



Anne-Sophie Pic

BERNHARD WINKELMANN/MADAME FIGARO



Jean Sulpice

FELIX LEDRU/PICTURETANK



Alexandre Couillon

RED BULL CONTENT PUBLISHING



Thierry Marx

NICOLAS TAVERNIER/REA

LES CHEFS S'INQUIÈTENT-ILS DE NOTRE SANTÉ ?

La santé s'invite dans les cuisines des restaurants gastronomiques. L'opulence d'un répertoire français Dans les coulisses d'un nouvel art de vivre, quelques-uns des plus grands chefs tentent d'allier plaisirs

On la connaît pour sa cuisine délicate, assez peu pour son restaurant André, à Valence. C'est là qu'Anne-Sophie Pic dévoile son héritage culinaire. Habituee à créer des plats sur des bases d'infusions, elle s'est replongée dans l'intimité d'un savoir-faire traditionnel. « Depuis de nombreuses années, j'allège ma cuisine. Faire le chemin inverse était contre nature. Un plat comme le boudin Richelieu de mon grand-père – une sorte de quenelle – se préparait avec de la graisse de rognons de bœuf. Mon père l'avait déjà allégé en utilisant du beurre. J'ai encore réduit la matière grasse au profit du brochet avant de le mettre à la carte. » Si le duo bien-être et saveur est à la mode, la tendance ne date pourtant pas d'hier. Au début des années 1970, Michel Guérard rejoint sa future épouse dans la station thermale d'Eugénie-les-Bains, qu'elle dirige. « A l'époque, les curistes se retrouvaient devant une triste assiette de carottes râpées. Ce constat m'a amené à réfléchir en profondeur à une cuisine minceur mais gourmande », se souvient-il. Celui qui se rêvait médecin repense alors les classiques et révolutionne le métier. « Je trouve des alternatives, des falsifications heureuses. Notre sauce béarnaise revue et corrigée contient moins de beurre, moins de jaunes d'œuf et nous utilisons du lait concentré. » Oubliées, les privations, les restrictions impossibles à tenir, Michel Guérard se concentre sur les émotions et des ingrédients irremplaçables. Cette philosophie se retrouve au cœur du raisonnement de Thierry Marx, chef du Mandarin Oriental à Paris. Il nous a confié : « L'enjeu majeur réside dans la sélection des ingrédients. Je dois tout connaître d'un produit ! Je veille aussi au

mode de préparation, qui doit préserver la valeur nutritionnelle. C'est le cas par exemple de légumes verts cuits dans l'eau naturellement gazeuse, riche en bicarbonate. Mais le plaisir reste fondamental, il est le point de départ d'un cercle vertueux : plaisir, bien-être, santé. »

Qu'en est-il de la pâtisserie, royaume souverain du sucre ? Yann Couvreur, chef pâtissier propriétaire d'une boutique à Paris avoue se méfier du « désucrage » massif : « On le voit de plus en plus. C'est un peu simplifier la création ! J'essaye surtout de doser juste : ni trop ni pas assez. Utilisé à outrance, il éclipse le goût ; employé subtilement, il le soulignera. » Si les calories ne demeurent pas une obsession, elles ne comptent pas pour du beurre. Le jeune artisan poursuit : « Notre kouign-amann contient moins de matières grasses que la recette originale. Le tourage méthodique développe le feuilletage, plus aérien. Psychologiquement, on a l'impression de manger léger. Ça compte aussi. Les attentes des clients ont changé. Ils regardent de près ce qu'ils achètent, ils veillent à un certain équilibre alimentaire. Notre profession doit s'adapter. »

Dans la galaxie étoilée, certains chefs se préoccupent de la santé dès les provisions. Alexandre Couillon (La Marine, à Noirmoutier-en-l'Île) ne rate pas une occasion de mettre les pieds dans la terre pour ramasser les aubergines, courgettes et autres poivrons qu'il a plantés. Depuis 2004, il cultive un jardin de 2 000 mètres carrés à quelques minutes de son établissement. « Nous maîtrisons ainsi la qualité de ce que nous mettons dans les assiettes. Un légume cueilli quelques

daté laisse place à des recettes plus équilibrées. et nutrition raisonnée.

heures seulement avant le repas délivrera tous ses bienfaits. Ça ne sera pas un ingrédient utilisé uniquement pour sa saveur », explique-t-il. Un cheminement semé de patience, d'investissement financier, mais surtout personnel. « La récolte dicte les recettes, pas l'inverse. C'est loin d'être un détail : ça nous force à être attentionnés, à puiser au plus profond de notre créativité. Prenez les framboises, en avant-saison leur goût acide nous a donné l'idée d'en faire une vinaigrette. Cuites lentement avec un jus de betterave réduit, ce fut un formidable assaisonnement, dépourvu de matières grasses. Avions-nous en tête de faire sain à la base ? Non, mais nature et santé sont inévitablement liées », conclut Alexandre Couillon. Une vision qu'il est loin d'être le seul à partager. Perché à 2 300 mètres d'altitude, Jean Sulpice prouve que la montagne a bien plus à offrir que les éternelles raclettes. Dans son établissement de Val-Thorens, les convives s'accordent une balade gustative essentiellement végétale, ponctuée par un cortège de plantes. Une sensibilité prononcée pour la montagne et ses ressources, pour lui implicitement parents du bien-être. « La nature offre des produits exceptionnels, charge à nous de ne pas les parasiter avec un excès de sel, de les détériorer avec une cuisson trop poussée. »

Un événement personnel l'a amené sur une piste inattendue pour un chef doublement étoilé. Sept ans plus tôt, il s'est inquiété des repas servis à son fils entré à la crèche. Produits hors saison et repas peu équilibrés le font bondir. « J'ai décidé de m'investir pour faire découvrir le goût aux enfants et leur inculquer les bonnes habitudes. Avec ma brigade, nous préparons



FELIX LEDRU/PICTURETANK

Les chefs doivent se former à la nutrition selon Michel

Guérard. les repas de la crèche depuis 2009 ; une nutritionniste nous aide à composer les menus. L'éducation alimentaire doit se faire dès le plus jeune âge ! » martèle-t-il. Au programme, des plats pensés pour couvrir les besoins des petits : sauté de lapin, ratatouille, risotto de la mer, salade d'artichauts... Pour concilier saveurs et santé, l'apprentissage semble essentiel. Pourtant, peu d'écoles hôtelières creusent le sujet. Une aberration pour Michel Guérard. En 2003, il ouvre les portes de la première formation en cuisine et pâtisserie de santé. « On imagine mal un chauffeur de bus conduisant sans permis de conduire... Une image transposable au métier de cuisinier. Il sustente ses prochains quotidiennement. Il semble logique qu'il soit formé à la nutrition. Le syndrome métabolique – comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires – nous a coûté 30 milliards d'euros en 2011. L'alimentation est responsable dans 75 % des cas. Cela doit nous amener à réfléchir, à travailler et à se nourrir autrement... » Des paroles qu'on imagine parfaitement dans la bouche d'un médecin nutritionniste. Très clairement, il y a quelque chose de changé au royaume des grandes tables. ■ **MARJORIE FENESTRE**