

Raphaël Haumont · Thierry Marx



DUNOD



LES AUTEURS



























Raphaël Haumont est chercheur en physico-chimie des matériaux et professeur à l'université Paris-Saclay. Il y dirige la chaire universitaire « Cuisine du Futur », et a créé avec le chef Thierry Marx le Centre français d'innovation culinaire.























Chef étoilé, **Thierry Marx** est l'auteur de nombreux ouvrages dédiés à la gastronomie, à l'alimentation et au management. Membre fondateur du collège culinaire de France, il a créé Cuisine Mode d'Emploi(s), des écoles de formation aux métiers de la restauration et de la boulangerie. Thierry Marx est aussi un cuisinier engagé et est à l'origine de nombreuses initiatives à fort impact social et environnemental.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule	6
Notes aromatiques	11

 Abricot	14	 Banane	37
 Algue	18	 Betterave	41
 Ananas	22	 Blette	44
 Artichaut	25	 Brocoli	47
 Asperge	28	 Butternut, potiron, citrouille et Cie	50
 Aubergine	31	 Carotte	53
 Avocat	34	 Céleri	56

	Cerise	59		Framboise	103
	Champignon	63		Fruit de la passion	107
	Châtaigne et marron	67		Grenade	110
	Chou, chou-fleur, chou de Bruxelles	71		Groseille	113
	Citron, lime et yuzu	74		Haricot vert	116
	Coing	78		Kiwi	119
	Concombre	81		Légumes secs	122
	Courgette	84		Litchi	130
	Endive	87		Maïs	133
	Épinard	90		Mangue	136
	Fenouil	93		Melon	139
	Figue	96		Mûre et cassis	142
	Fraise	99		Myrtille	145

	Navet et daikon ...	148		Poire	186
	Nectarine et brugnon.....	151		Poireau.....	189
	Noix de coco.....	155		Poivron.....	192
	Orange, mandarine et clémentine	158		Pomme.....	196
	Oseille	161		Pomme de terre...	200
	Pamplemousse ...	164		Prune	204
	Panais.....	167		Raisin.....	207
	Papaye	170		Rhubarbe	210
	Pastèque.....	173		Salade.....	213
	Patate douce	176		Soja et tofu.....	216
	Pêche	179		Tomate.....	219
	Petit pois, fève et edamame	183			

Notes et références bibliographiques	223
Liste des associations.....	228



PRÉAMBULE

Pêche-abricot, canard à l'orange, poire-chocolat, tomate-basilic... Certaines associations font l'unanimité, et semblent même universelles. En effet, comment expliquer que l'association mangue-fruit de la passion se retrouve à la carte des restaurants de tous les continents ? Serions-nous programmés pour répondre de façon unanime, avec enthousiasme ou dégoût, à des stimuli olfactifs ou gustatifs ? Ce n'est pas si simple, évidemment, car au-delà des excitations sensorielles, la culture joue un rôle prédominant (et tant mieux !) sur les plaisirs de la dégustation. Il suffit de prendre un exemple pour s'en convaincre : les grillons s'accorderaient bien avec un vin vif et fruité type riesling, tandis que les vers de farine nécessitent plutôt un vin riche et rond, comme un vin du Jura. Sommes-nous pour autant tous prêts à franchir ce cap ? Nous mangeons des symboles, plus encore que des nutriments et des molécules sapides.

Explorer de nouvelles saveurs

Que penser des accords classiques tels que pêche-abricot, fraise-framboise, vanille-chocolat ou chocolat-noix de coco ? Ou encore noisette-chocolat, pistache-framboise, citron-basilic ? Artisans comme industriels de l'agroalimentaire nous répondent que « les gens ne sont pas prêts à manger autre chose », que « les ventes ne suivent pas si on fait quelque chose de différent ». En est-on vraiment certain ? Dans le monde de la beauté, il existe des centaines de parfums différents. Pourquoi se contenter de quelques dizaines seulement dans le monde de la gastronomie ? Quand on sait que chaque fruit ou légume, morceau de chocolat ou épice, contient quelques centaines de molécules sapides et olfactives, imaginez les millions de possibilités d'associations à côté desquelles nous passons !

