

Blé antique

RETROUVÉ Céréale des temps anciens, le kamut requiert de la patience, mais ses qualités nutritionnelles et son étiquette bio en font un produit incontournable pour les végétariens et les gastronomes curieux.



Le kamut (vieux mot égyptien pour blé ou "âme de la terre") ou blé de Khorasan est une ancienne variété de blé. Son grain, deux à trois fois plus gros que son cousin le blé dur, était déjà cultivé il y a 5 000 ans dans le Croissant fertile, de l'Égypte à la Mésopotamie. La légende qui entoure la redécouverte de ce blé antique veut qu'un Américain ait ramassé quelques grains dans une tombe égyptienne et qu'il en ait envoyé à un ami fermier dans le Montana... De manière moins poétique, c'est à un ingénieur agronome et biochimiste américain que l'on doit sa redécouverte, dans les années 70. Il aurait trouvé un grain de kamut sur la propriété de son père, dans le Montana. C'est lui qui a relancé sa culture et qui lui a donné son nom, s'empressant d'ailleurs de le déposer. Cette variété de blé a ensuite été déclarée protégée par le ministère américain de l'Agriculture.

Cultivé dans le nord des États-Unis, dans les plaines céréalières du Montana et du Dakota, mais aussi de l'autre côté de la frontière canadienne, le kamut se prête uniquement à une agriculture biologique. Il n'exige, en effet, pas l'ajout

de fertilisants ni de pesticides, se contentant juste du respect de la rotation des cultures. Des essais d'implantation ont été réalisés en Europe, notamment en France, mais ne se sont guère montrés convainquants car, pour réussir, la culture de cette céréale nécessite des terrains semi-arides privés d'humidité.

Différentes formes et avantages

Le kamut est distribué sous différentes formes : en grains, farine, pâtes, couscous, flocons et même sous forme de "café" et de lait. On peut ainsi l'utiliser dans diverses préparations afin de bénéficier de ses qualités nutritionnelles. Car, par rapport au blé traditionnel, le kamut est plus riche en protéines, vitamines, minéraux et acides gras non saturés. Il possède, en plus, un index glycémique très faible et est plus digeste que le froment. Il est, en outre, exceptionnellement riche en sélénium, un oligo-élément essentiel qui permet de lutter contre les maladies cardiovasculaires.

Parlons cuisine...

Du point de vue du goût, le kamut a des accents de noix ou de noisette assez légers. Mais c'est plutôt

Plus gros que le blé, le kamut se révèle aussi plus consistant. Pas besoin d'exagérer les doses...

sa texture ferme sous la dent qui apparaît intéressante.

La farine de kamut permettra de réaliser des pains, qui nécessiteront un temps de pétrissage moins long, mais aussi des pâtisseries (gâteaux, crêpes, biscuits...) ou des pâtes. En grains soufflés, il entrera dans la composition de mueslis.

Pour surfer sur la mode des graines germées, on fera tremper quelques grains pendant 8 à 12h en changeant l'eau à une ou deux reprises durant la journée. Ensuite, on rincera et on laissera encore reposer 8 à 10h, jusqu'à l'apparition de petites pousses blanches.

Toujours concernant le grain, on le dégustera en pilaf, en salades froides ou en soupes. Mais avant, il faudra s'armer de patience, car le kamut – et c'est son sacré défaut – nécessite un temps de trempage d'une nuit et un temps de cuisson de minimum une heure, voire deux, selon que l'on veuille une texture plus ou moins croquante.

Trois idées pour le déguster

On ajoutera une tasse de kamut cuit à de la viande hachée, de la coriandre fraîche, de l'ail et de l'échalote émincés pour farcir des poivrons que l'on cuira au four.

Toujours précuit, on pourra aussi l'utiliser dans une salade à base de jeunes pousses, dans laquelle on mettra quelques crevettes grises, des dés de tomates, du céleri découpé en fine brunoise, des olives noires en rondelles, des oignons nouveaux. On assaisonnera le tout d'une bonne vinaigrette.

