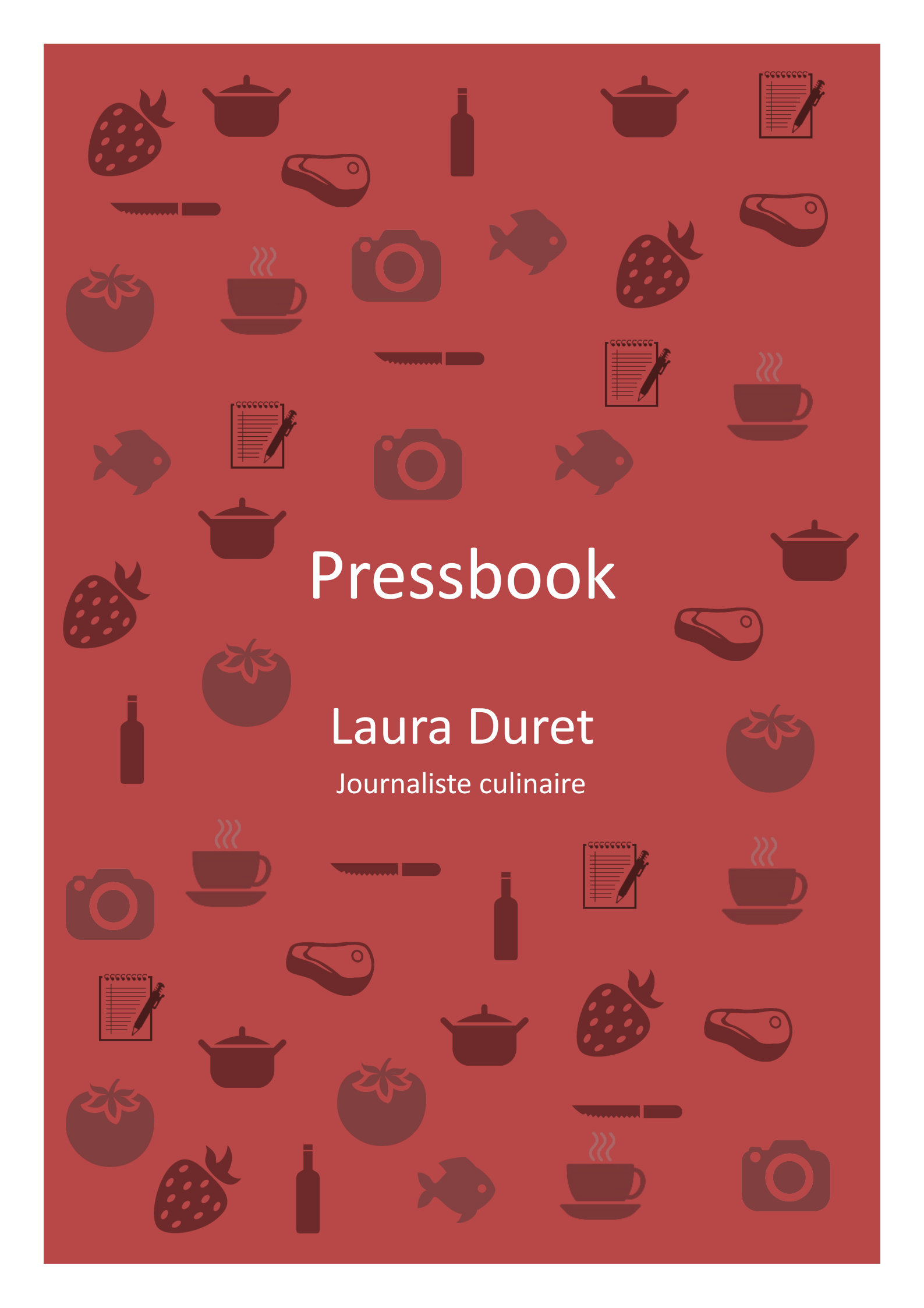




Pressbook

Laura Duret

Journaliste culinaire

Sommaire

Interviews p. 3 à 5

- Thierry Marx et Raphaël Haumont (interview croisée)
- Jean-Pierre Coffe
- Jean Terlon (Le Saint-Pierre, vice-président UMIH)

Chroniques p. 6 à 7

- Les héros des séries se mettent à table (chronique du livre d'Audrey Vacher)
- Pop chef, le renouveau de la livraison de repas

Reportages p. 8 à 10

- Au Bouche-à-Oreille, étoilé Michelin essonnien p.
- La filière lait s'écaille en Ile-de-France (chez un éleveur laitier)
- Dans les coulisses de Ladurée

Magazine p. 11 à 18

- Valoriser des produits (café, légumes anciens, vins...)
- Décortiquer des tendances (sans gluten, cake design...)

141 Gastronomie

Du 9 au 22 avril 2015

INTERVIEW

La science au service de l'émotion culinaire

Thierry Marx prône un bond en avant gastronomique.

Le chef du Mandarin oriental, à Paris, et ancien juré de Top chef estime que sciences et émotions doivent cohabiter dans la cuisine de demain. Un défi que relève chaque jour le chercheur Raphaël Haumont, avec qui il a créé le Centre français d'innovation culinaire et la chaire "cuisine du futur" au sein de l'université Paris-sud. Le 16 avril, ils animeront une conférence sur une cuisine innovante, rationalisée, qui décrypte les secrets de notre palais.



Thierry Marx et Raphaël Haumont ont créé le Centre français d'innovation culinaire à l'université Paris-Sud.

Avec cette conférence, doit-on comprendre qu'il faut revenir à l'essentiel en cuisine ?

Thierry Marx : Ce workshop "Rationaliser pour mieux émouvoir" permet de faire voir d'autres choses, d'arrêter de croire que la cuisine française est figée parce que des recettes ont été écrites quelques siècles plus tôt.

Il faut veiller sur la transmission. Je dis toujours que la cuisine française n'est pas morte, ses valeurs, son patrimoine sont extrêmement solides. Il n'y a pas eu un siècle en France sans traité de cuisine moderne. Mais la cuisine change au fur et à mesure que la société avance et c'est à elle de s'adapter. C'est là que le Centre français d'innovation culinaire interagit beaucoup. Quand on parle de gastronomie, on oublie toujours l'essentiel. On se dit que c'est une histoire de grands chefs à plumes, très décorés. Mais la gastronomie, c'est d'une part et avant tout l'agriculture. Cette idée-là n'est pas du tout dans la tête des gens et il faut la vulgariser. D'autre part, le public a des attentes, un besoin d'émotions rassurantes, chaleureuses, parfois il aura envie de plus d'exotisme. Mais avant tout, il cherche de l'émotion, et c'est ce qui doit définir la cuisine. On ne va

pas au restaurant parce qu'on a faim mais parce qu'on a envie de manger.

Quelle importance prend la science dans l'évolution de la cuisine ?

Raphaël Haumont : L'enjeu, c'est de mettre en projet pour expliquer. C'est exactement l'approche que nous avons avec les étudiants de la licence "gastronomie moléculaire". C'est en cherchant qu'ils apprennent. La démarche est la même pour les applications agroalimentaires sur lesquelles nous travaillons. Tous les axes de réflexion se nourrissent les uns des autres et la cuisine est un prétexte pour poser des hypothèses scientifiques. Et les fondamentaux restent indispensables. On ne peut pas réinterpréter une tarte au citron liquide façon cuisine innovante si on n'est pas déjà capable de faire une pâte brisée.

T.M. : La cuisine a toujours été suspecte car intimement liée à la science et à la volonté de comprendre. Il ne s'agit pas de pointer du doigt les recherches sur la gastronomie moléculaire. C'est au contraire une approche qui va débarrasser la cuisine de ses produits chimiques, de ses croyances. On dit qu'il faut mettre du sel dans les blancs d'œufs, mais pourquoi ? On le fait parce qu'on l'a toujours fait. La science,

et notamment la gastronomie moléculaire, nous la défendons comme un outil d'intelligence.

Les chefs qui me critiquent pointent mon passé professionnel classique, mais j'ai quand même matière à référence, je crois savoir de quoi je parle. Faire appel à la science permet de solliciter des gens qui ont des connaissances, des compétences que les artisans cuisiniers n'ont probablement pas. Les hommes qui ont fait avancer la cuisine sont de véritables hommes de science, des pharmaciens, des chimistes, comme Nicolas Appert (l'inventeur de la stérilisation alimentaire, ndr), Pasteur, le traité de l'école de Salerne ou le cuisinier français. Les livres de cuisine des XVI^e et XVII^e siècles étaient d'ailleurs davantage des livres de botanique. Nous avons eu la chance, nous Occidentaux, de construire la cuisine avec la science, et ses bases sont suffisamment solides pour pouvoir empiler des nouveautés.

Mais le poids de la tradition est-il un frein ?

T.M. : Quand on parle de tradition, de quoi parle-t-on ? Montesquieu disait "la tradition est la mère de l'ignorance". Avant les années 2000 et l'émergence de chefs à l'étranger, la cuisine française pensait qu'elle était seule au monde, ce qui l'a toujours ralenti. Dès que vous y lancez quelque chose de nouveau, il y a un conflit tradition-innovation. Les chefs ont fait de la tradition et du terroir quelque chose de muséophile. Ça n'a pas d'intérêt.