Un atlas des fruits et légumes

Nous nous sommes intéressés aux fruits et légumes. De fait, devant un brocoli, une poignée de haricots verts ou un chou, les idées manquent souvent. Là encore, nous avons tendance à utiliser les mêmes recettes. Au quotidien, les légumes deviennent une garniture presque obligatoire (cuisson à l'eau ou, au mieux, passage au beurre), tandis que les fruits sont consommés crus et rarement cuisinés. Pour rendre ce monde végétal gourmand, des outils existent. Ils permettent d'explorer de nouvelles saveurs, et de sortir de nos recettes routinières.

Dans ce livre, nous avons ainsi choisi de cartographier plus de quatre-vingts fruits et légumes du marché. Pour chaque produit, nous avons identifié les profils aromatiques (note verte, note caramel, etc.), puis proposons, pour chacun de ces profils, des associations avec d'autres ingrédients aux saveurs similaires. Ces dizaines de trios sont autant de pistes de recettes à explorer. Pour chaque ingrédient, nous en proposons une : à vous de vous approprier les dizaines d'autres !

De la carte d'identité moléculaire au foodpairing

Le foodpairing est l'étude des associations d'ingrédients, appuyée sur la chimie. L'idée centrale est d'associer des aliments ayant le plus de molécules communes possible. Cette théorie est basée sur de solides bases physiologiques : puisque le goût perçu s'explique par l'activation chimique de récepteurs gustatifs, deux aliments dont la composition moléculaire se ressemble produiront des actions voisines sur nos récepteurs.

La démarche débute par une analyse systématique responsables de notre perception des saveurs. On utilise pour cela des techniques de séparation des molécules telles

que la chromatographie et la spectrométrie. On obtient ainsi une véritable carte d'identité moléculaire de l'aliment. Toute la difficulté consiste à déceler des molécules présentes à l'état de traces. Les bases de données grandissent à mesure que le matériel d'analyse se perfectionne.

Quand on compare des gousses de vanille (planifolia de l'océan Indien, de Tahiti, ou pompona d'Amérique centrale), toutes présentent un grand signal « vanilline ». Mais résumer la vanille à de la vanilline – et pire, à de l'éthylvanilline, une molécule synthétique et bon marché de l'industrie – est une simplification grossière. En effet, toutes les subtilités gustatives et olfactives (notes suave, fruitée, fleurie, phénolique, tabac, réglisse, anisée, etc.) entre les familles de vanilles résultent de signaux moléculaires de faible intensité, qu'il est parfois très difficile de mettre en évidence ou d'identifier. Là réside pourtant toute la richesse aromatique et la signature « vanille Bourbon », « vanille de Tahiti », etc.

De nombreux travaux ont permis d'établir la liste des principes actifs de la plupart de nos aliments : vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, molécules sapides, molécules olfactives, sucres, protéines, corps gras, etc. L'impact de la cuisson a également été analysé par des chercheurs du monde entier. C'est sur ces travaux que nous nous sommes appuyés pour vous proposer une cartographie la plus complète possible des « molécules signatures » et sur cette base, des associations innovantes.

L'univers de la parfumerie et de la cosmétique ainsi que celui du vin nous ont également inspirés. En parfumerie, le cis-3-hexanol est par exemple déjà connu pour être la signature de la fraîcheur chlorophyllienne, tandis que le 1,3-octadiène caractérise les sous-bois et les champignons. Nous avons ainsi identifié des « molécules références », en les regroupant en grandes familles de saveurs (fruitée, verte, grasse, etc.). Autre exemple : le 1,8-cinéol et le 1-octanol se retrouvent aussi bien dans le basilic et la myrtille que dans le cassis ou le fruit de la

passion. Par ailleurs, cassis, fraise, goyave, fruit de la passion et melon contiennent tous du butanoate d'éthyle. Les associations fraise-basilic-cassis, fraise-passion, cassis-mûre-basilic, ou encore melon-passion-goyave en découlent « naturellement ». Certains aliments peuvent aussi être des « liants chimiques », comme la menthe par exemple : si chocolat-menthe et menthe-concombre fonctionnent bien ensemble, pourquoi ne pas tenter l'association chocolat-concombre ? Nous avons testé : elle fonctionne très bien ! La recette (voir p. 82) est donnée dans le livre.

