



FOOD / ÉTÉ

Les abats, impopulaires plats populaires

Dégôts et des couleurs (1/6) «Libé» tente de vous faire apprécier une sélection de mets clivants ou qui ont moins la cote que d'autres. Cette semaine, les mal-aimées tripes, cervelles ou langues auxquelles nos palais ont rarement été éduqués.

Comment expliquer qu'on se damnerait pour un plat, mais que d'autres nous repoussent ? Cette question, on se l'est souvent posée, en voyant ce pote engloutir un carpaccio de bœuf ou cet autre siroter un pastis bien frais. A chaque fois, on a voulu, nous aussi, en être. Mais rien n'y fait : ces tranches molles au goût de fer nous écœurent, sans parler de cette saveur anisée qui agresse notre palais. Pour autant, rien n'est figé : à une époque, l'idée d'avaler une huître nous soulevait le cœur, alors qu'on s'en envoie facilement une douzaine aujourd'hui. Traumatismes d'enfance, mauvaise réputation, blocages culturels... Cet été, chaque samedi, des mangeurs se livrent sur leurs aversions alimentaires, et des chefs leur répondent avec des pistes pour tenter de les surmonter. Début des agapes avec un des mets les plus clivants : les abats.

Pourquoi on les déteste

Tripes, langue, cervelle, foie, rognons, groin, tête... Cette énumération vous donne la nausée ? A Béatrice aussi. Présentez-lui un abat et elle prendra la fuite. «*Je me souviens quand ma mère cuisinait des rognons de porc à mon père, je parlais de la maison tellement ça puait... J'ai encore l'odeur dans le nez !*» raconte la retraitée de 66 ans. Si

Béatrice n'est pas viandarde, c'est la faute de ces scènes, vues, enfant, dans des fermes bretonnes. «*Je me souviens du cri du porc égorgé, ça m'a dégoûtée.*» Du jambon, passe encore. Mais du foie ou du cœur ? Impossible. «*Je ne comprends même pas qu'on mette ça dans sa bouche. Même le voir, pour moi, c'est insupportable ! Il y a toujours le hurlement de l'animal qui revient...*»

Il faut dire que l'apparence des abats laisse peu de doute sur l'origine du produit : c'est une confrontation directe à l'animal mort. «*Les abats renvoient plus au sauvage, au vivant... Un steak haché, l'animal est très loin*», confirme Charles de Lagausie, l'un des derniers artisans tripiers de France, installé au marché Victor-Hugo à Toulouse. Pour Laëtitia Visse, à la tête du restaurant La femme du boucher, à Marseille, la peur des abats est symptomatique de notre relation un peu hypocrite aux animaux que l'on met dans notre assiette : «*Ça nous arrange d'acheter un steak mis sous vide car c'est plus difficile à assimiler à un être vivant*», confirme celle qui a fait du cinquième quartier (les produits qui ne sont pas rattachés à la carcasse de l'animal) son terrain de jeu culinaire, comme toute une génération de jeunes chefs.

La restauratrice raconte s'y être mise par curiosité, alors même qu'elle n'en

était pas amatrice. Comme beaucoup d'entre nous, on ne lui en a jamais servi à la maison. Contrairement aux aliments auxquels notre palais s'éduque dès le plus jeune âge, «*les abats, qui ne font pas partie de nos habitudes de consommation, ne bénéficient* ●●●

●●● *pas de cette familiarisation précoce*», éclaire Sandrine Monnery-Patris, chargée de recherches au Centre des sciences du goût et de l'alimentation de l'Inrae. «*Ces produits ont aussi été desservis par les cantines scolaires*, regrette Laëtitia Visse. *La langue surcuite avec une sauce diable, il n'y a aucune raison que les gens aiment ça.*» La cheffe marseillaise insiste sur la nécessaire fraîcheur des produits : «*Les rognons, quand la bête a été bien élevée, c'est super bon et ça ne pue pas !*»

L'enjeu est aussi sanitaire, pointe le nutritionniste Anthony Berthou. Des conditions d'élevage rigoureuses sont indispensables pour éviter tout risque de contamination – une crainte qui, depuis la crise de la vache folle, a porté un coup à la consommation de ces «*organes, qui peuvent stocker des résidus de pesticides, de médicaments*», met en garde l'auteur de *Remettez du bon sens dans votre assiette* (Actes Sud, 2025). Une fois ces précautions prises, ces aliments ont une «*très grande densité nu-*

tritionnelle, de la vitamine A, de la B12, de la choline, du fer, du sélénium...» liste le spécialiste. Les défenseurs de l'abat font aussi valoir l'argument anti-gaspi. «Aujourd'hui, tout le monde veut la même chose. Mais qu'est-ce qu'on fait du reste de l'animal?» interroge Charles de Lagaussie. Pour le tripier, le «consommer entièrement, c'est la meilleure façon de le respecter». En ces temps de crise, les abats, «plat populaire» par excellence, sont aussi bien plus économiques que les morceaux plus nobles.

