

Le bateau à quai et équipage confiné ? Et si on parlait de produits de la mer que l'on a (ou pas) oubliés dans notre cuisine moderne...  
Connaissez-vous le Garum ?

Il y a deux ans, je visitais la Toscane avec des amis et lors de notre marché, je demandais au poissonnier ce qu'il y avait dans ces petits flacons « *colatura di alici* » vendus à 17 euros les 100 ml : « *c'est du jus d'anchois, le garum des romains, me dit-il, utilisez-le en très petite quantité avec des linguini alle vongole par exemple.* » Et hop dans les bagages de retour.

J'ai la chance d'habiter près de Nîmes qui a inauguré, en 2018, un splendide musée de la romanité. Lors de ma première visite, j'avise dans la librairie du site un livre de recettes proposant de « *Dîner comme un empereur romain* ». Curieux ! Écrit par une italienne en anglais, mais pas d'autre livre de cuisine sur l'époque romaine. Je l'emmène pour rejoindre le flacon et en apprendre plus sur ce fameux garum. Après quelques recherches, j'ai trouvé plusieurs livres sur la cuisine romaine et le garum.



### Bon, c'est quoi en fait ?

C'est du **jus de poisson saumuré à la mode romaine**. Comme le *Nuoc Mam* à la mode asiatique ou encore la sauce d'huître japonaise, des arômes concentrés dans du sel. La recette vient de plus loin, Grèce et Babylone d'après les auteurs et a été adaptée aux conditions locales au fur et à mesure de l'extension de l'Empire romain. On trouve des vestiges d'usine à garum autour de la Méditerranée Pompeï, Nabeul Tunisie et aussi en Bretagne (caves à garum des Plomarc'h, Lanevry et Kerlaz).

Une des recettes rapportée par Hubert Monteilhet, dans son roman *Néropolis* en détaille le **processus de fabrication** : « *Au fond de la jarre, un tapis d'herbes odorantes, aneth, coriandre, fenouil, céleri, sarriette, sclarée, menthe, rue, livèche, pouliot, serpolet, origan, bétoine... J'en oublie une. Ah, oui : l'argémone. Très important, m'a-t-on dit, l'argémone. Puis une couche de poissons gras sortant de l'onde douce ou amère : anguilles, saumons, aloses, maquereaux ou sardines... Puis une épaisseur de deux doigts de sel. Et ainsi de suite jusqu'au sommet. On ferme et on attend sept jours, la semaine des astrologues en l'honneur des sept planètes qui régissent l'univers. Puis on touille cette pâtée vingt jours de suite. La sublime liqueur qui s'écoule alors de la jarre comme de l'huile, c'est le garum vierge, le premier jus. Tel était le « garum de la société », que notre père faisait venir de Carthagène. Mon cuisinier achetait son garum à 6.000 sesterces la petite amphore de deux congés.* »  
Le résultat donne une sauce très salée au goût puissant. »

Évocation aquarellée de la fabrique de salaisons de poisson de Neapolis (Nabeul) en Tunisie (M. Dusost, J.-M. Gassens et J.-P. Narhamy).

Ou bien alors, puisque nous sommes pêcheurs, pourquoi ne pas profiter d'une **belle pêche de maquereaux**, par exemple, pour faire **son propre garum** ? Même le grand chef étoilé Alain Ducasse propose une recette de garum sur son site. Quant à moi, je vous propose la recette suivante adaptée de la Maison de garum à Pompei :

- prévoir un récipient en terre avec un robinet en bas (genre vinaigrier) d'au moins 4 litres de contenance avec un couvercle large ;
- poissons : 2 kg de petits maquereaux entiers très frais et/ou thon
- 500 g de sel marin ;
- une branche de sauge plus une de romarin ;
- 40 g de poivre noir ;
- 20 g de graines de fenouil ;
- 20 g de feuille d'aneth séché ;
- mélangez le sel et les épices et disposez sur le filtre ;
- disposez une première couche de poisson puis une couche de sel épaisse ;
- recommencez et finissez par une dernière couche de sel ;
- veillez à ce qu'il n'y ait pas de vide entre les poissons ;
- tassez et pressez le couvercle ;
- laissez reposer 7 jours ;
- ensuite et pendant 20 jours, on mélangera jusqu'au fond. Au bout de ce temps, on recueille la liqueur qui s'écoule, votre premier garum.

