

DE SAISON Pilier séculaire de la cuisine en Romandie à l'instar de sa sœur la choucroute, la compote aux raves s'est faite plus rare et a déserté les assortiments de produits du terroir. Sauf au Domaine Le Pontet, à Gingins (VD).

Alexandre Mestral redonne un lustre mérité à la compote aux raves



Également appelées navets blancs, les raves perdent leur belle teinte violette à l'épluchage. Une fois rapées – en l'occurrence par Noémie, la belle-fille d'Alexandre Mestral (à g.) – elles seront mises à fermenter dans la saumure pour trois à quatre semaines en cuve avant d'être conditionnées.



© PHOTOS GUILLAUME MEJEVAND

À la campagne, les légumes fermentés en saumure ont longtemps été très populaires, en raison de leur saveur affirmée et surtout de leur aptitude à la longue conservation. Tant en Suisse alémanique qu'en Romandie, choux et navets blancs ont ainsi connu un succès considérable en tant que «compotes» (un terme attesté dès le XIII^e siècle pour désigner la recette, identique pour les deux légumes), avec un âge d'or au XIX^e siècle et jusqu'à 1950. À partir de cette date, avec l'étiollement du mode de vie campagnard, elle a progressivement perdu son statut de mets quotidien pour prendre celui de plat de brasserie, voire de spécialité limite confidentielle dans sa version aux raves.

La tradition n'a pourtant pas totalement disparu, et les amateurs sont toujours là. Alexandre Mestral a pu s'en rendre compte: «L'an dernier, j'ai fabriqué environ 15 kilos de compote, un peu par hasard, ne sachant que faire d'un petit contingent de raves de mon jardin. Le succès m'a surpris et j'ai décidé de retenter le coup cette année, avec un volume un peu plus élevé de raves.»

Privée d'air, pas de sel

Dans la cuisine de la ferme familiale, sur les hauts de La Côte, les raves attendent sagement leur transformation. Aidé par sa belle-fille Noémie – sa fille Zoé viendra un peu plus tard mettre elle aussi la main à la pâte –, Alexandre Mestral commence par peler les légumes, avant de les râper en

lamelles d'environ 5 mm de largeur. «Ensuite, on les met à saumurer en y ajoutant du sel à raison de 3% par rapport au poids des raves crues.» La quantité est généreuse, elle va être incorporée soigneusement aux raves au prix de plusieurs minutes de remuage à la main. «Le sel lance la fermentation lactique et «cuit» en quelque sorte les légumes, qui rendent beaucoup d'eau, précise le producteur. Le mélange doit donc être le plus homogène possible. Et quand on appuie sur la masse du plat de la main, l'eau doit recouvrir les doigts.»

Une fois l'appareil bien mélangé, il est placé à fermenter dans une cuve sous vide, du type de celles qui s'utilisent en œnologie, munie d'un «chapeau flottant» qui s'adapte au volume réel du contenu grâce à un joint gonflable. «Il faut éviter le contact de l'air pour que la compote ne s'oxyde pas», précise encore le producteur. C'est d'ailleurs pour la même raison que ce dernier, qui prépare ses 25 kilos de compote aux raves par petites quantités ajoutées l'une après l'autre dans la cuve, veille à bien tasser chaque couche avant d'y superposer la suivante. Et verse quelques gouttes de citron sur la dernière.

Un goût plus suave

Une fois ainsi livrée aux bactéries lactiques, la compote va fermenter durant trois à quatre semaines à une température comprise entre 15°C et 18°C. Dès la troisième se-

VERTUEUSE MALGRÉ SA RÉPUTATION

Comme sa sœur la choucroute, la compote aux raves pâtit d'une réputation de plat lourd pour mangeur immodéré... Mais sans les traditionnelles cochonnailles et patates dont on la garnit traditionnellement, elle peut faire preuve au contraire d'une grande bonne volonté diététique, surtout consommée crue: à 90% composée d'eau, elle est très peu calorique, quasi exempte de graisses et riche en vitamines et sels minéraux. Et comme tout mets fermenté, elle contient des bactéries lactiques qui favorisent la bonne santé de l'intestin et renforcent le système immunitaire.

LE PRODUCTEUR ALEXANDRE MESTRAL

Lorsque le jeune agriculteur a repris le domaine familial de Gingins en 2015, il l'a rapidement fait évoluer en une entreprise de production, transformation et vente de spécialités du terroir. Sans crainte de faire preuve d'audace et de fantaisie: son premier produit estampillé «Domaine Le Pontet», une polenta 100% locale, a été élaboré à partir d'une variété de maïs tessinoise censée ne pas pouvoir s'acclimater au pied du Jura vaudois. «Il suffit qu'on me dise qu'une chose est impossible pour me motiver à me lancer», sourit-il. Son assortiment, qu'il vend sur les marchés locaux et de Noël, comprend des huiles de colza, de noix ou de lin pressées à froid sur le domaine, des farines de blé complètes et de la farine de maïs – un sous-produit de sa polenta qui lui permet d'utiliser «100% de chaque grain», principe d'efficacité qu'il affectionne. Ses produits partagent d'ailleurs parfois leur emballage avec ceux de sa compagne, Caroline Cuennet, créatrice de vinaigres, sirops et liqueurs... Son prochain projet: de l'huile de colza aromatisée à la truffe, qui pousse en abondance dans le coin. «J'adore chercher, créer et cuisiner et j'ai envie de me profiler sur des produits de niche qu'on ne trouve pas forcément facilement», conclut celui qui est devenu membre du comité de l'association Marché Paysan.



maine, Alexandre Mestral la goûte chaque jour. «Plus elle est fermentée, plus son acidité est prononcée, comme celle de la choucroute. Mais avec la compote aux raves, on cherche précisément une saveur moins forte que celle du chou.» Il n'attendra donc pas trop avant de la conditionner en petits pots de verre, avec une fine couche de sel disposée sur chaque bocal pour assurer sa bonne conservation. «Elle sera de toute façon moins blanche que celle du commerce, qui est emballée sous atmosphère protectrice», souligne-t-il. Et devra être rincée à l'eau claire avant d'être préparée. Crue ou cuite, flanquée de son petit salé et de son saucisson, ou en salade, pour rendre pleinement justice à ses qualités nutritionnelles.

BLAISE GUIGNARD ■

+ D'INFOS www.marchepaysan.ch