

RECETTE

LES SEICHES À LA MOUTARDE DE MARINETTE

La présentatrice de télévision et critique gastronomique Julie Andrieu nous livre une de ses recettes rétaises

Ah... La seiche de Marinette...

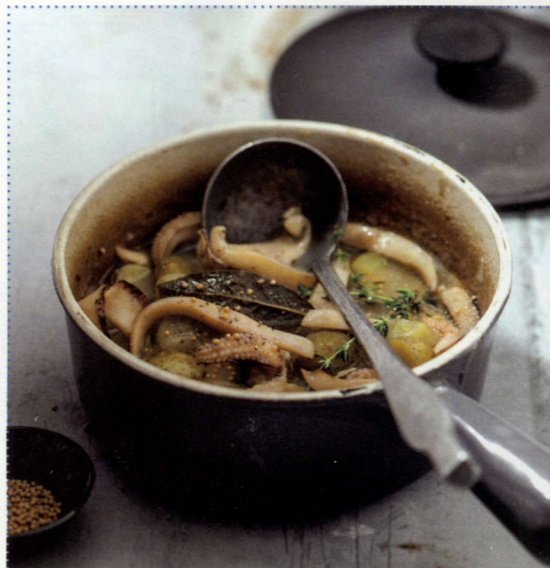
Quel souvenir ! Je me souviens en particulier de notre arrivée chez elle. Elle allait à la plage, panier à la main, nettoyer ses seiches à l'eau de mer : « *La seule façon de les laver correctement* », nous dit-elle. Le ton était donné. Si nous avons cuisiné ce ragoût de seiche avec des seiches fraîches, Marinette nous rappelait qu'autrefois ce plat était préparé avec ce qu'on appelle la seiche moitrée, c'est-à-dire séchée sur la poutre d'une grange (!), pour pouvoir la cuisiner toute l'année. Les mouches s'en régalaient alors bien avant la famille... Il y a parfois des traditions culinaires qui évoluent dans le bon sens !

PRÉPARATION

Détachez les têtes des blancs de seiche, coupez les tentacules et jetez les têtes. Videz l'intérieur et découpez les blancs et les tentacules en gros morceaux. Rincez le tout et séchez dans du papier absorbant. Faites chauffer la moitié du beurre et de l'huile dans une sauteuse ou une cocotte. Jetez-y les seiches et faites-les revenir jusqu'à ce que tout le jus de cuisson soit évaporé.

Pendant ce temps, pelez et émincez l'ail et les échalotes. Chauffez le cognac et versez-le sur les seiches bien chaudes. Flambez le tout – pas sous la hotte, qui aspire la flamme, comme nous l'avons fait... ! Ajoutez la farine, remuez puis retirez les seiches de la cocotte. Ajoutez le reste de la matière grasse, les échalotes et l'ail. Laissez fondre. Versez à nouveau les seiches, ajoutez le vin, le bouquet garni, environ 15 cl d'eau, puis salez et poivrez. Laissez frémir quelques instants, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 30 min.

Ajoutez les pommes de terre, un



Préparation : 15 minutes. **Cuisson :** 1 heure.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 seiches d'environ 1,5 kg (ou calamars)
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, 4 échalotes
- 5 cl de cognac
- 1 cuillère à soupe de farine
- 25 cl de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 800 g de pommes de terre, nouvelles non épluchées ou à maturité épluchées
- 1 grosse cuillère à soupe de moutarde en grains
- Sel, poivre

peu d'eau si nécessaire, mais pas trop pour que la sauce ne soit pas trop liquide, couvrez et laissez mijoter encore 30 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Déposez les pommes de terre dans le plat de service et ajoutez la moutarde dans les seiches. Remuez et servez.

SES CONSEILS

Selon la taille des pommes de terre, coupez-les en deux ou laissez-les entières. En fin de cuisson, je retire le couvercle pour laisser réduire la sauce. ■



Recette extraite d'un des livres de Julie Andrieu, « *Les Carnets de Julie* » (Alain Ducasse Editions), du nom de son émission sur France 3

LE TOP DES SPÉCIALITÉS

L'ÉCLADE DE MOULES

C'est un plat qui sent bon la mer et les pins, l'iode et la nature. L'éclade de moules est l'une des plus savoureuses spécialités de l'île. Et Evariste Vitali, le patron de la délicieuse gargote La Cabane, est l'un des experts de cette recette toute simple : disposer les moules à l'envers dans un grand plat, les recouvrir d'épines de pin, y mettre le feu et laisser cuire 2 à 3 minutes. « *Les moules ne doivent pas s'ouvrir sous l'effet de la chaleur* », précise Evariste Vitali. Spectacle garanti quand il en prépare, le soir seulement, devant des clients conquis.

9, allée du Phare, Saint-Clément-des-Baleines, 05-46-42-26-91.

LA SALICORNE

On la confond volontiers avec une algue ou une herbe. Souvent surnommée le « cornichon des mers », la salicorne est une plante légèrement piquante qui s'épanouit dans les milieux salés. Elle se mange en salade ou cuite à la vapeur. Mais avec ses têtes croquantes en bouche, elle est aussi délicieuse, nature, à l'apéro.



LA JONCHÉE

On aime ou on déteste, mais il faut y goûter ! C'est un fromage frais confectionné à partir de lait cru de vache. Il doit son nom au cylindre de jonc dans lequel il est présenté et qui contribue à lui donner une touche d'amertume.

Il s'accommode très bien de fruits rouges. A Ré, on en trouve de très bonnes chez le fromager Marianne, les week-ends. Cerise sur le fromage, ses joncs sont naturels.

2, rue du Marché, La Flotte-en-Ré, 05-46-09-54-45.