



Vins d'exception pour menu de fête

28	BOURSE
29	GASTRONOMIE
30-31	CINÉMA
34	RADIO-TV
35	OPÉRETTE
36	MÉTÉO

De l'azote liquide pour vous et moi

CUISINE • Vous voulez épater vos amis avec un menu de fête «fumant» inspiré de la gastronomie moléculaire? Reste à savoir où dénicher de l'azote... et comment éviter les accidents.

ANNICK MONOD

L'azote liquide, c'est l'innovation culinaire la plus ludique de ces dix dernières années. Ou en tout cas la plus médiatisée. Et à force de voir les papes de la gastronomie moléculaire réaliser des sorbets ultra-onctueux, des chauds-froids ébouriffants et autres trouvailles «fumantes», on se prend d'envie de les imiter. Mais avant d'épater les invités de votre réveillon avec des recettes empruntées à Hervé This, Denis Martin ou Ferran Adrià, restent deux questions à résoudre: où dénicher votre bidon d'azote, et comment éviter de déclencher une catastrophe givrée dans votre cuisine.

«Tout nu au pôle Nord, il fait 150°C plus chaud que dans l'azote!»

Aglagla: à moins 196 degrés celsius, l'azote liquide est plus froid que tout ce qu'on connaît dans la vie courante. Autant dire qu'on n'en trouve ni en grande surface, ni en droguerie. Utilisé couramment en labo (pour conserver tissus, ovules, etc.) et en médecine (pour «brûler» verrues et cancers de la peau), son arrivée en cuisine, elle, est toute récente. Les marchands de gaz ont dû s'adapter.

«C'est un domaine en plein boum», commente Andreas Lorétan, chef de projet «nourriture» chez Pangas. Depuis un an, cette société fait la promotion de l'azote liquide à usage culinaire, sous le nom de «cryocooking». «Nous avons créé un kit qui permet de manipuler cette substance en toute sécurité», explique-t-il. Obligatoire, celui-ci comprend un vase calorifugé de 3 litres (sorte de thermos qui résiste au froid), lunettes et gants de protection, mode d'emploi et manuel de sécurité.

Le tout n'est pas donné: aux 665 fr. que coûte le kit, il faut ajouter l'azote (min. 12 litres, à 3,90 fr. le litre) et la location

d'un container (entre 1,30 et 1,90 fr. par jour). «Cette offre s'adresse surtout aux pros», remarque Andreas Lorétan. «Nous ne poussons pas les privés à acheter de l'azote liquide. Mais s'ils y tiennent, c'est possible.»

Pas de kit ni de prospectus chez le concurrent, Carbagas. «On cible les professionnels, mais on n'encourage pas la vente aux privés», explique Rachel Chuard, du secteur alimentaire. «Beaucoup de gens ne sont pas conscients des risques liés au froid. Et franchement, à la maison, ça suppose beaucoup de contraintes.» Sur demande et à un tarif similaire,

Carbagas vous vendra tout de même le matériel et quelques litres d'azote – avec les infos de sécurité adéquates. La demande est là, confirme Rachel Chuard: «L'azote est à la mode, on reçoit bien une demande par semaine.»

Qu'a-t-il donc de si tentant, l'azote? D'abord, c'est spectaculaire: ce gaz ne devient liquide que lorsqu'il est refroidi à l'extrême. Au contact de l'air ambiant, il s'évapore en émettant une «fumée» très décorative. Et puis, il est très, très froid. De quoi créer un sorbet divinement onctueux (la congélation instantanée empêche que des cristaux de glace se forment dans les aliments). Il permet aussi de saisir des «omelettes norvégiennes à l'envers»: glacées et croquantes dehors, mais chaudes et fluides dedans.