Est-ce que des choses qui étaient légitimes il y a deux siècles le sont encore aujourd'hui ? Ça ne les rend pas illégitimes, elles ne sont simplement plus en adéquation avec le siècle dans lequel on vit. C'est comme si on disait : "c'était pas mal le télégraphe finalement". Il ne faut pas oublier que, dans l'idée de créer, il y a surtout l'idée de faire évoluer. Ce qu'il faut se demander, c'est pourquoi utiliser un gélifiant, pourquoi une émulsion, pourquoi jeter les épluchures ? Parce que c'est la tradition répondent certains... Mais qu'apportent-ils en termes de goût, de texture ? Faire évoluer les mentalités prend du temps, seuls 2 % de la population suivent les innovations et il faut une dizaine d'années pour qu'elles se

démocratisent. On est en pleine révolution et l'ignorance est le confort.

De nombreux chefs incarnent pourtant une nouvelle cuisine, qui va de l'avant...

T.M. : Les voix des chefs en France sont trop dissonantes alors qu'en Espagne, au Danemark ou en Norvège, ils sont dix fois moins nombreux mais se font bien mieux entendre. Ils sont totalement décomplexés et ont gardé le meilleur de leur formation, souvent en France, pour faire évoluer leur cuisine.

Il y a un nouvel univers à réinventer, le XXI^e siècle doit être un nouveau siècle de Lumières, c'est important, presque vital. Artisans, artistes et sciences doivent s'inscrire dans la même spirale dynamique. Et ramener le monde universitaire vers le monde de l'artisanat et inversement. Le fait de ne pas avoir fait d'études ne vous rend pas illégitime pour vous interroger sur la fermentation d'une baguette de pain.

Comment le public peut-il s'approprier cette démarche et en devenir acteur ?

R.H. : Parler de cuisine et questionner les méthodes, c'est entrer dans l'intimité des gens. Et c'est là qu'ils s'y intéressent.

T.M. : Tout le monde a sa part de responsabilité. On aura la gastronomie qu'on mérite. La cuisine française durera parce qu'elle a du sens et si on instruit dans un but. Avec Raphaël, nous nous servons de l'outil de la cuisine, lui pour expliquer les sciences à appliquer, moi pour expliquer que ce n'est pas non plus un métier de bournin et qu'au contraire, il demande de l'instruction.

Aujourd'hui, par confort, on fait moins travailler notre cerveau. La science nous permet de rester malgré tout dans cet état de vigilance bénéfique. Nous voulons montrer qu'à travers notre travail, nous avons dépassé les conflits. Quand on fait des œufs imprimés, ça a du sens, c'est une autre application de la cuisson de l'œuf, ça procure du plaisir.

■ Propos recueillis par Laura Duret

• "Cuisine innovante : rationaliser pour mieux émouvoir ?", jeudi 16 avril, de 15h à 18h, amphi Lal, bât. 200, à l'université Paris-Sud, à Orsay. Inscript. à communication.sciences@u-psud.fr

INTERVIEW : JEAN-PIERRE COFFE

« La cuisine, c'est du bon sens ! »

Le très médiatique défenseur du "bien manger" est revenu sur ses préceptes pour une alimentation plus équilibrée et authentique lors d'une conférence en Essonne.

- Le Républicain : Peut-on vraiment faire des économies en voulant bien manger ? Les bons produits n'ont-ils pas un coût ?

J.-P. Coffe : « Il faut arrêter de penser cela. Il n'y a pas de rapport entre la qualité d'un produit et le prix. Je m'impose d'aller au moins une fois par semaine dans une usine (d'une marque discount dont il est le conseiller technique, ndlr) pour reprendre les cahiers des charges. Quand on fait la chasse aux exhausteurs de goûts, aux stabilisants et aux colorants, on fait baisser le prix de revient tout en proposant des produits de qualité.

- Vous qui défendez le bon goût, vous avez choisi de travailler pour l'industrie agroalimentaire...



Jean-Pierre Coffe, à l'occasion d'une conférence à la Chambre de commerce de l'Essonne.

J.-P.C. : Je suis passé dans l'industrie pour voir ce qu'il s'y passait. Quand j'étais journaliste, je n'avais pas accès à ces informations. Désormais, je rentre dans les usines et il ne faut pas croire, on y fait quand même de bonnes choses.

- Consommez-vous parfois des produits de la grande distribution ?

J.-P.C. : En hiver, pour dépanner, quand il est tard et que je n'ai pas la force d'aller

tirer un poireau au jardin.

- La pédagogie, c'est toujours votre cheval de bataille ?

J.-P.C. : Quand j'entends des gosses dire que les frites poussent dans la terre ou qu'ils ne connaissent que le lait en poudre, je me dis que des générations de parents se sont laissés happés par la grande distribution et ont vraiment oublié de leur transmettre les bonnes habitudes. La cuisine n'est qu'une sublimation du produit et pour cela, il faut d'abord le connaître.

- Faire la cuisine, ce n'est pas forcément dans les compétences de tout le monde ?

J.-P.C. : Je refuse d'entendre dire que faire la cuisine c'est long et compliqué. C'est d'une simplicité à tomber, la cuisine ! Il faut juste le bon livre de recettes et réfléchir pour trouver des astuces. Les épinards, par exemple, pas besoin de les blanchir : à la poêle quelques minutes avec l'eau de végétation... La cuisine, c'est du bon sens ! »

■ **Propos recueillis par L.D.**

Du 11 au 24 septembre 2014

Gastronomie 119

FAIT-MAISON

« Le client doit se poser plus de questions »

Après la polémique sur le fait-maison, que faut-il retenir du label ?

Les consommateurs voulaient des garanties sur ce qu'ils mangent au restaurant, ils ont obtenu le label "fait-maison". Il est entré en vigueur il y a deux mois, sous la critique générale. Légumes déjà épluchés, pâte feuilletée crues et autres surgelés ont fait hurler les puristes. L'idée était pourtant louable, mais les professionnels de la restauration ne semblent pas plus pressés que ça d'apposer le logo sur leurs cartes. Explications avec Jean Terlon, chef du Saint-Pierre, à Longjumeau et vice-président restauration de l'Union des métiers et des industries de l'hôtellerie.

Vous avez participé à l'élaboration du texte. Que pensez-vous de sa mise en œuvre ?

Jean Terlon : « Pour les professionnels, il est mal écrit. Le fait-maison a fait ressortir de vieux clichés insupportables qui ne sont même plus dans l'air du temps. On parle de congélation, de surgelés comme si c'était une hérésie, de sauces alors qu'ils s'agit de fonds... Ce décret est plein de bonnes intentions, mais il est simpliste. Il est imprécis sur de nombreux points, notamment les crèmes, et il ne répond pas à la préoccupation principale : les restaurants traditionnels individuels font-ils encore à manger ? **Est-ce un problème que le décret tolère l'utilisation de produits surgelés, de pâtes crues...** ?

J.T. : Certaines choses sont inacceptables. Autoriser l'utilisation de légumes bruts, épluchés ou pré-découpés, c'est faire une croix sur les saisons. Avec le surgelé, on peut avoir de tout, toute l'année, mais c'est au consommateur de savoir identifier ce qui est de saison. C'est simple, si on congèle de la merde, on ressort de la merde comme dirait Coffe. Mais la congélation a quand même des vertus, c'est avant tout un moyen

de conservation. Je suis juste un peu sceptique pour les légumes. Il faut ensuite savoir travailler ces produits congelés, directement dans la casserole, comme un produit frais. On dénigre aussi le micro-onde et le sous-vide, en considérant qu'ils ne servent qu'à réchauffer des plats médiocres. Mais on peut faire beaucoup de choses intéressantes avec ces outils. Le sous-vide, c'est l'invention du siècle pour les cuisiniers. Si je ne mettais pas mon foie gras sous-vide, il deviendrait tout GRIS. Ça permet aussi les cuissons à basse température qui respectent le produit. C'est

la cuisine d'aujourd'hui, il faut arrêter avec les clichés.

Sur les pâtes feuilletées crues, il faut ramener ça à l'utilisation qu'en a le cuisinier. S'il doit en faire tous les jours, ça peut le dépanner de l'ache-

ter prête à cuire, surtout qu'on trouve chez les fournisseurs professionnels des pâtons pur beurre de très bonne qualité.

C'est toujours mieux que les pâtes cuites que voulait autoriser le ministère au départ.

Par ricochet, on diabolise à nouveau les fournisseurs comme Métro. Les consommateurs

ont-ils raison de s'en méfier ?

J.T. : Certains restaurateurs combattent depuis le début ce genre de fournisseurs, sous prétexte qu'ils encouragent les chefs à utiliser des produits finis. Sauf que la partie congélation ne représente que 10 % du magasin. Il y a effectivement des produits finis, mais tout le reste, c'est des produits frais de qualité voire haut-de-gamme comme la viande de Kobé et les légumes bio. Mais à force d'arguments négatifs, le public s'est convaincu que, parce que c'est un supermarché,

on y vend forcément des produits au rabais.

Le label permet-il vraiment au consommateur de comparer ?

J.T. : A vrai dire, il induit en erreur. On ne peut pas mettre tous les restaurateurs au même niveau éthique et le label va créer des injustices. Par exemple, j'utilise des petits pois frais que j'ai écossés pour une recette. Dans la même ville, un collègue fait la même recette avec des petits pois surgelés. Il peut autant que moi apposer le logo fait maison et fera peut-être même une marge plus confortable. Les professionnels demandaient simplement que la restauration traditionnelle, éthique, soit reconnue comme un travail d'artisan, ce qui n'est toujours pas le cas. Le ministère avait pourtant déjà amorcé une solution avec le titre de maître-restaurateur, mais il n'a pas su le valoriser et il est désormais encore moins visible avec le fait-maison.

Au-delà du logo fait-maison, comment peut-on reconnaître au premier coup d'œil un restaurant digne de ce nom ?

