



Il était une fois... *l'anchois*

Ingrédient liturgique de la gastronomie cantabrique, l'anchois du golfe de Gascogne, longtemps interdit de pêche, renoue avec sa légende grâce aux chefs inspirés de la nouvelle cuisine basque et aux conserveries artisanales

TEXTES : GUILLAUME DUFAU - PHOTOS : GUILLAUME BONNAUD

C'est le bout la route. Ensuite, l'Atlantique déroule ses vagues à l'écume scintillante au pied des falaises du cap Figuer, qui masquent la vue vers le sud. Ville frontière et port refuge, Fontarabie s'abrite des humeurs de l'Océan derrière une imposante digue qui défie la houle. L'odeur rance des quais, les parfums moites et iodés du débarcadère ultramoderne ceinturé de béton contrastent avec le paysage de carte postale et les effluves des planchas de l'ancien quartier des pêcheurs, un entrelacs de ruelles aux noms marins, au pied des remparts de la vieille cité. Ici, point de maisons traditionnelles à pans de bois érigées face à la Bidassoa, ou de balcons aux couleurs vives, mais un bâtiment austère

d'aluminium et de verre qui abrite la nouvelle halle, l'amphithéâtre de la criée et la fabrique de glace. Sous l'immense hangar de la Cofradía de Mareantes de San Pedro, confrérie de pêcheurs fondée en 1361, la lumière du jour éclaire faiblement des visages silencieux, concentrés. En ce jour de ramendage estival, une douzaine de femmes de marins jouent de l'épissoir, filets de pêche sur les genoux. Les doigts, habiles, reprisent patiemment le Nylon, malmené par une saison courte mais intense de pêche à l'anchois, poisson roi des comptoirs de pintxos, des conserves traditionnelles et des meilleures tables du Pays basque. C'est à cet or bleu que les ports basques de la « Costa del Anchoa » – Fontarabie, Bermeo, Ondar-

roa, Getaria, Lekeitio et Pasaia – doivent les plus belles heures de leur prestigieuse histoire maritime et gastronomique.

UN PRODUIT CULTUREL

« Poisson de mer plus petit que le doigt, sans écailles et qui a la tête grosse, les yeux larges et noirs, la gueule très grande, le corps argenté et le dos rond. La chair d'anchois a une saveur délicate, on la fait griller et elle est de facile digestion. On la confit aussi avec du vinaigre et du sel, ce qui forme une saumure dans laquelle on le conserve. » C'est ainsi qu'Alexandre Dumas vantait en 1870, dans son « Grand Dictionnaire de cuisine », la saveur de l'anchois, pêché en Méditerranée depuis

Sur le port ou sous les halles, à Fontarabie, la star c'est l'anchois.

ARÊTES D'ANCHOIS FRITES

Par Mikel Gallo, chef au Ni Neu

4 pers.

Prépa. 50 mn

Cuisson 20 mn

Ingrédients

Pour les arêtes d'anchois

Un demi-kilo d'anchois • Maïzena • Huile d'olive • Sel • Sel de Maldon

Pour la crème d'ail

250 g d'ail épluché (sans germe) • 160 ml d'huile d'olive 0,4° • 180 ml de crème fraîche

Préparation

Pour les arêtes d'anchois

- Nettoyez les anchois, séparez les filets et les arêtes.
- Réservez les filets pour une autre utilisation.
- Plongez les arêtes dans un bol avec de l'eau et des glaçons pendant 10 minutes pour qu'elles saignent, puis sortez-les et déposez-les sur une feuille de papier absorbant pour les sécher.
- Une fois séchées, passez-les par la Maïzena et faites-les frire dans l'huile d'olive. Réservez.

Pour la crème d'ail

- Cuissez l'ail en partant d'une eau froide pendant 10 minutes, égouttez, ajoutez l'huile et faites bouillir pendant 10 minutes à feu doux. Égouttez et réservez. Rajoutez la crème fraîche et faites cuire pendant 10 minutes.
- Dans le Thermomix, mélangez l'ail, la crème fraîche et l'huile. Passez le mélange obtenu au chinois.

Présentation

- Disposez les arêtes d'anchois dans une boîte de conserve. Servez la crème d'ail dans un récipient à part.



La bouteille de Vincent Damestoy Bourgogne aligoté

On se verrait bien sur un zinc de bar, grignoter ces arêtes avec un ami et boire un verre de bourgogne aligoté, vif, frais, et tranchant. Pas vous ?