Notre travail a ainsi consisté à « déconstruire » l'aliment pour connaître son intimité sapide, puis à le réinventer. C'est ensuite un jeu de « reconstruction », avec des possibilités infinies ! Ce travail résulte d'une analyse scientifique approfondie et de discussions entre science et cuisine, raison et émotion, mais aussi créativité et affinités particulières pour certains produits. Vous découvrirez, nous l'assurons, une touche personnelle dans certaines associations proposées.

Que faire en cuisine ?

Soyons bien clairs : le foodpairing ne prédit pas de nouvelles recettes, mais la possibilité de nouvelles associations. Rien n'assure qu'elles fonctionneront en bouche : elles valent en tout cas la peine d'être testées. Le cuisinier devra développer tout son art pour transformer une association possible en un plat réussi. La sensation gustative ressentie s'explique certes principalement par la liaison des molécules de l'aliment à des récepteurs, mais pas uniquement. La perception par les lèvres, la langue, le palais, joue aussi un grand rôle dans la perception globale. Et, en définitive, dans l'émotion gustative ressentie ou non. Il faudra donc que le cuisinier travaille les textures autant que les saveurs, jouant sur le croquant, le mou, le tendre, le gélifié, le fondant, le froid, le tiède, le chaud...

Nous proposons dans ce livre des « trios gagnants », mais libre à vous de composer des duos, ou bien, par le truchement de la proximité, de varier les combinaisons. Lorsque nous mentionnons l'aneth par exemple, vous pouvez la remplacer par du fenouil, de l'anis, du cumin, ou tout autre produit vert/anisé.

Dans les trios, nous avons souvent proposé deux ingrédients principaux et un troisième qui pourrait être considéré comme un condiment ou une touche « bonus », laquelle fera évoluer le plat dans une nouvelle direction. Car si le foodpairing fonctionne sur des ressemblances, au risque d'associer acidité + acidité, verdure + verdure, notes grasses + notes grasses, etc., il est important en cuisine de rééquilibrer, en associant des notes volatiles à des notes plus denses. La cerise et la pêche par exemple, partagent un « goût de noyau » dû aux benzaldéhydes que l'on retrouve dans la plupart des fruits à noyau, mais aussi dans l'amande, la fève tonka ou la cannelle. Vous pouvez rester sur ces notes dites « coumarines » (goût de noyau) en y ajoutant de la fève tonka, mais vous pouvez tout aussi bien recourir à des notes d'agrumes pour apporter de la fraîcheur avec le trio « cerise + amande + zeste de citron ». À vous de jouer sur les dosages, pour que l'un ne l'emporte pas sur les deux autres.

Des chemins de dégustation

Nous donnons également dans ce livre des pistes de préparation des aliments pour aider à exprimer au mieux les saveurs. Ainsi, puisque les cerises crues renferment des molécules fruitées et vertes, il convient de les associer avec de la bourrache, de l'avocat ou du poivre de Sichuan pour accentuer encore cette verdure. Les cerises seront simplement coupées, ou bien rapidement rafraîchies dans un sirop (baies de poivre infusées) ou dans un thé vert, par exemple. La cuisson dégrade ces molécules vertes, mais aide à libérer les notes rondes et coumarines par l'infusion lente du noyau

vers la chair du fruit. Aussi, si vous aimez les notes d'amande, il faut cuire les cerises, pour concentrer ces saveurs et les associer avec d'autres produits (pêche, fève tonka, amande, noisette, etc.).

Les analyses systématiques ont permis de mettre en exergue des facettes inattendues des produits. Pourquoi ne considérer que l'acidité des fruits de la passion, alors qu'ils comportent aussi des notes florales ? Pourquoi ne résumer l'endive qu'à de l'amertume, alors qu'elle contient de nombreuses molécules vertes et florales ?

