

750 grammes  
www.750g.com

# 750g *le mag*

LE MAGAZINE COMPLICE  
DE VOTRE GOURMANDISE

N°15 AVRIL-MAI-JUIN 2016

**90**  
**RECETTES**  
LE PRINTEMPS  
SERA  
GOURMAND !

**GESTE  
DE PRO**  
DES MERINGUES  
JUSTE  
PARFAITES

**Apéro cool**  
Tapas et bouchées  
de dernière minute

**DOLCE VITA**  
Les délices de la  
cuisine romaine

**Marrant...  
et gourmand**  
Le cake léopard

**100% RÉUSSITE**  
Pâte à chou :  
la recette inratable

**INSPIRATION**  
La vraie recette  
du bibimbap coréen

**BANC D'ESSAI**  
Les couteaux de chefs

*Ils sont très très beaux*  
**Les gâteaux**  
qui en jettent  
*On se lance ?*



**DEUX CHEFS À VOTRE SERVICE**  
+ leurs recettes en vidéo

**Recettes  
3 étoiles**

- ★ Christophe Michalak
- ★ Éric Guérin
- ★ Christophe Adam



MONDADORI FRANCE

Test 750g

**LES MEMBRES  
DU JURY,**

Saphia Amor,  
rédactrice  
en chef adjointe;  
Christian  
Rousselet,  
iconographe;  
Marion Minuit,  
directrice  
de la rédaction;  
Patricia Molnar,  
une invitée  
de passage.



Toutes n'en frétilent  
pas d'aise!

# 8 sardines sortent de leur boîte



Les gourmands s'en réjouissent et les palais les plus snobs en font leur nouveau délice : les sardines en boîte font un retour en force ! Elles envahissent les rayons et se prêtent à 1 001 préparations. Les 8 spécimens que nous avons humés et dégustés nature ont fait l'unanimité sur un point : il y a sardines... et sardines !

Par Magali Quent,  
photos Olivier Carton

**P**as chic, la sardine en boîte ? Que nenni ! Beléguée au fond d'un placard, elle fait pourtant encore souvent figure de « faute de mieux ». Certes, elle n'est pas chère (quoique...) et n'a pas forcément fière allure, serrée contre ses congénères dans sa petite boîte en fer, mais l'habit ne fait pas le moine. Derrière cette humble apparence, c'est tout un savoir-faire qui se révèle (parfois) au risque de créer une addiction, même chez les plus hermétiques.

## La sardine à l'ancienne, tout un cérémonial

Ne va pas en boîte qui veut. Pour mériter cet honneur, c'est entre juin et octobre que doit être pêchée la sardine commune : elle se montre alors savoureusement ferme et idéalement grasse. Et lorsqu'elle se glorifie d'être à l'ancienne, c'est qu'elle a fait l'objet d'une préparation ancestrale et réglementée. Sélectionnée, étêtée, évidée, saumurée, elle est légèrement frite avant d'être installée, à la main, tout contre ses camarades et recouverte d'huile d'olive. Ainsi, sa chair reste ferme (contrairement aux préparations vapeur) et s'imprègne d'un petit fumet grillé et de la saveur de l'huile d'olive,

laquelle doit être extra-vierge et de première pression à froid pour sublimer ce noble produit. Sur cette base, les recettes peuvent préférer de l'huile d'arachide (très breton) ou de tournesol et s'enrichir de piment, tomates séchées, citron... Certaines se passent même d'huile pour faire la part belle au vin blanc et s'avérer délicieuses.

## Tous les millésimes ne se valent pas

La plupart des sardines en boîte baignent dans l'huile d'olive, et c'est aussi sa qualité qui fait la différence. Y compris pour les sélectes sardines millésimées non soumises à réglementation stricte et dont l'année, encrée sur l'emballage, correspond à la mise en boîte. En série limitée, elles sont toujours plus onéreuses. Et pas forcément à juste titre. Tout dépend de la qualité des produits de base et du millésime. Mais quand tous les critères sont rassemblés, la chair devient fondante, s'imprègne d'arômes complexes... Un régal à savourer jusqu'à dix ans après la mise en boîte. À condition de la conserver dans un endroit sombre et frais (mais pas au frigo) et de la retourner au moins tous les six mois pour la confire. Une bonification que l'on peut aussi imprégner soi-même à une boîte non millésimée... en faisant preuve de patience !



#### CONNÉTABLE

Sardines à l'ancienne, huile d'olive et 5 Baies. 1,89 € les 115 g (16,43 €/kg). Sur [www.connetable.com](http://www.connetable.com)

De taille moyenne et d'une parfaite consistance, ces sardines travaillées à la main et généreusement marinées laissent s'exprimer en bouche l'équilibre quasi féerique d'un mélange de poivres, baies roses et coriandre... Une réussite!