Comment les apprécier

Pour Laëtitia Visse, l'astuce tient en un mot : la friture. «Le beignet, ça fait tout

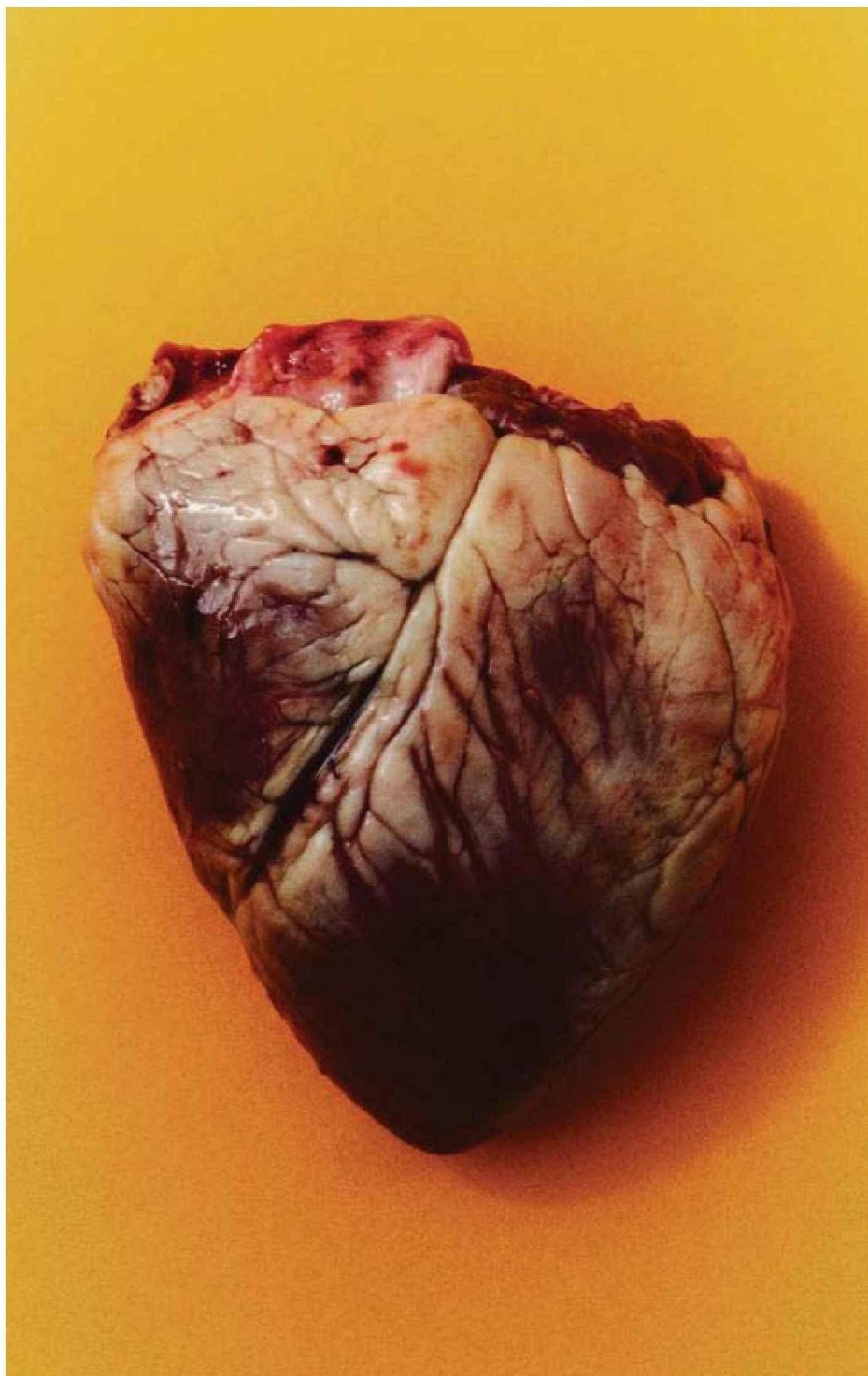
passer, ce côté croustillant, réconfortant... Un beignet de cervelle est plus attrayant visuellement qu'une cervelle au beurre au milieu de l'assiette», estime la cheffe. Le plus accessible des abats, selon elle ? Les rognons blancs, autrement dit... les testicules d'agneau. «C'est peut-être la partie qui fait le plus flipper, mais contrairement à ce qu'on imagine, ce n'est pas fort du tout», plaide l'autrice de l'ouvrage *les Couilles : dix façons de les préparer* (éd. de l'Épure, 2020). Elle les prépare avec du chorizo et des champignons et assure qu'ainsi accommodé, on n'y voit que du feu. La cheffe recommande tout de même de tenter d'abord l'expérience

au restaurant avant de se mettre aux fourneaux. Si vous voulez vraiment vous lancer, elle suggère de commencer par des anticuchos – des brochettes de cœur de bœuf mariné, à faire griller au barbecue. «Si vous ne dites pas ce que c'est, personne ne devinera !» On préconise quand même de jouer la transparence au moment du service, pour éviter de se fâcher avec ses invités.

JULIETTE DEBORDE

**LE WEEK-END PROCHAIN
LE FROMAGE**

Photo **FLORENT TANET**



Du jambon, passe encore. Mais du foie ou du cœur ? Impossible.