De même, selon que le champignon est cuit, cru ou séché, il permettra des associations végétales, sous-bois épicé, ou bien umami. Là encore, de grands écarts sont possibles, à condition de bien apprêter, de cuire ou non, et d'associer avec justesse. Si les parties vertes des blettes sont légèrement amères et tirent vers l'iode (ce qui donne des associations magiques avec la menthe, les algues, la rhubarbe ou les fraises !), la partie blanche développe des notes épicées, boisées et fermentées (associations à tester avec des crustacés, du miso, du lard fumé). *A contrario*, cuire l'intégralité du légume à l'eau n'apporte que confusion des saveurs et des textures, au risque de rendre l'aliment peu ragoûtant. Qui a été conquis par des côtes de blette mal coupées et cuites en bouillon ? Une meilleure connaissance du produit permet de cuisiner l'une ou l'autre de ces parties et d'ajuster au mieux les saveurs.

C'est ce que nous avons tâché de mettre en évidence dans ce livre, en proposant, volontairement, des chemins de dégustation très différents pour un même produit.

Cinq saveurs

Oublions la classification trop grossière des saveurs qui tente de résumer ce que nous mangeons en cinq catégories : salée, sucrée, acide, amère et umami. Celui qui a déjà dégusté une panna cotta pistache-fleur d'oranger aura bien du mal à

classer les différentes notes florale, lactée et torréfiée dans ces catégories. De même, une câpre n'est pas seulement salée ou acide : elle induit aussi un peu d'aigreur et d'astringence.

Ce classement simpliste ne permet pas non plus de décrire la fraîcheur verte du fenouil ou d'une pomme verte. Les odeurs – celles humées lorsque la nourriture s'approche du visage, et celles ressenties en fond de gorge (rétro-olfaction) – ne sont pas non plus prises en compte dans cette catégorisation primaire du goût. La violette n'est ni sucrée, ni salée, ni amère, ni acide, ni umami. Ne pas tenir compte de l'odorat, et de tous les traceurs associés constitue un manquement grave lorsque l'on sait que 80 % de la dégustation se fait par le nez plutôt que par la bouche !

Nous allons raisonner tels des parfumeurs culinaires, avec des roues aromatiques. Celles-ci existent pour les grands crus de vins ou de chocolat, donc pourquoi pas pour la carotte, le poireau, l'abricot ou la framboise ?

Manger cinq fruits et légumes par jour est un objectif, certes, mais comment assembler au mieux ces végétaux, comment les cuisiner, et surtout, comment sortir des recettes classiques des jardinières de légumes, ratatouilles, macédoines et autres salades de fruits si prévisibles ? Justesse dans la préparation, innovation dans l'association... voilà notre défi !

Nous allons analyser de plus près les quatre-vingts fruits et légumes ici sélectionnés, dans leur intimité sensorielle, dégager leurs notes, et, dans un second temps, jouer de ces notes en composant de nouveaux assemblages, tel un compositeur. Mais comme pour toute musique, il nous faudra du solfège (une grammaire), des gammes et des notes de référence (les descripteurs).

Cinquante descripteurs

Oublions les cinq saveurs. Soit. Mais combien sont nécessaires pour décrire avec suffisamment de précision la dégustation ? Nous pourrions facilement énumérer une cinquantaine de descripteurs. Il suffit de se baser sur le travail des parfumeurs pour remarquer à quel point le langage est fragile et suppose subtilité et nuance.

En cuisine, l'action du feu sur l'aliment et sur le « goût du feu » (empyreumatique) est fondamentale. Cependant, la cuisson est d'une complexité redoutable : caramélisations (réactions des sucres) et réactions de Maillard (réactions entre protéines et sucres) impliquent des réactions chimiques en chaîne très complexes. Tout est au pluriel, car il n'y a pas une caramélisation, mais des caramélisations. En effet, il existe nombre de molécules de sucres qui donneront, sous l'effet conjugué du temps et de la chaleur, des dizaines de molécules aromatiques (et pigments) différents. Un caramel de fructose n'est pas identique à un caramel de glucose ou de saccharose. Dans les réactions de Maillard, les décompositions des sucres et des protéines, et leurs recombinaisons, donnent naissance à des dizaines de pigments (roux brun, caramel, croûte de pain, poulet rôti, etc.) et à autant de molécules olfactives et sapides.