Avec le blé mis simplement à tremper une nuit, on pourra aussi préparer un risotto. Pour ce faire, on fera revenir le grain dans du beurre et de l'échalote émincée, on ajoutera un verre de vin blanc, que l'on fera évaporer, avant d'ajouter, louche par louche, un fumet de poisson safrané. Au bout d'une grosse demi-heure de cuisson, on ajoutera un mélange de légumes découpés en brunoise (carottes, oignons, céleri, poireaux, chou-fleur). Laisser cuire encore une vingtaine de minutes avant d'ajouter des dés de saumon frais. Une fois le poisson cuit, restera à parsemer le tout d'un peu de persil plat et à déguster.

Hubert Heyrendt

Envie d'y goûter?

On trouve le kamut dans les magasins bio, notamment dans la marque Lima.

SORTEZ COUVERTS

UN EQUINOXX CHIC ET EXOTIQUE MAIS NON SANS TICS par Vincent Braun

■ L'ENDROIT EST ÉLÉGANT, C'EST INDÉNIABLE.

Parquet clair, murs kaki, mobilier et décoration au style épuré (assortie de quelques masques africains), éclairage tamisé via des spots et, surtout, une belle collection d'abat-jour qui descendent la lumière sur la table, conviant à l'intimité. Ce style contemporain, classe mais transparent, se prolonge jusqu'au bar lounge, situé après un méandre de la salle. Seuls les motifs rétro du papier peint bleu qui tapisse l'un des murs rappellent l'univers rustique et patiné du Petit Prince, le restaurant qui occupait les lieux jusqu'à la rénovation complète de l'automne dernier.

Après trente-deux ans (l'âge d'une des serveuses, de son propre aveu), le patron, Francis Lefèvre, a opéré une mue complète de cette adresse bien connue située au Vivier d'Oie, à deux pas de la place Saint-Job à Uccle. Et à voir l'une ou l'autre tablées de convives endimanchés comme un soir de semaine, le public a, semble-t-il, suivi le patron dans son nouveau défi. L'Equinox, il est vrai, est la preuve que la sobriété du style contemporain peut donner aussi dans le chaleureux et l'intime.

L'assiette, quant à elle, est tout sauf transparente. Couleurs et saveurs s'affirment sans ambages, et clairement dans le créneau fusion. En entrées, le tartare de lotte, mangues et concombres à l'huile de sésame et coriandre (15€), est, tandis que la brochette de Saint-Jacques, sirop de lime et spaghetti de légumes (15€) déploie une magnifique parure tigrée sur les bords de l'assiette et, lors de notre passage, pâtissent d'une cuisson un tantinet trop longue – cela ne pardonne pas

avec les Saint-Jacques... On notera aussi la présence à la carte d'un foie gras d'oie au Calvados, chutney de pommes et grenades (17€) qui a longtemps fait titiller les neurones lors du choix.

Pour la résistance, le filet d'autruche au curry vert et crème de coco, nouilles sautées aux lychees (19,50€), séduit les papilles sans pour autant convaincre sur la longueur. Par contre, le mignon de bœuf brésilien "Equinox", frites à l'ancienne, salade du marché (17€) trouve une belle alliée en la sauce qui l'accompagne, mêlant grains de poivre vert, crème, tomate et estragon. Un délice. Au dessert, le tiramisu au spéculoos et brisures de noisettes (6,50€), sous la forme d'une mousse, sort agréablement des sentiers battus, alors que le moelleux au chocolat noir, glace au lait d'amandes (7,50€) aurait pu s'épancher... La carte des



vins est, elle, bien fournie : une bonne centaine de références, tous horizons confondus.

Globalement efficace, quoiqu'un peu lent, le service est décontracté (jusqu'à quelques touches de désinvolture qui colle mal à l'endroit) mais pourrait être davantage prévenant et adroit – le vin gagnerait à être servi avec plus de retenue, de manière à ne pas noyer le verre et... le plaisir.

L'Equinox : un lieu chic et exotique qui doit se départir de l'un ou l'autre mauvais tics.

Equinox, avenue du Prince de Ligne, 16, à 1180 Bruxelles. Tél. : 02.374.73.03 ou 02.374.51.13. Ouvert tous les jours, de 12 à 14h30 et de 19 à 23h00. [Web/www.equinox.be](http://www.equinox.be) (où l'on peut réserver en direct).