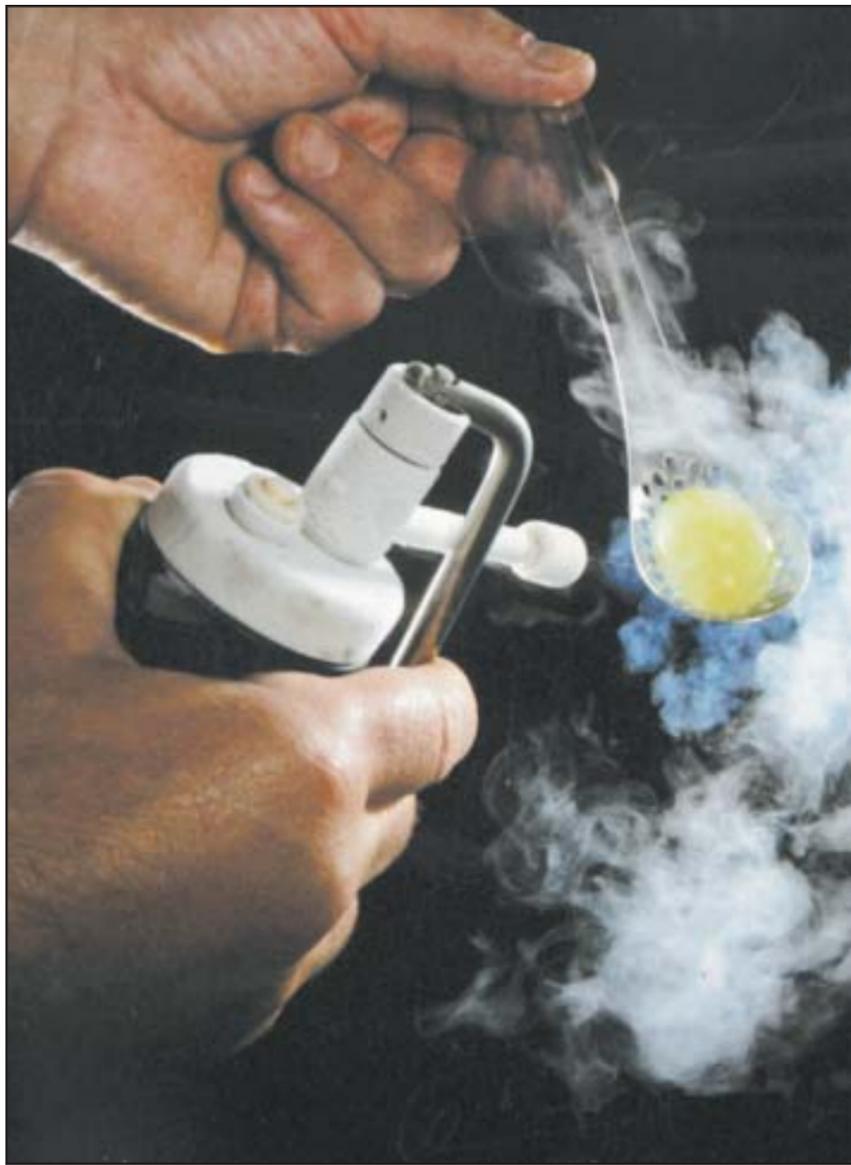
Pas toxique, mais...

«En soi, l'azote n'est pas toxique. Il compose même les quatre cinquièmes de l'air que nous respirons», rappelle Marc Heyraud, créateur des cours de gastronomie moléculaire à l'Université de Neuchâtel. «Si tout le monde sait qu'il vaut mieux ne pas poser la main doigts sur une plaque allumée, mettre la tête dans le micro-

ondes ou couper ses doigts en même temps que les oignons, on connaît moins les dangers du grand froid.» Et de rappeler que l'azote liquide, «c'est encore 150 degrés plus froid que si vous vous mettez tout nu au Pôle Nord...» N'en laissez donc pas tomber sur vos habits, encore moins dans vos souliers!

En cuisine, stocker l'azote dans un récipient isolant (sans quoi vos doigts y restent collés et il s'évapore trop vite). Ne jamais le fermer hermétiquement: il éclaterait. Eviter absolument tout contact avec la peau et les yeux, en particulier d'y tremper les doigts (le froid «brûle»). Les ustensiles en plas-

tique cassent au froid, et le métal transmet le froid comme le chaud. Enfin, travailler dans une pièce aérée, rappelle Marc Heyraud: «En s'évaporant, un litre d'azote liquide donne 700 litres de gaz. Et s'il y a trop d'azote par rapport à l'oxygène dans l'air, on court un danger d'asphyxie, voire de mort.»



Cuisiner à l'azote liquide à la maison? Possible, mais compliqué... et cher: compter 700 fr. minimum, matériel compris. IMAGE TIRÉE DU LIVRE «EVOLUTION», DE DENIS MARTIN (ED. FAVRE)

ÉDUCATION

Cauchemars et terreurs la nuit

MYRIAM LAIPE, FABRICE BRODARD*

Quelle différence entre cauchemars et terreurs nocturnes? Les cauchemars ont lieu plutôt vers le matin. Ils sont courants chez l'enfant entre 3 et 5 ans. Il se réveille effrayé, mais se calme généralement à l'arrivée d'un parent. Les cauchemars peuvent surgir suite à une journée éprouvante, ou sans raison particulière. Moins fréquentes, les terreurs nocturnes surviennent surtout chez les enfants de 3 à 6 ans. Elles arrivent dans le sommeil profond, juste après l'endormissement. L'enfant ne rêve pas, il n'est pas angoissé ni terrifié, même si les apparences (respiration rapide, transpiration, cris, coups de pieds...) laissent penser le contraire. Généralement il ne s'en souvient pas au matin.