Si une roue des couleurs peut se concevoir assez facilement — du jaune paille au brun foncé, en passant par des nuances de marron —, la roue des parfums et des saveurs s'avère bien plus complexe à formaliser. Griller n'est pas brûler, passer à la flamme n'est pas rôtir, caraméliser à la poêle n'est pas caraméliser au chalumeau...

Finalement, il y a presque autant de descripteurs que de molécules sapides et aromatiques ! Dans un magasin de bricolage, qui n'a pas été déboussolé devant un nuancier de couleurs ? S'agissant du goût, il faudrait multiplier par cent ou par mille ce nuancier. Nous allons néanmoins limiter le nombre de descripteurs, au risque de devenir trop pointilleux et confus.

Quinze notes

Nous proposons ainsi **quinze notes ou tendances aromatiques** (détaillées à la p.12) où se cachent des nuances. Ces tendances sont regroupées sous forme de roues aromatiques selon un code couleur aux frontières bien définies. Cependant la chimie est bien plus subtile : la réalité est tout en dégradés, variations d'intensité, superpositions de saveurs et de parfums... que vous pourrez explorer.

Intimité gustative : structure du végétal et notes isolées

Préparer l'aliment, le découper, choisir de consommer et cuisiner une partie plutôt qu'une autre n'est pas seulement une affaire d'esthétisme culinaire. Il y a parfois un vrai choix gustatif et une volonté de renforcer et d'isoler une note aromatique plus qu'une autre.

Si une myrtille, une figue ou un petit navet a un goût « unique », de haut en bas et du centre à la périphérie, il n'en est rien d'un concombre ou d'un poireau. Le vert du poireau (note verte herbacée) est très différent du blanc (note verte légumineuse), et la peau du concombre (note verte herbacée) est différente de la chair (note hespéridée), elle-même différente des « viscéres » (note iodée).

Nous avons choisi de décortiquer ces aliments en révélant leurs diverses facettes aromatiques, afin que vous puissiez jouer au mieux des accords de saveurs, et créer des harmonies inédites.

Loin du poireau-vinaigrette, testons l'association « blanc de poireau-huile de pistache », ou bien encore « vert de poireau-fruit de la passion » !



NOTES AROMATIQUES

Inspirées du monde de la parfumerie et des arômes, voici les quinze notes aromatiques des fruits et légumes que nous avons retenues pour cet *Atlas des saveurs*. Chaque note est l'expression gustative et/ou olfactive d'une ou de plusieurs molécules aromatiques constitutives de l'aliment présenté.



ACIDULÉE

Chimiquement parlant, il existe plusieurs acides (citrique, malique, ascorbique, acétique...) et chacun a ses propres saveurs : *fruit de la passion, orange, pomme verte, vinaigre, etc.*



BOISÉE/ÉPICÉE

Cette note peut évoquer le sous-bois, la forêt (*bois fumé, terre humide, champignon, etc.*) ou bien les épices et le piment (*cannelle, vanille, girofle, cumin, gingembre, etc.*).



CARAMÉLISÉE

Note que l'on retrouve dans le beurre additionné de sucre et les fruits à maturité cuisinés (*tarte Tatin, poire caramélisée, nougatine, etc.*).



COUMARINE

Note que l'on nomme plus couramment « goût de noyau » : *cannelle, fève tonka, amande, etc.*



FLEURIE

Cette note est davantage un parfum qu'un goût ressenti en bouche : *rose, lavande, litchi, pêche, etc.*



FRUITÉE/SUCRÉE

La note évoque des fruits tout en douceur, juteux et mûrs : *ananas, poire, mangue, etc.*



HESPÉRIDÉE

Cette note regroupe les parfums volatils des agrumes : *pamplemousse, citron, orange, yuzu, etc.*



IODÉE

Une note qui évoque une brume marine, un bol d'eau de mer : *algue, concombre, huître, etc.*



