

POURQUOI JETER ?

**LE PRODUIT D'UNE PETITE PÊCHE À PIED**

Vous n'avez que quelques coques, des petits couteaux et deux ou trois étrilles ou crabes verts... Il est trop tard pour les remettre à l'eau et il n'y en a pas assez pour faire un plat ? Oui mais avec quelques légumes et un oignon, vous pouvez très bien réaliser un bouillon. Une fois cuit, filtrez-le avant de le verser directement dans l'assiette sur des filets de poisson blanc, qui cuiront alors sous les yeux des convives. Surtout, pensez à couper les petits crabes en deux pour qu'ils libèrent toutes leurs saveurs.



C'EST MEILLEUR

**UNE FINE TOUCHE DE POMME DANS LE CAVIAR D'AUBERGINE**

La légère acidité de la pomme granny-smith contraste agréablement avec la rondeur du caviar d'aubergine, auquel elle donne aussi une jolie pointe de fraîcheur. On peut intégrer la pomme, en petite quantité, sous forme de compote ou même de petits cubes, afin de s'amuser du contraste des textures.



... et du chef

Formé à La Rochelle, Pascal Nibaudeau a passé dix années aux côtés d'Yves Matagne, à Bruxelles, puis à Bordeaux, au Pressoir d'Argent, où il a reçu trois toques et une étoile. Il officie depuis 2014 au Pinasse Café (Cap-Ferret), où il a déjà reçu deux toques, et nous livre ici ses idées pour réussir les repas en plein air.



Gastronomie à la carte, les pieds dans l'eau, avec le jeune chef.

**VARIATIONS AUTOUR D'UNE PLANCHA**

J'utilise beaucoup la plancha, c'est une cuisson différente qui permet de faire des choses fabuleuses. Sur une plancha, la cuisson n'est pas une science exacte, elle varie selon les zones et il faut donc bien connaître son appareil. On peut y cuire tous les légumes mais aussi des filets de sardines arrosés d'un peu de vinaigre à l'échalote - c'est carrément "hors normes" ; des tranches de faux-filet marinées, à servir avec des tartines de chèvre frais ; de la poitrine fumée,

à essayer absolument avec un reste de haricots cocos écrasés sur une tartine ; des moules et mille autres produits... Sans oublier de bien racler la plancha après cuisson, de façon à récupérer le meilleur.

**LA BONNE CUISSON DU POISSON**

S'il existe vraiment un produit qui ne doit pas trop cuire, c'est bien le poisson. Donc je le laisse reposer comme une viande, je le fais cuire doucement, au four, à la poêle ou à la plancha, et je le teste régulièrement.

**DES FRUITS AIGRES-DOUX POUR TOUT L'HIVER**

Pour réveiller les saveurs des poissons et des viandes blanches toute l'année, on peut préparer l'été quelques bocaux de fruits à l'aigre-doux. C'est simple, il suffit de prendre des fruits bien frais et bien propres, de les découper de façon à obtenir des morceaux de la même taille, de les ranger dans des bocaux et de verser dessus un mélange bouillant d'eau, de sucre et de vinaigre. Avec au moins une bonne moitié de vinaigre. On laisse refroidir, on ferme et le tour est joué.



Pascal Nibaudeau



Attablé à la terrasse du Pinasse Café, on jouit d'une vue exceptionnelle sur le bassin d'Arcachon en dégustant les fameux accords terre-mer du chef.

Pour cela, j'y plante la lame d'un couteau environ trente secondes et je la pose contre ma lèvre supérieure ; si c'est froid, je poursuis la cuisson, si c'est chaud c'est bon, j'arrête ; mais... si c'est trop chaud, alors il est trop tard !