#### LE MUST DES MILLÉSIMÉES!

#### ALBERT MÉNÈS

Sardines millésimées 2015. 9,86 € les 230 g (42,87 €/kg). Sur [albertmenes.fr](http://albertmenes.fr)

Du très haut de gamme! Ces sardines de gros calibre sont divinement fraîches, fondantes et généreuses. Elles se hument et se dégustent avec vénération tant l'équilibre est parfait entre leur qualité et celle de l'huile d'olive. À réserver aux connaisseurs!



#### UNE EXPLOSION DE SAVEURS!

#### LA BELLE-ILOISE

Sardines à la Luzienne, au piment d'Espelette et jambon de Bayonne. 3,17 € les 115 g (27,56 €/kg). Sur [www.labelleiloise.fr](http://www.labelleiloise.fr)

Gare à l'addiction! La sardine est délicatement menue, l'huile merveilleusement parfumée, le piment superbement dosé et le fumet du jambon divinement souligné. Extase unanime du jury pour ce mariage entre Bretagne et Pays basque.

#### LA PERLE DES DIEUX

Sardines Melle Perle, préparées à la main, millésimées 2014. 3,50 € les 115 g (30,43 €/kg). Sur [www.laperledesdieux.com](http://www.laperledesdieux.com)

Pêchées à St-Gilles-Croix-de-Vie, vraiment préparées à l'ancienne, nichées dans un superbe écriin, ces belles replètes, baignant généreusement dans l'huile, se révèlent fondantes à souhait. Très bon millésime, à savourer dès maintenant... ou plus tard!



#### COMTESSE DU BARRY

Sardines au vin de Gascogne et aromates. 4,90 € les 115 g (42,60 €/kg). Sur [www.comtesseubarry.fr](http://www.comtesseubarry.fr)

Délicieuse alternative aux traditionnelles sardines à l'huile, celles-ci se marient au vin blanc de Gascogne, au citron et à un savant dosage d'aromates pour une dégustation très chic, très typée et savoureusement délicate. Sans huile mais divines!

#### RÔDEL Sardines à l'huile d'olive et au citron

5,75 € les 115 g (50 €/kg). Sur [www.lesbonsproduitsdumonde.com](http://www.lesbonsproduitsdumonde.com)

Simple et de (très) bon goût! Ces sardines bien dodues, enveloppées d'une huile extra-vierge première pression à froid finement parfumée et titillée par juste ce qu'il faut de citron, offrent une délicieuse sensation de fraîcheur que les aficionados auraient toutefois aimée aussi longue en bouche qu'au nez.



#### LECLERC NOS RÉGIONS ONT DU TALENT

Sardines préparées à l'ancienne, label Rouge. 2,07 € les 81 g (25,55 €/kg).

La provenance, St-Gilles-Croix-de-Vie, le millésime, 2102, et l'envoûtant parfum fourmillaient de promesses que le jury a été un peu déçu de ne pas davantage ressentir en bouche. Quelques grains de sel ajoutés ont toutefois réveillé les belles endormies.



#### MONOPRIX

Le trésor des Dieux. Sardines millésimées 2015. 2,84 € les 115 g (24,40 €/kg).

Avis très partagé du jury sur ces petites sardines d'une consistance parfaite, fermes, moelleuses et enrobées d'une huile d'olive qui, pour être discrètement typée, n'a pas fait l'unanimité. Un millésime à sans doute laisser se bonifier!

## LE BILAN

● **LA SARDINE: UN METS DE CONNAISSEUR!** Soyons honnêtes: à la perspective de déguster des sardines en boîte, certains membres du jury, peu versés dans ce type de conserverie, n'ont pu réprimer un léger rictus... Ce sont ensuite les mêmes qui se sont montrés les plus enthousiastes à saluer les préparations les plus aromatisées. Les aficionados, eux, étant davantage attachés à humer et à goûter et regoûter les pures millésimées. C'est que la sardine est un met de connaisseur. Une vraie gastronomie de la mer que tous les palais (et les a priori!) ne sont pas prêts à accueillir dans son plus simple appareil...

● **L'HUILE: LE BÂT QUI BLESSE!** Dans «sardines à l'huile», il y a «huile»... et si celle-ci n'est pas de qualité, le produit aura beau être millésimé, labellisé ou gorgé d'aromates, la sardine de frétillera pas! Quelques-unes de nos candidates ont clairement pêché de ce côté-là... Dommage car si l'on peut toujours rajouter une pointe de sel ou un tour de poivre, on ne peut pas changer l'huile! Ce qui est d'autant plus irritant sur des produits dont le prix ramené au kilo laisserait supposer plus de délicatesse à ce sujet.