

# Le gardon, vedette du Terroir du Léman

**Dans son atelier du Haut-Lac, Benoît Girardon concocte artisanalement, de A à Z, ses Délices du Gardon. Mais pourquoi ce poisson du lac Léman, plutôt que perche, fera, omble ou encore brochet?**

**FRANÇOYSE KRIER.** «Si l'on n'aime pas le poisson, il faut goûter le gardon...» Telle est l'une des devises de Benoît Girardon, anciennement Chef de cuisine dans plusieurs établissements français et romands, actuellement responsable de production et créateur de la marque Le Terroir du Léman.

Originaire de la région d'Arles, au sud de la France, le tout jeune Benoît remporte un premier concours à 5 ans, avec une pêche de 2 gros gardons. Aujourd'hui c'est ce poisson que l'entrepreneur du bout du lac transforme en fines crèmes à tartiner composées à 80 % de poisson du lac Léman.

C'est en tant que Chef de cuisine que Benoît Girardon choisissait les produits auprès des pêcheurs du lac. Et c'est au cours de balades accompagnatrices qu'il apprend que seulement 50 % de la faune aquatique est gardée pour la consommation d'une clientèle cible (restaurants, privés) davantage intéressée par la fêra ou le brochet que par le gardon jugé difficile à travailler par certains, sans doute en raison de la forme particulière – en Y – de ses arêtes.

## Processus entièrement artisanal

«Lever les filets avec un couteau demande une technique particulière car ce sont des petits poissons. C'est un geste à acquérir», explique le jeune entrepreneur à qui, fin 2018, les pêcheurs offrent des gardons dans le but d'essais à effectuer en cuisine afin de valoriser le produit. Un défi intéressant: «Quatre essais dans un premier temps, avec la nature comme ligne directrice. Je me suis inspiré de la fameuse brandade, spécialité nîmoise, à base de cabillaud et qui ne contient pas de pommes de terre. J'ai conçu à ma manière une brandade dans laquelle j'ai ajouté des pommes de terre et de l'ail. Il a fallu faire quelques ajustements au niveau de l'affinage, des proportions, des déclinaisons, sachant que je travaille avec des matières qui sont vivantes comme l'ail noir, trésor précieux découvert lors de mes recherches parmi les fournisseurs et artisans locaux. Meilleures sont



Les crèmes à tartiner Délices de gardon, composées à 80 % de poissons du Léman, sont déclinées en plusieurs versions.

Den Fischaufstrich «Délices de gardon» gibts in verschiedenen Varianten, immer aber mit 80 Prozent Fisch aus dem Genfersee.

les matières premières moins il y aura de travail dessus et plus on respectera le produit.»

## Effervescence de saveurs et de textures

Dans son atelier, Benoît Girardon s'affaire avec des poissons frais achetés entiers, juste écaillés, qu'il lève en filets, en ôte les arêtes et les cuisine avec tous ses secrets: un gros mixeur, des bocaux stérilisés puis subissant un refroidissement à cœur rapide, l'étiquetage réalisé manuellement, comme tout le reste. «Le filet de poisson absorbe beaucoup d'eau. Une fois qu'il est travaillé il faut l'égoutter en chambre très froide entre 0 et 2° afin qu'il perde un peu de son eau. Tout le processus est réalisé et contrôlé artisanalement, de même lorsqu'il s'agit de la cuisson. Selon les volumes, pour une, deux ou trois por-

portions, la crème et l'huile ne mettront pas le même temps à entrer en ébullition. Avec une machine, aucune vérification du processus, ni du travail fini ne serait possible. Puis le tout est passé au tamis très fin et mis en bocaux stérilisés de 156 ml. Tous les produits Délices, certifiés sans gluten, avec lactose, se consomment de préférence à la sortie du réfrigérateur, afin d'obtenir un niveau optimal au point de vue saveurs et textures.

## Rendre ses lettres de noblesse au poisson blanc...

... Une autre devise de Benoît Girardon, associé à Sylvie et Olivier Ferrari, grands défenseurs de l'écosystème, co-fondateurs de One Nature Foundation\*, avec lesquels il crée en mars 2019 le Terroir du Léman.



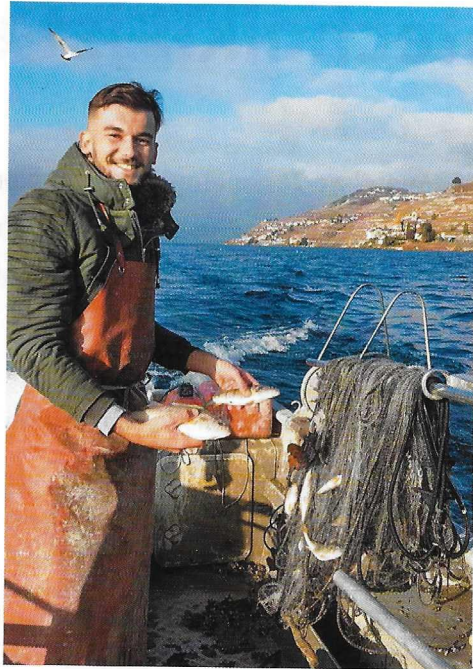
«Pour moi, les poissons blancs omniprésents dans l'eau du lac sont tout aussi goûteux. Côté poissons, Christophe Liechti et sa copilote Christine, à Noville, m'approvisionnent tous les jours. Serge Guidoux de la Pêcherie d'Ouchy, me prévient lorsqu'il a de belles quantités à me proposer.»