LACTÉE

Beurrée, fromagère, lactée... Les fruits et les légumes aussi comportent des notes lactées : *litchi, pêche, banane mûre, concombre, etc.*



PHÉNOLIQUE

Sous ce terme de parfumerie se cache l'odeur d'olive, de vanille, d'encre de stylo, etc. : *olive noire, vanille, fruits à noyaux, etc.*



SOUFRÉE

Comme la note fleurie, la note soufrée est plus olfactive que gustative, on y retrouve par exemple les ingrédients suivants : *chou, asperge, œuf, etc.*



TORRÉFIÉE/GRILLÉE

Teppanyaki, flamme, barbecue. On pense ici au poêle à bois et autres saveurs de cuisson : *café, pain grillé, asperge au barbecue, etc.*



UMAMI

L'umami constitue la cinquième saveur (avec le sucré, le salé, l'acidité et l'amertume) pour les uns, un simple exhausteur de goût pour les autres : *shiitake, algues, parmesan, sauce soja, tomate, jambon sec, etc.*



VERTE HERBACÉE

Chlorophylle, herbe coupée... La note évoque les espaces verts : *coriandre, estragon, vert de poireau, etc.*



VERTE LÉGUMINEUSE

Panier de saison, pot-au-feu ou jardinière... La note évoque la fraîcheur et la terre : *chou, navet, poireau, carotte, pomme de terre nouvelle, etc.*



ABRICOT

Ce fruit d'été à noyau, juteux et sucré, vous emporte immédiatement dans les champs de lavande. Très riche en pectine, sa chair est fondante et apporte longueur en bouche et sucrosité. Ce que l'on sait moins en revanche, c'est que l'abricot regorge aussi de molécules florales, de notes de pomme verte ou encore citronnées, qui invitent à explorer des domaines gustatifs nouveaux.



Des accents de PÊCHE

C'est probablement la spécificité de l'abricot que nous connaissons le plus (et peut-être à tort) : celle d'être un cousin de la pêche et de partager avec elle des molécules rondes et grasses en bouche, comme les lactones – présentes dans les fruits mûrs, la noix de coco, la pêche très mûre ou cuite, et l'ananas mûr. Sans oublier les benzaldéhydes, caractéristiques du « goût de noyau », et qui permettent de réaliser des accords parfaits avec les autres fruits à noyau, ainsi que l'amande, évidemment.

OSONS ABRICOT &...

