

Le poisson, c'est bon pour la santé, surtout le poisson gras, qui est bourré d'oméga-3. Annick Jeanmairet nous montre comment le cuire pour qu'il soit aussi bon à manger.

Il est bon, non saumon!

Texte: Mireille Monnier
Photos: Didier Martenet

Le poisson? Pouah! Pendant des années, Annick ne l'a fréquenté que sous forme de bâtonnets panés. «Il devait être désincarné, sinon je ne le mangeais pas.» Et puis, vers 20 ans, les écailles ont commencé à lui tomber des yeux; aujourd'hui, Madame Pique-Assiette parle poisson l'eau à la bouche, et lui consacre un de ces livres de recettes pêcheurs dont elle a le secret: *Mise en plie*.

Le saumon y figure, en tartare aux trois agrumes. Mais c'est une autre recette qu'Annick nous propose pour les Fêtes: un saumon à la fleur de sel parfumée à la truffe. De quoi s'éclater les papilles tout en faisant le plein d'oméga-3, ces acides gras essentiels qui nous protègent des maladies cardiovasculaires.

La réussite de cette préparation toute simple passe par deux règles d'or: choisir un bon produit et ne pas trop le cuire. «On a tendance à trop cuire le poisson, le saumon en particulier. Il doit être mi-cuit pour rester moelleux», affirme Annick.

Pour le choix du saumon, elle recommande le sauvage, mais relève qu'on trouve aujourd'hui d'excellents poissons d'élevage avec le label rouge ou provenant d'élevages biologiques. «Quand on sait que le saumon sauvage de l'Atlantique est menacé de disparition, ce sont des options à encourager.»

Depuis que le poisson est devenu l'un de ses mets préférés, Annick a d'ailleurs potassé le sujet à fond et découvert le site internet* du Centre national de la mer, à Boulogne-sur-Mer, qui propose jour après jour la liste des espèces sauvages et d'élevage répondant aux critères d'une consommation

responsable des produits de la mer». De quoi se régaler en toute bonne conscience.

* www.nausicaa.fr

► Annick Jeanmairet, qui produit et présente «Pique-Assiette» dans «Dolce vita» (TSR1, le vendredi à 17 h 30), sort deux nouveaux livres: «Mise en plie» et «Mise en bocal», Ed. Favre: 18 fr. 50.

AVEC LA PEAU!

Tout commence par un bon produit: Annick Jeanmairet a opté pour un saumon sauvage, reconnaissable à sa couleur rose pâle. Pour que le filet (300 g) reste moelleux, il faut le prendre épais et avec la peau.



MISE EN BOUCHE EN 4 ÉTAPES



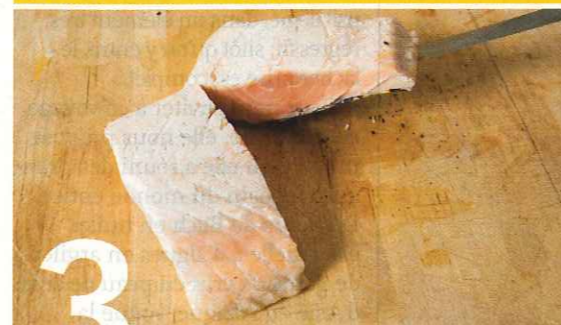
1 SUR LE PAPIER

Pour que le saumon ne colle pas à la plaque lors de son passage au four, mettez-le sur un morceau de papier sulfurisé coupé aux dimensions du filet – si le papier dépasse, il risque de prendre feu sous le grill!



2 SOUS LE GRIL

Annick ne laisse le filet que deux minutes sous le grill préchauffé au rouge, mais vous pouvez prolonger ce temps, sans oublier que le saumon doit être mi-cuit.



3 SUR LA PLANCHE

La preuve par la découpe: c'est un saumon juste saisi, avec le cœur rose, qui sort du four.



4 DANS L'ASSIETTE

Pour accompagner le saumon, Annick conseille une fleur de sel aromatisée. Elle a choisi la sienne parfumée à la truffe.