



les influences  
de Sonia

Pour un projet de livre avec Isabelle Rozenbaum, je m'intéresse aux gens qui ont une aversion pour un ingrédient et j'essaie de les réconcilier avec une recette spécialement créée pour eux. La langue de bœuf présentée en lamelles très fines comme un carpaccio et recouvertes de la sauce anchois et thon du vitello tonnato a reconverti les plus réticents.

# Sur le bout de la langue de bœuf

La langue fut longtemps considérée comme un morceau de choix, de l'Antiquité au Moyen Âge. Au cours de banquets fantastiques, on dégustait toutes sortes de mets raffinés. En entrée étaient servis aussi bien des langues d'oiseaux ou de lapin que des langues de bovins. Aujourd'hui encore elle tient toujours son rang de gourmandise auprès des connaisseurs. On

la trouve facilement au marché, chez un tripié, et on peut la commander chez son boucher.

## BIEN CHOISIR SA LANGUE

La langue est un muscle, qui se transforme au fil des ans. Charnu et souple quand elle est jeune, elle s'allonge, s'affine et durcit en vieillissant. Choisissez donc une langue bien en chair, courte

et large, ce qui est un gage de jeunesse. La couleur de sa peau importe peu, car elle varie suivant les races. Si la robe de l'animal était tachetée, sa langue peut l'être également. La chair reste la même. Le poids moyen d'une langue crue est de 1,5 à 2,5 kg. Cuite, elle perd 45 % de son poids. On compte 200 g de viande crue par personne.

## PRÉPARATION

Si vous l'achetez fraîche, faites-la dégorger 2 à 3 heures dans de l'eau froide. Pour lui donner un goût plus prononcé, ajoutez une poignée de gros sel et laissez-la tremper toute une nuit. Si elle est en saumure, faites la dégorger de 2 heures à une nuit entière selon la concentration en sel de la saumure.

## Conservation

Plongez-la dans un bac rempli d'eau et de glaçons. Fraîche, vous pouvez la garder 24 heures au réfrigérateur. Une fois cuite, elle se conservera 3 jours dans la partie haute du réfrigérateur.

## Cuisson

La langue de bœuf doit cuire entre 2 et 3 heures suivant sa taille et sa tendreté, dans de l'eau bouillante parfumée d'un oignon, de carottes, d'une branche de céleri, d'un bouquet garni, d'une tablette de bouillon... Sa peau, épaisse, se décolle lorsqu'elle est cuite et encore chaude, à l'aide d'un couteau d'office et d'un torchon pour maintenir la langue. Le temps de pochage varie : pour la recette à la sauce piquante, retirez la peau en fin de cuisson, ce qui évite que les sucres ne migrent dans le bouillon et concentre le goût de la viande. Si vous voulez la parfumer, il est préférable de retirer la peau après une heure de cuisson, car ainsi les parfums du bouillon pénétreront la viande.

## Variante

La langue écarlate est une préparation traditionnelle. Travaillée en salaison et fumée, elle se présente comme un petit jambon. Sa peau est d'un rouge éclatant. On l'utilise froide, en salade, et elle entre dans la confection de la terrine de langue façon Lucullus, une célèbre gourmandise de Valenciennes revisitée par Christian Constant.

## Mille-feuille de langue et foie gras, façon Lucullus, de Christian Constant

PRÉPARATION : 45 MIN  
ATTENTE : 5 H

POUR 6 À 8 PERSONNES

• 600 g de langue écarlate tranchée finement • 400 g de foie gras de canard mi-cuit • 60 g de beurre ramolli • 2 c. à soupe de porto • 2 c. à soupe de cognac.

