

Sardine, la madone des oméga-3

La sardine est œcuménique. **Que l'on soit moine taoïste, derviche tourneur ou sorcier vaudou, rien n'empêche sa consommation, si ce n'est la secte des diététiciens intégristes, heureusement battue en brèche par la découverte providentielle des oméga-3 dans les poissons gras.**

Vive la sardine fraîche

Du clodo gouaillieur flamboyant qui la gobe prestement à la baronne guindée qui dissèque de la pointe d'un couteau Starck son filet argenté sur des tapas japonisants, tout le monde l'aime. Tout le monde, sauf les déçus de la cantoché, la cohorte des désenchantés du hors-d'œuvre scolaire qui gardent au palais le goût de fer des mauvaises conserves. Tous ces malheureux que les écailles collantes et l'épaisse arête centrale ont dégoûtés à jamais sont ceux qui choisissent immanquablement sur la carte du restaurant « La princesse argentée des mers du Sud dans la sauce dorée des fruits de Provence ». Les pauvres sont horrifiés en se voyant servir les toutes bêtes sardines à l'huile. Les mêmes sardines qu'Alain Ducasse servit le premier dans son restaurant constellé, à même la boîte. Et à quel prix ! C'est en partie ce prix qui empêcha que l'on se moquât, mais c'est la qualité, lorsqu'elle est irréprochable, qui fait légitimement de la sardine à l'huile un produit de luxe (très abordable, tout de même).

Si cette qualité est liée au choix des ingrédients, elle dépend surtout des étapes du "process". Depuis la pêche jusqu'à la dégustation, tout doit être parfait. Règle d'or du conserveur : n'utiliser que de la sardine fraîche. La congélation durcit les fibres musculaires et empêche l'huile de bien pénétrer les chairs. Cela impose des pêches côtières, car la sardine est fragile. Elle s'abîme vite à bord et doit être ramenée dès que possible vers les criées. Le jour même, les sardines sont nettoyées à la main et cuites rapidement dans des bains de friture propres. Puis elles sont allongées tête-bêche dans des boîtes de métal remplies d'une autre huile de qualité, olive ou arachide pour les bonnes marques. La transformation ne s'arrête pas une fois le couvercle scellé. Elle continue après l'achat. Car, attention ! la sardine à l'huile mûrit encore dans nos placards, pendant quelques mois, voire quelques années.

Gardez les boîtes de six à trente-six mois (plus c'est long, plus c'est bon), en les retournant de temps à autre afin que l'huile baigne les poissons de tous les côtés. Alors seulement vous goûterez aux délices de sardines dont l'arête et les écailles se seront dissoutes dans le flot d'huile nourrissante. Alors libérée de son armure de tôle, la petite sirène argentée se prêtera à tous les mariages. Ecrasée à la fourchette avec du beurre salé en rillettes bretonnantes ; sur un lit de ratatouille, de piperade ou de poivron rouge grillé ; juste citronnée et poivrée sur du pain noir, ou en compagnie de patates brûlantes couvertes de crème et de ciboule ; sur des croûtons aillés dans une soupe de moules ; mixée en farce aux légumes dans des cannellonis de la mer ; dans une salade de chicorée bien moutardée et douce-amère ; et plus simplement, quand on a grand-faim après une longue randonnée, pincée entre le pouce et l'index et hop ! direct au fond du gosier, comme une otarie récompensée. Gloups !

Les marques

Les excellentes

- La Quiberonnaise. T. : 02.97.50.12.54.
- La Belle-Îloise.T. : 02.97.50.08.77.
- Les Mouettes d'Arvor. T. : 02.98.97.07.09.

Les très bonnes

- Ets Gendreau T. : 02.51.55.49.88.
- La Pointe de Penmarc'h.T. : 02.98.11.07.07.
- La Compagnie bretonne du poisson.T. : 02 98 58 52 62.
- La Concarnoise.T. : 02.98.97.01.80.

Les bonnes

- Capitaine Cook. T. : 02.98.71.68.00.
- Connétable T. : 02.98.92.70.83.

Les passables (en grandes surfaces)

- H. Parmentier
- Saupiquet

Possibilité d'acheter des sardines à l'huile de millésimes anciens sur www.pennsardin.com

Les prix :

De 1,20 € à 3,50 € la boîte 1/6 (5-6 pièces) de sardines à l'huile d'arachide ou d'olive.

