LE PRODUIT DE LA SEMAINE : LA BOULETTE

Présente partout dans le monde, la boulette se prépare avec de multiples ingrédients et s'adapte à toutes les situations!

LABEL

La pizza napolitaine gagne ses lettres de noblesse

Depuis sa naissance en Italie, la pizza connaît un succès international. Seulement voilà, il y a pizza et pizza! Et devant l'industrialisation à outrance, et les pâles copies qui n'ont rien à voir avec la pizza authentique, des pizzaïolos napolitains ont eu l'idée de protéger leur patrimoine. Début 2010, la pizza napolitaine a donc obtenu une STG. «C'est une grande victoire pour l'Italie», a déclaré le ministre de l'Agriculture italien. Issue d'une réglementation européenne, la STG («spécialité traditionnelle garantie») ne fait pas référence à une origine mais a pour but de protéger la composition traditionnelle d'un produit, ou un mode de production traditionnel. Les fabricants sont donc tenus de respecter un strict cahier des charges. La pizza doit être issue d'une pâte levée en deux temps, garnie de tomates « san-marzano » et de véritable mozarelle. De plus, la « pizza napoletana » estampillée STG doit être cuite au feu de bois et sa consommation doit être immédiate, dès la sortie du four. Une belle reconnaissance pour cette pizza mythique qui fête ses

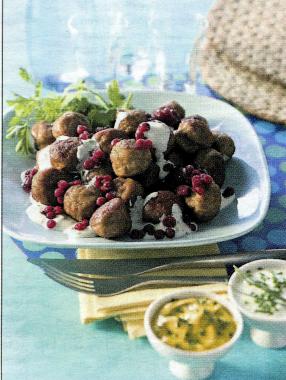
a naissance de la boulette reste un mystère. D'après Pierre-Brice Lebrun, auteur du réjouissant «petit traité de la boulette», la plus ancienne aurait vu le jour au moins 4000 ans avant notre ère. Mais l'auteur rappelle avec justesse que ni Alexandre Dumas, dans son «Grand Dictionnaire de la Cuisine», ni Antonin Carême, ni même le grand Curnonsky n'ont jugé bon d'en parler!

LA BOULETTE TOUT AUTOUR DU MONDE

Et pourtant... la boulette ne connaît pas les frontières! Les plus férus de boulettes sont sans nul doute les Belges, qui les cuisinent à toutes les sauces (le «boulet-frites» reste LE plat emblématique de la Belgique francophone, tout comme la «fricadelle» flamande). Les Vietnamiens ne sont pas en reste, avec leurs boulettes de porc ou de riz. En Allemagne, on se régale de knödel, et en Pologne, les kluskis (à base de pomme de terre) sont incontournables. En Suède, il est coutume de dire d'une jeune fille qui n'est pas bonne à marier qu'elle «ne sait pas faire des boulettes». C'est dire l'importance de ce plat chez nos amis scandinaves! Et que dire des keftas? Au bœuf, aux légumes ou à l'agneau, elles dominent la cuisine du Maghreb et du Moyen Orient. Le meilleur ami du kefta reste le falafel, cette boulette de pois chiches que l'on consomme à profusion en Israël, en Syrie, en Jordanie ou au Liban. Curieusement en France (à l'exception notable de la Catalogne et de ses boles de picolat), il n'existe pas de tradition de la boulette.... Les chefs ne la prennent pas vraiment au sérieux, et il faut bien reconnaître que nos recettes régionales s'inspirent de nos voisins étrangers!

