

LES COQUILLAGES

L'HUÎTRE, TRÉSOR IODÉ

Comme la plupart des coquillages et crustacés, l'huître est faible en calories (57 kcal/100g). Et manger des huîtres nous enrichit en oméga 3, des acides gras insaturés qui nous protègent des maladies cardio-vasculaires, alors pourquoi s'en priver? Choisissez vos huîtres vivantes, intactes et bien fermées. Si elle est ouverte, frappez-la : lorsqu'elle est fraîche, elle se referme. Elle doit être lourde, c'est le signe qu'elle a conservé son eau. En fonction du mode de dégustation, les huîtres sont classées par numéro. Plus le numéro est petit, plus elle sera grosse. Ainsi l'huître n° 0 est la plus grosse des creuses (la plus grosse des plates étant la n° 00 ou n° 000) tandis que la n° 5 sera la plus petite. A l'apéro, servez des n°5; des n° 3 ou 4 en entrée soit 9-12 par personne, ou seulement 6 sur un plateau de coquillages. Les n° 0, 1 et 2 sont idéales pour la cuisson; là aussi, 6 pièces suffiront à cha-



Ne jamais poser les huîtres sur de la glace car ça détruit son arôme.

que invité. Dans l'idéal, ouvrez-la seulement 30 minutes avant la dégustation et jetez la première eau. Elle en fabrique une seconde qui s'avère être bien plus goûteuse. Une recette express? L'huître à la Rockefeller, une

préparation qui consiste à la recouvrir d'épinards, de chapelure, parfois d'une goutte de Tabasco, ou de quelques graines d'anis, avant de passer le tout au four. Succès garanti. •

Pierre Psaltis

FROMAGES

UNE NOTE LACTÉE

Emily Pon, a 33ans et a ouvert une fromagerie parce que "c'est ma passion" dit-elle avec un immense sourire. Son magasin a un an à peine et ses vitrines alignent des fromages au lait cru, des fromages fermiers, une centaine de références parmi lesquelles un comté et un cantal de 36 mois d'affinage, un roquefort crémeux qu'on mange tel quel, sans beurre. Diplômée en sciences économiques et titulaire d'un DESS marketing international, Emily est née à Toulouse mais vit à Marseille depuis 4 ans. Son rêve: ouvrir un autre magasin sur le Vieux-Port. Ayez le réflexe plateau de fromages pour conclure vos repas; 3-4 pièces pour 5-6 convives, avec des chèvres (banon) et des caches (camembert) et un persillé (roquefort). •

64, avenue du Prado, 6°; ☎ 09 50 84 37 44.

DOUCEURS

DE SI SAVOUREUX MARRONS GLACÉS

De tous les fruits confits c'est le marron glacé qui est le plus saisonnier, fragile et luxueux. Jean-Louis Corsiglia, dont l'usine installée en périphérie d'Aubagne apparaît comme un fleuron de la gastronomie régionale, est catégorique: "Le marron doit être imbibé de sirop, si le glaçage est sirupeux c'est un signe de qualité. S'il est recouvert d'une pellicule blanche presque opaque, c'est le signe d'une saturation en sucre". Règle d'or absolue: ne jamais mordre dedans, ni le couper au couteau: "On le fend en deux avec les doigts, par le côté le plus naturel; à l'intérieur, une goutte de sirop apparaît; là, vous tenez le bon produit" lâche avec satisfaction Jean-Louis Corsiglia. En guise de dessert, le marron glacé s'accompagne de cognac, de rhum, d'eau-de-vie de poires ou de mirabel-



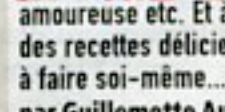
les. L'après-midi, le marron glacé se marie avec un thé darjeeling ou un earl grey; les thés verts sont déconseillés. •

Chez Dromel (19, av. du Prado, 6°; ☎ 04 91 80 08 08); boutiques Léonidas, Puyricard, épicerie fines et chez les chocolatiers.

À lire

DESSERTS DES JOURS HEUREUX

Il règne au gré des pages de ce bouquin comme un petit air de nostalgie, une magie qui mêle l'âme des années 50-60 avec nos souvenirs des vacances chez



grand-mère. L'année est rythmée non pas par le calendrier mais par les fêtes qui la ponctuent: Noël, pâques, rencontre amoureuse etc. Et à chaque fois, des recettes délicieuses et simples à faire soi-même... pour les fêtes! par Guillemette Auboyer et Eve-Marie Briolat, Solar Ed., 256 p., 26,90 €

LA CUISINE DE WILLIAM LEDEUIL



Ce livre est celui du chef de Ze kitchen galerie à Paris. Certaines recettes sont faciles

d'accès, d'autres sont plus complexes mais on peut toujours les arranger à sa sauce. Ingrédients asiatiques, européens, occidentaux et introuvables (4 recettes seulement) nous font voyager autour du monde. Un joli cadeau aussi car les photos sont une pure réussite. Albin Michel Ed., 144 pages, 25 €.

PAUL BOCUSE, RECETTES SIMPLES

Ce coffret abrite un recueil de 100 recettes et offre une sonde thermique pour cuire à la perfection viandes, poissons, pâtisseries. Un très joli cadeau (peu cher) et puis, Bocuse, quand même, c'est incontournable dans une bibliothèque.

Coffret Flammarion Ed., 25 €.

Les artisans



Un chocolatier

Claude Krajner et son épouse Audrey tiennent deux boutiques où vous succomberez aux ganaches menthe, framboise, aux rochers praliné, aux palets d'or. 188, rue Paradis, 6°; ☎ 04 91 37 59 93 14, rue Haxo, 1°; ☎ 06 47 49 38 23.



Un pâtissier

Peu de sucre, la stricte expression du produit et beaucoup de technicité prévalent dans ses gâteaux. Jean-Paul Vanroy a exercé dans tous les palaces de la Riviera et met son talent à votre table. 182 av. du 24-Avril 1915, 12°; ☎ 04 91 93 57 17



Un boucher

C'est tout à la fois une boucherie et un petit resto confidentiel où on se délecte d'un ongle fondant ou d'un gigot aillé à défaillir. Suivez les conseils du maître des lieux pour un résultat confondant de bonheur. 10, rue de Village, 6°. ☎ 04 91 48 79 65.