Pêche - Thym

Miel - Lavande

Sésame - Soja

Turbot - Thé noir

Canard - Noix de coco

Parmesan - Litchi

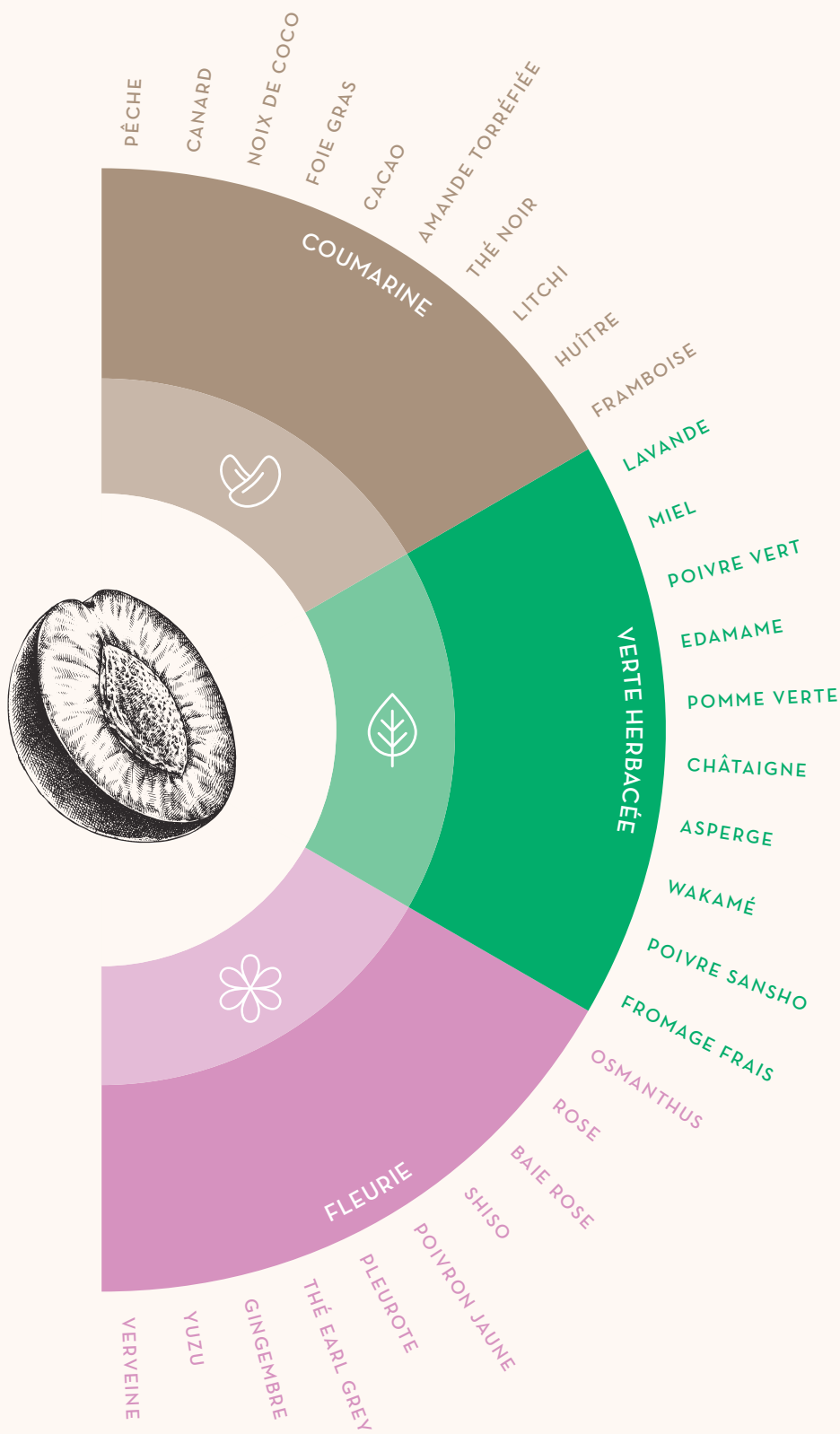
Huître - Noix de coco (eau)

Foie gras - Betterave

Framboise - Gruyère

Cacao (ou chocolat amer) - Amande torréfiée

ROUE AROMATIQUE • ABRICOT





Une note de FRUIT VERT

L'abricot contient également des « molécules vertes ». L'acétaldéhyde, tout d'abord, que l'on retrouve aussi dans les produits de la fermentation (vin, bière) et qui est utilisé pour aromatiser certains chocolats, glaces, chewing-gums ou pâtisseries. La note verte herbacée de l'abricot est par ailleurs renforcée par la présence d'hexenal et de E-2-hexenal. Ces notes vertes sont encore trop peu exploitées en cuisine et en pâtisserie.



Une tendance FLORALE

L'abricot est riche en linalol, une molécule présente dans la lavande, le muguet et de nombreuses autres fleurs. Il partage également des molécules communes avec le géranium et la rose. Le linalol apporte aussi des notes d'agrumes ; on comprend alors mieux pourquoi les accords abricot-lavande ou encore abricot-thym (citronné) fonctionnent si bien. Préférez des abricots crus, en salade, ou bien simplement pochés quelques instants dans un sirop parfumé, une infusion ou un thé. Moins facile à trouver en Europe, mais assez utilisé en Asie, l'osmanthus, une plante aux notes de jasmin, se marie à merveille avec l'abricot, avec qui il partage de nombreuses molécules odorantes. À dénicher et à tester !

OSONS ABRICOT &...

