

L'huile, une magicienne qui donne vie aux plats.

Chantal Lyautey



Jarre
à huile
de noix

avec
anse
et
goulot
étroit

Les premières traces de l'huile remontent à plus de cinq mille ans. Sacrée, brûlée, utilisée comme produit de beauté ou comme aliment, l'huile n'a cessé de se rendre indispensable aux hommes.

Beurre au nord, huile au sud, avec toutefois une enclave normande pour la crème fraîche et une enclave gasconne pour la graisse d'oie : c'est ainsi que l'on pouvait grossièrement dessiner, il n'y a pas si longtemps, la carte de France de l'utilisation des corps gras.

Quant au choix des huiles, il était singulièrement restreint et d'une logique implacable : on utilisait l'huile d'olive où poussaient les oliviers et l'huile de maïs dans les régions de tradition céréalière,

comme l'Aquitaine. Pour le reste, c'était le règne sans partage de l'arachide ; peu chère et dénuée de goût, elle servait aussi bien aux cuissons qu'à l'assaisonnement. Jusqu'à ce que l'on découvre le tournesol, huile du soleil et de la légèreté.

L'huile d'arachide culminait à 70% des ventes dans les années 60 ; elle déclina pour ne représenter aujourd'hui que 6,8% du marché. A son tour, l'huile de tournesol est menacée, depuis les années quatre vingt dix, par l'huile d'olive.

Phénomène de mode, ces évolutions s'accompagnent d'une régression générale de la consommation d'huile. En 1980, un foyer français consommait un peu plus de vingt litres d'huile par an, alors qu'il se contente actuellement de onze litres et demi. Par contre, les Crétois absorbent, chacun, trente cinq litres de leur huile par an, de loin le record mondial, et jouissent d'une longévité qui fait rêver les gastronomes...

L'huile d'olive a vu ses ventes bondir de 34% en quatre ans ; elle possède des *appellations d'origine*, comme les vins.

Raffinées ou simplement pressées, les huiles n'aiment pas l'air ; pour les conserver, gardez-les cachées.

Les huiles alimentaires d'origine végétale proviennent de fruits, (coprah-palme- olive- noix- noisettes), de graines oléagineuses (arachide -colza - tournesol) ou de germes de céréales (maïs - blé).

Je vais vous parler de l'huile d'argan, l'huile d'olive la plus rare et la plus chère du monde. La noix dont on l'extrait pousse sur un arbre survivant de l'ère tertiaire, l'arganier épineux ; il

n'existe que dans le sud-ouest marocain. Les femmes berbères ramassent les fruits, les concassent puis les torréfient et broient les amandons ; enfin, elles malaxent la pâte dont elles retiennent l'huile vierge la plus rare au monde ! Grâce à son arôme de graine grillée et sa

grande douceur, cette huile parfume les poissons, l'artichaut cuit ou se savoure sur du pain. Elle supporte les hautes températures et vous pouvez la trouver en épicerie fine, au prix de 159 f. les deux décilitres....

Grands pots à huile de noix du Lot, poteries classiques, provenant d'Uzech- les- Oules



A chaque plat, son huile. (Source : Le Pèlerin magazine)

- Crudités : Une huile neutre, (tournesol ou arachide), convient tout à fait. Jouez plutôt sur la saveur du vinaigre de Banyuls ou de Xérès.
- Les salades : Pour une laitue, une huile type « Isio4 » avec un vinaigre de vin vieux. Avec une trévisse plus croquante, optez en faveur d'une huile de noisette accompagnée d'un vinaigre de Xérès.
- Légumes cuits : Cuisinez au beurre et en fin de cuisson ajoutez un trait d'huile d'olive ou de noisette.
- Légumes grillés : L'huile d'olive s'impose incontestablement.
- Frites : Les huiles combinées de tournesol ou d'arachide peuvent convenir mais c'est la paraffine qui graisse le moins les frites et leur garde toute leur légèreté.
- Volailles : Pour une marinade à cru, une huile de pépins de raisin est idéale. Pour la cuisson des viandes rouges ou blanches, une huile combinée est préférable car elle supporte les hautes températures.
- Poissons : Une huile de colza convient parfaitement ; terminez la cuisson en arrosant le poisson d'un filet d'huile d'olive.
- Desserts : De l'huile d'olive et rien d'autre - à part le beurre. Eventuellement, de l'huile de noix ou de noisette dans les desserts qui font appel à ces ingrédients, pour servir d'exhausteur de goût.

Réussir ses fritures

- Veillez à respecter les proportions : un volume d'aliments pour trois volumes d'huile.
- Ne dépassez pas une température de 180°C, car au delà, l'huile se dégrade. Petite astuce pour contrôler la température du bain de friture : plongez-y plusieurs grains de maïs, ils éclatent quand l'huile est prête.

- Afin de réutiliser votre bain de friture, filtrez-le car les résidus brûlés accélèrent sa dégradation.
- Au de-là d'une dizaine de fritures, l'huile commence à mousser : changez-là.

- Pensez à bien fermer la friteuse après usage et à la ranger à l'abri de la lumière

Les Merveilles ou Cambos d'Oulhos, en patois

Les merveilles sont des beignets de pâte de tradition pour Mardi-Gras dans le Quercy.

Les rectangles découpés dans la pâte sont fendus en leur milieu. Vous pouvez utiliser une roulette dentelée pour obtenir des merveilles plus décoratives.

Elles sont toujours meilleures chaudes que froides.

Ingrédients

- 500 g de farine.
- 1 cube de levure de boulangerie.
- 125 g de beurre.
- 3 œufs.
- ½ verre de lait.
- Sel fin.
- Sucre glace.
- Huile de friture.

*Faites ramollir le beurre et délayez le cube de levure dans le demi verre de lait tiède.

*Dans une terrine, mettez la farine et le sel, faites une fontaine, ajoutez les œufs et le beurre ramolli, au centre. Mélangez en incorporant la levure et la farine. Lorsque la pâte est bien mélangée, ramassez-la en boule et pétrissez-la quelques minutes.

*Remettez la pâte en boule et laissez-la reposer deux heures à température ambiante.

*Abaissez votre pâte et découpez les rectangles.

*Plongez les rectangles dans votre bain de friture à 180°C, *sans les faire chevaucher*. Retournez vos merveilles et quand elles sont bien dorées, sortez-les de la friture.

*Egouttez-les sur un papier absorbant.

*Disposez vos merveilles sur un plat en les saupoudrant de sucre glace.

Vous n'avez plus qu'à les déguster.



C Lyautey

Quelques dictons de saison

proposés par C.Lyautey

En per Nadal se souliho per Pascos cramo la lenho. *Qui pour Noël prend le soleil, à Pâques brûle le bois.*

De Pascos o S'en-Jean lo pleijo bé de sul le ban. *De Pâques à la Saint-Jean, la pluie vient du levant.*

Al mès d'obriel nou quittés pas un fiel, al mès de maï, quitto ço que te plaï. *Au mois d'avril, ne te dévêtis pas d'un fil ; au mois de mai, fais ce qu'il te plait.*
