouges à chair ferme et sucrée, des Royal Gala par exemple. Comptez une pomme et demie par personne.

► Beurrez très légèrement un plat à gratin peu profond, garnissez-le avec les pommes épluchées, évidées et débitées en gros dés. Passez le cassis à la moulinette (grille fine) au-dessus des pommes. Saupoudrez de sucre en poudre (une cuillerée à café par pomme suffit largement) et mettez à cuire une demi-heure à four chaud (210° ou thermostat 7).

► Servez au sortir du four

...et régalez-vous.

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## À LA SOUPE

Pendant que Marie trempait son pain dans la soupe, un gros plein de soupe, véritable soupe au lait, trempé comme une soupe, crachait dans la soupe, mais c'était pas de la soupe, c'est du rata, et cætera et cætera et cætera.

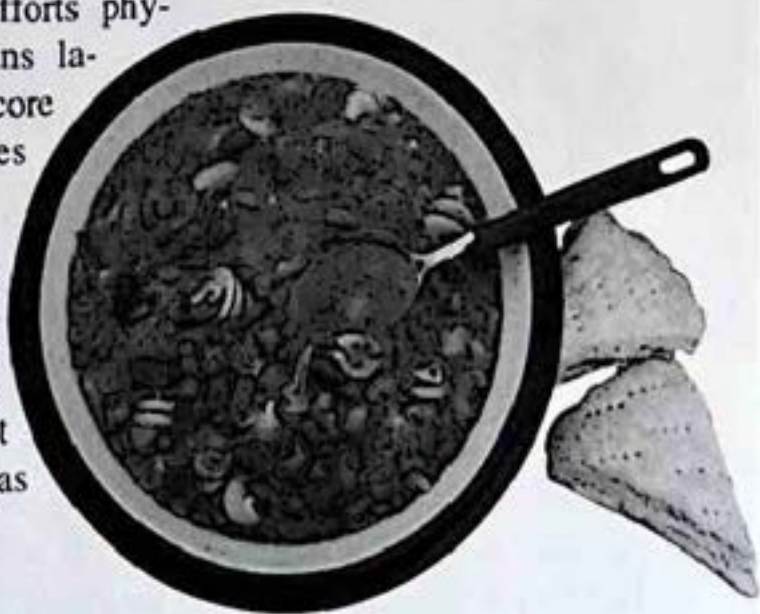
Et pendant ce temps-là, le bonhomme Chrysale vivait de bonne soupe et non de beau langage.

Je pourrais continuer encore longtemps comme ça. Parce que la soupe, aliment populaire s'il en fut, a beaucoup fait parler d'elle.

Mais au fait, qu'est-ce exactement que la soupe ? Et quelle différence y a-t-il entre soupe et potage ?

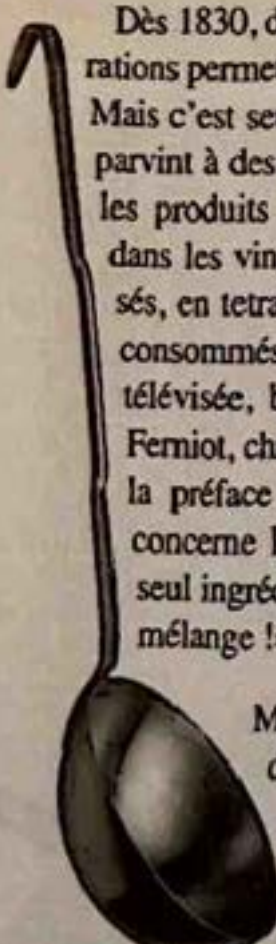
D'après Le Robert, les deux mots sont apparus à peu près à la même époque, la fin du XII<sup>e</sup> siècle. «Potage» signifiant «cuit au pot», et «soupe», «tranches de pain arrosées de bouillon ou de lait». Trois siècles plus tard, le potage est un bouillon dans lequel on a fait cuire des aliments solides, le plus souvent des légumes-racines coupés menu ou passés. Il finira par devenir un plat léger et fin, réservé aux convalescents et aux fines bouches. La soupe, elle, s'épaissira de plus en plus au fil du temps et deviendra une nourriture forte, un potage épaissi de légumes coupés grossièrement et de bien d'autres choses, lard, pièces de viande de second choix, volailles de réforme, etc., une grosse nourriture tenant au corps de tous ceux qui doivent fournir des efforts physiques importants, dans laquelle on retrouvera encore longtemps les tranches de pain.

Nos aïeux ont donc sans doute mangé du potage, et de la soupe lorsqu'ils avaient du pain, ce qui n'était pas toujours le cas.





Au XIX<sup>e</sup> siècle, la soupe constituait l'aliment de base des paysans aussi bien que des ouvriers. On en mangeait à tous les repas, y compris au petit-déjeuner, et bien souvent on ne mangeait rien d'autre. Je conserve et montre avec fierté à mes petits-enfants la marmite de fer étamé dans laquelle mon arrière-grand-père, le charpentier, transportait sa ration de soupe de la maison jusqu'à son chantier. Les femmes, lorsqu'elles commencèrent à aller travailler en usine, mettaient la soupe à cuire sur un petit réchaud alimenté au charbon de bois, avant de partir au travail afin de la trouver prête au retour. C'était simple, elles n'avaient qu'à se lever une heure avant les hommes, voilà tout. On comprend que, dès que les temps sont devenus moins difficiles, elles aient peu à peu introduit d'autres préparations dans leurs menus quotidiens.



Dès 1830, des chimistes cherchèrent à mettre au point des préparations permettant de réaliser rapidement des soupes et des potages. Mais c'est seulement lors de la seconde guerre mondiale que l'on parvint à des résultats valables. Enfin si l'on veut, car parmi tous les produits dont l'industrie agroalimentaire inonda le marché dans les vingt dernières années : compressés, surgelés, lyophilisés, en tetrabriks, en bouteilles ou en sachets, et destinés à être consommés rapidement entre le journal de vingt heures et la série télévisée, beaucoup n'ont de soupe que le nom. Et Vincent Ferniot, chroniqueur culinaire bien connu, a pu même dire dans la préface d'un charmant carnet de recettes «qu'en ce qui concerne les soupes lyophilisées, l'eau représente souvent le seul ingrédient potable, que l'on gagnerait à consommer avant mélange !»

Mais la roue tourne, et voilà que la soupe revient sur le devant de la scène. Chaque région de France, que dis-je, chaque département, chaque canton ayant «sa soupe», une coutume sympathique est en train de s'installer parmi la génération de déracinés, bien souvent involontaires, de cette fin de siècle : on invite tous les copains à venir partager «la soupe de chez nous». Un soir, c'est la garbure chez les Béarnais, un autre, la potée chez les Lorrains, le vendredi, la bouillabaisse chez les Marseillais et la semaine suivante la soupe au pistou chez les Comtadins. Et, bien entendu, la soupe à l'oignon chez les voisins qui sont de vrais Parisiens. C'est peut-être un peu long à préparer, mais une fois n'est



pas coutume, et chacun ou chacune mitonne avec amour la soupe qui a l'odeur et le goût de son enfance. En tout cas, ce n'est pas ruineux, car il suffit d'un plateau de fromage servi sur un lit de salade verte et d'un dessert pour compléter le repas. Et il y a tellement de recettes de soupe que me voilà bien embarrassée pour vous en donner une. Le temps fraîchissant, j'ai pensé qu'une bonne garbure ferait l'affaire. Pour ne pas vous décevoir, j'ai demandé sa recette à une amie landaise. Elle m'en a envoyé douze, toutes différentes selon que la garbure est pyrénéenne, basquaise, landaise et j'en passe. Alors je vais simplement vous donner la treizième, celle qui dort dans le vieux cahier de ma grand-tante depuis son voyage de noces à Bayonne. Après tout, puisqu'on dit que c'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes, c'est peut-être dans les vieux cahiers qu'on trouve les meilleures recettes.

## GARBURE DE BAYONNE

- Dans une grande marmite, mettez 3 litres d'eau, 1 kg de pommes de terre et 2 ou 3 carottes, coupés en gros dés, 150 g de haricots blancs, un bouquet garni, une cuisse d'oie confite. Salez, poivrez et laissez bouillir une bonne demi-heure.
- Ajoutez 2 ou 3 navets, 2 poireaux, 1 gros oignon que l'on a émincés et fait revenir dans une bonne cuillère de graisse d'oie. Laissez bouillir encore une demi-heure.
- Retirez le confit, ajoutez 10 à 12 feuilles de chou cavalier finement hachées et blanchies dans deux eaux.
- Laissez bouillir à grand feu encore une demi-heure.
- Garnissez les assiettes avec des croûtons de pain de campagne. Versez-y la garbure à grandes louchées et mangez brûlant.

Bon appétit.

Votre dévouée,

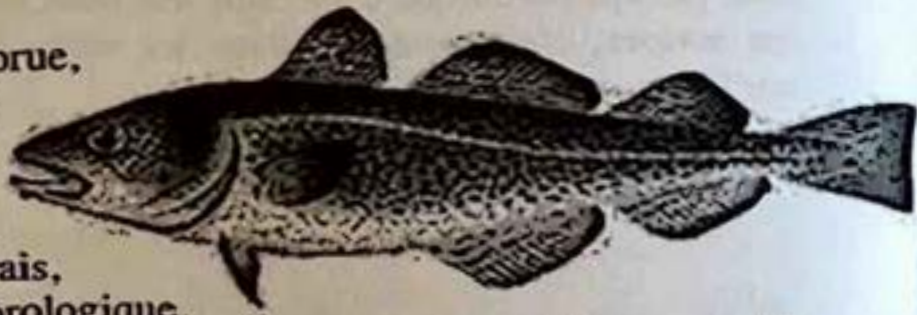
Anaïs Dufourneau



## LA MORUE

J'espère qu'en cette période de l'année, vous ne vous attendiez pas à ce que je vous donne une recette haut de gamme et hors de prix, style «foie gras d'oie flambé au champagne sur son Ottomane de caviar». Parce que la vieille Anaïs, même si elle est quelquefois tendance, elle est toujours tradition (Attention, je n'ai pas dit traditionaliste, ce qui n'est pas du tout la même chose). Et que la veille de Noël, qui est un jour maigre quoique festif, dans bien des points des cinq continents, on mange de la morue.

Pourquoi de la morue, me direz-vous, et pas des anchois ou des harengs ou tout simplement du poisson frais ? Pour le poisson frais, l'explication est météorologique.



Aux environs de l'équinoxe, la mer n'est pas particulièrement de bonne humeur et la pêche est difficile, voire impossible. Pour les anchois et les harengs, eh bien je pense qu'on leur préfère la morue, parce qu'on préfère toujours les grosses pièces qui se partagent pour les repas de famille. Et ce pour bien des raisons, la plus prosaïque étant que cela permet d'accueillir un convive inattendu et la plus belle étant qu'on perpétue la notion de partage, ce qui, à l'heure actuelle, est bien nécessaire.

Servir de la morue au «gros souper», le repas qui précède la messe de minuit, est une excellente tradition. Parce que la morue est un aliment azoté de haute valeur nutritive qui apporte de plus à l'organisme des quantités importantes de phosphore (nécessaire, rappelons-le, pour le développement des os et de la substance nerveuse), de cuivre (dont on connaît le rôle dans la prévention et la guérison des anémies),

Petit Jésus,  
voici  
de la merlusse,  
qui ne l'aime  
pas la suce

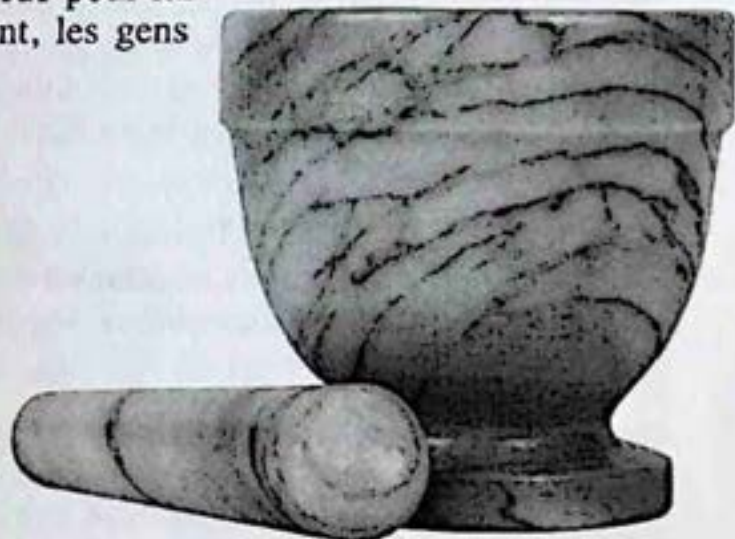


Le pistachien



de vitamines B (indispensables à la bonne utilisation des sucres et des féculents par l'organisme).

C'est, de plus, un aliment réputé galactogène, ce qui explique qu'à la crèche provençale, il y a toujours un santon qui apporte une morue comme présent. Dans les pastorales, c'est le naïf du village, et on lui fait dire «Petit Jésus, voici de la merlusse, qui ne l'aime pas la suce». Ce qui sous-entend qu'il n'a rien compris et qu'il croit que si, par hasard, le Petit Jésus refusait de téter sa mère, on lui ferait sucer un petit brin de morue pour lui donner soif. Naturellement, les gens rient beaucoup !



Cette année, si vous suivez mon conseil, vous préparerez la brandade de morue, comme à Nîmes, c'est plus long à écrire qu'à faire, et je n'ai encore jamais rencontré quelqu'un qui ne l'aime pas.





## BRANDADE DE MORUE

► Choisissez une belle morue assez épaisse d'un bon kilo. Enlevez-lui les nageoires, mais pas la peau. Coupez-la en gros morceaux, mettez-la à dessaler au moins 24 heures dans un égouttoir placé dans une grande bassine d'eau, en prenant soin de disposer les morceaux la peau au dessus. Changez au moins quatre fois l'eau.

► Égouttez la morue et mettez-la dans une grande marmite. Recouvrez-la bien d'eau froide et portez à feu vif. Aux premiers bouillons, jetez un verre d'eau froide dans la marmite et retirez du feu. Égouttez, enlevez soigneusement la peau et les arêtes et émiettez la morue.

► Ici la tradition veut que l'on pile la morue dans un mortier avec un pilon et c'est vrai que le résultat est excellent, mais j'avoue que j'utilise mon mixeur parce que, ce soir-là, je suis un peu pressée (et paresseuse, ajoute ma fille. Ce que c'est que de vieillir !).

► Bon, reprenons. Dans une bonne vieille cocotte en fonte ou, à défaut, une marmite à pression (rassurez-vous, on ne la fermera pas), que vous aurez préalablement frottée avec une gousse d'ail, versez un demi-verre d'huile d'olive. Lorsqu'elle est tiède, versez-y la morue et arrosez-la d'un jus de citron. Tournez vigoureusement jusqu'à absorption de l'huile. Attention : votre feu doit être toujours au plus bas, la brandade ne doit jamais bouillir. À mesure que la morue commence à se mettre en purée, ajoutez cuillerée par cuillerée encore un demi-verre d'huile, puis saupoudrez de deux grosses cuillerées à soupe de farine.

► Tournez toujours et ajoutez pour terminer environ deux verres de lait chaud. Vous devez obtenir une belle purée bien lisse et légère.

► Salez si nécessaire, poivrez. Si vous pouvez enrichir la brandade avec quelques lamelles de truffes, ce sera parfait, mais ce n'est pas indispensable.

► Vous servirez votre brandade bien chaude, dressée en pyramide parmi des croûtons de pains rôtis au four, ou couronnée de purée de pommes de terre.

Si, au moment de servir, elle rendait un peu de liquide, vous lui donneriez quelques tours vigoureux de cuillère en bois et elle reprendrait son bel aspect.

Joyeux Noël à tous,

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau



## FARCES ET FARCIS

Anaïs, qui est curieuse, a cherché quel rapport il pouvait bien y avoir entre les farces qu'elle concocte avec malice certains lundis dans sa cuisine, les farces qui amusaient tant les gens au Moyen Age et la bonne farce que l'on fait à sa chère copine.

Anaïs, qui est bavarde, va vous dire ce qu'elle a découvert dans son gros dictionnaire : figurez-vous que c'est la même chose, ou plutôt que ça nous arrive du même mot latin, *farsus*, participe passé du verbe *farcire* qui voulait dire exactement ce que signifie farcir aujourd'hui. Au XVe siècle, on appela farce «un petit intermède comique introduit dans une pièce sérieuse, comme la farce dans une pièce de viande». Très vite, l'intermède devint une pièce à part entière. Et puis la farce quitta le théâtre pour se faire entre amis.

Anaïs qui va finir par se faire rappeler à l'ordre par Sophie si elle continue ses digressions à la mode d'Alain Rey<sup>1</sup>, Anaïs aime beaucoup les farces, toutes les sortes de farces.

Dans sa cuisine, tout ce qui ne peut pas finir en beignets finit en farce, soit tous les restes de viande, ceux de volaille et même de poisson. On peut tout mettre dans une farce, l'essentiel est de bien doser la chair ou le poisson et ce que j'appellerai le liant : oignon haché et roussi, mie de pain trempée dans du lait et pourquoi pas semoule et même riz.



---

1. Alain Rey : lexicographe célèbre, co-auteur du «Petit Robert».



Après, il y a des «trucs». Dans une farce à la viande, mettez ce que vous avez : restes de rôti, de pot-au-feu, de volaille, etc. Bœuf, mouton, poulet, cela n'a guère d'importance. Mais n'oubliez jamais d'ajouter un peu de porc, chair à saucisse ou petit-salé.

Maintenant, il faut savoir ce que l'on veut farcir. Pour un légume assez plat de goût comme la courgette, il faut élaborer une farce savoureuse et ne pas craindre de la relever avec de l'ail, des fines herbes et même des plantes aromatiques comme le thym ou la sarriette. Ne pas oublier non plus les épices, poivre et muscade surtout. Si vous voulez farcir une volaille goûteuse par elle-même, juste pour la rendre plus fondante, préparez une farce à la crème fraîche ou au yaourt dans laquelle vous glisserez quelques lamelles d'olives noires, plutôt pour faire joli.

N'ayez pas peur non plus d'utiliser des ingrédients insolites : de la poudre d'amande pour les tomates crues, de la tapenade pour les merlans cuits au four.

Le deuxième volet de la question est : «Que farcir ?» La réponse est encore une fois : «Tout». Nous avons parlé des volailles et des poissons, le lapin farci est une merveille qui demande un peu de temps, un petit couteau bien pointu et un certain savoir-faire pour obtenir un beau rectangle de chair. Mais lorsqu'on l'a tartiné de farce, roulé et cuit doucement en cocotte, on est sûr d'épater ses convives.

Tous les légumes peuvent se farcir, crus comme les tomates ou cuits au four. La réputation des petits farcis d'été, tomates, poivrons, courgettes, n'est plus à faire, mais les légumes d'hiver, pommes de terre et oignons, bien que moins à la mode, ne sont pas mal non plus.

Je vais vous donner quelques suggestions de farces et je terminerai par la meilleure recette d'olives farcies que j'aie jamais trouvée. En plus, elle est très bien écrite, par un auteur célèbre, Alexandre Dumas<sup>2</sup>, le père des «Trois Mousquetaires» lui-même.

---

2. Dictionnaire de cuisine d'Alexandre Dumas : réédité récemment en 10/18 dans la collection domaine français. Je vous en recommande vivement la lecture.



## **FARCE POUR TOMATES CRUES**

Hachez finement la chair que vous avez ôtée de l'intérieur des tomates avec autant de thon conservé à l'huile, quelques olives noires ouvertes dénoyautées, une ou deux gousses d'ail, quelques feuilles de basilic. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Quand vous aurez garni les tomates, vous saupoudrez le tout de poudre d'amande et vous décorerez avec quelques amandes effilées.

## **FARCE POUR LÉGUMES D'ÉTÉ**

Faites revenir à la poêle et à l'huile un gros oignon émincé, les intérieurs des légumes coupés menu, deux belles saucisses fraîches et un fond de jambon ou un reste de pot-au-feu ou de volaille ou les trois à la fois, passez au mixeur puis ajoutez de la mie de pain trempée dans du lait, un œuf battu, salez, poivrez.





## FARCE POUR POMMES DE TERRE

Faites revenir le foie et le gésier d'une volaille avec un gros oignon haché menu. Passez au hachoir à viande ou au broyeur avec 3 ou 4 gousses d'ail, une poignée de thym émietté et une douzaine de grosses olives noires dénoyautées. Incorporez la mie d'une tranche de pain rassis trempée dans un mélange de lait et d'œuf battu. Salez, poivrez. Garnissez les pommes de terre pelées à cru, saupoudrez de chapelure et couvrez d'eau, cuisez à four très chaud.



## OLIVES FARCIES

(recette d'Alexandre Dumas père  
dans son dictionnaire de cuisine)

On ôte le noyau d'une olive, on le remplace par un filet d'anchois. Le fruit ainsi bourré est placé dans une mauviette, laquelle à son tour entre dans une caille, que renfermera une perdrix qui devra se cacher dans les flancs d'un faisan. Le faisan disparaîtra à son tour dans le sein d'une vaste dinde, dont un cochon de lait fera la retraite. On fera rôtir le tout, et le tout bien rôti vous offrira pour résultat la quintessence de l'art culinaire. Ne croyez pas cependant que ce mets doive se servir en entier. Les gourmands ne mangent que l'olive et le filet d'anchois. Alexandre Dumas était un véritable farceur.



Et comme je vous le disais, Anaïs aime bien faire des farces et elle espère, chers lecteurs et chères lectrices, que vous n'êtes pas fâchés de celle-là.

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau



## LES TARTES

À la fin d'un cours de cuisine sur la pâte brisée, une élève de sixième me demanda gentiment : *"Madame, à quoi peut-on faire des tartes"*. Je répondis sans réfléchir : *"Des tartes ! À tout"*. Et je n'y pensais plus jusqu'à ce que je trouve dans mon casier le billet suivant : *"Madame, ma petite fille me demande de lui faire des tartatoux pour son goûter d'anniversaire. Je n'ai pas cette recette. Auriez-vous la gentillesse de me la donner."*

Une enseignante, c'est bien connu, ne doit jamais être prise en défaut. Ainsi naquit la recette des tartatoux, à laquelle vous aurez droit aujourd'hui. Mais auparavant, j'aimerais que nous fassions plus ample connaissance avec la tarte, la reine des pâtisseries de ménage.

Le mot tarte, dont l'étymologie est incertaine, est employé dès le XII<sup>e</sup> siècle pour désigner une abaisse de pâte garnie avec des fruits, des légumes ou des viandes en sauce, que l'on servait en début ou en fin de repas. L'apparition de la tarte à la table de nos ancêtres suivit sans doute de près celle du pain. Il était logique d'utiliser de cette façon un reste de pâte pas assez gros pour faire un pain. Pendant longtemps, la tarte fut surtout la tarte à gros bord, garnie avec des fruits de saison, entiers, en marmelade ou en confiture, que l'on mettait à cuire dans le four après qu'on en eut retiré le pain.





Mais, parallèlement, cuisinières et cuisiniers gourmands à l'esprit inventif, eurent l'idée d'utiliser comme fonds de tartes d'autres pâtes que la pâte à pain : pâte feuilletée, encore utilisée pour la tarte à la frangipane, et surtout pâte brisée et ses variantes, dans la composition desquelles entrent toujours œuf, farine et corps gras, ce dernier variant selon les régions. Actuellement, on trouve au rayon frais et dans les bacs de surgelés de la pâte brisée prête à l'emploi. Mais la rapidité de sa préparation ne me semble pas justifier cet achat (alors qu'il est très avantageux pour la pâte feuilletée).

Pour ma part, je mélange vivement à la cuillère en bois, 300 g. de farine, 1 œuf, un verre à porto de crème fraîche (ou un pack de 20 cl) jusqu'à obtenir une boule. Inutile de laisser reposer. On étale cette pâte en poussant avec le poing fermé, du centre vers l'extérieur d'un moule beurré ou huilé, de préférence à fond mobile, ce qui permet de glisser en douceur la tarte sur le beau plat de service, auquel on préfère d'ailleurs de plus en plus le moule en porcelaine à feu qui passe directement du four à la table. Cette pâte a l'avantage de servir indifféremment pour les tartes sucrées et les tartes salées. Les proportions données permettent de faire deux tartes de grosseur moyenne, d'où l'intérêt de la chose. Pour une tarte salée, tarte au lard et aux oignons, tarte à la tomate, quiche lorraine, on salera un tout petit peu plus la garniture. Pour une tarte sucrée, on étalera sur le fond une mince couche de sucre fin avant de la garnir.

La garniture de la tarte sucrée est une œuvre d'art à chaque fois renouvelée, avec des variations subtiles sur les rondelles de pommes ou de kiwis finement découpées, disposées en couronnes savantes et nappées de gelée de coing avant de passer au four, les quartiers de poires pochés avant d'être étalés sur une crème pâtissière aromatisée, les pruneaux dénoyautés sur leur lit de flan, les cerises (surtout pas dénoyautées, elles) bien serrées sur une couche de ... farine lactée qui absorbera le jus qu'elles rendront et donnera un bon goût de biscuit à la tarte. Les fruits "fragiles" comme les fraises seront "entartés" de façon différente. On fera cuire la pâte à blanc, sans garniture mais calée avec des haricots secs, puis on la garnira, au dernier moment, avec les fruits pochés au sirop. Sirop qu'on fera réduire après avoir retiré les fruits et, si besoin, épaissi avec un peu de gelée. Aujourd'hui, les congélateurs domestiques permettent de réaliser toute l'année, tarte aux myrtilles, aux cerises ou aux abri-



cots. Surtout ne décongelez pas vos fruits. Rangez-les tout raides sur le fond de tarte, vous serez étonnés du résultat.

Le temps me manque pour vous parler de la tarte aux noix et au miel et de la tarte sucrée à la courge, qui ont leur place sur la table de Noël, et de la tarte aux pignons et à la crème d'amandes qui est un pur délice. Il me reste juste celui de vous dire que la pâte à tarte à blanc demande à être cuite assez vivement (compter 20 mn à 225° pour une tarte de 22 cm de diamètre, plus ou moins selon grosseur). La tarte garnie cuira à feu plus doux (180°) et plus longtemps (pour la même tarte, comptez 40 mn, mais cela dépend de la nature de la garniture). Et bien sûr celui de vous donner la fameuse, et très simple, recette des tartatoux !

## LES TARTATOUX

► La veille, préparez une pâte brisée selon votre recette ordinaire. Etalez-la finement au rouleau cette fois, et garnissez-en des moules à tartelettes ou mieux des ramequins, bien beurrés ou huilés dont vous aurez augmenté la profondeur en leur faisant une collerette avec du bristol. Bourrez-les de haricots secs et faites cuire à blanc. Démoulez et conservez dans un endroit frais et sec afin que les gobelets soient bien craquants.

► Au moment de servir, garnissez les gobelets jusqu'à mi-hauteur avec de la crème pâtissière. Complétez avec des fruits coupés en dés que vous prendrez soin de choisir de couleurs vives et variées (pour les couleurs manquantes, n'hésitez pas à faire appel aux fruits confits). Parachevez l'ensemble avec un filet de caramel ou un nuage de crème Chantilly. Succès assuré.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



## LE CHOU

Je ne vous étonnerai pas en vous disant que c'est le légume privilégié, le chouchou si vous préférez.

Vous en connaissez d'autres, vous, dont le nom sert de petit mot d'amitié ? Avez-vous jamais été appelé «ma carotte» ou «mon céleri» ? Et j'espère qu'on n'a jamais dit, en parlant de vous, «Quelle courge !». Quant aux objets, «C'est un navet» n'a jamais été un compliment (surtout lorsqu'il s'agit de production artistique).



C'est que Monsieur le chou peut se targuer d'être certainement l'une des nourritures les plus anciennement connues. Il serait même antérieur à l'apparition de l'homme sur terre. En tout cas, il était cultivé par les Germains et les Celtes qui l'ont fait connaître aux Grecs et aux Romains bien avant l'Ère Chrétienne, Théophraste et Caton l'Ancien en témoignent. Les anciens Égyptiens l'ignorèrent ; par contre, plus au nord, le chou emprunta en sens contraire la route de la soie et des épices et arriva très tôt en Asie Centrale et en Chine. On dit même qu'il fut le principal aliment des constructeurs de la grande muraille.

Les Chinois, ces merveilleux jardiniers, diversifièrent les espèces de choux et créèrent une infinité de variétés. Ils furent aussi, sans doute, les premiers à les conserver au sel et au vinaigre. Et les choux nous revinrent dans les bagages des envahisseurs qui déferlèrent sur l'Europe au début de notre ère. Durant tout le Moyen Age, le chou entra pour une large part dans l'alimentation des peuples. Le Capitulaire de Villis de Charlemagne, de 812, mentionne le chou potager ainsi que le chou-rave, et le plan de 820 du potager du monastère de Saint-Gall en Suisse comporte un carré de choux.



Au XVI<sup>e</sup> siècle arrivèrent d'Italie le chou de Milan, le chou-fleur, le brocoli et divers choux frisés. Le chou de Bruxelles est connu depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle et, jusqu'en 1845, le grainetier du Roi avait le privilège des semences.

À l'heure actuelle, il existe de nombreuses variétés de choux. Elles sont décrites dans le gros livre de Pyrame de Candolle «Mémoire sur les différentes espèces et variétés de choux cultivés en Europe», publié en 1822, et qui fait encore autorité en la matière. Les choux sont classés selon la forme de leur tête, arrondie, déprimée ou ovale, et par couleur, du blanc au vert foncé, du rouge au violet. Le chou de Chine, lui, se pare de belles couleurs irisées et a depuis quelques années pris place aux étalages des fleuristes.

Le chou a des vertus médicinales incontestées, le chou des Kerguelen n'est-il pas nommé *Priglea antiscorbutica* d'après le nom du médecin anglais qui observa sa capacité à guérir les malades atteints du scorbut ? De tout temps, le chou a été utilisé comme tonique, diurétique, expectorant et vermifuge. À Jersey, les feuilles de chou, chauffées au four, servaient encore, il n'y a pas si longtemps, à soulager le mal de dos et, actuellement, un peu partout, circule sous le manteau une recette de soupe miracle, réputée amaigrissante, à base de chou vert.

Le chou est incontestablement l'un des légumes verts les plus riches en vitamines (C, B, E, K) et en sels minéraux (calcium, potassium, zinc, fer). 100 g de chou cru apportent 30 calories. Cru ou cuit, les possibilités de l'accommoder sont nombreuses : avec du cochon, des pommes de terre ou des carottes, on réalise d'excellents plats d'hiver. Quant à la choucroute, c'est un aliment très digeste qui gagne à être utilisé de façons diverses, la traditionnelle bien sûr avec son ample garniture de charcuterie, mais aussi avec de la volaille, du gibier, du poisson, d'autres légumes. En Alsace, on la sert même en soupe, en salade, en omelette, en quiche, en beignets, en tourte, en gratin et même en entremets (avec de l'ananas).

Pour me faire pardonner ma farce du mois dernier, je vous propose une recette de chou farci tel que le faisait ma grand-mère et j'espère que vous y prendrez autant de plaisir que moi. Mais ce n'est pas garanti parce qu'il a le goût de mon enfance...



## CHOU FARCI

► Choisissez un beau chou bien lourd, à la pomme bien formée. La couleur importe peu. Détachez les douze premières feuilles et faites-les blanchir une minute à l'autocuiseur. Rafraîchissez-les et réservez-les.

► Hachez grossièrement le cœur du chou (moins le trognon), faites-le blanchir deux à trois minutes, puis égouttez-le et hachez-le avec une bonne poignée de vert de blettes, 2 oignons, 2 gousses d'ail, quelques brins de persil, 2 ou 3 tranches de pain rassis, des restes de viande (de porc de préférence) ou, à défaut, de la chair à saucisse. Ajoutez un œuf entier et 1/4 de litre de lait tiédi. Salez, poivrez, râpez un soupçon de noix de muscade, mélangez bien et enfermez un petit tas de cette préparation dans chaque feuille de chou. Disposez les petits paquets bien serrés dans une cocotte en fonte préalablement huilée, couvrez à peine d'eau, arrosez légèrement d'huile, fermez le couvercle, et mettez à cuire une bonne heure, dans le four bien chaud. Ce plat gagne à être réchauffé, alors si votre chou le permet, n'hésitez pas à faire 2 ou 3 fois 12 paquets.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau





# L'ANCHOIS

Un poisson à redécouvrir...



Le mois de mai ramène les anchois aux étalages des poissonniers. De même taille que la sardine, l'anchois se reconnaît à la forte taille de son museau et à la fente énorme de sa bouche qui va jusque derrière les yeux, ce qui lui donne l'air agressif. Son dos, d'une belle couleur verte, ternit puis noircit au fil des heures qui suivent la pêche.

Comme la sardine, on peut le consommer frais, en friture, en beignet, en gratin avec des herbes, épinards ou verts de blettes. Mais on l'utilise surtout, depuis des temps très anciens, conservé à l'huile, au sel, ou en marinade.

La marinade est une technique assez élaborée qui repose sur le dosage du vinaigre et des aromates. La conserve à l'huile immobilise un grand récipient et revient assez cher vu le prix actuel de l'huile d'olive, et son temps d'utilisation est assez court. Par contre, la conserve des anchois au sel est très simple, peu onéreuse et tient d'une année à l'autre. Et il est bien agréable de pouvoir faire à l'impromptu, des toasts au beurre d'anchois, légèrement saupoudrés de gruyère et passés au four, une salade de pommes de terre tièdes assaisonnée d'anchoïade, ou de servir, avec cette même anchoïade, des bâtonnets de céleri ou des petits artichauts de printemps.

Beurre d'anchois et anchoïade étant d'une simplicité biblique à réaliser, puisqu'il suffit de mélanger l'anchois réduit en pommade soit avec le beurre, soit avec l'huile d'olive (il faut seulement prendre garde de ne pas mettre trop d'anchois, 2 suffisent pour 50 g de beurre ou 1/2





verre d'huile), je ne vous en parlerai pas plus longtemps. Je vais plutôt vous donner une façon simple et sûre de réussir votre conserve d'anchois.



Mais il y a bien des façons d'utiliser les anchois : j'ai mangé récemment, dans une famille portugaise, une omelette à l'anchois (2 anchois pour 5 œufs) et je sais qu'en Grèce on farcit des aubergines, préalablement cuites au four, avec leur propre chair mêlée à de la mie de pain trempée dans du lait, des anchois émiettés, un peu d'huile d'olive, le tout salé, poivré et gratiné au four. On peut aussi réaliser une excellente sauce pour les fricots de légumes (les côtes de blettes en particulier) en faisant blondir dans une cocotte garnie d'un filet d'huile d'olive, un gros oignon et une gousse d'ail émincés, un anchois émietté, une petite tomate. Saupoudrez légèrement de farine et ajoutez vos côtes de blettes. Laissez mijoter à feu très doux. Ajoutez un bon morceau de beurre avant de servir. Vous voyez bien qu'il faut que vous fassiez votre conserve d'anchois !





## ANCHOIS EN SAUMURE

Recette de ma voisine et amie Clémence

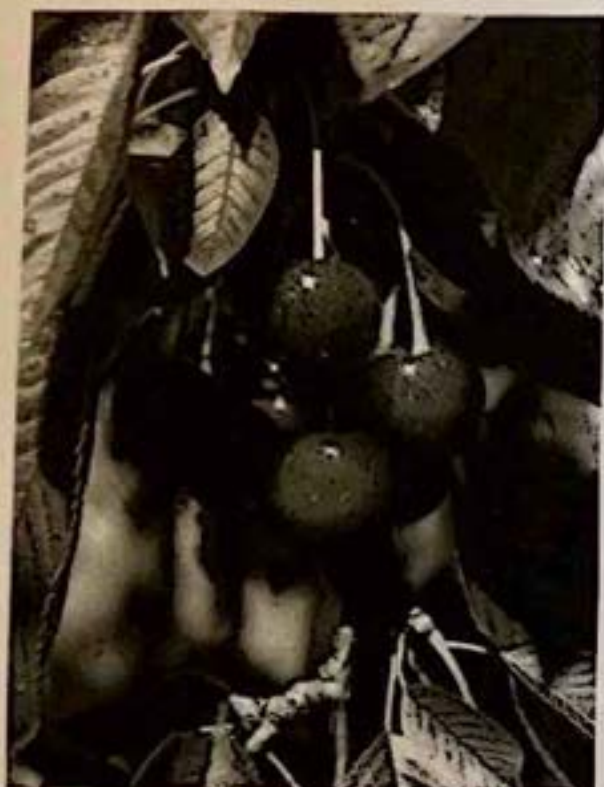
- ▶ Il vous faut un même poids de gros sel que d'anchois et un bocal en verre à large goulot pouvant contenir le tout.
- ▶ Travaillez dès le retour de la poissonnerie.
- ▶ Disposez une couche de sel de 2 à 3 cm dans le fond du bocal.
- ▶ Étêtez et videz quelques anchois. Disposez-les serrés, tête-bêche sur la couche de sel de façon à former une couche d'anchois que vous recouvrirez avec une couche de sel.
- ▶ Préparez encore de quoi faire une couche d'anchois, rangez-la dans le bocal et ainsi de suite. Prenez bien garde de ne pas préparer trop d'anchois à la fois, ils perdraient leur eau, et de bien tasser le sel afin d'éviter les "trous d'air".
- ▶ Terminez par une bonne couche de sel. Laissez 2 ou 3 jours le bocal à l'air libre, puis recouvrez-le d'un papier sulfurisé et rangez-le dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.
- ▶ Au bout d'un mois, s'il s'est formé une couche huileuse sur le dessus, vous la retirerez car elle risquerait de rancir. N'enlevez pas l'eau, les anchois doivent toujours être recouverts par la saumure, au besoin rajoutez un peu d'eau salée bouillie.
- ▶ Vos anchois sont prêts à être utilisés. Il suffit d'en sortir la quantité nécessaire et de les rincer abondamment, sans les faire tremper, ce qui les amollirait et leur enlèverait leur goût.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



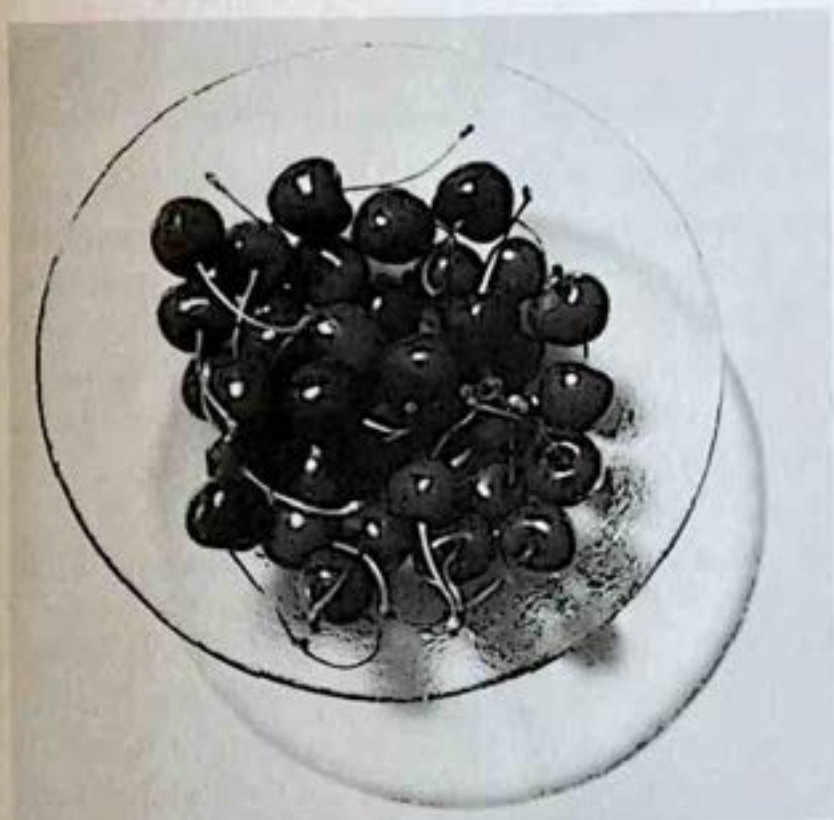


J'aime les cerises. A la folie. Enfant, j'étais fascinée par celles qui s'épalaient voluptueusement sur la capeline de ma mère. Elles n'étaient pourtant qu'en papier mâché ! Et chaque année, l'enfant des villes que j'étais répondait avec délices au clin d'œil que lui faisaient les premières, arrivées avec les beaux jours, à l'étal de l'épicier.

Puis, j'ai eu le bonheur de vivre à la campagne et là, comme dans *"L'ami Fritz"*, *"il faisait doux, des souffles de vent balançaient l'arbre, la petite Suzel trouvait les cerises délicieuses"*. Entre nous, Erckmann et Chatrian sont bien injustement oubliés aujourd'hui, car ce sont de grands écrivains qui ont défendu toute leur vie la cause pacifiste dans des récits fort bien écrits et jamais ennuyeux, je dirai même souvent passionnants.

Bien plus tard, j'ai découvert que la cerise était aussi un fruit symbole, peut-être à cause de sa couleur et de sa forme "en goutte de sang", et que *"Le temps des cerises"* de Jean-Baptiste Clément, était bien autre chose qu'une romance, un chant d'espoir entonné avec foi sur les barricades de la Commune.





### **Comment ne pas aimer les cerises !**

D'un point de vue plus pratique, ce fruit charnu est riche en eau, mais aussi en sels minéraux, particulièrement en fer et en fluor. Il contient de la provitamine A et des vitamines C, B1, B2, PP. De plus, la cerise consommée en quantité suffisante a une action diurétique et par là, désintoxiquante et dépurative. On choisira de préférence les cerises rouges, dont la Burlat et la Cœur de pigeon sont les variétés les plus commercialisées, pour la consommation crue ou la conserve au vinaigre qui accompagne les viandes bouillies (pot au feu) ou en sauce (blanquette de veau). On préférera les cerises blanches pour la pâtisserie, la stérilisation, les fruits confits et la conserve à l'eau-de-vie.

Je ne vous donnerai pas la recette du clafoutis car chacun et chacune a sa recette personnelle, tout aussi délicieuse que celle du voisin et qu'il est vraiment difficile de rater un clafoutis, pas non plus celle de la tarte aux cerises, dont la seule astuce est de ne surtout pas dénoyauter les fruits ; mais je vous donnerai une vieille recette d'Europe Centrale, celle de la "Kirschensuppe", peu connue, qui me semble fort intéressante par son originalité. Ni salée, ni sucrée, elle peut se servir en début aussi bien qu'en fin de repas. Vous pouvez la réaliser avec n'importe quelle variété de cerises.



## KIRSCHENSUPPE

(Soupe aux cerises)

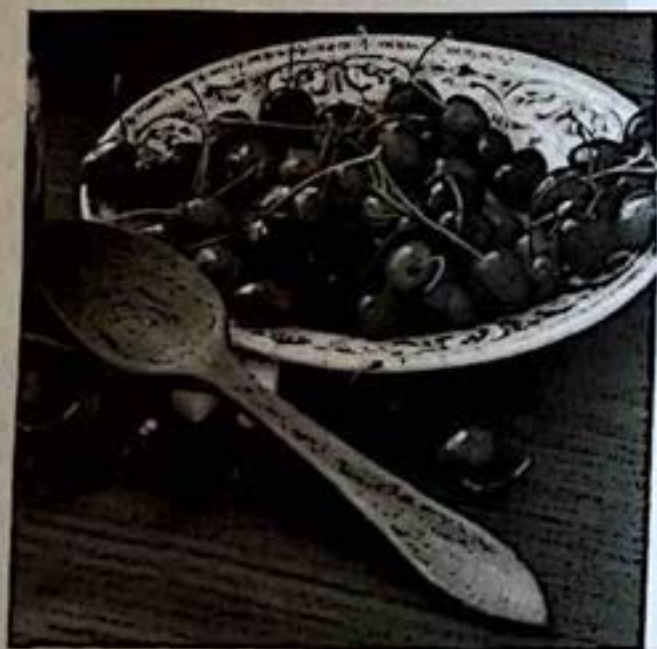
► Jetez 500 grammes de cerises équeutées et dénoyautées dans un litre d'eau bouillante additionnée d'un zeste de citron râpé et d'une lamelle d'écorce de cannelle. Laissez bouillir 10 minutes. Égouttez en réservant l'eau de cuisson. Délayez 40 grammes de fécule dans un peu d'eau froide, hors du feu. Incorporez-la au liquide chaud en tournant.

► Concassez une vingtaine de noyaux et faites-les chauffer une bonne dizaine de minutes dans deux verres de vin rouge. Passez le vin à travers une passoire fine (ou un filtre à café), rajoutez-le au jus de cuisson des cerises ainsi que les cerises elles-mêmes. Servez avec des biscuits à la cuiller coupés en petits dés ou des croûtons de pain que les convives mettront dans leur potage, juste au moment de le consommer.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau

*P.S. Savez-vous qu'on obtient un zeste de citron râpé très convenable en... épluchant le citron la veille ou du moins quelques heures avant de l'utiliser, puis en détaillant l'écorce et en la confiant au moulin à persil qui vous fera ça en trois tours de moteur. Après tout, cet engin, ça le change un peu du persil. Il est sûrement très heureux !*



*Alors pourquoi l'en priver et s'user les doigts sur la râpe...*



## LES POIVRONS

Avec l'été, rouges, verts ou jaune tendre, gros ou petits, piments brûlants et piments doux, les revoilà sur nos marchés.

Les poivrons sont en fait des piments doux et appartiennent à la grande famille des solanacées à qui nous devons aussi les tomates, les aubergines et bien sûr les pommes de terre. Ils nous sont venus de la Rome antique en passant par l'Italie du XVI<sup>e</sup> siècle et portent admirablement leur nom qui vient du latin *pigmentum* "couleur à peindre". Plus riches que les citrons en vitamine C et presque aussi riches que les carottes en carotène, ils vont hautement tenir leur place dans la symphonie des légumes d'été aux étalages des marchands d'herbes et sur les marchés.



Pour retenir notre attention, ils doivent être fermes et lisses et briller de tout leur éclat. Les mous, les flétris, les ternes seront ignorés, voire dédaignés par la ménagère vigilante.

Les petits poivrons sont utilisés uniquement crus et coupés en fines lamelles. Mêlés à des oignons blancs, assaisonnés d'une vinaigrette à l'huile d'olive, ils composeront une joyeuse entrée estivale.

Les gros poivrons verts ou jaunes, une fois débarrassés de leur pédoncule et de leurs graines, seront farcis et cuits au four comme les tomates. On peut présenter dans un même plat, courgettes, tomates et poivrons garnis de la même farce, recouverts de chapelure et dorés au four, ce qui composera une belle nature morte et permettra aux convives de choisir (ou de faire un péché de gourmandise en goûtant les trois).