J.T. : Les clients devraient se poser plus de questions, surtout lorsqu'ils sont confrontés à une carte offrant une pléiade de plats. Au-delà de 6 entrées, 6 plats, 6 desserts, ça devient difficile à gérer. Il faut regarder les cartes à l'extérieur des restaurants, voir si les produits sont de saison, c'est déjà un très bon indice.

■ **Propos recueillis par Laura Duret**

TENDANCE

Les héros des séries se mettent à table

Quinze grands chefs revisitent quinze séries télé cultes.

Dis-moi quelle est ta série préférée, je te dirai ce que tu manges. Ou comment en finir avec le menu soda-pizza devant la télé ! « Depuis 10 ans, deux phénomènes de société scotchent littéralement les gens. D'un côté, une nouvelle génération de chefs cuisiniers qui nous donnent à manger autrement, de l'autre, les séries télé qui nourrissent notre temps libre. » Deux univers aux antipodes qu'Audrey Vacher a voulu mettre autour d'une table « parce qu'il n'y a pas meilleur endroit pour échanger ». Et cela donne un livre géant (dans tous les sens du terme !), "Plateaux-télé en séries", où Jean-François Piège, Pierre-Sang Boyer, William Ledeur et douze autres chefs renommés rejouent nos séries fétiches dans l'assiette. Cinquante recettes pleines de suspense (enfin juste ce qu'il faut pour ne pas décourager le cuisinier amateur), à déguster sans complexes vautré sur le canapé ou en tailleur autour de la table basse. « Aujourd'hui, on peut tout voir, à n'importe quelle heure. C'est cette offre immense qui a déclenché le côté sériovore. » En 2013, 58 % des meilleures audiences télé étaient enregistrés par des séries. Audrey Vacher



Un plateau-télé devant "Les experts Las Vegas", par Jean-François Piège. © S.B./éd. Le Contrepoint

a ainsi sélectionné les plus suivies, de même pour les chefs.

Les chefs cuisinés à la sauce télé

Les produits servent de pivots à plusieurs histoires, celles des chefs, celles des séries. « J'ai choisi un ingrédient clé pour chacune. Ces cuisiniers ne jurent que par le produit, c'est pour cela que j'ai absolument voulu le valoriser, raconte l'auteure, dont les choix ont été validés par le journaliste spécialiste des séries Pierre Langlet. Je ne voulais pas de laque sur les plats (comme c'est parfois le cas pour donner un aspect plus brillant, ndr) mais raconter l'histoire de cette nou-

velle garde de la cuisine française. On parle beaucoup de leurs histoires individuelles, mais on sait peu de choses de la démarche qui les anime. » Plutôt "Magnum" comme Pierre Augé ? Ce sera chemise à fleur et dessert cigare au chocolat. Fan de "Lost" ? Romain Tischenko a concocté un menu de survivor : pastèque, feta, merlan de ligne, riz... Gilles Choukroun se charge de revigorer les policiers de "Braquo" à sa sauce, relevée comme il en a le secret, pendant que Amandine Chaignot rétablit l'équilibre alimentaire des spectateurs de "Girls" avec des cupcakes salés et une focaccia à grignoter. Les séries servent de catalyseurs, chacun peut s'identifier.

"Dexter", "Les experts Las Vegas", "Game of thrones", "Desperate housewives", "House of cards" ou "Grey's anatomy" viennent compléter le casting.

On se délecte des références à chacune de ces séries devenues cultes, tout autant que des postures explicites des chefs (un Jean-François Piège matérialisant une scène de crime ou Thomas Bénady en digne représentant de Bree Van de Camp*).

■ Laura Duret

*L'un des personnages de Desperate Housewives
• "Plateaux-télé en séries", de Audrey Vacher, Stéphane Méjanès et Stéphane Bahic, éd. du Contrepoint, 2014, 29,90 €.



EN CUISINE

Popchef, un nouveau cycle dans la livraison de repas

Des plats de saison fraîchement mijotés et des cyclistes bien entraînés, les ingrédients de Popchef sont bêtes comme chou mais apportent un vent de fraîcheur sur le marché de la livraison de repas.

A peine midi et le ballet de vélos anime déjà une petite rue du centre de Paris. Dans l'un des quatre relais de Popchef, les cyclistes-livreurs sont en plein service. Les plats du jour, préparés le matin même, sont réchauffés et livrés en quelques minutes. « Non seulement la livraison à vélo est écologique, mais elle est aussi beaucoup plus rapide qu'en scooter, sans les aléas de la circulation », explique François Raynaud de Fitte, co-fondateur de la startup lancée en janvier 2015. Effectivement, dix minutes à peine après leur départ, certains livreurs sont déjà de retour au relais.

Des produits de saison locaux

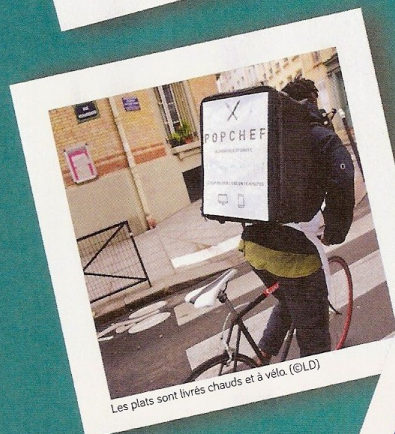
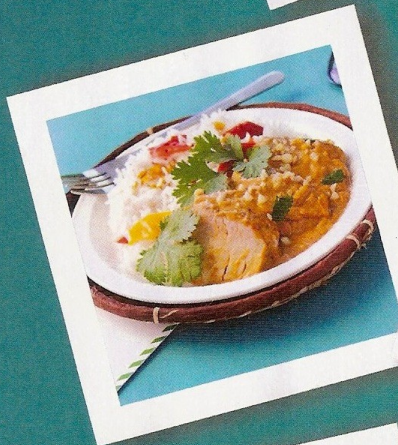
Au menu du jour, joues de bœuf au miel ou tortellini ricotta-épinards. Les recettes se basent sur des classiques (risottos, viandes mijotées, etc.), revisités par Astrid Fronteau, la consultante gastronomie. « Je tiens beaucoup à travailler les produits en les laissant le plus nature possible pour garder leur goût. J'y apporte des touches inattendues en fonction de la saison. Nous nous approvisionnons d'ailleurs à moins de 100 km de la cuisine, l'objectif étant de travailler en direct avec des producteurs. »

Bientôt à Lille, Lyon et Bordeaux

Un atelier cuisine les plats chaque matin. « Là aussi, on optimise la logistique en profitant du même camion que d'autres clients de l'atelier pour livrer nos points relais », note François Raynaud de Fitte. D'ici quelques mois, sept nouveaux points devraient s'essaimer dans la capitale. Pas de gaspillage non plus puisque les invendus sont redistribués aux livreurs.

La startup affiche une croissance de 10% par semaine et devrait étendre le service à d'autres villes, notamment Lyon, Lille et Bordeaux. Un service du soir est aussi en projet.

Laura Duret



Les plats sont livrés chauds et à vélo. (©LD)



16 | Gastronomie

Du 12 au 25 février 2015

GUIDE MICHELIN

La bonne étoile essonnienne

En obtenant sa première étoile au Guide Michelin, "Le Bouche-à-oreille", à Boutervilliers, remet la gastronomie essonnienne sur le devant de la scène.

L'étoile décernée au "Bouche-à-oreille", le 2 février, est la première en Essonne depuis 2009. La seule francilienne aussi, hors de Paris, pour cette édition 2015 du Guide Michelin. Si c'est un petit événement, le nouvel étoilé de Boutervilliers, Aymeric Dreux, souhaite garder les pieds sur terre. « On me dit que j'ai une responsabilité, mais ma seule responsabilité, c'est de faire tourner ma société. »

Pour autant, les chefs essonniers en profitent pour rétablir l'honneur de la gastronomie dans le département. « C'est très bien que l'Essonne revienne dans le Guide Michelin. J'ai trop entendu dire que c'était un désert culinaire, se félicite Jean-Michel Delrieu, le chef de "L'atelier gourmand" à Saint-Jean-de-Beauregard, lui-même étoilé,

jusqu'en 2009, lorsqu'il tenait "Le Saint-Clément" à Arpajon. Il fallait que ces jeunes chefs émergent. Ils en veulent, ils représentent la jeune cuisine de l'Essonne. »

Le département compte pourtant plusieurs tables gastronomiques dont la réputation n'est plus à faire, même si elles ne figurent pas dans le fameux guide rouge.

Une reconnaissance et un repère

De quoi voir émerger de nouveaux espoirs ? Le nom de Yohann Giraud est notamment sur bien des lèvres. Le jeune chef, qui a repris l'ex-restaurant étoilé "Aux armes de France" à Corbeil-Essonne, pourrait devenir le nouveau favori, alors que le Guide 2015 le gratifie déjà de deux fourchettes. « Il pourrait avoir une étoile », estime Jean-Michel Delrieu. « Nous sommes une dizaine dans l'Essonne à proposer une cuisine de cette qualité, renchérit Jean Terlon, le chef du Saint-Pierre à Longjumeau, qui admet « avoir aussi cherché



Aymeric Dreux, le chef du "Bouche-à-oreille" (4^e, au premier rang), posait parmi les 46 nouveaux étoilés du Guide Michelin 2015. © Guide Michelin

une étoile à une époque ». « Evidemment, nous serions tous contents d'en avoir une, mais elle n'est pas la seule reconnaissance du talent. C'est aussi un repère pour les consommateurs », estime celui qui défend fermement la reconnaissance de la cuisine comme un métier de l'artisanat.

