

Explosions épicées dans l'assiette de l'automne



TENDANCE. Les créateurs de saveurs plébiscitent quatre condiments cette saison. Ils dévoilent l'art de les cuisiner.

Actuellement, dans le cadre de la Semaine du Goût, deux établissements romands font découvrir un monde mystérieux. Celui des épices. Oubliez la simple cannelle ou le paprika. Plus original, le poivre de Timut (1) séduit les pros et les amateurs par ses effluves exotiques très prononcés. Des parfums d'agrumes, de pamplemousse avec une touche citronnée titillent vos papilles. D'origine népalaise, il relève à merveille les noix de Saint-Jacques et tous types de poissons, mais se marie aussi avec les plats sucrés. «Il accompagne avec délicatesse

le chocolat blanc, les poires et les pommes de saison», dévoile Jérôme Binder, créateur de saveurs chez Parfum d'épices, à Lausanne.

Autre produit méconnu, le piment chipotle meco (2), venu du Mexique, est idéal au temps de la cueillette des champignons. Il se démarque par ses notes boisées, son côté

Selon des traditions orientales, les aromates ont des vertus thérapeutiques. -AFP



pimenté, sans pour autant brûler le palais, et son goût forestier. Cet oublié est un coup de cœur d'Olivier Roellinger, grand chef français retraité, qui consacre désormais sa vie aux épices. «Une bonne pincée assaisonne avec délice les sauces crèmes pour volailles ou les viandes blanches. Ce piment permet aussi de sublimer les légumes d'automne», livre-t-il.

Enfin, pour colorer vos plats, laissez-vous emporter

par le jaune-orangé produit par le curcuma (3), largement cultivé en Asie du Sud-Est, qui dégage une odeur de mangue. Il connaît actuellement un regain d'intérêt. Sans oublier les pigments rouge-bordeaux extraits des graines de rocou (4), originaires de l'Amérique tropicale. «Son émanation florale est timide, mais son effet colorant est considérable», assure Pierre Secretan, chef cuisinier de l'Épicentre, à Genève.

-AUDREY DUCOMMUN

La recette de 20 minutes

Sandre en manteau de courge

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de courge, pesée parée, p. ex. potimarron
- 4 filets de sandre d'env. 160 g
- sel, poivre
- 1 œuf
- 2 cs de farine
- 2 cs de beurre à rôtir

Pesto

- 10 g de basilic
- 50 g de graines de courge
- 6 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cs d'huile de graines de courge
- 25 g de parmesan râpé

1. Pour le pesto, broyer les feuilles de basilic avec le reste des ingrédients dans un robot ménager. Réserver.

2. Râper la courge avec une râpe à rôtir posée au-dessus d'une jatte. Saler et poivrer le poisson. Battre l'œuf dans une assiette. Verser la farine dans une deuxième assiette. Tourner les filets de poisson dans la farine, puis les passer dans l'œuf et enfin dans la courge râpée. Bien faire

adhérer en appuyant. Dans une poêle antiadhésive, saisir les filets de poisson dans le beurre à feu moyen durant env. 2 min. Les retourner délicatement et terminer la cuisson de l'autre côté durant 2 min. Garnir de pesto aux graines de courge.

Valeurs nutritives par personne environ: 40 g de protéines, 39 g de lipides, 9 g de glucides, 2300 kJ / 550 kcal



Recette créée par

cuisine de saison
www.saison.ch

6 mois pour Fr. 20.-

Commandez votre abonnement d'essai!

abonnements@saison.ch
Téléphone: 0848 877 848

PUB

Un an de bonne cuisine pour Fr. 39.- seulement

12 numéros de Cuisine de Saison pour Fr. 39.- au lieu de 58.80*.

Abonnez-vous sur www.saison.ch/fr/abo ou au 0848 877 848.



*Vente à l'unité