Ils cuiront aussi et se fondront avec les légumes de la ratatouille niçoise ou ceux de la paella valencienne, donnant à ces deux



plats une saveur très fine. Ils pourront aussi être préparés en ragoût avec des tomates, un peu d'oignon et d'ail hachés menu et de la viande d'agneau, du découvert de préférence. Quant aux gros poivrons bien rouges, d'un rouge luisant et généreux, ceux que je préfère, il y a une façon de les préparer qui surpasse toutes les autres. Quand vous l'aurez essayée, croyez-moi, vous l'adopterez. Et quand je vous aurai dit que ce plat est appelé "Langues de Tarasque" en Provence, vous pourrez sans crainte le servir sur vos tables, du Nord, de l'Ouest et même d'Ile de France, en le baptisant "Langues de Dragon", si vous avez peur que la vilaine Tarasque, dont la grande Sainte Marthe débarrassa la ville de Tarascon, soit inconnue de vos convives.

Et régaliez-vous !

## LANGUES DE DRAGON

► Lavez les poivrons rouges. Ôtez-leur la queue et, par l'ouverture, débarrassez-les de leurs graines.

► Faites-les griller au four jusqu'à ce que la peau noircisse. À la sortie du four, glissez-les dans un sac en plastique et laissez-les refroidir. Ils se pèleront très facilement.

► Une fois pelés, découpez-les en lanières. Assaisonnez-les d'huile d'olive, salez légèrement et poivrez. Consommez bien froid, en entrée, avec un assortiment de tartines de pain grillé frotté d'ail et de pommes de terre cuites au four.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



*N.B. : Au lieu de cuire les poivrons au four, on peut les faire griller sur la braise. Dans ce cas, il vaut mieux leur laisser la queue qui est bien utile pour les tourner. On a seulement un peu plus de mal à les débarrasser de leurs graines quand ils sont cuits.*



## ET PARTONS EN VENDANGE, LES RAISINS SONT BONS....



Dieu merci, nous avons eu un printemps fleuri comme un bouquet de fiancée, un bel été doré comme une chasse et déjà s'annonce un automne rutilant de couleurs.

*"Le raisin pend, la figue pleure"*, chantait le poète de Mâcon (je ne vous donnerai pas le vers suivant qui est très mauvais). Ils sont dans les vignes, les moineaux, hâtons-nous de les rejoindre avant que le grand-père Noé ne se réveille tout nu, la bouche amère et le rouge au front.

Ah, les raisins ! On en raconte de belles sur leur compte. Vous savez, par exemple, la fameuse victoire de Valmy (20 septembre 1792), il paraît que c'est un peu à eux qu'on la doit. Parce qu'il leur manquait quelques jours de maturité (aux raisins !), les jeunes recrues des généraux Dumouriez et Kellermann n'ont eu aucun mal à enfoncer les lignes ennemies. Oh ! ils étaient bien équipés, les ennemis. Ils avaient des chaussures, eux, des uniformes, eux, des fusils et même des balles, eux. Bref, tout ce qui faisait défaut à l'infanterie française. Mais, allez donc faire feu d'une main en baissant





votre pantalon de l'autre (ou en le remontant). Je sais, on dit aussi que l'un des deux généraux avait acheté la victoire avec les diamants du collier de la reine. Mais, si les soldats autrichiens et prussiens n'avaient pas eu la colique, qui sait si ça aurait suffi ?

N'y pensons plus. Régalons-nous de la vue des belles grappes aux grains ovoïdes ou olivoïdes selon les variétés. Cueillons-les délicatement, en les attrapant toujours par le pédoncule.

Au marché, n'achetez jamais de raisin cueilli insuffisamment mûr, il ne mûrira jamais, ni celui à la rafle flétrie, cueilli depuis trop longtemps.

Par contre, la poussière blanche et brillante sur les grains, la pruine, est un signe de fraîcheur. Si vous prenez soin de bien ciseler vos grappes, c'est-à-dire de leur enlever soigneusement les grains abîmés avec la pointe des fins ciseaux à broder de votre grand-mère, vous les conserverez plusieurs jours à plat sur une claie.

Très riche en sucre - 17 % en moyenne - le raisin est forcément énergétique. Il apporte à l'organisme des vitamines A, B1 et B2 et du potassium. Facile à digérer, il a des vertus laxatives et diurétiques. Il est aussi réputé pour favoriser les fonctions hépatiques et constitue un reminéralisant de valeur.

Le raisin est consommé frais, cru, ou en jus. Quelques rares recettes l'utilisent cuit — à peine — dans une sauce au vin, avec de la petite volaille de préférence, caille ou pintadeau. Sec, il est largement employé dans les cakes, macarons et autres pâtisseries de ménage.

J'ai longtemps rêvé d'une tarte aux raisins blancs, une belle tarte aux formes généreuses, juste assez gonflée et moelleuse, onctueuse et dorée. Et je l'ai rencontrée, un dimanche matin, dans une minuscule boulangerie toute parfumée à l'odeur du pain cuit au four à bois, en pleine campagne, à un croisement de route. Le boulanger était aussi bon que son pain. Et généreux avec ça ! Je n'ai même pas eu besoin de lui demander sa recette : la voilà !



## TARTE AUX RAISINS BLANCS ET AU VIN BLANC MUSCAT DE BEAUMES-DE-VENISE

► Préparez vivement une pâte sablée avec 1 jaune d'œuf, 4 cuillérées à soupe rases de sucre, une toute petite pincée de sel fin, 2 bonnes tasses de farine (150 g), 1 paquet de levure chimique, 1/2 tasse de crème liquide (10 cl) et un zeste de citron râpé pour la parfumer.

► Beurrez et chemisez un moule à tarte de 25 cm de diamètre (si vous utilisez un moule en porcelaine à feu, vous n'aurez pas à démouler votre tarte), foncez-y la pâte et remplissez généreusement le moule de raisins blancs doux égrenés, lavés et séchés.

► Dans une jatte, travaillez 2 jaunes d'œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuillérées à soupe rases de sucre, 1 cuillérée à café de levure et 1/2 verre de muscat. Quand le mélange est bien homogène, incorporez-y 1 tasse de crème fraîche (25 cl) et les blancs d'œufs battus en neige.

► Versez doucement cette crème sur les raisins. Laissez-la s'étaler et pénétrer entre les grains. Faites cuire une bonne heure à feu doux (th 5-6, 180-200°).

► Consommez cette super-tarte tiède ou très froide, en dessert ou au goûter, accompagnée, bien entendu, de muscat de Beaumes-de-Venise, sans en abuser, bien entendu.

Régalez-vous, c'est la grâce que je vous souhaite,

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau







Bénie soit la mémoire de Marco Polo qui nous rapporta, dit-on, les pâtes de ses lointains voyages.

Enfin presque, parce qu'en Chine, les pâtes étaient et sont toujours faites avec de la farine de riz et que les nôtres sont à base de farine de blé, et pas de n'importe quel blé, d'une variété de blé dur dûment homologuée ; et qu'on a commencé à en parler en Europe, plus précisément en Italie, à l'époque où Marco Polo est revenu de sa première expédition.

Les pâtes renferment tous les éléments d'une alimentation saine et rationnelle : elles sont facilement digestibles, contiennent juste ce qu'il faut de cellulose, 12 % de protides, 75 % de glucides et un joli petit assortiment de vitamines B, de plus, leur richesse en calories en fait un aliment énergétique.

Pour la petite histoire, il ne faut pas oublier que les pâtes, et particulièrement les macaronis, aidèrent à la réalisation du canal de Suez. Ferdinand de Lesseps — vous savez, l'homme aux douze filles, chacune vêtue d'une robe blanche taillée sur le modèle de celle de leur mère, qui composent l'un des plus heureux tableaux du peintre Winterhalter — Ferdinand de Lesseps, alors consul de France à Alexandrie, s'était acquis la reconnaissance du vice-roi, un brin obèse, en lui faisant passer, en cachette de son père, des plats de macaronis. Une fois parvenu au pouvoir, le prince, tout à fait obèse, mais heureux, examina avec bienveillance le projet de percement du canal.





Les possibilités culinaires des pâtes sont extrêmement variées, des livres entiers de recettes de cuisine leur sont consacrés.

Elles doivent être lisses et transparentes et se casser comme du verre. Généralement d'une belle couleur jaune ambrée, vous les trouverez aussi vertes ou rouges selon que l'on aura incorporé à leur pâte du jus de tomate ou de l'eau de cuisson des épinards.

Pour bien utiliser les pâtes, il est nécessaire de bien les





connaître. En Italie, on en compte plus de soixante variétés que l'on peut classer en gros en :

- Pâtes à potage : étoiles, alphabets, plombs, langues d'oiseau, vermicelles fins.
- Pâtes à plat, dont les plus couramment employées sont :
  - les ganses, les tortillons et les coquillettes que l'on sert généralement au jus en accompagnement de rôtis, mais qui sont excellentes arrosées d'un filet d'huile d'olive et saupoudrées d'un petit hachis de basilic...
  - les sifflets et les coudes, réservés à la finition des grosses soupes comme le minestrone ou la soupe au pistou.



- les spaghettis, les nouilles et autres pâtes difficiles à apprivoiser qui ont droit à une sauce particulière et sont servies en plat principal.

• les pâtes farcies, cappelletis, raviolis et ravioles, cannellonis et lasagnes qui demandent à être d'abord pochées à l'eau avant de passer au four, nappées d'une sauce onctueuse, à la crème, à la tomate, à la viande, sauf les ravioles que l'on plonge une seule minute dans du bouillon de poule et que l'on sert dans un grand plat au fond duquel on a renversé une soucoupe, de façon à ce que les ravioles soient bien égouttées. Chacun les garnit de gruyère râpé dans son assiette.

Il faut aussi savoir les faire cuire. Ce qui est très simple. On les jette dans une grande quantité d'eau bouillante salée (3 litres pour 250 g), on tourne vivement deux ou trois fois pour éviter qu'elles n'attachent au fond et on laisse cuire de dix à quinze minutes à gros bouillons et sans couvrir. On peut aussi les mettre à l'autocuiseur, toujours à l'eau bouillante salée. Arrêtez la cuisson au premier sifflement et laissez tomber la pression avant d'ouvrir. Dans les deux cas, les pâtes seront cuites "al dente", c'est-à-dire qu'elles seront un peu fermes. Il n'y a qu'à les égoutter et les préparer.

On prévoit généralement 60 g de pâtes par personne, plus ou moins selon appétit. Mais je connais beaucoup de ménagères qui en font blanchir une quantité qui permet plusieurs utilisations successives : au jus, en sauce, en soufflé, en beignets, en timbale, en salade.

On peut faire ses pâtes soi-même. C'est très simple, quasiment inratable. Il suffit de disposer en fontaine de la farine, d'y incorporer des œufs battus avec un peu de sel (comptez un œuf pour 100 g de farine) et de pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme et élastique. Si nécessaire, ajoutez quelques cuillerées d'eau tiède. Il ne reste plus qu'à partager la pâte en pâtons, à l'étaler et à la découper en fines lanières ou à la confier à un de ses astucieux robots de plastique qui, en quelques tours de manivelle, vous donneront des nouilles, des macaronis et même des coquillettes.

Je n'ai pas honte de le dire, j'aime beaucoup les pâtes et j'en mange très souvent. Pas autant que ma tante Joséphine, à qui, à la fin de sa vie, on avait de la peine à faire avaler autre chose. "*Il faut manger des légumes*", lui disait son jeune médecin. "*Voyons,*



*dites-nous lequel vous préférez". Elle réfléchit juste deux secondes avant de lui répondre : "Les macaronis, bien sûr !"*

Je bavarde, je bavarde et j'allais oublier de vous donner ma recette. Heureusement, elle est simple, courte (et bonne) comme toujours.

### SPAGHETTIS À LA FRANCISCAINE

► Taillez finement le zeste de deux oranges en julienne et faites-les bouillir deux minutes dans de l'eau salée. Hachez un gros oignon et faites-le dorer dans quatre cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 100 g d'olives noires dénoyautées et les zestes d'orange, mélangez bien avant de retirer du feu. Versez sur les spaghettis cuits "al dente" et bien égouttés. Ajoutez un bon morceau de beurre, rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Bon appétit

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau

*P.S. On peut aussi, naturellement, cuire les pâtes (les grosses de préférence), comme le riz pilaf, c'est-à-dire en les faisant revenir et bien s'imprégner d'une sauce épaisse, puis en les recouvrant de trois fois leur volume d'eau (3 bols d'eau pour un bol de pâtes) et en les laissant cuire doucement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau, mais seulement des pâtes bien enrobées de sauce.*





## LA COURGE

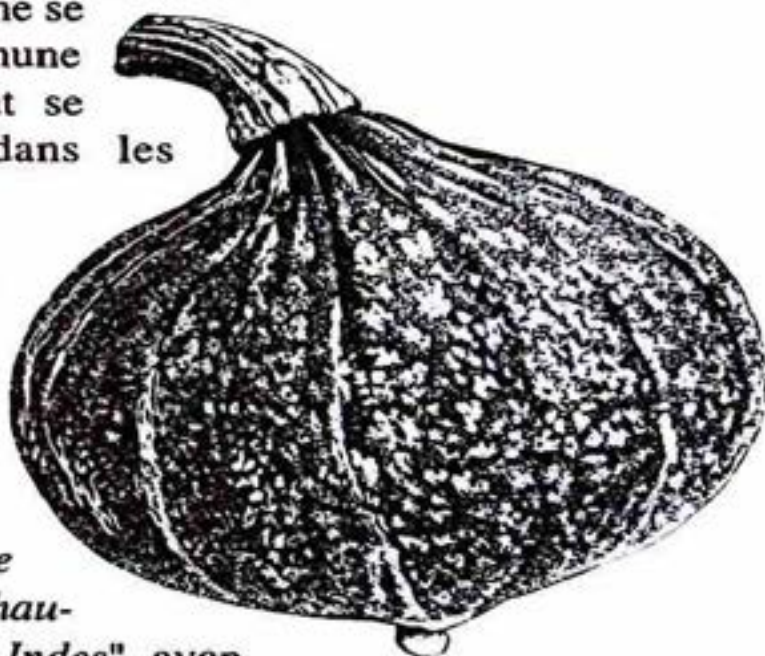
Après vous avoir parlé de la courgette<sup>1</sup>, il est bien normal que je vous présente la courge. Mais je dois vous avouer que j'ai bien failli y renoncer, car les botanistes sont loin d'être d'accord entre eux à son sujet. Les uns mettent sous le même "patronyme", la courge, la citrouille, le pâtisson, le germon, la calebasse et la coloquinte, tandis que les autres font de la citrouille, du pâtisson, du germon, de la calebasse et de la coloquinte, des variétés de courges.

S'il n'est pas très difficile de distinguer, à leur forme et à leur goût, un pâtisson d'une coloquinte, il semblerait que la citrouille ne se différencie de la courge commune que par le fait qu'elle peut se transformer en carrosse dans les contes de fées.

Cela dit, c'est de la bonne vieille grosse courge commune que je vais vous parler aujourd'hui.

Et d'abord, d'où vient-elle cette coureuse ? *"Origine incertaine", "Des contrées chaudes du globe", "Peut-être des Indes"*, avance prudemment Monsieur Larousse dans ses différentes éditions. Et Monsieur Robert nous dit avoir rencontré son nom pour la première fois en France en 1390. Ce qui ne veut pas dire qu'elle apparaît à cette date sur le territoire français ni que le mot correspondait au même légume qu'aujourd'hui ! Toutefois, cette date de 1390 est bien intéressante : c'est à la même époque qu'arrivent en Europe, venant eux aussi, devinez d'où ? peut-être des Indes, devinez qui ? les bohémiens !

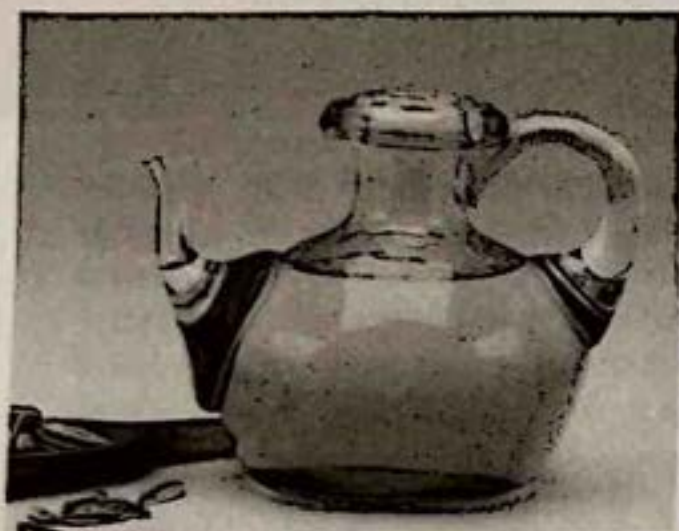
Peu à peu, elle s'insinue dans les potagers des monastères et prend



---

<sup>1</sup> La courgette : "La Reine blanche", page 59.





une place de plus en plus grande dans l'alimentation, sans jamais supplanter le sacro-saint chou. Ce qui n'a rien de surprenant car la courge est un légume peu calorique, riche en eau, rafraîchissant et réputé favoriser la libération des intestins, toutes qualités appréciées des gens qui passent de longues heures assis ou à genoux, tandis que les vertus caloriques du chou lui valent la faveur des

bûcherons, charpentiers et autres travailleurs de force.

L'huile de pépins de courges fut un temps utilisée pour l'éclairage et les pépins concassés sont encore utilisés pour prévenir les troubles de la prostate, comme vermifuges et plus précisément pour chasser le ver solitaire.

À pleine maturité, la courge est lourde, bien ferme. Comme pour le melon, sa "queue", son pédoncule, manifeste des velléités de détachement.



Récoltée en septembre, on peut la conserver jusqu'aux derniers jours de l'hiver dans un endroit sec et tiède. Autrefois, on alignait la





récolte de courges sur une étagère de bois, à bonne hauteur, dans l'étable. Mais on en sacrifiait une ou deux pour jouer un bon tour aux voisins : on les évidait, on leur aménageait deux trous ronds pour les yeux, un trou en forme de cœur pour la bouche et une mince fente au milieu pour le nez. Il ne restait plus, la nuit venue, et elle tombe vite en octobre, qu'à ficher une bougie allumée à l'intérieur et à suspendre la courge au détour d'un chemin creux pour effrayer les poltrons et les filles naïves. Cette coutume, comme bien d'autres, est en train de nous revenir des Etats-Unis où elle fut sans doute transportée par les Européens lors du peuplement.



La courge commune est utilisée essentiellement en soupe et en gratin. La soupe de courge au riz, parfumée au céleri et cuite dans une marmite épaisse, est succulente. Présentée de façon originale dans la courge évidée, elle connaît actuellement les faveurs de la mode. Bien peu de gens savent que ce plat était servi traditionnellement en Dauphiné aux repas de funérailles.

Le gratin de courge est un autre délice, à condition de ne surtout pas faire blanchir la courge, mais de la faire fondre à feu doux avec du beurre, et de bien garnir le gratin : ne plaignez ni la crème fraîche, ni le fromage râpé, salez, poivrez généreusement et parfumez à la noix muscade.

En Dauphiné toujours, on prépare aussi la courge à la façon d'une tarte. C'est la "bujardo" dont voici la recette.



## LA BUJARDO

► Préparez une pâte à tarte classique, foncez-en un moule et faites-la cuire à moitié.

► D'autre part, faites fondre à feu doux la courge épluchée et débitée en gros dés dans une marmite à fond épais avec du beurre, du sucre, 1/2 bâton de vanille. De temps en temps, écrasez avec le plat de la cuillère en bois. Quand vous avez obtenu une purée bien lisse, ajoutez-y, hors du feu, 1 zeste de citron, 1 jaune d'œuf, 1/2 verre de lait et une grosse poignée d'amandes grillées et un peu cuites dans 2 cuillères de miel. Rectifiez l'assaisonnement (au besoin, rajoutez du sucre) et si la préparation est trop liquide, laissez-la réduire sur feu doux.

► Versez la préparation dans le fond de tarte et laissez cuire 30 minutes à four très chaud et encore 15 minutes à feu doux.

► Servez de préférence tiède en dessert ou au goûter.

Régalez-vous,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau





## CHOSE PROMISE, CHOSE DUE

Je vous avais demandé de m'écrire vos remarques, vos critiques, vos suggestions et je m'étais engagée à vous répondre. Ce que j'ai fait scrupuleusement pour les premiers envois que Sophie m'a transmis. Mais, rapidement, j'ai été débordée sur ma droite par l'affluence du courrier et sur ma gauche par divers problèmes personnels. Bref, ce fut pire qu'à Azincourt et j'ai dû déposer mon stylo comme le pauvre Jean le Bon déposa son épée.



D'un commun accord, nous avons décidé, Sophie et moi, de vous répondre à tous dans la dernière chronique de l'année, ce que je fais ce soir pendant que mitonne au coin de ma cheminée un petit tajine d'agneau dont je ne manquerai pas de vous donner la recette in fine, bien sûr.

Tout d'abord, je tiens à remercier celles et ceux qui, adressant une lettre à Sophie sur un tout autre sujet, ont eu un mot gentil à l'égard de ma chronique et un encouragement pour la vieille Anaïs. J'aime bien quand on me dit *"Ça sent bon rien qu'en lisant"* ou *"La reine noire est succulente"*. Merci, je suis heureuse que vous le pensiez, mais si vous le dites, ça me fait vraiment plaisir.

J'ai répondu directement à celles et ceux qui m'ont demandé des recettes comme Madame F. de Saint-Chamond, qui avait beaucoup aimé la rouille qu'on lui avait servie avec des pommes de terre cuites à l'eau et des calamars au court-bouillon dans un restaurant du midi. N'hésitez pas à me réclamer des recettes, je vous les donnerai bien volontiers si je les connais, mais vous avez compris depuis longtemps que je suis plus calée sur la bouillabaisse et l'aïoli que sur la potée lorraine ou le far breton...





J'aime bien aussi quand vous me donnez des recettes complémentaires. À la suite de la chronique sur les tartines, Madame Marie-Claire V. m'a envoyé celle de la "frotte à l'ail", longue tranche de pain de campagne sur laquelle on frotte une gousse d'ail et que l'on sale finement. Ici, on y ajoute un petit "rai" d'huile d'olive.

La chronique qui a suscité le plus de courrier est celle consacrée au riz. Sans doute parce que, comme le blé, le riz est l'une des bases de la nourriture des hommes, et qu'il a été diversement accommodé selon les régions.

Monsieur Henri P. a été étonné que, parlant du riz, je ne donne pas la recette du riz au lait qui, si j'ai bien compris, a le goût de son enfance. Il écrit : *"Je suis né dans une ferme du bocage vendéen où le lait était en abondance. De ce temps-là, le riz était importé d'Indochine, on l'achetait par balle de 50 kg. (...) Ma maman nous faisait alors du riz au lait sucré et aromatisé à l'eau de fleur d'o-*



ranger. C'était un délice..." Il a raison et, du coup, pendant les vacances, je me suis empressée de faire un riz au lait pour le dessert de mes petits-enfants, ce qui les a beaucoup étonnés car, pour eux qui habitent à Valencia, España, le riz, c'est jaune et salé (et pimenté).

Pour Madame Emma B., qui est d'origine piémontaise, le riz, c'est encore autre chose : *"Je ne lave jamais le riz, éventuellement, on l'étale et l'on souffle très fort pour enlever les poussières. D'accord pour faire revenir dans "l'olio". À côté, j'ai une casserole avec un bouillon et j'incorpore louche après louche le liquide bouillant. Dans notre famille, c'est en principe l'homme qui vérifie la cuisson, donc on commence quand il arrive. Il faut normalement 20 minutes. Attention, le safran perd son arôme à la cuisson, comme le basilic, on les met au dernier moment avec une noisette de beurre et du parmesan. Personnellement, j'adore la "Parmigiana" : on met des courgettes préalablement cuites. Ça donne un mælleux terrible. Et puis, pendant la cuisson, il faut écouter la cassette "O bella ciao", c'est le chant des femmes dans les rizières. Je peux la prêter"*.

**Quand je vous disais que c'est une autre culture.**

La lettre de Madame Monique M. m'a beaucoup touchée. Elle profite d'un courrier à Sophie pour me *"faire une petite remarque, mais très gentille. Anaïs donne de bonnes recettes mais pas souvent complètes"*. Et elle donne comme exemple la soupe de cerises où je n'ai pas mentionné qu'il fallait remettre au feu après avoir ajouté la fécule pour que ça épaississe, ni précisé que ça se mangeait froid au dessert. C'est vrai, mais au cours de mes longues années d'enseignement, j'ai acquis la certitude que la cuisine est fille de tradition mais nièce de poésie et d'imagination, qu'il faut laisser à chaque utilisateur d'une recette sa part d'initiative et lui donner le plaisir de mettre sa touche personnelle, en quelque sorte d'en faire sa propre recette.

Et je terminerai en vous offrant à tous mes meilleurs vœux pour l'année, la décade et, tant qu'à faire, le siècle qui commence.

À tous : Bonne et Belle Santé, Vigueur et Prospérité. Puissiez-vous être entouré par l'affection, l'amour et l'amitié. Et que chaque jour vous soit Bonheur.



## TAJINE D'AGNEAU

► Pour 6 personnes, prévoyez une petite épaule d'agneau (pas plus de 1,200 kg), découpez-la en morceaux de la grosseur d'un œuf, mettez-les dans une cocotte, salez, poivrez, ajoutez une pointe de safran, un bâton de cannelle, un gros oignon râpé, 100 g de beurre et 2 grands verres d'eau. Cuisez à couvert, à feu modéré, en retournant de temps en temps les morceaux de viande.

► Lorsque la viande est bien cuite, fondante, retirez-la de la cocotte que vous laissez sur le feu et dans laquelle vous versez une trentaine de pruneaux préalablement rincés. Un quart d'heure plus tard, ajoutez 4 cuillerées à soupe de miel et, toujours à feu doux, laissez réduire jusqu'à obtention d'une sauce mœlleuse. Vérifiez l'assaisonnement, remettez la viande dans la cocotte sans écraser les pruneaux.

► Au moment de servir ajoutez 200 g d'amandes mondées légèrement poêlées. Il ne reste plus qu'à faire gonfler un verre de semoule moyenne dans un verre d'eau chaude salée pour accompagner ce plat fin et énergétique venu de l'autre côté de la Méditerranée.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau





# LES LENTILLES

Autrefois, pour parler des lentilles, pois et autres légumineuses, on disait "les légumes", par opposition aux "ortolailles", les produits du ort, du jardin. Peu à peu, les choses ont évolué et, aujourd'hui, on dit "légumes" pour "ortolailles" et "légumes secs" pour les anciens "légumes".

Vertes ou blondes, leur place dans notre alimentation s'amenuise, à tort semble-t-il. Car elles sont une source de protéines végétales très intéressante, on le sait bien dans le sous-continent indien où le dahl, ou daal, la purée de lentilles, plus ou moins épaisse, épicée de diverses façons, est servie en plat principal ou en accompagnement, ou encore en mélange avec d'autres légumineuses ou des céréales. La rumeur populaire veut qu'il y ait 59 variétés de lentilles utilisées aux Indes. En réalité, il doit y avoir là-bas de très nombreuses variétés de légumineuses proches de la lentille, variétés qui ont disparu depuis longtemps chez nous, comme les ers ou les allyets. Il y aurait d'ailleurs un travail très intéressant à faire, mettant en évidence le nombre de variétés et même d'espèces végétales disparues, afin d'arrêter le massacre et de protéger les espèces en voie de disparition.

Sur les rives orientales de la Méditerranée, autour du croissant fertile, on consomme encore de nos jours beaucoup de lentilles, roses ou jaunes cette fois, toujours pour les mêmes raisons : elles apportent à la fois à l'organisme peu de matières grasses et beaucoup de protéines végétales.

Le plus célèbre des mangeurs de lentilles est incontestablement Esaü dont, dans la Bible, il est écrit qu'il vendit son droit d'aînesse pour un plat de lentilles. On dit aussi aux jeunes mères désireuses





d'allaiter leur enfant d'imiter la Vierge Marie et de manger des lentilles dont les qualités galactogènes ont été maintes fois constatées.

Comme les autres légumes secs, les lentilles doivent être consommées "de l'année", la date de péremption figurant sur l'emballage est à observer. Il n'est plus nécessaire de les trier, c'est-à-dire d'en ôter les pierres, graines et autres débris non comestibles, mais il est recommandé de les rincer à grande eau, et même à plusieurs eaux. Il faut encore une fois consulter l'emballage qui vous donnera le poids nécessaire pour chaque convive et le temps de cuisson à observer, variable selon les sortes de lentilles.

Il ne restera plus qu'à les préparer. Si la vieille Anaïs écoutait son estomac, elle vous dirait que la meilleure façon d'apprécier les lentilles vertes, c'est de les manger tièdes en salade, avec un filet d'huile d'olive dans un plat frotté d'ail et décoré d'un bouquet de persil. Et surtout, surtout, le soir, de verser le bouillon de cuisson des lentilles sur des tranches de pain grillé, arrosées d'une lichette d'huile d'olive et saupoudrées de gruyère râpé. Les grosses blondes accompagneront admirablement les saucisses ou le petit-salé, cuits ensemble ou séparément, sans oublier d'y ajouter un oignon débité en rondelles et blondi.

Mais, à une époque où l'on voyage beaucoup, j'ai pensé qu'une recette indienne vous dépayserait davantage et que vous aimeriez peut-être l'essayer, quitte à se dire après digestion qu'après tout, la meilleure façon d'apprécier les lentilles vertes... (voir plus haut). J'ai hésité entre la recette de l'agneau aux lentilles, celle du riz aux lentilles et bien d'autres trouvées dans le merveilleux petit livre de Rosh Razzaq, édité chez Köne-mann : "La cuisine indienne légère". Finalement, j'ai opté pour la recette du "Malika masoor daal".



À vos fourneaux !



## MALIKA MASOOR DAAL

(Daal de la reine de Mysore)

► Essayez de trouver chez un vendeur de produits exotiques des lentilles brunes. À défaut, utilisez des lentilles blondes. Comptez environ 175 g de lentilles par convive. Rincez-les abondamment, mettez-les dans une cocotte en fonte et laissez-les tremper au moins 30 minutes dans trois-quarts de litre d'eau froide.

► Ajoutez 2 cuillères à café de gingembre râpé, une demi-cuillère à café de piment en poudre, une pincée de curcuma, une demi-cuillère à café de sel et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter une petite demi-heure.

► Au bout de ce temps, tout en continuant la cuisson, écrasez les lentilles contre le bord de la cocotte, avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange ressemble à une bouillie épaisse et homogène.

► Faites légèrement rissoler un petit oignon roux émincé dans une noix de beurre. Lorsqu'il est translucide, ajoutez 3 ou 4 gousses d'ail hachées, une demi-cuillère à café de graines de cumin et, si vous voulez, 2 petits piments séchés. Lorsque l'ail sera devenu rose, versez le mélange brûlant sur les lentilles, remuez et laissez mijoter encore quelques minutes avant de servir.

► Anaïs n'a pas mis les piments, mais elle n'a pas pu s'empêcher d'ajouter un peu de poivre. Elle a vu sur son Petit Larousse que Mysore était une ville du sud de l'Inde sur laquelle elle s'est promis d'en savoir davantage... et elle a aimé le Malika masoor daal dont elle range la recette dans son fameux cahier.

Bon appétit

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau





Janvier oublié, Février passé, encore un peu de patience et le printemps va arriver.



Bien sûr, il n'est pas question de rester planté là, à l'attendre sans rien faire, derrière nos carreaux. Je ne sais pas vous, mais moi, chaque matin, j'écarquille mes yeux autant que je peux dans l'espoir de déceler un signe avant-coureur de sa venue à l'étalage du marchand de légumes. Hélas, je suis toujours accueillie par la même verdure odorante et fraîche des épinards et autres blettes, avec à peine une petite botte de radis par-ci, par-là.

Bon, on ne va pas en faire une tragédie en cinq actes. De la lumière et de la gaieté, nous allons en remplir la maison puisque la saison des oranges bat son plein.

Une légende tenace veut que la pomme d'or du jardin des Hespérides soit en fait une orange. Il n'en est rien. Aucun texte latin ne mentionne l'orange, alors que le citron est très présent dans la cuisine romaine. Comme tant d'autres fruits, l'orange a fait un très long voyage pour arriver jusqu'à nous. Ce sont les Arabes qui sont allés la chercher en Chine où elle était connue depuis la plus haute Antiquité et l'ont répandue sur les bords de la Méditerranée. La ville d'Hyères, qui fut un port d'embarquement des Croisés, reçut d'eux l'oranger à leur retour. En 1566, les plantations d'orangers formaient une véritable forêt aux environs de la ville. Vers la même époque, on en signale en Corse, à Aix-en-Provence, à Fréjus et à Perpignan. C'est le grand Condé qui offrit à Louis XIV son premier oranger, obtenu, dit-on, par semis à Pampelune. Enthousiasmé, le Roi Soleil entreprit la construction de l'Orangerie de Versailles. En caisses de bois ornées d'argent ou en pots de terre d'Anduze, les orangers sagement alignés devinrent l'ornement indispensable des jardins d'hiver et des allées châtelaines.



L'oranger conserva son statut d'arbre ornemental jusqu'au début de feu le XXe siècle, et l'orange fut considérée comme un fruit exotique. Certains d'entre nous l'ont encore vue se vendre à la pièce et se souviennent de la joie créée par leur découverte d'une orange, une seule, dans leur soulier, au matin de Noël.

D'après Horace Wilson, savant orientaliste anglais du XIXe siècle, orange, naranja en portugais, naranza en italien, vient de l'arabe narandj, issu lui-même du sanscrit nâgaranga (éléphant malade) parce que les éléphants peuvent en manger jusqu'à en être malade.

Il existe plusieurs variétés d'oranges, classées en deux grandes catégories : les oranges amères et les oranges douces. Les premières, appelées bigarades, ne sont guère utilisées qu'en confiserie. Il existe de nombreuses variétés d'oranges douces dont la production s'étale de décembre à avril. Parmi les plus connues, citons la sanguine, première mûre, la navel à la chair ferme et sucrée, la valenciane, la plus juteuse, et la jaffa qui arrive en fin de saison.

L'orange est un excellent fruit de dessert. Composée de 88 % d'eau et de seulement 0,5 % de protides et de 11 % de glucides, elle apporte peu de calories et beaucoup de vitamines A, C et P. Le jus d'orange est une boisson très agréable de plus en plus présente au petit-déjeuner, comme l'orange est de plus en plus présente dans la cuisine.

Si le canard à l'orange est encore un peu seul au milieu de quelques salades composées, on trouve de plus en plus de recettes de desserts utilisant la gelée d'orange, la crème parfumée à l'orange, la confiture d'oranges. Sans parler des orangettes au chocolat et des tranches d'oranges glacées et autres friandises.





Aujourd'hui, je vais vous confier la recette de la confiture d'oranges telle qu'on la fait à Marseille. Vous pourrez vous en servir pour fourrer les crêpes ou le gâteau roulé de la mi-carême. Mais auparavant, je dois vous dire que l'orange a plusieurs cousins et cousines dans la famille des agrumes ; je ne citerai pour mémoire que la mandarine, sucrée, au parfum délicat, qui n'a qu'un seul défaut, l'abondance de ses pépins, ce qui fait qu'on lui préfère généralement la clémentine obtenue par le père Clément en 1902, par croisement d'un mandarinier et d'un bigaradier ; et je vous parlerai un jour du citron, des cédrats et de la bergamote.

## CONFITURE D'ORANGES

► Utilisez de préférence des oranges à peau fine, de grosseur moyenne, garanties non traitées. Travaillez sur de petites quantités (2 à 3 kg de fruits).

► La veille au soir, lavez les oranges à grande eau, puis coupez-les en tranches très fines. Pesez vos tranches et le jus qui n'a pas manqué de s'écouler et ajoutez le même poids d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit.

► Le lendemain matin, faites bouillir pendant 20 minutes à feu vif. Laissez reposer.

► Le soir, pesez à nouveau et ajoutez le même poids de sucre. Portez à ébullition, puis laissez cuire une heure à feu doux.

► Versez jusqu'à ras bord dans des pots rincés à l'eau très chaude, fermez immédiatement et renversez les pots qui, par ce procédé, seront fermés hermétiquement et quasi stérilisés..

Je vous vois d'ici vous lécher les doigts à l'ouverture des pots.

Bon appétit

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau



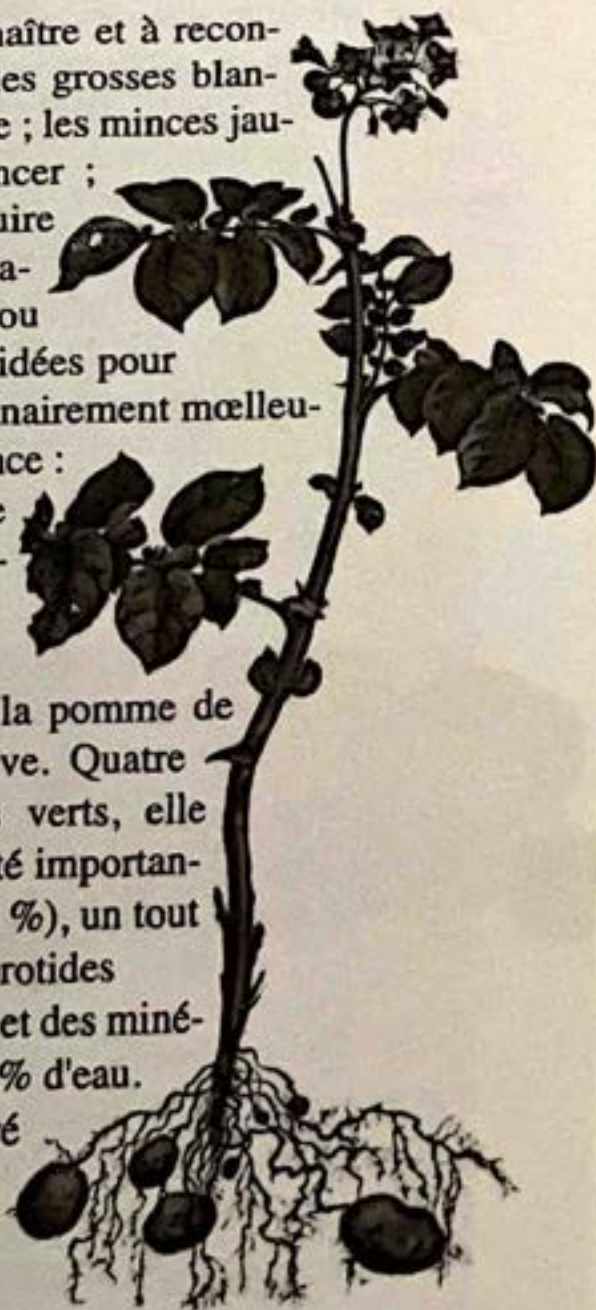


## LA POMME DE TERRE

Il paraît que je ne vous ai pas encore parlé de la pomme de terre. C'est vrai et je suis impardonnable. Parce que la pomme de terre occupe une place très importante dans notre alimentation, et ce pour plusieurs — bonnes — raisons. D'abord, parce qu'entière, pelée, râpée, coupée en ronds ou en carrés, en rectangles ou en tortillons, la pomme de terre, c'est toujours bon. Vous pouvez la cuire à l'eau, à la vapeur, au four, à la poêle, en cocotte, sous la cendre et même dans un diable, en faire de la soupe, de la purée, des frites, des beignets et bien d'autres choses, vos convives apprécieront toujours.

Bien sûr, il faut apprendre à connaître et à reconnaître les pommes de terre, à choisir les grosses blanches à grain fin pour la soupe et la purée ; les minces jaunes pour cuire entières ou pour émincer ; les petites nouvelles rosissantes pour cuire entières à la vapeur et servir en accompagnement des viandes, des poissons ou d'autres légumes ; les bonnes vieilles ridées pour farcir ou mitonner des soupes extraordinairement moelleuses. Il faut aussi connaître leur provenance : les solides bretonnes n'ont pas la même saveur que les savoyardes ou les comtadines, sans parler des hollandaises.

Une autre bonne raison d'inviter la pomme de terre à notre table, c'est sa valeur nutritive. Quatre fois plus calorique que les légumes verts, elle apporte à l'organisme, outre une quantité importante de glucides sous forme d'amidon (20 %), un tout petit peu de lipides (0,1 %), quelques protides (2 %), de la vitamine C antiscorbutique et des minéraux, en particulier du potassium et 77 % d'eau. C'est donc un aliment riche et équilibré sur lequel on compte pour la partie nourrissante d'un repas.





Curieuse épopée que celle qui mena la pomme de terre dans notre assiette, grâce au roi Louis XVI, à son ministre Turgot et au bon Monsieur Parmentier, apothicaire de son état, philanthrope et généreux de caractère, qualités qui le conduisirent à s'intéresser à l'agronomie.

Les compagnons de Pizarre avaient remarqué au Pérou ces tubercules inconnus en Europe que les indigènes mangeaient crus après les avoir exposés au gel. Ils ne l'apprécièrent pas assez pour en rapporter en Espagne et c'est le général Drack qui s'en chargea cinquante ans plus tard. À la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, Olivier de Serres, qui l'appelle "cartouffle" en se référant à l'italien "tartufoli" et à l'allemand "tarteuffel" lui consacre quelques lignes dans son "Théâtre d'agriculture"... mais il la place dans le jardin bouquetier, celui des quatre jardins qui est *"composé de toutes sortes de plantes, herbes, fleurs, arbustes agencés par compartiments et parterres et élevés en voussures et en cabinets selon les inventions et fantaisies des seigneurs, plus pour le plaisir que pour le profit"*. À la même époque, elle est connue en Angleterre où le botaniste Gérard se fait représenter tenant une tige de pomme de terre en fleur au frontispice de son "Herball" ; le musée d'Anvers possède une aquarelle datée de 1589 la représentant, et le botaniste Bauhin la cultive à Bâle dès 1592. Elle est parfaitement décrite dans "l'Histoire des plantes" de Charles de L'Ecluse, directeur du jardin botanique de Vienne, parue en 1601, et douze ans plus tard, elle apparaît sur la table du jeune roi Louis XIII, à titre, il est vrai, de curiosité. Il faudra encore un siècle et demi à la pomme de terre pour vaincre les difficultés sou-

levées par les conditions agrico-

les générales, les caractères souvent défectueux des premières variétés cultivées et pour devenir l'aliment populaire que l'on sait. Il lui fallut aussi vaincre la rumeur stupide et malveillante qui l'accusait

de propager la lèpre.

J'ajouterai pour ma part que la pomme de terre traverse le temps avec une admirable aisance. Elle était délicieuse cuite sous la cendre dans la cheminée de nos grands-parents, elle était toujours aussi bonne cuite au four de la bonne cuisinière à charbon de nos parents,





et, ma foi, cuite au micro-ondes, elle n'a toujours besoin que d'un peu de beurre et de quelques grains de sel pour être bien bonne.

Parmi les mille et trois façons d'accommoder les pommes de terre, j'ai beaucoup hésité à vous proposer une recette. Finalement, j'ai fait comme pour les prix littéraires : j'ai soumis une liste de cinquante recettes à dix personnes de mon entourage et retenu les dix recettes le plus souvent citées. Puis, j'ai voulu recommencer l'opération avec les dix arrivées en tête du classement, et là, tout le monde étant parti en vacances, j'ai dû me débrouiller. Courageusement, j'ai tiré au sort. Voilà pourquoi vous pourrez faire des gnocchi. Vous avez échappé aux pommes de terre farcies, à la soupe de pommes de terre râpées, à la rösti suisse, au gratin dauphinois, au farçon savoyard, aux pommes dauphines, aux galettes allemandes, et au pont-neuf. Et j'en passe !

## LES GNOCCHI DE POMMES DE TERRE

► Faites cuire 500 g de pommes de terre avec leur peau à la vapeur ou mieux au four. Écrasez-les finement après les avoir épluchées. Incorporez un œuf entier et un jaune, 25 g de beurre, 50 g de farine, salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade râpée.



► Formez des boulettes de la grosseur d'un œuf de caille. Laissez-les reposer au moins une heure, puis faites pocher les gnocchi en les plongeant dans de l'eau bouillante, salée, à laquelle vous aurez ajouté une cuillerée d'huile d'olive et que vous maintiendrez à petit bouillon. Recueillez-les à la surface dès qu'ils remontent et disposez-les dans un plat à four. Saupoudrez de gruyère râpé, parsemez de noisettes de beurre et faites gratiner au four un quart d'heure. Servez en entrée avec de la salade verte.