La production des Délices du Gardon du Lac Léman mise au point par Benoît est composée à 80 % de poissons du lac et de produits locaux. Ces crèmes à tartiner sont déclinées en plusieurs versions comme celle au Citron confit très appréciée lors de la Fête des Vignerons 2019, au Caveau de Hadès et des Marins-Pêcheurs, à Vevey. «Ce fut le meilleur test à grande échelle de nos produits et nous sommes rapidement tombés en rupture de stock! Le bouche-à-oreille a parfaitement fonctionné. Les Hamburgers de poissons, dégustés avec vue sur le Léman, y ont connus un franc succès! On proposait également des petites terrines de mousseline de poissons à base d'écrevisses, nappée d'une bisque, servies avec de la cuchaule. Un mariage du côté brioché au safran et de l'écrevisse très raffiné». Aux versions fixes s'ajoutent des versions saisonnières: aux asperges vertes, morilles, bolets, truffes suisses au goût de sous-bois et aux morceaux de truffes incorporés crus...

### Une incroyable palette aromatique

Toutes les déclinaisons de Délices de gardon certifiées sans gluten, avec lactose, ont été pensées avec des produits naturels qui s'harmonisent avec le poisson comme l'aneth, herbe aromatique se mariant le mieux avec le poisson; le citron meilleur agrume accompagnateur du poisson; le safran très utilisé en cuisine méditerranéenne; l'ail noir, condiment essentiel pour la santé. «On peut ressentir en bouche des notes de fruits secs, de pruneaux, de figues séchées, de champignons, alors qu'il n'y en a pas. La recette actuelle laisse au palais un goût de mousse de foie de volaille, alors qu'on est sur un poisson à l'ail noir. Actuellement, des Délices de gardon fumé sont en essai.»

Lancés récemment, des produits à base d'écrevisses du lac Léman, sans gluten, sans lactose: une réduction de bisque d'écrevisses, pour napper un poisson, un filet de volaille, terminer la cuisson d'un risotto. Un Velouté d'écrevisses, dans l'esprit d'une bisque liée qui se mange comme une soupe, en format de 700 ml pour 2 personnes. Ou encore des écrevisses du lac décortiquées, en saumure légère.



Benoît Girardon, le Léman et des Délices en vue...  
Benoît Girardon mit fangfrischen Rotaugen.

### Du rêve à la réalité...

Depuis sa première pêche de 2 gardons à la transformation de son poisson de prédilection, Benoît Girardon projette de créer des terrines avec les poissons des lacs suisses, à commencer par Neuchâtel.

Si le citron vient de Sorrente, sur la Côte amalfitaine, les jeunes citronniers plantés par Audrey, la compagne de Benoît, attendent d'être greffés sur le tronc de cognassiers, de manière à obtenir des citrons poussant en terrain et climat suisses.

Soucieux de l'environnement, Benoît a fait le choix de l'utilisation d'un service livraison raisonné par une personne privée qui regroupe différents producteurs et pratique régulièrement les livraisons dans toute la Suisse romande.

A la demande, le jeune entrepreneur travaille aussi des produits finis destinés aux restaurateurs, afin de faciliter le travail des Chefs: steaks hachés, saucisses, quenelles, raviolis de poissons...

Bienvenues sur les tables de fêtes, les crèmes à tartiner proposées par Le Terroir du Léman sont à découvrir dans une quarantaine de points de vente. *fk*

[www.leterroirduleman.ch](http://www.leterroirduleman.ch)

\* association qui soutient toute action d'éducation dans la prise de conscience de la préservation de l'environnement.

## Köstlichkeiten aus dem Rotauge

«Wer Fisch nicht mag, sollte einmal Rotauge probieren», sagt Benoît Girardon. Der ehemalige Küchenchef ist in Südfrankreich aufgewachsen, schon als Knirps fischte er seine ersten Rotaugen. Heute stellt er aus dem Fisch, den zwei Berufsfischer für ihn aus dem Genfersee ziehen, einen Fischeaufstrich her, den er unter der Marke «Terroir du Léman» verkauft. Seine «Délices de gardon» (zu deutsch etwa «Köstlichkeiten aus dem Rotaugen») werden in Vevey mit lokalen Zutaten handwerklich produziert. Der Aufstrich eignet sich als Apéro, serviert auf Toast, Blini oder im Glas.

Das Rotaugen gilt wegen seiner geringen Grösse als schwierig zu verarbeiten und war für Berufsfischer bisher kaum rentabel, da die Konsumenten vor allem nach Felchen oder Egli aus dem Genfersee verlangten. Girardon will dem Rotaugen mit seinen Produkten neuen Wert verleihen. Denn geschmacklich stehe der massenhaft vorkommende Weissfisch den sogenannten Edelstücken in nichts nach, sagt Girardon. «Und das Filettieren der kleinen Fische lässt sich lernen.» Im März 2019 brachte Girardon seine ersten Aufstriche auf dem Markt. Inspirieren lassen hat er sich dabei von der berühmten Brandade, einem Fischpüree, das in Nîmes aus Kabeljau produziert wird. Girardon verwendet dafür mindestens 80 Prozent Fisch aus dem Genfersee, dazu kommen Kartoffeln und andere regionale Zutaten. Neben der Nature-Variante bietet Girardon seinen Fischeaufstrich auch in Varianten wie etwa mit schwarzem Knoblauch aus Montreux, konfiertem Zitronen oder Trüffel aus dem Waadtländer Jura an. Eine Version mit geräuchertem Fisch ist in Entwicklung.

Sein neuester Streich sind Produkte mit Flusskrebse aus dem Genfersee: eine reduzierte Krebs-Bisque, die sich als Sauce für einen Fisch eignet oder einem Risotto den letzten Touch verleiht; eine sämige Krebsuppe im 7 dl-Glas und Krebsfleisch in einer leichten Salzlake. Zu kaufen gibt es die «Délices de gardon» in rund 40 Spezialitätengeschäften in der Romandie sowie im Online-Shop von «Terroir du Léman». *fk*