



La fabrication de la poutargue (également appelée boutargue) demande patience, savoir-faire et rigueur. De la sélection des œufs au séchage, chaque étape est essentielle pour obtenir un produit de qualité. Laurent Benabou, fabricant de la poutargue Safa à la Saumonerie de Choisy, explique : « *La qualité de la matière première est très importante. Les poches d'œufs sont choisies avec soin en fonction de leur taille, de leur clarté, de leur couleur jaune orangé et du délai entre la pêche du poisson et l'extraction des œufs, qui doit être très court.* » Un temps de traitement trop long produirait une poutargue amère.

UN MODE DE CONSERVATION ANCESTRAL

Les poches d'œufs, en provenance du Brésil, de Mauritanie ou de Floride principalement, sont nettoyées, déveinées, rincées et égouttées avant de passer au salage. Une opération, selon Laurent Benabou, « *mesurée et homogène pour que le produit final ne soit pas trop sec.* » Elle s'effectue donc à la main, par jeté de sel, afin de le doser au mieux pour extraire l'humidité et assurer la conservation des œufs. De nouveau rincées, puis séchées, on donne alors aux poches leur forme finale, manuellement : aplaties dessus et bombées sur les côtés. Enfin, direction le séchoir, pendant 3 ou 4 jours, où elles sont régulièrement retournées et leur maturité de séchage vérifiée. Un temps ni trop long, ni trop court afin de garantir une poutargue moelleuse car « *une fois le produit fini, il continue de sécher et de s'affiner.* », confie le fabricant. Pour terminer, les poches sont trempées deux fois dans de la cire d'abeilles, qui lui donne un petit goût typique, ou dans de la cire alimentaire. En France, seule la région de Martigues continue de préparer la poutargue avec des mulets pêchés en Méditerranée. Une coutume ancestrale qui aurait été importée par les Phocéens qui débarquèrent à la calanque du Lacydon et créèrent Marseille il y a plus de 2600 ans. Cette production martégale est aujourd'hui quasi confidentielle et très difficile à dénicher.

La poutargue

Originnaire du bassin méditerranéen, la poutargue exhale de puissantes saveurs marines. Elle est élaborée à partir de poches d'œufs de mulets salées puis séchées, et généralement couvertes de cire afin de leur assurer une meilleure conservation. Deux recettes pour mieux faire connaissance.

Par Carole, du blog [Allez Gusto](#).



SALADE DE MÂCHE-NECTARINE ET POUTARGUE

Préparation : 15 min

Difficulté : débutant **Coût :** moyen

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 150 g de poutargue • 2 nectarines
- 120 g de mâche • 15 noisettes grillées environ

Pour la vinaigrette au cerfeuil :

- 30 branches de cerfeuil environ
- 3 c. à s. de jus de citron • 8 ou 9 c. à s. d'huile d'olive • 1 pincée de gros sel

Rincez, séchez et effeuillez le cerfeuil.

Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, écrasez le cerfeuil avec le gros sel jusqu'à obtenir une pâte. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Si vous ne disposez pas de mortier, utilisez un mixeur.

Lavez et essorez la mâche.

Pelez et coupez les nectarines en quartiers.

Concassez grossièrement les noisettes.

Ôtez la couche de cire de la poutargue.

À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, coupez-la en tranches très fines.

Sur chaque assiette, disposez un lit de mâche, puis les quartiers de nectarines et les lamelles de poutargue.

Parsemez de noisettes et arrosez de vinaigrette au cerfeuil.



TARTINES DE POUTARGUE À LA MARSEILLAISE

Préparation : 5 min

Difficulté : débutant **Coût :** moyen

POUR 4 PERSONNES : • 4 tranches de pain

- 2 gousses d'ail • 120 g de poutargue
- huile d'olive

Ôtez la couche de cire de la poutargue. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien

aiguisé, coupez la poutargue en très fines lamelles.

Épluchez les gousses d'ail.

Faites griller les tranches de pain. Dès la sortie du four ou du grille-pain, frottez-les avec les gousses d'ail.

Disposez dessus les lamelles de poutargue et arrosez d'un léger filet d'huile d'olive.

On la consomme comment ?

D'un goût et d'une texture uniques, la poutargue ne laisse pas indifférent : on l'aime ou on la déteste ! Elle se déguste crue principalement. En lamelles, la poutargue se grignote à l'apéritif, nature ou sur des tartines. Elle se marie particulièrement bien avec la célèbre boisson anisée marseillaise. Tranchée

finement, on la dispose sur du pain. Et selon les goûts, on y ajoute de l'ail, de l'huile d'olive, du citron, du beurre... Coupée en rondelles ou en petits cubes, elle donne du peps à vos sandwiches et à vos salades composées de pâtes, de semoule ou de riz. À la belle saison, testez donc une tomate-mozza-poutargue : effet

garanti ! Râpée, parsemez-la généreusement, au dernier moment, sur une omelette, un plat de spaghettis ou un risotto. Mélangée à quantité égale avec du beurre, vous en ferez une très savoureuse pâte à tartiner. Ou déposez un bon morceau de ce beurre de poutargue sur un poisson grillé pour rehausser ses saveurs iodées.