Très amicalement,

Votre dévouée, Anaïs Dufourneau

*N.B. Si, un jour, vous êtes très pressé, remplacez les pommes de terre par des flocons pour purée. Il vous faudra seulement ajouter un verre d'eau. Vous serez étonnés du résultat.*

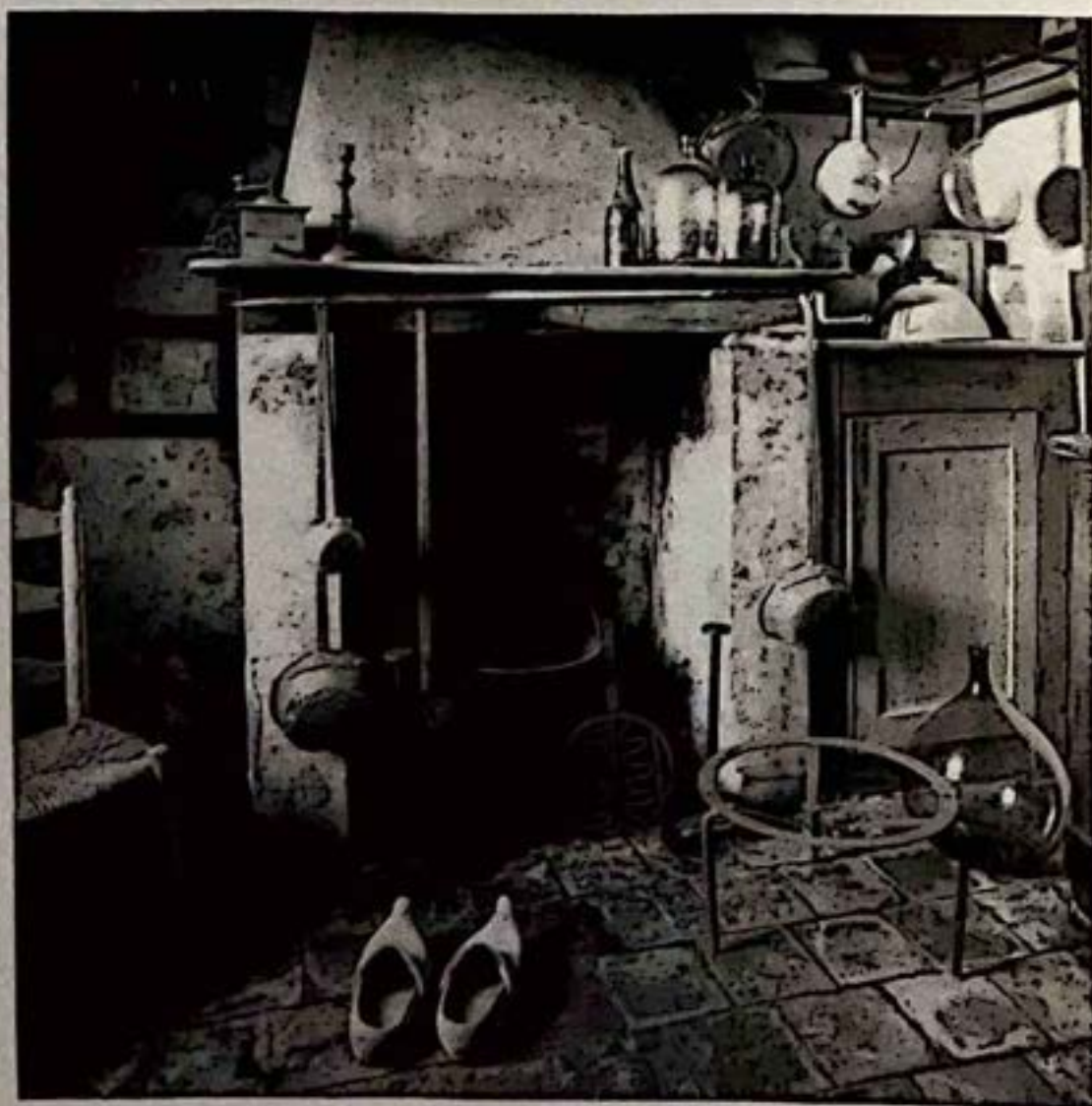


## ANAÏS, DU MOYEN AGE AU MICRO-ONDES

*"La cuisine de ta grand-mère, c'est vraiment le Moyen Age !"*  
Ça m'a pas plu du tout. À ma petite fille non plus, d'ailleurs. Parce qu'elle est aimable, gentille, patiente et polie, elle. Tout ça parce que la jeune personne que nous avons récupérée hier au soir à la descente de l'autocar s'escrimait sur la grille du presse-citron, faute d'avoir vu le bloc-moteur qui était juste à côté dans le placard de cuisine. Passons...

Et d'abord, qu'est-ce qu'elle connaît de la cuisine au Moyen Age, cette mignonne à sac à dos, baskets et Wonderbra ? Je vous le demande un peu.

Le Moyen Age, c'est une très longue période que l'on situe, en gros, de la chute de l'empire Romain à la découverte de l'Amérique, ce qui fait à peu près mille ans. Durant ce millénaire, il y a eu des

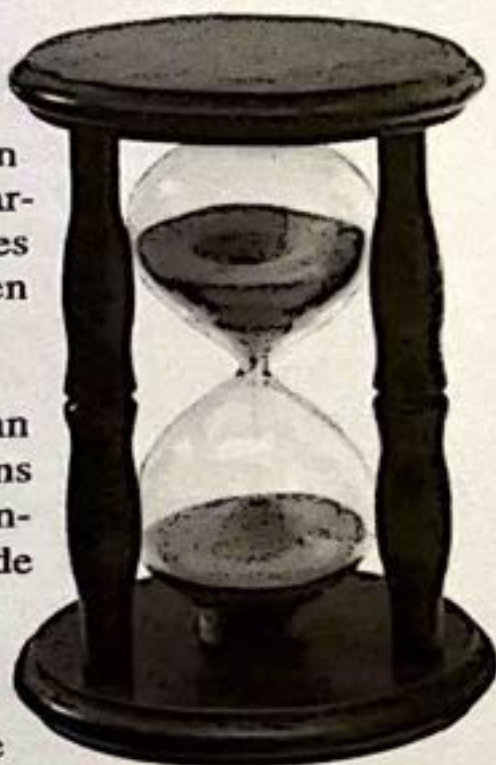




périodes fastes et de terribles famines ; et même lorsque tout allait bien, il est évident qu'on ne se nourrissait pas de la même façon dans les chaumières et les châteaux, sans parler des monastères dont nous sont parvenues de précieuses archives, livres de comptes en particulier.

Si nous pouvions nous transporter en l'an mille dans une chaumière de paysans dans quelque clairière de l'immense forêt, le "manteau vert" qui recouvrait la majeure partie de l'actuel territoire français, nous serions sans doute accueillis avec toute la sympathie qu'on manifestait à cette époque aux voyageurs, et nous serions invités à partager le repas de nos hôtes. Bien entendu, il n'y aurait au menu ni pommes de terre, ni haricots, ni tomates, pas encore arrivés du continent américain, encore inconnu, ni artichauts ni aubergines, qui n'avaient pas encore franchi les Alpes et les Pyrénées, mais nous pourrions nous rassasier avec des céréales cuites en bouillie et en purée plutôt qu'en grains ou en galettes, car l'usage obligatoire du four du seigneur, le four banal, n'était pas gratuit ; avec des légumineuses, appelées légumes : lentilles, pois, fèves apprêtées de la même façon ; et enfin avec des "herbes", herbes sauvages cueillies dans les landes : pissenlits, orties, asperges ; ou des herbes cultivées dans les jardins : poireaux, oignons, bettes, laitues, épinards, carottes et panais et surtout, surtout, avec des choux dont on faisait une consommation quasi quotidienne de la mi-juillet jusqu'à Pâques. Les herbes étaient cuites en soupe, en brouet disait-on, avec un morceau de viande de porc salée ou de bête de réforme, vache ou chèvre selon la région.

La volaille était réservée aux jours de fête. Poulets et chapons, canards, pigeons, oies et paons étaient élevés en quantité à cette époque. Curieusement, le paon a disparu de nos basses-cours, mais son souvenir est resté vivace. Son image sculptée dans la pierre orne toujours le fronton de maintes églises de campagne et son souvenir perdure dans le nom de lieux-dits et même de villages.





Les œufs étaient servis en abondance à la saison de la ponte, quand il y en avait plus que nécessaire pour la couvaison. Vaches ou chèvres, selon les régions, donnaient en sus de leur lait, la viande de leurs veaux et de leurs cabris. Les animaux de basse-cour et d'élevage étaient petits et fort peu gras. Moutons et brebis étaient réservés pour la laine, on ne les mangeait qu'en cas de mort accidentelle ou de grande vieillesse. La chasse était autorisée sous certaines conditions, tendant à préserver les espèces, et le gibier était donc présent aux repas festifs. Le poisson tenait une place importante dans l'alimentation. Pour leur ordinaire, mais aussi pour la nourriture de leurs serfs, puis pour celle des villageois des environs, les moines, en particulier les Chartreux, prenaient grand soin d'entretenir et de développer les viviers et allaient même jusqu'à créer des étangs artificiels. Le poisson de mer était séché ou salé dans les ports et, ainsi conservé, pouvait voyager assez loin. La forêt fournissait les fruits et le miel que l'on récoltait en détruisant les abeilles dans les troncs d'arbres où elles avaient bâti leurs rayons.



Le sel était très cher et le poivre encore inconnu, notre brouet sera donc parfumé avec des plantes aromatiques : thym, sarriette, romarin, laurier, coriandre, cuit longtemps dans une marmite de terre bien calée dans de la braise entourée de cendres selon l'antique savoir-faire hérité des Romains ; il sera délicieux, je vous laisse le savourer.





## BROUET PRINTANIER

À ma connaissance, il n'y a pas de livre de cuisine antérieur au XVe siècle, mais on trouve dans les documents d'archives, les comptes-rendus de procès par exemple, des relations de repas, dont on peut tirer des éléments intéressants. En voici un. L'imagination d'Anaïs a complété la recette.

► Triez, pelez et émincez 5 belles carottes, 2 navets, 4 gros poireaux, un oignon et 2 gousses d'ail. composez un bouquet garni avec une branchette de thym, une feuille de laurier, 5 ou 6 brins de persil, et mettez-le avec les légumes dans une marmite épaisse. Couvrez avec deux litres d'eau salée et mettez à feu vif.

► À première ébullition, baissez le feu et laissez cuire très doucement pendant au moins 2 heures. Avant de servir, hors du feu, ôtez le bouquet garni, écrasez bien les légumes à la fourchette, ajoutez deux œufs battus, remuez bien et saupoudrez de cerfeuil haché. Vous pouvez actualiser cette vieille recette de bien des façons. Avec un peu de poivre, par exemple, ou une rasade d'huile d'olive ou un morceau de beurre ajouté juste au moment de servir.

► Si vous êtes pressé, vous pouvez faire cuire votre brouet à la marmite à pression, mais ne comptez pas obtenir le mœlleux. Quant à l'emploi du micro-ondes, il ne sera pas vraiment un gain de temps parce qu'il faudra faire cuire chaque variété de légume séparément.

Il n'y aura pas plus de mœlleux qu'à la marmite à pression, mais un goût de vert pas désagréable du tout.

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





## LES CAROTTES



*"Évidemment, ils trouvent qu'il a les oreilles "un peu courtes", ce qui est plutôt ridicule pour un lapin, mais ils évitent de parler de cela parce que, pour rien au monde, ils ne voudraient vexer leur nouvel ami.*

*Et puis, après tout, dit l'un des deux lapins, à mi-voix, elles pousseront peut-être un jour ou l'autre !*

*LE PETIT LION, intrigué :  
Qui est-ce qui poussera ?*

*LES LAPINS, tous les deux ensemble,  
comme un seul lapin : Les carottes,  
les carottes !*

*Et ils se mettent à raconter des histoires de carottes."*

**Je partage bien l'avis des copains-lapins du "petit lion" de Jacques Prévert. Elles ne sont jamais assez longues, assez fines, assez élégantes, nos chères carottes.**

Au printemps, toutes nouvelles, leur couleur lumineuse rehaussée par le vert léger de leurs fanes éclaire fastueusement le coin le plus sombre soit-il d'un étal. Et tout le reste de l'année, on peut compter sur la robuste santé des carottes de conserve. Qu'elles viennent des Landes, du Val de Loire ou de Provence, qu'elles soient dites nantaises", "touchon", "nandor", ou "de Carentan", il suffit de les broser ou de les racler au couteau (de haut en bas pour conserver leur saveur et toujours légèrement car la partie la plus riche en vitamines et en minéraux se situe juste sous l'épiderme) pour qu'elles soient prêtes à consommer, crues ou cuites, par tous. Le bébé fortifiera ses gencives en mâchouillant une petite carotte nouvelle dont la richesse en vitamines remplacera avantageusement le biscuit fortifiant et dont il appréciera la saveur sucrée ; et une purée cuite à la vapeur enrayera la plus subtile des diarrhées comme la plus gros-



se crise d'acétone. Le grand-père fera chuter son taux de cholestérol d'une façon spectaculaire en consommant régulièrement des carottes crues. Et tout le reste de la famille régulera ses excès de table et limitera son poids grâce aux célèbres "carottes Vichy" (qui ne sont délicieuses que cuites avec de l'eau de Vichy), aux carottes râpées et autres carottes vapeur. Et il n'est pas défendu de se régaler, sans arrière-pensée, avec le savoureux "bœuf-carottes" qui, même s'il n'est pas "bœufs-carotte" comme l'affichait jadis un célèbre buffet de gare, n'a aucun effet minceur à cause du plat de pâtes qui l'accompagne généralement.



Savez-vous que la carotte est le second légume acheté sur les marchés, juste après les tomates et avant les salades ? Et le plus minuscule des jardinets arborant fièrement sa rangée de carottes, il est bien établi que les Français sont de grands mangeurs de carottes. Bon an, mal an, nous en consommons au moins 10 kg par personne.

Ils (et par conséquent nous) ont bien raison car, avec une faible valeur énergétique, les carottes apportent à l'organisme du fer, du calcium, les indispensables fibres et surtout le carotène, une provitamine qui aide l'organisme à bien utiliser la vitamine A, et qui favorise la vision et une bonne coloration de la peau.

Les puristes de la carotte vous diront qu'il convient de la découper en rondelles pour les préparations "à la Vichy" et de la détailler en bâtonnets pour accompagner la viande, le lapin, le poisson et d'autres légumes. Finalement, la carotte s'harmonise avec tout. Crue, on peut la croquer trempée dans des sauces légères à base de yaourt ou d'huile d'olive ; cuite à la vapeur, on peut en faire des soufflés, des gratins et même des beignets. Les Américains en font de la confiture et même des gâteaux avec, il est vrai, des tranches d'ananas, de la chair de noix de coco râpée, le tout parfumé d'une touche de cannelle ou de vanille. C'est le célèbre "Carrot-cake", gloire des cuisinières du Midwest, dont je donnerai volontiers la recette à celles et ceux qui la désirent.



Pour aujourd'hui, je vais vous donner une version de la traditionnelle salade de carottes râpées, mêlant la saveur sucrée de la carotte et des raisins secs à celle, fraîche et légèrement acidulée, de la choucroute crue et de l'orange, dont l'originalité est bien appétissante en ce début d'été.

## SALADE DE CAROTTES ET DE CHOUCROUTE

- Dans un grand saladier, préparez une vinaigrette selon votre recette ordinaire.
- Pour cinq à six convives, prévoyez 500 grammes de choucroute crue que vous rincerez abondamment sous un filet d'eau fraîche. Laissez égoutter.
- Lavez et râpez le même poids de carottes, mettez-les aussitôt dans la vinaigrette et mélangez bien. Ajoutez la choucroute bien égouttée (au besoin, pressez-la un peu pour bien exprimer l'eau restante), et une petite tasse de raisins secs noirs, type Malaga. Mettez au réfrigérateur pour au moins une heure.
- Au moment de servir, saupoudrez avec une poignée d'amandes mondées et hachées grossièrement, décorez avec tous les quartiers d'une belle orange pelée à vif et quelques feuilles de menthe fraîche.

Et régalez-vous.

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau





# LA TOMATE

Je vous le demande un peu, de quoi est-elle rouge celle-là ? D'orgueil ? De confusion ? De colère ? D'enthousiasme ? De bonheur ?



Peut-être tout simplement d'être restée trop longtemps au soleil du Pérou avant de traverser l'Atlantique et de débarquer dans la vieille Europe au XVI<sup>e</sup> siècle, avec sa cousine la pomme de terre.

Pomme de terre et pomme d'amour ! Le joli couple en vérité ! Si joli qu'on ne lui reconnut pendant longtemps que son aspect décoratif. La pomme de terre fut la première à passer à la casserole, au four, au presse-purée, comme vous voudrez, bref, à atterrir dans une écuelle. La tomate figure encore en 1762 dans le catalogue de la maison Andrieux-Vilmorin, dans la catégorie des plantes ornementales annuelles. Vingt ans après, elle est connue en Provence et cuite en coulis et même conservée sous forme de coulis sec. Naturellement, en 1790, elle monte à Paris avec le fameux bataillon de Marseillais pour la fête de la Fédération. Pour une fédération, ç'en fut une ! L'année d'après, tous les maraîchers de Pontoise, de Montreuil et de Charenton ont récupéré les plants qui sortaient dans les talus du Champ de Mars, là où les cuistots du bataillon avaient jeté leurs graines. Et voilà comment la tomate conquiert Paris ! En 1803, elle a l'honneur de figurer dans l'Almanach du gourmand de Brillat-Savarin.

Pendant longtemps, il n'y eut que deux variétés de tomates, la grosse et la petite, et, en 1872, Alexandre Dumas, dans son "Dictionnaire de cuisine", ne lui consacre que trois lignes. Et il ne donne qu'une seule façon de les accommoder "à la Grimod de La Reynière", c'est-à-dire farcies.

Jusqu'à la fin de la seconde guerre mondiale, en France, les tomates se consommaient uniquement cuites : farcies, en purée, en omelette, en assaisonnement dans les ragoûts, daubes et civets. Mes





contemporains se souviennent encore de leur étonnement en voyant les G.I. mordre à belles dents dans les tomates de l'été 44 dont nous leur offrions de pleins cageots. En échange, ils nous donnaient du chocolat, et des cigarettes, "pour nos papas"...

Aujourd'hui, il y a un grand nombre de variétés de tomates. Il y a, bien sûr, celles auxquelles les jardiniers en chapeau de paille et tablier bleu sont toujours fidèles : la Marmande, la Saint Pierre, la Roma. Mais, sur les marchés, on propose des plants de tomate aux noms prestigieux, promettant des fruits aux formes et aux grosseurs variées. Aux étalages, selon les saisons, on trouve des tomates venant des quatre coins du monde, d'Espagne, d'Italie, du Maroc, de Russie, de Hollande et d'Angleterre, d'Irak et même du Japon ! Mais on distinguera toujours celles qui ont grossi au soleil de Provence, du Languedoc, ou dans la région de Marmande à leur couleur rutilante, à leur odeur, à leur fraîcheur.

La tomate contient des vitamines A, K et C, et divers minéraux et oligo-éléments, du fluor en particulier. Peu énergétique, elle apporte, lorsqu'elle est bien mûre, 22 Kcalories pour 100 grammes. La pectine de sa pulpe stimule le transit intestinal. La peau et les graines, qui peuvent irriter le système digestif, sont très faciles à éliminer en plongeant les tomates dans l'eau bouillante.



La tomate est le légume le plus consommé au monde. Nous, Français, en savourons 18 kg par personne et par an (deux fois plus que les Italiens !). Nous les mangeons souvent crues en salade avec toutes sortes de bonnes choses : olives, oignons, anchois, basilic, citronnelle, sarriette, thym, et une infinité de sauces. Mais elles sont délicieuses cuites "à la provençale", c'est-à-dire juste poêlées et saupoudrées d'une fine poudre d'ail, de persil et de chapelure tournée deux ou trois fois dans la poêle. Débitées en rondelles et gratinées, elles ne sont pas mal non plus en coulis, en brouillade ou en omelette, en d'innombrables garnitures de viande ou de poisson, en gaspacho, en mélange avec d'autres légumes d'été et bien sûr farcies.

La tomate tient très bien son rang au royaume des confitures.

Elle se prête très volontiers à la préparation sucré-salé. Vous verrez les jolies et délicieuses garnitures de cocktail, de potages, de crèmes que l'on obtient lorsque, après avoir laissé les tomates une heure au congélateur, vous les débiterez en tranches très fines que vous mettrez à sécher six heures au four thermostat 1 après les avoir tournées dans un mélange de sucre, de sel et de marjolaine hachée finement.

Pour vous convaincre tout à fait, je vais vous donner la recette d'une entrée originale, savoureuse et rapide à réaliser. Présentée dans un plat à four en terre vernissée comme on les faisait autrefois, je vous garantis le succès.



*PS : Sur le point de plonger sa tomate dans le fax, Anaïs découvre avec bonheur un sympathique livre tout rouge qui présente l'originalité de traiter la tomate sous toutes ses facettes : historique, botanique, jardin et gastronomie, le tout sous ses aspects les plus inattendus et, de plus, illustré par de superbes photographies.*

*«Tomate» de Lindsay et Patrick Malinowski, illustrations de Jean-Louis Guillermin, Editions du Chêne, Paris, format 195X287 mm, 192 pages, 300 photographies, couverture reliée sous jaquette..*



## TOMATES À LA CHINCHOURLINO

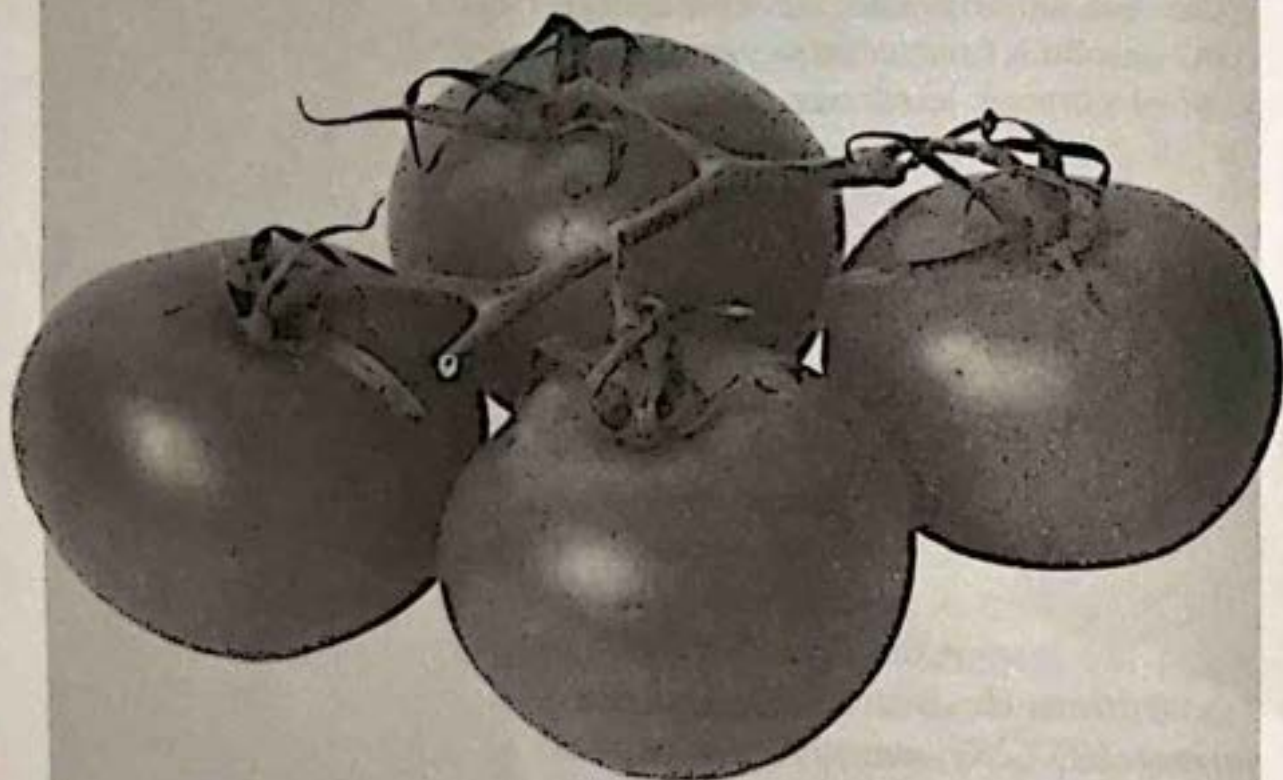
► Pour quatre personnes, lavez, équeutez et séchez dans du papier absorbant un demi-kilo de tomates-cerises. Hachez finement une gousse d'ail, un joli rameau de basilic, un petit bouquet de persil et une pincée de thym. Préchauffez un plat creux dans le four. Chauffez un bon fond d'huile d'olive dans une grande poêle à frire. Quand l'huile est très chaude, jetez-y les tomates bien sèches. Saupoudrez de sucre, de sel, de poivre, donnez deux tours avec une spatule en bois (de laurier si possible), baissez le feu, ajoutez le hachis d'herbes et mélangez vivement.

► Versez le contenu de la poêle dans le plat bien chaud et servez aussitôt.

Bon appétit et bonnes vacances,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau

\*Chinchourlino : bergeronnette en provençal





## LA FIGUE



**La figue, goûtez-la ! nous conseillait Sophie Lacoste dans le précédent numéro de Belle-Santé. C'était une fameuse idée, et je me suis précipitée vers le cher bon vieux figuier qui se tortille au bord du ruisseau, tout au bout du jardin. Hélas ! Cette année, la grosse chute de neige du début du printemps a brûlé les fragiles bourgeons et nous n'avons pas eu de figues d'été qu'on appelle ici les figues-fleurs. Il faudra attendre l'automne pour connaître le goût des figues, les savourer, les déguster.**

Le vieux figuier tout tordu est l'un des plus vieux amis de l'homme. Sans soin, sans taille et sans fumure, il pousse, se développe et se multiplie dans les endroits les plus invraisemblables et se charge de fruits délicieusement sucrés. Dès le premier rayon de soleil, il devient tout bruisant d'insectes, abeilles et guêpes qui s'enivrent du jus perlant à l'orifice du fruit mûr, et n'hésitent pas à s'introduire carrément à l'intérieur. Voilà pourquoi il ne faut jamais mordre dans une figue fermée, mais toujours l'ouvrir au préalable. Avec un peu de chance, à la fin de l'après-midi, vous verrez arriver toute une famille de becfigues, gracieux passereaux, venant picorer délicatement de leur bec fin les fruits mûrs à point.

Alors que les poires, les pommes, les prunes et quasiment tous les autres fruits ont connu, au cours des millénaires, des améliorations considérables en goût, poids, aspect et possibilité de conservation, la figue que nous aimons est la même que celle des premiers temps. Tout le monde s'accorde à donner le nom de pomme au fruit défendu du Paradis terrestre, mais, en y regardant de plus près, il y



a gros à parier que c'est pour une figue qu'Eve a craqué, parce qu'à l'époque, c'était ce qu'il y avait de mieux.

Grises, vertes, blanches, jaunes, violettes et même bleues, les figues ont été de tout temps le fruit par excellence autour du bassin méditerranéen et dans une bonne partie du reste du monde. D'une grande valeur nutritive, très riches en sels minéraux et en vitamines, elles avaient et ont toujours la possibilité d'être conservées après séchage, et donc de servir de provisions de route et de réserves pour l'hiver. On dit que les Romains en gavaient leurs oies et leurs athlètes, et que Louis XIV en raffolait.

Certaines figues ont joué un rôle historique. Ainsi, celle que Caton l'Ancien brandit au Sénat de Rome, en disant : *"Admirez la fraîcheur de cette figue, il y a trois jours, elle pendait à un figuier carthaginois. Cela montre que l'ennemi est à deux pas de chez nous"*. Et Carthage fut détruite... Quant à la figue au moyen de laquelle on empoisonna le Pape Boniface XI, elle ne fut pas étrangère à la décision de son successeur de quitter Rome pour Avignon.

Les meilleures figues sont celles que l'on cueille à l'aube, toutes luisantes de rosée. Ne cherchez pas leur nom, car le figuier ayant une facilité incroyable de reproduction, partout ailleurs que dans les plantations, il y a autant de variétés que de figuiers. Si, pauvre de vous, vous devez les acheter, choisissez-les souples sous le doigt, bien lourdes, une goutte de jus perlant à la base. Faites-vous donner par le fruitier deux ou trois feuilles pour en garnir le fond de votre corbeille à fruits et conservez-les dans un endroit frais, pas plus de trois jours.

Vous les consommerez en dessert, telles quelles ou à peine passées sous le gril du four, après les avoir roulées dans du sucre glace mêlé de poudre de cannelle, ou marinées longuement dans un vieux porto ; mais aussi en entrée, grillées à la braise de sarments de vigne et servies ouvertes, saupoudrées de sel et arrosées d'un filet d'huile d'olive citronnée.

Et le soir où vous voudrez régaler vos convives, vous préparerez la gratinée dont je vous confie la recette. Et je vous parie qu'ils ne vous feront pas la figue !



## GRATINÉES DE FIGUES

- ▶ Mettez à chauffer le gril du four.
- ▶ Dans une jatte un peu profonde, fouettez 4 jaunes d'œufs et 2 cuillerées à soupe de sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- ▶ Ajoutez en tournant doucement 200 g de crème épaisse et 3 cuillerées à soupe de vin doux à votre choix : Rasteau, Beaumes-de-Venise, Banyuls ou Frontignan.
- ▶ Versez la crème dans un plat à four, répartissez sur le dessus 750 g de figues noires ouvertes et saupoudrez très légèrement de sucre.  
Placez l'appareil à mi-hauteur du four et laissez cuire jusqu'à ce que les figues soient légèrement gratinées et la crème prise.
- ▶ Régalez-vous et soyez tranquilles, je n'oublie pas les figues sèches, je vous en parlerai plus tard, lorsqu'il fera froid.



Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau

*PS : Anaïs, qui est curieuse, aimerait bien savoir ce qu'est un papefigue, objet cité en 1692 dans l'inventaire après décès de feu Madame de Planchette, aïeule lointaine de Monseigneur Henri de Montpezat, prince consort du Danemark (un papefigue de velours violet, qui n'a certainement rien à voir avec les papefigues dont parle Rabelais dans le grand livre, ces hérétiques qui avaient le culot de faire la figue au pape !). Merci.*



## FRUITS SECS

D'accord ! Quand on vous traite de fruit sec, ce n'est pas un compliment. Pourtant, c'est un trésor qui fut longtemps conservé jalousement dans les châteaux comme dans les plus humbles chaumières, justement parce qu'une fois séchés, ces fruits pouvaient se conserver et être utilisés pendant la mauvaise saison et aussi servir de provisions de route aux voyageurs et aux guerriers.

Sous le vocable de fruits secs, on désigne essentiellement les noix, noisettes, amandes et figues, fruits qui sèchent naturellement. Autrefois, on les appelait "les quatre mendiants" à cause de leurs couleurs qui rappelaient celles des robes des moines des quatre ordres mendiants : les carmes, les franciscains, les augustins et les dominicains. On peut y ajouter d'autres fruits séchés par des procédés plus complexes comme les abricots, certaines poires, les prunes qui deviennent pruneaux et les raisins de Malaga ou penses.

Ma préférence va aux amandes. Parce que j'aime les amandiers qui nous font l'amitié de se couvrir de fleurs blanches lorsque s'allume le cierge de la Chandeleur, et qui sont chargés de tant de belles histoires ou de jolies légendes.

En Grèce, la floraison précoce de l'amandier représentait le symbole de l'amour virginal en mémoire des amours tragiques de Phyllis et de Démophon, fils de Thésée. Pour les Romains, l'amande symbolisait la fertilité. Ils en lançaient donc aux jeunes mariés pour leur souhaiter enfants et bonheur.

On dit que si les collines de l'Algarve au Portugal sont couvertes d'amandes, c'est parce qu'à l'époque de l'occupation des Maures, un prince avait épousé une princesse d'origine scandinave qui bientôt eut la nostalgie des paysages de son pays. Le prince fit alors planter des milliers d'amandiers pour que, le temps de leur floraison, elle eut l'illusion de champs couverts de neige.



Enfants, nous avons tous joué à "Philippine", souvenez-vous, on partageait une amande double en faisant un pari. Le lendemain



matin, le premier qui criait "*Bonjour Philippine*" avait gagné le pari.

Ce jeu faisait, paraît-il, fureur chez les petits marquis de la Renaissance qui parfumaient leurs gants à la pâte d'amandes amères, mise à la mode par l'illustre Frangipani.

Et l'amande est vraiment un excellent aliment. Elle contient 53,5 % de lipides, mais ce sont pour l'essentiel des acides gras mono-insaturés et poly-insaturés dont l'association est bénéfique pour la santé cardio-vasculaire. Ajoutez à cela qu'elle est totalement dépourvue de cholestérol et, par contre, très riche en vitamine E (240 mg pour 100 g), qu'elle se situe dans le peloton de tête des aliments "bons fournisseurs de fibres", qu'elle est riche en magnésium, en potassium, qu'elle contient du fer, du cuivre, du phosphore, du zinc et du sélénium, et vous comprendrez pourquoi l'amande est réputée jouer un rôle non négligeable dans la régulation de la tension artérielle, dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, de la cataracte dégénérative et de certains cancers. À quoi, il faut ajouter qu'elle contient des phyto-constituants qui suscitent l'intérêt des chercheurs.

Bref, on ne le dira jamais assez, l'amande est un trésor.

Trésor venu il y a bien longtemps de l'Asie centrale par la route de la soie, et qui s'est répandu autour de la Méditerranée où il est encore, côté sud, l'un des piliers de la pâtisserie (on peut même dire de la cuisine), avant de franchir l'Atlantique dans les bagages des pères franciscains espagnols qui créèrent les vergers de Californie au XVIII<sup>e</sup> siècle. Chez nous, il n'en restait plus guère que l'usage d'offrir des dragées, pour les mariages et les baptêmes, le nougat noir (de Provence) et blanc (de Montélimar) et la recette de la fameuse truite aux amandes.

On l'avait un peu oublié depuis que la vieille terre est si vite devenue toute petite et que d'énormes bateaux, voire d'immenses avions-cargos, nous apportent, en toutes saisons et en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, des fruits frais du bout du



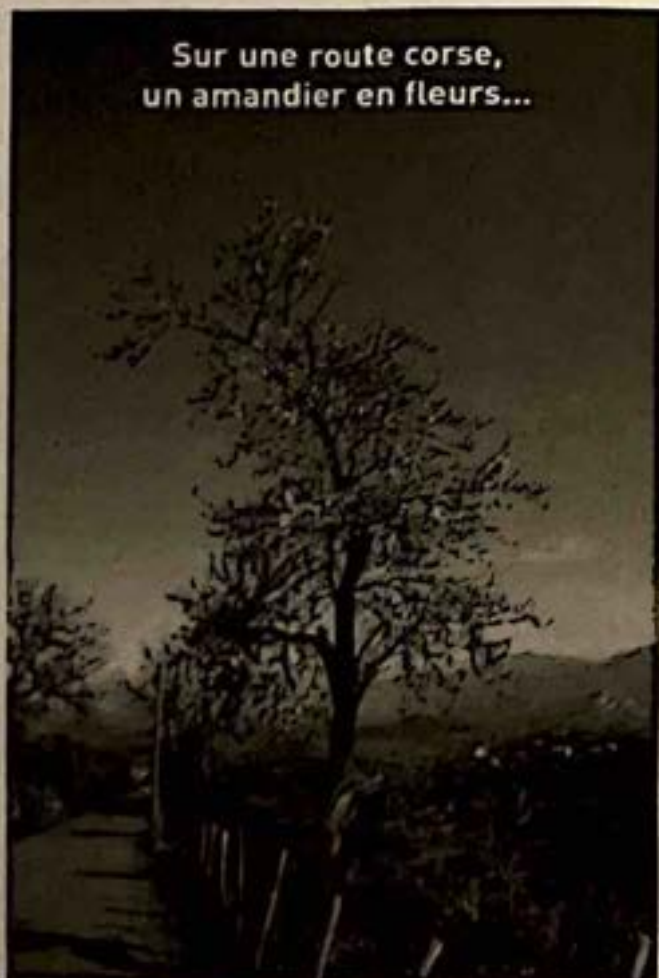


monde. Heureusement, la tendance est en train de s'inverser. Oh, encore bien légèrement, mais tout de même... Parce qu'une fois passé l'émerveillement des fraises du Sénégal et des melons du Cap sur la table de Noël, toute réflexion faite, suivre le rythme des saisons est bien plus confortable. On se sent fermement ancré dans le grand système universel et c'est, ma foi, rassurant. Et puis, c'est une joie toujours renouvelée de guetter les premières cerises, les premières pêches, comme les premières châtaignes.

Alors, puisqu'elles arrivent sur nos marchés, accueillons les amandes. Les premières que l'on nous proposera seront encore dans les coques vertes et nous les dégusterons toutes tendres, à la croque au sucre. Après, viendront les fines qui feront de délicieux éléments de décoration, puis les variétés à coque dure à utiliser plutôt effilées pour la truite aux amandes, ou en poudre pour faire de la pâte d'amandes, des macarons, des massepains et des quatre-quarts (ou plutôt des huit huitièmes — un de farine, un de poudre d'amande), que vous frotterez à la crème ou à la confiture.

Je ne vous ai parlé ni de l'huile d'amande douce, ni des amandes amères. Ce sera pour une autre fois. Aujourd'hui, je vous propose de faire du nougat. Autrefois, on commençait par casser les amandes entre deux cailloux bien roulés, bien aplatis par la Durance ou le Verdon, un posé sur les cuisses solidement rembourrées par plusieurs jupons, l'autre servant de marteau. Et pan, pan, pan, à la veillée. Si vous vivez en jean ou en appartement, achetez vos amandes sans coques...

Sur une route corse,  
un amandier en fleurs...





## LE NOUGAT TENDRE DE LA TANTE PÉLAGIE DE VALENSOLE



► Après avoir cassé les amandes, jetez-les dans une grande casserole d'eau bouillante. Laissez-les frémir 3 à 4 minutes. Égouttez-les et mondez-les. Puis faites-les sécher au four, mais pas griller sinon le nougat serait dur. Passez-les dans un moulin à viande électrique ou manuel, grosse grille.

► Avant de passer à la phase suivante, préparez une surface lisse et dure, marbre, planche à hacher, etc., sur laquelle vous étalerez une feuille de papier-nougat achetée dans une épicerie fine.

► Versez le même poids de miel que celui des amandes dans une cocotte en fonte ou un poêlon épais et faites chauffer à feu doux.

► Lorsque le miel bout, jetez-y les amandes, baissez le feu et tournez-les jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée et que le mélange ne colle plus au récipient.

► Étalez sur le papier, égalisez avec un demi-citron. Couvrez d'une autre feuille de papier et posez sur le tout une plaque assez lourde. Coupez en barres avant complet refroidissement.

Bon appétit,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## LES PÂTES (suite)

### À ne pas confondre : Ravioles et Raviolis

L'an passé, à pareille époque, je vous ai confessé combien j'aimais les pâtes. Pour me donner bonne conscience, je vous ai parlé de Marco Polo revenant de Chine, et du bon Monsieur Ferdinand de Lesseps gagnant les faveurs du vice-roi d'Égypte à grandes louchées de macaronis. Et, pour finir, je vous ai donné la recette des spaghettis à la franciscaine qui, dans sa simplicité quasi biblique, fait toujours son petit effet d'originalité sur les convives impromptus (surtout en fin de mois...).

Dans cette page, voilà qu'une phrase que je vous ai pourtant servie sans malice, croyez-moi, a intrigué un certain nombre d'entre vous, lesquels ont demandé à la vieille Anaïs si, par hasard, avec la meilleure volonté du monde, elle n'avait pas écrit par erreur deux fois le même mot, bref, s'il y avait une différence entre ravioles et raviolis.

Je vais m'efforcer de répondre à cette excellente question, et par la même occasion, si vous ne les connaissez pas encore, de vous faire goûter et apprécier les ravioles, spécialités du Royans, un des piémonts des Alpes françaises.

Il convient tout d'abord de préciser que ravioles et raviolis sont des plats de pauvres, ce qui ne les empêche pas, bien au contraire, d'être savoureux et digestes. L'humble pâte à nouilles qui est leur composant commun est un aliment énergétique, très riche en glucides, apportant aussi des vitamines B et des fibres en quantité non négligeable. La farce dont on fourre les raviolis a deux vertus : premièrement, elle permet d'utiliser élégamment les restes ou des morceaux non présentables, tels que carcasse de volaille ou fond de jambon et, deuxièmement, d'apporter un complément nutritif, le plus souvent protidique, apport encore complété par la sauce dans laquelle on les fera gratiner. Et c'est ici qu'apparaît la différence, l'originalité des ravioles, c'est qu'elles ne sont farcies ni avec des restes, ni avec des morceaux non présentables, mais avec des produits surabondants, on pourrait dire courants, donc peu chers, en l'occurrence du fromage et des œufs.



Si vous achetez des ravioles prêtes à cuire, vous les reconnaîtrez d'abord à leur petite taille. Elles sont vendues, toujours au rayon frais, par plaques de 48 dans des barquettes d'environ 12 X 18 cm. Il vous suffira de prendre le train en marche dans la recette que je vais vous donner. Mais je vous conseille vivement de les faire vous-même, vous n'y passerez pas beaucoup plus de temps, je vous garantis que c'est très simple. Et c'est délicieux.



## LES RAVIOLES À LA GAVOTTE

► Préparez une pâte à nouilles selon la recette traditionnelle : incorporez autant de fois que nécessaire un œuf battu dans 100 g de farine légèrement salée, jusqu'à ce que la pâte soit ferme et élastique. Si les œufs sont petits, ajoutez une cuillerée d'eau tiède. Quand la pâte est à bonne consistance, roulez-la en boule et oubliez-la.

► Pendant que votre pâte se repose, pétrissez, en les mélangeant bien, un fromage de chèvre frais égoutté, avec à peu près deux fois son volume de gruyère râpé, deux œufs entiers et un bouquet d'une vingtaine de brins de persil ciselés et cuits au beurre. Salez, poivrez légèrement.

► Étalez votre pâte assez finement en lui laissant toutefois assez d'épaisseur pour qu'elle soit solide. Disposez sur la moitié de votre abaisse des petits tas de farce régulièrement espacés d'environ 3 cm, puis recouvrez le tout avec l'autre moitié. Appuyez du



doigt entre les tas de farce pour bien souder, puis séparez les ravioles à la roulette à pâtisserie.



► Si vous avez acheté vos ravioles prêtes à cuire, c'est ici que vous nous rejoignez. Vos ravioles sont présentées en plaques, sur lesquelles les traits de séparation sont seulement amorcés. Vous les casserez beaucoup plus facilement après un séjour d'une petite demi-heure au congélateur.

► Selon la recette traditionnelle, il reste à faire pocher les ravioles dans un bouillon de poule mais, à défaut, vous pouvez employer de l'eau salée légèrement beurrée ou agrémentée d'une ou deux cuillerées d'huile d'olive. Les ravioles sont cuites dès qu'elles remontent à la surface. Surtout, ne les faites jamais bouillir. On les recueille avec une écumoire et on les dispose dans des assiettes bien chaudes dans lesquelles on a renversé une soucoupe afin qu'elles finissent de s'égoutter. On sert immédiatement, en mettant à disposition des convives un petit ramequin de gruyère râpé.

► On peut aussi les mettre à gratiner quelques instants au four, après les avoir saupoudrées de gruyère râpé et parsemées de noisettes de beurre.

Très bon appétit

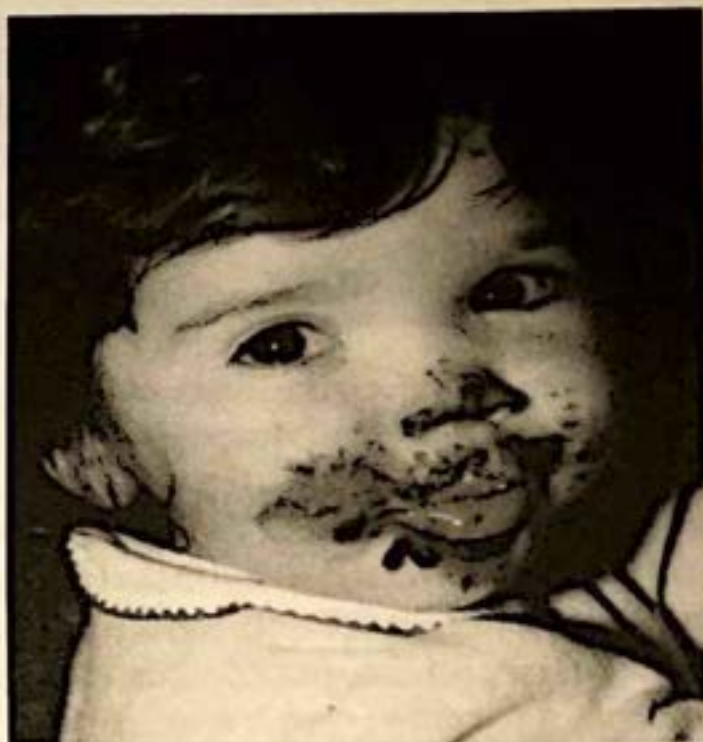
Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## LE CHOCOLAT AU GOÛT D'ENFANCE

Une demi-barre de chocolat noir les jours de classe, et deux carrés de chocolat au lait le jeudi, avec une tranche de pain et, quelquefois, la moitié d'un fruit, ce fut le goûter ordinaire d'au moins deux et peut-être trois générations de petits citadins. À la campagne, on avait droit à de solides tartines de confiture ou au quignon de pain frotté d'ail, légèrement salé et lustré d'huile d'olive. Il n'y a, pour s'en convaincre, qu'à lire les mémoires des gens qui ont connu ce temps-là. Je n'en citerai qu'un, et ce sera



René Barjavel, ouvrant son délicieux livre de souvenirs "La Charrette bleue" par l'image de sa mère droite dans la lumière, le bras levé, telle la statue de la liberté, lui montrant de loin son goûter, une tranche de pain et une demi-barre de chocolat. Après vint l'ère des maxi-Chose et des barres-Truc, dont nous ne sommes pas encore tout à fait sortis, hélas !

Mais au fait, qu'est-ce que le chocolat ? C'est un produit extrait des graines du fruit d'un gros arbrisseau, ou d'un petit arbre comme vous voudrez, qui pousse à l'abri de grands arbres, bananiers, palmiers, cocotiers, dans les régions chaudes et humides, où l'altitude est inférieure à 500 mètres, et la température moyenne supérieure à 25°C. Dès la cueillette, les fruits sont ouverts d'un coup de machette pour en extraire les graines appelées cabosses, que l'on fait ensuite sécher et fermenter. C'est à ce stade qu'elles sont exportées.

À leur arrivée à l'usine de transformation, les cabosses subissent un nettoyage minutieux, puis elles sont torréfiées, décortiquées et concassées pour extraire les amandes qui sont enfin broyées de façon à obtenir une pâte onctueuse très amère, la pâte de cacao. En





pressant cette pâte, on obtient d'une part le beurre de cacao et, de l'autre, la poudre de cacao. La fabrication de chocolat en tablette demande un savant dosage de poudre de cacao, de beurre de cacao, de sucre et éventuellement de lait, de crème, de riz soufflé, de

noisettes, etc. Le moelleux et l'onctuosité du chocolat, sa douceur et son goût dépendent de ce dosage, mais avant tout de la qualité de la matière première : la fève, dont il existe trois variétés, les criollos (les meilleures), les farasteros et les trinitarios. La législation concernant le chocolat, bien définie par un décret de 1976, doit être actuellement revue en fonction des normes européennes, notamment en ce qui concerne l'emploi de matières grasses autres que le beurre de cacao, emploi qui n'était pas autorisé en France.

Le cacao nous fut, dit-on, rapporté du Mexique par Cortes lui-même, qui l'avait découvert à la cour de Moctezuma II sous forme d'une boisson mousseuse composée de pâte de cacao, de miel et d'épices. *"Les femmes et surtout les moines se jetèrent sur cette boisson nouvelle avec un grand empressement"*, nous dit Alexandre Dumas, et sa culture s'étendit à toutes les possessions espagnoles. Le chocolat franchit les Pyrénées pour être consommé toujours sous forme de boisson, dans les bagages d'Anne d'Autriche, et conquiert tout de suite les faveurs de la haute société française. En 1705, un édit permit aux limonadiers parisiens de le vendre à la tasse comme le café. La première chocolaterie française vit le jour à Bayonne en 1761 et Brillat-Savarin le recommande comme *"une substance tonique, stomachique et même digestive"*. Le XIX<sup>e</sup> siècle vit se développer des entreprises familiales encore renommées aujourd'hui : Meunier en France en 1824, Van Houten en Hollande, Cadbury en Angleterre, Suchard, Nestlé, Lindt et Kholer en Suisse. Après 1850, l'industrie du chocolat se développa dans le monde entier.

