

Sur la trace des vins bulgares

Domaines Boyar

Homère – celui de l'Odyssée – fut un des premiers à vanter les vins de Thrace. En Bulgarie, la tradition viticole remonte à la plus haute antiquité. Une tradition toute méditerranéenne qui sous le régime communiste, dans le cadre du Comecon, a permis aux vins bulgares d'acquiescer une belle renommée auprès des consommateurs du bloc de l'Est avant de faire une percée remarquée à l'Ouest au début des années 80.

En développant le concept des vins de cépages, grâce à un prix avantageux et des qualités gustatives incontestables, ils ont très rapidement gagné la confiance des consommateurs. Encore aujourd'hui et malgré la concurrence des vins, dits, du nouveau monde, les vins bulgares séduisent toujours autant.

Lorsque l'on parcourt son vignoble, en partant de la mer Noire et en remontant le large estuaire du Danube, de Pomorié à Brestovitsa et de Sliven à Shoumen, on y découvre d'excellentes caves où secrètement, on veille à produire quelques crus



réputés comme le Mavrud, le Dimiat, le merlot d'Haskovo ou le sauvignon de Varna.

Après une immersion de quelques jours dans le vignoble, il saute aux yeux que la production viticole bulgare est à l'image de sa cuisine : variée et empreinte d'influences balkaniques, grecques et turques où les viandes grillées, chopska, yaourt, kachkaval, sarmi et autres balbanskas en sont les mets traditionnels.

Pour succomber au charme des vins bulgares, on trouvera, dans les rayonnages des supermarchés Champion, de quoi faire un rapide tour d'horizon. On se fera d'abord plaisir avec le *Black rosé* des domaines Boyar. Simple, fruité et très coloré, ce rosé est le compagnon idéal des apéros entre copines. Par contre, pour accompagner quelques grillades,

on se fera plaisir en savourant le *Oravini-fera Réserve*. Un superbe cabernet sauvignon au prix tout doux. Ce minitrip est cependant réducteur de ce qui se fait en Bulgarie. Les vins des domaines Boyar, une ancienne entreprise d'état qui a survécu à la chute du bloc communiste, ont conservé un certain monopole sur la production et l'exportation.

P. J.

Pour bien cuisiner au wok

Cuire au wok, c'est cuire rapidement et à température élevée, avec peu de matière grasse et en remuant constamment. Voici 6 conseils pour bien réussir son coup :

1. Couper tous les ingrédients en lamelles ou en petits cubes.
2. Utiliser une huile qui supporte la chaleur. La meilleure de ce point de vue est encore l'huile d'arachide (et certainement pas l'huile d'olive). Elle doit être bien chaude mais non fumante.
3. Mettre les aliments dans le wok par petites quantités, une poignée à la fois. On évite ainsi que l'humidité qu'ils dégagent crée l'effet de cuisson à la vapeur. Réserver les aliments déjà cuits en les gardant au chaud.
4. Déglacer le wok avec une sauce soja ou poisson, ou avec du vin.
5. Juste avant de servir, remettre tous les ingrédients dans le wok pour leur rendre un petit coup de chaleur.
6. À ce moment-là, saupoudrer d'épices ou d'herbes fraîches.



rapido

Moins grasses

Iglo annonce des frites avec 50 % de matières grasses en moins. Elles s'appellent Fritality et sont enrobées d'une fine couche



d'amidon de maïs, ce qui diminue l'absorption de graisse tout en donnant un bel aspect doré.
► 4,79 € le paquet de 1,5 kg

Micro-ondable

Jacques lance la fondue micro-ondable : des petites gouttes de chocolat noir qui fondent dans leur sachet spécial. Cette fondue garnit des fruits, de la brioche ou des meringues. Elle



fait des dames blanches et nape des gâteaux. Elle se parfume au Bailey's ou au Grand Marnier.
► 1,99 € le paquet de 200 g

Cuisine énergie

Une diététicienne et une chroniqueuse gastronomique livrent leurs astuces et leurs recettes pour avoir une pêche d'enfer et un mental d'acier, pour améliorer sa libido et ralentir son vieillissement. Pas un régime mais une autre façon d'aborder l'alimentation.
► Martine Fallon et Sandrine Mossiat, « La cuisine énergie », Renaissance du Livre, 160 p. 16 €

la recette

De la volaille aux saveurs marocaines

Ingrédients :

- 600 g de filets de volaille
- 1 échalote
- 1 citron vert
- thym
- harissa
- miel
- huile d'olive
- vinaigre de vin blanc
- une tomate, une aubergine, une courgette, un fenouil...



■ La même recette peut s'appliquer à un filet de porc ou à un filet de poisson.

1. Dans un bol, mélanger le jus du citron vert, l'échalote émincée, une cuillère à café de thym, une demi-cuillère à café de harissa, une cuillère à soupe de miel et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger. Badigeonner la volaille avec ce mélange et laisser reposer une heure.
2. Découper la volaille en aiguillettes. Cuire celles-ci au wok, dans une cuillère d'huile et avec la marinade. Réserver.
3. Déglacer le wok avec deux cuillères de vinaigre de vin blanc et laisser un peu caraméliser.
4. Dresser les aiguillettes sur les assiettes. Arroser de jus de cuisson. Avec ça, servir des légumes grillés ou sautés à la poêle : tomate, courgette, aubergine, fenouil, poivron...

À la table d'une famille espagnole

Dans la collection *Cuisine des 7 familles*, le père, la mère, le fils, la fille, le grand-père et la grand-mère présentent les meilleures recettes issues de leur patrimoine gastronomique. Des photos de reportage émaillent les pages du livre. Elles mettent le lecteur dans l'ambiance locale à travers une sorte de visite guidée. Elles invitent aussi à la table et dans les cuisines de la famille. La cuisine espagnole est ainsi racontée par Diego et Ines, et leurs enfants Paloma et Enrique, qui habitent à Barcelone, dans un quartier proche des Ramblas. Et par les grands-parents, Vitoria et Fernando, qui ont une petite maison à Las Olivias, qui donne sur le port de ce village de pêcheurs.

Dans la même collection, sort le numéro consacré à la cuisine chinoise, avec la famille de Xiao Tong.

► « La cuisine espagnole », « La cuisine chinoise », Solar, 128 p., 16 €.