10 euros

l'Antiquité. Si l'on en croit le bien-nommé philosophe stoïcien Chrysippe de Soles (III^e siècle av. J.-C.), le petit poisson bleu fut longtemps méprisé à Athènes et considéré comme un aliment de pauvres parce qu'on le pêchait en abondance. Alors, l'aime-t-on plus maintenant qu'il se fait rare, notamment dans le golfe de Gascogne ? « L'anchois est une force tranquille de la gastronomie basque, un produit culturel lié au terroir maritime et au rite social des pintxos, qui transcende les modes et les époques... », estime Mikel Gallo, chef du Ni Neu à Saint-Sébastien. « Il a toujours été sur nos tables, préparé de mille et une façons différentes, et, pour les jeunes chefs, il reste une source d'inspiration majeure, un trait d'union entre nos racines

et la créativité contemporaine de notre cuisine... » Pourtant, si l'on en capture encore au large du Pays basque, finie l'époque des pêches miraculeuses, quand des centaines de bateaux en ramenaient plein leurs filets. La tradition voulait alors qu'on le pêche exclusivement à la bolinche, une méthode artisanale qui consiste à encercler les bancs qui remontent à la surface au printemps et en été pour se reproduire, au moyen d'une senne coulissante. « Les dauphins et les oiseaux marins étaient nos meilleurs alliés, ils nous guidaient jusqu'aux immenses bancs », se souvient José Uskola, un arrantzale (pêcheur) vétéran de Lekeitio. Dans les années 1960, les ports de Guipuzcoa, de Biscaye et de Cantabrique débarquaient plus de

85 millions de kilos d'anchois par saison. En une seule journée, le 5 avril 1960, un million et demi de kilos furent mis aux enchères sur le port de Santoña, un record mondial toujours en vigueur. « Puis sont apparus les vire-filets mécaniques, les sonars et les immenses chaluts pélagiques, traînés par deux bateaux... et la ressource a commencé à se tarir », déplore José Antonio Arregi, pêcheur de Getaria. Depuis les années 1990, l'anchois *Engraulis encrasicolus* de la mer Cantabrique est menacé de disparition.

DE SAISON OU EN SALAISSON

Fermée en 2005, la pêche à l'anchois a timidement repris en 2010 dans le golfe de Gascogne et

À la conserverie Maisor, les filets sont levés un à un, à la main.





Après salaison, les filets sont conditionnés dans l'huile.

obéit depuis à un plan de gestion très rigoureux établi par l'Union européenne (voir encadré). À la tête d'une petite conserverie artisanale installée sur les quais du port de Getaria, Sorkunde Iribar, issue d'une longue lignée de pêcheurs et de mareyeurs, se félicite du retour de la ressource mais n'oublie pas les heures noires de 1994, quand les flottilles françaises de Saint-Gilles-Croix-de-Vie et de La Turballe et les patrons basques se livraient une guerre sans merci : « Qu'il soit pêché par les Français ou les Espagnols, l'important aujourd'hui est de respecter les quotas, de soutenir une pêche durable et d'obtenir une reconnaissance officielle de l'anchois cantabrique, garantissant son origine. Plus de 80 % des anchois en semi-conserve vendus aujourd'hui en Espagne viennent d'Italie, du Maroc, d'Argentine ou de Croatie... » C'est d'ailleurs à un entrepreneur italien installé à Santoña à la fin du XIX^e siècle, Giovanni Vella, que l'on doit le succès populaire du filet d'anchois à l'huile d'olive, élaboré selon un procédé qui n'a guère évolué depuis.

En arrivant à la conserverie, les anchois fraîchement pêchés sont plongés dans la saumure et mis en fûts quelques heures.