Bleu d'Auvergne (*fromage persillé*) - Lavande

Jambon blanc - Miel

Champignon - Noisette

Pruneau - Thé noir

Edamame - Poivre vert

Pomme verte - Châtaigne

Langoustine (*ou crabe*) - Poivre de Sichuan

Asperge (*verte ou blanche*) - Litchi

Wakamé (*ou dulse ou laitue de mer*) - Sole

Fromage frais (*de chèvre, de brebis*) - Poivre sansho (*ou de Sichuan*)

OSONS ABRICOT &...

Thé Earl Grey - Cacahouète

Citron (*ou yuzu ou sudachi*) - Pomme verte

Shiso (*ou verveine ou basilic*) - Pêche (*fraîche*)

Gingembre - Fromage frais

Rose - Cabillaud

Osmanthus - Rose

Baie rose - Pleurote

Rhubarbe - Géranium (*ou rose ou lavande*)

Poivron jaune - Miel

Petit pois (*ou fève ou edamame*) - Huile d'olive



Recette

AIGUILLETES DE CANARD AUX ABRICOTS ET PÊCHES RÔTIS AU MIEL ET AU THYM FRAIS

Cuisson des aiguillettes. Marquer le canard dans une poêle bien chaude. Récupérer la matière grasse. À la fin de la cuisson, recouvrir la viande et laisser reposer.

Préparation des fruits. Dans une autre poêle, colorer les abricots et les pêches. Ajouter une pointe de miel. Puis réduire les jus de cuisson de la viande et des fruits pour obtenir une sauce.

Dressage. Dans l'assiette, dresser le canard coupé, disposer les fruits à côté. Déposer du thym frais sur les fruits tièdes. Lustrer la viande avec le jus réduit.

Astuce

ATTÉNUER L'ACIDITÉ GRÂCE AU POCHAGE

Il est recommandé de pocher les abricots avant de les utiliser dans des pâtisseries: cela atténue leur acidité et évite qu'ils ne rendent trop d'eau par la suite. Pour cela, préparer un sirop avec 100 g de sucre dans 1 l d'eau. Porter à ébullition. Ajouter ensuite les abricots. Laisser frémir 3 à 4 min, puis laisser refroidir.

ALGUE

Aliments d'avenir, les algues prennent une place de plus en plus importante dans notre alimentation. On les connaît dans les sushis (feuille nori), dans les soupes miso (wakamé) ou encore dans les tartares apéritifs (dulse, laitue de mer, etc.). Cependant, les algues peuvent faire bien mieux et devenir un légume à part entière. Haricot de mer, dulse, laitue de mer, wakamé, nori, kombu... consacrer une seule section à autant de variétés est un défi, mais nous allons quand même dégager les grandes familles aromatiques de ces légumes aquatiques. À vous de tester, de

vous lancer et de vous laisser surprendre. Les textures sont riches et variées, et les saveurs au rendez-vous, entre verdure, iode et umami.



SALADE de mer

Contrairement aux idées reçues, les algues n'ont ni le goût de poisson, ni celui d'eau de mer. Leur profil aromatique est floral, vert, herbacé, et parfois même fruité (c'est le cas du wakamé par exemple). L'analyse chimique montre une grande quantité de molécules communes¹ entre les algues et certains légumes comme le concombre, les haricots verts, les blettes, les épinards et d'autres légumes verts. On retrouve aussi la molécule 1-penten-3-ol, caractéristique de certaines algues, dans la tomate, le melon, la fraise et le raifort. Ainsi, les algues ne s'accrochent pas uniquement avec le poisson, le citron et les échalotes. On peut aller bien au-delà.

OÏONS...

Wakamé - Concombre - Gingembre

Wakamé (salade) - Fraise - Raifort (pointe)

Wakamé - Kiwi - Moutarde (ou raifort)

Wakamé - Tomate verte - Bergamote (ou citron ou yuzu ou sudachi)

Dulse - Mâche - Jus de veau (sauce)

Laitue de mer (ou wakamé) - Pomme - Myrtille

Laitue de mer (ou wakamé) - Citronnelle - Pomme verte

Dulse (ou laitue de mer) - Pêche - Poivre sumac

Dulse - Cerise - Vinaigre de Xérès réduit

Kombu - Asperge - Bœuf (jus ou rosbif)

