

MOTS & METS



LES CUISSONS
INDISPENSABLES

Guy Martin

Minerva,
152 p., 19,95 €.

Griller, braiser, rôtir

Guy Martin, le chef du Grand Vefour (2 macarons Michelin), une institution sous les arcades du Palais-Royal, à Paris, avait déjà publié un guide des sauces indispensables très utile pour l'amateur. Il récidive avec les cuissons indispensables tout aussi pertinentes. A la vapeur, au bain-marie, griller, sauter, braiser, en papillote, rôtir, en croûte, frire, à l'eau, les manières de cuire ne manquent pas. Guy Martin en énonce les principes et les techniques. Un livre indispensable sur l'étagère de la cuisine. □ JPG



DES TRIPES
ET DES LETTRES

Sébastien Lapaque
et Yves Camdeborde

Editions de l'Épure,
80 p., 20 €.

Odes aux « bas morceaux »

Les textes sont à la manière de Lapaque, écrivain journaliste, et les plats à celle de Camdeborde, figure tutélaire de la gastronomie bistrotière parisienne, établi au Carrefour de l'Odéon, où l'on fait la queue pour se sustenter. Le premier a pris quinze grandes plumes en otage (Rabelais, La Bruyère, Proust, Hemingway, Simenon, Duras, etc.) pour écrire à leur façon de petits textes de gourmandise, préludes aux recettes du second, toujours à base de tripes. L'un crée des pastiches, l'autre les cuisine. Une jolie réédition, revue et enrichie avec raffinement et élégance. Comme toujours à l'Épure. □ JPG

GOÛT JP GÉNÉ

Le beau cresson de l'Essonne

C'EST UN COIN DE VERDURE PRÈS DE PARIS, OÙ S'ÉPANOUIT EN BASSIN LE VRAI CRESSON DE FONTAINE. VISITE CHEZ UN PRODUCTEUR BIO.



Cadine le vendait dans la rue « à deux sous la botte » et Marjolin entraînait dans les boutiques en criant « Le beau cresson de fontaine, la santé du corps ! ». Les Parisiens en consommaient plus de 12 millions de bottes par an. C'était au temps de Zola quand les Halles étaient le Ventre de Paris. Au début du XIX^e siècle, les fosses à cresson se comptaient par milliers en Ile-de-France, et l'on avait calculé qu'en les mettant bout à bout leur longueur totale dépassait les 200 kilomètres. Aujourd'hui, moins de 300 hectares sont cultivés

l'homme une maladie hépatique entraînant parfois la mort. En France, en 1975, on a dénombré 3 350 cas, dont 460 mortels. D'où la mauvaise réputation du cresson, régulièrement entretenue par des campagnes alarmistes. Mettons donc les choses au clair. Le vrai cresson de fontaine – *Nasturtium officinale* – se cultive dans l'eau de source, qui doit couler en permanence à 5 km/h dans une fosse (longueur 50-70 m, largeur 2,5-3 m, profondeur 20-40 cm), un terrain en pente douce avec un dénivelé de 1 cm tous les 10 m. Marais et rivières sont interdits car pouvant être contaminés par le bétail. Le cresson sauvage qu'on y récolte est donc à éviter.

« NOURRI » À L'EAU DE SOURCE

Serge Barberon, cressiculteur bio à Méréville, utilise une source à 6 m de profondeur, grâce à un puits artésien qui « nourrit » sa soixantaine d'ares, produisant environ 60 000 bottes de 350 g par an. La saison dure de septembre à mai. « L'eau de source est son principal engrais » et, selon Serge, « il ne faut jamais acheter une botte attachée avec un élastique ou un brin d'osier, car c'est la marque du cresson sauvage non contrôlé ». Le cresson de fontaine se présente avec un lien plastique personnalisé, comportant le nom du producteur et surtout le numéro sanitaire délivré après analyse par les services de la Direction départementale de l'action sanitaire et sociale. La traçabilité est ainsi garantie. A 1,50 € la botte à la production, le cresson de fontaine bio se trouvait à 3,50 €, 4 € sur le marché Raspail, à Paris, mi-avril. Il doit avoir les feuilles vert foncé, très fines et donc fragiles, au goût légèrement piquant et poivré qui fait « retrousser » le nez, d'où son nom de *Nasturtium*, qui vient du latin *nasus tortus*, nez tordu. Après avoir tranché la botte juste au-dessus du lien, il faut le laver avec quelques gouttes de vinaigre avant de l'utiliser en salade, seul ou mélangé. Bien que la soupe soit son destin naturel, j'ai tenté un cake salé d'un vert magnifique, hélas peu convaincant en bouche. Je vous l'épargne. □

Cresson bio frais et produits cressonniers Serge Barberon, 23, rue du Tour-de-Ville, 91 660 Méréville. Tél. : 01-64-95-11-95. Visites sur rendez-vous. jpgenegout@gmail.com



dans toute la France pour une production annuelle autour de 10 000 tonnes. Plus gros gisement, l'Essonne, avec une trentaine de cressonnières, dont dix à Méréville, capitale européenne du cresson, qui le fête chaque week-end de Pâques. Ce désamour s'explique par deux raisons. La plante de la famille des crucifères était jadis la principale source de verdure fraîche en hiver, mais les progrès de l'agriculture ont permis l'approvisionnement en salades toute l'année. En outre, le cresson peut être contaminé par la douve du foie si son milieu aquatique s'est trouvé en contact avec des moutons ou des bovidés porteurs de la grande douve. Ce parasite provoque chez