



ENQUÊTE

LA CUISINE *antigaspi* se réinvente

Se régaler sans se ruiner, c'est possible ! Respect des saisons, zéro déchet, petits plats équilibrés à base de restes... Les idées et les astuces se multiplient et se partagent avec gourmandise.

Par Frédérique Maupu-Flament



6 AVANTAGES << HORS-SÉRIE CUISINE



Oups, c'est (encore) gâché !

Selon l'Ademe, les pertes alimentaires représentent 10 millions de tonnes par an, soit 16 milliards d'euros. Chaque Français en jette en moyenne 29 kg par an. Toutefois, 56,5 % d'entre eux confessent être « complètement attentifs » au sujet... Au palmarès des aliments les plus jetés : les fruits et légumes (72,1 %), les restes de repas (45,2 %) et le pain (29,9 %). Dès 2024, le tri de ces bio-déchets sera obligatoire dans toute l'Europe.

(Sources : Ademe et enquête Squikit, start-up spécialisée dans la gestion automatisée des provisions, 2021).



En 2021, exit le gâchis et la largesse sans discernement. Chips d'épluchures et beignets de trognons sont à la mode. On achète mieux aussi ! Comme les légumes éponymes, les poissons oubliés – tacot, lieu noir – s'invitent dans les assiettes. On choisit sa viande sur pied. On recycle, on fume, on sale, on travaille le légume de la racine au toupet. Signe des temps, la création de l'étoile verte en 2020 par le Guide Michelin. Récompenser la gastronomie durable ne semblait nullement évident de la part d'une institution nourrie au classicisme. Une révolution ! Les chefs, particulièrement les jeunes, comprennent à quel point la gastronomie durable n'a rien d'un détail pour faire joli. En janvier 2021, Julien Lemarié, chef propriétaire des restaurants Ima et Imayoko à Rennes, a reçu cette étoile verte. Celui qui parlait de « l'urgence d'agir » valorise chaque produit et traque le gaspillage. Ainsi, le chef fait-il ses achats en commun avec d'autres chefs de la région. Pour la viande, les animaux

sont achetés sur pied collectivement, puis chacun se partage les carcasses. Les parures et bas morceaux sont entièrement utilisés en jus, bouillons, fonds et autres fermentations. Un déshydrateur compacteur transforme les déchets inutilisables en terreau, trésor fertile redistribué aux producteurs pour nourrir leurs sols. La boucle est bouclée. Le cercle est vertueux. Julien Lemarié ne prend pas seulement soin de ses produits : il bichonne ses producteurs, ne manquant jamais une occasion de mettre leur savoir-faire en valeur. Car c'est aussi ça l'ambition d'une cuisine éthique : des rapports humains authentiques !

LA GLACE AUX ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

Les clients suivent le mouvement. Ils s'intéressent, questionnent. « Notre clientèle évolue », confirme Cybèle Idelot, cheffe américaine installée dans les Yvelines, héroïne d'une gastronomie 100 % éthique. « Il y a un besoin de comprendre la saisonnalité, les modes de production, l'histoire des produits. De notre côté, nous aimons partager ces valeurs. » Forêt fruitière, potager en permaculture, la toque originaire de San Francisco, capitale de la « healthy food » a poussé la démarche à son paroxysme. Celle dont « la glace aux épluchures de pommes de terre » a fait grand bruit, illustre pleinement cette démarche. Locavore, pêche durable et antigaspillage sont ses mots d'ordre.



FRANCK HAMEL, VIRGINIE GARNIER, SÛZIE / STOCKADORE





ENQUÊTE

Tous les jeudis, l'équipe au grand complet file au potager pour travailler au moins quatre heures. Semis et récoltes, tout est accompli ensemble, les mains dans la terre. Les salades cueillies le matin sont servies le midi. Les légumes utilisés au cordeau, s'offrent entiers. S'il en reste, tout est recyclé. Quant à ce qui n'est pas produit sur place, les approvisionnements sont réglés au gramme près. « Je fais toutes mes commandes en petites quantités, précise la cheffe. Pour le poisson, c'est uniquement en pêche sur petit bateau, avec les ports de Quiberon, Oléron, l'île d'Yeu et Noirmoutier. Je n'achète pas de thon rouge, que du blanc. Et s'il me reste un poisson, ce sera gravlax ou fumage. Rien n'est jamais perdu ! » Même les épices ont disparu de sa cuisine, « trop nuisibles à l'environnement parce qu'elles doivent voyager. » À la place, notre Américaine a redécouvert les herbes sauvages, le mélilot ou l'aspérule à la place de la vanille, la plante de curry, le cumin, les poivriers qu'elle fait pousser, la coriandre, la sauge. Dans son jardin, elle a planté un manguier du Canada, une espèce adaptée aux rudes climats. « Il ne donne pas encore, sourit Cybèle. Mais avec la nature, il faut savoir être patient... » Une patience qui pourrait illustrer à merveille cette cuisine saine et respectueuse qui en appelle aussi à notre faculté d'aller un peu moins vite et de respecter un peu plus les saisons, les produits et nous-mêmes.

Sous la main

Les algues sont des ingrédients locaux que l'on n'utilise pas suffisamment. J'adore torréfier au four les algues déshydratées et les réduire en poudre pour obtenir un délicieux condiment. L'une de mes alliances favorites : le cake au citron et wakamé.

Zoom sur JULIEN HENNOTE,

chef du Pourquoi pas ?, restaurant de l'hôtel Castelbrac à Dinard, et fervent défenseur des producteurs locaux.

Cuisiner sain et économique, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Utiliser des produits locaux, cuisiner de saison, utiliser le maximum du produit. Les produits de saison sont bien moins chers. Nos légumes sont produits à dix kilomètres d'ici. Les producteurs nous disent ce qu'ils plantent et nous adaptons la carte. Cela nous permet de faire découvrir des variétés inconnues comme la poire de terre, racine proche du topinambour, très originale, à la chair juteuse. Avec le poisson, c'est la même démarche.

Y a-t-il également des saisons pour le poisson ?

Bien sûr. Prenez l'exemple du bar, un poisson menacé, vendu entre janvier et février car il est en période de frai. C'est un véritable carnage... les poissons sont pleins d'œufs... on les vend donc plus cher car ils sont plus lourds. Je me refuse à encourager ça !

Quelle solution avez-vous trouvée pour mieux les respecter ?

Nous travaillons avec Ethic Ocean, une association qui met en avant la pêche durable, en valorisant d'autres manières de pêcher. J'utilise uniquement les poissons d'ici : lieu, maquereau, sardine, encornet, tacot.

Pendant la saison des coquilles Saint-Jacques, nous travaillons avec des pêcheurs qui sont juste en face de l'hôtel ! Uniquement de début septembre à mi-décembre évidemment. Nous utilisons également des espèces peu connues comme le tacot, ou le mullet. Pour moi, il est entre le bar et la dorade, et il est trois fois moins cher que le bar !

Défendre le terroir, est-ce important pour vous ?

C'est essentiel. Nous avons à cœur de mettre en avant celui de la côte d'Émeraude : la cueillette de fenouil sauvage, la salicorne, les algues. Il y a une vraie évolution dans la clientèle. Avant on voulait du turbot... c'est fini. Le vrai luxe c'est du poisson ultra frais pêché sur nos côtes. Mieux vaut du lieu noir frais que du cabillaud surgelé sur le bateau, gonflé à l'eau.



JEAN LUC TOURLANC