



Itinéraire du cru tout doux...

La recette la plus facile dans la gamme du bœuf cru serait le *Steak tartare* (p. 86), aussi appelé *filet américain* en Belgique. Ce plat cru est de choix à condition d'être composé exclusivement de viande de première qualité et d'une fraîcheur irréprochable.

L'autre plat carné cru le plus connu est le *Carpaccio de Bœuf* (p. 88), aussi inratable que le premier. Le porc et la volaille ne se mangent pas en tartare ou carpaccio, malgré la mode actuelle. On survolera ici au passage quelques mantras crudivores (la théorie des enzymes d'Howell ou la leucocytose digestive de Koutchakoff), qui seront étudiés plus avant dans le *Dossier Bavard* du livre *Germes de Gourmands*.

En matière de viande et de volailles, la cuisson vapeur ne fait pas l'unanimité. Je vous proposerais