**DES HÛTRES AU BARBECUE, VRAIMENT ?**

Maintenant qu'elles sont bonnes en toute saison, les gens n'hésitent plus à en consommer l'été. Et le barbecue est vraiment pratique car, à peine posées dessus, elles s'ouvrent toutes seules. On peut alors les déguster juste tièdes, attention à ne pas les laisser cuire. Pour les accompagner, le plus simple : du bon pain grillé sur le barbecue et un peu de beurre. C'est encore meilleur avec un filet de citron vert et un beurre mélangé aux trois poivres, blanc, noir et long.

**APÉRO ALTERNATIF**

Pour changer des saucisses, je sers des supions ou des petits morceaux de calamar. Je leur donne un peu plus

de goût en les cuisant dans de l'huile neutre, de pépins de raisin par exemple, agrémentée d'ail et de piments auxquels j'ai préalablement enlevé les graines. Attention, c'est vraiment meilleur chaud. À préparer au dernier moment, donc.

**UN HOT DOG DE TERROIR**

J'aime bien les réaliser avec de la saucisse de Toulouse. Je prends un pain classique pour hot dog, genre pain au lait ou pain viennois, et j'agrémente avec des pickles ou de la choucroute.

**ULTRASIMPLE, LA SOUPE DE MOULES**

J'accompagne souvent mes tartares de poisson d'une petite soupe de moules très facile à réaliser. Quand je prépare des moules, je garde une partie du jus de la marinière que je congèle. Cela me donne ensuite une soupe très agréable, dégustée en été. Si on l'emporte en pique-nique, pour qu'elle ne soit pas trop liquide, on peut lui donner plus de corps en y ajoutant un peu de roux.

**MON BURGER DE LA MER**

Avec un bon pain à burger, je prépare un hamburger de cabillaud, à déguster chaud ou froid. Je prépare le tartare de poisson au hachoir, car il se tient mieux. Je mélange le poisson avec du sel, de l'œuf, de l'oignon et du pain trempé dans du lait. On peut y ajouter de la coriandre avant de poêler brièvement et de dresser avec de la salade et de la mayonnaise parfumée au curry.

**MA SALADE CÉSAR**

À une salade bien croquante, une romaine par exemple, j'ajoute du saumon mariné ou très peu cuit, des croûtons, de la roquette, du parmesan et un rien de mayonnaise aux anchois écrasés.

**UN CLUB SANDWICH HAUT DE GAMME**

Je remplace le poulet par du bœuf séché finement tranché ou du carpaccio de bœuf, avec de la roquette, du vinaigre de xères, de l'huile pimentée et des lamelles de truffe, c'est remarquable ! On ne le sait pas toujours mais les truffes d'été, blanches sous une peau noire et épaisse, sont délicieuses et environ cinq fois moins chères qu'en hiver !

**LA RHUBARBE SORT LE GRAND JEU**

Je trouve qu'elle fait des desserts extraordinaires. Je préfère lui faire perdre un peu d'acidité et la parfumer en la pochant en bâtonnets dans un sirop pas trop sucré, aromatisé avec diverses épices : poivre, badiane, cannelle ou même vanille... L'astuce consiste à ôter du feu dès que le sirop bout, à laisser refroidir dans la casserole et à attendre le lendemain pour se régaler avec des biscuits bretons écrasés et un peu de lait concentré. Le résultat est magique !

**4 TRUCS POUR RÉUSSIR UNE ÉCLADE CHARENTAISE**

Il est tentant, lors d'un séjour en bord de mer, de faire une éclade de moules, c'est-à-dire des moules cuites sous un dôme d'aiguilles de pin enflammées. Mais, pour la réussir à coup sûr, il faut :

1. Poser les moules sur une planche plutôt qu'au sol, sans quoi il y a fort à risquer de manger de la terre.

2. Les dresser les unes contre les autres, en les orientant de manière à ce qu'elles s'ouvrent vers le bas.
3. Ne pas lésiner sur les aiguilles de pin, il en faut vraiment beaucoup.
4. Quand tout est brûlé et que l'éclade est prête, chasser les cendres en agitant un carton au-dessus des moules.



Réalisation : Philippe Roumégoux