Accompagnement

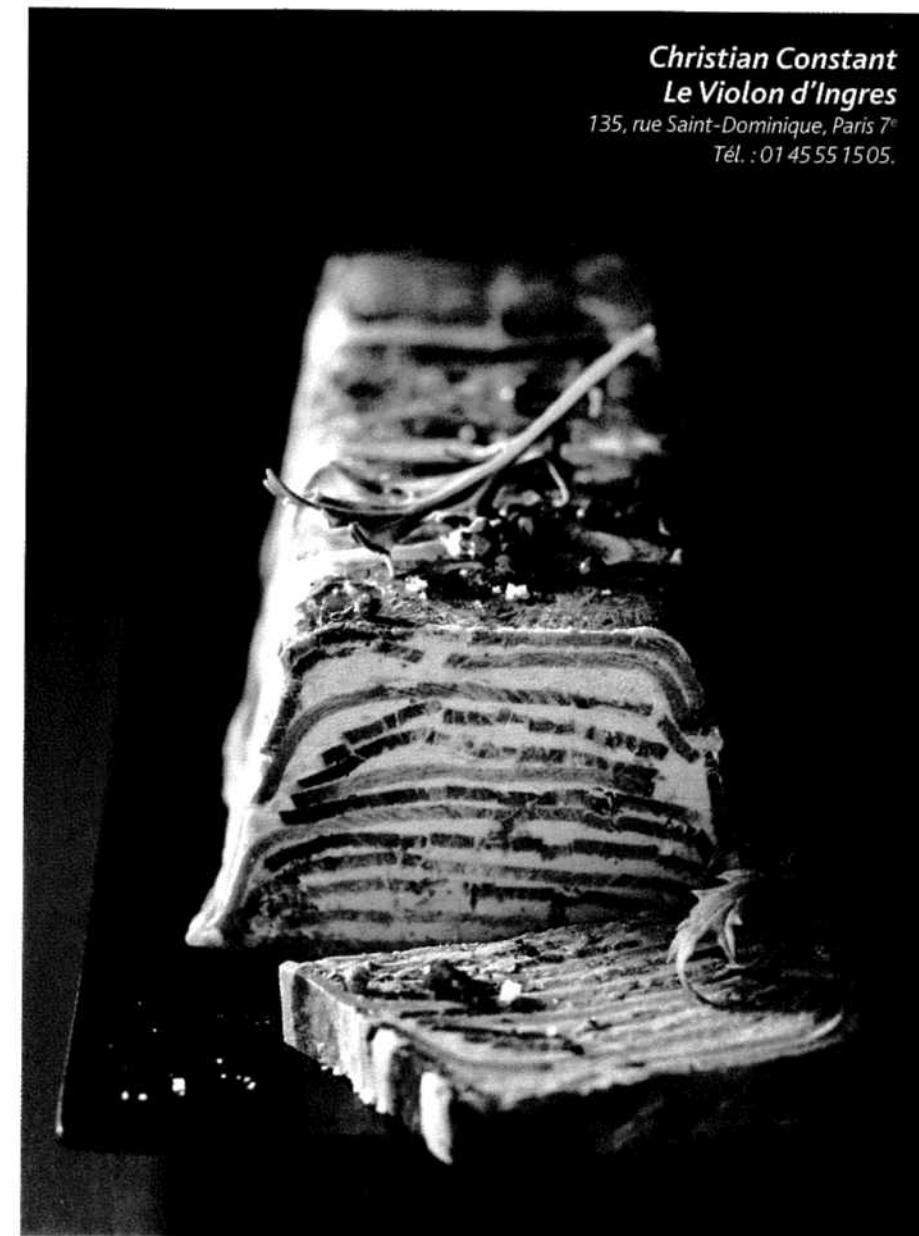
• 1 kg de haricots verts équeutés  
• 3 oignons nouveaux émincés  
• 1/2 bouquet de persil plat ciselé  
• 2 échalotes émincées • 50 g d'amandes entières • 100 g de croûtons de pain  
• 1 pain de campagne en tranches • Fleur de sel de Guérande • Poivre du moulin.

## RÉALISATION

• Dans un récipient, fouettez énergiquement le foie gras avec le beurre. Ajoutez le porto et le cognac petit à petit, car la mousse ne doit pas être trop liquide.  
• Chemisez un moule à cake de 1 litre de plusieurs épaisseurs de film alimentaire en le laissant largement dépasser des bords.  
• Tartinez les tranches de langue d'une mince couche de mousse de foie gras. Étalez-les dans la terrine en couches superposées. Rabattez le film par-dessus. Tapotez le moule sur le plan de travail puis pressez fortement pour chasser les bulles d'air emprisonnées entre les couches. Placez au réfrigérateur 5 h au moins.

• Faites cuire les haricots verts 10 min dans de l'eau bouillante très salée. Refroidissez-les dans de l'eau glacée et égouttez-les. Séparez-les en fagots. Assaisonnez-les d'une vinaigrette à l'échalote et au persil. Saupoudrez d'amandes concassées et de croûtons de pain. Parsemez de lamelles d'oignons.  
• Disposez sur chaque assiette 3 tranches de mille-feuille et un fagot de haricots. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre.  
• Servez avec du pain de campagne toasté.

Où trouver de la langue écarlate  
Chez Dubernet, 2, rue Augereau, Paris 7<sup>e</sup>.  
Tél. : 01 44 55 50 71.



Christian Constant  
Le Violon d'Ingres  
135, rue Saint-Dominique, Paris 7<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 55 15 05.