

Gastronomie



Au marché de ...

Morges

Le secret de **Philippe Morax**

animateur radio

C'est au marché de Morges que l'animateur-vedette des matinales sur Lfm nous a donné rendez-vous, devant l'étal d'un de ses fournisseurs habituels. «Moi, j'ose vous l'avouer tout bas, je suis quelqu'un qui adore encore la viande! Et très saignante, voire bleue en plus! Je vous propose un truc tout simple, mais délicieux: une belle côte de bœuf, rassie six semaines sur l'os chez mon boucher, d'accord?» Nous acceptons bien sûr, mais en demandant une précision: «Vous la préparez au four ou à la poêle?» «A la plancha, été comme hiver! Bon, je sors ma viande du frigo deux heures avant le repas, puis, vingt minutes avant l'exécution, je la badigeonne d'huile d'olive, sel et poivre, et, enfin, je la pose sur ma plancha chaude» «Combien de temps?», question un peu stupide, je l'avoue... «Ca dépend évidemment de l'épaisseur. Disons, après cinq minutes de chaque côté, je découpe un petit bout pour constater l'état de cuisson, c'est simple». C'est simple en effet, et ça donne envie... Et on l'accompagne avec quoi, cette côte? «En cette saison, avec un petit gratin dauphinois, ça vous va?» Ca nous va très bien, en effet, merci Philippe. **jcs**

L'effet bœuf

Par Jean-Charles Simon

La consommation de viande rouge serait-elle devenue un acte inconsidéré? Cette question parfaitement incongrue hier, est devenue brusquement d'une brûlante actualité. Aujourd'hui, la simple envie d'une belle côte de bœuf saignante semble nous rendre complices des pires atteintes écologiques voire climatiques dont est responsable l'élevage bovin. Et c'est sans même parler des associations du type L214, dont les révélations sur les immenses conditions dans les abattoirs calmeraient l'appétit du plus acharné «viandard». Sérieusement, il est grand temps de prendre conscience que nous nous goinfrons trop de protéines animales et peut-être, sans basculer dans un véganisme intégriste, il convient de manger moins de bidoche, mais mieux, que sa consommation redevienne une fête rare, comme jadis. En choisissant soigneusement un morceau longuement rassis, d'une race sélectionnée, et de le déguster comme s'il s'agissait du sublime bœuf de Kobé, ou, goûter pourquoi pas, une entrecôte «Luma», viande rassie 56 jours, grâce à une «invention» suisse géniale, paraît-il: une adjonction d'un micro-organisme secret pendant l'affinage, qui lui confère une saveur et une tendreté exceptionnelles... (<https://luma-delikatessen.ch>).

Le conseil de Jérôme Aké Bédà

Sommelier suisse de l'année 2015, œuvrant à l'Auberge de l'Onde de St-Saphorin

«Jam Session» Lavaux AOC, 2015

Famille Blondel-Duboux à Cully

Cépages: Diolinoir/ Merlot/ Gamaret

Blotti dans une robe pourpre de grande profondeur avec des reflets de teintes violines, ce grand vin de Lavaux offre au toucher olfactif, un 1er nez d'une grande précision tant par la vinification que par l'équilibre et la persistance des arômes. La structure aromatique est d'une telle complexité que des odeurs de prunes, de cassis, de cendres froides et de menthe poivrée puis de cèdre colonisent le 2ème nez. La bouche est dense avec un fruit juteux au soutien poivré. Le voyage en bouche déroule une masse tannique très mure et parfaitement ciselée. Le milieu de bouche est une véritable invitation à la célébration avec des saveurs subtilement pyrazinées comme si le vin comportait du cabernet dans l'assemblage. La finale est un vrai paragon de plaisir qui s'étire kilométriquement pour faire un pied de nez à la piquette. Un TGV(Très Grand Vin) à avoir dans sa cave et qui sublimera sans coup férir cette côte de boeuf apprêtée par Philippe Morax de LFM.

A servir à 13° C et à déguster 14-15° C

