

La Recette de Alain Paton

Deux recettes pour l'alose

Poisson de la famille des clupéidés, comme la sardine et le hareng. De formes identiques à ses cousins, elle a cependant comme particularité d'être un poisson anadrome, car elle naît en rivière puis migre pour vivre en mer.

Il est toujours dommageable de capturer les poissons regroupés à l'occasion de leurs migrations chargés de produits génitaux. L'Alose est dans ce cas, elle n'échappe pas à la règle, elle remonte les fleuves et cours d'eau de mars à fin juin pour assurer sa reproduction. Son aire de répartition s'étend de la Norvège au Maroc. En France, depuis dix ans, on la rencontre de nouveau dans les rivières de Bretagne. C'est pourquoi, elle mérite que l'on s'attarde sur son cas. Il existe sur nos côtes deux variétés :



L'alose fautive.

La grande alose ou alose vraie, et l'alose fautive.

D'aspect aplati, avec un dos de couleur bleu foncé, ses flancs sont argentés avec des reflets dorés. Son ventre est renforcé par une carène en forme de chevron. Ses écailles se détachent aisément sous un filet

d'eau. L'opercule est strié et son œil est recouvert

par une épaisse membrane. On peut regretter la présence de très nombreuses arêtes très fines qui vont avoir une incidence sur ses modes de préparations.



L'alose vraie

L'alose vraie, mesure en moyenne 40cm, pour 1.5kg, avec une taille maximum de 75cm pour 3kg. Elle possède généralement une seule grosse tache noire sur les flancs de chaque côté.

L'alose fautive, légèrement plus petite 30 à 35 cm pour un maxi de 55cm pour 2kg. Ses flancs sont recouverts de 6 à 10 taches noires.

La chair des deux variétés est identique très fine, excellente et prisée des gourmets. Auparavant on pêchait l'alose jusque dans des zones très éloignées de la mer de plusieurs centaines de kilomètres. La pollution et les barrages hydrauliques ont eu raison de ces grandes migrations.

En raison de ses nombreuses arêtes, je vous incite à la parer de deux façons qui minimisent le problème.

La recette la plus classique est l'alose à l'oseille.

Certains prétendent que l'acidité de l'oseille dissout les arêtes, je serais plus modeste en disant que l'oseille ramollit les fines arêtes et permet ainsi de les avaler sans se soucier de se blesser la gorge. Pour les deux recettes, il faut en premier, bien sûr, écailler et vider votre poisson. Faire fondre de l'oseille dans du beurre avec des oignons et une pointe d'ail, assaisonner le tout. Étendre ce lit de verdure dans un plat et poser dessus votre alose préalablement dorée au four. Enfoncer le plus possible votre poisson dans le lit d'oseille, couvrir et cuire au four selon la taille du poisson environ 45mn à 1h00. Veillez à éviter le dessèchement et mouiller au besoin avec un vin blanc sec en cours de cuisson. Pour la sauce je vous conseille de mélanger dans de la crème fraîche, des feuilles d'oseille avec des jeunes pousses d'épinards passé au beurre ce qui adoucit l'acidité de l'oseille. Servir avec un riz complet mélangé avec des petits oignons ou navets caramélisés pour opposer les saveurs.

Une autre façon de la préparer est plus simplement de la faire griller. Dans ce cas pratiquer des incisions sur les flancs pour favoriser la cuisson, badigeonner avec une préparation à base d'huile d'olive, préalablement marinée avec diverses épices et assaisonnée.

Poser votre poisson sur une grille chaude. Bien surveiller la cuisson les arêtes devenant cassantes sous l'effet de la chaleur, elles poseront ainsi moins de tracas. Servir avec un beurre maître-d'hôtel, ou étaler une noix de beurre d'anchois sur votre portion au moment de déguster.