



De la terre à la table

LE TOURTEAU, on en pince pour ce costaud

Très recherché pour son goût, c'est le crabe le plus pêché en Europe, au large du Finistère, du golf de Gascogne, en mer d'Irlande... Ressource protégée cependant non menacée, il est disponible toute l'année, avec un pic en été et en automne. MARYSE CHARLOT

Pêche au casier

Sur le port de Roscoff (29), les caseyeurs débarquent leurs cargaisons... Quand ils ne prennent pas les petits tourteaux dans les eaux côtières, ces bateaux dédiés à la pêche au casier partent dix jours en campagne pour piéger, jusqu'à 200 m de profondeur, les plus gros spécimens, qui atteignent 2,500 kg et peuvent vivre jusqu'à 20 ans. À moins de 400 g, les jeunes sont rejetés à la mer. Le crustacé, capable de parcourir des centaines de kilomètres, reste immobile hors de l'eau, d'où son surnom de "crabe dormeur".



*Le tourteau, c'est un repas complet à lui tout seul !
 Dégustez-le cru pour bénéficier de sa richesse en oligoéléments et en sels minéraux.*

Substantifique moelle

Pour garantir sa fraîcheur, achetez-le vivant. Plus il est lourd, plus il contient de chair. Les pinces du mâle sont plus grosses, mais le corps de la femelle, reconnaissable à sa forme arrondie et à l'éventail qu'elle porte sous sa carapace, contient plus de chair. Le prix au kilo doit être moins élevé s'il est vendu sans pinces. Faites-le cuire dans les 24 h et ne le conservez pas plus d'une journée.

G. LAZARUS/PHOTO



Assiette étoilée

Arthur Péran, jeune chef étoilé du Rackham, à Roscoff, décortique ses tourteaux "dans le noir, sous une lampe UV pour mieux repérer les éclats de coquille ou de cartilage". Sans la rincer, il sert la chair émiettée "façon tartare, avec un taboulé avocat, menthe, coriandre, miel croustillant, sorbet de coriandre et vinaigrette à base de citron vert".

Art de la découpe

Pour l'ouvrir, maintenez-le sur le dos afin de préserver son jus. Glissez une lame de couteau entre la carapace et le plastron. Avec les mains, séparez les deux parties. Dans un mouvement de torsion, détachez les pinces puis les pattes. Brisez-les avec un casse-noix pour les décortiquer. Avec une cuillère, enlevez les branchies et retirez la chair du coffre.

Succulentes pinces

Vendues cuites, les pinces font l'objet d'un marché spécifique. Leur chair fine est comparée à celle du homard, pour un coût plus avantageux. Plongez le crabe dans un court-bouillon à ébullition. "Entre 15 et 20 min selon sa grosseur", précise le chef Arthur Péran. Avec la carapace évidée, concoctez un fumet, une sauce à l'armoricaine ou une bisque.

3 produits de saison



Une cosse à grains fins, un fruit jaune à noyau et une plante aromatique typique du Sud.

POIS GOURMAND

On le surnomme pois mangetout, car sa cosse se mange intégralement, à l'inverse de celle du petit pois. Plate, large et vert tendre, l'enveloppe laisse voir par transparence ses grains à peine formés. Sucré, ce pois se déguste cru en salade ou cuit à la vapeur, avec des légumes, des amandes et des graines de sésame.

ROMARIN

Cette jolie plante aime les embruns marins, d'où son nom latin *Rosmarinus* ou rosée de mer. C'est pendant la floraison, ou juste après, que ses feuilles sont le plus parfumées. Pour qu'elles ne dominent pas les autres arômes, utilisez-les avec parcimonie pour relever le goût d'une viande grillée ou d'un dessert aux fruits.

ABRICOT

À chaque variété son terroir... Dès la fin juin, 'Orangered' ouvre le bal en Provence, suivi, début juillet, de 'Rouge du Roussillon', à taches pourpres, adapté au climat des Pyrénées-Orientales. Arrivent ensuite le gros 'Bergeron', rouge safran, de la vallée du Rhône, et les variétés très parfumées de la région des Baronnies et du Ventoux.

C'est nouveau... C'est nouveau

Par Maryse Charlot

LÉGUMES DE LA MER

Cueillis sur les plages du Finistère, ces haricots de mer se servent froids en salade ou chauds avec du poisson. **La Compagnie bretonne.** Haricots de mer bio, 320 g, 4 € env.



CARAMELS DE LA MANCHE

Dans la baie du Mont-Saint-Michel, la famille Lefranc transforme le lait des vaches normandes en caramels au chocolat, au beurre salé, au calvados, au miel, aux noisettes... **Cara-Meuh!** Caramels tendres, 100 g, 3,50 € env.



CRABE DÉCORTIQUÉ

À déguster froids ou chauds, la chair et les pinces entières, d'origine irlandaise, et préparés par cette conserverie artisanale, s'apprêtent en tarte, en salade, en terrine... **Jean Burel.** 75 g égoutté, 6 € env.



CONCENTRÉ DE DRUPES

Ce sorbet artisanal dense et ferme, légèrement sucré, composé de 70 % de framboises de variété 'Willamette', parfumées de basilic, a été travaillé à la turbine, avec très peu d'air. **Maison Alpère!** Le pot de 500 ml, 8 € env.

