

Repas de fêtes

GASTRONOMIE ■ Quels produits choisir pour composer un menu moins onéreux mais tout aussi festif et savoureux

Et si on remplaçait les classiques ?

Cette année plus que jamais, la flambée des prix alourdit l'addition des menus de réveillon. Et si c'était l'occasion de miser sur la nouveauté ?

Catherine Jutier
catherine.jutier@centrefrance.com

Près de 82 € (81,70 € précisément), c'est ce que les ménages français déboursent en moyenne pour leur repas de Noël, selon une étude publiée par la plateforme de trading eToro. Celle-ci a analysé les prix des produits traditionnels de Noël dans les supermarchés de douze pays à travers le monde (France, Espagne, Allemagne, Italie, Pays-Bas, États-Unis, Australie,



RÉVEILLON. Les ménages français dépenseraient près de 82 € pour leur repas de Noël. Et si on faisait baisser la note en oubliant les classiques et en privilégiant les produits locaux ? PHOTO D'ILLUSTRATION

Danemark, Norvège, Pologne, Royaume-Uni et Roumanie). La facture est salée, mais elle est à nuancer car, tradition française oblige, figurent dans le menu hexagonal des produits onéreux comme la dinde farcie, le foie gras ou les marrons... que l'on ne retrouvera toutefois pas sur la table de tous les Français.

« Le prix n'a jamais fait la qualité »

Pour faire baisser l'addition du menu réveillon, sans toucher au plaisir de savourer un menu d'exception, nous avons demandé à David Robin, chef du secteur hôtellerie-restauration à l'Institut des métiers de Clermont-Ferrand, de

nous proposer des alternatives aux plats emblématiques. Parce que « le prix n'a jamais fait la qualité », « qu'il est important de privilégier les produits locaux et de saison », David Robin nous invite à nous tourner vers des mets autrefois prisés, qui redonnent tendance. Achever un produit brut et le transformer, rappelle le cuisinier, « c'est toujours moins cher que d'acheter des produits prêts à consommer ». Et c'est meilleur. Alors pourquoi, pour une fois, ne pas oublier les classiques et imaginer un menu inédit mais - promis - simple à réaliser et festif ? Voici quelques suggestions. ■

A la place des huîtres...

Spécialité française par excellence, les escargots peuvent détrôner les huîtres et constituer une très belle entrée de fête.

« Nous avons maintenant pas mal de producteurs dans la région qui mettent un coup de jeune à ce produit », se félicite David Robin. Citons, entre autres, L'Escargot des murailles, à Jumeaux, présent sur plusieurs marchés du département. Côté recettes, on peut partir sur des escargots en persillade servis dans leurs coquilles, si l'on veut rester traditionnel. Option plus festive, qui demande un peu plus de travail : les préparer en ragout ou en sauce avec de la crème et des champignons, pour élaborer une farce qui garnira un feuilleté. Voilà une bouchée à la reine maison originale. ■

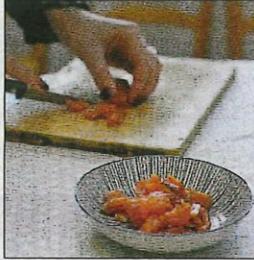


■ **Côté budget.** Escargots au naturel à cuisiner, comptez entre 4 et 6 € la douzaine. Entre 7 € et 10 €, jusqu'à 20 € la douzaine d'huîtres, selon les variétés et les provenances.

A la place du saumon fumé...

Il se vend du saumon fumé toute l'année. Mais c'est à Noël qu'il est le plus cher. Et si on lui préférerait la truite fumée ? Auvergnate qui plus est.

Là aussi, le choix local a toute sa pertinence. David Robin apprécie le travail du Moulin de Piat, près de Vichy ; on peut aussi se fournir dans le Puy-de-Dôme, qui compte plusieurs piscicultures. La truite fumée peut être servie en filet, comme le saumon, avec des blinis et de la crème. La truite fraîche, quant à elle, se prête parfaitement à la réalisation d'un ceviche, ce tartare de poisson cru coupé en petits dés. Le petit « plus » qui fera la différence : utilisez du jus de fenouil (un légume de saison) associé à des condiments pour assaisonner votre ceviche. ■



■ **Côté budget.** Filets de truite fumés à partir de 25 € le kilo. Le prix grimpe s'il s'agit de truites fumées artisanalement et localement, mais le produit reste plus abordable que le saumon (entre 35 € et jusqu'à plus de 100 € le kilo).

