



PRODUITS DE SAISON

par Bernard Fournier
Fiche n°4 – Février 2013



LE TOPINAMBOUR

Pauvre topinambour malgré ses bienfaits (faiblement calorique et riche en fibres). Il fut sciemment abandonné au sortir de la seconde guerre car il rappelait trop les années de disette.

Ce tubercule est découvert en 1603 par Champlain alors gouverneur du Canada. Il doit son nom français à une coïncidence entre sa date d'introduction en France et la présentation à la Cour en 1613 par le sieur de Bazilly, de six indiens de la tribu « Tupinambus », originaire du Brésil d'où son nom TOPINAMBOUR.

Tous les modes de cuisson lui conviennent : eau bouillante, à la vapeur, à la poêle, sous la cendre. Il se cuisine en velouté, en purée et permet de confectionner des gratins et des flans délicieux.

Il accompagne à merveille les coquilles Saint-Jacques et les viandes blanches.

Conseil : Choisir des petits topinambours de taille identique afin de faciliter et régulariser vos cuissons.

Recettes : TOPINAMBOUR ET BACON DANS LA CENDRE

Envelopper un topinambour avec une fine tranche de bacon. Emmailloter l'ensemble dans un papier d'aluminium double. Cuire dans la cendre. Laisser tiédir 10 minutes en sortie de braise. Servir avec un copeau de beurre persillé.

VELOUTE DE TOPINAMBOURS

Ingrédients pour 4 personnes : 700g de topinambour – 200g de pommes de terre – 10cl de crème fleurette liquide – 100g de beurre – 20 cl de lait – sel - poivre



Eplucher les pommes de terre, les couper en 3 ou 4 morceaux – les cuire à l'eau salée –

Nettoyer les topinambours, ne pas les peler – les couper en 3 ou 4 morceaux – cuire 30 mns dans l'eau bouillante salée – les égoutter – sécher et peler.

Passer les pommes de terre au moulin à légumes. Couper les topinambours cuits et les passer au presse-purée au dessus des pommes de terre. Mélanger en incorporant petit à petit le lait et le beurre – saler et poivrer et finir avec la crème fleurette.

Servir chaud.



LE MAQUEREAU

Sur les étals, on trouve généralement deux types de maquereaux frais : les maquereaux de chalut et les maquereaux de ligne. Ceux de chalut, une fois capturés sont ramenés et ouverts sur le bateau, réfrigérés et vendus à la criée 24h après la prise. Ceux de ligne, pêchés dans la journée par des petits bateaux côtiers, sont toujours plus frais et plus savoureux. Les signes de fraîcheur de ce poisson, appelé aussi poisson bleu, sont la raideur du corps (preuve qu'il n'a pas perdu son eau de constitution) un ventre ferme, des écailles brillantes et des ouïes très rouges.

Conseil : un maquereau de petite taille (la lisette) pour la transparence et la brillance de ses fibres crues, d'une couleur légèrement rosée.

La cuisson : grillé, poêlé ou braisé, au four, le cuire toujours entier : le sortir du réfrigérateur une petite demi-heure avant cuisson de façon à porter ses tissus à température ambiante.

Recettes :

MAQUEREAU GRILLE OU POELE A LA MOUTARDE



Choisir quelques belles lisettes ou petits maquereaux (200 g). Les nettoyer et les fourrer d'une moutarde de Dijon enrichie d'herbes fraîches ciselées (cerfeuil ou basilic) et d'une pointe de fromage blanc. Les faire cuire en faisant une cuisson identique de chaque côté. Laisser reposer après cuisson quelques minutes. Les servir en les repassant dans un four chaud et les garnir d'une endive meunière et d'un beurre fondu.

RILLETTES DE MAQUEREAU

Ingrédients : 4 maquereaux entiers vides - court-bouillon - crème fraîche - moutarde à l'ancienne - moutarde traditionnelle - ciboulette - poivre



Plonger les maquereaux 5 minutes dans le court-bouillon en ébullition. Egoutter les maquereaux et enlever la peau et les arrêtes pour ne garder que la chair.
Préparer 50% de crème fraîche, 25% de moutarde à l'ancienne, 25% de moutarde traditionnelle et du poivre.
Mélanger la préparation avec la chair des maquereaux : la quantité de préparation est variable en fonction de votre goût. Soit faire des rillettes un peu sèches, soit des rillettes plus onctueuses et plus crémeuses avec plus de préparation.
Ciseler la ciboulette et la mélanger aux rillettes.
Pour finir... Laisser reposer au frais pendant 30 minutes et déguster à l'apéritif. Sinon mettre en bocaux et congeler 3 mois maximum..