

Tout est bon dans la sardine

On prête beaucoup, à la sardine. Elle aurait même un jour bouché l'entrée du port de Marseille. Rien n'est moins sûr. En revanche, on sait qu'elle a l'énorme mérite de pouvoir revendiquer un prix inversement proportionnel à ses qualités intrinsèques. Quelques euros pour un tout petit poisson 100% comestible : 3 euros au kilo sur le port de Marseille ; 0,76 dans sa boîte en fer-blanc au supermarché, 11 euros la millésimée 2007 à la brasserie Lipp, à Paris. Non contente de se laisser manger de la peau aux arêtes, *Sardina pilchardus* est prête à se laisser engouffrer en boîte, à l'huile, en tempura, en sandwich, en rillettes. Pourtant, elle se fait plutôt discrète sur ses potentialités.

« Du point de vue nutritionnel, c'est une des meilleures matières premières qui existent », certifie Patrick Alloume, de l'Institut technologique de développement des produits de la mer (ID mer), basé à Lorient. « Elle a la même teneur en protéines que le lait maternel humain et, côté matières grasses, elle est pleine de ce fameux acide coryonique nécessaire au cerveau et au cœur. » Ainsi, la boîte de filets sans arêtes s'avère en fait une véritable inepie nutritionnelle. Car la colonne vertébrale de ce petit poisson argenté est une précieuse source de calcium. Les Japonais

Des arêtes aux filets, ce petit poisson présente d'énormes possibilités. À déguster jusqu'en octobre, la fin de la saison.

PHOTOS : MATTHIEU COLIN/FEDEPHOTO POUR VSD





À LA JAPONAISE SUR LA MÉDITERRANÉE

Formé à l'école nippone, David Zuddas¹, chef à Dijon, vénère ce poisson qu'il aime tout particulièrement cuisiner façon robata yaki. Planté sur des piques en bois, la sardine cuit simplement à proximité de bonnes braises.

... cuisent d'ailleurs cette arête à basse température, en la laquant au soja. Désormais, en France, des chefs proposent, eux aussi, cette délicate croquette marine.

Autre bonne nouvelle, « les stocks ne vont pas trop mal », nous rapporte l'Ifremer (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer). Celle qui inspire bien des concepts marketing – des tee-shirts marseillais « La Méchante Sardine » au poisson en chocolat pour Pâques – a aussi l'outrecuidance d'arriver dans notre assiette par tous les moyens. Crue, cuite, marinée, en papillote, levée, sur l'arrête, farcie, hachée, entière, en sushis... à l'escabèche, à l'huile d'olive, à la tomate, au citron confit, au wasabi... En rillettes, en tarte sablée, en hachis parmentier, en spaghettis (fenouil-oignons-raisins secs-pignons), en crumble... Rares sont les produits à pouvoir se targuer d'autant de délires gustatifs.

ELLE SE PRÊTE À TOUTES LES INTERPRÉTATIONS

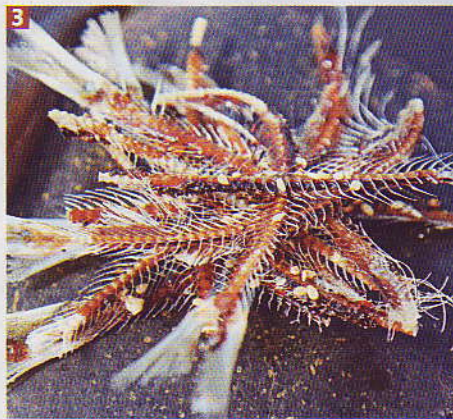
Sa chair rosée et souple se déguste cuite ou crue, sa peau, écaillée, ne mérite pas d'être enlevée et ses arêtes supportent bien le voyage jusqu'à l'estomac. Les restaurants gastronomiques l'imposent, non sans mal, souligne le chef Pierre Reboul, qui a tout de même servi dans son établissement aixois nombre de spécimens méditerranéens au citron et cassis... Sonia Ezgulian, qui en a fait non seulement un nom de société mais aussi des livres¹ et un concours, parachève une année en tant que chef invitée au café Pleyel par des créations pures pilchardus. « Il faut montrer qu'on peut faire de grandes choses avec ce petit poisson populaire, méprisé pour de mauvaises raisons : elle puerait, ne serait pas raffinée. » Et une fois que l'on aura tranché entre la bretonne et la

méditerranéenne, on aura soin de laisser libre cours à son imagination. Car ce membre de la famille des clupéides se prête à toutes les interprétations. Certains ne la tolèrent qu'au barbecue, l'été, d'autres l'associent en condiment à une viande, pour son intéressant



“Après des années de mépris, on la déguste aujourd'hui comme du caviar”

Sonia Ezgulian



DES RECETTES 100% ZUDDAS, 90% SARDINES

“On fait une petite marmelade avec les sardines en boîte, des herbes et du zeste de citron vert. Dessus, juste écaillés, les filets crus cuits au sel et zeste de citron, 30 min (2). Et voilà une boîte à sardines (5). C'est tout et c'est vraiment super. L'arête (3), dégorgée, nettoyée, frite, laquée au miel et à la sauce soja, cuite à 80°C, parsemée de quelques graines de sésame, se déguste telle quelle comme un bonbon marin. Avec du cochon (4), façon crue et jus de tripes et de vin rouge. Tremper dans une petite poudre d'arêtes (1) séchées sur un radiateur.

petit goût de tripes, ou façon Bobby Lapointe, « moi, je l'aime bien avec du citron » !

Avec les années, la sardine en boîte – retournée régulièrement – se millésime comme un vin, et le porcelainier Bernardaud a même créé une assiette spécifique pour

sa boîte. La Belle-Iloise (www.labelleiloise.fr), qui en range chaque année quelque 800 tonnes dans de belles boîtes de fer-blanc, a doublé ses volumes de production en huit ans. Un nuoc-mam de sardines breton a été mis au point par ID.mer, des centaines de recettes

circulent sur le Web, bref, il n'y a plus aucune raison d'ignorer ce poisson apparemment pauvre, finalement riche. ■

CÉCILE
(1) David Zuddas vient d'ouvrir le bistrot *DZ'envies*, à Dijon (tél. : 03.80.50.09.20).
(2) *La Sardine, dix façons de la préparer et Sardines*, aux éd. de l'Épave.