A la place du foie gras...

La France vient d'être sacrée championne du monde du pâté en croûte. Ce classique de la gastronomie revient dans le game de la plus jolie des façons.

Et il a toute sa place dans un menu de fêtes. Toutefois, parce que sa préparation est très technique, on vous conseille de vous tourner vers votre traiteur préféré pour élire celui qui réglera vos convives. Une entrée traiteur OK, mais vous pouvez mettre votre grain de sel avec un accompagnement maison ! David Robin nous suggère de préparer des cornichons de brocolis. La recette : prélevez le tronc d'un brocoli (partie qui n'est jamais cuisinée), épluchez-le, frottez-le au gros sel, coupez-le en lamelles (pas trop épaisses), placez-le dans un bocal avec du vinaigre, du thym, du laurier, des graines de moutarde ou de coriandre, pendant au moins dix jours. Pour le 24 décembre c'est raté, mais pour le 31, ça se tente ! ■



■ **Côté budget.** Pour un bon pâté en croûte artisanal, comptez autour de 20 € le kilo (jusqu'à 30/35 € selon la garniture). Le foie-gras mi-cuit affiche un prix au kilo s'envolant au-dessus des 100 €.

A la place du chapon...

Bien moins chère que le chapon, la pintade est une volaille que l'on a un peu oubliée. A tort.

Dans l'esprit du chapon truffé, la pintade à l'ail noir de Billom est une recette qui a tout bon. Les lamelles d'ail noir glissées entre la peau et la chair « lui donneront un goût un petit peu sucré ». Pour la cuisson, notre cuisinier de l'Institut des métiers nous conseille de la pocher 15/20 minutes dans un bouillon avant de l'enfourner pour 20 minutes de cuisson à 160 °C. « Cela donne une volaille ultra-moelleuse ». Pour l'accompagner, à la place des marrons, un légume de saison tout indiqué : le céleri rave. Recette express (et top !) : placez un céleri entier, lavé et brossé, dans une papillote de papier aluminium, arrosé d'un filet d'huile. Cuire 45 minutes dans un four à 170 °C et vous aurez un légume rôti « dont le goût sera multiplié par dix ». ■

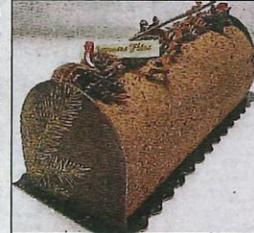


■ **Côté budget.** Comptez entre 8 € et 13 € le kilo pour une pintade, entre 15 et 20 € le kilo pour un chapon.

A la place de la bûche...

Plus légers que la bûche pour terminer un repas au long court : la terrine d'agrumes et la pavlova ne manquent pas d'arguments.

D'accord, ce ne sont pas des fruits produits dans la région, mais ce sont des fruits de saison. Les agrumes, comme l'orange, la clémentine et le kumquat apportent vivacité et fraîcheur à toute terrine de fruits. Une infusion de thé sucré, quelques feuilles de gélatine, le tout versé sur des agrumes disposés dans une terrine, on place au frigo et le tour est joué ! « C'est digeste et ça fait glisser tout le reste », promet David Robin. Autre possibilité : la pavlova, qui fait toujours grand effet. De la meringue, de la crème fouettée, des fruits frais. Un régal garanti, et à tout petit prix. ■



■ **Côté budget.** Un dessert de réveillon pour moins de 10 € : la terrine d'agrumes et la pavlova relèvent le défi. Pour une bûche de 8 personnes réalisée par un artisan-pâtissier, comptez de 25 à 40 €.

A la place du champagne...

« Il y a plein d'alternatives au champagne », promet Christophe Neuville, formateur en sommellerie à l'Institut des métiers.

« On peut notamment se faire plaisir avec les créchants, qui sont des vins effervescents élaborés de la même façon que le champagne et sont beaucoup plus accessibles ». Le créchant est produit dans différentes régions : la Loire, l'Alsace, le Bordelais, la Bourgogne... Christophe Neuville conseille notamment cette dernière région de production, où l'on retrouve les cépages chardonnay et pinot noir, présents en Champagne. Optez pour les extra-bruts à l'apéritif, préférez le brut et le demi-sec pour le fromage et le dessert. ■



■ **Côté budget.** Comptez autour de 8/10 euros pour une bonne bouteille de créchant, c'est presque trois fois moins que le prix d'une bouteille de champagne.