Pour tester le goût, une idée : faites donc des praires, des tielles ou des palourdes avec des linguines ou des spaghettis et ajoutez une cuillère à café de garum.

Si toute cette préparation vous laisse perplexe mais que vous souhaitez essayer ce goût, on peut se procurer du *colatura di alici* dans les bonnes boutiques de produits italiens, le remplacer par un très bon *Nuoc Mam (Phú Quóc)*.

En discutant avec mon ami Paul Luu, qui a une immense culture, de l'utilisation de *Nuoc Mam* comme attractant pour nos leurres de pêche (nous y reviendrons), il m'a expliqué la fabrication du *Nuoc Mam* dans le sud-est asiatique. On pourrait commencer ce propos sur le *Nuoc Mam* par une devinette un peu incongrue : « *quel est le point commun entre le Nuoc Mam de Phú Quóc et le cognac ?* »

Le lien qui existe entre ces deux produits somme toute assez différents est l'Appellation d'origine protégée (*Contrôlée* avant en France) reconnue par l'Union européenne.



C'est en effet grâce au cognac et nos amis du BIC (Bureau interprofessionnel du cognac) que la France a sensibilisé le Viêt Nam à l'importance d'utiliser les AOC de l'époque (années 90) pour protéger ses produits typiques, et par la même occasion faire reconnaître la protection de ses propres produits que nos amis asiatiques avaient tendance à copier et vendre sur le marché international.



C'est ainsi que le cognac a permis aux vietnamiens de préparer leur première AOP (AOC à l'origine) en travaillant sur le cahier des charges du *Nuoc Mam* de *Phú Quốc*. Si plus d'une quarantaine de produits alimentaires vietnamiens sont protégés par une indication géographique nationale, seul le *Nuoc Mam* de *Phú Quốc*, la sauce de poissons de *Phú Quốc* bénéficie de la reconnaissance et de la protection européenne d'une AOP.

L'AOP reconnaît le lien avec l'aire géographique. Ainsi, l'île de *Phú Quốc* est dans la baie de Rach Gia et Ha Tien (golfe de Thaïlande) qui est le confluent de nombreuses rivières qui transitent par le delta du Mékong et le Tonlé Sap du Royaume du Cambodge. Ces cours d'eau transportent des alluvions et des composés organiques et contribuent à l'existence d'un habitat idéal pour le chinchard et l'anchois, ce qui donne à ces **poissons une meilleure qualité** (plus gros et plus gras) que ceux que l'on trouve ailleurs.

En outre, **chaque étape nécessaire à l'élaboration du produit fini est réalisée manuellement, de la capture à la fermentation**. Pour élaborer leur sauce traditionnelle, les habitants de l'île font fermenter les anchois pendant une année environ dans d'énormes tonneaux en bois stockés dans des entrepôts dans l'obscurité. Cette technique produit un liquide riche et doré à la saveur âcre et aux nuances bien supérieures à celles des sauces concurrentes produites dans d'autres régions asiatiques, où les durées de fermentation sont généralement plus courtes.

La sauce de poissons *Phú Quốc* a donc des caractéristiques particulières qui la distinguent des autres sauces de poissons du Viêt Nam comme les sauces de poissons de Phan Thiét et de Cát Hải : une couleur rouge-brunâtre foncé, une odeur spéciale et délicate, sans note de poisson et d'ammoniaque, un goût salé, assorti d'une saveur fortement sucrée et naturellement grasse en raison des protéines naturelles et de la graisse de poisson.

Le *Nuoc Mam* de *Phú Quốc* est comme tous les liquides obtenus par lyse de la chair de poissons en présence de sel, **extrêmement riche en acides aminés mais aussi riche en sel**. Attention à ne pas en abuser !

Au prochain épisode, nous vous parlerons de l'utilisation de ces jus de poisson pour la pêche. À bientôt.