Après ces quelques années sans repères étoilés dans le département, les fins gastronomes ne manqueront pas le rendez-vous à Boutervilliers. « Je ne

vais pas dire que c'est facile d'avoir une étoile, mais le plus dur, c'est de la garder », estime Pierre Julien, chef de "La table d'antan" à Sainte-Geneviève-des-Bois, le seul établissement essonnien récompensé d'un Bib gourmand cette année encore. « Maintenant, il entre dans le dur, ajoute Jean-Michel Delrieu. Sa clientèle va changer dans les prochains mois, elle ne se déplacera plus seulement parce que c'est bon mais parce qu'il est étoilé. » ■ L. Duret

141 Région

Du 13 au 26 février 2014

AGRICULTURE

La filière lait s'écaille en Ile-de-France

Zoom sur l'élevage laitier à quelques jours de l'inauguration du Salon de l'agriculture, le 22 février.

D'ici quelques années, il pourrait bien être difficile de se procurer du lait directement à la ferme en Ile-de-France. Le nombre d'élevages est en baisse constante depuis près de trente ans et les plus petits exploitants font face à des difficultés de plus en plus complexes. « Nous ne sommes plus que 23 éleveurs à l'ouest de l'Ile-de-France », regrette Pascal Common, propriétaire de 34 vaches laitières Holstein et Montbéliardes, à Moigny-sur-Ecole. Un petit élevage quand la moyenne des cheptels franciliens compte 50 têtes. Il produit environ 200 000 litres de lait par an, dont il vend une grande partie à l'in-

dustrie laitière, selon des quotas. Le reste sert à la vente directe pour laquelle il fait transformer une partie de la production en yaourt et fromage blanc.

L'Essonne s'est vidée de ses élevages

Désormais, il mise beaucoup sur ce commerce de proximité, profitant d'un engouement grandissant des consommateurs pour les produits du terroir. Mais aussi parce qu'il n'a pas vraiment d'autre choix pour se développer. « Pour les petits élevages isolés comme le nôtre, c'est impossible de mutualiser l'achat de matériel et il n'y a pas d'entraide. Nous n'avons pas de service de remplacement comme dans les régions d'élevages. C'est même compliqué de trouver des vétérinaires compétents. Je dois les faire venir de loin, les délais sont souvent



Les 34 vaches de Pascal Common produisent 200 000 litres de lait par an.

longs et ça me coûte cher. » En dix ans, l'Ile-de-France a perdu 14 % de vaches laitières, l'Essonne et les Yvelines étant plus particulièrement touchées. Souvent ce sont de vieilles exploitations, incapables de se mettre aux normes. Une désertification qui fait fuir de fait les acteurs de la chaîne laitière et laisse ceux qui restent bien démunis. A cela s'ajoute le poids du foncier dans la région, devenu rare et cher, ce qui ne permet pas aux exploitants de construire de nouveaux bâtiments ou d'acquérir de nouveaux pâturages.

A la tête de son petit cheptel, Pascal Common tente tout de même de se diversifier et va investir dans une bou-

tique de vente directe, adossée à son étable. Ce créneau représente près de 40 % de son chiffre d'affaires et pour se faire connaître, il convie les particuliers et les écoles à venir visiter sa ferme. Une démarche volontaire pour laquelle il vient d'ailleurs d'être récompensé, à l'occasion du prix Talents gourmands du Crédit agricole. Une contribution qui ira directement dans son futur magasin.

■ L.D.

• lafermedemoigny.wordpress.com

• Salon international de l'agriculture, du 22 février au 2 mars.

Tous les jours de 9h à 19h,

ven 28 de 9h à 23h.

Tarifs : 13 €, 9 € et 6 €.

www.salon-agriculture.com

■ Les laboratoires de la célèbre enseigne parisienne sont installés dans la ville

MORANGIS

Ladurée, pâtissier star en Essonne

Pour bon nombre de gourmands, ce banal hangar est une caverne d'Ali Baba. Au fin fond de la zone industrielle des Froides-bouillies, c'est là que commence la délicieuse existence des pâtisseries Ladurée. Depuis trois ans, la maison parisienne à la renommée internationale produit ici l'ensemble des macarons, desserts et chocolats vendus dans les sept boutiques parisiennes.

Pour accéder au saint des saints, il faut montrer patte blanche. Les trois laboratoires sont soumis à des règles d'hygiène et de sécurité draconiennes. Dans ces petites douceurs, il y a beaucoup de goûts, mais aussi beaucoup de secrets. Et ils sont 150 employés à les garder jalousement. Leurs quatre chefs ont tout de même accepté de lever un coin du voile.

« Il n'y a pas que le macaron »

A l'entrée de l'éconamat, des employés déchargent d'énormes sacs. En tout, 500 kg d'amandes tous les deux jours. C'est ce qu'il faut pour produire 50 000 macarons au quotidien. Pour la matière première, Ladurée ne regarde pas à la dépense. « Nous avons avant tout besoin de produits de



Près de 150 personnes se relaient pour réaliser les diverses pâtisseries.

qualité. Bio ou non, français ou étrangers, l'essentiel c'est que nos réalisations soient irréprochables en sortant du labo », indique Bertrand Bernier, chef du laboratoire pâtisserie. Les amandes viennent tout droit de Californie. « C'est les meilleures et nous n'en changerons pas, même si leur prix augmente, assure Franck Lenoir, chef du laboratoire macarons. On ne peut pas faire un bon macaron sans bons produits. C'est artisanal, il n'y a pas d'arômes de synthèse, pas de conservateurs. Pour celui à la vanille, par exemple, nous utilisons trois sortes de vanille différentes. » La notoriété du petit gâteau fait même un peu

d'ombre aux autres produits de l'enseigne. « Le macaron, c'est presque devenu une marque. Mais de plus en plus, on veut montrer tout ce qu'on fait d'autre », poursuit Franck Lenoir.

Six mois pour une création

L'entreprise joue sur une gamme sobre et classique qu'elle épice régulièrement par de nouvelles créations : fraise mentholée et citron-thym pour les macarons du moment. En moyenne, 2 000 pâtisseries, d'une trentaine de sortes, sont confectionnées chaque jour, sans compter autant de viennoiseries et des chocolats.

Chez Ladurée, l'artisanat perdure à grande échelle. Pour produire de telles quantités, pas de place pour l'improvisation. Le travail se fait à la chaîne et à la main, avec des équipes entières dédiées à la finition. Seules les coques de macarons sont moulées par une machine, « pour quelles soient régulières ». Les employés sont formés aux techniques et à l'esprit de la maison. Et malgré l'apparente routine du travail, chaque saison voit défiler des nouveautés sur les plans de travail. Mille-feuilles, framboisiers, entremets ou chocolats sont élaborés six mois à l'avance. Les chefs imaginent, dessinent et testent ces gourmandises haute couture, conçues comme de véritables collections.

Actuellement, ils planchent sur les futurs best-seller de la Saint-Valentin 2012. « On veut garder cette image de luxe, mais accessible », précise Vincent Lemains, chef créations. Comptez 1,60 euro le macaron, et autour de 6 euros pour une pâtisserie individuelle.

Comble du luxe, en 2012, la maison s'offrira une création par mois pour fêter ses 150 ans. Un « retour aux sources » de son succès. Nos papilles en frétilent d'avance !

■ Laura Duret

Du 20 novembre au 10 décembre 2014

DOSSIER : Gastronomie | 09

BOISSON

Le café, la renaissance du petit noir



Bien qu'il fasse partie du quotidien, le café n'a pas toujours fait l'objet de toutes les attentions. Les choses sont en train de changer.

"Nespresso, what else ?" interroge la marque aux capsules. Quoi d'autre ? Beaucoup de choses figurez-vous ! Avec leur charme ravageur, Clooney, Dujardin et leurs capsules ont ramené le café au sommet de sa notoriété, et c'est tout un microcosme qui surfe désormais sur la tendance café. Les Français ont toujours entretenu une relation forte avec cette boisson, ils en consomment 2,5 tasses par jour* en moyenne. C'est d'ailleurs la boisson la plus consommée après l'eau. Mais après s'être contentés un temps d'avalier dare-dare des moutures peu abouties, ils prennent désormais le temps de le déguster.

■ L'art de la torréfaction

Les importateurs de café et les torréfacteurs ont bien compris qu'il ne servait à rien de lutter contre le nouveau géant du café à domicile. Ils ont donc joué sur le même tableau, faisant entrer les consommateurs dans leurs boutiques. On trouve ainsi des

capsules à remplir soi-même, des dosettes alternatives aux produits de grandes surfaces et, bien sûr, des moutures de tous horizons. « Une personne qui entre chez un torréfacteur reviendra dans 80 % des cas parce qu'elle aura goûté au vrai café, celui qui enrobe le palais et n'est pas amer ou fuyant en bouche », estime José Belda, torréfacteur des Cafés Molina à Sainte-Geneviève-des-Bois.

Le café, c'est une odeur familière, des notes aromatiques, des grands crus, un terroir de production, tout un vocabulaire qui rappelle celui du vin. Les moutures s'assemblent pour proposer des dégustations inédites et la clientèle devient de plus en plus exigeante.

Depuis quelques années, sous l'impulsion du Comité français du café et d'associations de torréfacteurs, la filière explore de nouvelles productions pour faire découvrir d'autres goûts. Un cercle vertueux qui profite aux petits producteurs et éduque les consommateurs. « Chaque mois, nous proposons une sélection différente pour éveiller la curiosité de nos clients », souligne Fabienne Belda. Penché au-dessus de la cuve de son torréfacteur, son mari surveille la couleur des grains de Saint-Domingue

qu'il torréfie entre 200 et 220 °C depuis quelques minutes. « L'arôme du café est meilleur lorsque le grain est jeune, à l'inverse du vin. Lorsqu'un café trop vieux, trop sec est torréfié, il grille trop vite et dégage ce goût de brûlé qui dérange beaucoup de consommateurs. Il n'y a pas de secret, pour avoir un bon café, il faut une bonne matière première. Mais dans tous les cas, les dernières secondes de torréfaction sont déterminantes. »

■ Le luxe de choisir ?

