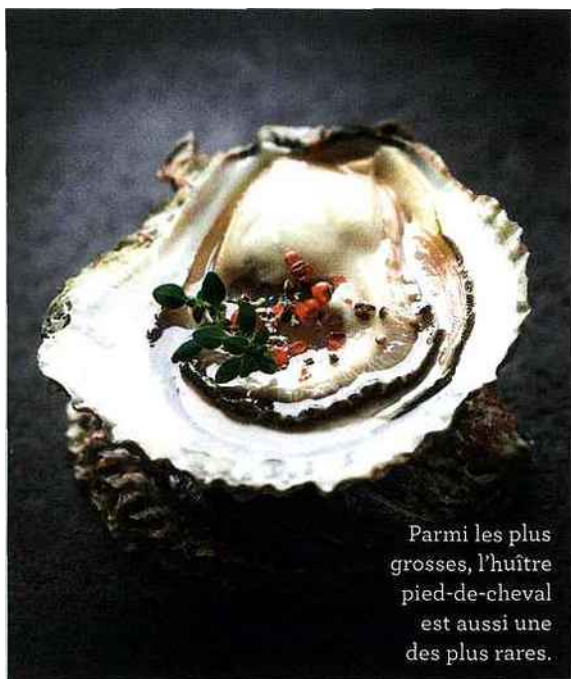




## GOOD FOOD



Parmi les plus grosses, l'huître pied-de-cheval est aussi une des plus rares.

# L'huître, le plaisir sur un plateau

**I**ly a toujours une belle allégresse quand on envisage un plateau d'huîtres. Ces petites bêtes hermaphrodites ont des noms pleins de charme – pied-de-cheval, **tsarskaya**, muirgen, nacre des abers – et des saveurs insolentes. On les mange fraîches, surtout pas glacées, et on les croque plutôt qu'on ne les gobe. Sachez qu'une bourriche se conserve sans sourciller pendant une semaine, au frais, à 6°C environ.

Luxueuses, délicieuses mais aussi bonnes pour la santé... les huîtres conjuguent toutes ces qualités. Elles sont également légères (70 calories pour huit huîtres) et riches d'une cascade de bénéfiques : protéines, oméga 3, vitamines (B12, A, D), minéraux (cuivre, fer, zinc, phosphore, sélénium). N'en jetez plus !

Question goût, Stéphane Alleaume, ostréiculteur à Cancale, souligne : « C'est comme pour les vins. La différence entre les terroirs dépend de la salinité de l'eau. Les plus douces, ce sont les

claires et celles d'estuaire. Nos parcs de Saint-Kerber exportent 90 % de leur production. Surtout vers l'Asie, c'est là qu'on les aime le plus. » Dommage que seuls 30 % des Français soient des consommateurs d'huîtres réguliers...

Les ouvrir tient du calvaire, mais les écaillers, eux, se mettent chaque année au défi. Cette fois-ci, c'est Francisco Pires, du restaurant l'Huître à Paris, qui a été sacré, à Marennes, champion de France 2014 : il a ouvert 50 creuses et 50 plates – sans les abîmer – en 5 mn 30 ! A votre tour : la brasserie La Mascotte\*, à Paris, dispense, jusqu'à fin février, des cours d'ouverture d'huîtres (avec verres de vin pour la case plaisir).

Enfin, la fameuse Mireille Guiliano, auteure de *French Women Don't Get Fat*, vient d'écrire *Meet Paris Oyster* (Grand Central Life & Style, 2014, bientôt en français), avec des recettes très gourmandes. ●

\* 52 rue des Abbesses, Paris 18°. Tél. : 01 46 06 28 15.

## Trucs de chef

Dans chaque numéro, un cuisinier nous livre ses tours de main et astuces.

Chef depuis quinze ans, Thierry VEROLA est maître restaurateur, un titre officiel qui garantit une carte faite maison à base de produits frais, bruts et de qualité. Adeptes du manger local, la majorité des légumes et fruits qu'il cuisine à L'Affriolé poussent en Ile-de-France. Nous lui avons demandé :

### • COMMENT CUISINER DE PARFAITS MAGRETS ?

L'idée, c'est de quadriller la peau du magret, en incisant légèrement, et de masser ce magret avec de la fleur de sel, afin qu'elle pénètre bien (on peut le faire à l'avance). Ensuite, on cuit le magret normalement.



### • COMMENT RÉVEILLER DES CRUDITÉS RAMOLLIES ?

Pour les rendre plus craquantes, laissez-les baigner un quart d'heure environ dans de l'eau avec des glaçons. Cela les rendra hyperfermes.

### • COMMENT RÉALISER UNE SAUCE MOUSSEUSE ?

Le secret, c'est la lécithine de soja qui va aider à créer une émulsion nuageuse. Mélangez 1 cuillère à café de lécithine à un peu de beurre ou de crème. Faites cuire deux minutes dans la sauce, puis fouettez avec un mixeur à pied pour créer une mousse délicate.

Restaurant L'Affriolé, 17 rue Malard, Paris 7°. Tél. : 01 44 18 31 33.