



LE MORSE



SECTION PLONGEE DE MARSEILLE-SPORTS
NUMERO 123 - Décembre 2010

Marseille-Sports Loisirs
Culture
Siège Social
10 rue Girardin
13007 Marseille
<http://www.mslc.fr>

Amphorebis

Les Morses se spécialiseraient-ils dans l'archéologie sous-marine ? Après François qui photographie l'immersion du site du Frioul, Marie Laure dévalise les greniers du Fort Saint Jean... Mais revenons un peu en arrière. Fin octobre, je suis à Niolon pour un examen de MF1 et discute avec un copain moniteur à l'UCPA. Il me raconte que la semaine suivante ils vont aller chercher des amphores au DRASM (Département de l'Archéologie Sous-Marine, dépendant du Ministère de la Culture, à ne pas confondre avec le GRASM, club de plongée spécialisé archéo) pour les immerger sur une douzaine de mètres devant Niolon. Aussitôt je me déclare volontaire pour aider, porter, plonger, creuser.... Bref n'importe quoi pourvu que je puisse



assister à ce genre d'expérience unique. Bingo, trois jours plus tard, je retrouve les copains au Fort Saint Jean : objectif, descendre 220 amphores d'un grenier du DRASM dans la cour principale, pour qu'elles soient trouées à la perceuse. 220 amphores à 7, ça fait une trentaine chacun, à 20kg de moyenne l'amphore, et 35 le nombre de marches à descendre, je vous laisse imaginer les courbatures du lendemain....



Mais quel plaisir d'être là, voir ces caves mystérieuses dans lesquelles s'entassent les amphores de congloue1 et congloue2, toutes cassées, mais magiques ! La phase 1 s'arrête là, le directeur de Niolon est sceptique sur la rapidité de la suite... et pourtant 2 jours plus tard, j'embarque sur le bateau, direction le Vieux Port, cette fois-ci pour charger et immerger. Belle journée d'automne, mer calme, les pétroliers toujours en attente dans la rade, et arrivés au Fort St Jean, brouettes, chariots et bras se relayent pour effectuer un chargement pour le moins incongru: 200 poteries du 1er siècle avant JC esquichées sur une barge alu très XXIe siècle, c'est anachronique !

malgré l'incertitude qui avait régné toute la semaine, tous ceux qui sont venus ont pu apprécier la journée faisant regretter à ceux qui avaient renoncé à cause de la météo récalcitrante.

Texte : Marie-Laure Garrier Photos: Jean Rudy

Soirées Cuisine

En cette période de fêtes MSLC a inauguré sous la houlette de notre maître-queue Jean-Michel des soirées cuisine. Après la bouillabaisse mémorable du mois dernier, voici les dernières recettes imagées.

Les nougats

Nougat noir

Faire chauffer 500 g de miel de garrigue et 500 g de glucose cristal dans une casserole. Porter la température à 145°. Quand le mélange arrive à ébullition, le retirer du feu. Lorsque l'ébullition s'arrête, remettre sur le feu. Cette manipulation est destinée à éviter l'amertume.

Lorsque le mélange atteint la bonne température, ajouter 500 g de noisettes et 500 g d'amandes.

Poser une feuille d'azyme sur une table. Constituer un cadre en bois. Tapisser les bords intérieurs du cadre de feuille d'azyme. Couler le nougat dans ce cadre. Rabattre la feuille d'azyme sur la surface du nougat. Laisser refroidir.

Retranscrit par Geneviève Martin



Photo: Jean-Pierre Parcy

Nougat blanc

Faire chauffer 1 kg de miel de lavande et 500 g de glucose cristal dans une casserole. Porter la température à 124°.

Battre 240 g (6 à 8) de blancs d'œuf pas trop ferme. Ajouter le même poids de mélange chaud miel - glucose.

Remettre le reste de mélange miel - glucose à chauffer jusqu'à 144°. Arrêter le gaz et incorporer la meringue petit à petit. Bien remuer pour faire blanchir le mélange. L'idéal est le bain marie. Ajouter 500 g de noisettes, 500 g de noix et 500 g d'amandes torréfiées avec la peau.

Etaler comme le nougat noir dans un cadre.

Retranscrit par Geneviève Martin

Photos: Jean-Pierre Parcy



Les chocolats

Ganache Chocolat noir

Dans une casserole, faire fondre à feu doux 500 g de beurre et 500 g de crème liquide entière. Si on veut mettre de l'alcool, remplacer 100 g de crème par 100 g d'alcool (rhum par exemple). On peut aussi aromatiser avec une infusion ou des épices. Quand le mélange est à ébullition, ajouter 1 kg de chocolat noir à pâtisser. Eteindre sous le gaz et remuer à la cuiller (pas au fouet).

Palets Ganache

Sur du papier sulfurisé, entre deux règles de pâtissier (en inox ou en ferraille huilée) couler la ganache. Déposer des cerneaux de noix sur la ganache.

Faire fondre au micro-ondes du chocolat prestige à 31-32°. Si la température est supérieure, le chocolat blanchit.

Tremper les palets ganache dans le chocolat d'enrobage et les faire sécher sur une grille.



Photo :Jean-Pierre Parcy



Photo :Jean-Pierre Parcy

Truffles

Avec une poche à douille, tracer des « lignes » de ganache. Laisser refroidir.

Découper les lignes de ganache. Façonner des boules. Les tremper dans du chocolat fondu (chocolat prestige + 10 % de beurre de cacao) puis dans du cacao en poudre.

