

« Tout est bon dans le poisson »

DIS-MOI CE QUE TU MANGES... | Le chef deux-étoiles **Christopher Coutanceau**, basé à La Rochelle, prône une pêche durable. Selon lui, la connaissance de la nature est une forme d'éducation civique.

Propos recueillis par
Laurent Guez

IL SE DÉFINIT lui-même comme un « cuisinier pêcheur ». Christopher Coutanceau, chef doublement étoilé, propriétaire du restaurant qui porte son nom à La Rochelle (Charente-Maritime), connaît la mer et ses habitants comme sa poche. Engagé pour la préservation des ressources, il plaide pour une meilleure connaissance des espèces et pour une cuisine du poisson respectueuse des saisons.

Depuis quelques mois, en plus de son restaurant gastronomique et de son bistro rochelais, il a repris les fourneaux d'un hôtel chic et écolo sur l'île de Saint-Barthélemy (Antilles françaises), où il mitonne les langoustes, le mahi-mahi et le waouh bien connus des touristes, mais aussi d'autres espèces jusqu'ici négligées par les pêcheurs locaux comme le baliste, la loche, l'œil-de-bœuf ou le balaou.

Quels poissons mangez-vous en ce moment ?
CHRISTOPHER COUTANCEAU. Mon petit péché mignon, ces temps-ci, c'est le merlan, un poisson d'hiver. On peut en trouver de très grands, jusqu'à 50 cm, bien dodus et en pleine forme. Je les écaille et les vide rapidement. Je les farine et je les poêle entiers. C'est délicieux.

C'est un poisson moins cher et moins « noble » que d'autres...

Le merlan fait partie de ces nombreuses espèces dévalorisées parce que les humains ont décidé que certaines étaient nobles et les autres pas, alors qu'elles sont gustativement délicieuses. Là, je pars pêcher le pétoncle à l'île de Ré. C'est comme une petite coquille Saint-Jacques que l'on cuit ouverte dans un four chaud, avec de l'huile d'olive, du thym et du laurier, ou que l'on mange cru avec du pain et du beurre : à se taper les fesses par terre !

Comment se débarrasser de ces préjugés ? Nous, Français, sommes particulièrement incultes en matière de poisson ?

Oui, on perd beaucoup. Chez nous, il faudrait remettre à l'école les cantinières et les cantiniers, qui pourraient préparer de la vraie nourriture



« La mer se régénère 75 fois plus vite que la terre, mais on l'épuise », déplore Christopher Coutanceau, qui plaide pour une cuisine respectueuse des saisons.

morceaux, dans la coquille, gratinée avec une béchamel aromatisée aux champignons. Au Coutanceau, on la propose aussi dans la coquille : la noix est caramélisée, déposée sur un lit de chou frisé et un jus de canard, avec un chapeau de brioche aux barbes de saint-jacques.

On sait qu'il nous faut réduire notre consommation de viande. Mais devons-nous demain manger aussi moins de poisson ?

Même si on consomme mieux, il y aura toujours de la surpêche. C'est là qu'il faut intervenir. En ce moment, la pêche est interdite aux bateaux de plus de 8 m, pour éviter l'extermination des dauphins pris dans leurs filets. C'est positif, mais ce n'est pas la bonne solution. Si les dauphins sont là, et sont tués sauvagement, c'est parce qu'ils se nourrissent des bars que ces bateaux industriels viennent pêcher. Il faudrait donc mieux arrêter de pêcher le bar pendant leur période de reproduction, d'autant qu'ils sont broyés pour nourrir le poisson d'élevage ! Voilà pourquoi il faut respecter les saisons. La mer se régénère 75 fois plus vite que la terre, mais on l'épuise. C'est comme si on allait chasser au bazooka et au char d'assaut.

Vous aimez aussi la viande ? Ah oui ! J'aime tout. Ça aussi en fonction de la saisonnalité. Une jolie épaule d'agneau, une volaille de ferme, une entrecôte, un lapin à la moutarde ! L'autre jour, pour mon ami Grégory Alldritt, international de rugby qui joue au Stade rochelais, j'ai cuisiné un lapin à la moutarde en cocotte. Ni lui ni moi n'en avions mangé depuis des années, on s'est fait un super guleton.

Vous cuisinez beaucoup à la maison ?

Avec le boulot, on n'a que deux soirs, dimanche et lundi, où on dîne ensemble. Dès le samedi, on prépare notre week-end, on achète un beau poisson. Pour dimanche, je ferai des pétoncles à la cheminée et un merlan rôti avec un petit beurre blanc et des pommes de terre vapeur.

Le plat que je préfère...



Les sardines grillées au barbecue ! Juste avec de la fleur de thym, de la fleur de sel et de l'huile d'olive.

... le plat que je déteste



Je déteste les tripes à la mode de Caen. Je n'ai jamais réussi à en manger.

avec les fermes alentour et les produits de la criée. Apprendre la nature qui nous entoure, ce serait une forme d'éducation civique, en plus, les enfants sont captivés. Nul ne sait ce qu'est un poisson pélagique : un poisson qui n'arrête jamais de nager, sinon il se noie. En tout cas, les chefs comme moi avons un devoir de pédagogie. Mon grand-père, qui élevait des cochons dans les règles de l'art, disait : « Tout est bon dans le cochon ». Moi, j'affirme que tout est bon dans le poisson. Il faut manger tout, et de tout, à condition que ce soit la saison. D'octobre à Pâques, par exemple, les saint-jacques sont fantastiques. Puis, de Pâques à septembre, ce sera le tour des langoustines.

Honnêtement, la sole ou le turbot, ce n'est pas meilleur que la sardine ou le maquereau ?

Peut-être... quand on ne sait pas les préparer ! Si moi je vous les cuisine, ça finira sans doute par un match nul. La sardine, pour moi, est extrêmement noble, elle est fragile, délicate et en plus excellente pour la santé. Ma « sardine de la tête à la queue », une de mes recettes signatures, dans laquelle j'utilise le poisson de A à Z, en été, tout le monde me la réclame.

Au restaurant, vous proposez quoi ces jours-ci ? En ce moment, la saint-jacques est la capitaine de l'équipe. Dans mon bistro, la Yole de Chris, je la sers en gros



La sardine, pour moi, est extrêmement noble, elle est fragile, délicate et en plus excellente pour la santé