

Alliance de la sardine, du piment, de la tomate et du basilic (recette page 98).



Julie Andrieu

PHOTO BERNHARD WINKELMANN. PORTRAIT FRANCK MURA. RÉALISATION MICHÈLE CARLES. STYLISME KARINE RÉVILLON. SET DE TABLE ALINÉA, ASSIETTE SWIMMING POOL, LA CHAISE LONGUE

TROIS QUESTIONS POUR UN ENGAGEMENT

« Je suis une citadine élevée aux surglés ! » D'emblée, Julie Andrieu annonce la couleur : la marraine de la campagne « Pour une pêche durable » de l'association WWF n'a pas toujours été une « consommatrice ». « J'ai longtemps ignoré l'ampleur du phénomène de raréfaction de certaines espèces de poissons. » Son métier de journaliste culinaire, mais aussi son papa, l'ont sensibilisée au problème. C'est justement chez lui, sur l'île de Ré, que Julie Andrieu nous accueille pour évoquer son engagement.

Pourquoi parrainez-vous la campagne « Pour une pêche durable » de WWF ?

En cinquante ans, la pêche s'est intensifiée de 500% dans le monde ! Les espèces sont en péril. Papa est le premier à m'avoir parlé de l'épuisement de nos réserves marines. En interrogeant WWF pour mon dernier ouvrage *, j'ai appris que 75% des espèces marines pêchées aujourd'hui sont surexploitées. Si nous ne changeons rien, il n'y aura plus d'océans vivants.

En matière d'alimentation, avons-nous perdu nos repères ?

Il faudrait apprendre à manger comme on apprend à lire ou à parler. Je suis une enfant du micro-ondes. Maman (la comédienne Nicole Courcel, NDLR) fait partie de cette génération qui s'est affranchie des tâches ménagères. La cuisine ne l'intéressait pas. Aujourd'hui, nous voulons davantage savoir ce qu'il y a dans notre assiette.

Les surgelés sont-ils à bannir ?

Pas du tout ! Il existe des conserves ou des surgelés excellents. Je défends l'idée d'une cuisine qui réponde aux contraintes du quotidien tout en étant saine. Soyons vigilants sans virer paranoïaques. Il ne faut pas hésiter à piocher un peu dans le bio, l'équitable, les surgelés, la « junk food »... Manger ne doit pas être une source d'angoisse mais de plaisir !

PROPOS RECUEILLIS PAR CLARA DUFOUR

* « Mes conseils pour garder la ligne... sans régime », éditions Marabout.

LES CONSEILS DE JULIE POUR DEVENIR UNE ÉCO-CONSUMMATRICE

■ ACHETER LOCAL... ET DONC DE SAISON

Fini les fraises au mois de janvier qui viennent du bout du monde (avion + camion = une pollution évitable), bienvenue aux produits locaux, récoltés dans un rayon de moins de 50 kilomètres.

■ CONSOMMER MOINS, C'EST CONSOMMER MIEUX

Si chaque être humain consommait comme un Européen, trois ou quatre planètes seraient nécessaires pour subvenir aux besoins de la population mondiale ! Le but est de résister à l'appel de l'achat compulsif en réapprenant l'art de cuisiner les restes pour éviter le gaspillage.

■ VOIR LA VIE EN VÉGÉTAL

« Acheter des céréales, des légumineux et des végétaux, c'est bon pour la santé et moins onéreux que d'acheter de la viande tous les jours. » Les céréales sont en effet les aliments les moins coûteux en énergie, eau et surface agricole.

■ VARIER LES PLAISIRS

En variant son alimentation, on préserve la biodiversité et on profite des apports nutritifs d'aliments très différents. Sans compter le

plaisir de goûter à des saveurs inédites.

« Il faut redécouvrir les variétés de fruits et légumes oubliés que nos ancêtres cuisinaient. »

■ MODÉRER SES INSTINCTS CARNIVORES

L'élevage engendre 130 fois plus de

déchets que les humains... Produire un kilo de viande équivaut à cultiver 200 kilos de tomates ou 160 kilos de pommes de terre.

■ ACHETER LE BON POISSON

Les stocks de poissons sauvages diminuent. Et l'aquaculture n'est pas la solution, car il faut pêcher 4 kilos de petits poissons pour produire 1 kilo de saumon d'élevage ! On évite donc les espèces menacées d'extinction (thon rouge ou saumon sauvage...) pour leur préférer le maquereau, la sardine ou le merlu blanc du Cap. On peut acheter les yeux fermés les produits du label MSC. Sinon, on se réfère au conso-guide de WWF (www.pourunepêchedurable.org).

■ S'INFORMER

« Il faut décider de son menu

chez le poissonnier, en fonction des produits saisonniers. » Préférer les produits issus de la pêche sélective : pêche à la ligne, crustacés de casier. « Plus le consommateur est informé, plus il est en mesure d'éviter d'acheter un poisson capturé pendant sa période de reproduction. »

■ DEVENIR ADEPTE DU BIO

Les aliments bio sont meilleurs pour la santé car cultivés sans pesticides. On fait confiance aux labels bio (AB ou Demeter, par exemple). Bien se nourrir, c'est aussi acheter des produits du commerce équitable. « Ils ne sont pas plus chers », prévient Julie Andrieu, fervente adepte. Le label privé Max Havelaar garantit que les producteurs sont payés au juste prix. C. D.



