

Les chefs donnent dans la légèreté

Finis l'association obligée entre repas gastronomique, bonne chère et digestion difficile. Nos toques s'ingénient aujourd'hui à remettre l'équilibre au menu.

ALEXANDRA MICHOT

NUTRITION Il y a trente-trois ans, Michel Guérard révolutionnait la gastronomie en créant *La Grande Cuisine minceur*. Aujourd'hui, à 77 ans, le chef d'Eugénie-les-Bains (Landes) enfourche un nouveau cheval de bataille : le bien-être, la fraîcheur, l'équilibre alimentaire. Les décennies passées au sein d'un établissement thermal lui ont permis de mesurer les méfaits d'une alimentation quotidienne trop riche, trop abondante, trop transformée. Et il n'est pas étonné qu'aujourd'hui les gourmets se détournent des grandes tables. « *Les menus a rallonge, trop copieux et trop lourds, ont clairement "plombé" les tables gastronomiques. Et le fait qu'ils utilisent des "produits nobles" n'est pas une excuse. C'est comme si, sous prétexte de posséder un parfum très cher, on s'en aspergeait six ou sept fois par jour!* » Selon Solveig Darrigo, une nutritionniste qui travaille depuis des années avec les chefs, « *les proportions restent en effet un problème dans 90 % des restaurants. Trop souvent, on ne fait que saupoudrer les assiettes d'ingrédients diététiquement corrects.* »

Un bon début

Quelques achats de base pour commencer, en douceur, a rééquilibrer son alimentation.

PAIN QUOTIDIEN Paul améliore la qualité nutritionnelle de tous ses pains. Dans la collection « bien-être », privilégier la bûchette Superfibres (2,50 €) et très pauvres en sel (1,60 €) à la farine de meule bio (www.paul.fr).

NATURE A CROQUER Pour grignoter sans remords à l'apéritif, craquer sur les minilégumes sans pesticides ni conservateurs de la Ferme à Jules. 2,45 € les 130 g de Baby Carrot avec sa sauce légère au Lafayette Gourmet.

POUDRES MAGIQUES Les épices permettent d'utiliser moins de gras et de sucre. Abuser donc du curcuma bienfaisant signé Anne-Sophie Pic (6 € les 60 g sur www.pic-e-store.com) ou de la Poudre des vertus d'Olivier Roellinger. 8,40 € sur le site www.epices-roellinger.com.

À la décharge des chefs, la nutrition n'est guère enseignée dans les lycées hôteliers. C'est justement pour y remédier que Michel Guérard, qui a déjà mis en place sa Cuisine Santé-Nature dans les établissements de la Chaîne thermale du soleil, travaille avec des médecins et des sociologues dans le but de mettre en place un institut de formation de cuisine santé. « *Pas une alimentation restrictive ni contraignante, souligne le chef, mais bien une cuisine, avec tout ce que cela implique de plaisir. Indispensable pour les Français qui se refusent à choisir entre santé et hédonisme.* » Naturellement, c'est à Eugénie-les-Bains qu'il compte ouvrir cette école avec le soutien d'illustres confrères, comme Michel Bras, Michel Troisgros ou Olivier Roellinger. « *L'idée est de retravailler des plats régionaux - c'est important de garder des repères. On peut ainsi réaliser un cassoulet très digeste en choisissant bien les haricots et en remplaçant la graisse de canard par un bouillon bien corsé. Il s'agit, petit à petit, de transformer l'excès en élégance gustative.* »

« TRAVAILLER LA MATIÈRE POUR SOULIGNER LE GOÛT »

Pour cela, il peut compter sur toute une génération de jeunes toques qui ont naturellement intégré l'importance de se sentir bien en sortant d'un grand repas. Mauro Colagregco, installé au Mirazur à Menton (Côte d'Azur) a découvert là-bas les herbes aromatiques et leurs vertus digestives. Il les a rapidement invitées dans l'assiette avec les produits frais et bio tirés du potager qu'il a mis en place. La crème a disparu au profit des bouillons et de l'huile d'olive. « *Au risque d'enfoncer des portes ouvertes, quand les produits sont bons, à parfaite maturité, il n'est pas nécessaire d'en déguster d'énormes quan-*

tités. » De fait, les onze plats de son menu dégustation, dont le remarquable Gamberoni grillé/velouté au citron et sauce chou rouge, passent tout seuls. On sort de table frais, dispo, ravi.