C'est à la main que des ouvrières leur enlèvent ensuite la tête et les éviscèrent, avant qu'ils ne soient replongés et pressés dans des tonneaux. Pendant trois à sept mois, le sel pénètre dans leur

ANCHOIS EN SEMI-SALAIISON AVEC DU FROMAGE IDIAZABAL CAILLÉ

Par Mikel Gallo, chef au Ni Neu

4 pers. • Prépa. 55 mn • Cuisson 30 mn

Ingrédients

Pour le fromage Idiazabal caillé

250 g de lait de brebis frais • 60 g de fromage Idiazabal râpé • 4 gouttes de présure

Pour les anchois

250 g d'anchois • 125 ml de jus de citron • 250 ml d'huile d'olive • 5 g d'ail • 2,5 g de sel

Pour le bouillon de champignon

100 g d'oignons • 600 g de champignons selon le marché • 50 ml de vin blanc • 600 ml de bouillon • Huile d'olive • Gomme xanthane • Huile de truffe • Pousses de noisette, de petit pois et d'oignon



La bouteille de Vincent Damestoy

Domaine de Ganevat, Côtes du Jura savagnin

La complexité aromatique de ce vin est épatante. La minéralité domine avec des notes crayeuses, une légère oxydation favorise les accords puissants comme ici avec le côté lactique et champignon.

15 euros

Préparation

Pour le fromage Idiazabal caillé

• Chauffez le lait avec le fromage à une température de 65 °C à 70 °C. Mettez ce mélange dans le Thermomix à haute puissance avec une température contrôlée de 80 °C. Filtrez puis réservez.

• Au fond de l'assiette, déposez 4 gouttes de présure naturelle, sur lesquelles nous verserons à travers une passoire le mélange de lait et fromage, qui devra être à 65 °C. Ne touchez pas pendant 15 minutes pour que le mélange caille et tiédisse. Réservez.

Pour les anchois

• Nettoyez les anchois, laissez d'un côté les filets et d'un autre les arêtes.

• Mettez les filets dans un bol avec de l'eau et des glaçons pendant 10 minutes pour qu'ils saignent puis sortez-les de l'eau.

• Mixez dans le Thermomix l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Passez au chinois.

• Déposez les filets d'anchois dans un plateau avec la peau vers le haut.

• Versez la marinade sur le plateau et laissez reposer pendant une heure puis retirez les anchois et réservez-les.

Pour le bouillon de champignons

• Faites suer l'oignon coupé en julienne dans une casserole sans le colorer.

• Ajoutez les champignons émincés et faites revenir à feu doux pendant 10-15 minutes en remuant constamment. Ajoutez le vin et faites réduire à sec. Mouillez avec le bouillon et faites cuire dans une casserole couverte très doucement pendant 15 minutes. Laissez reposer pendant 10 minutes, filtrez, faites refroidir et clarifiez. Une fois clarifié, passez par une étamine.

• Pour chaque litre de champignons, on rajoute 3,75 g de xanthane et 10 g d'huile de truffe. Maintenez toujours couvert pour ne pas perdre les arômes.

ANCHOIS À L'HUILE D'OLIVE ET GRAINES DE TOMATE

Par Inaxio Valverde, chef au Bodegón Alejandro

4 pers. • Prépa. 10 mn • Repos 24 h

Ingrédients

Pour les anchois

4 anchois en salaison • Huile d'olive • 2 tomates • 4 toasts • Sel

Préparation

Pour les anchois

• Nettoyez les anchois de la peau et des arêtes.

• Déposez les filets dans l'huile d'olive au moins 24 h.

• Ouvrez les tomates. Enlevez la pulpe avec les graines en faisant attention à ne pas les casser. Réservez.

• Déposez sur un toast deux pulpes de tomate. Assaisonnez.

• Déposez les filets d'anchois sur la tomate.

• Ajoutez une pointe d'huile d'olive et servez.

La bouteille de Vincent Damestoy

Château Rimauresq, Côtes de Provence

Robe rose pâle, notes de fruits rouges, belle rondeur et finale légèrement poivrée !

12 euros



CŒURS DE LAITUE IMPRÉGNÉS À L'HUILE D'AIL, JUS D'ANCHOIS ET CRESSONS

Par Mikel Gallo, chef au Ni Neu

4
pers.