Grâce à ce regain d'intérêt, des torréfacteurs se réinstallent. Mais le marché français a encore un peu de mal à se structurer, avec seulement une poignée d'importateurs contre 25 il y a une trentaine d'années. Les Cafés Molina ont choisi de ne travailler qu'avec un seul d'entre eux « parce que la qualité du café est là », quitte à le payer un tantinet plus cher. Mais cette tendance en fait-elle pour autant un produit de luxe ? « Le prix du café augmente sans cesse. Il a pris 40 % en quatre ans, essentiellement à cause de la spéculation autour des productions brésiliennes qui sont aujourd'hui les premiers producteurs mondiaux », explique Fabienne Belda. La flambée à la bourse a bien atteint les comptoirs, où le petit noir se vend en moyenne 1,56 €. Les boutiques indépendantes tentent, elles, de maîtriser leurs prix. Le kilo vaut environ

EN BREF

Différentes façons de se faire inviter à manger

Toujours avides de découvertes, les fins gourmets ont leurs réseaux sociaux. Et quoi de mieux que de se retrouver autour d'une table pour échanger ses astuces et les dernières trouvailles ? "Voulez-vous dîner" est l'un des premiers à avoir lancé le concept de repas chez l'habitant. Par thèmes, par genres de cuisine, on reçoit et on s'invite à tous types de tables. Même principe sur "Live my food", "Bienvenue à ma table" ou "Cookening". Certaines "adresses" se sont d'ailleurs fait un nom et doivent être réservées très longtemps à l'avance. Le monde du travail, où un bon repas peut jouer beaucoup, n'échappe pas à la tendance. "My busy meal" et "Colunching" permettent à leurs membres de se géolocaliser pour partager un repas à l'improviste et étoffer leur réseau professionnel. "L'addition est pour moi" se base de son côté sur le principe du donnant-donnant : les professionnels se rencontrent pour s'épauler, celui qui aide se faisant inviter à manger. C'est peut-être le moment de laisser tomber le banal sandwich du déjeuner.

25 €, contre plus de 70 € pour l'expresso de Georges Clooney. What else ? ■ L.D.

* Fédération nationale des boissons, 2012.

• Les Cafés Molina,
24 avenue Gabriel-Péri,
à Ste-Geneviève-des-Bois
www.lescafesmolina.fr
www.comitefrancaisducafe.fr

24 | Gastronomie

Du 22 mai au 4 juin 2014

CONSUMMATION

Moches mais tellement bons !

Les campagnes de promotion des fruits et légumes moches se multiplient.

Nous sommes les premiers responsables de leur mise à la poubelle. Sur un étal de fruits et légumes, notre recherche du beau, du rond, du lisse nous pousse à laisser de côté les bicornus ou légèrement piqués. Pourtant, les fruits et légumes moches ne sont pas pour autant mauvais, bien au contraire. Un collectif de producteurs a ainsi lancé un label, les Gueules cassées, qui propose de réintroduire ces produits délaissés sur les étals des supermarchés. Certaines grandes surfaces ont d'ailleurs déjà joué le jeu et commencent doucement à en proposer.

La dictature du physique

Et la démarche séduit. Déjà par son attractivité puisque le prix au kilo peut être jusqu'à 30 % moins cher, mais aussi pour la variété qu'amènent ces produits.

« 30 % des fruits et légumes n'arrivent pas à l'assiette. Le gaspillage à la récolte peut être énorme, explique Nicolas Chabanne, membre du collectif Sols et fruits, à l'origine du label des Gueules cassées, avec Renan Evin. Nous voulions valoriser des variétés de très bonne qualité gustative mais qui souffrent souvent de défauts. Dans le circuit classique, un produit mal calibré, tordu, qui aurait pris la grêle ou n'aurait pas la bonne couleur, part directement au rebut. »

Des contraintes dues à la normalisation, apparue dans les années 60, qui permet de classer les fruits et légumes par catégories et de fixer leur prix. « Le seul souci, c'est que ces normes ne prennent en compte que l'aspect extérieur », ajoute Nicolas Chabanne. La démarche permet ainsi à des variétés moins productives de se retrouver sur les tables autrement que dans des produits transformés par l'industrie agroalimentaire.

« Nous ne voulons pas seulement miser sur les variétés inconnues ni faire de concurrence au segment tra-

ditionnel. Nous voulons juste redonner de la valeur à ce qui n'en avait plus. »

Les fruits et légumes moches représentent en effet des millions d'euros par an, dont un gros

manque à gagner pour les producteurs. Leur remise sur le marché est donc un système gagnant/gagnant puisque le consommateur aussi y trouve son compte. Les prix au kilo sont en moyenne 30 % plus bas, « parfois plus si le fruit ou légume a subi des intempéries ».

400 producteurs en fournissent

A Provins, un magasin Intermarché a tenté l'expérience au mois de mars dernier. Pendant quelques jours, son rayon fruits et légumes proposait

carottes, oranges et pommes difformes, à prix réduit. Les 1 200 kg de stocks se sont écoulés en moins d'une semaine. « La grande distribution peut jouer un rôle important dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Les clients ont trouvé la démarche intéressante et citoyenne. Notre expérience prouve qu'ils sont prêts à acheter des fruits et légumes difformes », témoigne Marie-Sophie Ferté, adhérente Intermarché de ce magasin.

La filière doit désormais s'organiser. S'il n'existe pas à proprement parler un marché des fruits et légumes moches, le label des Gueules cassées a établi une charte pour encadrer ces nouveaux flux, à laquelle ont déjà adhéré 400 producteurs. « Ça me semble inarrêtable. Nous recensons les producteurs volontaires et les distributeurs demandeurs, l'échange se fait en direct entre eux, précise Nicolas Chabanne. Les



Gueules cassées ne doivent pas devenir un fourre-tout, c'est de la bonne qualité dégriffée, pas du moche pour le moche, ce serait la pire erreur. »

Les stocks sont déjà pris d'assaut, le développement se fera donc à mesure des arrivages.

Soyez attentifs, des cerises, fraises, choux-fleurs, tomates... moches pourraient bientôt débarquer chez vous.

■ Laura Duret



Les dates limite de consommation encouragent-elles le gaspillage ?

Une meilleure organisation des DLC et DLUO permettrait de réduire le gaspillage.

La plupart d'entre nous ont sans doute déjà retrouvé au fond de leur réfrigérateur un yaourt périmé de quelques jours. Les plus téméraires l'auront peut-être goûté pour se rendre compte que, finalement, il est toujours intact. Les dates limites de consommation (DLC), données à titre indicatif, seraient-elles beaucoup trop précautionneuses ? C'est en tout cas ce qu'estime l'association de consommateurs UFC-Que choisir. Elle vient ainsi de saisir les pouvoirs publics pour demander un encadrement plus strict des DLC, notamment pour qu'elles soient établies exclusivement sur des critères sanitaires et non dans une logique marketing, comme le pensent les défenseurs des consommateurs. L'association a en effet mené

un test en laboratoire pour examiner l'évolution de dix produits (yaourt, crème fraîche, jambon, poulet...) sur trois semaines après échéance de leur prétendue DLC. Sur cette sélection, seuls deux produits à base de viande se sont rapidement détériorés. A l'inverse, un tiers des produits s'est très bien conservé plusieurs semaines au-delà de sa date de péremption.

Faire la différence entre DLC et DLUO

Autre point mis en avant par l'UFC, le manque d'information des consommateurs au sujet de la différence entre DLC et DLUO (date limite d'utilisation optimale). Cette dernière s'applique aux aliments plus stables dans le temps, comme les conserves. Il n'y a



aucun risque sanitaire à la dépasser puisqu'elle indique seulement la date au-delà de laquelle les qualités gustatives peuvent se dégrader. Cependant, de nombreux consommateurs qui interprètent mal la DLUO, jettent des aliments toujours consommables. La lutte contre le gaspillage démarre cependant dès les rayons des supermarchés, où il faut être attentifs aux délais de péremption des aliments pour avoir le temps de les consommer en temps et en heure. ■ L.D.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

■ Comprendre l'utilité des intrants et des sulfites dans la fabrication du vin

CONSOMMATION

La chimie du vin, jusqu'à quel point ?

En France, le vin, c'est culturel. Les Français ne peuvent donc pas renier leur statut de plus gros consommateurs au monde. En 2010, ils auraient consommé 57 litres par personne. Seulement depuis quelques années, les amateurs de bons crus consomment différemment. Ils boivent moins mais s'offrent de meilleures bouteilles pour retrouver des goûts authentiques. La chimie a en effet pris beaucoup de place dans la fabrication du vin. Intrants, sulfites, levures, ces noms savants éveillent désormais la méfiance des consommateurs. A quoi servent ces produits ? Sont-ils indispensables à la fabrication du vin ? Rachid Bougherara, caviste à Orsay, nous aide à y voir plus clair.

