

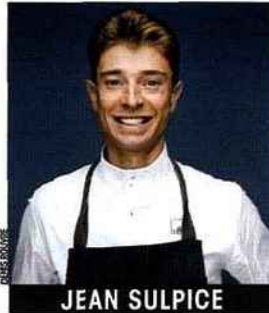


TENDANCE BIEN ACHETER

LE MARCHÉ DE JEAN SULPICE

Chaque mois, nous invitons un chef à votre table pour vous aider à bien choisir les produits de saison au meilleur prix.

M.-A. DESFONTAINES



JEAN SULPICE

Chef doublement étoilé du restaurant L'Oxalys, à Val Thorens.

LES TRUCS DU CHEF

CUISINEZ l'abricot avec du romarin, de la reine des prés ou de la vanille pour faire ressortir l'acidité du fruit cuit. **FAITES CUIRE** la courgette plutôt à la vapeur car c'est un légume assez spongieux qui a tendance à se gorger d'eau lorsqu'il est bouilli. **SAISISSEZ** les pavés de truite à la poêle quelques minutes, côté peau, sans les retourner pour que leur chair reste bien tendre et ne se dessèche pas.



LA COURGETTE

JUSQU'EN SEPTEMBRE, LA COURGETTE SE DÉGUSTE SANS MODÉRATION. Verte ou jaune, préférez-la ferme avec une peau bien lisse. Les longues sont idéales crues, en salade, avec un trait d'huile d'olive. Les rondes sont délicieuses avec une farce au fromage frais. La courgette se conserve jusqu'à cinq jours, dans un endroit frais et sec. Prix moyen : 2,91 € le kg



L'ABRICOT

EN JUILLET ET EN AOÛT, LES ABRICOTS INONDENT LES ÉTALS DES MARCHÉS. Choisissez-le bien mûr afin d'apprécier toutes ses saveurs. En effet, un abricot ne mûrit pas après sa cueillette. Son odeur doit être très parfumée, une couleur foncée ne reflète pas forcément sa pleine maturité. Il existe plusieurs variétés d'abricot (le Lambertin, le Rouge du Roussillon...), je travaille surtout le Bergeron, que l'on trouve dans notre région. De couleur orange foncé, sa chair est ferme et son goût tient bien en bouche. Ne le rangez pas au réfrigérateur mais dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, vous pourrez ainsi le conserver jusqu'à trois jours. Prix moyen : 3,08 € le kg.



LA TRUITE

EN AOÛT, C'EST LA BELLE SAISON DE LA TRUITE. Si le poisson se tient bien droit lorsque vous le prenez dans la main, c'est qu'il est très frais. De même, une peau visqueuse et des ouïes bien rouges sont des gages de qualité. Les truites sauvages sont bien sûr plus savoureuses que les truites d'élevage. La truite pêchée dans le lac Léman est plus grosse, elle a un goût très subtil qui se rapproche du saumon.

LES NOUVEAUTÉS

2 EN 1. Pratique, ce spray avec ses deux compartiments, l'un pour l'huile, l'autre pour le vinaigre. Bague graduée, pour doser la quantité de sauce. Duo spray, Passaf. 19,95 €.



SUR MESURE Un mélange d'huiles bio qui offre tous les nutriments essentiels. Palme de l'alimentation 2013. Huile « Plénitude », Quintesens 7,95 € les 0,5 l.

