

# QUAND LE GARDON S'INVITE À L'APÉRO



Le gardon peut enfin retrouver ses lettres de noblesse.

**F**éra, omble chevalier, brochet, truite, perche... À la carte des restaurants, ces cinq espèces sont les stars du Léman. Mais qu'en est-il des autres – brèmes, tanches, gardons, chevaines... - grandes oubliées de nos assiettes qui, une fois pêchées, sont rejetées inertes, dans les eaux claires du lac ? Quand Benoît Girardon découvre ce grand gâchis, une idée germe dans sa tête. « *Au cours d'une discussion avec un pêcheur, explique le jeune chef de 27 ans, celui-ci m'avoue avoir balancé en un an plusieurs tonnes de gardons. Quel gaspillage, d'autant que très goûteux et abondant, ce poisson est aussi riche en oméga 3 que la sardine ! Mais les professionnels le boudent car il a un grand défaut. À cause de ses nombreuses arêtes, il est difficile à travailler et donc trop peu rentable. Mais moi, j'ai eu envie de lui donner sa chance en imaginant de quelles manières je pourrais le cuisiner et le valoriser...* »

Formé derrière les fourneaux de grandes toques doublement étoilées – l'Ariésien Jean-Luc Rabanel et le Nîmois Michel Kayser- qui lui ont transmis leur passion pour les poissons et les fruits de mer, il se voit aujourd'hui davantage en chef d'entreprise. « *Un rêve depuis mon adolescence, souligne cet adepte de la Slow Food. En 2019, j'ai concrétisé mon projet en créant à Vevey Le Terroir du Léman. Labellisée Vaud +, notre gamme LES DÉLICES DE GARDON répond à des exigences éthiques, locales et écologiques. Tout est fait maison, de la mise en bocal à l'étiquetage.* »

En effet, ces mousses à tartiner sont élaborées sans additifs (colorants, conservateurs, texturants) et déclinaées en différentes recettes, nature, fumée à froid au bois de hêtre, à l'ail noir de Montreux, à la truffe du Jura, à la spiruline vaudoise de Lonay mais aussi au safran, à l'aneth, au citron confit certifiés bio. « *J'ai été contraint de faire de nombreux essais avant de trouver la texture idéale, soyeuse, aérée mais ferme, à servir bien fraîche* », reconnaît Benoît. Un conseil : pour accompagner la subtilité de ces Délices et épater vos amis, misez sur la Braise d'Enfer, un chasselas des frères Dubois qui apportera à votre apéro une jolie note gastronomique.



Grâce au chef Benoît Girardon, ce mal aimé à la saveur pourtant délicate, retrouve une seconde jeunesse sous la forme d'une gamme de mousses à tartiner crémeuses, bien ancrées dans leur terroir.



**Et aussi !**  
ÉCREVISSES EN RÉDUCTION DE BISQUE,  
EN SAUMURE OU EN VELOUTÉ, PÊCHÉES  
EXCLUSIVEMENT EN SUISSE, SONT ÉGALEMENT  
PROPOSÉES PAR LE CHEF. DE QUOI CONSOMMER  
CHEZ SOI DES PRODUITS DIGNES  
D'UNE TABLE ÉTOILÉE.

Ventes :  
[leterroirduleman.ch](http://leterroirduleman.ch)  
et différentes boutiques  
mentionnées sur le site.

Benoît Girardon, d'origine nîmoise, s'est installé au bord du Léman en 2015. Il est membre de l'Alliance des chefs, qui défend en Suisse une gastronomie locale et bio.