

scientifiques dont ils peuplent leurs multiples incantations n'ont pas grand-chose de rigoureux. Imaginez qu'une ménagère comme moi peut démonter ces arguments en trois lignes. Faisons plus simple, plus humble : vérifiez sur vous-même le résultat d'une consommation de viandes et poissons crus ou quasi crus. Cela se fera « sentir » au naturel... au travers de la disparition de diverses odeurs corporelles !

Fraîcheur des aliments

Les poissons crus sont une spécialité du Japon, les poissons marinés, de Tahiti : l'un ou l'autre de vos amis japonais ou tahitiens devraient pouvoir vous céder ses secrets de cuisine. Vous vous constituerez alors une panoplie de recettes à la dynamite – à condition d'avoir trouvé un poissonnier de toute première **confiance**. Mais...le poisson contient un acide aminé qui se dégrade très vite. Il est donc exclu de préparer en version crue du «vieux» saumon ! Vous n'en mourrez pas, mais une intoxication alimentaire n'est pas un

épisode agréable. Il faut savoir qu'à part quelques cas de pêche en embouchure ou de pisciculture, les délais entre la pêche et votre achat sont déjà d'une semaine.

Tous les plats de poisson et crustacés crus exigent des ingrédients d'une fraîcheur irréprochable. Gardez sous la main, en toutes circonstances un peu de charbon de bois activé (pharmacie). Au premier signe de malaise, il viendra bien à point...

Crème de basilic ou de cresson



- ◆ 2 poignées de basilic (du cresson en hiver)
- ◆ ½ verre d'huile d'olive V.P.P.F.
- ◆ sel marin
- ◆ étamine



extracteur de jus multifonctions

Une sauce **pétillante** pour accompagner des légumes vapeur ou pour dessiner un joli filet vert émeraude sur l'assiette de service du *Tartare de Saumon*. Elle agrémente aussi des pâtes, des volailles, des sautés, des crudités, des terrines de petits légumes. Du basilic frais est mouliné dans de l'huile de qualité. En hiver, on mouline du cresson. Cette sauce minute conserve quelques jours au frais.

❶ À l'aide du petit moulin électrique, moulinez très finement dans l'huile les feuilles du basilic effeuillé, lavé et séché dans un linge. Ajoutez une pincée de sel marin.

❷ Filtrez dans une étamine* en pressant pour extraire tous les sucs et pour produire une texture plus subtile. À défaut d'étamine, utilisez n'importe quel linge fin.

Mieux encore, composez ce que j'appelle une Huile Parfumée : pressez le **jus** de basilic ou cresson à l'extracteur multifonctions et ajoutez pour un tiers ou moitié d'huile, selon goût. Salez un peu et citronnez un peu pour la conservation. Selon mon expérience, ces sauces minute conservent leur force et leur parfum jusqu'à deux semaines, si elles sont gardées au réfrigérateur dans un récipient hermétique. J'ai plusieurs petites bouteilles d'huiles parfumées au frais: de l'huile de coriandre, de l'huile de basilic, de l'huile de persil plat. Je peux ainsi improviser une petite sauce enchanteresse...

*étamine ou mousseline:

linge fin, gaze similaire à un tulle de mariée à mailles très serrées ; il vous servira aussi pour filtrer les gelées, égoutter les fromages frais, faire germer des graines, nouer des aromates.