Le chocolat est souvent considéré comme une gourmandise. C'est pourtant un excellent aliment, très nutritif sous un faible volu-



me. Il apporte à l'organisme un nombre de calories égal à cinq fois son poids et, selon qu'il contient ou non du lait, de 55 à 62 % de glucides, 30 % de lipides et de 2 à 9 % de protéines. Il apporte aussi des quantités non négligeables de magnésium, de calcium, de fer, de potassium et de vitamine D. Enfin, le chocolat renferme un principe tonique excitant, la théobromine, alcaloïde voisin de la caféine, mais beaucoup moins énergétique. La réputation constipante du chocolat est très surfaite, seuls les chocolats très riches en beurre de cacao et consommés en trop grande quantité peuvent entraîner cet "effet secondaire" désagréable.

Je ne vous ferai pas l'injure de vous donner une recette de gâteau au chocolat. Il en existe des centaines, plus ou moins faciles à réaliser, plus ou moins rapides et au prix de revient très variable. Et je suis persuadée que vous avez la meilleure, la vôtre, dans votre cahier de cuisine personnel. Mais je voudrais attirer votre attention sur le fait que le chocolat s'intègre très bien dans les sauces accompagnant les viandes, les volailles et le gibier : trois ou quatre carrés de chocolat noir et amer (celui que je préfère) fondus dans une daube au vin, lui donneront un arôme subtil... Enfin, je vais vous confier une recette avec laquelle, non seulement vous régalez vos convives, mais vous les surprendrez. Une fois n'est pas coutume.





## DINDE FARCIE À LA MEXICAINE

► Préparez une farce en hachant et en malaxant bien le foie, le gésier et le cœur d'une dinde de bonne taille, 350 g de chair à saucisse, deux oignons et faites revenir dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive ; ajoutez deux tomates bien mûres, un petit piment rouge épépiné, six tranches de pain rassis, deux œufs, 150 g de papayes séchées (que vous trouverez au rayon des friandises pour apéritif), 50 g de cacahuètes non salées, quatre ou cinq feuilles de sauge, un petit rameau de thym, une gousse d'ail et une cuillère à soupe de tequila. Salez et poivrez l'intérieur de la dinde, farcissez-la, cousez-la, enduisez-la de beurre fondu et faites-la cuire au four dans une bonne vieille grosse cocotte en fonte, ou à défaut dans une chemise de papier d'aluminium peu serrée.

► Comptez 20 minutes de cuisson par 500 g, arrosez fréquemment avec le jus de cuisson. À mi-cuisson, découvrez la cocotte ou ouvrez le papier alu. À la fin, laissez reposer 20 minutes four éteint et ouvert. Récupérez le jus de cuisson, ajoutez une tasse de bouillon de volaille, une tasse de jus d'orange et faites réduire de moitié. Hors du feu, ajoutez 50 g de chocolat noir amer et faites fondre en remuant.

► Il reste à découper la dinde, à la napper de sauce et à la servir entourée de tranches de farce et abondamment couronnée de haricots en grains blancs ou (et) rouges, cuits à l'eau, entiers ou réduits en purée épaisse à peine séchée à la poêle.

Bon appétit

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





## MARDI-GRAS, TE VOILÀ !

Et après ? Quand, après avoir dégusté, savouré, et même osons le dire, englouti des montagnes de crêpes et des pyramides de beignets, quand il ne restera de tout cela que l'odeur subtile de l'huile chaude et sucrée, quand nous nous serons bien léché les cinq doigts (et le pouce deux fois), nous aurons beau nous égosiller à chanter "*Mardi-Gras t'en va pas*", il partira et nous, "*nous prendrons Carême*", comme on disait autrefois. En clair, nous ferons maigre.



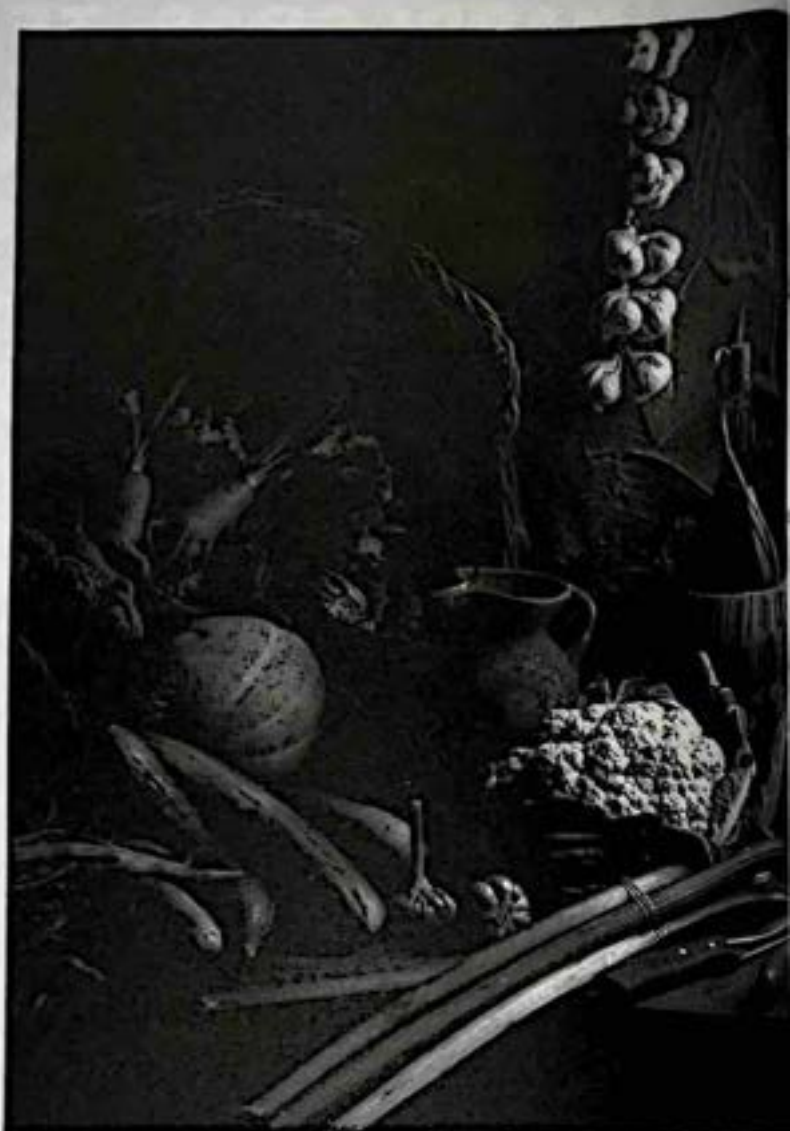
Tout compte fait, vous verrez que ce ne sera pas désagréable. Pour ma part, j'ai décidé de saisir l'occasion de savoir quand et comment, fruits, légumes et légumineuses étaient apparus à notre menu et, ma foi, j'espère que vous prendrez autant de plaisir que moi à suivre cette enquête.



De nos jours, l'abondance et la variété des productions, alliées à la rapidité des transports, nous ont habitués progressivement à un usage intemporel de ces aliments. Sans y attacher d'importance, nous mangeons en décembre aussi bien des tomates de Hollande cultivées sous serre et des haricots verts venus du Sénégal, que les bons gros choux de nos jardins. Et que dire des fruits. On est sûr que les ananas nous arrivent de l'autre hémisphère, mais allez savoir si les pommes viennent toujours de Normandie, des Hautes-Alpes plutôt que d'Argentine ou d'Afrique du Sud.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Les aînés se souviennent du temps où l'on attendait avec impatience le jour des Rameaux pour goûter aux premières asperges et le premier dimanche de l'Avent pour cuire le premier cardon de la saison.

Il y a très longtemps — les archéologues l'assurent —, les premiers hommes vivaient de la cueillette. Ils se nourrissaient au printemps et au début de l'été de ce que l'on appelle encore aujourd'hui des herbes sauvages, salades des champs, asperges et jeunes pousses de plantes herbacées. À la fin de l'été et en automne, les graminées et les fruits abondaient. Puis venait le temps des champignons et des derniers fruits. Au cœur de l'hiver, en fouillant le sol, on trouvait des racines, des bulbes et des tubercules. Quelques-unes de ces plantes sauvages sont arrivées intactes jusqu'à nous, comme les myrtilles, les framboises, et les humbles pissenlits dont les vertus laxatives et diurétiques sont toujours réputées. Les aulx des vignes,







ancêtres de nos oignons, sont malheureusement en voie de disparition, à cause des traitements phytosanitaires infligés aux vignobles. La majorité des graminées ont été améliorées et transformées par la culture.

Avec l'invention du feu, puis celle de la poterie, on a pu faire cuire sous la cendre, puis dans l'eau, certaines racines coriaces, amères ou même toxiques. En les mélangeant à des graines, on transforma la bouillie en ragoût.

À partir de l'entrée de l'humanité dans les temps historiques, nous avons des données plus précises. Encore que les moines du Moyen Age ont discuté longtemps sans pouvoir se mettre d'accord sur la nature du fruit qu'Eve a croqué et qui est représenté par défaut sous la forme

d'une pomme.... Mais Esaü a bien vendu son droit d'aînesse à son petit frère Jacob pour un plat de lentilles, et les Hébreux faisaient cuire des herbes amères pendant leur captivité en Egypte.

Les Egyptiens étaient de grands consommateurs de fèves, ce qui les a fait longtemps passer pour de drôles d'individus, parce que la forme de la fève rappelle curieusement celle d'un fœtus. Ils mangeaient aussi beaucoup d'oignons, si on se réfère aux comptes des entrepreneurs des Pyramides.

Au fur et à mesure que Rome étendait son empire, les légumes des pays conquis arrivaient sur les marchés romains : les bettes et les oignons de Gaule, les épinards d'Asie Mineure, les artichauts d'Orient. Mais les Romains restaient très friands des légumes autochtones : asperges, carottes, poireaux, concombres et surtout



des choux. Leur cuisson à l'étouffée sous la cendre ou au bouillon était bien maîtrisée. Ils connaissaient à peu près toutes les céréales et toutes les légumineuses que nous consommons aujourd'hui : lentilles, pois, fèves, pois chiches et même, mais ce n'est pas sûr, les cornilles, ces petits haricots blancs ponctués d'une tache noire à l'attache de la graine. Ils mangeaient aussi des graines de lupins, que nous réservons à l'alimentation animale. Les Romains conservaient les légumes et les fruits d'une saison pour l'autre, par dessiccation, par salage, ou par immersion dans de l'huile ou du vinaigre.

C'est sous l'empire Romain que l'on commença à sélectionner et à améliorer les légumes. Dans son livre "De materia medica", Dioscore énumère plus de cent espèces de végétaux comestibles. Le titre de son livre s'explique par le fait que chaque légume était censé avoir aussi une vertu médicinale. L'habitude d'utiliser les légumes comme remèdes a perduré jusqu'à nos jours et l'efficacité de certains a même été démontrée. Les cataplasmes d'oignon blanc soulagent à coup sûr les gorges irritées et le jus de carotte améliore l'acuité visuelle.

On sait qu'après les invasions, il ne resta pas grand-chose de la splendeur et du raffinement de l'Empire romain. Si bien que le répertoire des plantes cultivées joint à l'ordonnance "De Villis", promulguée par Charlemagne en 797, ne compte que 88 végétaux







dont 5 nous sont totalement inconnus, 14 sont des arbres fruitiers, 22 des condiments comme le thym, le persil, la coriandre, 17 ont un usage strictement médical comme la sauge, le lis blanc, la rose et 5 un usage plus médical qu'alimentaire comme le pavot, l'iris, le souci dont les fleurs servaient surtout à décorer les salades, 2 un usage domestique, la garance qu'on utilisait pour teindre en rouge et la cardère qui servait à débarrasser les draps de laine de leurs impuretés. Cette liste comprend aussi 2 plantes qui ne sont plus classées comme comestibles depuis longtemps, l'amarante et la joubarbe. Bref, il ne reste que 26 légumes, qui nous ramènent aux temps anciens : laitue, chicorée, bette, poireau, fève, pois, panais et diverses sortes de choux. D'après les listes d'achats des monastères, on sait que les choux et les fèves faisaient partie de ce que l'on appelait l'ordinaire. Les grands banquets représentés sur les enluminures ne se faisaient qu'à la table des grands seigneurs, et

encore pas souvent. Les manants se levaient la faim avec des soupes de fèves, et du pain de blé mêlé d'orge, d'avoine, d'épeautre et même de glands doux.

Les nombreux légumes connus des Romains allaient tout de même nous parvenir. Pas comme on pourrait le croire par les chevaliers francs revenant des Croisades. Les croisés furent de bons touristes, ils ramenèrent des reliques pour les églises, des étoffes précieuses et de fort beaux bijoux pour leurs épouses, mais pas la moindre petite graine ou le plus petit plant. À une exception près : le chevalier marseillais Jean de Village rapporta dans ses fontes quelques noyaux des fruits de l'arbre que les Arabes nomment "al



brico". Mais, sur les dernières possessions de Rome, en terre d'Afrique était né l'islam. Et à partir du VII<sup>e</sup> siècle, les Arabes envahirent peu à peu toute l'Afrique du Nord et même l'Espagne où ils restèrent six cents ans. Aubergines, carottes, concombres franchirent sans difficulté les Pyrénées dans les bagages des Maures et arrivèrent jusqu'aux portes de Poitiers. Les Arabes repassèrent définitivement la Méditerranée, en 1492 (l'année où Christophe Colomb a découvert l'Amérique), mais ces légumes restèrent en Occident.

Et ce fut de l'Ouest que nous arrivèrent haricots, tomates, maïs et bien d'autres végétaux dont l'usage ne fut d'ailleurs pas toujours évident. Pendant trois siècles, les tubercules de dahlias furent transformés en farine et les pommes de terre cultivées comme plantes ornementales. Il fallut attendre le règne de Louis XVI et le bon Monsieur Parmentier pour qu'elles deviennent une des bases de la cuisine familiale. Quant au maïs, il fut longtemps réservé à l'alimentation animale et seule l'extrême pauvreté poussa les Italiens du sud à le consommer sous forme de polenta.

Par des pratiques culturelles souvent très élaborées, les agronomes du XIX<sup>e</sup> siècle s'appliquèrent à rendre fruits et légumes plus précoces, plus gros, plus productifs. Mais ils travaillèrent surtout à améliorer les plantes industrielles comme la betterave à sucre et la vigne. Avec l'amélioration des conditions de transport, les gens du sud apprirent à manger des endives et ceux du nord purent savourer des aubergines. Aujourd'hui, n'importe quelle ménagère de nos contrées prépare aussi bien la soupe au pistou, que la morue à l'Irlandaise ou la moussaka grecque.

Le XX<sup>e</sup> siècle vit la création de nouvelles espèces, hybrides pour la plupart, comme les haricots noirs, faciles à cueillir, qui verdissent à la cuisson et les fraises qui se conservent quinze jours. Les agronomes s'y emploient encore de nos jours.

Que nous réserve demain ? Le retour aux herbes sauvages prôné par les écologistes ? Ou la capsule d'essence de carottes de synthèse ? Ma foi, je ne sais pas. Qui vivra verra. Et puisqu'il faut manger pour vivre, mangeons de bon appétit un bon...



## ... ROULÉ AUX LÉGUMES

► Cuisez rapidement à la vapeur une douzaine de feuilles d'épinards, pressez-les et séchez-les dans du papier-linge. Faites revenir à la poêle dans 3 cuillerées d'huile d'olive et 20 g de beurre, un oignon moyen débité en rondelles. Quand il commence à dorer, ajoutez-y 1 poivron rouge et un 1 poivron vert taillés en lanières, 2 courgettes et 2 aubergines coupées en rondelles. Cuisez 5 minutes en remuant. Quand les légumes sont ramollis, salez, poivrez et laissez refroidir.

► Enduisez de beurre un rectangle de pâte feuilletée que vous aurez préparée selon votre recette habituelle ou achetée surgelée si vous êtes pressée, étalez par dessus les feuilles d'épinard, les légumes poêlés en prenant soin de laisser une large marge en haut et en bas.

► Saupoudrez généreusement de basilic finement haché et de fromage râpé à votre choix : comté, cheddar ou parmesan. Rabattez les marges sur la farce puis roulez en serrant bien. Dorez avec un peu de beurre fondu et parsemez de graines de sésame. Placez le roulé, ouverture en bas sur la plaque du four et cuisez 25 minutes à four chaud.

Servez au sortir du four avec une salade verte.

Bon appétit

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





## VOUS AVEZ DIT PETIT DÉJEUNER ?



Voilà une question à revoir. Parce que le petit-déjeuner est bien injustement traité. Son appellation déjà est péjorative. On devrait dire le premier déjeuner ou le repas matinal. Et l'on devrait lui donner une plus grande place dans la société. À part quelques hommes politiques et quelques présentateurs de radio, personne ne vous invite jamais à petit-déjeuner, alors qu'on convie abondamment à dîner, à souper, à partager les collations vespérales.

Pauvre petit-déjeuner, il a bien souffert de l'accélération du rythme de vie qui, tout le monde en convient, est une des caractéristiques de feu le XXe siècle. Martyrisé, squelettisé, il n'en reste quelquefois qu'un fond de tasse d'eau chaude vaguement aromatisée qu'on avale les yeux pas encore bien ouverts, l'oreille aux aguets du quatrième top fatidique, trois secondes après lequel on doit être en train de galoper sur le trottoir.

J'exagère, bien sûr, mais pas autant qu'on pourrait le croire...

Heureusement, nous avons tous engrangé, dans notre tiroir aux souvenirs, de somptueux "petits-déjeuners au lit, avec des gâteaux et des croissants chauds", par des matins d'hiver où les flocons se pressent derrière la vitre, ou de joyeuses agapes sur fond d'envolée de cloches dans le ciel bleu de l'été.



Et les petits-déjeuners du temps des vacances : la grande tablée sous l'arbre centenaire, les bols de faïence tout fumants du lait de la ferme, le pain de campagne tartiné de miel et de confiture qu'on dévore à belles dents ! On quitte la table en croquant un fruit, le cœur léger et l'estomac lesté pour aborder une belle journée. Ça, c'est un petit-déjeuner ! Et les diététiciens n'auront rien à y redire, eux qui affirment que le petit-déjeuner doit couvrir 20 à 25 % des apports journaliers recommandés en énergie et nutriments essentiels, parce qu'après 10 à 12 heures de jeûne, il permet à l'organisme de reconstituer ses réserves.

Après ce cocorico justifié mais un peu dépassé en cet avant-printemps 2002 où nous voguons toutes voiles dehors vers l'Europe, je vous invite à m'accompagner chez nos bons voisins pour découvrir leur façon à eux de petit-déjeuner, avant que le métissage nutritionnel ne s'installe. Tout le monde est d'accord pour conserver son "exception culinaire", oui mais voilà, la rapidité du transport des marchandises et des moyens techniques mis à disposition des usagers nous pousse à l'uniformité. Déjà, de Lisbonne à Vladivostok, tout le monde utilise une marmite à pression et connaît le goût de l'ananas frais.

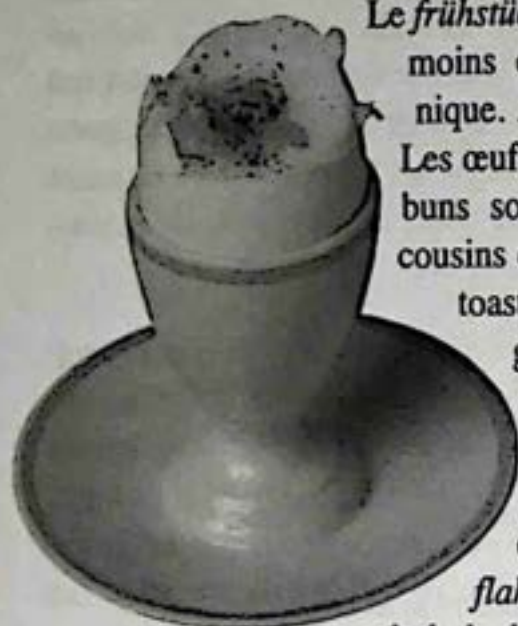
Première constatation, l'importance du petit-déjeuner croît en direction du nord et de l'est, et décroît en allant vers le sud et l'ouest. De l'autre côté de la Manche, vous vous croiriez chez Pantagruel. En Angleterre, les œufs frits sur de fines tranches de bacon côtoient



le porridge, les flocons d'avoine et leur cruche de lait ; les pyramides de scones et de buns (petits pains) rivalisent en hauteur avec les muffins (brioches sucrées). Le tout environné de beurre, confitures... mais aussi de rognons, de saucisses types "Toulouse", voire de harengs fumés, et abondamment accompagné de thé. En Ecosse, il y aura à peine un peu plus de porridge et un peu moins de muffins et en Irlande, tout sera de provenance irlandaise, c'est juré. Sauf le thé à qui de l'eau 100 % irlan-



daïse et une longue infusion confèrent un punch supérieur à celui du rhum. Évidemment, après cela, il ne faut pas s'attendre à ce que l'on vous propose un vrai repas en milieu de journée.



Le *frühstücken* allemand est un tout petit peu moins copieux que le *breakfast* britannique. À peine, avec quelques variantes. Les œufs sont cuits à la coque et scones et buns sont remplacés par les *brötchen*, cousins des "pistolets" belges, et les pains toastés que les Néerlandais tartinent de gouda doux. Mais il faut dire qu'un fort courant "vert" venant de Scandinavie a tendance à remplacer beurre, confitures, pain et charcuteries par des céréales *corn-flakes* ou du *muesli* servis dans un bol de lait et accompagnés d'un fruit et

d'une boisson. De Vienne à Amsterdam en passant par Berlin, Bruxelles et Luxembourg, céréales et fruits placent le petit-déjeuner sous le signe de l'équilibre et du délice.

Et le sud, me direz-vous ? Comment petit-déjeune-t-on à Athènes, à Rome, à Madrid, à Lisbonne ? En Grèce, la journée commence par un fort café épais baptisé «café hellénico», cousin très proche du café turc, que l'on déguste à petites gorgées dans de toutes petites tasses. On y trempe du *paximadi*, un pain très dur, et l'on alterne avec une friandise délicieuse : des amandes légèrement grillées, baignant dans du miel. En Italie, la *prima colazione* ne vous dépaysera pas trop. On vous servira de délicieuses briochines





avec votre cappuccino ou votre expresso. Mais si vous tenez à bien petit-déjeuner de l'autre côté des Pyrénées, une seule adresse : Gibraltar ! Le *desayuno* espagnol place même un appétit d'oiseau en réserve de la République. Au mieux, vous aurez droit à un chocolat dans lequel la cuillère tiendra toute droite, accompagné d'un *Churro* (beignet frit à l'huile d'olive). En insistant beaucoup, vous obtiendrez un verre de lait d'amandes en place du traditionnel verre d'eau glacée. Chez les voisins portugais, le *pequeno al moço* est plus raisonnable, nettement branché sur la viennoiserie dans les villes, mais, à la campagne, on vous proposera encore quelques charcuteries.

En conclusion, si vous voulez bien petit-déjeuner, où que vous soyez en Europe, demandez un petit-déjeuner à la française, vous ne serez pas déçu. Pour mémoire, je serais bien en peine de vous donner un quelconque menu de petit-déjeuner, aucun maître-queue ne s'étant, à ma connaissance, penché sur le sujet. Mais je vais vous donner la recette de la brioche provençale qui est la cousine de la briochine italienne.

## LA BRIOCHE PROVENÇALE

► Dans un verre de lait chaud, délayez 75 g de sucre, une cuillerée à café de sel et 80 g de beurre.

► Quand le mélange est tiède, ajoutez une noix de levure de boulanger et deux œufs battus puis, peu à peu, 325 g de farine, et un zeste d'orange finement râpé. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien souple, ce qui vous prendra au moins 10 minutes. Formez un pain et laissez lever une heure dans un endroit tiède (la pâte doit doubler de volume).

► Formez une grosse brioche ou plusieurs petites, badigeonnez avec un peu de lait et cuisez à four chaud (180° environ, de 20 à 40 minutes selon la grosseur des brioches). À la sortie du four, saupoudrez de sucre en grains.

Bon appétit

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## LES VRAIS-FAUX POISSONS



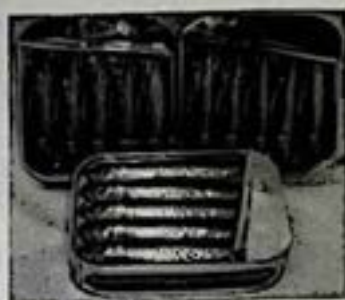
Je vous ai plusieurs fois — et longuement — parlé du poisson, de la richesse de sa valeur nutritive, de sa place dans l'alimentation, des modes de cuisson qui lui conviennent. Le sujet n'est pourtant pas épuisé, nous y reviendrons. Je vous vois sourire, en vous disant : Anaïs, cette année, va nous parler des poissons en chocolat qui nous guignent de leur bel œil de merlan frit derrière la vitrine du pâtissier. Eh bien, non, pas du tout, pas plus d'ailleurs que des petits poissons de papier qui vont se balancer malicieusement au dos de votre veste au moindre voisinage d'un ou plusieurs petits-enfants.

Pour Avril 2002, je vais vous parler des vrais-faux poissons qui n'ont, rassurez-vous, rien à voir avec les vraies-fausse factures, ni avec les vrais-faux passeports. Les vrais-faux poissons sont culinairement valables et se taillent toujours leur franche part de succès à table.

Le plus commun est le poisson ensablé, je veux dire en (pâte) sablée, bien sûr. Vous le découperez à la grosseur qui vous convient dans une pâte sablée parfumée à votre goût et dans laquelle un jaune d'œuf supplémentaire pour trois œufs donnera une consistance plus souple. Vous n'oublierez pas de lui dessiner œil, gueule, nageoires, etc. Vous le frotterez bien avec du beurre avant de l'enfourner sur une grille garnie de papier sulfurisé, et vous le sortirez tout brillant pour le goûter des enfants.

Du côté des poissons salés, je vous propose le poisson-tarte. Vous donnez à la pâte à tarte la forme de votre poisson préféré et vous la borde d'un petit boudin de pâte, consolidé si besoin est par une bordure de papier fort et, selon votre humeur et vos disponibilités, vous lui faites une parure d'écailles avec des rondelles de tomates, de courgettes et d'oignons disposées sur un lit de farce à la





viande comme celle que l'on utilise pour les farcis, etc. Il ne reste qu'à saupoudrer de chapelure et à cuire au four. Vous obtiendrez un poisson riche en garnissant la pâte, avant cuisson, avec une béchamel fourrée de noix de Saint-Jacques et de lamelles de truffes. Ce poisson salé a une version crue : la pâte est cuite à blanc et garnie de rondelles de tomates, de concombres, voire de radis, nappées d'un filet d'huile d'olive citronnée. N'oubliez pas l'olive pour l'œil, les carottes effilées pour les nageoires et les lanières de fenouil pour la gueule. En cherchant bien, vous pourriez trouver une variante à servir en entrée chaque jour de l'année.

Il y a aussi les poissons-feuilletés, entrebâillés délicatement après cuisson et fourrés de mille bonnes choses, tapenade, crème d'anchois, roquefort, chair de crabe, saucisse-cocktail. Tout petits et dressés en pyramides, ils animeront gaiement vos apéritifs.

Poissons-tartes et poissons-feuilletés se conjuguent aussi en version sucrée, les premiers avec des écailles de rondelles de fruits, là encore crus (kiwis par exemple) ou cuits (pommes, poires, prunes), les seconds fourrés de fruits rouges ou, pourquoi pas, de crème pâtissière. Pour les apéritifs ou les goûters d'enfants, vous pouvez découper avec un emporte-pièce des poissons en pain de mie. Garnis à votre fantaisie, ils vogueront en banc serré comme de véritables sardines, dans un plat bleu évidemment.

J'ai bien essayé, un jour de grand branle-bas culinaire, de créer un poisson-baba. Ce ne fut pas une réussite. Le pauvre ! Au moment de passer à table, il était aussi lamentable que le poisson rouge de l'école maternelle après l'indigestion de floraline qui lui fut fatale.

Et, pour en terminer avec les vrais-faux poissons, voici la recette d'une petite gourmandise vite préparée.





## PETITS POISSONS FEUILLETÉS À LA CRÈME

► Découpez dans du carton une forme de poisson de la taille d'une petite sardine.

► Étalez un rouleau de pâte feuilletée surgelée (bien entendu, vous pouvez l'avoir faite vous-même, mais je vous ai dit "rapide") et découpez-la en vous servant du gabarit en carton (un rouleau de 300 g vous donnera à peu près 18 poissons). Dessinez les écailles, la tête et la queue avec la pointe d'un couteau. Mettez 10 minutes au congélateur.

► Déposez les poissons dorés à l'œuf sur une plaque en tôle recouverte de papier sulfurisé et cuisez 6 à 8 minutes à four chaud (240°). Laissez refroidir et coupez en deux dans le sens de l'épaisseur.

► Mélangez dans un bol, 150 g de mascarpone, 250 g de ricotta, 1 cuillerée à soupe de sucre vanillé. Garnissez la base des poissons avec cette préparation. Disposez des framboises ou des morceaux de fraises par-dessus et recouvrez avec l'autre moitié du poisson. Parsemez d'amandes effilées dorées à la poêle.

Bon appétit

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau





## AVEC DES FLEURS... ET POURQUOI PAS ?



Mon grand-père n'aimait pas les pissenlits "*parce que, disait-il, un jour, il faudra bien les manger par la racine*". Il avait tort. Outre leur valeur diurétique et laxative incontestée, la vue d'une salade de pissenlits frais cueillis, tout petits, tout mignons, couronnés du jaune lumineux de leurs fleurs, est capable de réveiller l'appétit de l'anorexique le plus coincé. Et si vous avez caché au fond du plat une sauce onctueuse faite d'huile d'olive enrichie d'un filet d'anchois finement émietté, vous pouvez mettre sur la table une pyramide de croûtons de pain séchés au four, le tout disparaîtra en moins de temps qu'il n'en faut pour l'écrire.

De même qu'elles n'ont pas la place qui leur revient en pharmacopée, les fleurs sont très injustement traitées en cuisine. Ce qui n'a pas toujours été le cas : les tisanes ont joué un très grand rôle dans la santé de nos ancêtres qui, selon qu'ils avaient besoin de se calmer ou, au contraire, de se donner du courage, de mieux digérer, de transpirer ou d'expectorer, avaient recours à la tisane de tilleul, de menthe, de camomille, de sureau, de bourrache ou de violettes. Il nous en reste de bien jolies tisanières de porcelaine...

Il y a encore une cinquantaine d'années, à la campagne, on avait coutume de combattre la constipation des nourrissons en leur mettant un tout petit rameau de mauve dans l'anus. Et un bébé tout nu, à plat ventre sur





une "coussinière" avec une fleur de mauve dans le derrière, c'est très joli ! Pourquoi la mauve, me direz-vous ? Parce que c'est une labiée et qu'elle a donc une queue carrée, ce qui sollicite des efforts expulsifs.

En cuisine, les soucis étaient largement utilisés chez les Perses et les Grecs anciens. On recueillait les pétales et on les conservait séchés pour les incorporer aux soupes et ragoûts. Plus tard, les Anglais les conservèrent en saumure et en firent une grande consommation en salade, dans les crèmes et même le pudding. Ils étaient friands de vin de souci, tant pour sa couleur que pour le piquant apporté par les pétales.

Nous, nous parfumons certains gâteaux, crèmes et salades de fruits à l'eau de fleurs d'oranger et avons, à l'occasion, recours à certaines macérations dans l'alcool : alcool de menthe, eau de mélisse des Carmes. Dans les grandes occasions, nous allons même jusqu'à utiliser de la Chartreuse qui, comme ses cousines les liqueurs des monastères, fait entrer les fleurs pour une grande part dans sa composition. Et le reste du temps, nous utilisons — bien peu — les fleurs en décorations. Ce n'est déjà pas si mal, car la présentation d'un plat se doit de stimuler l'appétit, et il est loin le temps où, toutes générations confondues, on se mettait à table avec un appétit féroce.

Aujourd'hui, adultes un peu trop sédentaires, personnes âgées désenchantées font souvent un effort pour avaler un peu de nourriture. Même les jeunes enfants dans les crèches ne sont pas toujours faciles à rassasier. Voilà pourquoi il ne faut pas hésiter à parsemer vos salades de fleurs entières ou effeuillées : soucis, capucines, pourpiers





s'allient très bien aux salades vertes, tandis que le bleu des fleurs de bourrache met en valeur les salades d'agrumes. Et, une fois l'an, il faut sacrifier au rite des beignets de fleurs d'acacia. Quel bonheur de tremper les hampes fleuries dans la pâte à frire puis, une fois bien dorées, de les rouler dans le sucre fin et de les dresser en colonne sur un compotier, leur petite queue malicieusement tournée vers les convives.

Mais le rôle des fleurs dans la cuisine ne s'arrête pas là. Oh ! Bien sûr, il ne faut pas attendre

d'elles un apport de protéines, lipides ou glucides, ni même d'apport énergétique. Il faut simplement accepter ce qu'elles nous offrent, et d'abord un peu de fantaisie dans nos menus. Leur parfum est ce qu'elles ont de plus précieux : les fleurs de sauge donnent un goût incomparable aux rôtis de porc et aux châtaignes bouillies ; celles du romarin (utilisées avec économie, je dirai même parcimonie) parfument délicieusement viandes en sauce et abats. L'agneau, de l'épaule au gigot en passant par les côtes, se roule avec suavité dans la fleur de thym. Quant aux fleurs de marjolaine, elles décorent et parfument gaiement toutes les variétés de pizzas. Toutes quatre vous permettront de présenter à vos convives des pains et des crackers frappés au coin de votre personnalité. Il vous suffira d'inclure les fleurs à votre recette habituelle. Seule précaution à prendre, les mêler (attention, point trop n'en faut !) à la farine sèche, tout au début de la préparation, car elles ne s'incorporent pas une fois la pâte pétrie. Pensez aussi à parfumer huile, vinaigre et, pourquoi pas, beurre.







Fleurs de thym, de romarin, de sauge, de marjolaine, ne sont pas bien grosses, mais elles acceptent la cohabitation avec quelques feuilles. Ce qui n'est pas le cas des roses dont vous utiliserez seulement les pétales, et encore, après les avoir débarrassés de leur talon blanc, généralement amer. Vous en parfumerez bien des desserts, du fromage blanc aux crèmes en passant par les yaourts, glaces et sorbets. Si vous avez un rosier généreux, vous pourrez vous lancer dans la confiture de roses dont je vais vous donner la recette. Mais auparavant, je me dois de faire l'éloge de la fleur de courgette, qu'on prépare dans le midi en omelette, en soufflé, en beignets et même farcie. Son goût très fin, un peu fade diront certains, sera rehaussé par un nuage de persil haché.





## CONFITURE DE ROSE, RECETTE ÉGYPTIENNE

► Faites bouillir dans deux verres d'eau 125 g de pétales de roses séchés, provenant d'un rosier non traité. À ébullition, ajoutez 750 g de sucre cristallisé. Baissez le feu. Quand le sirop devient épais, ajoutez deux cuillerées à soupe de jus de citron. Donnez trois ou quatre bouillons. Laissez refroidir avant de mettre en pots.



Régalez vous !

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau

*PS : Je ne vous ai pas parlé des fleurs cristallisées, violettes, grains de mimosa, pétales de roses entières, qui sont un peu plus délicates à réaliser. Deux techniques sont proposées. Je vous déconseille la première, à base de blanc d'œuf cru, donc à consommation immédiate. Pour l'autre, prenez soin d'acheter votre gomme arabique en pharmacie et de la faire dissoudre dans un alcool blanc (une cuillerée à café de gomme dans une cuillerée à soupe d'alcool). Trempez vos fleurs dans cette solution et laissez-les sécher la tête en bas avant de les fermer hermétiquement dans un bocal. Elles vous étonneront par leur luminosité lorsque vous en décorerez vos gâteaux de fête, crèmes et sabayons.*



## MES CONFITURES : C'EST CADEAU

Eh oui ! Tout arrive ! Il y a longtemps que la vieille Anaïs cherchait comment remercier tous les aimables lecteurs et toutes les aimables lectrices qui lui écrivent de si gentilles lettres (auxquelles elle ne répond pas toujours d'ailleurs). Remarquez qu'elle a toujours de bonnes raisons pour ça : un jour, elle ne trouve plus ses lunettes, le lendemain, elle doit garder le bébé de sa voisine... Vous avez raison, la vérité, c'est qu'elle devient un peu paresseuse et qu'il faut bien reconnaître que c'est plus intéressant de faire la conversation en gouzi-gouzi à une Pauline toute ronde et rose que de taper sur un ordinateur.

Cela dit, ce matin, moi, Anaïs Dufourneau, en ouvrant mes volets, j'ai eu une idée. Ou plutôt, c'est une merlette qui me l'a suggérée, une jolie merlette aux plumes noires bien lissées qui faisait le tour du cerisier en voletant gaiement, à la recherche de la première cerise mûre. Je vais vous donner mes cinq meilleures recettes de confiture. Jusqu'à présent, elles étaient restées enfermées, sur la plus haute étagère de mon placard, dans mon coffret à recettes, sous le cahier de cuisine de feu ma belle-mère qui était un fin cordon-bleu. Vous allez les adopter parce qu'elles sont simples et impossibles à rater. Et chaque année, en collant sur les pots les belles étiquettes où vous aurez écrit : "recette d'Anaïs", vous penserez à moi. Et ça me fera une petite éternité.

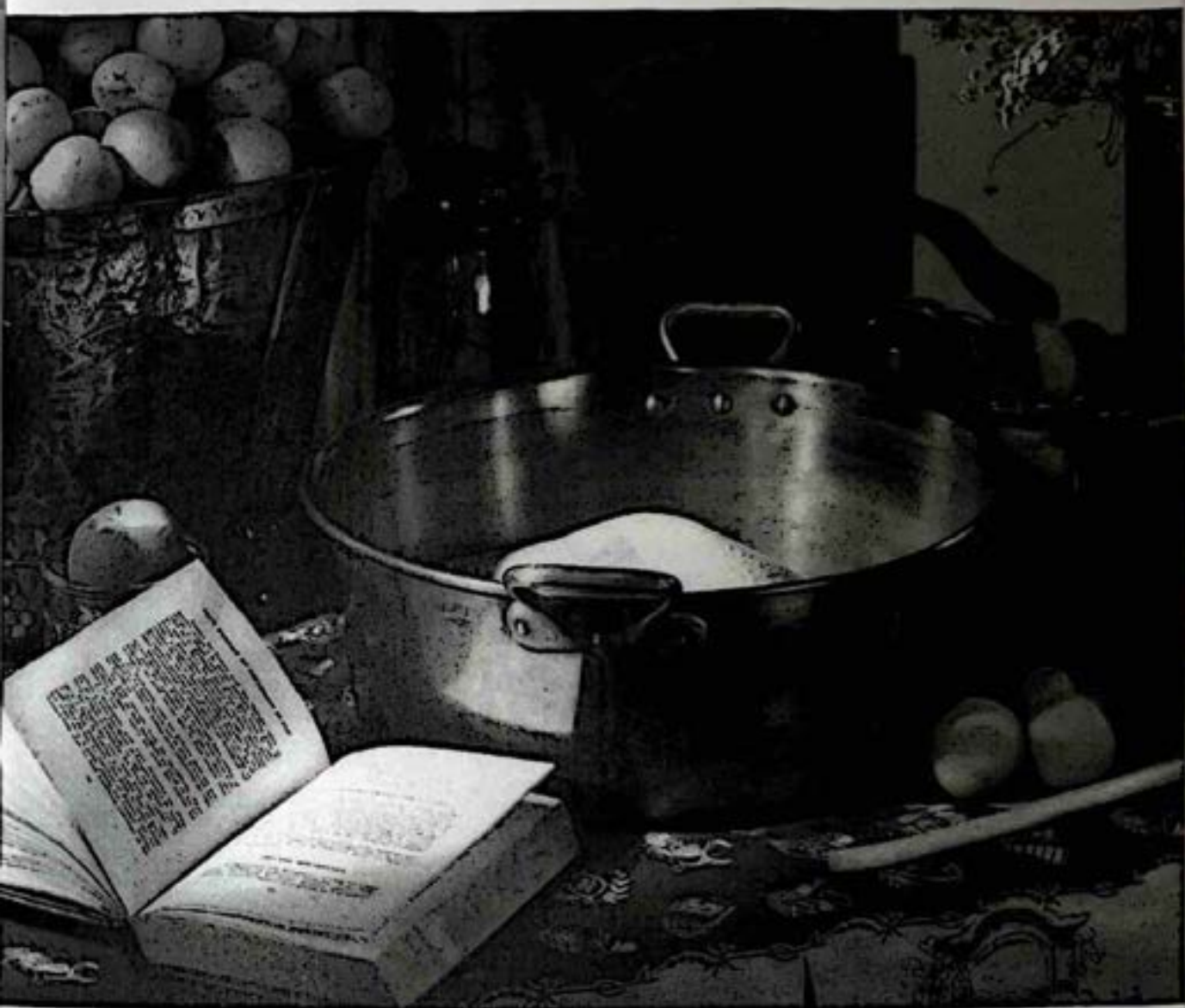
Mais avant de vous les donner, je vais vous souffler quelques petits trucs auxquels on ne pense pas toujours.

D'abord, le matériel : il vous faut une bassine à confitures. Prévoyez-la grande, de façon à éviter les éclaboussures et les débordements, et si possible en inox. Il vous faut aussi une spatule en bois, un entonnoir à confiture et des pots de verre ou de grès à couvercle qui se visse.

Le choix des fruits : préférez ceux qui sont très mûrs et même trop mûrs. Donc, attendez la pleine saison pour les acheter.

Les quantités n'ont aucune importance. On fait aussi bien cinq pots que dix ou un. Ce qu'il faut respecter, c'est le rapport du poids de sucre à celui des fruits et bien sûr les proportions des adjuvants comme vanille, jus de citron, zeste d'orange, etc.





La cuisson se fera toujours à feu doux et si possible en plusieurs fois. Le temps de cuisson varie selon la quantité. La confiture est cuite lorsqu'une cuillerée de jus, déposée sur une soucoupe froide, se prend en gelée.

La mise en pots se fera rapidement. Les pots de verre ou de grès auront été rincés à l'eau très chaude, bien égouttés et remplis à ras bord de confiture brûlante. Le couvercle sera vissé aussitôt et les pots renversés. Après complet refroidissement, ils seront stockés au frais et à l'abri de la lumière.

La confiture se conserve largement une année. Elle apportera à vos petits goûters d'hiver calories et sucres de bonne qualité sur de larges tartines. N'en abusez pas, mais régalez-vous.



## CONFITURE DE CERISES

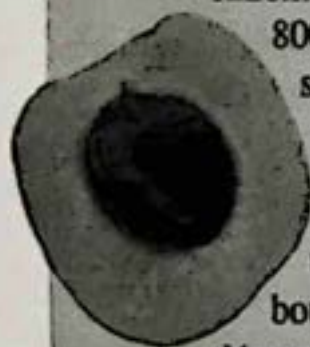
► La première à embaumer la maison. Toutes les variétés de cerises et de bigarreaux conviennent. Mais, méfiez-vous des cerises blanches, dites cerises à confiture qui sont facilement véreuses. Si vous n'en avez pas encore, offrez-vous une machine à dénoyauter. On enlève les queues, on met les cerises dans le bac, on donne trois ou quatre tours de manivelle, les cerises sortent d'un côté et les noyaux de l'autre. C'est génial, c'est pas cher, et en plus c'est rigolo.



► Mettez les cerises dans la bassine à confiture et ébouillantez-les quelques minutes. Égouttez-les et passez les trois-quarts des fruits à la moulinette, grille moyenne. Mettez tous les fruits dans la bassine, ajoutez-y les noyaux serrés dans un nouet (un bas de nylon dépareillé fera l'affaire). Pour chaque kilo de fruits, ajoutez 750 g de sucre cristallisé et un verre de jus de groseille ou le jus d'un petit citron. Laissez macérer au moins trois heures en touillant de temps en temps avec une spatule en bois. Portez à ébullition, puis faites cuire à feu doux, selon la méthode indiquée plus haut.

## CONFITURE D'ABRICOTS

► C'est la reine des confitures, cette recette ancienne donne des fruits entiers baignant dans du sirop, que l'on peut utiliser en décoration. Pour chaque kilo d'abricots, vous compterez 800 g de sucre, vous ajouterez encore 300 g de sucre, 1/3 de bâton de vanille, 1/3 de jus de citron et 1/3 de litre d'eau.

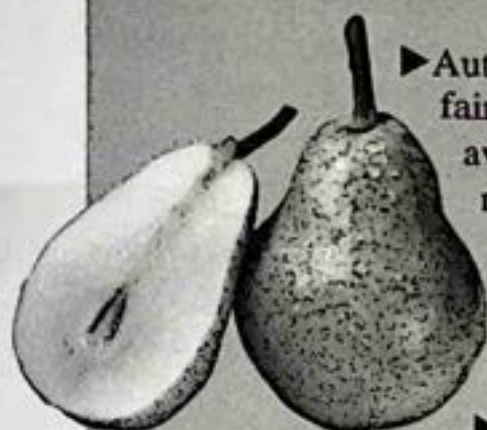


► Dans une bassine à confiture, portez à ébullition l'eau, les 800 g de sucre et la vanille. Laissez bouillir 5 minutes. Jetez juste assez d'abricots dénoyautés et partagés en deux pour recouvrir la surface de la bassine. Baissez le feu tout en maintenant l'ébullition et comptez dix minutes. Laissez refroidir et reposer au moins 24 heures. Si vous voulez procéder sur une grande quantité, recueillez les abricots avec une écumoire et réservez-les dans un plat afin de faire une ou plusieurs autres passées. Recommencez encore deux fois l'opération. À la fin, les abricots sont devenus



translucides, sortez-les avec une écumoire et disposez-les dans les pots. Ajoutez les 300 g de sucre et le jus de citron au sirop restant dans la bassine, portez à ébullition. Laissez bouillir doucement 15 minutes, versez sur les abricots de façon à remplir les pots et fermez tout de suite.