Prépa.
40 mn

Repos
12 h

Ingrédients

Pour les cœurs de laitue

4 cœurs de laitue (cogollos) • 150 ml d'huile • 2 têtes d'ail cru • Sel fin • Sel en écaille • 1 poche sous vide

Pour le bouillon d'anchois

100 g d'anchois en salaison • 300 ml d'eau • Sel fin

Pour le jus d'anchois et cressons

100 g de cressons • 200 ml de bouillon d'anchois

Pour la crème d'amandes à l'eau

400 ml d'eau • 200 g d'amandes

Pour les œufs d'anchois

30 g d'œufs d'anchois • 500 g de saumure

Pour la saumure

1 l d'eau • 33 g de sel

Préparation

Pour le cœur de laitue

- Émincez l'ail et faites mariner avec l'huile pendant 2 heures pour qu'il s'imprègne bien. Enlevez les feuilles en mauvais état des cœurs de laitue.
- Mettez dans une poche sous vide avec l'huile à l'ail préalablement filtrée et le sel. Réalisez le sous-vide à l'aide de la machine. Renouvelez ce processus dix fois.
- Sortez le cœur de laitue de la poche et laissez égoutter l'huile.

Pour le bouillon d'anchois

- Mettez l'eau avec les anchois dans la poche et faites le sous-vide. Cuisinez dans un Ronéo à 75 °C pendant 30 minutes. Filtrez à l'aide d'un torchon et assaisonnez.

Pour le jus d'anchois et cressons

- Blanchissez les cressons dans l'eau bouillante pendant 15 secondes. Égouttez puis mixez dans le Thermomix avec le bouillon d'anchois.
- Texturisez avec de la gomme xanthane à raison de 2,5 g de gomme pour chaque litre de bouillon. Réservez au froid.

Pour la crème d'amandes à l'eau

- Mixez les amandes sans les griller avec l'eau dans le Thermomix, jusqu'à obtention d'une pâte. Laissez reposer 10 heures. Puis disposez la pâte d'amandes dans un torchon et pressez jusqu'à obtenir le lait d'amandes.
- Chauffez le lait d'amandes dans une casserole à feu doux, en remuant continuellement. Le lait va cailler en quelques minutes en formant une crème.
- Passez au chinois pour obtenir une crème totalement lisse.

Pour les œufs d'anchois - Pour la saumure

- Triturez le sel avec l'eau pendant 1 minute.

Pour les œufs

- Faites bouillir la saumure, retirez du feu et rajoutez les œufs dans la saumure chaude pendant 15 secondes. Retirez et faites fumer à la braise de bois de chêne.

Présentation

- Dans une assiette creuse, déposez une cuillère de crème d'amandes à l'eau, mettez trois cuillères de jus d'anchois et un cœur de laitue.
- Terminez en déposant 10 g d'œufs d'anchois.



La bouteille de Vincent Damestoy
Coteaux d'Ancenis, Gamay

L'anchois n'est pas le produit le plus facile à marier. Privilégiez donc des vins souples sur le fruit. Ce gamay en est la traduction : une légèreté que l'on peut également consommer comme un rosé, bien frais !

5 euros

ANCHOIS SAUCE VERTE

Par Inaxio Valverde, chef au Bodegón Alejandro

4
pers.

Prépa.
20 mn

Cuisson
30 mn



La bouteille de Vincent Damestoy
Juranton sec Clos Benguères

Un juranton atypique, qui garde beaucoup de fraîcheur mais possède un gras et une texture légèrement tannique qui le différencie de ses confrères. Je le vois bien jouer la partition de ce morceau...

12 euros

Ingrédients

Pour les anchois

800 g d'anchois • 4 gousses d'ail taillées très fin • 1 dl d'huile d'olive vierge • Persil taillé • Un demi-litre de bouillon de poisson • Sel • 1 cuillère rase de farine • Vin blanc

Préparation

Pour les anchois sauce verte

- Nettoyez les anchois, en enlevant la tête et les viscères. Mettez les filets dans un bol avec de l'eau et des glaçons pendant 10 minutes pour qu'ils saignent puis sortez-les de l'eau.
- Dans une casserole en argile ou en acier inoxydable, mélangez l'huile et l'ail. Une fois que l'ail commence à danser, ajoutez la cuillère de farine. Faites revenir, mouillez avec le vin blanc.
- Faites réduire jusqu'à ce que l'alcool s'évapore et mouillez avec la moitié du bouillon de poisson. Laissez bouillir 2 minutes.
- Déposez les anchois préalablement assaisonnés. Laissez-les à feu doux pendant 2 minutes, si nécessaire, mouillez avec un peu plus de bouillon.
- Saupoudrez de persil.
- Rajoutez une pointe de sel et servez.

Pendant trois à sept mois, **le sel pénètre dans leur chair** et leur donne une couleur, une texture et un goût spécifique



Inaxio Valverde ne jure que par l'anchois de la mer de Cantabrie, il le cuisine sous toutes ses formes au Bodegón Alejandro à Saint-Sebastien.