L'ART DE FAIRE DE BONNES BOULETTES

Les boulettes sont le plus souvent préparées avec de la viande, et notamment du porc, qui apporte le gras et le moelleux nécessaires à la réussite de la recette. Le petit truc: mélanger les viandes pour apporter du moelleux. Tout l'art consiste à bien les mélanger et à les former; évidemment, rien ne vaut les mains. Il faut opérer sans trop compacter la boulette pour la laisser respirer. Car une bonne boulette doit fondre sous la dent tout en présentant de la «mâche». Le mouillage également, a toute son importance: il améliore le moelleux, évite le dessèchement; on utilisera donc du bouillon ou de la mie de pain trempée dans du lait.... La boulette accepte tous les modes de cuisson: mijotée en cocotte, poêlée, grillée, pochée. Pour Pierre Brice Lebrun, l'idéal reste de la cuire au four, avec du beurre.... ou de la graisse de canard. Un pur délice! La boulette peut être réalisée avec toutes sortes d'ingrédients : bœuf et porc assaisonnés d'échalote, de mie de pain et d'herbes, agneau, menthe et raisin, mais aussi lapin, œuf et paprika ou filets de poissons, herbes et œuf! La boulette aux pommes de terre, oignon et ciboulette est tout aussi tentante. Les falafels, mélange de fèves, pois chiches et oignons sont un



La boulette (ici suédoise) est une tradition boudée par les arands chefs français.

vrai délice. Essayez aussi les boulettes au fromage (chèvre, poivre de Séchouan, ciboulette). Et pourquoi pas la boulette en dessert? Farine de pois chiche, noix de coco, lait concentré mélangés font un dessert régressif et succulent!

Béatrice Vigot-Lagendré

■ Merci à Pierre-Brice Lebrun, auteur du « petit traité de la boulette » - Editions Le Sureau

GOUJON, CHEF DE L'ANNÉE

Créé par la revue professionnelle « Le Chef », le trophée du «Chef de l'année» vient d'être attribué à Gilles Goujon, à l'issue d'un vote rassemblant 6 000 chefs français. Une véritable reconnaissance et une consécration pour ce chef qui a déjà décroché une troisième étoile au guide Michelin en 2010. Car les professionnels qui l'ont élu l'ont désigné alors qu'aucune liste ne leur avait été préalablement soumise. Installé depuis 1992 à l'auberge du Vieux Puits à Fontjoncouse dans l'Aude, Gilles Goujon peut aujourd'hui s'enorgueillir de diriger l'un des meilleurs restaurants de l'Hexagone.

CUISINE

Boulettes de boeuf à la créole fricassée de patates douces aux épices

INGREDIENTS

Pour 4 personnes 300 g de boeuf haché 100 g de porc haché 1 oignon haché 1 gousse d'ail haché 1 bouquet de persil haché 2 c. à soupe de poudre de colombo 40 g de chapelure 1 oeuf battu Farine 2 c. à s d'huile d'olive Sel et poivre Pour la fricassée : 2 patates douces 1 poivron jaune 6 tomates 1 branche de céleri 2 échalotes 1 feuille de laurier Le jus d'un demi citron 2 c. à café de sucre Un trait de sauce pimentée (Tabasco)

d'olive, sel et poivre.

REALISATION

Mélangez les viandes, salez, poivrez puis ajoutez le colombo, la moitié du persil haché, l'oignon et l'ail hachés, la chapelure et l'oeuf battu. Mélangez bien, formez des boulettes, roulez-les dans la farine et réservez-les. Préparez la fricassée : faites fondre les échalotes hachées 2 min. dans l'huile, ajoutez le céleri et le poivron coupés en petits morceaux, puis les patates douces coupées en cubes. Poursuivez 2 min. la cuisson puis ajoutez les tomates pelées et le sucre. Salez, poivrez, ajoutez la feuille de laurier puis pimentez à

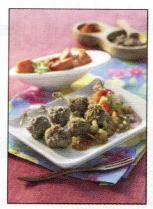


Photo Laurent Rouvrais www.civ-viande.org

votre goût et laissez cuire 15 min. Faites dorer les boulettes à l'huile d'olive puis ajoutez-les à la fricassée de patates douces et poursuivez la cuisson 20 min. à feu doux. Servez la fricassée aux boulettes de boeuf à la créole saupoudrée du reste du persil et accompagnée de riz.