## CONFITURE DE PÊCHES ET DE POIRES



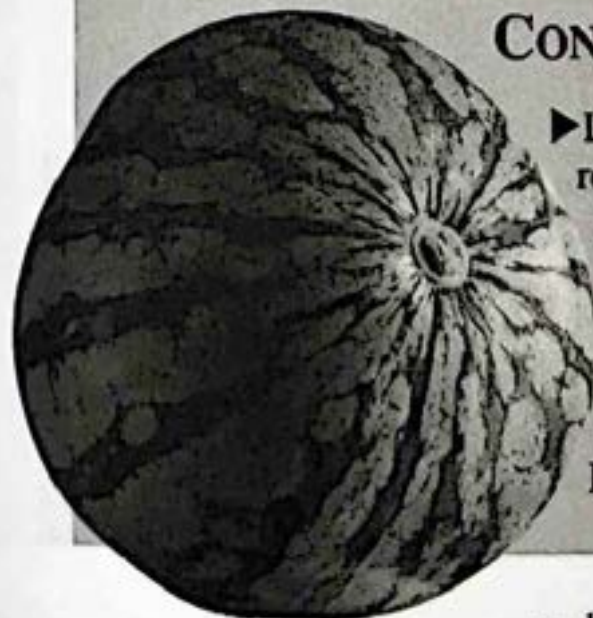
► Autrefois, on n'utilisait pas de sucre pour faire cette confiture de fin d'été, mais l'eau avec laquelle on avait rincé tous les instruments qui avaient servi à tirer le miel des rayons : bassines, couteaux, tamis, etc. Voilà pourquoi j'y ajoute un peu de miel.

► Vous choisirez des pêches de vigne, un peu fermes, et des petites poires rouges dites poires à confiture, dans la proportion de 2/3 de poids de pêches pour 1/3 de poids de poires. Au fur et à mesure que vous pèlerez, dénoyauterez et épépinerez vos fruits, vous les arroserez légèrement d'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent. Vous laisserez macérer vos fruits avec un poids égal de sucre et 1/2 verre de miel pendant 24 heures. Puis, sur feu doux, vous les amènerez à ébullition. Il faudra laisser bouillir doucement 10 minutes, laisser reposer 48 heures et recommencer avant de mettre en pots.



## CONFITURE DE GIGERILLE

► La gigerille ou pastèque à confiture est en train de remonter vaillamment la vallée du Rhône, marché après marché. Bientôt, vous la trouverez à Paris. Elle se caractérise par une écorce très dure et une grande quantité de graines. N'hésitez pas à la travailler à l'en-





vers, c'est-à-dire à la découper en tranches très fines avant de la peler et de l'épépiner, c'est beaucoup plus facile, les graines tombent toutes seules. Laissez macérer vos tranches fines avec la moitié de leur poids en sucre et une orange et un citron coupés en rondelles pour chaque kilo de fruits. Portez doucement à ébullition et laissez cuire une bonne heure, puis refroidir 24 heures. Faites à nouveau cuire à feu doux pendant une demi-heure, puis recommencez le lendemain. Avant de mettre en pots selon la méthode habituelle, ajoutez un soupçon de rhum.

## GELÉE ET PÂTES DE COINGS

► Choisissez de gros coings, bien jaunes et bien odorants. Surtout, ne les pelez pas. Coupez-les en quatre, ôtez les parties abîmées et les cœurs que vous serrerez dans un nouet. Mettez les coings à cuire, recouverts d'eau, avec le nouet, dans une grande bassine jusqu'à ce qu'une aiguille à tricoter puisse les traverser. Égouttez-les soigneusement, réservez l'eau de cuisson. Passez les fruits à la moulinette, grille fine, ajoutez le même poids de sucre et faites cuire en tournant toujours avec la cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte prenne une belle couleur dorée. Versez-la dans des moules variés : rapiers, bols, etc. et laissez sécher. Pour conserver plusieurs mois, quand la pâte est bien sèche, coupez en bâtonnets et roulez dans du sucre fin, avant de ranger dans une boîte hermétique.



► Passez finement l'eau de cuisson, ajoutez-y le même poids de sucre et faites cuire avec le nouet jusqu'à ce que la gelée prenne.

Et ce sera la dernière pour aujourd'hui. Mais rassurez-vous, pour Noël, je vous promets de vous donner le clou de la collection : la confiture de pommes-reinettes et d'ananas.

En attendant : bonnes confitures !

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



## VOYAGER PRÈS

À droite, rien ! À gauche, rien ! Autour de chez moi, c'est comme dans la chanson. Nous entrons en vacances et tout le monde est parti. Sauf moi. Ça étonne toujours les nouveaux voisins qui, comme la plupart des gens, occupent leurs vacances à voyager. Loin. Toujours plus loin et même le plus loin possible. Ils me reviendront en pleine forme à la fin de l'été et, quelques jours après, je recevrai l'Alhambra, les Pyramides ou le Kilimandjaro en cartes postales. J'irai les remercier et ils me diront gentiment : *"Alors Anaïs, le voyage, ce n'est pas encore pour cette année ?"*. Ils doivent imaginer que j'ai le mal des transports ou quelque chose dans ce genre. Mais ce n'est pas ça du tout. Moi, je ne voyage pas loin, je voyage près. Et j'y prends un plaisir extrême.

À l'automne, je choisis ma destination après avoir consulté, comme eux, les splendides catalogues généreusement distribués par l'aimable employée de l'agence de voyages. Une fille épatante qui renseigne les clients en répondant au téléphone et en tapant sur un clavier. Le tout sans cesser de sourire. Je me demande comment elle fait.

Cette année, c'est décidé, ce sera la Nouvelle-Zélande. J'ai profité







des dernières longues soirées d'hiver pour lire tout ce que j'ai trouvé à la bibliothèque et la nièce de la boulangère, qui y est allée il y a deux ans, m'a prêté ses guides. J'ai acheté un chapeau de paille et un imperméable léger, de bonnes chaussures de marche et un splendide poster de la baie d'Auckland que j'ai épinglé dans ma salle de séjour. J'y suis et je sens que je vais m'y plaire. D'abord, c'est le premier pays à avoir donné le droit de vote aux femmes, et puis c'est

plein de moutons. Bien entendu, je vais me mitonner un repas couleur locale, verte bien entendu, de la couleur du kiwi, ce fruit qui nous est venu de Chine en passant par la Nouvelle-Zélande. J'ai été alléchée par sa peau sombre et par l'arôme frais et acidulé libéré par sa pulpe tendre et juteuse. C'est le fruit champion toutes catégories de la richesse en vitamines B et E, et particulièrement en vitamine C dont il apporte 100 mg pour 100 g. Un seul kiwi apporte donc une fois et demie la dose quotidienne recommandée. Riche également en calcium, en fer et en sels minéraux, il n'apporte que très peu de calories (72 pour 100 grammes).

Je vous invite donc à partager ma salade néo-zélandaise, ce soir, sur mon balcon. Vous verrez, c'est très agréable. Je vous servirai de l'eau de ma source très fraîche et un Côtes-du-Rhône léger comme un zéphyr. Et le coucher du soleil sur la baie d'Auckland est de toute beauté.





## SALADE NÉO-ZÉLANDAISE

► Pour 3 ou 4 personnes, vous utiliserez les blancs d'un gros poulet que vous ferez dorer sur les deux faces, au gril ou mieux, au barbecue après les avoir badigeonnés d'huile d'olive.

► Laissez-les refroidir, puis émincez-les en fines lanières. Détaillez en chiffonnade six tranches très fines de jambon cru, du Parme de préférence.

► Écrasez une gousse d'ail dans le fond d'un grand saladier. Ajoutez un grand pot de yaourt nature ou deux petits (200 g environ), le jus d'un beau citron, une cuillerée à soupe de moutarde de Dijon et, si possible, une cuillerée à soupe de graines de moutarde. Salez et poivrez à votre convenance avec du poivre noir. Mélangez au fouet. Ajoutez un petit oignon rouge finement émincé, environ 150 grammes de feta détaillée en cubes, les blancs de poulet, deux grosses pêches jaunes dénoyautées, poêlées et coupées en quartiers, et quatre kiwis pelés et découpés en rondelles dont vous réserverez quatre rondelles. Remuez le tout délicatement et disposez, pour chaque convive, une part de salade au centre d'une grande assiette plate dans une belle feuille de laitue. Placez la chiffonnade de jambon sur le dessus et décorez avec une rondelle de kiwi et quelques olives noires.

Servez très frais.

Excellentes vacances,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## EH OUI ! C'EST LA RENTRÉE...

...Et c'est un sacré virage dans l'année. Au jour de l'An comme au premier juillet, on est tout souriant, persuadé qu'on va effacer tous les soucis et tous les tracas des mois passés : les rhumes de l'automne comme les durs matins d'hiver, où il faut se lever avant le soleil et courir dans le froid et le brouillard. La rentrée, c'est autre chose, tout le monde l'aborde avec sérieux, depuis les tout-petits qui apprennent à garnir leur cartable en forme de lapin rose avec la culotte de rechange et l'ardoise magique, jusqu'aux hommes politiques qui essaient de trouver la moins mauvaise façon de nous faire avaler la pilule qu'ils nous ont concoctée en place de leurs si belles promesses du printemps, en passant bien sûr par les ados qui révisent leurs cours et, finalement, tous les corps de métiers.



Et les cuisinières ? Savez-vous comment elles préparent leur rentrée ? J'en connais qui font repeindre leur cuisine, d'autres qui récurent leur carrelage à la lessive Saint Marc et aux cristaux de soude, avec rinçage à l'eau javellisée. C'est très bien, nickel et désinfecté. D'autres font une révision de leur matériel et en profitent pour renouveler une partie de leurs ustensiles de cuisine. C'est aussi très bien, à condition de se séparer des vieux, sinon on est vite débordé par les tire-bouchons, vide-pomme et casse-noix divers et variés... et on continue d'utiliser les anciens.

Pour cette rentrée, je vais vous faire une proposition : nous allons établir, une fois pour toutes, une liste des termes employés en



cuisine. Ginette Mathiot, à qui les femmes de ma génération doivent beaucoup (et les jeunes femmes davantage, mais elles ne le savent pas), ouvrait sa "Cuisine pour tous" par une "explication des principaux termes employés dans l'art culinaire". Ce qui était à l'époque une excellente idée me paraît encore meilleure aujourd'hui.

- ⇒ **Abaisser** : aplatir (une pâte).
- ⇒ **Blanchir** : plonger dans l'eau bouillante les légumes pour diminuer leur volume ou leur âcreté, les viandes pour les attendrir.
- ⇒ **Braiser** : cuire à feu doux dans un récipient fermé, avec très peu de jus.
- ⇒ **Brider** : ficeler une volaille pour coller les membres au corps.
- ⇒ **Chemiser** : beurrer ou huiler légèrement un moule, puis le saupoudrer de farine et bien secouer pour répartir cette dernière.
- ⇒ **Décanner** : laisser reposer un liquide, afin qu'il se clarifie.
- ⇒ **Déglicer** : diluer le caramel qui s'est formé avec le jus d'une viande pendant la cuisson avec un peu d'eau ou de vin, et laisser cuire doucement, deux minutes.
- ⇒ **Dégorger** : laisser tremper une viande ou, plus souvent, un abat dans de l'eau fraîche pour éliminer les impuretés ou le sang qu'ils contiennent.
- ⇒ **Dessécher** : faire rendre l'humidité d'une substance en l'exposant à la chaleur ou au courant d'air.
- ⇒ **Dorer** : enduire le dessus d'une pâtisserie avec du jaune d'œuf délayé dans de l'eau, avant d'enfourner.
- ⇒ **Dresser** : disposer les aliments avant de servir.
- ⇒ **Échauder** : arroser d'eau bouillante les fruits ou les légumes qu'on veut éplucher rapidement.
- ⇒ **Émincer** : débiter en tranches très fines.
- ⇒ **Farcir** : garnir, avec une préparation crue ou cuite, des légumes, des volailles, des tranches de viande.
- ⇒ **Flamber** : passer une volaille au-dessus d'une flamme vive pour la débarrasser des duvets qui ont résisté au plumage.
- ⇒ **Foncer** : garnir le fond d'un moule avec de la pâte, ou celui d'une marmite avec du lard ou de la couenne.



- ⇒ **Fraiser** : pétrir la pâte avec la paume de la main pour la rendre lisse.
- ⇒ **Frémir** (faire) : maintenir la température juste avant que le liquide ne bouille.
- ⇒ **Glacer** : recouvrir de gelée ou de sirop de sucre épais, saupoudrer de sucre glace et caraméliser.
- ⇒ **Larder** : introduire des lardons ou des gousses d'ail dans une pièce de viande, toujours dans le sens des fibres.
- ⇒ **Macérer** : laisser en contact prolongé avec un liquide à froid.
- ⇒ **Manier** : travailler du beurre afin de le mélanger avec de la farine.
- ⇒ **Mariner** : faire macérer du gibier ou de la viande crues dans un vin fortement aromatisé afin de les attendrir et de les débarrasser de leur âcreté.
- ⇒ **Masquer** : recouvrir pour dissimuler et créer un effet de surprise.
- ⇒ **Mijoter** : cuire tout doucement à petit feu.
- ⇒ **Monder** : ôter la seconde peau des amandes, des noisettes.
- ⇒ **Mouiller** : allonger la sauce avec un liquide.
- ⇒ **Napper** : recouvrir avec une sauce épaisse.
- ⇒ **Paner** : enduire de jaune d'œuf battu, puis de chapelure.
- ⇒ **Parer** : enlever les parties inutiles ou disgracieuses.
- ⇒ **Pocher** : cuire quelques minutes à grand bouillon, sans couvercle.
- ⇒ **Réduire** : faire épaissir une sauce ou un jus par évaporation.
- ⇒ **Revenir** : tourner dans un corps gras très chaud, afin de former une croûte de belle couleur qui conserve les sucs à l'intérieur de l'aliment.
- ⇒ **Sauter** : secouer une sauteuse afin que la préparation dore sans attacher.

Je ne vais pas vous laisser sans une petite recette. Celle-ci, très simple, va vous aider à remplir votre boîte à biscuits, ce qu'il ne faut jamais oublier de faire à la rentrée.



## LES CROQUETTES DU MOULIN DE LA TUNE



► Dans un saladier, mélangez bien un œuf, un verre de sucre cristallisé, un verre d'amandes non mondées légèrement passées au four, une cuillerée à soupe d'eau de fleurs d'oranger.

► Séchez avec de la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte de la consistance d'une pâte à tarte. Roulez en petits boudins, que vous dorez à l'œuf avant de les mettre à cuire à four très chaud, juste le temps qu'ils prennent une belle couleur.

► Coupez en tranches dès la sortie du four et laissez refroidir dans une corbeille.

Bon goûter,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



Alerte ! Financièrement, nous arrivons au creux de la vague automnale. C'est toutes les années pareil, mais chaque fois, on se laisse surprendre. Il faut dire que nous avons bien des circonstances atténuantes. Il y a eu tout d'abord les soldes impossibles à éviter, puis les vacances à bourse dénouée, et enfin la rentrée avec son cortège d'achats indispensables autant que ruineux. Et il va y avoir dans six semaines les achats en prévision de Noël !

Il y a donc urgence, non pas à faire des économies, ça, à part le gouvernement, je ne pense pas que quelqu'un croie que c'est encore possible aujourd'hui, mais à dépenser moins. Et en cuisine, ce n'est pas si difficile que ça. Il suffit par exemple d'employer de préférence certains moyens de cuisson tout aussi savoureux que d'autres, qui permettent de préparer de bons plats à peu de frais. Au premier rang de ces préparations, je placerai sans hésiter une seule seconde, les beignets.



Contrairement à une idée reçue, les beignets, s'ils sont faits correctement, ne sont ni gras, ni lourds à digérer. Mais on doit pouvoir dire d'un beignet ce que les cuisinières d'outre-Manche disent d'une escalope de veau milanaise : *"Une jeune mariée doit pouvoir s'asseoir dessus sans tacher sa robe"*. Résultat qui s'obtient en observant deux règles d'or : premièrement, cuire les beignets vivement, à grande friture, en les jetant par petites quantités dans un abondant bain de friture très chaud (juste avant que le corps gras ne se mette à fumer, ce qui amènerait la formation d'acroléine, substance fort indigeste). Deuxièmement, les sortir du bain avant de couper la source de chaleur, et les placer tout de suite dans un égouttoir muni d'un dessous, et les maintenir au chaud, dans le four à basse température par exemple, afin qu'ils abandonnent la matière grasse qu'ils ont emmagasinée.



Il y a, vous le savez sans doute, deux sortes de beignets très différents. Les beignets de pâte et les beignets tout court.

On peut faire les seconds, en enrobant avec la pâte à beignet dont je vous donne la recette, et qu'il faut préparer un peu à l'avance, absolument tout ce qu'on veut : du riz, de la semoule, des pâtes, du fromage, du poisson, de la viande, de la volaille, des légumes et même des fleurs.

La pâte à beignet est très simple à faire et quasiment inratable. Dans un plat creux, versez une bonne grosse cuillerée à soupe de farine, un demi-sachet de levure chimique, une pincée de sel, un œuf, un verre de lait, et laissez reposer un moment avant d'y jeter les ingrédients à enrober. Les légumes et les fruits crus peuvent être coupés en fines lamelles, c'est ce qu'on fait lorsque l'on veut régaler son monde avec les beignets de pomme au goût d'enfance. Essayez avec des courgettes ou des aubergines et vous m'en direz des nouvelles. On peut aussi cuire et réduire en purée certains ingrédients avant de les intégrer à la pâte. C'est ainsi que les restes de pommes de terre en robe des champs se transforment en pommes dauphines, et les restes de morue blanchie, en acras.

La base des beignets de riz ou de pâtes sera fournie sans problème par le supplément mis à cuire en même temps que le riz ou les pâtes destinés à une autre préparation, bolognaise, gratin ou salade ; et les restes de volaille finiront en beignets de façon fort honorable.

Vous obtenez ainsi, pour un prix de revient minime, un bon plat à servir en entrée, avec une salade verte ou, en plus grande quantité, en plat principal, qui vous apportera les éléments nutritifs de la base, augmentés des lécithines du jaune d'œuf, du calcium du lait et des glucides de la farine.

Et naturellement, vous pouvez, toujours à petit prix, offrir un excellent dessert : beignets de bananes ou d'ananas flambés au rhum, par exemple.

L'autre forme de beignets, ce sont les beignets de pâte, dont la variété est très grande. Ils sont surtout servis en desserts et gourmandises. Ceux de pâte à choux sont connus sous le nom de "pet de



bonne" et ceux de pâte brisée, étalée, très, très finement, sont appelés bugnes à Lyon, merveilles en Dauphiné et oreillettes en Provence. Plus on descend et plus la pâte doit être fine. À Marseille, avec douze œufs, on fait des oreillettes pour tout le quartier !



Il ne faudrait pas croire que les beignets sont une spécialité du sud de la France. On en fait dans le monde entier. Les Slaves font des "boulets" : boulets russes à Varsovie, boulets berlinois à Moscou, en utilisant une pâte levée à la levure de bière appelée aussi levure de boulanger. Les Chinois font des beignets de crevettes et les Canadiens des beignets à la graisse d'ours et au sirop d'érable. Et de l'autre côté de la Méditerranée, les marchands ambulants vous proposent des beignets aux amandes, aux pistaches et aux pignons dégoulinants de miel.

Mais puisque je vous ai parlé de Marseille, je vais vous donner la véritable recette des chichi-frégi, tels que les fabriquait de l'aube à la nuit le vieux Louis, dans une toute petite échoppe de la rue Longue-des-Capucins, il y a bien longtemps de ça.



## CHICHI-FRÉGI

► Délayez un demi-paquet de levure de boulanger dans un demi-verre d'eau tiède parfumée avec deux cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger.

► Versez dans un saladier dans lequel vous aurez disposé 500 g de farine et une pincée de sel. Amalgamez bien et ajoutez de l'eau tiède autant qu'il en faut pour obtenir une pâte souple que vous laisserez reposer une heure sous un torchon.

► Étirez cette pâte en un long boudin que vous jetterez par tronçons en larges spirales dans un bain d'huile très chaude, et que vous couperez aux ciseaux une fois cuite.

Les chichi-frégi se mangent chauds et largement saupoudrés de sucre, en les tenant par la base entortillée de papier sulfurisé.



Régalez vous,,

Votre dévouée,

Anaïs Dufourneau



## THÉ OU CAFÉ ?

Ce soir, ce sera thé, n'en déplaise à Monsieur Balzac (Honoré de) qui avait l'impudence d'écrire dans le "Traité des excitants modernes" : *"Là où les femmes boivent le thé, l'amour est vicié dans son principe, elles sont pâles, malades, parleuses, ennuyeuses, prêcheuses."* Évidemment, quand on sait qu'il buvait quarante tasses de café par jour, on comprend son attitude belliqueuse.



De toute façon, mon projet, aujourd'hui, n'est pas de vous faire l'apologie du thé en tant que boisson, tant de gens l'ont fait avant moi, et si vous avez encore besoin d'arguments pour être convaincu, lisez donc le délicieux ouvrage de Sophie Lacoste, consacré tout entier au thé vert. Je vous rappellerai seulement pour mémoire que la théine contenue dans le thé est une forme douce de la caféine ; comme elle, elle stimule les systèmes nerveux cérébral et sanguin, mais elle a une action plus étendue dans le temps.

Je ne vous raconterai pas, non plus, les légendes du thé, ni l'histoire, pourtant passionnante, de son voyage vers l'ouest et, rassurez-vous, je ne vais pas vous faire un cours sur les diverses variétés du *Camelia sinensis*, ni sur les bonnes manières de le déguster. Je voudrais seulement réparer ce qui me semble une injustice : le sous-emploi, pour ne pas dire le quasi-non-emploi du thé dans la cuisine.

Pourtant, incontestablement, quelques feuilles de thé, mises à infuser quelques minutes dans le bouillon de cuisson avant l'égouttage, donnent une saveur très agréable aux fonds d'artichauts et aux haricots verts. Et si l'on remplace, à la fin de la cuisson des carottes à la Vichy, le verre d'eau traditionnel par un verre de thé, on obtient une variante très honorable de cette vieille recette.







Les poissons blancs, quant à eux, prendront du relief si l'on ajoute une ou deux cuillerées à soupe de feuilles de thé dans le court-bouillon deux minutes avant de les en retirer.



Toutes les volailles s'accommodent fort bien d'une bonne tasse de thé, en place d'eau chaude, lors de leur mijotage, le canard en particulier. Enfin, pour les desserts d'automne, je vous recommande les fruits pochés dans un sirop à base de thé. Pommes, poires et coings traités de cette façon sont de purs délices.

Comme vous pouvez le constater, on peut largement utiliser le thé en cuisine, d'autant plus qu'il n'y a pas de règle stricte à respecter, il faut seulement privilégier les thés un peu forts, quitte à écourter le temps d'infusion.

Mais la recette du thé que je préfère, et que je vais vous confier, est une recette de pâtisserie-maison que vous servirez à cinq heures, avec une tasse de thé (doux) évidemment.



## CAKE AU THÉ

► Dans une jatte, fouettez 250 g de sucre glace et 250 g de beurre ramolli, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et blanc.

► Incorporez un à un en fouettant pour conserver l'homogénéité du mélange, six jaunes d'œufs.

► Dans une autre jatte, mélangez 250 g de farine tamisée finement avec 15 g de poudre de thé vert "Matcha Udji" et un sachet de levure chimique. Incorporez à ce mélange la première préparation en fouettant énergiquement.

► Par ailleurs, montez les blancs des œufs en neige ferme et incorporez-les, cuillerée par cuillerée, dans la pâte, en mélangeant délicatement de bas en haut.

► Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé et faites cuire 45 minutes dans le four préchauffé à 170°C. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au cœur du cake. Elle doit ressortir parfaitement sèche.

► Ne démoulez pas le cake tant qu'il est très chaud. Attendez qu'il soit tiède et ne le découpez en tranches que lorsqu'il est parfaitement froid.

Bon appétit,

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau





## TANT L'ON CRIE NOEL...

...Qu'à la fin, il vient.

Encore faut-il y penser un peu à l'avance.

À l'heure actuelle, les enfants s'ennuient. Du moins, c'est ce qu'on dit et qu'on a peine à croire. Quand on mesure du regard les Himalayas de jouets qui leur sont proposés, on est en droit de se poser des questions. Peut-être, après tout, que l'imagination et la technique, mises au service de la matière plastique, ne sont pas aussi attrayantes que ce qu'on espérait. Peut-être aussi qu'on se trompe carrément en



investissant autant dans ce secteur. Peut-être que si l'on cherchait la raison pour laquelle ils s'ennuient, il ne faudrait pas être grand clerc pour découvrir qu'ils s'ennuient parce que ce qu'on leur propose ne répond pas à leurs aspirations. Quand on est petit, au sens de jeune bien entendu, on voudrait être grand le plus vite possible. Donc, on veut faire comme les grands. Ça devrait pouvoir s'arranger. Comment ? En les faisant participer. En cuisine, c'est particulièrement facile, et Noël, la fête des enfants, est une occasion rêvée pour leur confier la préparation d'au moins une partie de ce qu'on mettra sur la table, le grand soir. Pas question, évidemment, de leur confier l'oie à rôtir, ou la dinde à farcir ! Mais pourquoi pas la préparation des friandises ?

Je vais donc vous donner quelques recettes très simples à faire réaliser par vos chères têtes blondes ou brunes, en surveillant du coin de l'œil, et même en mettant la main à la pâte, dans la bonne chaleur de l'amitié de Noël. Vous verrez comme ils seront fiers (et vous aussi) lorsque leurs chefs-d'œuvre trôneront sur la table. Toutefois, pour arriver à ce résultat, prévoyez grand, sinon vous courez le risque de voir arriver des plats pas tout à fait vides, mais presque...



## LES FRUITS FARCIS

► Préparez tout d'abord la pâte d'amandes pour farcir : dans un petit saladier, mélangez 125 g d'amandes en poudre et 125 g de sucre glace. Incorporez-y 1 cuillerée à soupe de crème de riz préalablement délayée dans une cuillerée à soupe d'eau bouillante en tournant vivement et en aplatissant avec la cuillère en bois pour obtenir une pâte bien homogène. Séparez en quatre parts.



► Colorez une part avec 1 seule goutte de colorant alimentaire vert, détaillez-la en petites olives rappelant la forme d'un noyau de dattes. Fendez une trentaine de dattes étuvées, dénoyautez-les et remplacez le noyau par une olive de pâte d'amandes. Enfin, roulez les dattes farcies dans du sucre cristallisé et rangez-les sur le plat de service.

► On farcira de la même façon des figues sèches, en creusant une ouverture ronde sur le dessus, avec de la pâte d'amandes colorée en rouge cette fois.

► Pour farcir des pruneaux, on mêlera à la pâte d'amandes colorée en rouge ou en vert, des pistaches et des noisettes grossièrement hachées.

► La troisième portion de pâte sera à la fois colorée en brun et parfumée au café en y incorporant une cuillerée à café de Nescafé humecté d'eau chaude. On en fera des boulettes que l'on coince entre deux cerneaux de noix.

► Et l'on obtiendra de délicieux massepains en incorporant à la quatrième part deux blancs d'œufs battus en neige. Partagés en petits tas et disposés sur du papier sulfurisé, ils doront en 15 minutes à four moyen.





## LES TRUFFES AUX MARRONS

► Elles ont l'avantage de se conserver plus longtemps que les truffes en chocolat parce qu'elles ne contiennent pas de jaune d'œuf cru.



► Réduisez en purée 500 g de marrons cuits à l'eau et épluchés. On peut sans problème utiliser des marrons surgelés. Incorporez-y 125 g de sucre en poudre et 80 g de beurre plus 160 g de chocolat amollis au bain-marie. Travaillez vivement jusqu'à ce que la purée soit bien lisse.

► Après complet refroidissement, façonnez de petites boules et roulez-les dans du chocolat en poudre ou en granulé. Rangez chaque truffe dans un godet de papier avant de les mettre sur le plat de service.

## ORANGETTES AU CHOCOLAT

► Choisissez des oranges à peau épaisse. Prélevez les peaux en lamelles. Faites-les bouillir 3 fois 3 minutes en changeant l'eau à chaque fois.

► Après le dernier égouttage, ajoutez 500 g de sucre cristallisé et faites cuire à feu très doux jusqu'à ce que le sucre prenne la consistance du miel.

► Retirez délicatement les lamelles de peau d'orange et étalez-les sur une surface bien lisse (marbre ou toile cirée).

► Quand elles sont bien froides, trempez-les une à une, au moyen d'une paire de baguettes, dans 500 g de chocolat de couverture que vous aurez fait fondre au bain-marie, puis laissez-les refroidir une seconde fois sur la surface lisse.



Et pour récompenser vos confiseurs en herbe, vous leur servirez une grande tartine de la fameuse confiture dont je vous ai promis la recette en juin. La voici :

## CONFITURE D'ANANAS ET DE POMMES REINETTES

►Faites cuire au boulé (120° environ) 1 kg 250 de sucre légèrement humidifié.

►Pelez un gros ananas, retirez le centre ligneux et les yeux noirs. Vous devez obtenir environ un kilo de pulpe que vous débiterez en morceaux.

►Pelez 3 grosses pommes reinettes, retirez le cœur et les pépins que vous serrerez dans un nouet de mousseline. Débitez aussi en morceaux.

►Jetez les fruits, le nouet et une gousse de vanille dans le sirop. Faites cuire une heure à tout petit feu. Versez la confiture bouillante dans les pots.

Pour les adultes seulement, on peut ajouter une cuillerée à soupe de rhum juste avant la mise en pots.

Bon Noël à tous et à toutes,

Avec l'amitié  
de votre vieille et dévouée

Anaïs Dufourneau





La mode est faite pour les gens qui n'ont pas de goût, et la politesse pour les gens qui n'ont pas de cœur, dit-on.

Tout le monde a du cœur, il faut le laisser parler, et il trouvera sans effort les mots chaleureux qui réconforteront l'amie éprouvée, comme la formule enthousiaste qui remplira d'orgueil celle ou celui dont les travaux viennent d'être couronnés de succès. Et bien sûr, les mots de miel et de lait pour accueillir le petit enfant qui vient de naître.

Pour le goût, le problème est un peu plus épineux, car si tout le monde a du goût, tous les goûts sont différents, et naturellement, chacun trouve son goût bien meilleur que celui du voisin.



Après avoir beaucoup réfléchi à la question, je suis arrivée à la conclusion suivante, que je propose pour la cuisine, le seul domaine où je pense avoir voix au chapitre. La cuisine doit impérativement répondre à un certain nombre de critères d'ordre :

⇒ **Climatique** : par grand froid, on préférera les légumes secs plus caloriques et moins chers que les légumes frais et, si le printemps est pluvieux, on ne comptera pas sur les fraises pour les desserts.

⇒ **Saisonnier** : il va de soi que les tomates qui ont rougi paisiblement au soleil de juillet sont plus savoureuses que celles qui se sont efforcées de le faire en mai dans des serres chauffées.



⇒ **Géographique** : les produits du terroir, outre qu'ils sont proposés à la vente très peu de temps après la cueillette, le sont souvent à meilleur prix, puisque entre le producteur et l'acheteur, n'interviennent ni transporteur, ni commissionnaires.

⇒ Et par-dessus tout, **Diététique**, ce qui se matérialise par l'équilibre des menus en tenant compte de l'âge et de la santé des convives.

En y regardant de près, on s'aperçoit assez vite que les goûts diffèrent selon les âges, mais aussi selon les époques. Le repas annuel des anciens du lycée de M\* sera plus savoureux, mais moins copieux que la "bouffe" organisée par les lycéens pour terminer joyeusement l'année scolaire. Et, sans remonter jusqu'à Rabelais, ni même à Louis XIV, il n'est, pour s'en convaincre, que de consulter les menus des repas de mariage ou de banquets de la fin du XIXe siècle.

Et la mode dans tout ça ? La mode naît le plus souvent d'un incident fortuit, d'un hasard, mais elle ne dure que si elle apporte un plus, une amélioration, un confort. L'explosion de son chauffe-eau à gaz contraignit Mademoiselle Chanel à lancer la mode des cheveux courts, mais des millions de femmes l'adoptèrent parce que c'était beaucoup plus confortable.

En cuisine, par souci d'originalité ou de notoriété, comme vous voudrez, de grands esprits lancent des modes à intervalles réguliers. Certaines durent le temps d'un été, d'autres un peu plus longtemps, le temps de s'apercevoir que trois haricots verts et deux rondelles de carottes sur le coin d'une assiette, fût-elle en porcelaine de Limoges, ça fait tristounet, ou que la potée en Lorraine, la garbure dans le sud-ouest ou la soupe au pistou en Provence, c'est aussi convivial et même un peu plus que le couscous ou la paella (qui n'est jamais aussi bonne que celle qu'on a mangée à Valencia).

En cuisine, comme ailleurs, les bonnes modes perdurent. Je suis prête à parier que ce sera le cas de celle des crumbles, qui sévit actuellement. Tout le monde en parle, des revues prestigieuses comme "Cuisines et vins de France" lui consacrent des chapitres entiers et même dans le journal "Le Monde", le talentueux



Guillaume Crouzet intitule l'une de ses chroniques hebdomadaires "*Crumble : la miette à la mode*". Et, naturellement tous les restaurants branchés en proposent.

Le crumble est un plat d'origine récente. C'est au cours de la seconde guerre mondiale que les ménagères anglaises, s'inspirant d'un gâteau traditionnel de la cuisine juive d'Europe centrale, prirent l'habitude d'émietter (to crumble) de la mie de pain sur une garniture de fruits, en général des pommes, avant de la passer au four. Avec la fin des restrictions, la mie de pain céda la place à une pâte très simple et très peu travaillée et les garnitures se diversifièrent. On fit des crumbles à toutes sortes de fruits frais ou secs, à la compote, et on les aromatisa diversement. Actuellement, le genre est en pleine évolution, je dirai même en pleine jeunesse. On propose au restau-

## LA PÂTE À CRUMBLE DE SHEILA DEVILLE

► Mélangez vivement du jaune d'œuf avec deux fois son poids de beurre ramolli et quatre fois son poids de farine de façon à obtenir un mélange grossier (un jaune d'œuf pèse environ 30 g). Selon ce que vous voulez en faire, ajoutez la même quantité de sucre en poudre ou salez légèrement.

## CRUMBLE AUX ENDIVES ET AUX OIGNONS

► Ecalez la valeur d'un bol de noix, hachez-les grossièrement et passez-les une minute sur une plaque chaude en les remuant sans cesse. Détaillez en fines rondelles deux belles endives et deux gros oignons. Faites-les fondre à feu doux avec un peu d'huile d'olive et un demi-verre d'eau dans une cocotte épaisse. Salez, poivrez, ajoutez un peu de noix muscade et la moitié des noix.

► Disposez cette préparation dans un plat à four et émiettez par-dessus la pâte à crumble que vous aurez confectionnée selon la recette classique avec 1 jaune d'œuf, 120 g de farine, 60 g de beurre et le reste des noix. Pour cela, vous prenez une petite quantité de pâte entre vos mains que vous frottez l'une contre l'autre.

► Faites cuire à four chaud (190-200°) jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



rant, comme chez les traiteurs et même en grandes surfaces, des crumbles dans lesquels des brisures de biscuits sablés couvrent les garnitures de fruits préalablement fondus dans du miel, ou encore des crumbles aux légumes, au poisson et aux flocons d'avoine, à la dinde parsemée de chair de noix de coco.

Si vous voulez montrer à vos amis que vous êtes une cuisinière dans le vent, ou tout simplement les régaler en leur proposant un plat savoureux, équilibré en éléments nutritifs, et peu coûteux, mettez-vous aux crumbles. Je vous en propose, avec la recette de la pâte à crumble que m'a transmise ma vieille amie anglaise, deux recettes, une salée et l'autre sucrée. Et je suis sûre que vous en inventerez d'autres.

### CRUMBLE AUX POMMES, AUX POIRES ET AUX RAISINS SECS

► Détaillez en tranches fines 2 belles pommes, si possible de variétés différentes, et 2 grosses poires pelées et épépinées.

► Passez-les 3 minutes à la poêle dans 25 g de beurre.

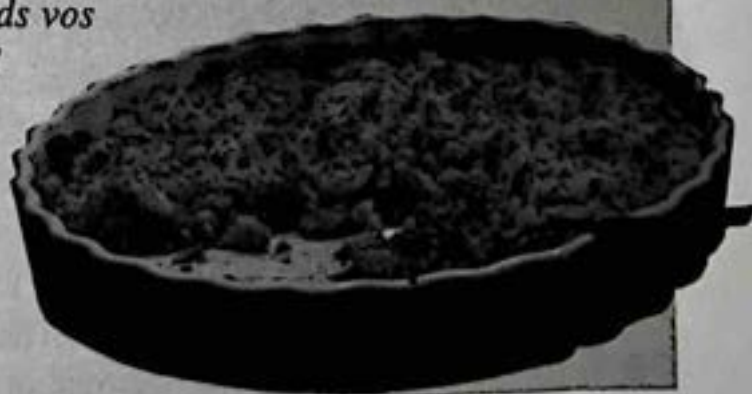
► Saupoudrez-les de sucre, parfumez-les à la cannelle et disposez-les dans un plat à four, ajoutez un verre à vin de raisins secs préalablement mis à gonfler dans de l'eau tiède.

► Parsemez de pâte à crumble confectionnée selon la recette classique avec un jaune d'œuf, 120 g de farine, 60 g de beurre et 80 g de cassonade.

► Faites cuire à four chaud une quinzaine de minutes.

*Et maintenant, j'attends vos  
crumbles personnels !*

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau





## PRÉHISTORIQUEMENT VÔTRE



J'ai beaucoup de considération pour les archéologues. Pour leur acuité visuelle d'abord. Moi sur qui il ne faut surtout pas compter pour découvrir les premières violettes au printemps, et qui ai tant de peine à rapporter un petit fond de panier de champignons en octobre, je suis dans l'admiration la plus complète quand l'un d'eux, au hasard de la promenade, se penche sur un tas de cailloux, et tout en continuant de discuter, exhume un minuscule tesson de pot. Mais ce n'est pas tout, et c'est là que ça devient admirable : j'en connais au moins un qui, sur l'heure, vous décrit le pot, vous donne son âge, son usage, sa provenance et le nom du potier.

Mais ce n'est pas tout. Depuis un certain temps, en fait depuis que la cuisine a été reconnue comme un acte culturel, un courant se dessine dans l'archéologie, plus exactement dans l'archéo-ethnographie, qui tente de retrouver et de regrouper les informations concernant l'alimentation aux temps préhistoriques et les modes de préparation des aliments. Évidemment, c'est passionnant, et certains ont poussé leurs recherches suffisamment loin, et ont fait des découvertes qui leur ont même permis de reconstituer des structures culinaires et jusqu'à des recettes !

Ainsi, à Saint-Ferréol-Trente-Pas (Drôme), une équipe de chercheurs dirigée par Jean-Claude Dumas et Robert Laudet, a découvert, il y a une quinzaine d'années, dans des vestiges de cabanes d'habitation abandonnées à la suite d'un incendie et datées de l'extrême fin de l'âge du bronze grâce à l'abondance des objets trouvés sur le site, un four écroulé dans lequel gisaient une grande jarre calée dans un socle de torchis et quatre vases emboîtés les uns dans les autres, un vase pouvant contenir une quinzaine de litres, peut-être destiné à chauffer de l'eau et, enfin, au centre, une coupelle avec ce qui restait de viande de mouton ou de chèvre... Peut-être un ragoût ? Toujours dans le four, se trouvait un grand vase rond fermé



par un petit vase, contenant des moitiés de pomme et des grains d'orge carbonisés, bouillie prévue pour le dessert sans doute. À partir de là, bien sûr, on peut échafauder bien des hypothèses. C'est ainsi qu'au jardin-musée de Limeuil en Dordogne, Véronique et Michel Guignard proposent des spécialités de la cuisine à l'âge du bronze et un charmant livret de recettes dans lequel je vais puiser pour votre régal.

À cette période de la préhistoire, les aliments provenaient encore de la cueillette, mais plus seulement. Les céréales (orge, blé, avoine et millet) et les légumineuses (pois, pois chiches, ers, allier, lentille, féverole, gesse) qu'on savait cultiver depuis le Néolithique ancien, étaient une des bases de l'alimentation. On leur ajoute des graines grasses (lin, pavot, moutarde), mais on n'utilise pas encore l'huile. Viande, lait et fromage sont produits grâce à l'élevage, mais la pêche et la chasse apportent un complément important à l'alimentation. Le sel est connu et utilisé.

Ces aliments sont préparés avec des moyens rudimentaires mais efficaces. Les graines sont broyées au moyen de meules de pierre très dures, au grain très fin, qu'on allait parfois chercher fort loin. Elles sont aussi pilées dans des mortiers de pierre avec des pilons de bois. Les viandes sont dépecées avec des couteaux et l'on a retrouvé des louches servant sans doute à touiller et à servir bouillies et ragoûts. Des récipients de céramique servaient à la cuisson. Le mode de cuisson qui semble le plus répandu est la cuisson au four. Les fours sont montés en terre ou en torchis sur une plaque d'argile lissée qui sert de socle de cuisson et sur laquelle on fait le feu, puis les braises sont retirées quand la plaque est très chaude et les aliments sont cuits directement dessus. Ce mode de cuisson a été utilisé dans les fermes, pour cuire le pain jusqu'à la fin des années cinquante. Et c'était bien bon.





## RIMOTTE AUX POMMES

► Pelez six pommes bien mûres, un peu ridées, de préférence d'une variété ancienne.

► Détaillez-les en tranches fines, mettez-les en vrac avec juste une ou deux cuillerées d'eau dans un plat de terre et faites-les fondre au four.

► Faites chauffer un litre de lait entier. Quand il commence à frémir, jetez en pluie dans la casserole 100 grammes de semoule de millet, baissez le feu et mélangez jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse.

► À la fin de la cuisson, ajoutez quelques cuillerées de miel, selon votre goût. Quand les pommes sont bien mœlleuses, sortez-les du four, et versez la bouillie encore chaude sur les fruits sans remuer.

► Servez tout de suite, ou à la rigueur encore tiède.

Régalez vous,

Votre dévouée

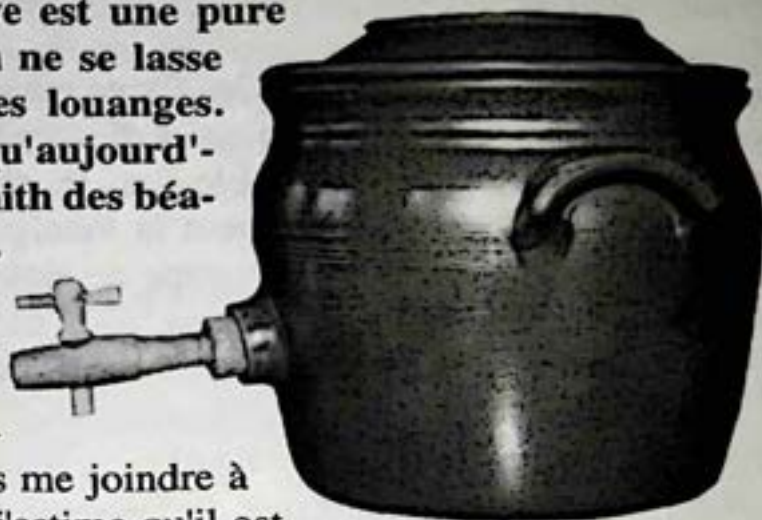
Anaïs Dufourneau



## N'OUBLIONS PAS LE VINAIGRE

L'huile d'olive est une pure merveille dont on ne se lasse pas de chanter les louanges. Je dirai même qu'aujourd'hui, elle est au zénith des beautés culinaires.

Ne comptez pas sur moi, qui suis née en Provence, pour ne pas me joindre à ce concert. Mais, j'estime qu'il est de mon devoir et de la plus élémentaire justice, de dire tout le bien que je pense de son plus fidèle compagnon, le vinaigre.



Et d'abord, qu'est-ce que le vinaigre ? C'est du vin qui a mal tourné, tout simplement, parce qu'il a été en contact avec l'air. Sous l'action d'une bactérie visible dans le voile visqueux qui se forme à la surface et que l'on appelle "mère", l'alcool s'est transformé en acide acétique.

Nos ancêtres ont découvert cela, il y a bien longtemps. Le vinaigre est cité 8 fois dans la Bible, et il y a plus de 5 000 ans, en Mésopotamie, on plongeait les aliments dans du vinaigre pour empêcher les microbes de proliférer. On dit qu'Hannibal l'utilisa, lors du franchissement des Alpes, pour ramollir les rochers de pierre calcaire qui obstruaient les sentiers, et Cléopâtre, reine d'Egypte, en faisant dissoudre une perle d'une valeur inestimable dans une coupe de vinaigre, composa le plat le plus cher jamais réalisé.

Le vinaigre a été d'un grand secours à l'humanité pour conserver les aliments, mais aussi pour désinfecter les plaies, soigner les maux de gorge, les maux de tête, dissoudre les cors au pied. La recette du "vinaigre des quatre voleurs" était conservée d'une épidémie de peste à l'autre, le plus souvent dans les registres où le curé était tenu de noter les mariages, les baptêmes et les sépultures.



Le vinaigre était aussi très utilisé comme nettoyant ménager. Il l'est d'ailleurs encore, ainsi que pour la conservation de certains petits légumes et fruits utilisés en condiments, câpres, cornichons, cerises.

L'acidité du vinaigre ramollit les fibres musculaires de la chair, et de ce fait l'attendrit. Elle aide aussi à digérer la cellulose. Ce qui rend le filet de vinaigre indispensable dans les sauces à salade, dont la plus célèbre est tout naturellement la vinaigrette. On rencontre toujours deux ou trois cuillerées à soupe de vinaigre dans les recettes de ragoûts de viande ou de poisson, sans parler des marinades. On compte aussi sur sa saveur pour relever les plats sans avoir recours au sel.

Il n'y a rien de plus facile que de faire soi-même son vinaigre puisqu'il suffit de laisser une bouteille de vin non bouchée. On peut toutefois accélérer l'opération en y ajoutant un verre de vinaigre, ou, mieux, un petit morceau de mère prélevé chez une amie. Mais on trouve actuellement dans le commerce de très bons vinaigres à des prix très raisonnables. S'ils ne sont pas tous d'Orléans, ville où se faisait le tri des vins allant à Paris, ce sont soit des vinaigres d'alcool provenant de l'alcool contenu dans le vin, le cidre ou la bière, ou des vinaigres provenant de l'alcool contenu dans tout autre liquide alimentaire. On trouve de plus en plus de vinaigres aromatisés aux fruits, qui apportent un petit plus savoureux. Il faut seulement savoir que si le vinaigre de cidre est fait à partir du cidre, le vinaigre à l'estragon est aromatisé à l'estragon.

