

# Le steak, frites, salade

par Eric VERMEERSCH

C'est tout toi cela Marianne ! Me demander, pour ce soir, la recette de notre plat national. Si tu aimais les moules passe encore. Mais le steak ! Tu crois sans doute qu'il n'y a quasi rien à en dire, une petite recette vite fait comme dans "Elle". Détrompe-toi. Il y a tant de façons de procéder.

Pour la salade, je te laisse juger. Une laitue, éventuellement quelques tomates et de la mayonnaise. Les frites, c'est encore plus simple. Tu fais comme d'habitude, à la française mais deux fois d'affilée. Et oui, ici on cuit les frites deux fois sinon elles sont "flachs". Les puristes te diront aussi d'utiliser du blanc de bœuf. Mais surtout Marianne...du beurre pour la viande, pas de l'huile, pas des trucs anti cholestérol, du bon beurre !

Avec le steak, la recette se complique. Quantité, provenance, cuisson sont des choix quasi philosophiques. Et oui Marianne, le steak est une recette de toqués.

## Le steak au bleu

C'est la méthode en vogue depuis près de quarante ans. Elle nous vient de l'Angleterre du 18ème siècle. "Le Père Michel", une petite gargote de province, devenue depuis un fastfood à la mode, l'a ressortie des placards. Un steak, une poêle à frire ou un gril et une cuisson minimale. Simplement colorer chaque face, bleu à l'intérieur. Les aficionados prétendent qu'au moins on intervient au plus on conserve l'équilibre des saveurs. C'est loin d'être prouvé mais ils n'en démordent pas. Il n'est d'ailleurs pas trop question que cela soit gouteux, il faut juste en mettre plein la vue des invités avec de grosses portions. La provenance de la viande n'a que fort peu d'importance mais dans les faits, de nombreux amateurs préfèrent le blanc bleu belge. Ils ne font pas confiance aux cheptels étrangers, qu'ils soient de Salers ou de l'Aubrac. Sur ce, je l'avoue, d'autres jouent le jeu. Ils soutiennent que chacun a le droit de choisir son morceau. Pour eux, le plaisir de planter ses canines dans les flancs d'un Amerifax mérite bien quelques hormones. Tu peux napper la viande selon ton choix. La noblesse ne jure que par la sauce archiduc. Une cuisinière provinciale arrose sa viande au bouillon Maggie. L'engouement au début, je ne te dis pas. Les gens n'y voyaient que du feu. Les médecins ont rapidement mis en garde : cette préparation nuit gravement à la santé. Dans ma commune, un petit chef de brigade a tenté la sauce Kazakhe. Cela n'a pas percé du tout. Le menu coûtait une fortune et le gars est tombé malade. Les ac-

compagnements ne sont pas les seuls dangers de la préparation. Des voix s'élèvent aujourd'hui contre la cuisson au bleu. Fait étrange, la recette profite fort bien aux plus nantis mais nuit gravement à la santé d'une grande majorité. Perso, cette cuisine m'écoeure. Qui plus est, ses adeptes sont roublards, arrogants et d'une suffisance.

## Le steak saignant

On l'appelait jadis "au rouge". Tu en trouveras trace dans un ouvrage culinaire allemand du 19ème siècle. La variante belge fut écrite le 26 mars 1894, par quelques cuisiniers réunis "Chez Emile" à Quaregnon. Pendant de nombreuses années, de célèbres maîtres queux de ce pays l'ont maîtrisée, pour le plus grand bonheur des gourmets. Cependant, vers la fin des années 70, le steak au bleu s'est imposé et a influencé les autres modes de cuisson. Des compromis, des simplifications hasardeuses et quelques tristes reniements ont accouché de la cuisson saignante. C'est fade et peu revigorant et surtout, cela manque d'authenticité. Tu peux ici aussi servir de bons gros morceaux, les fanatiques de la recette sont de fieffés épicuriens qui pêchent parfois par gourmandise. La provenance de la viande a, une fois encore, bien peu d'importance et les adeptes sont plutôt ouverts. Ils tranchent tantôt une Simmental, tantôt un Longhorn sans arrière pensée. Si tu cuis au rouge, pas besoin d'artifice, surtout pas de sauce allégée. La méthode ancestrale renaît dans quelques bonnes tables, francophones pour la plupart. Il est temps. Il faut dire que des cuisiniers exagéraient. Il y a quelques années, un petit commis de cuisine de la région de Charleroi a eu la malencontreuse idée d'essayer "la cuisson à la chaudière". Choqués les gens, je ne te dis pas. Un chef de brigade de la région liégeoise s'est récemment mis dans la tête de servir du Kobe accompagné de caviar et truffe blanche lors de chaque conseil d'administration. Levée de boucliers bien sûr. On s'éloignait trop de la recette classique qui doit être accessible au plus grand nombre. Je te passe aussi la "sauce aux trois Guy" pour le moins indigeste, ce serait trop long à t'expliquer. La cuisson au rouge est ma préférée, elle a du caractère et, bien maîtrisée, elle réchauffe le cœur et l'esprit.