LE CHOIX DU VIN DE CAP EN CAP!



En Roussillon quand on parle de boulettes de viande, on pense aux boles de picolat: un plat traditionnel dont les recettes familiales se transmettent de génération en génération. Pas de chauvinisme: les vins d'ici accompagneront volontiers des recettes plus exotiques. Ceux de Véronique et Frédéric Carle s'apprécieront sur des boulettes suédoises ou des boulettes de bœuf à la créole. Ces Champenois, originaires de Reims, sont installés à Millas depuis une quinzaine d'années! Tout ça parce qu'ils venaient passer des vacances à Banyuls... Comptables de formation, ils avaient envie d'air et de soleil. Et familiers des bulles, ils se sont passionnés pour les vins tranquilles. Ils possèdent aujourd'hui quinze hectares de vignes sur les hauteurs de Força Real: là, à quelque 500 mètres d'altitude, la vue se dégage sur le Roussillon, du cap Béar au cap Leucate! Un beau terroir, au pied d'une ancienne forteresse construite pas les rois d'Aragon et de Majorque.

Schistes et quartz se conjuguent pour donner naissance à des vins superbes aux tanins soyeux. Tous produits en bio.

On aura le choix entre trois cuvées: Marion, dominée par le grenache, fruitée et subtilement épicée, les Vieux carignans qui donnent à ce cépage des lettres de noblesse et Quentin, plus complexe, toute de finesse et d'élégance. À déguster aussi: un superbe rivesaltes tuilé. Juste pour le plaisir!

Daniel Bailbé (daniel.bailbe@orange.fr)

■ Domaine Carle-Courty, route de Corneilla à Millas. T. 0468572179 - 0662780563 ou 0623911438

domaine.carlecourty@orange.fr www.domaine.carlecourty.sitew.com AOC Côtes-du-Roussillon: Cuvée Marion 2008 (7 euros); Carignan Vieilles Vignes 2008 (15 euros) AOC Côtes-du-Roussillon villages: Cuvée Quentin 2007 (12 euros). AOC Rivesaltes tuilé 2007 (12,50 euros)

Boulettes Brady au sirop de cardamome

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile

Pour une quarantaine de boulettes 2 c. à soupe de farine, 175 cl de lait entier en poudre, 1 c. à café de levure 1 pincée de bicarbonate de soude, 1 c. à soupe de beurre, 1 yaourt, 1 c. à café de cardamome en poudre plus quelques gousses, 60 cl d'eau, 350 g de sucre en morceaux, 4 cc d'eau de rose.

PREPARATION

Mélanger la farine et le lait avec la levure et le bicarbonate de soude. Ajouter le

beurre, le yaourt et la cardamome. Mouillez vous les mains pour rouler des boulettes de la taille d'une noix. Préparer le sirop en écrasant quelques gousses de cardamome, ajoutez l'eau et le sucre. Faites fondre pour atteindre la consistance du sirop. Parfumez d'eau de rose.

■ Recette extraite du «Petit traité de la boulette» par Pierre-Brice Lebrun. Editions Le Sureau

Boulette de charolais aux éclats de radis



© N.Carnet / CNIEL

INGREDIENTS

Pour 4 personnes 60 g de charolais frais 2 pincées de gingembre en poudre 2 pincées de fleur de sel 2 tours de moulin à poivre 6 radis roses

PREPARATION

Plongez les radis une seconde dans de l'eau bouillante puis aussitôt dans de l'eau glacée. Egouttez-les, séchez-les sur du papier absorbant et hachez-les en petits

dés (en retirant un peu de chair située au centre du radis, trop blanche).

- Assaisonnez le charolais de sel, de poivre et de gingembre puis façonnez quatre boulettes de charolais de 15 g chacune.
- Roulez ces boulettes de charolais dans le hachis de radis et servez très frais avec un pic en bois.
- Recette de Sonia Ezgulian pour la collective des Produits Laitiers