Certaines préparations culinaires utilisent largement le vinaigre, tels les chutneys que les ménagères nord-américaines préparaient avec grand soin d'après des recettes héritées des "compostes" du Moyen Âge, ou les sushis japonais. Mais, la





tradition veut qu'il faille dix ans à un apprenti cuisinier pour savoir préparer ces petits rouleaux de riz cuits au vinaigre, et les chutneys se trouvent aujourd'hui en bouteilles dans les grandes surfaces du monde entier. Ce n'est donc pas leur recette que je vais vous donner, mais la recette d'un gâteau au vinaigre (mais oui !) trouvée dans un très vieux livre de cuisine conservé dans une famille israélite originaire d'Europe centrale. Son nom étant totalement imprononçable, nous l'appellerons tout simplement :

## LE GÂTEAU D'HANNAH

► Dans un grand bol, mélangez bien 3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise et 1 verre de lait. Ajoutez une cuillerée à café rase de bicarbonate de soude. Attention, ça va mousser !



► Dans une jatte, mélangez 350 g de farine, 100 g de beurre, 125 g de cassonade, 1 cuillerée à café de quatre-épices, 300 g de cerises confites ou de fruits confits en mélange.

► Incorporez la première préparation et cuisez dans un plat à manqué, beurré et chemisé environ 1 heure à 180 °.

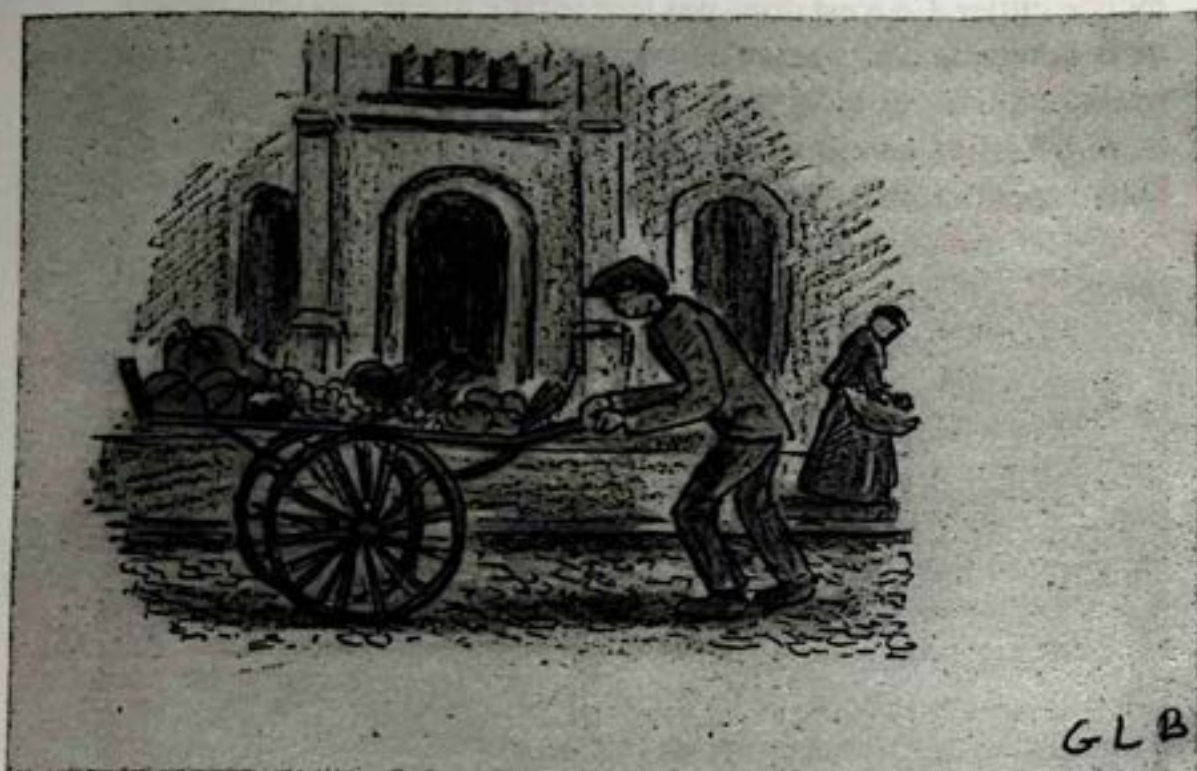
À servir au goûter avec un chocolat bien chaud.

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau





## "QU'ELLE EST BELLE MA LAITUE"



C'était un des cris de Paris. Bondissant par-delà les fenêtres des cuisines bourgeoises, il retentissait joyeusement aux oreilles des ménagères. Je vous parle du temps lointain où le bonhomme Crainquebille poussait sa charrette à bras dans la rue Montmartre. Parce qu'aujourd'hui, dans la plupart des rues de nos grandes villes, même en dressant l'oreille, ça m'étonnerait qu'on entende barrir un éléphant. Ce qui n'est pas absolument regrettable puisque l'agent 64 ne pourrait pas faire croire au juge qu'il a entendu Jérôme Crainquebille lui crier "*mort aux vaches*"...

C'est encore un peu tôt pour la Romaine et la grosse blonde paresseuse, mais la laitue de printemps, pas trop grosse et bien pommée, délicieusement tendre, comme elle porte bien son nom de "*reine de Mai*"... Elle a fait sa première apparition sur nos tables au déjeuner de Pâques, toute luisante d'huile d'olive et ornée de rondelles d'œufs durs. Nous ne nous en lasserons pas de sitôt, même si certains jours, elle cède la place aux radis roses si appétissants.



La laitue est connue depuis la plus haute Antiquité. Elle a d'abord été utilisée pour ses vertus médicinales. Les Égyptiens croyaient fermement en ses qualités aphrodisiaques. Ils en avaient fait un légume sacré qu'ils présentaient en offrande à la déesse de la fertilité. Les Grecs, eux, voyaient en la laitue une médecine apaisante. Galien, le grand médecin, recommandait sa consommation, tant en salade qu'en décoction, pour combattre l'insomnie. Cette propriété



lui est aujourd'hui officiellement reconnue, puisque l'on a décelé dans sa composition, à très faible dose, il est vrai, un produit calmant, doucement somnifère, le lactucarium. D'où la coutume de joindre les grosses feuilles de la laitue aux légumes de la soupe du soir.

Composée de 94,5 % d'eau, il ne faut pas compter sur la laitue comme source d'énergie. C'est avant tout un aliment rafraîchissant qui nous apporte une très faible quantité de protides, de glucides et quelques traces de matière minérale. Il ne faut pas oublier toutefois qu'elle nous apporte aussi de la cellulose bien utile pour réguler le transit intestinal et de la vitamine E.

C'est sans doute la raison pour laquelle le gros du bataillon des 758 millions de pieds de salade, dont plus de la moitié est composée de laitues, produit dans l'hexagone durant la saison 2000-2001, a fini sa courte vie dans le saladier. Et il n'y a rien de plus simple que de préparer une salade verte. La seule erreur à ne pas commettre serait de la laisser tremper dans l'eau après l'avoir nettoyée. Elle y laisserait ses vitamines. Pour avoir un résultat impeccable, il faut seulement prendre le temps de mettre au point une formule personnelle d'assaisonnement et de s'y tenir. Moi, Anaïs Dufourneau, pour une petite laitue, je mélange bien une cuillerée à soupe de vinaigre avec 1/2 cuillerée à café de sel, puis j'ajoute 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un nuage de poivre et un soupçon de muscade.



Mais n'hésitez pas à préparer la laitue de bien d'autres façons. Trois ou quatre cœurs de laitue braisés avec des petits pois seront succulents et donneront un goût très fin à votre plat. Après les avoir détaillés en chiffonnade, vous en ferez des beignets ; enrichis de viande hachée, vous en garnirez des chaussons. Par temps d'abondance, vous farcirez des cœurs de laitue, comme on farcit des oignons, ou vous en ferez un accompagnement pour un plat de poisson, en les faisant simplement fondre dans du beurre. Prévoyez une quantité 2 fois et demie supérieure à celle que vous utiliseriez pour une salade (soit 250 g par personne au lieu de 100 g).



Je vais vous confier une très vieille recette dauphinoise, que j'ai eu la bonne surprise de voir figurer au menu d'un restaurant new-yorkais. Comment était-elle arrivée là, honnêtement, je n'en ai aucune idée, mais, ma foi, ça m'a fait plaisir.



## PAIN DE LAITUE

► Dans un grand bol, mélangez 6 œufs, 1 tasse de crème épaisse, salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade. Incorporez 4 cuillerées à soupe de farine en battant au fouet.

► Séparez, lavez et égouttez les feuilles d'une belle laitue. Coupez-les grossièrement et jetez-les dans le bol en remuant avec une fourchette.

► Beurrez généreusement un moule à soufflé et versez-y la préparation. Faites cuire 45 minutes à four chaud (180° environ). Sortez du four dès que la lame d'un couteau ressort nette de l'appareil. Le pain doit être ferme, mais pas trop cuit.

► Laissez refroidir avant de démouler. Disposez le pain au centre d'une grande assiette plate, et entourez-le de coulis de tomates.

Bon appétit,

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau





## PETITES CONSERVES GRANDS EFFETS

Nous vivons à une époque où il est de bon ton de s'entourer, j'allais dire de s'auréoler, d'une quantité d'instruments, de techniques — nouvelles de préférence — sans compter les principes et les modes d'emploi. Ce qui fait que, pour recoudre un bouton, avec ce qu'on déploie comme matériel et ce qu'on dépense comme matière grise, on pourrait construire un airbus.

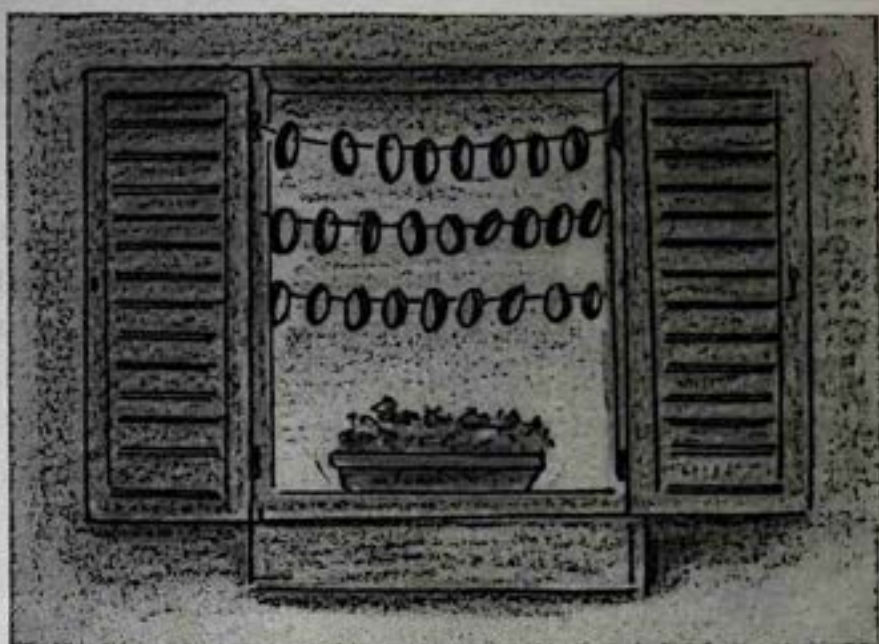
L'exagère bien sûr. Mais avouez que si je vous dis "conserves", vous pensez tout de suite : stérilisateur, sertisseuse. À moins que ne vous revienne en mémoire le grand branle-bas des bouteilles de bière que l'on remplissait à ras bord, en tassant bien, avec des tomates archi-mûres et que l'on faisait bouillir des heures entières au début de l'automne, juste avant la rentrée des classes.

Pourtant, le verbe conserver, du latin *conservare*, a précédé, et de beaucoup, les ustensiles précédemment cités, puisqu'on le trouve déjà, si l'on en croit le Robert, dans un manuscrit daté de l'an 832. Sa signification n'a pas varié depuis, que je sache : conserver, c'est maintenir en bon état, préserver de l'altération, de la destruction.

Quoi de plus simple ? Aujourd'hui, je vous propose de faire l'inventaire des petites conserves, celles qu'on a tendance à oublier quelquefois. Les conserves d'en bas, dirons-nous, les humbles, les laborieuses, celles qui ne demandent qu'un tout petit peu d'attention et qui finissent par rapporter beaucoup en qualité, en temps et même en argent. Je ne vous parlerai pas des "grandes conserves" : stérilisation, congélation, conservation par le sel, par le sucre, parce que si ce n'est pas déjà fait, je vous en parlerai une autre fois.

Reboucher la bouteille de vin, à la fin du repas, c'est conserver au vin qui reste une partie de son bouquet, la ranger dans un endroit sombre et frais lui évite de tourner au vinaigre. Sortir tout de suite les légumes et les fruits de la poche en plastique qui a servi à les peser, et les étaler dans un panier ou une cagette de bois, que l'on place dans un endroit suffisamment aéré, cuisine ou resserre, c'est prolonger leur temps d'utilisation, mais on n'y pense pas toujours.





Suspendre les fruits d'arrière-saison, raisins muscats, tomates pendeloques, vous permettra de les conserver au moins jusqu'à la fin de l'année. Quant aux carottes et autres racines, vous les garderez éclatantes de fraîcheur en les enfouissant dans un seau rempli de sable. Procédé valable également pour les châtaignes. Quant aux bâtons de vanille qui se vendent le plus souvent par deux alors qu'on n'en utilise qu'une moitié, voire un quart à la fois, ils se cachерont dans le pot à sucre en poudre. Cela leur évitera de se dessécher, et tant qu'à perdre un peu de leur arôme, autant que le sucre s'en imprègne.

Si vous habitez une région où "le vent vente", celui du Nord, le roi des vents, bien entendu, ou à la rigueur, le vent d'est, n'hésitez pas à faire sécher, après les avoir détaillés en fines lamelles et enfilés en chapelets, pommes, poires, mais aussi oreillons d'abricots ou de prunes. Les aubergines se prêtent admirablement à ce jeu, et les champignons secs sont très savoureux. Suspendez vos chapelets dans un courant d'air, l'embrasure d'une fenêtre par exemple, et lorsque tout est craquant comme du papier, passez-les une heure à four très doux (maximum 70 °) avant de les ranger dans des emballages hermétiques. Hors saison, vous retrouverez avec plaisir vos fruits et légumes déshydratés ; il suffira de les laisser tremper dans de l'eau froide pour qu'ils retrouvent leur goût de frais.

Et c'est fou tout ce que l'on peut faire sécher : les belles touffes de persil, de basilic, de céleri, qui n'ont guère de chance de survivre



aux gelées de novembre, conserveront ainsi tout leur arôme, et cela sous un petit volume. Les belles têtes d'ail, si décoratives, ne s'évanouiront plus en moisissure poussiéreuse si on a mis à sécher de l'ail frais moulu, dès que l'alerte a été donnée.

Vous me direz : *"Mais Anaïs, ces choses-là, nous les faisons comme monsieur Jourdain faisait de la prose, machinalement, sans le savoir"*. Peut-être, peut-être, mais vérifiez tout de même. Vous me direz aussi qu'aujourd'hui, on trouve des fruits et des légumes en abondance et en toute saison. Oui, mais les haricots du Sénégal n'ont pas le même goût que ceux de votre jardin. Parce que tous les haricots ont du soleil, de l'eau et du travail, mais ceux de votre jardin, en plus, ils ont votre affectueuse sollicitude. C'est ça qui fait la différence.

Voilà une façon d'utiliser les aubergines déshydratées. Simple et savoureuse, elle séduira vos convives en novembre ou en janvier, et elle est inratable.

## TURBAN D'AUBERGINES

► Faites tremper vos aubergines jusqu'à ce qu'elles aient retrouvé souplesse et épaisseur. Séchez-les, passez-les dans la farine et tapissez-en le fond d'un moule à soufflé huilé et fariné.

► Saupoudrez d'ail et de persil haché, étalez une couche de coulis de tomates préparé avec thym et laurier, et assaisonné modérément. Parsemez de quelques lardons frits.

► Disposez une deuxième couche d'aubergines, recouvrez de coulis, etc. Lorsque le moule est rempli aux trois-quarts, terminez par une couche de coulis recouverte de chapelure.

► Faites cuire 45 minutes à four moyen (210°, thermostat 7). On peut servir le turban chaud ou froid, en entrée avec de la salade verte, et même en plat principal.



Bon appétit,  
Votre dévouée

Anaïs Dufourneau



## CES BONS PLATS D'HIVER, DÉLICIEUX L'ÉTÉ

Si l'on part du principe que : été = chaleur + vacances, il ne faut surtout pas en déduire que cette saison est, culinairement parlant, consacrée aux crudités et aux desserts glacés.

Bien sûr, il faut en période estivale se délecter des beaux légumes et des fruits savoureux que nous offrent généreusement les beaux jours et, par la même occasion, se gorger de vitamines. Mais, l'été, notre organisme a besoin d'énergie, car on se dépense autant physiquement, sinon plus, pendant les vacances que pendant la période de travail. Et, par temps chaud, en transpirant, on élimine une quantité non négligeable de sels minéraux.

Donc, il ne faut pas oublier de mettre au menu des aliments énergétiques.

Pâtes, riz et céréales, comme les artichauts, dans la chanson que chantait mon grand-père, "*sont aussi bons froids que chauds*". Il suffira de les servir avec une sauce de salade, dont la base sera, bien entendu, de l'huile d'olive, une huile d'olive légère et très légèrement fruitée comme celle de Nyons, mariée, selon le cas, la couleur du ciel et l'humeur de la cuisinière, avec du vinaigre aromatisé, du jus de citron, de la moutarde ou de la crème d'anchois, ou encore avec toutes les gousses d'un ail cuit entier sous la braise ou au four et réduit en pommade (je vous recommande cette dernière alliance pour les pois chiches).

Et les pavés de polenta que l'on fait griller au feu de bois ou à la poêle, avant de les tartiner de tapenade ou de tomates fraîches ou de coulis. Quel délice !

Par contre, pizzas, tourtes, quiches, sont moins appétissantes froides que chaudes ; comme elles sont faciles à transporter, il conviendra de prévoir un récipient isotherme pour les conserver chaudes durant le transport.

Certaines soupes sont excellentes froides : le gaspacho espagnol et sa cousine belge, la soupe à la tomate et au céleri, ou la soupe polonaise à la betterave.



Dans le midi, l'été, pour "manger dehors" (plutôt que de pique-niquer comme dans le Nord), on prépare des tians. Le tian, c'est tout à la fois la préparation et le plat à gratin un peu creux dans lequel on le prépare. Je vous ai déjà donné la recette du tian d'épinards, célèbre spécialité de Carpentras, et vous avez été plusieurs à m'écrire que c'était bien bon, ce qui prouve que vous l'avez réussi.

Aujourd'hui, je vais vous donner une vieille recette turque qui vous apportera, grâce aux haricots blancs qui en sont la base, 21 % de protides (un peu plus que la viande de bœuf), 60 % de glucides (presque autant que le blé) et seulement 1,5 % de lipides. Le haricot sec est également riche en azote et en vitamines B et C, ce qui en fait un aliment énergétique précieux et un réparateur du système nerveux.

## LE RÉGAL DU JANISSAIRE

- La veille au soir, mettez les haricots blancs secs à tremper dans de l'eau froide.
- Le lendemain, faites-les cuire à grande eau salée. Lorsqu'ils sont tendres, égouttez-les et rincez-les plusieurs fois à l'eau froide.
- Lorsqu'ils sont tout à fait refroidis, jetez-les dans une sauce composée de jus de citron, de sel fin, d'huile d'olive et de poivre gris.
- Ajoutez un gros oignon doux coupé en fines lamelles et une bonne douzaine d'olives noires dénoyautées et partagées en deux. Parsemez de sarriette effeuillée.

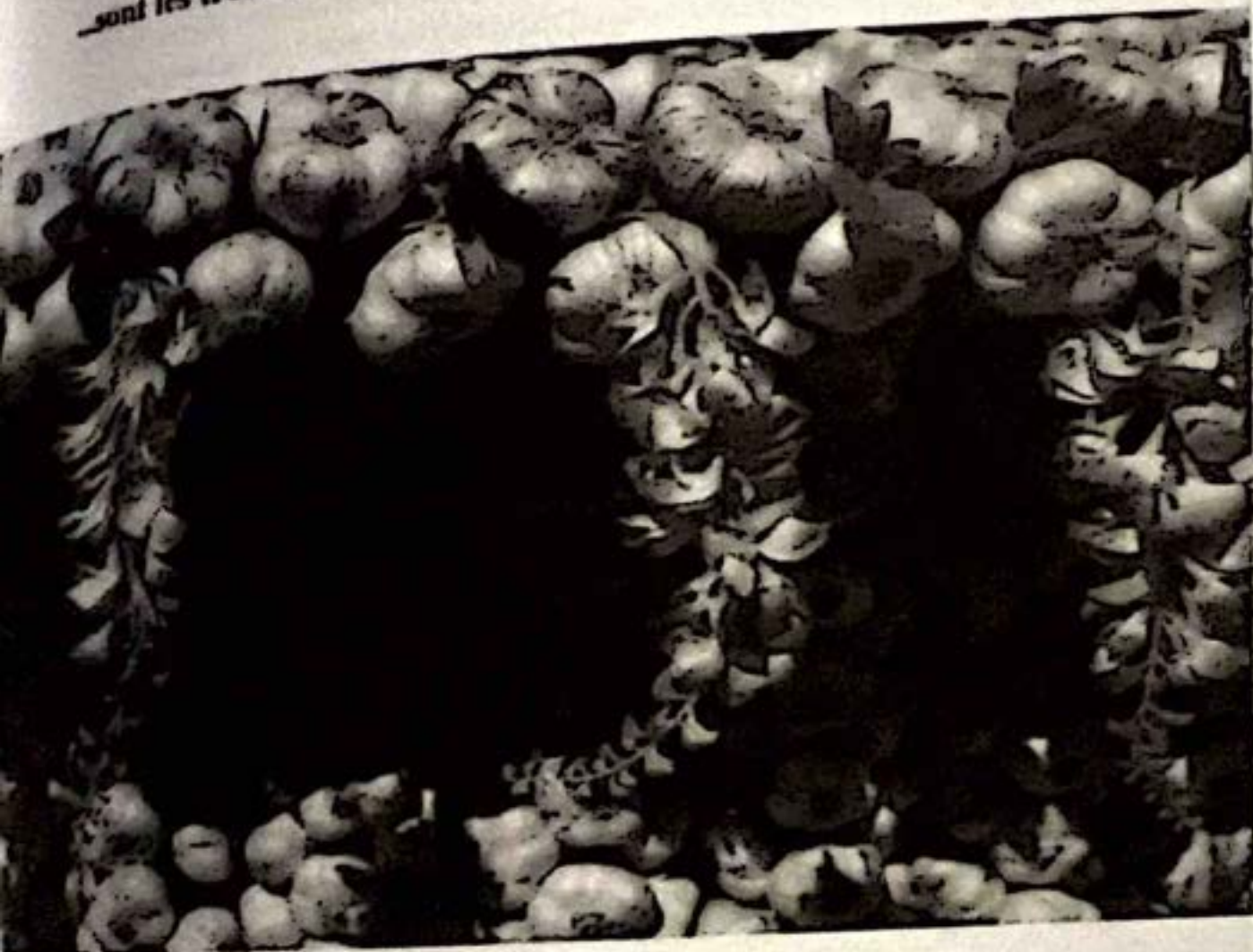


Bon appétit,  
Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## L'AIL, L'OIGNON ET L'ÉCHALOTE ...

sont les trois valeurs inséparables de la cuisine traditionnelle.



Commençons par l'ail ou plutôt les aulx, car ils sont au moins deux, le blanc, premier à paraître sur nos marchés, et le rose, aux gousses plus petites, qui se conserve plus longtemps. On les achètera à la Saint-Jean d'été, en prenant soin de les choisir bien fermes et sans tache.

L'ail est généralement proposé aux acheteurs en lourdes tresses très décoratives, qu'il ne faut surtout pas laisser dans la cuisine, mais suspendre dans un endroit frais et aéré. Quand les caïeux commenceront à germer, les pousses vertes, hachées finement, seront consommées en salade, en omelette ou mêlées à du fromage blanc.



Mais ce qui se consomme le plus dans l'ail, c'est le caïeu lui-même, vulgairement appelé gousse. Il est de tous les bouquets garnis et de tous les courts-bouillons. Cru, râpé au fond du saladier, frotté jusqu'à usure sur un quignon de pain, il mettra le point d'orgue à la plus humble des salades ; cuit par tête entière sous la cendre, il se fondra avec de l'huile ou du beurre en une pommade délicieuse ; et les gousses, dans leur première peau, entoureront de leur amical fumet volailles et rôtis de porc cuits en cocotte. Et si vous avez la chance de vivre dans une région où il y a de vieilles vignes abandonnées, au printemps, cueillez de l'ail sauvage et faites-le blanchir pour le manger en salade. Mais gardez-vous d'en cueillir dans des vignobles en exploitation, qui sont généreusement traités en cette saison.

Au printemps, les gousses ont tendance à se vider. Avant que le désastre ne se produise, il est sage de les moudre grossièrement. Séchée au four, la poudre d'ail se conservera jusqu'à la nouvelle récolte<sup>1</sup>.

Les vertus médicinales de l'ail sont connues depuis la plus haute Antiquité. Les Hébreux, les Grecs et les Romains en faisaient grand cas. Les Égyptiens l'élevèrent au rang de divinité. Il est mentionné sur la pyramide de Gizeh. Sa bonne réputation ne se démentit pas, et on en frotta les lèvres du futur Henri IV à sa naissance, pour lui donner "santé et bonne humeur".

L'ail est un antiseptique efficace et un puissant désinfectant des alvéoles pulmonaires. La tisane d'ail (une tasse de lait bouilli avec deux gousses d'ail) fut longtemps conseillée pour soigner l'asthme, la bronchite et même la



---

<sup>1</sup> On peut aussi la conserver au congélateur dans un emballage très hermétique (à cause de l'odeur).



tuberculose. L'ail fut aussi longtemps utilisé comme vermifuge, sous forme de collier, ce qui était assez cruel, le suc d'ail allant jusqu'à entamer la chair tendre des petits enfants. De nos jours, l'ail entre, sous diverses formes, dans la composition de plusieurs médicaments prescrits pour enrayer l'hypertension artérielle. Autrefois, les grands-mères buvaient trente jours durant, le matin à jeun, un petit verre de vin blanc dans lequel avaient macéré 30 gousses d'ail, pendant trente jours au soleil. Je ne vous garantis pas l'efficacité de la recette. La seule chose dont je peux témoigner est l'odeur atroce qu'elle dégage.

Je vais vous donner la recette de "l'aïgo-boulido", la célèbre soupe du soir, recommandée quand on a pris un grand repas de midi, ou les jours de grandes émotions. En Provence, on dit qu'elle sauve la vie. En tout cas, elle aide à la digestion, lorsque ça passe difficilement.

### L'AIGO-BOULIDO

► Pour 6 assiettes, faites fondre dans 5 à 6 cuillerées d'huile d'olive toutes les gousses d'une tête d'ail de moyenne grosseur après les avoir finement pilées.

► Quand elles sont réduites en pommade, mais avant qu'elles ne se colorent, ajoutez un bouquet garni composé d'une feuille de laurier, un petit rameau de thym, une branche de sauge, trois ou quatre brins de persil et un clou de girofle.

► Mouillez avec 2 litres d'eau, salez, poivrez. Laissez bouillir au moins 10 minutes et versez sur des croûtons de pain séchés au four et saupoudrés de gruyère râpé.

Ce sera tout pour aujourd'hui. Le mois prochain, nous irons voir ce qu'on peut attendre de l'oignon. Et bien sûr de leur petite sœur grise, l'échalote.

En attendant, bon appétit,

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## L'AIL, L'OIGNON ET L'ÉCHALOTE ... (suite)

L'oignon ne doit rien à l'ail comme ancienneté d'usage. Il nous est venu sans doute d'Asie centrale dans des temps très anciens. Les Égyptiens en faisaient consommer d'énormes quantités aux bâtisseurs de pyramides. Les Hébreux ont regretté de ne pas en avoir emporté en quittant l'Égypte. Après l'Exode, ils soupirèrent après lui, lisons-nous dans le livre des Nombres. L'oignon était très prisé dans l'Antiquité. Discoride et Pline le conseillaient à ceux qui voulaient vivre longtemps et en bonne santé.

C'est que l'oignon est riche en vitamines A, B, C et en soufre, ce qui en fait un antiseptique du sang, riche aussi en phosphore, qui comme chacun sait, favorise le travail cérébral et a une action réconfortante presque immédiate dans les cas de dépression physique ou mentale ; il contient aussi de la silice, dont on a besoin pour la solidité des os et l'élasticité des artères, et de l'iode, antiscorbutique, qui renforce l'action des vitamines ; sans oublier le sucre. L'oignon est encore un aliment énergétique de premier ordre : 100 g d'oignon apportent à l'organisme 304 calories, 3 fois plus que les petits pois et 9 fois plus que les choux.

Cuit, l'oignon est un laxatif très efficace. Dans le centre de la France, on sert la soupe à l'oignon gratinée au four, les lendemains de ripailles, quand on éprouve le besoin de se libérer le ventre. Les cataplasmes d'oignon cru appliqués sur le bas-ventre favorisent l'émission des urines, tandis que ceux d'oignon blanc cuit viennent à bout des maux de gorge de printemps.

L'oignon coupé devient rapidement nocif et ne doit jamais être mis en réserve pour un usage ultérieur. Par contre, on peut utiliser son jus pour faire de l'encre sympathique et ses pelures pour teindre en roux ou en doré les œufs de Pâques.

L'oignon entre dans d'innombrables préparations culinaires, telles que sauces, salades, accompagnements, mais il est aussi utilisé comme légume à part entière en soupe, en purée, en tarte ou simplement cuit sous la cendre. On en fait aussi de délicieux pains aux oignons, et j'ai découvert récemment, grâce à une amie végétarien-



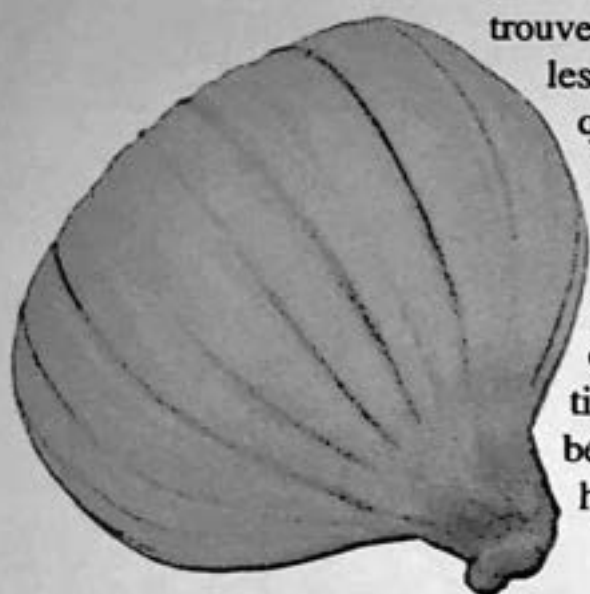


ne, de délicieuses galettes dont je vous donnerai la recette après vous avoir parlé de la troisième liliacée toujours présente en cuisine, l'échalote.

L'échalote doit son nom à la ville d'Escalon, aujourd'hui en Palestine, où elle aurait été découverte par l'empereur Marc-Aurèle au cours de la conquête. Sa saveur est plus douce et plus fine que celle de l'oignon. De toutes les variétés cultivées, la grise, que l'on trouve seulement en été, est la plus prisée. L'échalote est dotée des mêmes vertus que l'oignon, avec un petit plus diurétique.

Du nord au sud, partout en France, l'échalote est présente dans la cuisine, et souvent dans des plats régionaux. Dans le Nord, on la





trouve mi-partie avec les poireaux dans les flamiches, en Lorraine dans les quiches, en pays catalan dans le fricot de seiches. Elle est présente dans le consommé bordelais et dans le fricot de haricots à la saucisse de Morteau. L'échalote est l'un des composants essentiels du beurre blanc et de la sauce béarnaise. Et partout, on l'utilise hachée finement dans les salades.

Comme promis voilà la recette des :

## GALETTES VALDAISANNES

► Épluchez 3 oignons de taille moyenne, détaillez-les en demi-rondelles et passez-les à la poêle avec 3 ou 4 cuillerées d'huile d'olive, pour les transformer en un coulis blond que vous incorporerez à 250 g de semoule de blé.

► Incorporez 1 dl d'eau froide salée, aromatisée avec 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de thym, pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple.

► Laissez reposer plusieurs heures (préparez le matin pour le repas du soir ou le soir pour le repas de midi du lendemain).

► Formez des boulettes, aplatissez-les de façon à obtenir des rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Il ne reste plus qu'à les faire dorer à la poêle avant de les servir, chaudes, en accompagnement d'une salade ou de tout autre plat de légumes.

Bon appétit,

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



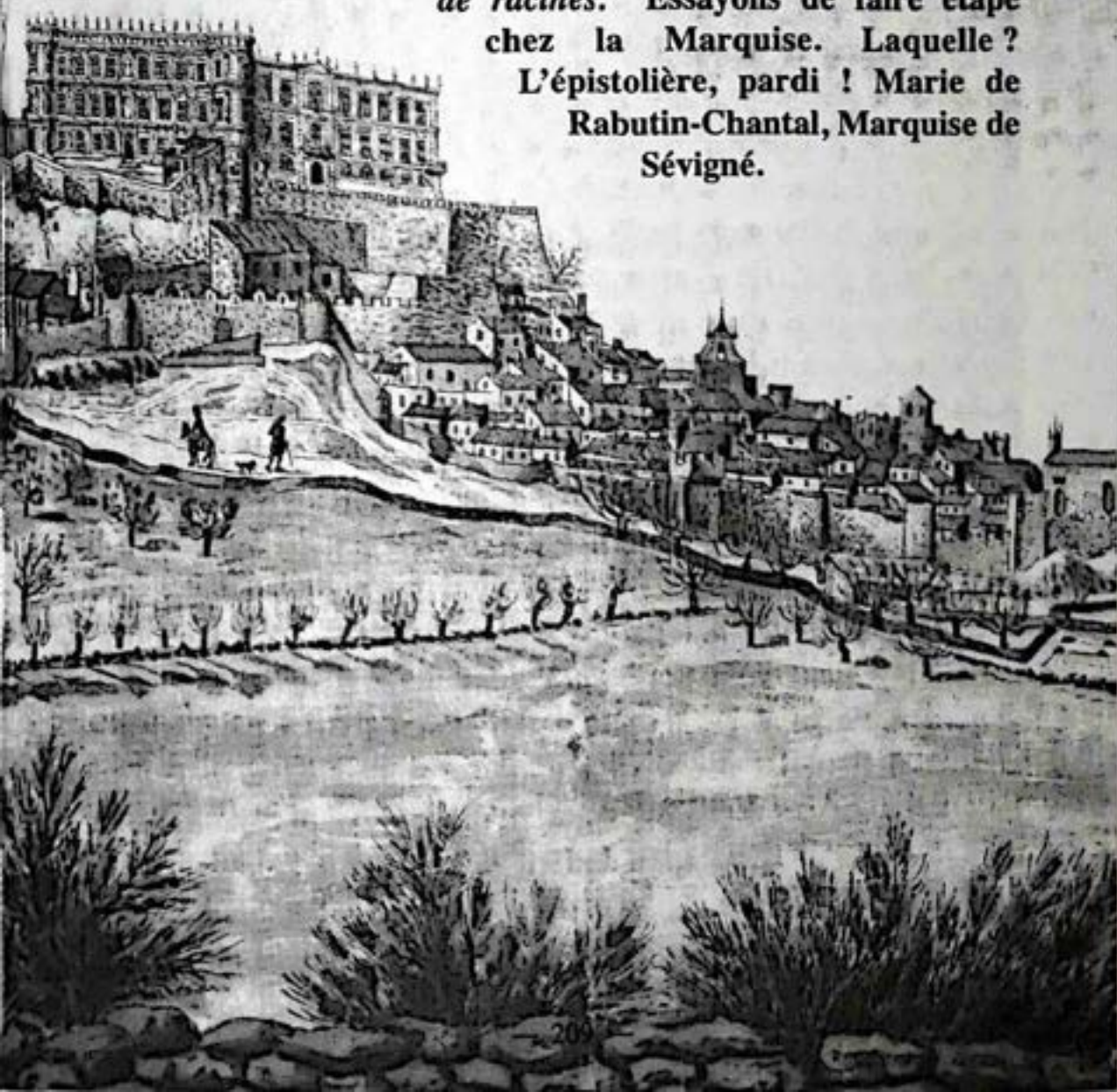
# CHEZ LA MARQUISE



Vue de  
**GRIGNAN,**  
du costé des chastaigners, sur le chemin de  
Vauress.

Et si nous faisons un petit voyage dans le temps. Jusqu'au Grand Siècle par exemple. En prenant bien garde de ne pas atterrir du mauvais côté de la fracture sociale qui, à cette époque, atteignait des profondeurs insoupçonnables. Monsieur de la Bruyère n'écrivait-il pas, en parlant des paysans : *"L'on se retire le soir dans des tanières où l'on vit de pain noir, d'eau et de racines."* Essayons de faire étape

chez la Marquise. Laquelle ?  
L'épistolière, pardi ! Marie de Rabutin-Chantal, Marquise de Sévigné.





Madame de Sévigné avait un solide appétit. *"Je ne sais point user d'une chose que je n'en abuse"*, disait-elle. Résultat, à la fin de sa vie, elle avait l'estomac délabré et son médecin lui



conseilla d'aller prendre les eaux à Vichy. À quoi elle rétorqua qu'elle préférait le vin de Grignan aux eaux de Vichy !

À Paris comme en Bretagne, elle mangeait beaucoup, de bonnes choses de préférence. Sans beaucoup d'élégance, mais cela ne la gênait pas outre mesure. Un soir, chez les de Chaulnes, sa voisine de droite la servit avec les doigts et sa voisine de gauche lui rajouta de la sauce avec la cuillère toute fraîche sortie de sa bouche. *"Eh bien, dit-elle, la chère était si bonne et si grande que je mangeai comme un diable et bus comme un trou."*

Mais à Grignan, chez la Comtesse sa fille, c'était Byzance ! Il n'y avait point de beurre, c'est vrai, mais une huile merveilleuse. Et on lui préparait à la perfection son plat préféré : les œufs mollets à l'oseille.

À Grignan, on faisait bonne chère toute l'année et, plus encore, à l'automne. Et la Marquise ne tarissait pas d'éloges sur les perdreaux nourris de thym et de marjolaine, les cailles grasses dont la cuisse se sépare du corps à la première semonce, les tourterelles, toutes parfaites aussi.

Et les fruits ! Les raisins muscats qui vous enivraient si l'on n'y prenait garde, les figues blanches et sucrées, et les melons. Ah les melons ! C'est bien simple, *"si on voulait en trouver un mauvais, nous serions obligés de le faire venir de Paris."*

On regrette qu'elle ne nous en ait pas dit plus. Qu'elle ne nous ait pas parlé des olives et surtout des truffes, dont ses contemporains faisaient grande consommation, persuadés qu'ils étaient de leur vertu aphrodisiaque. Nous aurions aussi aimé qu'elle nous confie quelques recettes. Mais ça, c'était l'affaire de son cuisinier qui devait les garder top secret.



Il faudra nous contenter d'une recette d'époque, trouvée par hasard dans un très vieux cahier de... mathématiques. Je vous la donne, avec quelques indications permettant de l'actualiser. Car les choses évoluent, et de plus en plus vite. Il n'y a pas si longtemps, Mazarin, c'était un vieux cardinal dans les livres d'histoire. Aujourd'hui, c'est un prénom. Et demain ?

## CRÈME À LA MAZARINE<sup>1</sup>

*«Vous prendrez une pinte (un peu moins d'un litre) de lait, demi-livre (250 g) de sucre que vous mettrez dedans, et ferez bouillir un bouillon. Puis vous délaierez de la fleur d'amande ou de la farine de riz (de la poudre d'amande ou de la crème de riz, 150 g environ) avec un peu de lait et la mettrez dedans. Et puis vous prendrez quatre blancs d'œufs et les battrez bien avec une pleine main de farine de sucre (sucre glace). Et quand le tout sera bien battu, le mettrez dedans le poêlon (un saucier est préférable) qui bouillira sans cesse sur dessus le feu, et toujours remuerez jusqu'à ce qu'elle soit cuite à l'épaisseur de la couper comme un blanc d'œuf. Et si vous voyez qu'elle ne soit pas assez épaisse, comme elle refroidit dans un plat, prenez un peu de présure et la dissoudrez dans une cuillère du même lait afin de la faire prendre.»*

C'est bon et très léger. Encore meilleur si l'on a parfumé le lait (vanille pour les enfants, Grand Marnier pour les adultes). C'est plus joli décoré avec du caramel ou des fruits confits ou un coulis de fruits.

Bon appétit,

Votre dévouée

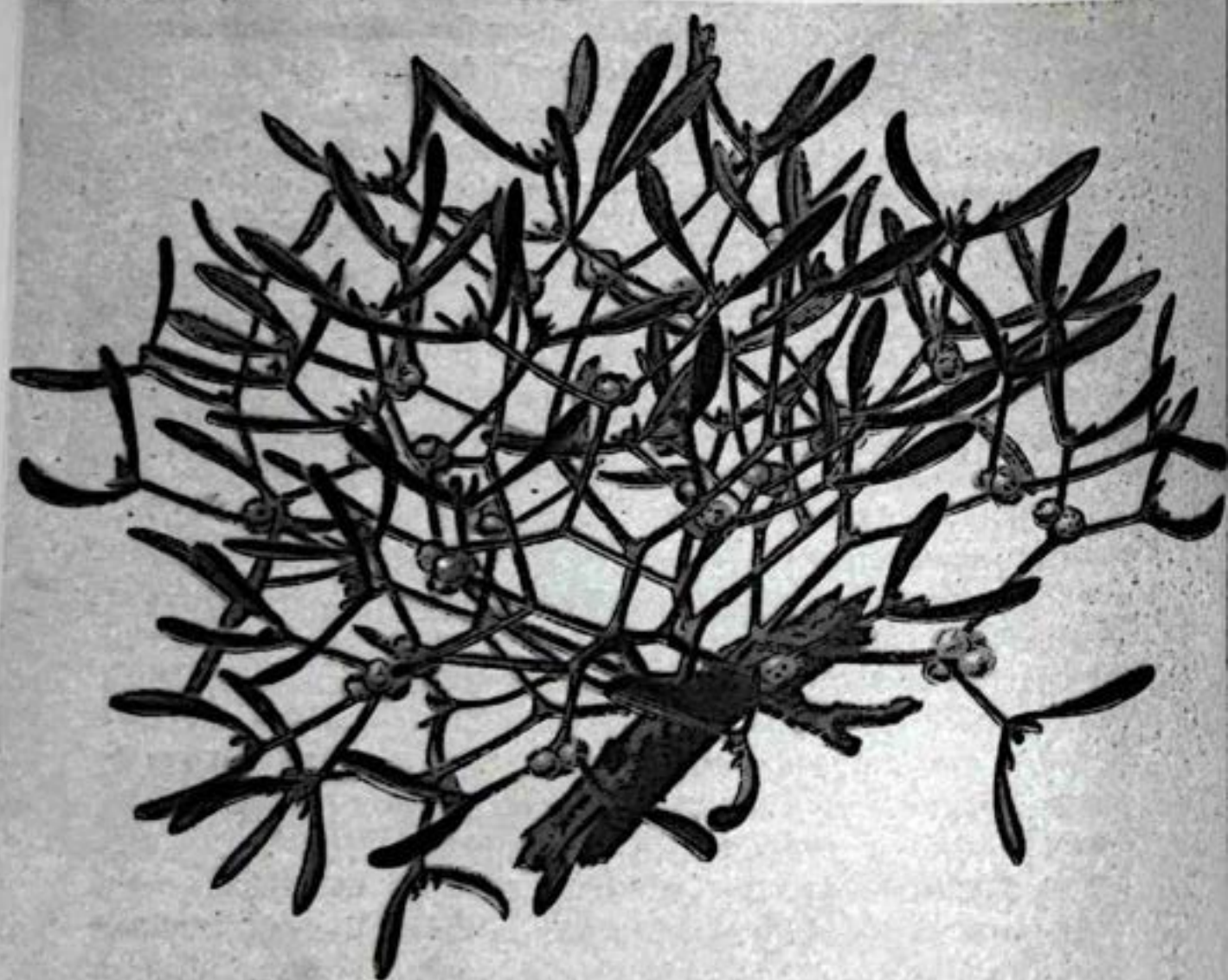
Anaïs Dufourneau



<sup>1</sup> Le vocabulaire, l'orthographe et la syntaxe ont été soigneusement conservés.



## **CETTE ANNÉE, NOËL SERA TOUT BLANC**



**Et pourquoi pas ? Parce que, allez-vous me répondre, Noël, c'est la fête de l'Espérance, de la Joie, du Renouveau. C'est à la fois la célébration de la fin d'un cycle et celle du commencement d'un nouveau. Et les mille lumières que l'on allume à cette occasion doivent magnifier et exalter les couleurs de la nature, depuis le rouge éclatant des baies dont les oiseaux n'ont pas encore épuisé l'abondance, jusqu'au vert tendre que vont bientôt revêtir les jeunes pousses. Et que dire du bleu velouté du ciel d'hiver, que les vols de passereaux traversent comme une poussière de nuage.**



Vous avez raison, et vous le dites d'une bien jolie façon, mais moi, Anaïs, cette année, je vais choisir l'autre hiver, celui qui tombe du ciel en flocons légers comme des caresses d'ange, blanc comme le lait, blanc comme le souvenir inoubliable du paysage qu'on découvrit un matin d'enfance. Et ce sera un repas au champagne. Qu'on se le dise !

Hélas, comme bien d'autres choses, avec le temps, le blanc n'est plus ce qu'il était. Le linge de maison est de toutes les couleurs, on ne voit plus guère de layettes blanches, et il faut bien reconnaître que depuis peu, le verbe blanchir a pris un sens assez malodorant. Mais moi, j'aime le blanc, peut-être par réaction à cet engouement pour le noir des ados qui m'entourent, et je vais vous proposer un repas tout blanc, pas pour le gros souper de la veille de Noël bien sûr, pour lequel je sais que, pour rien au monde, vous ne bouleverseriez vos traditions, mais pour le déjeuner du 25 décembre.