## Le steak nature

C'est une recette difficile. Elle est, j'ose le dire, proche de la cuisson au rouge sur bien des points mais ces gastronomes sont d'un tatillon sur les provenances, je ne te dis pas. Circuit court Marianne ! Petits producteurs ! Et bio ! Si un ingrédient vient de loin...fairtrade par dessus le marché. Si tu essaies, un petit morceau de bœuf suffit sans quoi, tu imagines l'empreinte carbone. Tu cuis cela de "rouge" à "à point" (voir ci-dessous) selon ton goût. Peu importe la race de l'animal. On s'en fiche que tu trucidés une Konari ou un Criollo uruguayo s'ils ont été élevés ici. Attention aux accompagnements. N'achète pas des patates du Pérou et une romaine du Kenya sans quoi ils vont t'empoisonner au seitan. Ne lésine pas sur la salade, surtout si elle est du jardin. J'allais oublier ! La source d'énergie non di dju ! Uniquement du renouvelable ! Tout le reste nuit gravement à l'esprit de cette recette qui protège la santé mais reste trop peu pratiquée. Je crois qu'elle fait peur. Il faut courir partout pour trouver les bons produits et il est préférable de se restreindre sur la viande. Bref, pas de consommable de suite, pas de pur plaisir factice bien clinquant mais beaucoup de boulot. Perso, j'aime assez bien même si je déplore que certains adeptes soient quelque peu intégristes et trop souvent des donneurs de leçons. Ils devraient regarder un peu plus dans leur assiette.

## Le steak à point

4 C'est encore une méthode délicate et les amateurs sont pour le moins compliqués. Tous souhaitent la viande à point mais les uns la mangent saignante, d'autres fort cuite et les derniers ne jurent que par la cuisson au bleu, sans compter ceux qui y mettent plein de salade. Tu imagines la difficulté pour le cuistot ? Sur la provenance aussi, les avis sont partagés. Les uns accueillent la Blonde d'Aquitaine à bras ouverts quand d'autres se demandent bien qui est cette dévergondée qui se ballade la culotte en l'air dans leurs pâturages. Cette cuisson a connu son heure de gloire dans le passé mais elle perd de nombreux adeptes. Des sociologues ont montré que les amateurs se regroupaient volontiers autour du clocher du village. Va savoir ! En tous les cas, cette façon de procéder compte tellement de variantes que beaucoup s'en détournent.

## Le steak "semelle"

Quand le steak est trop cuit, on dit chez nous qu'il est une semelle. L'expression viendrait des années quarante, quand les nazis battaient la semelle dans nos rues lors de la dernière guerre. Et bien, je vais t'étonner, les amateurs se bousculent. La simplicité de la recette les rassure. Ne pas réfléchir : carboniser ! La viande est coriace mais cela renforce les mâchoires de ceux qui mordent à tout va pour défendre leurs illusions. Bon nombre de ces petits marmitons sont de fieffés menteurs et tentent de cacher cette passion du fort cuit comme ils le peuvent. Une belle assiette colorée, une table bien dressée attireraient encore plus de clients. Ce n'est que de la supercherie. Inutile de te dire qu'ils ne consomment que des races locales. Si une Watusi pointe le bout de ses

cornes, hop, à la flotte au large de Koksijde. Le Blanc bleu belge ne suffit même plus aux Flamands. Les labos, des mauvaises langues disent collabos, élaborent une pure race régionale, à la peau jaune tachée de noir. Race régionale ! C'est vite dit. Tout le monde sait pertinemment qu'ils modifient génétiquement une vieille Holstein allemande. Personnellement j'abhorre cette cuisson mais si tu as envie de la tenter ne te gene pas, tu as suffisamment de bœufs français pour t'en tirer. Il se dit d'ailleurs que vous créez une vache nationale, la Blanc bleu marine française, très bien adaptée à cette cuisson.

Enfin Marianne, pour être complet, je dois te dire que bien des gens, des jeunes surtout, tournent le dos à ces pratiques. Ils ne sont pas dupes. La malbouffe tue leurs parents à petit feu et hypothèque leur avenir. Ils n'ont depuis que mépris pour la cuisine des grands chefs, qu'ils dirigent des trois étoiles à St-Martens-Laethem ou des friteries à Colfontaine. Ils concoctent aujourd'hui leurs propres recettes, testent des épices nouvelles, expérimentent des cuissons douces. Je ne partage pas entièrement cette façon de voir les choses. J'ai une éducation culinaire classique et je crois qu'il ne faut pas jeter le filet pur avec les bas morceaux. J'observe cependant ces jeunes apprentis avec le plus grand respect. Ils nous créent la nouvelle cuisine du 21ème siècle. Je te citerai Alain Chapel. Ce chef français, malheureusement parti trop tôt écrivait "La cuisine, c'est beaucoup plus que des recettes"<sup>1</sup>. Il avait tout compris. Bon appétit Marianne.

1. Les recettes originales de ALAIN CHAPEL - "La cuisine, c'est beaucoup plus que des recettes". Robert LAFFONT, Paris, 1980.