

Forest Time | contact@foret-investissement.com | +33 4 73 69 74 57

Truite Fario de Valentin, bouillon de poissons et coquillages, asperges vertes croquantes

Crédit photo recette : Jérôme Mondière



En cette Une de juin, après notre page consacrée à l'Ombre commun d'Auvergne, nous nous attarderons encore un peu sur la pêche et les fruits qu'elle veut bien nous donner. Aussi, Matthieu Omont, chef Toque d'Auvergne installé à Montmarault dans l'Allier nous a concocté une recette à base d'un produit local qu'il affectionne particulièrement : la truite Fario. Entre respect de la nature et des produits qu'elle nous offre, Matthieu compose, agrémente et exacerbe les saveurs qui lui ressemblent.

Crédit photo portrait : Natacha Sibellas

INGRÉDIENTS



beurre

1 belle truite de 2 à 3kg

Coquillages: 250gr de moules; 250gr de coques

100gr de vin blanc

1 bouquet garni

Garniture du bouillon :

Huile d'olive

½ Fenouil, 2 échalotes, ½ oignon, 150gr de céleris branche

Epices : 1 graine cardamone, quelques pistils safran, 1 bâton de citronnelle fendu en 2,

1 badiane, ½ combava, 10 grains de poivre timut

Sel poivre à convenance

12 belles asperges vertes

RÉALISATION:

Eplucher les asperges et cuire dans de l'eau bouillante très salée 1min30 à 2min. Pour conserver la couleur verte, et la texture, les refroidir en sortie de cuisson dans de l'eau avec des glaçons. Les laisser un bon ¼ d'heure avant de les égoutter.

Lever ou faites lever les truites, désarêter et réserver les filets.

Dans une cocotte, faites revenir les coques et moules puis les déglacer avec le vin blanc et le bouquet garni. Couvrir et laisser reposer ¼ heure et enlever les fruits de mer. Conserver la cuisson préalablement filtrée à l'aide d'un chiffon étamine et conserver les coquilles pour le bouillon.

Dans une grande casserole faites revenir à l'huile d'olive la moitié de la garniture du bouillon préalablement émincé ainsi que les arêtes de la truite et les coquilles ; ajouter le reste de la garniture et faites revenir 5 minutes. Verser l'eau à hauteur et porter à ébullition ; laisser cuire à petit frémissements pendant 1h 30, sans couvrir et en enlevant bien au fur et à mesure les impuretés.

Filtrer à l'aide d'un chiffon étamine, conserver 1 litre de bouillon, ajouter le jus des coquillages et normalement le jus des coquillages corrige l'assaisonnement du bouillon.

Pour la cuisson de la truite, dans une poele, faire fondre une noisette de beurre avec un peu d'huile d'olive, lorsque le tout est fondu et frémit, mettre les 4 portions de truite, laisser 2 minutes puis retirer du feu, ajouter 10 cl de bouillon chaud et couvrir. Servir lorsque la chaleur a cuit légèrement les chairs après 10 min, ¼ d'heure. Attention de ne faire réchauffer trop vite, ni trop au moment de l'envoi, il faut que ce soit chaud sans être bouillant (sinon le poisson serait trop cuit). Mais pour ceux qui aiment manger très chaud, faites chauffer les asperges les mettre au fond de l'assiette, placer la truite dessus et couler le bouillon très chaud dessus.



INTERVIEW DU CHEF

Es-tu un amoureux de la nature?

OUI, évidemment. Et cet Amour ne se limite pas à constater qu'on aime la nature, je pense qu'il est important de comprendre que nous ne sommes que le fruit de cette « nature ». Nous devrions être garants de sa préservation et nous devrions limiter notre impact, néfaste sur elle. Alors, je me dis que nous pouvons tous, à notre échelle faire quelque chose... Après avoir créé un verger, un jardin d'herbes aromatiques, je m'essaie à l'apiculture avec ma première ruche!



Quand on regarde le chêne Stebbing au coeur de la forêt de Tronçais (dans la photo jointe), je me dit que nous sommes à notre place, vraiment minuscules !!!

Crédit photo : forêt de Tronçais : Julie Staley

Quel rapport entretiens-tu avec la forêt?

La Forêt.... et je parlerai des forêts de notre
Bourbonnais, particulièrement Tronçais, est pour moi
mon jardin d'enfant, ma soupape de sécurité. Elle
représente de nombreux moments de sérénité passés
en famille, avec mes enfants et mon épouse.
J'apprécie le temps qui passe, les balades au
printemps autour des points d'eau, où la nature se
réveille. Les étés frais à l'ombre des chênes
centenaires. Des automnes à la recherche des cèpes,
pieds de moutons, girolles... et tant d'autres !!! Et les
hivers endormis ou les feuilles ont laissé place à la
lumière...



As-tu un souvenir en forêt particulièrement marquant?

Je n'ai pas un souvenir, mais des souvenirs, j'y associe les moments du passé, en famille. Après des heures passées à travailler dans leur bar hôtel restaurant « Le Bourbonnais » à Commentry, mes parents nous emmenaient. Les jours de repos c'était casse croûte en forêt, balade... en famille!

Es-tu chasseur/pêcheur?

Non je ne suis ni chasseur ni pêcheur.

As-tu des souvenirs liés à la chasse ou à la pêche?

Mon papa et mon frère aimaient la pêche en rivière. Mes souvenirs se limitent à quelques pêches en étang à accompagner mon frère pour quelques poissons chats, gardons, perches, carpes...

Cuisines-tu souvent le poisson?

Oui je cuisine très souvent le poisson. J'achète du poisson de la baie d'Arcachon et de Bretagne principalement. On veille à faire attention aux achats, de manière à limiter notre impact sur les océans, dans les périodes de reproduction ou autres... Ensuite, on essaie de travailler des poissons de nos rivières, et donc on passe par des fermes aquacoles.

Le poisson, c'est un produit délicat, que les « ménagères » peinent à réaliser à la maison donc j'essaie d'être précis, c'est un produit qui n'aime pas les fortes températures, qui raidissent les chairs donc c'est très intéressant de se perfectionner au fil du temps...

Pourquoi la truite Fario?

Parce que c'était le poisson de prédilection de mon papa et de mon frère lors de leurs sorties en rivières,



ça c'est pour le souvenir.

Si l'on parle circuit court, à un moment il faut raisonner plus local, et pour moi c'est le poisson de rivière par excellence. D'autre part, derrière un produit il y a souvent des Hommes et j'ai un ami passionné par les poissons : Valentin Valignat, qui travaille à la ferme aquacole du Cézallier chez Stéphane Hénis à Ardes Sur Couzes (63). Ils font avec son patron, un travail remarquable, un produit magnifique à l'œil et au goût. Et en plus, lls arrivent à produire des poissons d'une belle grosseur, bien dodus. C'est bon, on a une belle texture en bouche, ce n'est pas gras, c'est vraiment un produit à découvrir!

Quel est le petit plus de ta recette?

Cette recette est super « healthy » avec des légumes cuits vapeur. On n'a pas de chutes puisque l'on fait un bouillon avec les arêtes ; et le poisson très peu cuit. C'est gouteux, fin. Le petit plus de cette recette c'est comprendre que trop chaud, c'est trop cuit. Comme une viande, un poisson trop cuit est dur alors qu'en restant dans des températures proches de 50°c c'est fondant, il y a de la matière...



Sachant que les « ménagers & ménagères » ne sont pas tous équipés de matériels basse température, à la poêle, en procédant de cette manière, le résultat est vraiment très bien.