Plaire au plus grand nombre

Il faut dissocier plusieurs types de vins. Les conventionnels, fabriqués en très grande quantité, répondent à la forte demande de la grande distribution, où les trois quarts des Français achètent leurs bouteilles. Les vins bios, biodynamiques ou encore naturels répondent aux nouvelles préoccupations des vignerons qui reviennent à des méthodes plus authentiques. « Les vins conventionnels sont moins chers à produire parce qu'ils sont "lissés" grâce à l'œ-



La bonne qualité de la vigne est pour beaucoup dans la qualité du vin.

nologie (les sciences et techniques de la fabrication du vin, ndlr), explique Rachid Bougherara. Ces vignerons produisent en très grande quantité et pour garantir un nombre suffisant de bouteilles, ils corrigent les défauts éventuels du vin, causés notamment par les intempéries, en ajoutant des intrants, des levures exogènes et plus de sulfites à la mise en bouteilles. Ils ont besoin de produits standardisés et de maîtriser toute l'évolution du vin pour qu'il plaise aux consommateurs. » Il est ainsi possible de corriger l'acidité grâce à l'acide métatartrique, de modifier le goût avec des levures, même si elles sont naturelle-

ment présentes dans le raisin, ou encore d'améliorer la couleur d'un vin en ajoutant de la gomme arabique. Des manipulations qui n'en font pas pour autant de mauvais vins. « Elles sont utiles en fonction du public ciblé. Mais plus on rajoute de choses, plus on perd le terroir du vin et on le conditionne », estime le caviste.

Les sulfites sont quant à eux indispensables pour éviter que le vin tourne au vinaigre. Les vignerons doivent tout de même indiquer leur utilisation sur l'étiquette dès 10 mg par litre, même si la limite est fixée à 150 mg pour les vins rouges et à 100 mg pour les blancs. A forte dose, ces substances sont res-

ponsables du fameux mal de tête. « C'est l'œnologie qui a fait augmenter les quantités de sulfites. Quand un raisin est sain, le vigneron n'a pas besoin d'en rajouter beaucoup, même si la tendance est quand même de "sécuriser" les millésimes. Ce n'est pas une science exacte », note Rachid Bougherara.

Biologique et biodynamique

La bonne recette, c'est donc simplement celle d'une bonne matière première et d'un dosage minutieux. Et c'est justement ce à quoi s'attellent les vignerons, de plus en plus nombreux, qui cultivent une vigne biologique, ce qui implique un travail beaucoup plus intense de la terre, de prévention des maladies, et même parfois, de perte de récolte. L'appellation "vin bio" ne se rapporte cependant qu'au raisin qui a servi à le produire et ne garantit absolument pas l'absence d'intrants. Les amateurs de nectars bruts peuvent se tourner sur des crus produits en biodynamie ou de façon naturelle, sans aucun produit chimique. Mais là, « il n'y a pas de garantie de qualité. Sans sulfites, les vins peuvent être très fragiles ».

En matière de vin, les modes ne sont donc pas forcément bonnes conseillères. « A mon sens, il ne faut pas se fier à des labels ou à des étiquettes et encore moins se référer à des guides d'achat. Mieux vaut acheter le vin d'un vigneron dont la qualité de travail et le respect du terroir est reconnue. Et cela ne coûte pas forcément beaucoup plus cher. » Au final, le meilleur goût, c'est encore le vôtre ! ■ Laura Duret

En bref

Dans l'actualité

MARCHÉ

Les vins de Bourgogne vaudront plus cher en 2014

La vente aux enchères des Hospices de Beaune, en Bourgogne, est un baromètre très attendu chaque année pour déterminer la tendance du marché pour l'année à venir. Le 17 novembre, l'édition 2013 a battu un nouveau record avec 6,3 millions d'euros récoltés. Les 443 tonneaux se sont en effet vendus en moyenne 26,6 % plus cher que l'année dernière. Cette hausse était attendue en raison des stocks historiquement bas et de l'attrait de plus en plus important pour les vins de Bourgogne.

■ Anabelle Gentez

• cequivraimentsaoulerlesfrancais.fr

■ Un site rassemblant les viticulteurs s'oppose aux mesures sanitaires envisagées par l'Etat

SOCIÉTÉ

Les viticulteurs voient rouge



cela n'a jamais été prouvé. Nous, nous prônons évidemment la modération, mais pas l'abstinence. Les viticulteurs se sont sentis attaqués comme s'ils vendaient de la drogue. » Autre point de revendication : l'interdiction de

parler du vin positivement dans les médias.

Le vin taxé à 3 % quand les spiritueux le sont à... 83 %

« Un journal a été récemment condamné pour avoir titré un article "Le triomphe du champagne", ce qui montre toute l'ambiguïté de la loi Evin. Même le rédactionnel est considéré comme de la pub, ce qui est anormal. Certaines publicités diffusées sur le Net ont aussi été interdites parce qu'elles étaient soi-disant trop positives et montraient des filles trop jolies. Nous ne deman-

dons pas un assouplissement de la loi mais une meilleure définition de ce qui est autorisé ou non. »

Vins et sociétés a obtenu de Stéphane Le Foll, ministre de l'Agriculture, qu'il n'y ait pas de taxes supplémentaires sur le vin. Pourtant, si l'on compare avec les spiritueux, les vignes s'en sortent très bien. Une bouteille n'est taxée qu'à 3 % par l'Etat, alors que les autres le sont à 83 % ! « C'est vrai, mais nous sommes un des seuls secteurs qui se portent bien en France, nous apportons presque 1 milliard de recette fiscale chaque année. Si l'on nous taxe davantage, ce sont les 87 000 PME du secteur qui vont être fragilisées, au moment même où les vins italiens et espagnols se vendent déjà 30 % moins cher. » Pas de nouvelle taxe donc, et l'assurance, pour le moment, de ne pas voir les viticulteurs porter le bonnet rouge.

Il y a des sites qui ont pour mérite de se démarquer, ne serait-ce que par leur nom. Cequivraimentsaoulerlesfrancais.fr a en plus l'avantage d'être clair dans son message : pas de taxe supplémentaire ni de mention sanitaire rajoutée sur les bouteilles de vin, et un éclaircissement de la loi Evin, jugée trop floue. C'est l'association représentant les syndicats viticoles qui a lancé ce site afin de se faire entendre. « Le fait de vouloir apposer une mention "l'alcool tue" sur les bouteilles voudrait dire que la simple consommation tue. Or,

■ Des idées pour les repas de famille

TENDANCE

Les légumes anciens, tellement actuels



Héliantis, crosnes et ocas regagnent les assiettes.

Au menu du réveillon cette année, chips de topinambour, velouté de pâtisson et gratin de cerfeuil tubéreux. Pour dépoussiérer un peu les repas de fête, quoi de mieux que... les légumes anciens. Depuis quelque temps, ils regagnent les étals des marchés et le cœur des consommateurs après avoir longtemps deserté les assiettes.

Des potagers aux grandes tables

Ils ont des noms un peu barbares qui gagnent à être connus, mais surtout goûtés. Les amateurs de nouveautés seront séduits par la saveur douce et sucrée du panais, cousin (blanc) de la carotte, par la texture et le

goût de châtaigne du cerfeuil tubéreux, la tendresse du rutabaga cuisiné au curry ou à la moutarde ou encore le goût d'épinard de la tétrogone. Des textures qui réveillent les papilles, sublimées par un soupçon de muscade ou de cumin. « Cela fait plusieurs années que les consommateurs recherchent autre chose que l'offre habituelle des poireaux, carottes ou choux, explique Dominique Daviot, secrétaire général de la section potagère et florale du Groupement national interprofessionnel des semences et plants (Gnis). On le doit en partie à des chefs renommés qui ont su les remettre au goût du jour et en faire des mets d'exception, alors qu'ils évoquaient chez beaucoup de gens des périodes rudes. » Tous ces légumes, racines pour la plupart, les "légumes du pauvre" (topinambours, pâtissons...), constituaient en effet une partie essentielle de l'alimentation pendant la guerre. Dans les années 50, leur culture et donc leur filière se sont peu à peu perdues jusqu'à tomber dans l'oubli. Mais le poids de l'histoire semble être peu à peu supplanté par l'appel du palais. La tendance

est au rétro, pour les légumes aussi. « Il y a la notion de terroir derrière ces produits », poursuit Dominique Daviot.

Au domaine de St-Jean-de-Beauregard (91), Muriel de Curel cultive les légumes anciens depuis 30 ans et les fait connaître aux visiteurs. « Le problème de tous ces légumes, c'est qu'il faut savoir les cuisiner. Je conseille de les mélanger avec d'autres produits pour alléger le goût tout en apportant de nouvelles saveurs » (lire page suivante). Pour se faire aimer à nouveau, les légumes anciens se déclinent de multiples façons, forment des mélanges audacieux avec la pomme de terre ou la carotte et distillent leurs goûts sucrés, anisés ou acides, comme le physalis.

Le crosne, variété locale

S'il présente d'excellentes qualités nutritionnelles, sa préparation un peu contraignante (surtout à l'épluchage) le disqualifie pour le quotidien. Aujourd'hui, il est synonyme de fête et se partage lors de grandes tablées. Le crosne du Japon, petit tubercule à la saveur de salsifis et de fond d'artichaut, est particulièrement prisé et ferait bonne figure en friture sur la table de Noël. Un clin d'œil local, puisque qu'il tient son nom de la ville de Crosne, en Essonne, où il était cultivé pour la première fois au XIX^e siècle. Depuis une dizaine d'années, des producteurs de

Quelques idées pour les préparer

- **La courge de Siam** : se prépare comme une choucroute, marinée au vin blanc et au vinaigre.
- **Le céleri rave** : très fort en goût, il peut être utilisé pour revisiter un gratin dauphinois. Le faire blanchir et alterner ensuite entre une couche de pommes de terre et une couche de cerfeuil tubéreux.
- **Le cerfeuil tubéreux** : en purée. Le cuire à la vapeur puis mixer avec un peu du jus de cuisson, du beurre, un peu de lait et de crème fraîche. Aromatiser avec de l'huile de truffe et servir avec un foie gras poêlé.
- **La panais** : en purée, en gratin ou en soufflé, il parfume aussi les ragoûts.

l'ouest de la France et des pays de la Loire tentent de réorganiser un marché de ces légumes oubliés, malgré la concurrence. « Le regain d'intérêt pour ces légumes reste trop récent et trop marginal pour pouvoir dresser des chiffres, tant du côté de la production que de la consommation », note cependant l'association interprofessionnelle des fruits et légumes frais. Il existe aujourd'hui 416 variétés de légumes anciens, répertoriés au catalogue européen, et un véritable marché d'échange des graines entre jardiniers amateurs s'est formé.