Comment gérer les cauchemars? Rassurez votre enfant. S'il est éveillé et effrayé, dites-lui qu'il est en sécurité, que rien de mal ne peut lui arriver. Le cauchemar a pu paraître très réel, n'insistez pas en disant qu'il ne l'était pas. N'allez pas non plus dire que «le monstre est parti»: votre enfant pourrait croire qu'il va revenir. S'il a envie de raconter son cauchemar, écoutez calmement, sans vous montrer effrayé. Encouragez votre enfant à se rendormir. Montrez-lui comment se relaxer en inspirant et expirant profondément, comment se détendre comme une poupée de chiffon. Laissez une lampe allumée, elle l'aidera à trouver ses repères s'il se réveille.

En cas de terreurs nocturnes, laissez votre enfant dormir. Si vous le réveillez, vous risquez de l'effrayer. Restez à ses côtés et offrez-lui du réconfort si besoin. Important: créez une bonne routine du coucher, une chambre agréable et sécurisante et dites-lui qu'il est en sécurité. Le lendemain, ne parlez pas de l'incident, à moins que votre enfant ne le désire. |

* Psych. lic., Institut de la Famille et lic. phil., Dpt. de Psychologie. www.unifr.ch/iff, www.triplep.ch www.unifr.ch/psycho/CPDP_PBDD

JARDINAGE

Le gui, mystérieux «demi-parasite»...

JEAN-LUC PASQUIER*

On pourrait vous entretenir du roi des forêts, le beau sapin de Noël, mais vu les prix des Nordmann, on ne va pas se fâcher. Parlons plutôt d'un autre habitué des fêtes de fin d'année: le gui. Cette plante un peu particulière, connue des uns comme l'ingrédient essentiel de la potion magique du druide Panoramix, et des autres pour s'être embrassés langoureusement le jour de l'an sous ses branchettes verdâtres en se souhaitant la «bonne et heureuse». Par contre, certains l'ont en horreur parce qu'elle suce tel un vampire la sève des branches de leurs pommiers ou autres protégés. Car ce coquin de gui est une sorte de demi-parasite: il se comporte comme un pénible de gougat, pompant sélectivement l'eau et les sels minéraux de son hôte, tout en

produisant lui-même sa propre chlorophylle! Un peu comme s'il s'invitait à manger et qu'il débattait son lunch après la soupe tout en restant à table. Bon, au début, le petit ne fait pas trop de dégâts. Il peut même vivre sans embêter personne pendant un an ou deux, mais au fur et à mesure que la colonie qui l'accompagne s'agrandit, ses suçoirs bien ancrés dans le bois, il commence à sérieusement porter préjudice à l'arbre. Il l'affaiblit tellement qu'il peut en succomber. Il ne reste donc plus que ces boules vertes caractéristiques accrochées à la silhouette décharnée du mourant. De vrais fantômes symbolisant l'immortalité! Les Celtes et bien d'autres ont longtemps vénéré ses curieuses vertus curatives. On l'utilise encore de nos jours en phytothérapie pour soigner l'hypertension et la nervosité.

Légende et symboles

Le gui a en effet de quoi surprendre, nourrissant ainsi les légendes populaires. Premièrement, c'est la seule plante à défier la loi universelle du géotropisme en poussant en boule parfaite, projetant ses tiges tous azimuts y compris la tête à l'envers, façon freestyle. Deuxièmement, le nombre de ramifications successives permet d'évaluer l'âge du spécimen, sans le disséquer ni même le perforer. Et si on observe le végétal de plus près, on lui découvre un magnifique graphisme élégamment dépouillé et extraordinairement régulier. Sa façon de croître par multiples de deux force le respect. Son mode de dissémination est lui aussi singulier: les baies blanches, belles comme des perles mais toxiques à haute dose, sont in-

gurgitées en hiver par des oiseaux non migrateurs comme les grives et réparties au hasard de leurs déjections. Ce dépôt visqueux se colle facilement au support et les «aliens» contenus dans ce jus peuvent alors commencer leur œuvre. Voilà pourquoi il porte le joli surnom botanique de *Viscum album*. Bon appétit.

Une lutte impossible

Au grand dam des cultivateurs, la lutte contre ce fléau n'est que vaine: la seule méthode efficace consiste à scier la branche au-dessous de l'attaque du pique-assiette. Ne vous essayez surtout pas à traiter cette sangsue à l'herbicide car le produit se répartira dans votre arbre par les suçoirs et lui causera autant de dégâts qu'au parasite.



Et une astuce

Les branches de gui peuvent se conserver plusieurs semaines à l'extérieur, il suffit de leurs donner à boire: plongez-les complètement dans de l'eau tiède ou plantez chaque brindille fraîchement coupée dans un réservoir d'eau pour fleurs dissimulé dans la décoration. |

*maître horticulteur