

Garum / colatura maison

🍴 20 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 90d

🐟 poisson

Sauce de poisson fermentée par autolyse enzymatique. Deux protocoles : colatura d'anchois salés (la plus simple et la plus sûre, démarrage immédiat) et garum koji à partir de parures de poisson local (la plus moderne, dans la lignée du Noma). Résultat : liquide ambré profond, umami pur, condiment ultra-concentré.

italienne / asie

INGRÉDIENTS

☐ anchois entiers au sel, <i>achetés en bocal ou au détail, anchois italiens de Cetara idéalement</i>	500 g	☐ koji de riz, <i>grains de riz ensemencés d'*Aspergillus oryzae*, achetable en épicerie japonaise ou en ligne</i>	400 g
☐ gros sel marin	2 càs	☐ sel fin non iode, <i>soit 15 % du poids poisson+koji+eau</i>	180 g
☐ parures de poisson, <i>têtes, arêtes, queue, chair de coupe, viscères si très frais</i>	400 g	☐ eau filterée	200 ml

PRÉPARATION

— Protocole 1 — Colatura d'anchois salés —

***Le plus simple, le plus sûr, idéal pour un premier essai.** Les anchois salés du commerce sont déjà du poisson sain, déjà salé, déjà en début de maturation. On élimine d'un coup les questions de fraîcheur, de parasitisme et d'histamine.*

1. Égoutter sommairement *anchois entiers au sel*. Ne pas dessaler.
2. Tapisser le fond d'un *bocal en verre haut et étroit* d'une couche de gros sel marin.
3. Disposer une couche d'anchois côté à côté, recouvrir d'une fine couche de gros sel, puis une autre couche d'anchois, et ainsi de suite jusqu'à remplir le bocal. Terminer impérativement par une couche de sel généreuse.
4. Poser un *petit poids stérilisé* (galet bouilli, sachet d'eau salée) sur le dessus pour maintenir les anchois immergés dans le liquide qui va se former.
5. Couvrir d'un *tissu fin* pour laisser respirer sans laisser entrer les insectes. Placer dans un endroit ***frais et sombre*** (cave, cellier, placard non exposé) ou dans une enceinte régulée à 20 °C.
6. Laisser fermenter *90 jours minimum* (3 mois). Les versions traditionnelles de Cetara fermentent ***8 à 12 mois***.

*Au fil des semaines, un liquide ambré perle au fond du bocal — c'est le ***colatura***. Pas besoin de remuer ni d'intervenir : les enzymes des anchois travaillent seules.*

7. Filtrer à travers une *etamine* fine (ou un filtre à café) au-dessus d'une *petite bouteille en verre* stérilisée. Le liquide doit être **limpide** et **ambré**, l'odeur **profonde, salée, umami**.

Conservation : plusieurs années au frais, à l'abri de la lumière. Comme un vinaigre noble, la colatura se bonifie avec le temps.

— Protocole 2 — Garum koji de poisson local —

Le plus moderne, le plus aligné avec une démarche nose-to-tail et local. Idéal pour valoriser les parures et viscères d'un poisson d'eau douce (truite, sandre) vidé selon la méthode Niland. Demande une enceinte régulée à ~{40°C} (déshydrateur, yaourtière grande capacité, enceinte instrumentée).

— Préparation —

8. Hacher grossièrement au couteau *parures de poisson* en morceaux de 2 cm.
9. Mélanger dans un *grand bol* avec *koji de riz, sel fin non iodé* et *eau filtrée*.
10. Mixer brièvement au *mixeur plongeant* pour obtenir une bouillie épaisse mais non homogène (garder des morceaux).

— Fermentation —

11. Transférer dans un *bocal en verre* ou *bac alimentaire* laissant au moins **1/3 de tête d'air** au-dessus de la bouillie (pour respiration et brassage). Couvrir d'un linge ou d'un couvercle non hermétique.
12. Placer dans une enceinte régulée à 40 °C. Une **précision ±2 °C** suffit ; au-delà de 45 °C, certaines enzymes du koji commencent à se dénaturer ; en dessous de 35 °C, le procédé ralentit fortement.

Instrumentation suggérée : sonde de température DS18B20 ou SHT40 en immersion ou en contact, log Home Assistant, alarme de dérive. Le déshydrateur réglable bas (Excalibur, Sedona) ou la yaourtière grande capacité font d'excellentes enceintes improvisées. Pour des volumes plus grands, un mini-frigo détourné avec contrôleur Inkbird et résistance chauffante.

13. Remuer **une fois par jour** avec un ustensile propre. L'odeur évolue en quelques jours : poisson → bouillon → umami profond.
14. Laisser fermenter **6 à 12 semaines** selon l'intensité recherchée. Goûter à partir de 6 semaines (sur le bout d'une cuillère propre, sans recracher dans la cuve).

— Filtration —

15. Passer au *chinois fin* pour retirer les morceaux solides. Presser légèrement pour extraire le maximum de liquide.

16. Filtrer une seconde fois à travers une étamine ou un filtre à café au-dessus d'une bouteille en verre stérilisée.
17. Le ***altec*** (pâte résiduelle) peut être conservé séparément — c'est un ingrédient à part entière, utilisable comme base de bouillon ou de marinade.

— Utilisation —

18. Le garum/colatura est un **condiment ultra-concentré**. Jamais comme sauce principale, toujours en **petite quantité** comme exhausteur :
19. • Quelques gouttes sur des **pâtes à l'huile et à l'ail** (recette traditionnelle de Cetara : spaghetti alla colatura) - Dans une **vinaigrette** à la place du sel - En finition sur des **légumes grillés**, des œufs, des risottos - Pour approfondir un **bouillon** ou un **ragù** (équivalent moderne de la sauce Worcestershire, dont le garum est l'inspiration historique)

Goûter avant de saler quoi que ce soit qui en contient — c'est très salé.

— Conservation —

20. Bouteille en verre stérilisée, au frais, à l'abri de la lumière.
21. **Plusieurs années** sans altération. La saveur **s'arrondit avec le temps** comme un vinaigre balsamique ou une sauce soja vieillie.

***Signe de dérive** : odeur d'ammoniaque agressive, de putride, de rance — jeter sans hésitation. Une couleur qui fonce avec le temps est normale ; une couleur qui vire vert/gris est anormale.*

fermentation