■ Laura Duret

ALIMENTATION

Sans gluten mais pas sans plaisir

L'intolérance au gluten demande de suivre un régime spécial à vie.

Une vie sans pain, sans pâtes... un vrai cauchemar pour les "pâtovores" les plus accros ? Au contraire, c'est la clé du bien-être pour certains. L'intolérance au gluten est mal connue mais toucherait un Français sur cent. Dont le Premier ministre. La nomination de Manuel Valls à Matignon a obligé les cuisines du pouvoir à changer leurs habitudes et a permis de faire parler de cette particularité alimentaire.

■ Une contrainte à vie...

Le gluten est une protéine naturelle qu'on trouve dans les céréales comme le blé, l'orge ou le seigle et qui se cache partout dans notre alimentation. Ces farines et leurs dérivés constituent en effet depuis toujours une base de notre alimentation.

Chez certaines personnes, le gluten n'est pas correctement digéré ce qui détériore progressivement les parois de l'intestin. Les nutriments sont donc plus difficilement assimilés ce qui

entraîne des carences. Cette intolérance au gluten, ou maladie coeliaque, n'est pas une allergie, mais elle génère différents symptômes (amaigrissement, douleurs au ventre, anémie, retards de croissance...). Lorsqu'elle est diagnostiquée, par une prise de sang et une biopsie de l'intestin, il n'y a alors qu'une seule solution, bannir le gluten de son alimentation car il n'existe aucun traitement, malgré de récents progrès de la recherche. Et cela demande beaucoup d'organisation.

Au moment de faire les courses pour commencer. Les intolérants au gluten doivent le traquer sur chaque étiquette car, s'il y a effectivement des chances qu'il soit présent dans un paquet de gâteaux, il peut aussi entrer dans la composition d'autres produits par exemple le jambon, les pommes dauphines ou de nombreuses sauces. Il existe bien des produits fabriqués sans gluten, y compris en grandes surfaces, mais ils restent cinq fois plus chers. La Sécurité sociale prend tout de même en charge une petite partie de ces dépenses, 33 € pour un enfant, 45 € pour un adulte. « On trouve quasiment l'équivalent de tous les pro-



Le pain et tous les aliments à base de farines au gluten sont proscrits.

duits, sans gluten. Et les goûts se sont énormément améliorés au cours des dernières années », note Brigitte Jolivet, présidente de l'association française des intolérants au gluten. Les alternatives consistent à acheter des produits frais, de consommer d'autres farines et céréales comme l'avoine, le sarrasin, le riz, le maïs ou le quinoa, qui offrent presque autant de possibilités gastronomiques. Il suffit d'acquiescer quelques techniques pour manier ces nouveaux produits. Et de plus en plus de livres de cuisine proposent des recettes sympathiques.

... qui vire à l'effet de mode

L'heure du repas se corse réellement lorsqu'il s'agit de manger en dehors du domicile. Cantine, restaurant..., la restauration n'a pas encore pris la mesure du problème. Peu d'établissements détaillent la composition des menus et il est parfois difficile d'être sûr que la préparation ne contient pas de gluten. « Il ne faut pas être

timide et oser demander la composition des plats, admet Brigitte Jolivet. Néanmoins, ça reste un facteur d'exclusion sociale pour beaucoup d'intolérants qui n'osent plus manger à l'extérieur. C'est un peu le problème des modes qui banalisent certains régimes. On ne nous prend plus au sérieux. » Les régimes sont victimes de la tendance. Chaque saison voit émerger un nouveau et celui sans gluten n'a pas fait exception. « D'un point de vue nutritionnel, la protéine de gluten n'apporte strictement rien. Mais en se privant de ses aliments, on exclut aussi des fibres et des protéines végétales qui sont, elles, très importantes. Un régime sans gluten peut être complètement déséquilibré sans suivi médical, voire même masquer de réels problèmes de santé, avertit Brigitte Jolivet. Et sincèrement, qui voudrait s'imposer de telles contraintes s'il est en bonne santé ? »

■ Laura Duret

• www.afdiag.fr

Découvrez une recette p.8.

08 | **DOSSIER : Gastronomie**

Du 20 novembre au 10 décembre 2014

DÉCOUVERTE

5 raisons de réviser sa chimie avant de passer aux fourneaux

La cuisine, c'est avant tout de la chimie. Raphaël Haumont, co-fondateur avec le chef Thierry Marx, du Centre français d'innovation culinaire, fait tomber les a priori sur cette cuisine moléculaire et expose ses avantages.

1- C'est (presque) un jeu d'enfant !

C'est d'ailleurs pour cette raison que Raphaël Haumont, chimiste à la Faculté des sciences d'Orsay, a publié "Le petit chimiste en cuisine", un recueil de recettes et d'expériences culinaires très ludiques, à réaliser en famille. « Quelques bases élémentaires de chimie suffisent pour réaliser des recettes. En réalité, la cuisine moléculaire n'existe pas, elle est de fait. Faire cuire un œuf, c'est faire s'agglomérer des protéines, c'est de la chimie. C'est ça, la cuisine moléculaire, c'est comprendre les phénomènes qui se produisent en cuisine pour mieux les maîtriser et faire de la bonne cuisine. » La notion a pu faire peur, décriée comme une mode sans intérêt gustatif, loin de l'image d'émotion qu'on a de la cuisine. En réalité, cette cuisine expérimente de nouveaux procédés de



Connaître la chimie des aliments permet de les cuisiner différemment, comme ces billes de menthe à l'eau ou ces spaghettis de jus d'orange.

cuisson, d'extraction des goûts pour justement offrir le meilleur de chaque produit. C'est dans cette optique que le chimiste s'est associé au chef Thierry Marx pour créer le Centre français d'innovation culinaire, un laboratoire pour la haute gastronomie, une école pour initier les plus jeunes au b-a-ba des émulsions, mousses, gels et cuissons. « Dès qu'un cuisinier possède ces bases, toute la créativité s'offre à lui », note le chimiste. A nous les secrets de la mayonnaise et de l'île flottante !

2- Les plats contiennent jusqu'à 10 fois moins de calories

« Lorsqu'on prépare une mousse au chocolat, on mélange des blancs d'œufs

en neige, du chocolat, du sucre, du beurre. En résumé, c'est de la matière grasse (le chocolat), de l'eau (les blancs d'œufs) et du gaz (l'air). Moi, je fais mousser le chocolat... seul, au siphon. Tous ces ajouts apportent des goûts qui éclipsent finalement le plus important, celui du

chocolat. On se réfugie derrière la recherche de texture pour justifier l'utilisation de tout cet arsenal d'ingrédients alors qu'en réalité, on attend simplement de cette mousse qu'elle soit aérienne et chocolatée. » Aborder la cuisine par ses mécanismes physico-chimiques permet de revenir à l'essence du produit, sans artifices. C'est d'ailleurs ce que recherchent les chefs. « Non seulement c'est un gain de temps, (la mousse de chocolat au siphon se réalise en quelques minutes) mais aussi de calories. Bien sûr, cela remet en cause tous les gestes du cuisinier, c'est ce qui est difficile à faire accepter. »

3- On peut redécouvrir les produits les plus simples

Se faire cuire un œuf, élémentaire ? A priori, mais le cuire au carré ou l'éplucher à cru, ça c'est nouveau ! La chimie culinaire repousse les certitudes et permet d'explorer de nouvelles formes et de nouveaux goûts. Parmi les stars

de l'ouvrage de Raphaël Haumont, les fruits comme des spaghettis ou encore les perles de sirop de menthe façon caviar. Idéal pour un After eight® revisité ! « Certaines algues comme l'alginate gélifient au contact du calcium et permettent ainsi de former de petites billes de liquide. C'est très ludique et tout à fait naturel alors que des produits comme celui-là sont à tort considérés comme mauvais ou "chimiques". »

4- On gaspille moins

« Pourquoi jeter des épluchures ou des pépins ? Même si nous n'avons pas l'habitude de les travailler, cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas d'intérêt gustatif. » La peau des légumes fait de très bonnes chips, des pépins torréfiés donnent un excellent sel aromatique. La cellulose contenue dans les épluchures a par ailleurs un fort pouvoir moussant. Autant d'utilisations qui limiteraient le poids des déchets ménagers.

5- Contourner les allergies

Gluten, œuf, lait, ces ingrédients sont strictement proscrits pour certaines personnes et, par ricochet, exclus de nombreuses préparations culinaires. « La chaire "Cuisine du futur" que j'anime à la Faculté d'Orsay est devenue un laboratoire pour l'artisanat. De nombreux boulangers se demandent par exemple comment faire du pain sans gluten tout en préservant l'élasticité de la pâte. La cuisine reste un terrain immense à explorer, les possibilités sont illimitées. »

■ Laura Duret

• "Le petit chimiste en cuisine", de Raphaël Haumont, éd. Dunod, 2014, 12,90 €.