Pour dresser la table, je sortirai de son enveloppe de soie bleue le beau service de lin damassé, dont les initiales furent finement brodées, il y a bien longtemps, par "ces dames" du Carmel d'Avignon, pour le trousseau d'une de mes aïeules. J'y disposerai un service de grès brun, les couverts en inox que mon petit-fils m'a rapportés du Danemark et mes beaux verres de cristal. L'honneur de fleurir l'ensemble reviendra, naturellement, aux roses de Noël. Pour composer le menu, je prendrai en considération le fait que mes convives auront, comme on dit, très bien mangé il y a quelques heures à peine, et que, s'étant sans doute couchés tard, ils risquent plutôt d'être en retard qu'en avance. Je vais donc prévoir un menu léger composé de plats qui ne risquent pas de se dessécher.

Pour les hors-d'œuvre, il n'y a que l'embaras du choix, boulettes de riz, brochettes de lotte au citron, acras, pointes d'asperges blanches accompagnées d'une sauce mousseline citronnée, bouquets de chou-fleur et branches de céleri à la croque-au-sel, etc. etc.

Aucun problème ne se posera non plus pour l'entrée, il y a tant de bonnes choses blanches, comme les quenelles, les gnocchis, sans parler de la sublime brandade de morue





dont je vous ai donné la recette dans Belle-Santé de décembre 1999, ni de la carde aux amandes telle qu'on la prépare en Espagne.

La pièce principale, pour laquelle je n'ai pas encore pris de décision, sera, soit une "oie en chemise" comme on les prépare en Ecosse, soit un beau rôti taillé dans une épaule de veau et lui aussi habillé d'une fine chemise de lard blanc. C'est très simple à réaliser. Il faut simplement laisser cuire très longtemps. Les écossaises enfournent leur oie (farciée) à four très doux, juste avant d'aller au lit. En prenant soin de mettre un peu d'eau salée au fond du plat, tout doit bien se passer. Et si, par malheur, le lendemain matin, la chemise était un peu dorée, il n'y aurait qu'à la changer pour une autre passée à l'eau bouillante.

Votre rôti en chemise sera joyeusement accompagné de petits oignons blancs pochés puis glacés au sucre, de navets nouveaux cuits à la vapeur et recouverts juste avant de servir d'une sauce béchamel très claire, dans laquelle vous aurez incorporé un blanc d'œuf battu.

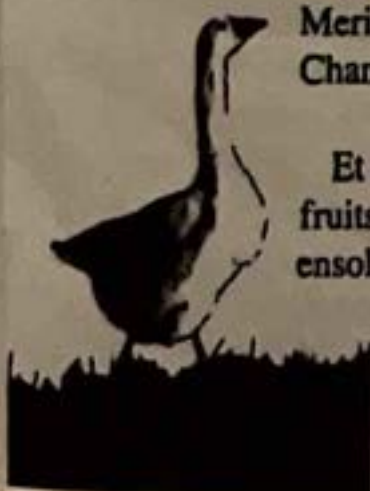
Et en cas de gros appétits, rabattez-vous sur les haricots blancs ou la purée de pommes de terre.

Il va de soi que les endives choisies pour la salade seront bien blanches, en ce moment elles le sont toutes d'ailleurs.

Pour une fois, le plateau de fromages ne sera pas tricolore (Marianne ne nous en voudra pas) et votre crémier se fera un plaisir de vous préparer une petite merveille immaculée.

Le dessert sera celui que vous avez choisi. Meringues, meringues à l'italienne ou (et) crème Chantilly, le déguiseront en "dame blanche".

Et si vous tenez à le faire précéder d'une salade de fruits, pensez aux papayes et à la noix de coco qui ensoleilleront des quartiers de pommes (attention à bien les tenir dans de l'eau citronnée) et joignez-y quelques boules de glace à la vanille.





Finalement, vous n'aviez pas tellement besoin de la vieille Anaïs pour préparer un repas original et fin. Si vous aviez vécu au XVIII<sup>e</sup> siècle, vous auriez même pu recevoir ces Messieurs Cassini et Maraldi, chargés par le roi de dresser la première carte du royaume et dont le second, neveu du premier, était "à la diète blanche". Quelques siècles plus tôt, un Pape d'Avignon, Benoît XII, je pense, avait été surnommé "le pape blanc" pour la même raison. Mais ce n'est peut-être qu'une légende, car ancien moine dominicain, il était toujours de blanc vêtu.

Je vous taquine, mais je vous la donne tout de même cette recette que vous attendez :

### CARDONS À LA VALENCIANA



► Faites blanchir de petits cardons, jeunes et tendres, débités en tronçons de cinq à six centimètres de hauteur, dans une grande quantité d'eau bouillante salée.

► Pendant ce temps, faites frire légèrement (rosolarsi disent les Italiens) 2 gousses d'ail découpées en minces lamelles et 100 grammes de jambon cru finement déchiqueté.

► Baissez le feu, ajoutez les cardons à cette préparation et tournez 2 à 3 minutes pour qu'ils s'imprègnent bien. Saupoudrez de farine et faites cuire encore 2 ou 3 minutes.

► Par ailleurs, écrasez une dizaine d'amandes grillées et mondées, 2 jaunes d'œuf durs, mêlez-les avec 12 cuillerées à soupe de bouillon de poule chaud. Versez cette préparation dans la poêle. Faites cuire 5 minutes à feu doux jusqu'à épaississement. Avant de servir, saupoudrez de poudre d'amande.

Servez bien chaud.

*Bon Noël à toutes et à tous. Et à l'an prochain.*

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## À UNE FIDÈLE LECTRICE

J'ai eu ce matin, Madame, le plaisir de lire une très gentille lettre dans laquelle vous me dites le bonheur d'avoir découvert, dans "Belle-Santé", la cuisine provençale. Comme le loup de la célèbre publicité, vous voilà donc délivrée d'un préjugé ridicule...

Vous pensiez, et vous n'êtes sûrement pas la seule, que la cuisine provençale, c'était de l'ail, encore de l'ail, toujours de l'ail, avec des tomates et des "herbes de Provence", et par-ci par-là, quelques rondelles de pommes de terre ou des nouilles nageant dans l'huile d'olive. Bien entendu, maintenant que vous savez reconnaître et employer judicieusement thym, romarin et basilic, vous appréciez cette cuisine de pauvres, certes, mais appétissante et très digeste.

Seulement voilà, l'été, dans nos belles collines tournées vers la mer, il y a beaucoup de monde. Et la tentation est grande de faire manger — très cher — n'importe quoi aux visages pâles affamés. Je commence à avoir une jolie liste de restaurants où la seule chose éblouissante, c'est la note. Heureusement, ils sont loin d'être tous comme ça. Il ne suffit pas de vivre dans le midi depuis dix ans pour réussir une omelette d'olives. Il y a aussi danger du côté des livres de cuisine concoctés par des Danoises, des Allemandes, des Anglaises, autrement dit, par des gens qui ne savent pas de quoi ils parlent. La palme revient à une Italienne qui donne une recette d'olives frites ! Si quelqu'un a essayé, j'aimerais bien connaître le résultat.

Et puis, ma chère Docitée (puisque vous tenez à garder l'anonymat, vous me permettrez, je pense, de vous prêter un prénom<sup>1</sup>), vous tournez la page, et vous me suggérez gentiment, que, peut-être, de temps en temps, je pourrais vous donner une recette d'ailleurs, du Berry, de Bretagne ou d'Alsace peut-être.

Ça jamais ! Je ne peux pas, sinon je ferais comme l'Italienne aux olives frites ! À la rigueur, je peux, pour vous faire plaisir, vous

---

1. Et pas n'importe lequel ! Celui de l'élève à qui s'adresse Saint François de Salles, dans "l'introduction à la vie dévote", livre dont la lecture réserve quelques surprises aujourd'hui.





Anaïs Dufourneau  
Belle-Santé  
Boite Postale 8  
77820 Donnemarie-Dontilly

dire ce que je sais sur certaines techniques plus particulièrement utilisées dans certaines régions ; mais je vous avertis : comme Petit Jean des Plaideurs *"Ce que je sais le mieux, c'est mon commencement"*, aussi demanderai-je à une amie originaire de cette région de nous offrir une recette authentique, traditionnelle, familiale et tout, et tout.

Aujourd'hui, si vous le voulez bien, nous allons essayer d'y voir clair sur la conservation des aliments par fermentation, sujet que nous avons évoqué dans le n° 23 de Belle-Santé, à propos du chou.

La conservation des légumes par fermentation connaît actuellement un renouveau. Elle permet de conserver hors congélateur et sans stérilisation, choux, navets, betteraves, courges, carottes.

La préparation est très simple. Lavés, égouttés et râpés finement, salés, poivrés, vinaigrés, épicés avec du laurier, des baies de genièvre ou du carvi, les légumes seront tassés fortement, jusqu'à l'apparition de jus, dans des récipients de verre remplis aux trois-quarts. On complète avec du petit-lait, on ferme hermétiquement et on entrepose dans un local sombre à température ambiante. Au bout de trois semaines, les légumes sont prêts à être consommés crus ou cuits.





Cette technique a des origines très anciennes. Les Romains conservaient ainsi les petits poissons et en faisaient du garum, une sauce qu'ils mettaient partout, même dans les pâtisseries, et dont le nuoc-mâm des asiatiques donne une très faible idée.

La conservation des légumes par fermentation sert beaucoup au cours des siècles aux grands voyageurs, et principalement aux marins. On dit même que le capitaine Cook conserva son équipage en bonne santé durant une expédition, qui dura plus de trois ans, grâce aux tonneaux de choucroute qu'il avait pris soin d'embarquer.

Pour les grandes quantités, on ne ferme pas hermétiquement les tonneaux, on met au-dessus une grosse pierre sur une planche, et l'on remplace régulièrement le jus par de la saumure.

Comme je ne suis pas certaine de savoir bien utiliser la choucroute, je me régale avec celle que nous prépare généreusement une de mes "voisines d'été", native de Strasbourg et joliment prénommée Marianne. Elle me permet de vous offrir sa recette favorite. Essayez. Je vous garantis le résultat. Il m'a même réconciliée avec Line Renaud<sup>2</sup>.

---

2....Et même avec la voisine qui faisait cuire son chou quotidien en chantant "Etoile des neiges". (voir dans "Les Confidences d'une cuisinière provençale", Editions d'Utovie).



## GIGOT DE LOTTE BRAISÉ EN CHOUCROUTE

► Pour quatre convives, vous achèterez un bon kilo de choucroute crue. Avant de la faire cuire une heure à feu doux, vous la laverez plusieurs fois à l'eau claire en prenant bien soin de l'essorer à fond entre chaque rinçage. On peut cuire la choucroute de bien des façons, à la vapeur, en cocotte avec des épices, mouillée au vin (blanc d'Alsace, évidemment), ou à l'eau, ou moitié vin et moitié eau, voire à la bière. Mais si, pour des raisons de temps ou d'ignorance, vous ne vous lancez pas dans cette entreprise, vous trouverez de la choucroute cuite chez tous les bons charcutiers.

► Vous aurez aussi rapporté du marché une belle queue de lotte pesant environ 800 grammes, dont vous aurez fait ôter la tête et la grosse arête centrale par le poissonnier. Bardée de fines tranches de lard fumé et ficelée comme un rôti, elle va dorer cinq minutes sur chaque face dans une cocotte bien beurrée.

► Quand votre lotte a pris sa belle robe brune, vous la retirez de la cocotte, et vous mettez à sa place la choucroute cuite très soigneusement égouttée. Vous remettez la lotte et vous ajoutez 150 grammes de brunoise (un fin hachis de carottes, de navets blancs, de céleri, d'oignons et de poireaux, dorés tous ensemble au beurre). Salez, poivrez et mouillez avec un verre et demi de cidre.

► Couvrez la cocotte et faites braiser 20 minutes à feu doux. À la fin de la cuisson, découvrez et faites réduire le jus 5 minutes à grand feu.

► Vous servirez votre rôti de lotte découpé en tranches sur un lit de choucroute et vous l'accompagnerez d'un très bon cidre fermier brut.

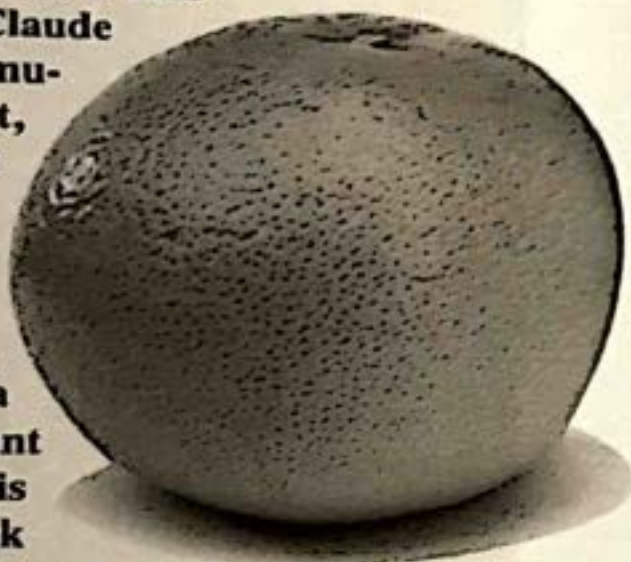
Ça m'étonnerait qu'il vous en reste !

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## ANAÏS AVOUE : J'AI MANGÉ DU SHADOK

Et j'en mange encore ! Et vous aussi sans doute. Ah ! par la voix du cher Claude Piéplu, l'ami Rouxel nous a bien amusés avec ses Shadoks qui pompaient, pompaient, pompaient encore et toujours, chaque soir sur les écrans de nos télévisions. Parce que tout le monde croyait qu'il avait inventé non seulement les personnages, mais aussi leur nom. Et, à ma connaissance, personne ne lui ayant jamais posé la question, il n'a jamais cru bon de nous informer que shadok était le nom d'un des nombreux agrumes qui ont disparu au fil des ans. Comme c'est le cas, d'ailleurs, pour nombre d'autres fruits et légumes.



On aurait tendance à croire que nous avons amélioré, voire créé force nouvelles variétés. Tout le monde connaît l'histoire du père Clément et de sa Clémentine, et un jeudi de mai, sur le marché, ma marchande de légumes m'a murmuré au passage d'une charmante lady<sup>1</sup> en robe de cotonnade fleurie et chapeau de paille : "*C'est la mère de la gariguette !*". (Du coup, j'en ai acheté 500 grammes pour le dessert). Mais on oublie que ces nouveaux arrivants ont fait reléguer aux oubliettes "cousins moins gros, moins doux, moins jolis ou d'une production moins régulière". Il semblerait que cette tendance s'inverse un peu de nos jours et du côté des pommes, par exemple, on commence à voir quelques cartons de variétés, dont on avait presque oublié le nom, affronter la marée jaune des "goldens".

Quand on lit des récits de voyages, l'hiver dans le sud de la France, on est vraiment étonné du nombre d'agrumes cités. En novembre 1766, Diane de Vichy en convalescence à Hyères,

---

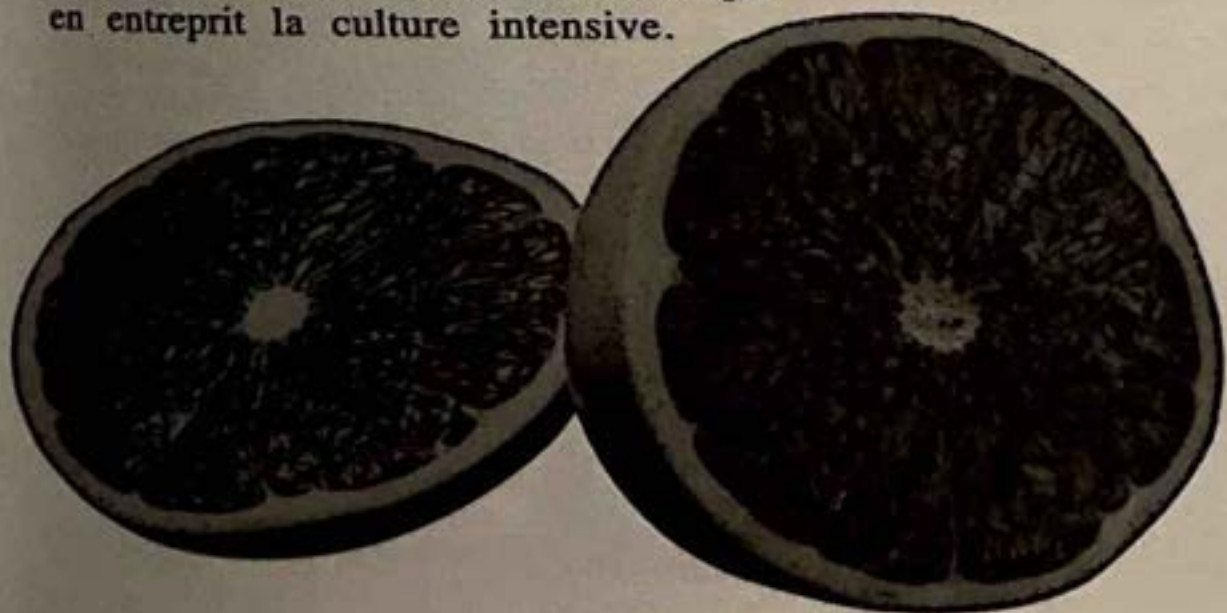
<sup>1</sup> Lady : puisqu'on ne dit plus vieux monsieur, mais senior, je ne vois pas pourquoi on continuerait à parler de vieille dame.



envoyait à ses enfants trois variétés de citrons et des limonettes, des cédrats, des bergamotes, des chinois, une pomme d'Adam, un Valençais, des meillaroses et des poneirs. En janvier, elle leur enverra encore quatre variétés d'oranges et des chinois. Ces fruits se mangeaient "en puits", c'est-à-dire à la cuiller. Pour sa part, Diane de Vichy les trouvait *"fort amers"*.

Les limonettes étaient de tout petits citrons verts. Valençais, meillaroses et poneirs étaient, je pense, les prédécesseurs de ce bel et bon gros agrume que nous appelons, à tort d'ailleurs, aujourd'hui, "pamplemousse". Originaire de Chine ou de Malaisie, il était fort apprécié en Indonésie et particulièrement à Java d'où les Hollandais l'apportèrent en Europe et le baptisèrent pampelmoes (gros citron) en 1665. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les Anglais l'acclimatèrent à la Jamaïque où il devint "chadec" dans les îles francophones et shadok dans les îles anglophones, du nom du capitaine qui apporta le premier plant, et il entra en littérature, sous la plume de Bernardin de Saint Pierre, avec "Paul et Virginie". À la même époque, le naturaliste Valmont de Bomare, qui en goûte au Surinam, en trouve la pulpe *"un peu aigrette avec un véritable goût de raisin"*.

Le chadec prospéra d'une façon spectaculaire aux Caraïbes et gagna les côtes américaines où il changea encore deux fois de nom : de grapefruit, il devint pomelo. C'est sous ce nom que sa culture devait prendre une grande extension en Floride et au Texas. Il ne fut vraiment commercialisé en Europe qu'après la seconde guerre mondiale et la fondation de l'état d'Israël qui en entreprit la culture intensive.





Commercialisé sous le nom de pamplemousse, le pomelo d'Israël représente aujourd'hui 8 % de la quantité mondiale d'agrumes. Il est en train de s'implanter solidement tout autour de la Méditerranée.

Il faut le choisir lourd et ferme, avec une peau au grain fin. Le pamplemousse jaune pâle vient en général d'Israël. Il est un peu moins doux que le rosé arrivé, lui, de Californie. Ses nombreuses qualités en font un fruit qui se prête à tous les styles culinaires, du sucré au salé. On le préférera pelé à vif ou coupé en quartiers pour aviver une salade de légumes ou de fruits, ou une soupe d'agrumes, ou des aspics, ou pour aromatiser un beurre monté qui accompagnera un poisson ou des crustacés. Les rosés donneront des jus très agréables et seront à la base d'une entrée chaude dont je vais vous donner la recette.

Quant aux écorces, coupées en bâtonnets, on les fera confire en les recouvrant d'eau froide et en les portant à ébullition. On jette l'eau, on refroidit à l'eau fraîche et l'on recommence trois fois, en ajoutant pour la dernière fois, le même poids de sucre que d'écorce et en laissant cuire à feu très doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus. On peut les utiliser en garniture de fines pièces de volaille comme le magret de canard, mais ceci demande un certain doigté.



Le jus de pamplemousse a bien des qualités : un grand verre apporte 140 KJ de valeur énergétique, 0,4 g de protéines, 8,5 g de glucides et seulement 0,1 g de lipides. C'est un excellent tonique à servir au petit-déjeuner.





## **PAMPLEMOUSSE GRILLÉ AU MIEL ET AUX QUATRE ÉPICES**

► Coupez chaque pamplemousse en deux et séparez la chair de l'écorce au moyen d'un fin couteau. Remettez la chair dans l'écorce et saupoudrez légèrement de sucre en poudre et de quatre-épices.

► Arrosez de miel liquide. Passez 15 minutes sous le gril du four. Servez très chaud.

► Vous aurez là une entrée élégante et savoureuse qui ne vous aura pas donné beaucoup de peine pour la réaliser. (N'oubliez pas les cuillères à pamplemousse).

Bon appétit,

Votre dévouée

Anaïs Dufourneau

PS : Renseignement pris, les shadoks pompent toujours. Ouf !



# L'ASPERGE ET LE VIEUX SINGE



À l'ombre d'un vaste manguier,  
Un vieux singe se délectait,  
En sirotant une calebasse de lait,  
Tandis que quatre jeunes guenons  
l'épouillaient.

Que je vous rassure tout de suite :  
la vieille Anaïs ne va pas vous écrire sa chronique à la manière de La Fontaine ou de Florian<sup>1</sup>. À suivre quelqu'un, on est forcément toujours derrière. Et moi, j'aime bien marcher seule, à mon pas, dans les sentiers paisibles.

Justement, en cette saison, on y trouve encore quelques-unes de ces petites merveilles d'élégance et de bon goût appelées asperges sauvages. Le soir, on en fera une omelette légère, juste un peu parfumée et chacun pensera que la belle saison est bien arrivée.

Mais nous ne nous contenterons pas de ce bon moment, d'autant que l'asperge est cultivée depuis un temps immémorial, qu'on en dénombre plus de soixante espèces et que, selon les régions, on la coupe blanche, violette ou verte. Implantée dans les potagers français depuis le XVe siècle, elle fut présente toute l'année à la table de Louis XIV, grâce à La Quintinie qui les cultivait sous couches. Au Moyen Âge, elle était considérée comme un excellent diurétique et on a même utilisé la décoction de ses racines pour combattre les palpitations et autres affections cardiaques, les engorgements de la rate et du foie, les maladies de poitrine, les douleurs néphrétiques et la jaunisse.

Peu caloriques, puisque composées à 95 % d'eau, les asperges sont riches en phosphore, magnésium et potassium et regorgent de vitamines, en particulier de vitamine C.

---

1. C'était pourtant bien tentant. Vraie ou surfaite, la lubricité des singes est bien connue, et l'on pourrait sans effort, lui associer l'asperge, ce turion qui surgit sans pudeur aux premiers rayons du soleil.





Au jardin, vous les couperez dès le lever du jour, au moyen d'un couteau spécial, appelé gouge ; au marché, vous les choisirez fermes et luisantes et vous les préparerez le plus vite possible. Si vous devez les faire attendre, enveloppez-les dans un torchon humide et conservez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur (pas plus de deux jours).

Il convient de les raccourcir de deux centimètres et de les éplucher au couteau économe en allant de la tête vers le pied. La meilleure façon de les faire cuire sera d'utiliser un cuit-asperges à hauts bords. On procédera en deux temps : 5 à 10 minutes pointes hors de l'eau, puis 6 à 8 minutes immergées totalement. Plus ou moins selon la grosseur. Ne les faites jamais trop cuire, cela les rendrait aqueuses et sans saveur.

On les consommera de bien des façons : chaudes ou froides, en entrée avec des sauces diverses allant de la simple vinaigrette à la sauce hollandaise en passant par le beurre fondu, la sauce blanche, l'œuf à la coque, la sauce Mornay et tout autre à votre fantaisie. On peut aussi préparer les asperges en petits-pois, au gratin, en fricot, en soufflé et réaliser un potage avec l'eau de cuisson. Comme dit l'autre, il suffit d'un peu d'imagination.

Mais je ne résiste pas au plaisir de vous faire partager une recette découverte récemment dans un charmant petit livre intitulé : "Éloge de la cuisine au thé", édité chez Hachette et conçu par la maison Mariage frères qui fournit les Parisiens en thé depuis 1854. À la page 24, le vieux singe ou plus exactement, le roi des singes m'attendait. C'est, vous l'avez deviné, un thé vert au jasmin, provenant de la province du Hunan, dont le goût de jasmin est bien prononcé sans être agressif et, surtout, ne masque pas le goût du thé.



## APERGES MONKEY KING

► Pour quatre convives, prévoyez un kilo d'asperges vertes.



► Lavez et épluchez-les, supprimez les parties non vertes, généralement ligneuses, puis plongez-les une minute dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis dans de l'eau très froide.

► Dans une petite casserole, faites fondre, à feu très doux, 200 g de beurre. Retirez l'écume avec une cuillère ou, mieux, avec un morceau de toile fine. Versez le beurre ainsi clarifié dans une casserole moyenne, en prenant garde de ne pas y joindre le petit-lait. Portez à ébullition le beurre clarifié et faites-y infuser 4 cuillerées à café de thé "Monkey King" pendant trois minutes en mélangeant bien au fouet. Filtrez et réservez au chaud.

► Mettez dans la petite casserole 4 jaunes d'œufs et 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Chauffez à feu très doux, en fouettant, jusqu'à ce que le mélange mousse. Hors du feu, salez, poivrez et montez au fouet, par petits filets, le beurre, puis 5 cl de crème fleurette, et enfin le jus d'un demi-citron. Filtrez et réservez au chaud.

► Avant de servir, plongez une nouvelle fois les asperges dans l'eau bouillante, égouttez-les bien. Présentez les asperges sur un plat long et la sauce si possible dans une saucière isotherme.

Au revoir, au temps des cerises.

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau

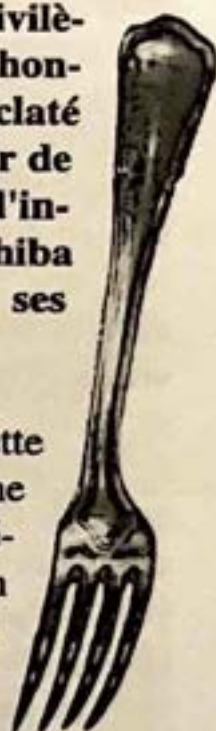


## LA FLORENTINE NE MANGEAIT PAS AVEC LES DOIGTS...

...au grand étonnement de ceux qui avaient le privilège de prendre leur repas à sa table, voire seulement l'honneur d'y assister. Le premier jour, elle avait même éclaté de rire face aux regards ébahis qui l'avaient vue sortir de sa manche un fort joli étui de cuir finement orné d'incrustations de nacre et de bois précieux, d'où elle exhiba une cuillère et une fourchette d'argent gravées à ses armes.

D'ailleurs, elle n'appréciait pas, mais pas du tout cette lourde cuisine française. Catherine de Médicis, la jeune épouse du Dauphin, le futur roi Henri II, savait qu'elle n'était pas là pour plaire à quiconque, et surtout pas à son époux, dont le cœur était pris depuis l'âge tendre par la très belle et très intelligente Diane de Poitiers. Mais elle avait appris à être très diplomate. Aussi exigea-t-elle que l'on fit venir de Florence deux cuisiniers. Elle le chargea de convertir les cuisiniers du vieux Louvre, d'Amboise et autres lieux. Elle y réussit si bien que son rôle est indiscutable dans le changement des habitudes alimentaires des Français durant les règnes de son époux, puis de ses trois fils, période qui correspond à peu près à la fin du Moyen Âge et au début des temps modernes <sup>1</sup>.

En visite en France à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, l'ambassadeur de Venise est impressionné par l'abondance alimentaire et la propension des Français à bien manger : ils mangent peu de pain et beaucoup de viande, quelques légumes. Il s'agit, bien entendu, des Français des hautes sphères de la société car si *"le riche mange quand il a faim, le pauvre quand il a de quoi"*, comme dit Rabelais.



---

1. Nous devons beaucoup de choses à Catherine de Médicis, en particulier l'obligation de donner une forme carrée aux mouchoirs, obtenue par les dentellières du Puy qui ne pouvaient pas faire de cercle sur leurs "carreaux", et l'invention de... la culotte, créée pour qu'elle puisse laisser admirer ses jambes, lorsqu'elle montait à cheval et dont le port ne se généralisa que beaucoup plus tard : le trousseau de l'impératrice Joséphine comportait cent chemises et une seule culotte !



Il faut reconnaître qu'on a su intégrer les techniques nouvelles à l'héritage du Moyen Âge. Le calendrier liturgique rythme toujours le temps de manger, imposant l'alternance des jours maigres et des jours gras. Mais la cuisine maigre se développe et le poisson prend une grande place dans l'alimentation : poisson de mer près des côtes, poisson d'eau douce pêché dans les rivières, les étangs, et dans les viviers souvent créés par les moines. On ne fera plus seulement rôtir les viandes, on les pochera, coutume qui s'est conservée en Angleterre. Le lait et ses dérivés, crème, beurre, fromage, font une entrée triomphale en cuisine. On continue d'user abondamment des épices, mais moins pour masquer le goût des aliments un peu avancés en âge, que pour faire étalage de la richesse de l'hôte. Mais la marque significative de la cuisine de la Renaissance, c'est la présence massive de sucre dans tous les plats, du potage jusqu'au dessert. Peu à peu, tout cela s'harmonisera et donnera des plats délicieux. Et le mouvement amorcé en Italie gagnera vite la France et l'Europe entière. Probablement sans que ceux qui l'ont vécu s'en aperçoivent, une véritable révolution culinaire a eu lieu. On est encore loin de la diététique et bien manger signifie beaucoup (et même trop) manger. Puisque nous quittons les Pâques, nous sommes au printemps, voici une recette légère et inattendue. Je suis sûre qu'elle étonnera vos convives.

## GIGOT D'AGNEAU POCHÉ

► Mettez le gigot dans un grand récipient d'eau bouillante salée (une cuillère à soupe rase par litre) et aromatisée avec un gros oignon piqué de trois ou quatre clous de girofle, et trois feuilles de laurier. Veillez à ce que le gigot soit toujours recouvert d'eau. Baissez le feu et faites cuire à ébullition très douce en comptant 1/4 d'heure de cuisson par livre de viande, surtout pas plus, pour obtenir une viande tendre, délicatement rosée et de bonne tenue.

► On servira avec un plat de "vert" (de légumes frais), ou un assortiment de sauces.





## MISTO DE SALADES

►Faites réduire 3/4 de litre de jus de raisin rouge jusqu'à un volume d'un verre à liqueur.

►Épluchez, lavez, faites blanchir 1 kg de salades les plus variées possibles, par exemple : 2 endives, une laitue, une poignée de pissenlits, 500 g de mesclun. Essorez bien et hachez très finement (ou passez au moulin à légumes grille fine, ou même au mixeur).

►Ajoutez un clou de girofle et faites revenir une dizaine de minutes à feu doux, à la poêle, avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Juste au moment de servir, ajoutez le jus de raisin concentré, une cuillerée à soupe de vinaigre de vin, salez, poivrez généreusement.

## SAUCE VERTE

►Faites tremper la mie d'une tranche de pain rassis dans 2 bons verres de vinaigre de vin. Au bout d'une demi-heure, écrasez bien et mélangez finement avec une grosse botte de persil, quelques brins d'estragon, de menthe et de sauge finement hachées, deux cuillerées à soupe de poudre d'herbes aromatiques, une pointe d'ail et une cuillerée à soupe de miel.

## SAUCE MOUTARDE MIEL

►Faites cuire 15 minutes 350 g de miel dans un grand verre de vinaigre fort. Attendez que le mélange épaississe et prenne une belle couleur foncée. Écumez si nécessaire, puis incorporez 200 g de moutarde forte. Ajoutez une cuillerée à café de cannelle en poudre et une cuillerée à soupe d'eau de roses. Salez légèrement.



Votre dévouée Anaïs Dufourneau qui vous signale que, mises à part les culottes de Catherine et celles de Joséphine, sa chronique doit beaucoup à Françoise Sabran et Silveno Serventià, auteurs de "La gastronomie à la Renaissance" (stock 1997).



## J'AI OUBLIÉ DE LUI SOUHAITER SON ANNIVERSAIRE

Quelle horreur ! J'avais bien remarqué que, depuis quelques jours, elle me faisait une tête pas possible : elle ne consentait à chuintier que lorsque j'avais serré à mort, et plutôt trois fois qu'une, le gros bouton rouge de son couvercle ; et si je ne la surveillais pas du coin de l'œil et du fond de ma cuisine, elle trouvait le moyen de laisser filer la vapeur, ce qui me mettait dans l'obligation de servir à mes convives ce que mes petits-enfants appellent poliment la cuisine suédoise de grand-mère, c'est-à-dire légumes au léger goût de fumée et viandes — enfin ce qu'il en reste — façon viande des Grisons de l'an dernier.

Je m'en suis posé des questions ! Au fait, combien y avait-il de temps que je n'avais pas graissé sa vis ? Je ne savais même plus où trouver le petit tube de graisse fourni à cet effet ... Et le caoutchouc ! Il doit avoir un âge canonique. Je l'ai changé le jour même, sans tirer, en le serrant bien, comme il est recommandé de le faire. Après, j'ai scrupuleusement relu le mode d'emploi et constaté que je l'employais à bon escient, que je ne la remplissais jamais au-delà de la marque, que je la nettoyais comme il était conseillé par le fabricant ; d'ailleurs, elle brille comme un sou neuf. Et que je passais régulièrement le sifflet sous un filet d'eau froide et que je vérifiais qu'il n'était pas obstrué en soufflant vigoureusement dedans.

Perplexe, mais pas découragée, je suis passée à une autre activité, pour tout vous dire, mon activité préférée, en début d'après-midi : la lecture du journal (en commençant par la rubrique nécrologique), et vous me croirez si vous voulez, la réponse à ma question était sur la page en vis-à-vis, et en grandes majuscules encore :





## "LA COCOTTE-MINUTE A CINQUANTE ANS"

Et c'est vrai ! Elle a été présentée pour la première fois au public, au salon des Arts Ménagers de 1954. J'y étais, béate d'admiration. Et je n'étais pas la seule, croyez-moi. Pensez-vous : cuire trois fois plus vite, cela signifiait user trois fois moins de gaz, qui était fort cher en ce temps-là, et gagner pas mal de temps, ce qui permettait à la ménagère de ne plus rester à la maison, le dimanche après-midi, pour préparer le repas du soir pendant que le reste de la famille se promenait. Plus tard, on a réfléchi sur la destruction des vitamines et autres problèmes, mais en cette année 1954, nous avons fait un petit pas vers la libération de la femme. Bien entendu, il n'était pas question pour tout le monde de se pourvoir d'un instrument dont le prix était lui aussi très extraordinaire. Personnellement, en 1954, j'économisais farouchement afin de remplacer mon très vieux vélo par un de ces engins motorisés qui commençaient à sillonner les départementales.

Cuire les aliments à la vapeur n'était pas une idée nouvelle. Oh que non ! Au premier siècle avant Jésus-Christ, Héron d'Alexandrie avait conçu un «éolipile» qui tournait sous la pression de la vapeur d'eau qui s'échappait par deux orifices opposés. Le principe, abandonné sans doute après quelques explosions spectaculaires, fut pris en considération, plusieurs siècles plus tard, par Léonard de Vinci, ainsi qu'en témoignent quelques esquisses qui n'eurent vraisemblablement pas d'application.

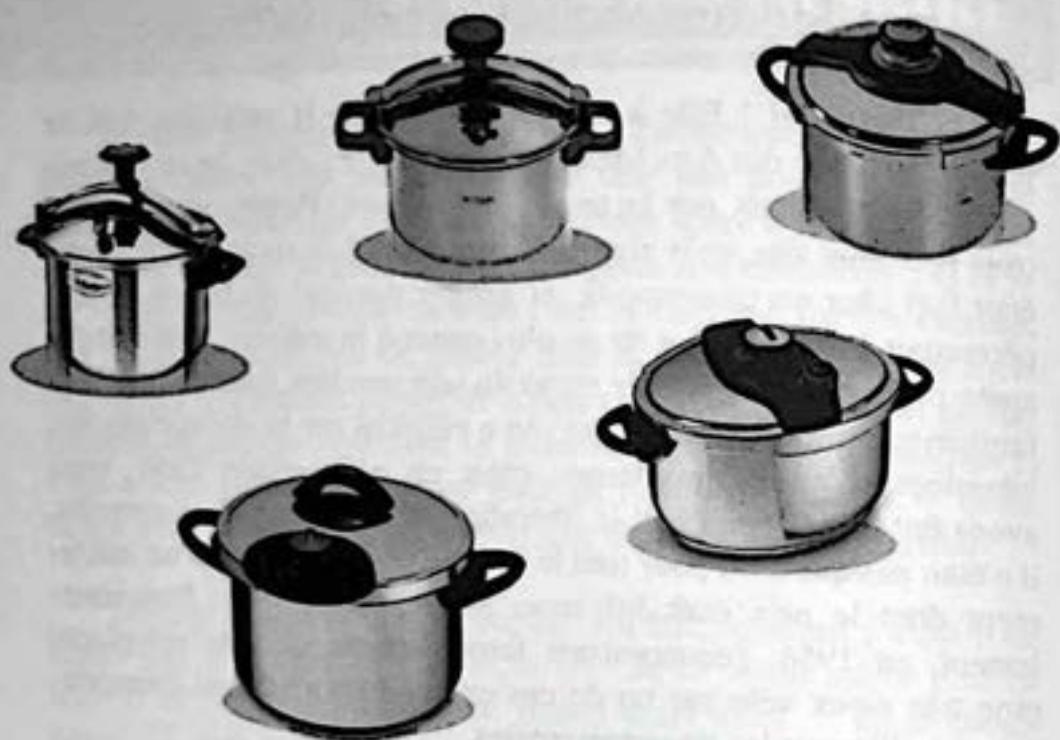
Denis Papin alla plus loin et son "digesteur d'aliments" fit grand bruit à Versailles en 1675. Mais ce n'est qu'en 1948 que

Frédéric Lescure mit au point, pour la S.E.B, la première, l'authentique Cocotte-Minute. Son apparition ne souleva pas l'enthousiasme général.

Il fallut même beaucoup insister pour qu'elle soit admise au salon des Arts Ménagers de 1954, et que le







nom de cocotte-minute lui soit réservé, les autres étant de vulgaires autocuiseurs.

Qu'importe ! En trois générations, grâce à ses atouts incontournables : gain de temps, économie de combustible, préservation des sels minéraux, la marmite à pression a vraiment pris la première place dans la batterie de cuisine. À l'heure actuelle, tous modèles confondus, elle est utilisée, quotidiennement (mais pas toujours judicieusement d'ailleurs) sur tous les continents. De l'Alaska à l'Afrique du Sud, et de Paris à Londres en passant par Los Angeles, Pékin et Moscou, il y en plus de cinquante millions en service actuellement dans le monde.

Naturellement, je vais me faire pardonner tout de suite, en lui faisant le plaisir de m'aider à réussir un fameux fromage de tête que nous engloutirons lors de notre prochain pique-nique, là-haut, à la cime de Garde-Grosse. Il apaisera notre faim de loup, et avec le petit rosé apporté par le grand-père (dont nous ferons un usage modéré, rassurez-vous), il laissera un souvenir inoubliable à toute l'escouade.



## FROMAGE DE TÊTE DE PORC

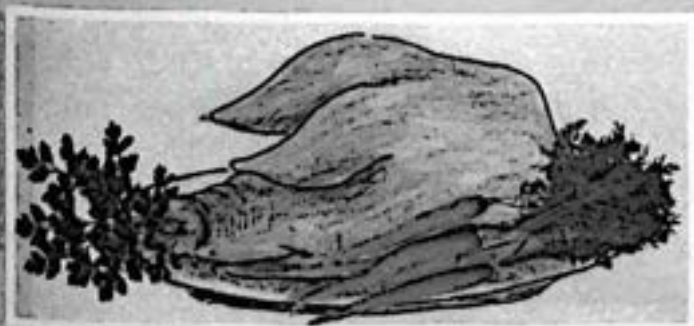
(Recette obligeamment fournie par  
"mon" boucher Alain, dit le grand Alain).

► Commandez une demi-tête de porc et un pied que vous demanderez au boucher de vous refendre.

► Rincez bien tête et pied dans de l'eau vinaigrée et mettez-les dans une grande cocotte-minute (ou un grand autocuiseur). Recouvrez d'eau froide, ne fermez pas la cocotte. Aux premiers bouillons, jetez l'eau, rincez à l'eau claire, remettez dans la cocotte avec un bouquet garni, 4 ou 5 gousses d'ail et une dizaine de grains de poivre. Mettez de l'eau jusqu'au niveau. Comptez 45 minutes de cuisson en pression, ce qui ne veut pas dire à toute vapeur. Le sifflet doit tourner tout doucement. Puis, arrêtez le feu et faites tomber la pression en faisant couler un mince filet d'eau froide sur le couvercle de la cocotte. Les os doivent se détacher facilement de la viande, ôtez-les, coupez les chairs en gros dés et ajoutez une branche de céleri, un gros poireau et deux ou trois carottes coupées en rondelles. Poivrez et salez légèrement.

► Remettez à cuire un bon quart d'heure en pression, puis ôtez le poireau et le céleri, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez une pincée de quatre-épices et disposez la viande et les carottes dans un saladier ou un moule à quatre-quarts. Ajoutez deux ou trois louches de jus de cuisson et laissez reposer.

► On obtient un fromage pesant environ 2,5 kg que l'on peut consommer le lendemain. Le reste du bouillon peut-être utilisé en gelée.



Bon appétit  
et bonnes vacances

Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau





Trois heures de l'après-midi. Juillet finissant rutile.

Ils sont tous là, sur la terrasse. Qu'est-ce que je suis heureuse ! Les jeunes attendent la fraîcheur du soir, avachis dans mes vieux transats ; les moins jeunes s'appliquent très sérieusement à prendre une teinte "Brioche-oubliée-au-four", ce qui, croient-ils, préservera l'apparence de leur jeunesse.

Pour mettre un peu d'ambiance, je lance : "*Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?*" Un silence assourdissant s'installe. Les cigales ont beau reprendre inlassablement leur introduction entraînante, comme l'orchestre, au cirque, quand le trapéziste hésite à sauter, mais cette fois, il n'y aura pas de spectacle. J'ai beau tendre l'oreille, que j'ai un peu dure, c'est vrai, il n'y a pas le moindre petit murmure, pas même un bâillement.

Vexée, avant de rentrer me mettre à l'abri de la chaleur, derrière les gros vieux murs de pierre de la maison, je dis le plus calmement que je peux : "*Bon, je vais vous faire une bonne soupe*". Et j'ai



remué le plus fort que j'ai pu le rideau de perles, pour ne pas prendre le risque d'entendre quelque sottise.

Rassurez-vous, je ne suis pas sadique, je ne vais pas leur préparer une de ces soupes roboratives, bien épaisses, bien garnies, que l'on mangeait brûlantes, les soirs d'hiver, pour se recharger en calories après une journée passée à se geler dehors comme dedans, les gloup-gloup des moustaches du grand-père rythmant les raclements de cuillères contre le fond des assiettes.

Non, je vais leur préparer une soupe froide, même très froide, glacée. Oh, pas un gaspacho de tomates comme en Espagne, ni une harira de courgettes à la menthe

comme à Marrakech. Ils connaissent tout ça par cœur.

Pour les étonner, j'hésite entre une soupe de melon à la créole, selon la recette donnée il y a bien longtemps par une jeune martiniquaise qui vendait des légumes sur le marché et qui avait les larmes aux yeux quand apparaissait le premier melon, et une avgholemono grecque.

Mais je crois que je vais choisir la seconde. D'abord, parce qu'elle a un nom difficile à prononcer que je vais sûrement écorcher et qu'ils s'empresseront d'oublier. Ensuite, et surtout, parce que c'est très simple à réaliser. Voyez vous-même.





## SOUPE GRECQUE AU RIZ ET AU CITRON

► Dans un faitout, portez à ébullition un litre et demi de bouillon de viande ou de volaille avec le zeste d'un citron non traité et 3 ou 4 gousses d'ail frais non pelées. Jetez-y 150 g de riz et laissez-le cuire vingt minutes.

► Séparez les blancs des jaunes de deux œufs. Fouettez légèrement les blancs (ils doivent juste mousser et pas durcir). Ajoutez les jaunes et le jus d'un citron. Délayez avec une louche de bouillon bien chaud.

► Versez dans le faitout en tournant toujours et arrêtez le feu. Ajoutez le jus du deuxième citron, salez, poivrez, laissez refroidir puis mettez au frigo au moins deux heures. Au moment de servir, parsemez de coriandre finement ciselée.