Giandusa

Faire fondre au micro-ondes 1kg de chocolat noir à pâtisser origine Cuba et 200 g de beurre. Mélanger puis ajouter 400 g de praliné (Cacao Barry praliné Favorites amandes – noisettes pot d'1 kg)

Si on veut parfumer :

- Grand Marnier : pour 1 kg de chocolat, 120 g de Grand Marnier et 120 g de beurre de cacao
- Liquide : pour 1 kg de chocolat, même poids de liquide et de beurre de cacao
- Solide : pour 1 kg de chocolat, le beurre de cacao représente la moitié du poids du solide

Ganache blanche

Dans une casserole, porter à ébullition 500 g de crème fraîche épaisse. Ajouter 1 kg de chocolat blanc (cacao Barry). Arrêter le feu et mélanger.

Retranscrit par Geneviève Martin

Saumon fumé

- Déposer torchon sur la table.
- Saupoudrer torchon de petit sel ou de gros sel.
- Mettre saumon sur torchon saupoudré de sel.
- Mettre gros sel ou petit sel sur saumon et ne pas hésiter à saupoudrer.
- Laisser reposer :
 - 2heures pour gros sel
 - 1heure et 30 minutes pour petit sel.
- Rincer le saumon avec de l'eau douce.
- Faire deux trous au niveau de la queue du saumon pour y mettre une ficelle ou du fil de fer .
- Préparer une bonne braise en y rajoutant des copeaux de hêtre
- Mettre le saumon au dessus de la braise pendant deux heures minimum.
- Récupérer le saumon et l'enrouler dans du papier aluminium pour ne pas transmettre l'odeur du bois au reste des aliments.
- Mettre au réfrigérateur.



Photo :Jean-Paul Nomen
Retranscrit par Eric Mavilla



Photo:Jean-Pierre Parcy



Photo:Jean-Paul Nomen

Confiture de figues

1. Mettre les figues dans une marmite avec du sucre. (1kg de figues pour 100 grs de sucre).
2. Y rajouter des veines de foie gras.
3. Ajouter deux verres d'eau.
4. Faire bouillir à feux doux.
5. Lorsqu'il y a l'odeur de caramélisé, arrêter le gaz.

(Si les figues sont fraîches, les faire cuire.)

Retranscrit par Eric Mavilla

Foie Gras au torchon

Déballer le foie gras.

Déveiner le foie gras.

1. Ouvrir le foie gras au milieu à l'endroit où la veine est le plus dure. (Il n'est pas important que le foie gras se casse en petits morceaux car les morceaux se recollent au moment de la cuisson.)
2. Ne pas pétrir le foie gras.
3. Il ne faut pas que le foie gras soit trop froid car il sera plus difficile d'enlever la veine.

Préparation d'épices. Pour 200 grs d'épices :

1. 70 grs de coriandre.
2. 30 grs de genièvre.
3. 30 grs de moutarde.
4. 10 grs de muscade.
5. 50 grs de poivre noir.
6. 50 grs de poivre blanc.



Photo :Jean-Paul Nomen

Saupoudrer le foie déveiné avec les quantités suivantes :

1. 18 grs de sel pour 1kg de foie (1 cuillère à café pleine légèrement bombé).
2. 3 à 4 grs d'épices mélangées pour 1 kg de foie
3. 4 grs de poivre pour 1 kg de foie gras (la moitié d'une cuillère à café).
4. Il est possible de rajouter des figues coupées en petits morceaux sur le foie gras en rajoutant du sel pour annuler le goût du sucre.

Déposer un torchon sur la table et compacter le foie gras.

Enrouler le foie dans le torchon.

Essorer le torchon pour en faire un petit boudin.

Mettre de la ficelle aux extrémités.



Photo:Jean-Pierre Parcy

Préparation du bouillon (Nécessité d'un thermomètre).

1. Pour 500 grs de foie gras mettre 1l d'eau et 2 sachets de gelée de Madère dans une marmite ou casserole.
2. Faire bouillir l'eau puis faire descendre la température de l'eau jusqu'à 65°C en diminuant l'intensité du gaz.
3. Faire remonter la température de l'eau jusqu'à 70°C et arrêter le gaz.
4. Tremper le foie gras enroulé dans le torchon pendant 20 minutes.
5. Après 20 minutes, reprendre le foie gras et essorer le foie gras enroulé dans son torchon pour enlever le gras.
6. Réimmerger le foie gras enroulé dans son torchon le temps que l'on veut.



Photo: Jean-Paul Nomen
Retranscrit par Eric Mavilla

Conservation.

1. Retirer le foie gras de son torchon.
2. Enrouler le foie gras dans du film plastique.
3. Mettre au réfrigérateur.

Félicitations à Marie-Laure

Toutes nos félicitations à Marie-Laure qui vient d'obtenir son diplôme d'Instructeur Régional plongée. Il y a de l'arrosage dans l'air. Cela permet à notre club d'avoir un encadrement de niveau exceptionnel pour une structure associative (Instructeur régional, MF2, MF1, Initiateur Club)

Bonne année 2011

Toute l'équipe de MSLC plongée vous souhaite une bonne année 2011 avec de belles plongées.

Le bilan de la saison 2009-2010 et les perspectives pour la saison 2010-2011 vous seront présentées lors de l'assemblée générale qui aura lieu début ou mi-février (date en cours de finalisation)