À Arles, à La Chassagnette, Armand Arnal prouve aussi que le goût n'a rien contre les choses légères : « *Le côté show off des années 1990, c'est fini, affirme-t-il. Aujourd'hui, les chefs ont cessé d'en mettre plein la vue pour offrir du bien-*

être. C'est par là que passe le plaisir en cuisine aujourd'hui. » Et de citer des confrères comme Eric Guérin (La Mare aux Oiseaux, près de La Baule), lui aussi fumeur de textures qui subliment les légumes. « *Trop de mousses et de choses hachées trompent l'appétit, rappelle Armand Arnal. Du coup, on mange davan-*

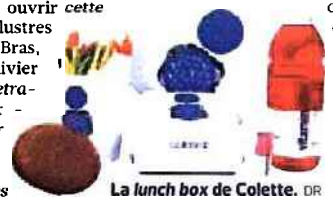
tage. C'est important que le cuisinier tra-

veille sur la matière, sur la mâche qui provoque plus rapidement la satiété. » L'influence du Japon, où ces jeunes toques se rendent désormais régulièrement, joue sans doute sur cette nouvelle approche. « *C'est vrai que les cuisiniers là-bas privilégient le goût et le côté digeste. Après un kaiseki - véritable festin japonais -, on se sent aussi léger que rassasié* », reconnaît Armand Arnal. Reste à réinventer une cuisine de rue saine et goûteuse. Un projet cher à Michel Guérard, qui en fait le prochain défi de la cuisine française. Qu'il se rassure, le très trendy concept-store Colette à Paris a déjà pris les choses en main. Depuis peu, on y propose une lunch box à emporter, très fast-food dans la forme mais contenant, en guise de hamburger, un pain aux graines de courges garni de guacamole, tofu et courgette citronnée (www.colette.fr/lunchbox). Dans le cornet de frites ? Des dips de légumes crus. ■

À consulter : le blog de la nutritionniste Solveig Darrigo : www.nutriveig.fr, et le dernier ouvrage de Michel Guérard et Julie Andrieu : *Comment briller aux fourneaux sans savoir faire cuire un œuf* », aux Éditions Agnes Vienot.



ILLUSTRATION MARIE PERRON



La lunch box de Colette. DR

LE BON GRAS L'huile de colza est, avec l'huile d'olive, celle qu'on recommande pour une alimentation saine. 2,90 € le bidon de 250 ml, La Tourangelle
Infos : www.la-tourangelle.fr



Lapaque, mangeur vintage

Puisqu'on en a un sous la main, ce serait péché de s'en priver. Notre confrère Sébastien Lapaque, écrivain journaliste, vient de sortir un beau livre avec le cuisinier Yves Camdeborde : *Des tripes et des lettres* (Éditions de L'Épure), pastiche de recettes tripières glissées entre les doigts d'écrivains célèbres : Rabelais, La Bruyère, Blake, Céline, Hemingway, Simenon, Duras, BHL....
Croyez-moi, cela déménage, comme le bonhomme. Pour l'avoir suivi quelques fois dans ses embardées, je puis témoigner, parfois l'œil proche du macadam, le costume en puzzle, que l'animal

est un cas. Une sorte d'échappé de l'histoire. Pas un hussard mais un grognard vitupérant, jaillissant sabre au clair. S'il pouvait, il monterait sur les tables, sortirait le clairon, rassemblerait des bataillons imaginaires.

Nous le regardons alors, envieux devant tant d'énergie, de verve et de visions postillonnées. Il cravache, attaque les assiettes au lance-flammes, grimpe les murailles caloriques, offre son torse à la science, à la gastronomie. On n'en connaît quasiment plus, des comme ça. Un survivant d'une époque où les critiques gastronomiques mouraient sur scène, comme Grimod de la Reynière, piquant subitement du nez dans un potage de cresson. Voici son chemin de Compostelle !
Que des adresses colorées, cocardières, exclamatives : Le Comptoir de l'Odéon (9, carrefour de l'Odéon, VI^e ; 01 44 27 07 97), Ribouldingue (10, rue Saint-Julien-le-Pauvre, VI^e ; 01 46 33 98 80), Chez Michel (10, rue de Belzunce, X^e ; 01 44 53 06 20), La Cantine du Troquet (101, rue de l'Ouest, XIV^e ; 09 63 28 38 20).
Si vous le rencontrez, dites-lui tout le bien qu'on pense de lui.