Mikel Gallo est le chef du Ni Neu à Saint-Sebastien : l'anchois est pour lui un trait d'union entre racines et créativité contemporaine.

chair et leur donne une couleur, une texture et un goût spécifique. « On dispose alors les anchois, qui ont perdu une énorme quantité d'eau, sur des torchons, avant d'ôter la peau et les arêtes. Les boîtes d'anchois salés ou fumés, les boquerones au vinaigre ou les filets à l'huile sont ensuite préparés avec un doigté particulier, qui offre une palette de goûts très large d'une conserverie à l'autre », poursuit Sorkunde, qui propose à l'atelier Maisor, aux touristes et aux locaux, des ateliers d'initiation à cette tradition basque.

« Autrefois, chaque famille achetait des anchois frais et faisait ses propres conserves à la maison, comme vous le faites dans le Sud-Ouest pour le foie gras. Mais peu de jeunes savent encore laver et saler les anchois comme amatxi (NDT : grand-mère) ! »

DU PINTXO AU GASTRO

Si les anchois en salaison restent la manière la plus populaire de consommer le « gibier de la mer » hors saison, c'est en raison de leur statut indéboulonnable de « basiques » de la culture des pintxos. À Saint-Sébastien, le bar Txepetxa prépare depuis toujours le poisson bleu de 14 façons différentes. Citons l'extraordinaire tartine d'anchois à la crème d'araignée de mer ou la Jardinera (anchois, oignons, piments émincés et vinaigrette), sans oublier la mythique Gilda, pintxo emblématique de la ville, composé d'une simple olive, de guindillas (piments doux au vinaigre) et d'un anchois cantabrique. Au Bodegón Alejandro, calle Fermín Calbetón, le chef Inaxio Valverde propose un simple pintxo d'anchois à la pulpe de tomate et huile d'olive, mais aussi une lasagne froide aux anchois marinés, ragoût de légumes et crème de gaspacho. « La tendance est à valoriser le produit de la conserverie et, comme pour le vin, à initier son palais aux nuances subtiles apportées par les différentes étapes du vieillissement, explique le chef. Lors des dégustations, on constate l'extraordinaire variété de textures, de couleurs et d'arômes proposés par les différentes casas. Certains se fient à la taille et au fondant des filets, d'autres se concentrent sur l'huile utilisée ou les nuances de sel. Mais le plus important est qu'il s'agisse d'un anchois cantabrique et qu'il soit préparé de la manière la plus artisanale possible. » Pour le poisson frais, Inaxio Valverde reste fidèle aux recettes traditionnelles basques : anchois en salsa verde, pil-pil ou à l'ail, omelette d'anchois... Des madeines de Proust pour son collègue Mikel Gallo, qui expérimente pourtant en cuisinant les arêtes ou les œufs d'anchois : « On peut admirer l'audace de la mythique lasagne d'anchois inventée par Fernando Canales à Etzanobe (NDLR : Palacio Euskalduna de Bilbao, 1 étoile) et se damner pour une omelette d'anchois aux œufs de ferme ou des anchois frais simplement grillés et accompagnés de txakoli, qui rappellent les vacances d'été sur la côte. Il n'existe à ma connaissance aucun autre produit de la mer, populaire et bon marché, qui ouvre autant d'horizons culinaires. »

Les conserveries artisanales du Pays basque



Anchois de la conserverie Maisor.

En salaison, fumés, à l'huile d'olive ou au vinaigre, les anchois de la mer Cantabrique se conservent selon un art qui se transmet souvent de génération en génération. Sélection.

YURRITA

L'anchois Reserva Yurrita est toujours élaboré selon une recette familiale qui date de 1867, année de création de la conserverie. Le poisson est sélectionné à bord des bateaux puis trié à l'atelier, pour assurer une grande fraîcheur et des filets de belle taille, qui seront affinés durant quinze mois.

Ctra. Ondarroa, s/n. Mutriku (Gipuzkoa)
Tél. 00 34 943 603 245
www.yurrita.com

COSTA VASCA

Également à Mutriku, port à la limite du Gipuzkoa et de la Biscaye, la marque a ouvert récemment une boutique (La Gourmetería del Mar) dans la Parte Vieja de Saint-Sébastien. Anchois d'une belle couleur rouge brunâtre uniforme qui développent des arômes complexes.