Du 16 au 29 janvier 2014

DOSSIER III

LE DESSERT

La pièce montée se la joue design

Les gâteaux de mariage se métamorphosent et laissent place à l'imagination et au chic aux dépens de la tradition.

La pièce montée, c'est l'autre star de la soirée ! Autant photographiée qu'une vedette sur tapis rouge, elle doit éblouir mais aussi ravir le palais des convives. Et pour cela, la pyramide de choux enrobés de nougatine ne tient plus la route. Les gâteaux de mariage prennent des allures de plus en plus chic et travaillées, directement influencées par les wedding cakes anglo-saxons.

Ces gâteaux à plusieurs étages, minutieusement décorés en pâte à sucre, supplantent peu à peu la pâtisserie traditionnelle française et même, la font évoluer.

« La décoration anglo-saxonne est en train de fusionner avec la pâtisserie du monde entier, explique Marion Delaunay, cake designer et directrice de l'école de cake design Briochine, à Paris. Cette pâtisserie est très ancrée dans la culture familiale, c'est un moment de partage pour marquer les événements, et en ces temps de crise, c'est une philosophie dans laquelle se retrouvent beaucoup de gens. »

Un travail sur mesure

Une pâtisserie "événementielle" qui, malgré son coût (en moyenne 7 € la part selon les exigences contre 4 € pour une pièce montée classique), fait de plus en plus d'adeptes. « Il n'y a pas de profils types des clients, si ce n'est qu'ils célèbrent quelque chose de spécial. Tous savent qu'un tel gâteau représente un budget mais ils sont prêts à payer le prix de l'exceptionnel. Il y a aussi une notion d'égo derrière cet achat, un besoin de reconnaissance. »

Un luxe pâtissier, bâti sur mesure, garni de crèmes et décoré selon le souhait des mariés et qui demande des jours de travail. A lui seul, le gâteau doit symboliser leur

univers. « Comme ils sont faits sur mesure, ces gâteaux peuvent s'adapter à la culture de tous les clients. Et à leurs émotions. L'affectif entre beaucoup en ligne de compte pour permettre à la créativité des pâtisseries de s'exprimer, tout en adaptant les recettes et les parfums aux goûts français, notamment moins sucrés. »

Le design aguche la pâtisserie traditionnelle

La décoration pâtissière est issue de la royauté française, à l'époque où sont apparus les entremets qui permettaient une nouvelle expression des talents artistiques. Au XX^e siècle, les Anglo-saxons ont développé un style plus ludique et utilisent de nouvelles pâtes, d'amandes, à sucre, au chocolat... Mais ce style n'avait pas déteint sur la pâtisserie française jusqu'à présent. Désormais, les plus aguerris lorgnent de plus en plus vers ce savoir-faire haut en couleur, ne serait-ce que pour satisfaire les nouvelles exigences des clients. « Les mariés reprochent un côté vieillot à la pâtisserie française qui, il faut le dire, n'a pas beaucoup bougé depuis les années 70 avec les croque en bouche et les pièces montées, estime Marion Delaunay. Les mariés choisissent donc souvent d'avoir deux gâteaux, un à leur image et un autre fidèle à la tradition, surtout pour satisfaire les parents. C'est toute la pâtisserie française qui évolue. Je pense qu'il va y avoir un gros boom

du cake design d'ici deux ans. Les Français attendent d'autres choses. » De nombreux ateliers de cake design ont ouvert leurs portes partout en France. La plupart proposent d'ailleurs des cours pour s'initier à ces techniques. Une concurrence rude pour les pâtisseries qui pourraient bien perdre quelques parts du gâteau de mariage.

■ Laura Duret
• <http://briochine-cakedesign.blogspot.fr>



Un wedding cake dans les règles de l'art

10 cm de haut, 3 ou 4 parfums, des heures de travail, voici les chiffres clés d'un wedding cake qui se respecte. La couverture lisse et brillante cache des saveurs tout aussi surprenantes que l'allure générale du gâteau.

La confection des "sponge cake", une sorte de génoise, est d'ailleurs la première étape. Des crèmes de divers parfums viennent ensuite recouvrir les différentes strates du gâteau, qui mesure 10 cm de haut. Le double des gâteaux français. « C'est vrai que l'aspect du gâteau est primordial, mais ça reste de la pâtisserie, il faut faire beau et bon. Les gâteaux doivent être suffisamment frais et moelleux tout en se tenant bien. Nous sommes des maçons en quelque sorte », note la cake designer Marion Delaunay.

Tous les professionnels sont d'ailleurs diplômés en pâtisserie puisque la discipline du cake design n'est pas reconnue officiellement. Ses bases demandent néanmoins de savoir manier crèmes au beurre, ganaches et poches à douille avec dextérité.

Un wedding cake est composé de plusieurs étages grâce à des gâteaux de différents diamètres. Leur structure est presque toujours la même, une génoise moelleuse garnie d'une crème. Le montage final ne permet pas d'opter pour des mousses ou des entremets type Opéra, trop fragiles. Chaque gâteau est recouvert d'un glaçage, puis superposé. La confection des pièces de décoration en pâte à sucre, chocolat ou perles est l'ultime étape, sans doute la plus délicate. Un travail d'orfèvre où chaque détail compte.



L'école de cake design Briochine, à Paris, forme des pâtisseries à la décoration en pâte à sucre. ©Briochine

■ *“La vérité sur le cholestérol”, du Pr Philippe Even, fait polémique*

SANTÉ

« Le cholestérol est innocent ! »

« La vérité sur le cholestérol », c'est ce que promet le Pr Philippe Even dans son ouvrage qui vient de paraître aux éditions du Cherche midi. Un véritable pavé dans la mare qui dénonce l'utilisation des statines, ces anti-cholestérol prescrits à plusieurs millions de Français pour limiter le risque de maladies cardio-vasculaires. Le Pr Even l'affirme, *« les statines réduisent le cholestérol mais elles ne désobstruent pas les artères, ne réduisent guère les infarctus et les AVC, et peuvent entraîner des complications. Elles ne devraient être prescrites (au bénéfice du doute) qu'aux sujets à très haut risque cardiaque »*. Une position qui suscite un tollé auprès de certains médecins.

Pas de bon ou de mauvais cholestérol ?

Ce livre choc n'est pourtant pas le premier à l'affirmer. Depuis 2008, le Dr Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS de Grenoble, n'a cessé de marteler le même message dans plusieurs ouvrages*. *« Enfin, quelqu'un a osé le dire !, se félicite-t-il. Ça ne sert à rien de diminuer le cholestérol puisqu'il est innocent ! Il n'est pas responsable des artères bouchées »*

Il n'y aurait donc pas de bon ou de mauvais cholestérol... Selon les deux médecins, ce dernier aurait même un rôle central dans le fonctionnement de notre organisme. Et c'est pour cette raison qu'ils pointent du doigt les statines, ces médicaments destinés à faire baisser le taux de cholestérol. *« Les laboratoires pharmaceutiques ont bien mis au point des médicaments très performants qui font baisser de 50 % le taux de cholestérol. Mais ils ne sont pas responsables de la baisse des risques d'infarctus. Alors s'il n'y a pas de bénéfices, pourquoi les prescrire et faire courir inutilement des risques d'effets secondaires aux patients ? », s'interroge le Dr de Lorgeril.*

Cette position, également argumentée dans le livre du Pr Even, alarme au plus haut point de nombreux médecins. La Fédération française de cardiologie ainsi qu'une dizaine d'autres collèges médicaux et associations de malades ont exprimé *« leur plus vive inquiétude devant la réaction de nombreux patients qui, à la suite de livres récents, ont décidé d'interrompre leur traitement pour excès de cholestérol »*. *« De nombreux scientifiques ont souligné le côté provocateur et très imprécis de ces livres. Beaucoup d'arguments avancés ne sont pas documentés ou simplement inexacts »,* avancent également les co-signataires.

De son côté, la Haute autorité de santé s'est positionnée en faveur des statines. *« Elles ont une place dans la prise en charge de certains patients car elles sont associées à une baisse de la mortalité totale d'environ 10 % et du risque de survenue d'un accident cardio-vasculaire. »*

« Ne pas interrompre son traitement sans avis »

Un chiffre que le Dr de Lorgeril conteste également. *« La Haute autorité de santé se repose sur une analyse d'il y a deux ans, complètement biaisée. Jusqu'en 2005, rien ne réglementait les essais cliniques sur les statines et tous les résultats étaient miraculeux. En 2007, les autorités européennes ont mis en place une réglementation qui a complètement changé la donne et par conséquent, les taux de réussite des résul-*



Le cholestérol ne serait pas l'ennemi tant redouté, selon les livres du Pr Philippe Even et du Dr Michel de Lorgeril.

tats des examens, explique-t-il. Tous les essais cliniques publiés depuis 2007 ont été négatifs. La dernière statine commercialisée, ultra performante pour faire baisser le cholestérol, a fait l'objet de quatre études cliniques sous la nouvelle réglementation. Toutes sont ressorties négatives. »

Bien entendu, ces déclarations inquiètent les patients. La Fédération française de cardiologie et ses co-signataires recommandent ainsi aux patients de ne pas interrompre leur traitement sans avis médical.

■ Laura Duret

• *“La vérité sur le cholestérol”, éd. du Cherche midi, 2013.
www.has-sante.fr
www.cncf.eu*

*“Cholestérol, mensonge et propagande”, éd. Thierry Souccar, 2008 ; “Prévenir l'infarctus et l'AVC”, éd. Thierry Souccar, 2011.