

Idées en herbes

GASTRO Il est temps de semer les herbes aromatiques, communes ou plus rares, pour varier les saveurs de l'été.

Etymologie. Dérivée de l'arabe "abu rache", signifiant "père de la sueur" à cause de ses propriétés sudorifiques, la bourrache fut introduite en Europe par les Romains.

Quel plaisir de faire pousser quelques graines et de les voir grandir jour après jour. On pourra ainsi cultiver, en terre ou en pot, du basilic, du persil, du cerfeuil, de l'estragon... Si l'on n'a pas le courage d'attendre, bien des herbes aromatiques sont disponibles toute l'année dans les supermarchés. Cependant, certaines sortes, comme la bourrache ou le shiso, sont plus difficiles à dénicher. Alors, pas d'excuses, il faudra mettre les mains dans la terre!

Fines, aromatiques, fraîches... Des qualificatifs que les herbes méritent amplement lorsqu'elles entrent en cuisine.

Les plus communes

Avec le basilic, on fera bien entendu du pesto, qu'on conservera facilement au congélateur. Pour ce faire, on mixera deux beaux bouquets de basilic avec 2 c.à s. de pignons de pin, 3 grosses c.à s. de parmesan râpé, 3 gousses d'ail, 125 ml d'huile d'olive et un peu de sel. Pour changer, on y ajoutera par exemple des pistaches ou un autre fromage, comme le pecorino.

On n'oubliera pas non plus quelques belles feuilles de basilic pour parfumer un minestrone au milieu



de l'été. Autre recette traditionnelle italienne, les *saltimbocca alla romana*, ces fines escalopes de veau bardées de *prosciutto crudo* et piquées d'une feuille de sauge, qui enivre véritablement la viande.

On utilisera le persil plat de manière originale pour confectionner une sauce : cuire un gros bouquet de persil nettoyé dans un ou deux verres d'eau pendant une vingtaine de minutes – ajouter de l'eau si nécessaire –, ajouter 2 c. à s. de crème fraîche et mixer. On sert notamment cette sauce avec des flans de pleurotes.

Pour ces derniers, faire revenir dans du beurre 300 g de pleurotes émincées, ajouter 200 g de crème fraîche et laisser réduire. Prendre un mixer et y verser 3 œufs, 250 g de lait demi-écrémé, les pleurotes, du sel et du poivre. Beurrer des ramequins et cuire au four, au bain-marie, pendant 45 minutes à 180°C.

Envie de coriandre ? Avec elle, on parfamera délicieusement un tagine ou un couscous. On la mettra aussi dans une vinaigrette à base d'huile d'olive, de jus de citron vert (et quelques zestes), de piment frais, d'ail et de gingembre, pour relever quelques gambas simplement grillées au barbecue.

Pour un apéro frais et en accompagnement de tranches de pains grillés, mélanger du fromage blanc ou à la faisselle à des herbes fraîches hachées (ciboulette, persil plat, basilic, menthe) et des radis découpés en brunoise.

Certaines herbes se conservent très bien une fois séchées, comme l'origan, le thym ou le laurier; d'autres préféreront le congélateur, comme le persil, la coriandre ou la ciboulette.

Les plus rares

Moins familier, le shiso est une plante aromatique asiatique, plus particulièrement du Japon, où elle est cultivée depuis l'Antiquité. Il en existe plusieurs sous-espèces mais distinguons la variété *crispa* et, parmi elle, le *purpurea* (rouge), avec lequel on fabrique un jus à la couleur de betterave.

L'autre variété, le *viridis* (vert), se consomme plutôt en salade. Mais les deux se marieront parfaitement aux sushis ou aux sashimis ou agrémenteront un poisson, une salade de fruits exotiques...

Peut-être un peu plus connue, la bourrache a des feuilles velues, que l'on mange jeunes, et de superbes fleurs bleues en forme d'étoiles au goût légèrement iodé. Les feuilles, avec ou sans les fleurs, seront finement ciselées pour parfumer une salade de concombre. Ses fleurs agrémenteront une salade ou seront simplement confites dans du sucre.

Simple à utiliser mais possédant toute leur identité propre, pour varier les saveurs, les herbes fraîches méritent qu'on ne les oublie pas...

Hubert Heyrendt

SORTEZ COUVERTS

STOEMP, SAUCISSES ET C^{ie} par Laurent Hoebrechts

■ **AVEC UN NOM PAREIL**, on ne peut être trompé sur la marchandise. "Viva M'Boma" donc. "Patate met saucisse", répond l'écho avec l'accent bruxellois. "Mais plus personne n'a cet accent-là." Non, peut-être ! Suffit d'aller faire un tour rue de Flandre, l'une des plus attachantes de ce côté-ci des boulevards du centre. Au n° 17, on fait la file devant une petite enseigne. On peut s'arrêter là et ressortir avec son sandwich/broodje du midi. On peut surtout passer le rideau du fond et entrer dans le restaurant, avec ses murs en rectangles de faïence blancs (type métro londonien). Une vingtaine de tables à l'intérieur, une dizaine sur la terrasse : on n'en fait pas trop chez "Viva M'Boma". Coup de bol pour le client qui reçoit toute l'attention qu'il mérite (et qui n'hésite donc pas à réserver – l'adresse est devenue au fil des ans un classique de la gastronomie bistrot bruxelloise).



■ **AUTANT LE SAVOIR** : le lieu est une ancienne triperie, et ça se lit dans la carte. Les abats y donnent encore largement le ton. Exemple : cervelle en entrée; foie de veau, ou des rognons divers pour la suite... On voit tout de suite où l'on veut en venir, le clou étant enfoncé avec quelques suggestions qui viennent compléter la carte habituelle, comme ce pis de vache ou ce taboulé de rognons de veau à la citronnelle (18 €). Ça peut faire peur à certains. On veut pourtant rassurer : on en connaît, si pas végétariens, en tous les cas peu attirés par la viande, qui ont su trouver malgré

tout leur bonheur. Pas en se réfugiant dans les pâtes : elles sont absentes de la carte (on préfère ici les – grosses – frites maison). Mais peut-être par cette frisée aux lardons ou alors par ce trio belgo-bruxellois : stoemp saucisses, vol-au-vent ou boulettes sauce tomate, chacun autour des 10 €. Au même prix, on a préféré ce midi-là le plat du jour : des côtes de porc gratinées à la moutarde accompagné d'un stoemp chicon. Ça chipote pas (*ça ziever pas*), c'est simple, basique, et donc tout à fait imparable. Car, quoi, quel est l'important au bout du compte ? En cuisine, comme au théâtre, au ciné ou dans un roman, on y revient toujours : la justesse. Le ton. L'adéquation parfaite entre l'intention et le résultat. Et là, "Viva M'Boma" a tout bon. Sans rien forcer, (là où les séries télé-siglées terroir ont parfois tellement de mal), elle trouve le bon accent zinneke.

En fin de repas, on s'est encore laissé aller à un dessert. Pour confirmer, à ma gauche, que la tarte au sucre de mamy avec sa boule de glace reste un tout bon choix; pour assurer, à ma droite, que sous le soleil, ce midi-là, le dessert du jour – un blanc-manger avec son coulis de fruits rouges –, était une alternative des plus rafraîchissantes. Cerise sur le gâteau : entrées, plats, desserts à deux : l'addition à deux n'aura pas dépassé les 65 € (vin compris). "Viva M'Boma" ? Plutôt deux fois qu'une.

"Viva M'Boma", rue de Flandre, 17, 1000 Bruxelles. Rés.: 02.512.15.93. Fermé le di., lu soir, ma. soir, et mercredi.