On la connaissait fan de chocolat, passionaria du manger léger... La journaliste culinaire milite aujourd'hui pour défendre une pêche durable au côté de WWF. Recettes et conseils à l'appui.

monte au filet !

SARDINES FARCIES AU PISTOU ROUGE

Pour 4 personnes

FACILE/TRÈS RAPIDE

● 750 g de sardines en filets (non détachés) ● 1 bouquet de basilic ● 30 g de pain rassis ou de chapelure blanche ● 2 cuillerées à soupe de pignons ● 6 tomates séchées ● 2 gousses d'ail ● 1 grosse pincée de piment ● 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● 1 cuillerée à soupe de jus de citron ● sel, poivre.

Préparation : 15 minutes environ.

Cuisson : 10 minutes environ.

LES SARDINES : passer les filets sous l'eau froide, les essuyer et les réserver.

LE PISTOU ROUGE : hacher grossièrement le pain rassis et les pignons. Peler les gousses d'ail. Laver le basilic, l'effeuiller, le mettre dans le bol d'un mixeur avec les

tomates et l'ail, mixer puis verser dans un bol, ajouter le mélange de chapelure, le piment, 2 cuillerées d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger.

POUR FARCIR : poser les filets à plat sur une planche, côté peau dessous, glisser une petite cuillerée de farce au centre de chacun, l'enrouler en y enfemant la farce et fermer avec un bâtonnet.

LA CUISSON : allumer le four à 200 °C (th. 6 ou 7). Huiler un plat à four, y poser les filets farcis, les arroser de jus de citron et d'huile, glisser au four et laisser cuire 10 minutes. Servir chaud, accompagné de jus de citron.

MERLU VAPEUR AU BOULGOUR

Pour 4 personnes

TRÈS FACILE/TRÈS RAPIDE

● 4 pavés de merlu du Cap MSC (de 150 g chacun) ● 2 oranges non traitées ● 1 grosse aubergine ● 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● 100 g de boulgour fin ● 2 brins de menthe ● sel, poivre.

Préparation : 10 minutes environ. Cuisson : 12 minutes environ.

LE BOULGOUR : le rincer dans plusieurs eaux, puis le mettre dans un saladier, couvrir d'eau et laisser gonfler.

LES ORANGES : en couper une en fines rondelles et les poser dans la partie vapeur d'une cocotte. Presser l'autre, saler et poivrer le merlu, l'arroser légèrement de jus d'orange et d'huile, poser les pavés sur les rondelles dans la cocotte et faire cuire 12 minutes à la vapeur.

L'AUBERGINE : effeuiller et ciseler la menthe. Couper l'aubergine en rondelles de 1/2 cm. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y poser les rondelles d'aubergine et les faire dorer de chaque côté. Égoutter le boulgour, l'arroser d'huile, du jus d'orange restant, ajouter la moitié de la menthe ciselée, saler et mélanger.

POUR SERVIR : lorsque les pavés de merlu sont cuits, les accompagner du boulgour, des rondelles d'aubergine et d'orange restantes, les arroser du reste d'huile, poivrer et parsemer de menthe ciselée.

MAQUEREAUX CROUSTILLANTS AUX GROSEILLES

Pour 4 personnes

FACILE/RAPIDE

● 2 maquereaux de 250 g environ en filets ● 250 g de céleri boule ● 1 citron jaune ● 1 jaune d'œuf ● 30 g de panko (chapelure japonaise) ● 1 cuillerée à soupe de curcuma ● 1 dl d'huile d'olive ● 100 g de groseilles ● sel, poivre.

Préparation : 15 minutes environ. Cuisson : 12 minutes environ.

LES MAQUEREAUX : passer les filets sous l'eau courante et les sécher.

LE CITRON : le laver, l'essuyer, râper le zeste sur une râpe fine et le réserver, puis le presser et réserver le jus.

LA CHAPELURE : mélanger le panko et le curcuma dans une assiette creuse. Mettre le jaune d'œuf dans un bol, ajouter 1 cuillerée à soupe d'eau et fouetter. Allumer le four à 180 °C (th. 6).

LA CUISSON : arroser les filets de jus de citron, les badigeonner de jaune d'œuf, les saler, puis les rouler dans le panko au curcuma, les poser dans un plat, côté peau vers le haut, les arroser d'huile, glisser au four et laisser cuire 12 minutes.

POUR SERVIR : pendant la cuisson, peler le céleri, le râper sur une râpe à gros trous, l'arroser d'huile et du jus de citron restant, saler, ajouter les zestes râpés et mélanger. Servir les filets aussitôt sortis du four en les accompagnant du céleri et des groseilles égrappées.

Plus de recettes sur www.lefigaro.fr/madame

PHOTO BERNHARD WINKELMANN. RÉALISATION MICHÈLE CARLÈS. STYLISME KARINE REVILLON. MAQUEREAUX : SET DE TABLE ALINÉA, ASSIETTE BOIS & CHIFFONS, COUVERTS LE BON MARCHÉ. MERLU : SET DE TABLE ALINÉA, COUPELLE LEONARDO, COUVERTS LE BON MARCHÉ



Preuve est faite :
le merlu s'entend
très bien avec
les agrumes.