À la rentrée,

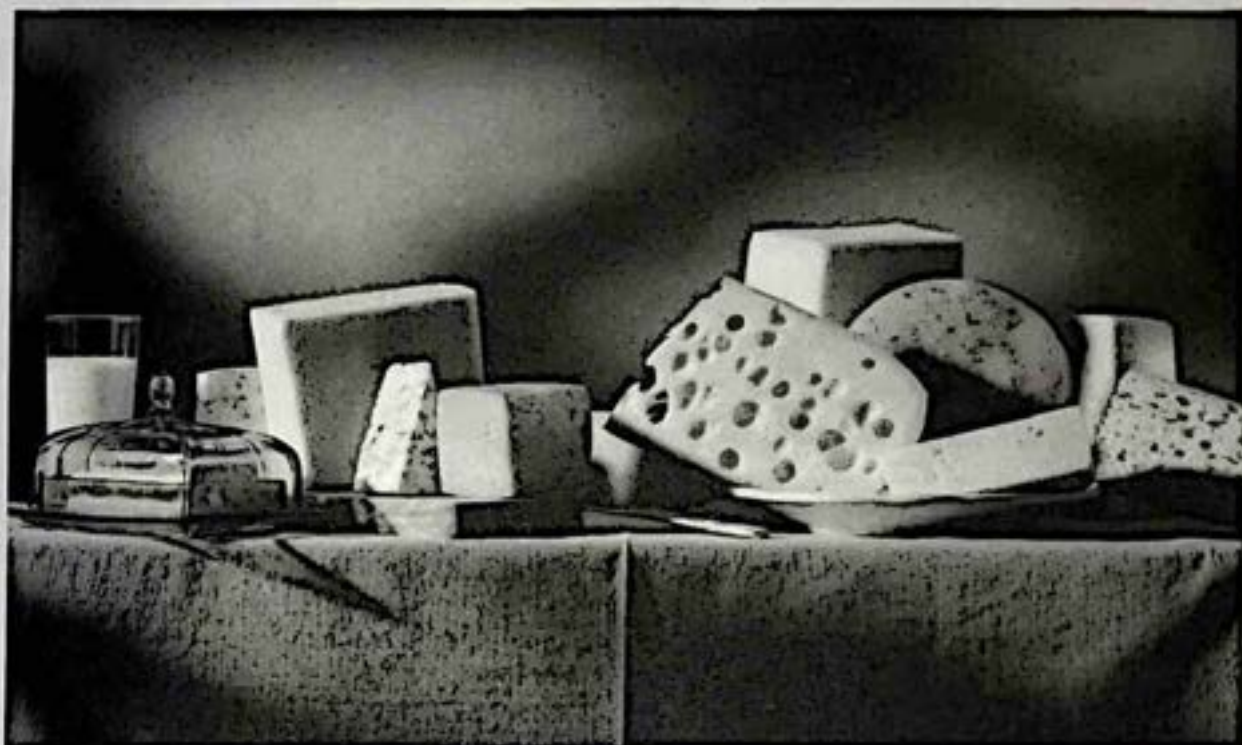
Votre dévouée,  
Anaïs Dufourneau



GLB



# FROMAGE !



**Vous avez dit "fromage" ? Attention ! Mot dangereux. En gastronomie, pardon, en sciences de la nutrition, aujourd'hui, c'est de la dynamite. Je n'irai pas jusqu'à dire que la guerre du fromage est déclarée, mais nous n'en sommes pas si loin que ce qu'on pourrait croire.**

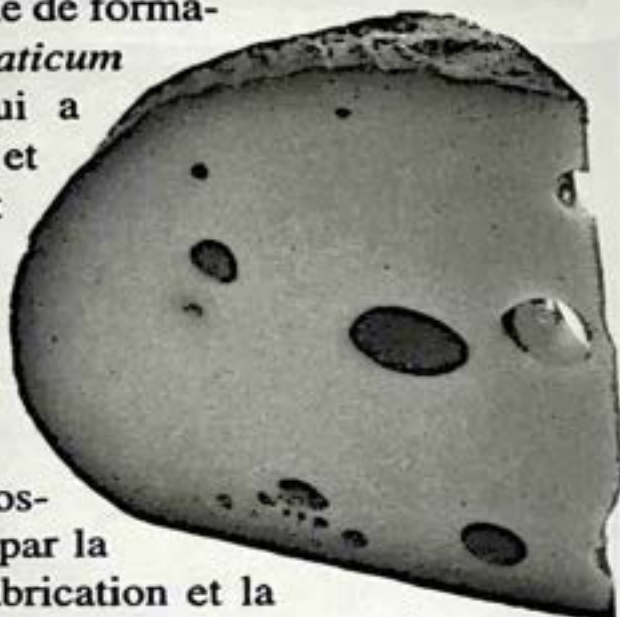
Voilà pourquoi j'ai consacré le temps libre de ces chaudes journées d'été (enfin ce qui m'en est resté, parce que, lorsqu'on a une grande maison à la campagne, pas très loin de l'A 7, l'été, c'est fou ce qu'on a comme visites !) à lire de vieux livres et de jeunes revues, à m'attarder aux étalages des "fromageons"<sup>1</sup> sur le marché, à interroger de fins cordons-bleus, des personnes âgées qui cuisinent "à l'ancienne", des jeunes à qui ce qui manque le plus, c'est le temps, et même de futures et de futurs consommateurs pour essayer d'y voir un peu plus clair sur la question. Étant, bien entendu, que, au départ de cette enquête, moi, Anaïs Dufourneau, qui n'ai jamais bu que le lait de ma mère, le fromage, je l'aimais jeune (frais), riche (en odeur et en goût) et beau (bien coupé, bien présenté).

---

1. Fromageons : marchands de fromage sur les marchés.



J'ai rapidement compris que c'était l'un des plus vieux aliments fabriqués du monde, bien que son nom n'apparaisse en France qu'au XIII<sup>e</sup> siècle sous la forme de fromage, venant sans doute du latin *formaticum* (fait dans une forme, moulé). Qui a inventé le fromage ? Tout le monde et personne. Dès que les hommes sont devenus pasteurs, ils ont fait du fromage. Et ses possibilités de conservation et de transport ont rendu de grands services à l'humanité.



Mais aujourd'hui, il n'est plus possible d'ignorer les problèmes posés par la qualité du lait, les techniques de fabrication et la surconsommation des laitages. En octobre, nous verrons donc le bon côté du fromage, et en novembre, sa face sombre.

Pour ce mois de rentrée, je vais seulement vous donner quelques conseils de bon usage et une recette un peu oubliée, qui vous servira de base à bien des plats salés ou sucrés, de l'entrée au dessert.

Le Larousse gastronomique est intransigeant : les fromages, quels qu'ils soient, doivent être servis après la salade, si le menu en comporte, sinon après les rôtis et les légumes. L'usage veut, chaque fromage étant entamé, pour ne pas gêner certains convives timides, que le plateau de fromage soit présenté d'abord au maître de maison. On ne repasse pas le fromage et l'on n'en gratte pas la croûte, on la découpe. Et l'on sert du vin rouge plus ou moins corsé selon le fromage.

Les fromages à pâte cuite (gruyère, comté, beaufort, emmenthal) se conserveront mieux au réfrigérateur si vous les enveloppez au préalable dans un torchon humidifié de vinaigre ou de vin blanc. Par contre, les fromages qui ont tendance à transpirer seront conservés en boîte plastique avec un sucre qui absorbera toute la graisse.

Bien entendu, on ne mange pas n'importe quel fromage en n'importe quelle saison. Il existe un véritable calendrier du froma-





ge : le cantal est excellent au moment des vendanges, et le brie au gros de l'hiver. Quant au reblochon, fabriqué par les Chartreux, avec la traite du soir, la rebloche, due par les métayers, il est au mieux de sa saveur à la fin du printemps, quand l'herbe est bien grasse.

On dit en proverbe «qu'éclisse<sup>2</sup> laide fait parfois beau fromage, que fromage, poire et vin sont repas de vilain». On dit aussi que pour bien déguster un fromage, il faut être deux, un fol et un sage.

Et pour aujourd'hui, comme promis, je vais vous donner la recette de la véritable brousse du Rove<sup>3</sup>, vendue jadis dans des moules en forme de corne aux ménagères qui n'avaient pas le temps de la faire elle-même. On la dégustait telle qu'elle, ou légèrement sucrée, et l'on en faisait des entrées et des omelettes délicieuses.

---

2. Eclisse : claie à sécher les fromages.

3. Le Rove : Village provençal, célèbre par ses chèvres blanches avec le lait desquelles on faisait d'excellents fromages, moulés dans des cornes de chèvre, puis dans des cornets de fer étamé, qui se vendaient à la criée dans les rues de Marseille. Immortalisées par le peintre Valère Bernard, les chèvres du Rove, comme les moutons de Crau et les chevaux et les taureaux de Camargue, témoignent de la ruralité vraie du département des Bouches-du-Rhône, qui, vue de Paris, n'est pas toujours évidente.



## BROUSSE DU ROVE

Si possible, mettez quelques gouttes de présure, ou une demi-cuillerée à café de jus de citron par litre dans le lait encore chaud de la traite et, lorsqu'il est caillé, mettez-le à cuire à petits bouillons dans une grande casserole. Lorsqu'il est cuit, le caillé monte à la surface où on le recueille au fur et à mesure avec une écumoire, pour le mettre à égoutter dans les moules.



C'est aussi simple que cela. Et c'est très bon.  
Même avec du lait de vache.

À bientôt,

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## AH ! MADAME, J'AI DU BON FROMAGE

J'ai du bon  
fromage au lait  
Qui vient du pays  
de celui qui l'a fait...

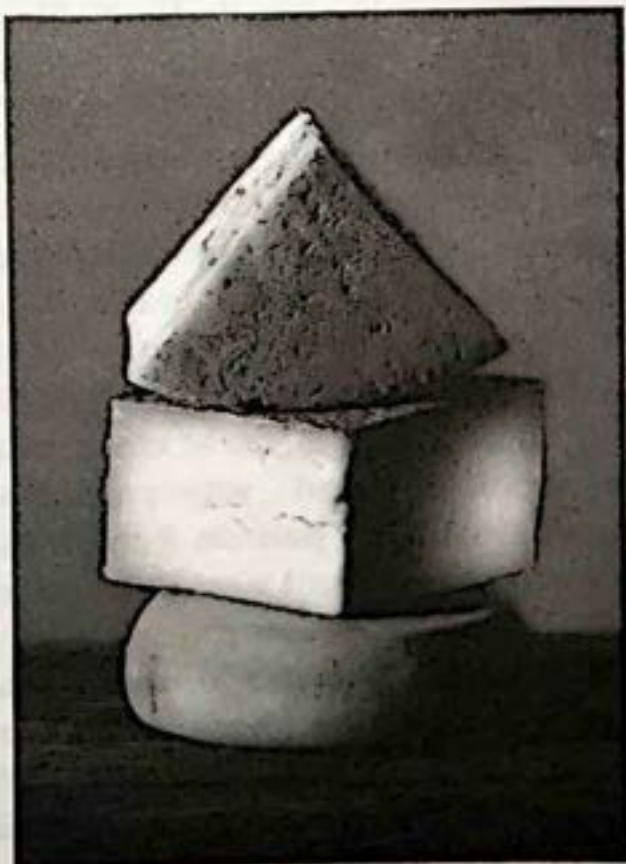
La ronde enfantine est bien vieille, mais jusqu'à hier — disons avant-hier —, pour celles et ceux qui essaient de suivre les débats suscités par les problèmes alimentaires, elle reflétait l'opinion d'un grand nombre de gens. Et cela sur les cinq continents.

Cette constatation amène deux questions : qu'est-ce au juste que le fromage ? Et pourquoi jouit-il d'une telle notoriété ?

Pierre Larousse est formel : *"Le fromage est un aliment ayant pour base la caséine du lait dont la coagulation, spontanée ou provoquée, détermine la formation d'un caillé comprenant plus ou moins des autres éléments du lait."*

En clair, le fromage est du lait transformé. Voilà sans doute pourquoi les nutritionnistes emploient plus volontiers le mot de laitage.

Car le lait n'est-il pas l'aliment modèle ? La première nourriture que les petits des mammifères connaîtront après un bon nettoyage au colostrum ? Sa couleur, symbole de candeur et son aspect onctueux ne nous entraînent-ils pas à le considérer comme un "bon" aliment ? C'est vrai mais avec quelques bémols sur lesquels nous reviendrons en novembre. Et ce que l'on oublie,







souvent, c'est que chaque espèce a un lait propre. Le lait de jument n'a pas du tout la même composition que le lait de chèvre, et celui de la bufflonne comporte des éléments absents dans le lait de vache. Signalons au passage que seul le lait de vache peut être commercialisé sous le nom de "lait". Tous les autres doivent porter l'indication de leur provenance : lait d'ânesse, lait de brebis, etc.

Mais tous les laits contiennent, à des taux différents, des glucides : les lactoses, sucres d'une composition voisine de celle du sucre ordinaire, des glucides que l'on transformera en crème et en beurre, et la plupart d'entre eux contiennent une protéine : la caséine, qui déclenchera le processus de fabrication du fromage.

Le fromage fut, et c'est encore, pour certaines populations, un aliment dense qui, sous un faible volume, apporte beaucoup à l'organisme. Très peu de gens n'aiment pas le fromage. On signale pourtant quelques cas d'allergies.

Nul ne connaît le nombre exact de fromages. Et leur diversité a de quoi étonner. Depuis le Kéfir obtenu avec du lait de jument jusqu'au "petit-suisse" double crème, en passant par la tomme de chèvre et le comté. Le général de Gaulle disait que la France en pro-



duisait 265 variétés. Dans le monde entier, il doit bien y en avoir au moins le double.

Grâce à la littérature, à l'histoire, ou tout simplement à la mémoire, certains fromages ont connu la célébrité : "*Petit fromage blanc de mon cœur*", écrivait affectueusement Plaute. Le Brie de Meaux, quant à lui, était le fromage préféré de Charlemagne, qui, pourtant, les aimait tous. Et au congrès de Vienne, Talleyrand gagna un petit point sur l'Empereur d'Autriche en le faisant sacrer, lui, "Brie de Meaux, roi des fromages", la Linzer Torte n'étant que la reine des pâtisseries.

Si, au temps du bon Monsieur Jean de la Fontaine, le fromage était un aliment de choix, que "*Maître corbeau tenait en son bec...*", après la Grande Révolution, il s'embourgeoisa et apparut sous des cloches de verre sur les tables des notables. Enfin, il finit par s'installer dans la musette des ouvriers, sous ses formes les plus rustiques. L'idée de génie des frères Graff, reprise par Bell, d'emballer des portions de fromage fondu, eut un développement foudroyant après la guerre de 1914 -1918. Aujourd'hui encore, pour la plupart des enfants africains, le fromage, c'est "La Vache qui rit". Le fromage fondu représente encore la moitié de notre chiffre d'exportation de fromage.

Et quand naquit la "réclame", grand-mère de la publicité, le fromage devint un aliment hautement conseillé, recommandé. C'est tout juste si ceux qui n'en mangeaient pas ne se sentaient pas fautifs. N'avons-nous pas été alléchés par du fromage affiné, allégé ou enrichi ? Nous en a-t-on parlé du patriarche Abraham et de son goût pour le kéfir, et des Bulgares qui devaient leur longévité aux yaourts ? Et si quelqu'un se permettait de suggérer que les vieux Bulgares mangeaient du yaourt parce qu'ils n'avaient plus de dents assez solides pour mordre dans du fromage dur, il passait pour un fou. Aujourd'hui, il y a bien des courants : ceux qui défendent camembert, roquefort et autres merveilles qui semblent un peu moins prisées hors de nos frontières, ceux qui pensent qu'il n'est pas bon du tout de manger du fromage et ceux qui, dans le calme de leur cuisine, vont, comme moi, préparer une bonne gougère que je servirai ce soir, couronnée de salade verte et décorée de cerises confites au vinaigre, comme une couronne de Noël. (Déjà !)



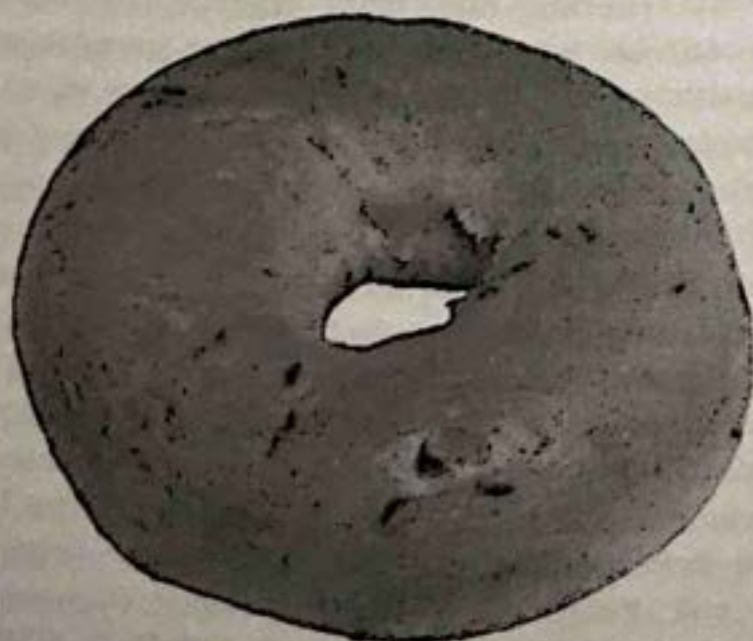
## LA GOUGÈRE D'ANAÏS

► Pour 5 à 6 convives, il vous faudra 5 œufs, 250 g de gruyère, 200 g de farine, 100 g de beurre, un demi-verre d'eau, un peu d'huile, sel et poivre.

► Dans une casserole à fond épais, versez un demi-verre d'eau, une pincée de sel et 200 grammes de beurre. À ébullition, jetez-y toute la farine d'un seul coup, baissez le feu et tournez avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte lisse. (Ne vous effrayez pas, au début c'est très laid). Continuez jusqu'à ce qu'elle forme une boule et qu'elle se détache des parois. Hors du feu, incorporez-y un œuf entier et tournez jusqu'à que la pâte soit homogène et translucide. Faites de même avec les 4 autres œufs. Enfin, incorporez les 250 g de gruyère finement râpé. Dressez en couronne sur une tôle huilée et faites cuire de 20 à 30 minutes à four chaud. Servez dès la sortie du four.

Bon appétit,

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau





## **LE FROMAGE QUELLE VACHERIE !**



Le train traversait Charenton. Je venais de refermer le livre acheté en gare de Montélimar — vous savez, un de ces livres dont les mauvaises langues disent que leur lecture dure le temps du trajet. Celui-là avait une solide couverture cartonnée et était édité par une bonne vieille maison. Je ne me souviens plus du titre ni de l'auteur, mais ce qui avait attiré mon attention, c'était son sous-titre "manger équilibré pour bien vivre". Je n'avais pas appris grand-chose, mais j'avais relevé, dans le chapitre des aliments, des tableaux d'équivalence qui feraient, me semblait-il, très bon effet dans les cahiers de mes élèves. Chacun de ces tableaux avait un petit chapeau, et celui des aliments du groupe 1 : le lait et les produits laitiers, recommandait impérativement d'en consommer régulièrement pour leur richesse en calcium, en protéines de bonne qualité, contenant les huit acides aminés indispensables. Le plus riche en calcium, donc le plus chaudement recommandé, étant le fromage.

Mon sac refermé, je levai les yeux et sursautai en lisant (à l'envers) le titre qui s'étalait en gras sur la revue que lisait mon vis-à-vis : Le Fromage, Quelle Vacherie ! Je me débrouillai pour relever le titre de la revue et j'en fis l'acquisition au premier kiosque où je la trouvai. Je lus d'un trait l'article dont le titre m'avait sidérée et



encore une fois, j'eus l'occasion de mesurer l'épaisseur de mon ignorance.

Cet article, je ne vais même pas vous le résumer car les idées qu'il exposait ont été développées récemment dans "Belle-Santé". Dans le n° 49 d'octobre 2002, puis dans le n° 56 de juin 2003, Anne Dufour vous a exposé avec brio tous les reproches que l'on peut faire aux produits laitiers et dans le n° 67 de juillet-août 2004, notre rédactrice en chef, elle-même, en commentant le livre "Santé, Mensonge et Propagande" de Thierry Souccar, journaliste scientifique, et Isabelle Robard, avocate spécialisée en droit de la Santé, a magistralement clos le débat.

Il me reste pourtant à essayer de répondre à une question que beaucoup d'entre vous doivent se poser : pourquoi, au cours des âges, le fromage est-il passé du rang d'aliment haut de gamme à celui de nourriture très populaire ? Et pourquoi en est-on arrivé à ce matraquage publicitaire, qui n'est pas loin d'évoquer le gavage des oies (pas seulement pour les produits laitiers, hélas !) ?

La réponse à la première question est simple : nous produisons trop de produits laitiers et, plutôt que de réduire la production, on préfère écouler les stocks, la santé des gens ayant une bien petite place dans le monde de la Bourse.

Mais l'autre réponse est beaucoup plus nuancée. Pendant des siècles, les bovins ont été élevés pour le cuir et les ovins pour la laine. Quant aux chèvres, il était strictement défendu d'en avoir, par souci de préservation de la forêt. L'invention des textiles artificiels, rayonne et fibranne, dans la seconde moitié du XIXe siècle, puis celle du moteur à explosion, obligèrent les éleveurs à changer de cap. La solidité des courroies de transmission en rayonne était excellente et les chevaux-vapeur n'avaient plus besoin de harnais. Dans le même temps, les taux de production augmentaient de façon vertigineuse. On arriva à des rendements que les paysans des siècles précédents — qui se réjouissaient lorsqu'ils récoltaient assez de grains pour payer leurs impôts, avoir de la semence pour la prochaine saison et se nourrir plus ou moins bien — n'auraient jamais osé imaginer.





Les gens mangèrent d'abord à leur faim. Puis, l'abondance de nourriture devint un signe d'élévation du niveau social, ils mangèrent de plus en plus. À la campagne, on cuisina tous les jours comme autrefois le dimanche. À relire Zola, on comprend très bien que ce phénomène se généralisa quand les paysans devinrent ouvriers.

Quant au fromage, je ne serai pas trop sévère. Bon ou mauvais pour la santé ? Je ne saurais me prononcer. Il y a, à mon avis, des facteurs beaucoup plus importants : la quantité de nourriture absorbée et l'usage qui en est fait. La plupart des gens (et des animaux dits de compagnie) mangent trop, et surtout ne se dépensent pas assez.



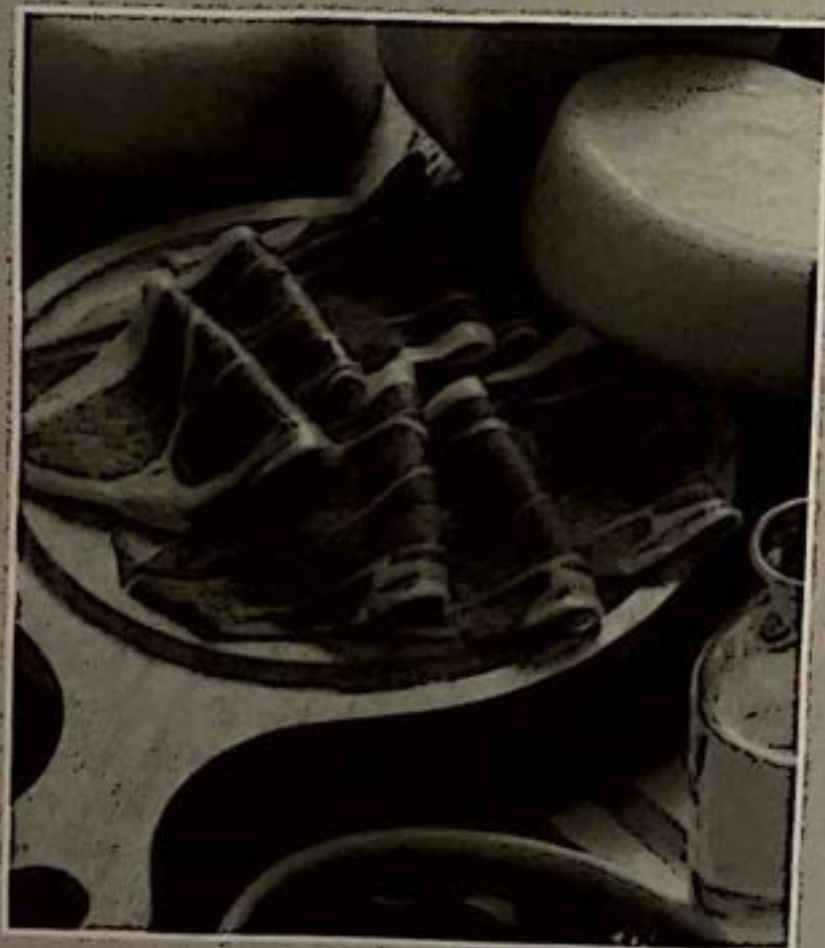
Je vais maintenant arrêter mes constatations parce que je suis très pressée : j'attends un courrier important et je crois que vous aurez une grosse surprise en décembre. Et en plus, je dois répondre aux lecteurs et aux lectrices qui m'ont écrit pour me demander ce qu'on pouvait faire avec la brousse, et leur donner quelques recettes.

### **PÂTES À LA BROUSSE À L'AIL CONFIT ET AU JAMBON DE PAYS**

►Faites griller dans une sauteuse autant de tranches de jambon cru que vous avez de convives et détaillez-les en lamelles.

►Ajoutez un fond d'huile d'olive, une gousse d'ail blanchie et hachée finement et laissez cuire à feu doux. Poivrez, ajoutez deux belles cuillerées de crème fraîche et une petite brousse (150 g environ).

►Versez sur les pâtes cuites à l'eau, bien égouttées. Mélangez bien. Décorez de basilic ciselé et servez très chaud.





## **BLINIS À LA BROUSSE ET AU CAVIAR DE TOMATES CONFITES**

► Préparez une pâte à blinis traditionnelle en comptant 100 g de farine, un demi-verre d'huile d'olive et 25 g de beurre pour un œuf.

► Ajoutez-y deux grosses cuillerées de brousse, salez, poivrez et laissez gonfler une demi-heure au minimum, puis déposez des petits tas de pâte dans une poêle beurrée et faites dorer de chaque côté.

► Égouttez les blinis en les réservant au chaud et tartinez-les d'une couche de tomates confites, mixées avec de la brousse et de l'huile d'olive à parts égales.

## **BISCUITS À LA BROUSSE ET À L'ORANGE**

► Fouettez vivement 3 œufs entiers, 200 g de sucre, 100 g de beurre ramolli et 200 g de brousse. Incorporez au mélange 180 g de farine et un demi-paquet de levure.

► Découpez des lanières de zeste sur la peau d'une orange et faites-les blanchir 2 minutes.

► Incorporez le jus d'orange à la pâte que vous disposerez en petits tas dans des caissons de cuisson et que vous décorerez avec les lanières de zeste.

► Faites cuire 35 minutes environ. À la sortie du four, nappez de sirop fait de jus de citron et de sucre glace.  
Servez tièdes.

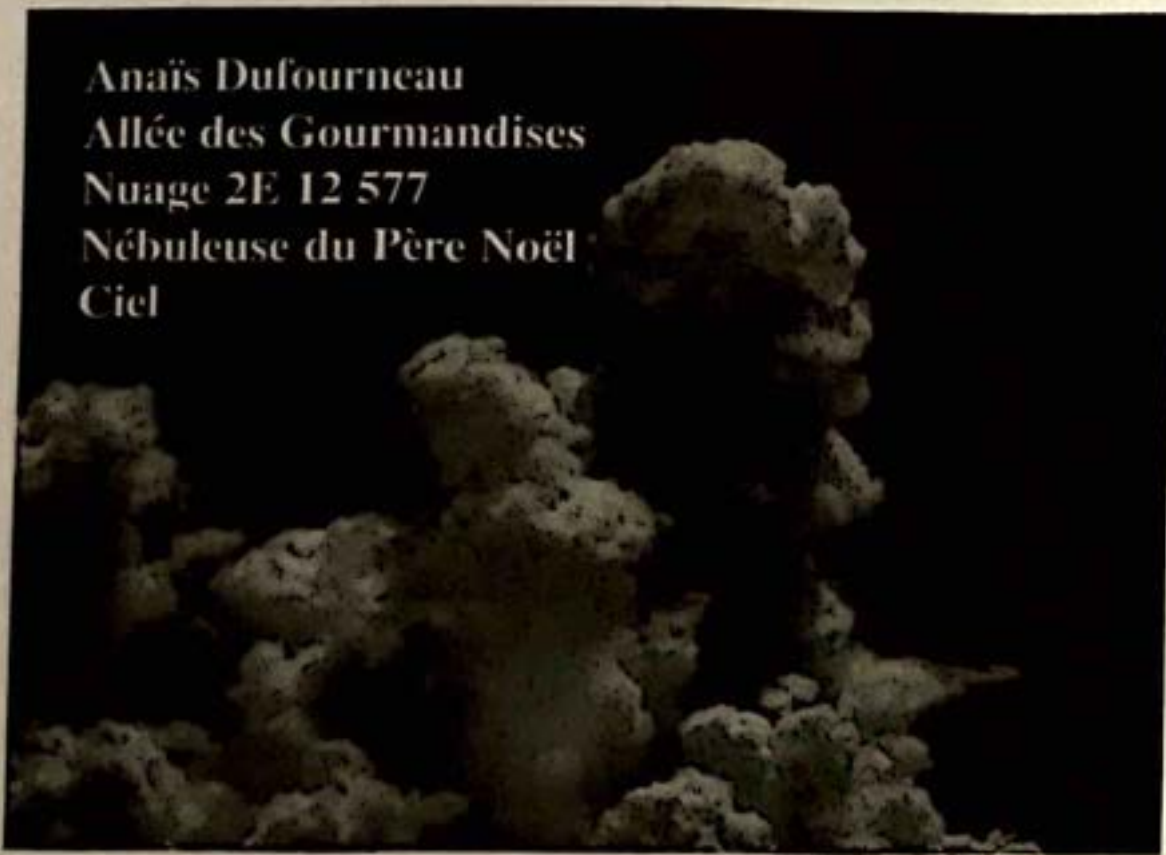
Bon appétit,

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## UNE LETTRE D'ANAÏS

Anaïs Dufourneau  
Allée des Gourmandises  
Nuage 2E 12 577  
Nébuleuse du Père Noël  
Ciel



Eh bien, la voilà, la surprise que je vous ai annoncée le mois dernier. Si vous voyiez comme c'est bien ici. Rien de comparable avec le cher paysage que je trouvais si beau en ouvrant mes volets chaque matin (pardieu, c'était le mien).

Comment je suis arrivée là, moi qui, comme le petit navire de la chanson, n'avais jamais navigué ? C'est tout simple : vous vous souvenez de ma vieille amie Persile, qui s'appelait comme sa grand-mère, qui s'appelait elle-même comme sa grand-mère qui était née à l'époque de la Grande Révolution, quand, sur le calendrier, les légumes, les fruits et les fines herbes avaient pris la place des saints. Persile donc qui, depuis vingt ans, est cuisinière du Père Noël, m'avait écrit au printemps dernier que, depuis l'invention du plastique, les jouets étaient de plus en plus gros et que le Père Noël devait embaucher de plus en plus de monde pour l'emballage et le transport. Et, ces angelots, ça a un de ces appétits ! Un de ces jours, ils finiront par bouffer la table. Et la semaine dernière, elle m'a carrément appelée à venir l'aider. Bien entendu, j'ai dit oui. Dans notre famille, on n'a jamais refusé de rendre un service.



Il n'y a qu'une chose qui me manque, c'est l'amitié chaleureuse de l'équipe de "Belle-Santé". Mais, chaque soir quand j'éteins ma lampe, avant de m'endormir, je vois au loin une petite boule bleue qui a l'air de se promener entre les grosses étoiles brillantes, et je sais que nous sommes proches par la pensée, que vous me trouverez toujours, si vous avez besoin d'un conseil ou d'un service culinaire. Et soyez tranquille, chaque fois que j'aurai quelque chose d'intéressant à vous dire, je vous écrirai. Tenez, pour me faire pardonner mon départ, je vous envoie le menu que nous avons dressé pour le repas de Noël, c'est un menu du Grand Nord, peut-être y trouverez-vous une idée originale.

## **JULBORD : NOËL A LA SUEDOISE**

Le repas de Noël en Suède est la plupart du temps constitué de plusieurs petits plats. On appelle ça le JULBORD.

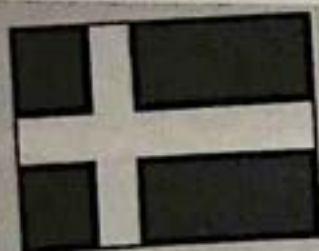
On y trouve :

- des harengs - aux oignons, à l'aneth, à la tomate, à la moutarde ou au raifort,
- des viandes froides - jambon grillé aux clous de girofle, pieds de cochon,
- différentes sortes de pâtés, dont le pâté de veau,
- des plats chauds - plats de côtes grillés au miel, boulettes de viande, saucisses de Noël, gratin de pommes de terre aux ansovis (petits poissons en conserve salée/sucrée),
- différentes préparations de choux,
- des desserts : porridge de riz, riz à la Malta, poires au safran, glace au pain d'épices.

### **KÖTTBULLAR (BOULETTES DE VIANDE)**

- Mélangez 1/4 de litre de flocons d'avoine, 1 cuillerée à soupe de fécule de pomme de terre, 1 dl d'eau et 1 dl de crème entière. Laissez gonfler l'avoine pendant 10 minutes.
- Mélangez avec 500 gr de viande de bœuf hachée et un petit oignon haché. Salez, poivrez.
- Confectionnez des petites boulettes. Rincez-vous les mains à l'eau froide, pour que ça ne colle pas.
- Faites brunir à feu vif, dans du beurre. Baissez le feu jusqu'à cuisson complète.





## KALVSYLTA (PÂTÉ DE VEAU)

► Dans une marmite profonde, faites bouillir 1 kg de viande de veau avec os, dans 1,5 litre d'eau. Ecumez. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sel, 6 grains de poivre gris, une demi-cuillerée à café de poivre blanc écrasé, une feuille de laurier, un grand oignon.

► Faites cuire pendant 1 heure 30. Laissez tiédir. Filtrez le bouillon, rincez la marmite, remettez le bouillon et faites réduire pendant 20 minutes. Détachez la viande et hachez grossièrement. Remettez la viande dans le bouillon, rectifiez l'assaisonnement. Versez dans des bols et laissez refroidir. Se mange avec une salade de betteraves.

## RÔDKAL

► Coupez un chou rouge pesant environ 1 kg en fines lamelles, faites revenir dans 3 cuillerées à soupe de beurre. Rajoutez 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc et 1 pomme (Granny Smith, de préférence), coupée en fines tranches. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 20 à 30 minutes dans 3-4 dl de jus de groseilles.

## PORRIDGE DE RIZ

► Faites cuire 2 dl de riz rond dans 4 dl d'eau jusqu'à l'absorption de l'eau. Rajoutez ensuite 7-8 dl de lait, une cuillerée à café et demie de sel, une cuillerée à soupe de sucre, un bâton de cannelle. Faites cuire de nouveau en remuant souvent jusqu'à ce que le riz soit tendre.

## RIZ À LA MALTA

► Mélangez un litre de porridge avec un litre de crème battue en Chantilly. Servez avec des fraises décongelées passées au mixeur.

Joyeux Noël et Bonne Année

Votre dévouée  
Anaïs Dufourneau



## OUVRAGES ET AUTEURS RENCONTRÉS DANS CE LIVRE

| Auteurs .....                                            | Ouvrages .....                      | Aux pages :    |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| .....                                                    | La Bible .....                      | 107-191        |
| Baillon .....                                            | Dictionnaire de botanique .....     | 32             |
| Balzac (Honoré de) .....                                 | Traité des excitants modernes ..... | 176            |
| Bernardin de st Pierre .....                             | Paul et Virginie .....              | 221            |
| Brillat-Savarin .....                                    | l'almanach du goût .....            | 123-138        |
| Caton l'ancien .....                                     | Discours .....                      | 80-128         |
| Charlemagne .....                                        | Capitulaire de Villis .....         | 80-144         |
| Clément J.Baptiste .....                                 | Le temps des cerises .....          | 86             |
| Crouzet Jérôme .....                                     | Chronique .....                     | 186            |
| Discosore .....                                          | De materia medica .....             | 144            |
| Dumas Alexandre .....                                    | Dictionnaire de cuisine .....       | 48-76-123-138  |
| Ecluse (Charles de l') .....                             | Histoire des plantes .....          | 114            |
| Erckmann-Chatrian .....                                  | L'ami Fritz .....                   | 86             |
| Ferniot Vincent .....                                    | Chronique .....                     | 68             |
| Fougère Marie .....                                      | Les bons pains .....                | 30             |
| .....                                                    | La cuisine de la courgette .....    | 33             |
| Florian .....                                            | Fables .....                        | 224            |
| France Anatole .....                                     | Crainquebille .....                 | 194            |
| Gasquet Marie .....                                      | Une enfance provençale .....        | 39-40          |
| Grimod de la Reynière .....                              | Ecrits gastronomiques .....         | 123            |
| Guignard V. et M. ....                                   | Recettes .....                      | 189            |
| Kehayan Nina .....                                       | Le voyage de l'aubergine .....      | 32             |
| La Fontaine (Jean de) .....                              | Fables .....                        | 224            |
| La Quintinie .....                                       | .....                               | 224            |
| Larousse (Pierre) .....                                  | Dictionnaire .....                  | 54-99-109-241  |
| Larousse (Pierre) .....                                  | Dictionnaire gastronomique .....    | 238            |
| Mathiot (Ginette) .....                                  | La cuisine .....                    | 169            |
| Pyrame de Candole .....                                  | Mémoire choux .....                 | 81             |
| Rabelais .....                                           | .....                               | 10-129-185-227 |
| Razzaq Roshi .....                                       | La cuisine indienne légère .....    | 108            |
| Rey Alain, lexicographe, co-auteur du Petit Robert ..... | .....                               | 73             |
| Robert .....                                             | Dictionnaire .....                  | 67-99-198      |
| Sabran (Françoise de) .....                              | Gastronomie à la Renaissance .....  | 229            |
| Salles (St François de) .....                            | Introduction à la vie dévote .....  | 216            |
| Serres (Olivier de) .....                                | Théâtre d'agriculture .....         | 51             |
| Séigné (Madame de) .....                                 | Correspondance .....                | 15-50-209      |
| Souccar Thierry .....                                    | Santé, mensonge et propagande ..... | 246            |
| Théophraste .....                                        | .....                               | 80             |
| Valmont de Bomare .....                                  | .....                               | 221            |
| Zola Emile .....                                         | .....                               | 13-247         |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Les tomates                     | 26  |
| Tout d'épaves                   | 28  |
| Les pommes                      | 32  |
| Bouquets d'amour                |     |
| Morilles à l'arabesque          |     |
| Les tomates                     | 34  |
| Popelons                        | 36  |
| Antiquités à la marseillaise    | 39  |
| Compote du soir de la St Michel | 42  |
| Crème de marrons                | 46  |
|                                 | 48  |
| Le pot-au-feu d'Anzûs           | 51  |
| Fennel de Florence au gratin    | 54  |
| Croûtes pochées à l'oseille     | 57  |
| Gâteau américain                | 60  |
|                                 | 64  |
| Courges grillées                | 67  |
| Oyakio Domburi                  | 70  |
| Pommes de terre chanoinesse     | 73  |
| Garbure de la Pomme             |     |
| La brandade                     |     |
| Farce aux légumes               |     |
| Farce légumière                 |     |
| Farce pour la soupe             |     |
| Olives farcies                  | 77  |
| Tartare                         | 80  |
| Chou farci                      | 83  |
| Andalous                        | 86  |
| Soupe de légumes                | 89  |
|                                 | 91  |
|                                 | 94  |
|                                 | 99  |
|                                 | 103 |
|                                 | 107 |
|                                 | 110 |



a mode

réhistoriquement nous

N'oublions pas le vinage

Qu'elle est belle ma maison

Peines couronnées

Ces bons plats d'hiver

Ail

...origan et thym

Chez la maréchale

Noël tout blanc

A une table, j'ai dit

J'ai mangé du bœuf

L'asperge et le haricot

La Fraise de la forêt

.....

.....

.....

J'ai quand même mangé

Et puis j'ai

Famille

J'ai des bons légumes

Les légumes d'hiver

.....

Une coupe de vin

Changement de saison



# TABLE DES MATIERES

---

| Titre .....                          | Recette .....                         | Page |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------|
| Les épinards .....                   | Tian d'épinard .....                  | 20   |
| Les pois chiches .....               | Les panisses .....                    | 22   |
| L'artichaut .....                    | Beignets d'artichauts .....           | 24   |
| Le poisson .....                     | Merlans à l'arlésienne .....          | 26   |
| Le pain .....                        | les tartines .....                    | 28   |
| La reine noire .....                 | Papetons .....                        | 32   |
| .....                                | Aubergines à la marseillaise .....    |      |
| Et si on faisait de la compote ..... | Compote du soir de la St Michel ..... | 34   |
| La châtaigne .....                   | Crème de marrons .....                | 36   |
| Les treize desserts .....            | .....                                 | 39   |
| Le pot-au-feu .....                  | Le pot-au-feu d'Anaïs .....           | 42   |
| Le fenouil .....                     | Fenouil de Florence au gratin .....   | 46   |
| L'œuf .....                          | Œufs pochés à l'oseille .....         | 48   |
| La fraise .....                      | Gâteau américain .....                | 51   |
| Parlons salades .....                | .....                                 | 54   |
| La courgette .....                   | Courges brûlées .....                 | 57   |
| Le riz .....                         | Oyako Donburi .....                   | 60   |
| La pomme .....                       | Pommes à la chanoinesse .....         | 64   |
| A la soupe .....                     | Garbure de Bayonne .....              | 67   |
| La morue .....                       | La brandade .....                     | 70   |
| Farces et farcis .....               | Farce tomates crues .....             | 73   |
| .....                                | Farce légumes d'été .....             |      |
| .....                                | Farce pommes de terre .....           |      |
| .....                                | Olives farcies .....                  |      |
| Les Tartes .....                     | Tartatoux .....                       | 77   |
| Le chou .....                        | Chou farci .....                      | 80   |
| L'anchois .....                      | Anchois en saumure .....              | 83   |
| Les cerises .....                    | Soupe de cerises .....                | 86   |
| Les poivrons .....                   | Langues de dragon .....               | 89   |
| En vendanges .....                   | Tarte aux raisins blancs .....        | 91   |
| Les pâtes .....                      | Spaghettis à la franciscaine .....    | 94   |
| La courge .....                      | « Bujardo » .....                     | 99   |
| Chose promise .....                  | Tagine d'agneau .....                 | 103  |
| Les lentilles .....                  | Daal de la reine de Mysore .....      | 107  |
| L'orange .....                       | Confiture d'orange .....              | 110  |



|                                                    |                                      |     |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|
| La pomme de terre .....                            | Gnocchi de pommes de terre .....     | 113 |
| Du M-Age au micro-ondes .....                      | Brouet printanier .....              | 116 |
| Les carottes .....                                 | Salade carottes + choucroute .....   | 120 |
| La tomate .....                                    | Tomates à la chinchourlino .....     | 123 |
| La figue .....                                     | Gratinée de figues .....             | 127 |
| Fruits secs .....                                  | Le nougat tendre .....               | 130 |
| Les pâtes (suite) .....                            | Ravioles à la gavotte .....          | 134 |
| Le chocolat .....                                  | Dinde farcie à la mexicaine .....    | 137 |
| Mardi-gras te voilà .....                          | Roulé de légumes .....               | 141 |
| Petit déjeuner .....                               | Brioche provençale .....             | 148 |
| Vrais faux poissons .....                          | Feuilletés à la crème .....          | 152 |
| Avec des fleurs .....                              | Confiture de rose .....              | 155 |
| Mes confitures .....                               | Cerises, abricots, gigerille, .....  | 160 |
| .....                                              | pêches et poires, coings             |     |
| Voyager près .....                                 | Salade néo-zélandaise .....          | 165 |
| La rentrée .....                                   | Croquettes du moulin .....           | 168 |
| Ça baigne .....                                    | Chichi-frégi .....                   | 172 |
| Thé ou café .....                                  | Cake au thé .....                    | 176 |
| Tant l'on crie Noël .....                          | Fruits farcis, orangettes .....      | 180 |
| .....                                              | Truffes aux marrons                  |     |
| .....                                              | Confiture d'ananas / reinettes       |     |
| A la mode .....                                    | Crumble endives/oignons .....        | 184 |
| .....                                              | Crumble pommes/poires/raisins        |     |
| Préhistoriquement votre .....                      | Rimotte aux pommes .....             | 188 |
| N'oublions pas le vinaigre .....                   | Le gâteau d'Hannah .....             | 191 |
| Qu'elle est belle ma laitue .....                  | Pain de laitue .....                 | 194 |
| Petites conserves .....                            | Turban d'aubergines .....            | 198 |
| Ces bons plats d'hiver .....                       | Régail du Janissaire .....           | 201 |
| Ail .....                                          | L'aigo-boulido .....                 | 203 |
| ...oignon et échalote .....                        | Galettes valdaisanes .....           | 206 |
| Chez la marquise .....                             | Crème à la Mazarine .....            | 209 |
| Noël tout blanc .....                              | Cardons à la valenciana .....        | 212 |
| A une fidèle lectrice .....                        | Gigot de lotte en choucroute .....   | 216 |
| J'ai mangé du shadok .....                         | Pamplemousse grillé au miel .....    | 220 |
| L'asperge et le vieux singe .....                  | Asperges Monkey King .....           | 224 |
| La Florentine ne mangeait .....                    | Gigot d'agneau poché .....           | 227 |
| .....                                              | Misto de salades                     |     |
| .....                                              | Sauce verte                          |     |
| .....                                              | Sauce moutarde/miel                  |     |
| J'ai oublié son anniversaire .....                 | Fromage de tête de porc .....        | 230 |
| Et vive l'été .....                                | Soupe grecque au riz et citron ..... | 234 |
| Fromage .....                                      | Brousse du Rove .....                | 237 |
| J'ai du bon fromage .....                          | La gougère .....                     | 241 |
| Le fromage quelle vacherie .....                   | Pâtes à la brousse .....             | 245 |
| .....                                              | Blinis à la brousse                  |     |
| .....                                              | Biscuits à la brousse                |     |
| Une lettre d'Anaïs .....                           | Recettes suédoises .....             | 250 |
| Ouvrages et auteurs rencontrés dans ce livre ..... |                                      | 253 |



Achevé d'imprimer  
Ce livre a été imprimé en Février 2006 par Actis BL  
pour le compte des Éditions Repères-Santé.

Dépôt Légal Février 2006.







# LES SAVOUREUSES RECETTES d'Anaïs Dufourneau

De l'entrée au dessert, durant six ans, Simone Chamoux, sous son nom de plume gourmande : Anaïs Dufourneau, a régalé les lectrices et lecteurs de Belle-Santé. Ses délicieuses recettes, toujours assaisonnées d'une belle petite histoire, sont devenues incontournables dans bien des cuisines. Après nous avoir livré les «Confidences d'une cuisinière provençale» (Editions d'Utopie), elle nous fait partager ici ses meilleures recettes. Savoureuses à déguster mais aussi délicieuses à lire tant le style ensoleillé de Simone Chamoux respire le plaisir de partager ses secrets.

## SIMONE CHAMOUX

Le premier succès d'édition culinaire de Simone Chamoux fut sans aucun doute «*Les Olives, du soleil dans la cuisine*» (Editions d'Utopie). Elle est aussi l'auteur d'un magnifique roman, «*La Passe-Vogue*» (Editions d'Utopie) et a participé à l'ouvrage de Sophie Lacoste «*Secrets et vertus de l'huile d'olive*» (Editions Ramsay) dans lequel on trouve certaines de ses recettes gourmandes. Cet ouvrage enrichit aujourd'hui son œuvre littéraire de quelques dizaines de recettes supplémentaires. A découvrir d'urgence.

*L'Académie de Marseille a décerné un prix à Simone Chamoux pour sa contribution à la connaissance de l'histoire et des traditions de la Drôme provençale.*

ISBN 2-84939-004-6



9 782849 390047 >

14 € TTC