Ind. Mijoa, s/n p- 2.1. Mutriku (Gipuzkoa)
Tél. 00 34 943 603 141
www.conservascostavasca.com

AGUIRREOA

Anchois d'aspect très hétérogène, avec de jolis résidus argentés de peau, qui séduisent les vrais aficionados de la conserverie artisanale. Notes fraîches d'huile d'olive et équilibre parfait entre la texture des filets et les pointes de sel.

Sabin Arana Tar Kalea, 19/Ondarroa (Biscaye)
Tél. 00 34 946 134 472

MAISOR

Sur les quais du port de Getaria, cette petite conserverie familiale propose une gamme très étoffée et des ateliers de découverte qui permettent au grand public de s'initier aux secrets de fabrication de la conserve d'anchois. Accueil impeccable et multilingue à la boutique et produits de grande catégorie.

Edificio Astillero, Puerto 3/Getaria (Gipuzkoa)
Tél. 00 34 943 140 993
www.maisor.com

NARDÍN

Conserverie emblématique de la région de Zumaiá, Nardín fournit de nombreux bars de pintxos, au point que ses produits sont immédiatement identifiables à la dégustation. Excellente version d'anchois fumés.

Hego Kalea, 3/Zumaia (Gipuzkoa)
Tél. 00 34 943 861 150
www.conservasnardin.com

ZALLO

Packaging luxueux et recettes parfaitement maîtrisées pour cette conserverie moderne installée à Bermeo. Filets d'anchois fondants et fermes, avec de très légères pointes de sel et un retour en bouche puissant et aromatique.

Polígono Landabaso s/n - Bermeo (Biscaye)
Tél. 00 34 946 186 318
www.zallo.com

Du TAC au TAC

Le 1^{er} juillet dernier, la Commission européenne a proposé une augmentation de 18 % du « taux admissible de capture » (TAC) d'anchois dans le golfe de Gascogne. L'estimation scientifique des stocks, faite tous les mois en juin, chiffre la biomasse à 66 158 tonnes, contre quelque 56 000 tonnes la saison dernière. La biomasse limite, en dessous de laquelle la survie de l'espèce est menacée, est estimée à 19 000 tonnes. Ce chiffre encourageant autoriserait des captures à hauteur de 20 100 tonnes pour la saison s'étalant du 1^{er} juillet 2014 au 30 juin 2015. Sur ce total, 90 % des autorisations de capture reviennent à l'Espagne, et 10 % à la France, en fonction d'une répartition historique de la pêche entre les deux pays. D'autre part, plusieurs associations de producteurs côtiers de Biscaye de Gipuzkoa et de Cantabrique se sont regroupées pour prouver le caractère durable de la pêche artisanale d'anchois en mer Cantabrique en se faisant évaluer par le Marine Stewardship Council (MSC), qui délivre de façon indépendante un label garantissant au consommateur une pêche durable, respectueuse des stocks et des écosystèmes marins.



OMELETTE D'ANCHOIS

Par Inaxio Valverde, chef au Bodegón Alejandro

4 pers. Prépa. 10 mn Cuisson 5 mn

Ingrédients

1 cuillère d'huile d'olive • Persil émincé • 200 g d'anchois nettoyés et sans moustaches • 2 gousses d'ail émincées • 2 ciboulettes taillées • 1 poivron vert • 1 piment de Cayenne • 8 œufs fermiers • Sel



La bouteille de Vincent Damestoy
Château Belle-Garde, Bordeaux
Un merlot simple, gourmand, sans grande structure : voici également les vertus de ce vignoble lorsqu'on laisse s'exprimer le cépage en toute simplicité.
6 euros

Préparation

- Dans une poêle antiadhésive, cuisez les légumes avec une pointe de sel, sans les laisser colorer. Une fois pochés, rajoutez le piment.
- Faites revenir 2 minutes de plus et rajoutez les anchois.
- Assaisonnez.
- Remuez pour que l'anchois se cuisine légèrement puis versez l'œuf légèrement battu. Saupoudrez le persil. Mélangez bien et laissez cailler d'un côté. Puis retournez avec une assiette et laissez cailler de l'autre côté.
- Pour cailler une omelette, il faut le faire à feu vif pour que l'omelette reste baveuse à l'intérieur.