

> dossier réalisé par **Véronique BOURFE-RIVIÈRE**

La cuisine à base de produits bio artisanaux prend du galon. Réconciliant écologie, économie et gourmandise, elle commence à être adoptée par de grands chefs... comme par tous les gastronomes en quête de plaisirs.

Gastronomie

Le meilleur est dans

La cuisine, c'est tendance ! En témoignent le développement des livres, des sites internet, des émissions de télévision, des cours et des ateliers culinaires. Le plaisir de faire soi-même, de découvrir des textures, des couleurs, des saveurs... mouvement de fond ou simple mode ?

Dans ce contexte, les ingrédients biologiques, jusqu'à présent appréciés surtout pour leur impact écologique (« *c'est bon pour la santé mais pas gourmand !* »), sont en train de changer d'image : bio et gastronomie ne semblent plus antinomiques. Le label bio, pour peu qu'il s'associe à une démarche artisanale, de terroir, apparaît progressivement comme un point de repère de qualité organoleptique, de plaisir gustatif, à une période où de plus en plus de personnes reviennent au plaisir de manger.

De grands chefs le revendiquent, des livres de cuisine valorisent les produits, des agriculteurs ou des transformateurs le choisissent pour maintenir leurs niveaux de qualité. Ainsi le glacier italien Rachelli, fabricant de crèmes glacées artisanales depuis 1935, a décidé de passer en agriculture biodynamique en 1997 non pas pour des raisons militantes ou écologiques, mais tout simplement pour retrouver l'excellence des matières premières auxquelles il était habitué depuis plusieurs décennies.

Peu à peu, les amoureux des bons produits se rendent compte que le mode de production biologique, outre ses qualités environnementales, permet d'apporter des nuances infinies, comme on en trouve de moins en moins dans les productions obtenues avec force traitements chimiques en vue de rendements intensifs. Le bio est l'antithèse du standard, du « toujours pareil », une façon d'obtenir des matières premières très typées exprimant un terroir et révélant un savoir-faire. Une condition de plus en plus nécessaire... mais pas suffisante. Le vin en est l'illustration la plus éclatante : lorsque les raisins sont issus de l'agriculture biologique, ils apportent une complexité aromatique extraordinaire, à condition d'être ensuite vinifiés suivant des techniques précises et rigoureuses.

On ne parle évidemment pas de l'intégralité des produits AB : le bio industriel standardisé (minoritaire encore !), conçu pour diminuer les prix de revient et coller à la demande des consommateurs lambda par exemple, a beau être pratique, il n'est pas toujours à la hauteur des attentes du gastronome. Car tout ce qui est bio n'est pas forcément bon. Mais comme le dit la chef de cuisine Laurence Salomon, « *c'est souvent dans le bio qu'est le meilleur* ».





le **bio**

« Je ne crois qu'au bio de chez moi ! »

Evidemment, quand on pense qualité et gastronomie, c'est Jean-Pierre Coffe et son célèbre « C'est de la m... ! » qui viennent à l'esprit. Nous l'avons donc rencontré. C'était dans les salons de l'Assemblée nationale, à l'occasion d'une manifestation très officielle sur le bio à laquelle il avait accepté de participer.

À la télé comme à la radio, le bonhomme ne semble pas commode. Alors après avoir montré patte blanche, nous accédons aux salons lambrissés du palais Bourbon dans nos petits souliers. Jean-Pierre Coffe ! On l'aperçoit discutant au milieu de députés, de journalistes et de personnalités du bio, arborant autour du cou un collier de sachets de graines qui se marie assez bien avec ses grosses lunettes, choisies vertes pour la circonstance. « Je dois partir impérativement à 20 heures », prévient-il. Bon, ça commence bien ! Vu qu'il est 18 h 30 et qu'il y a cinq ou six discours prévus, il va falloir jouer serré. D'autant que le brave homme est très courtisé ! Aussitôt les discours achevés, on fond donc sur lui pour ne plus le lâcher. Notre septuagénaire se montre alternativement bourru et affable. Ayant passé une bonne heure debout adossé à un mur, il avise un petit canapé, dans un coin un peu à l'écart de la foule. « On va se mettre là, on sera tranquilles. »

Le coup de g...

En fait, on a beau montrer les dents à ceux qui s'approchent, on est quand même dérangés. « Ça va Jean-Pierre ? Vous avez tout ce qu'il vous faut ? », s'enquiert un importun. Le Coffe en profite pour demander un petit verre de blanc qu'il sirotera vaguement pendant l'entretien. Bon, alors, Jean-Pierre, le bio, vous en pensez quoi ? « Le bio ? Moi, je ne m'intéresse qu'au produit. La cuisine, c'est pas du camouflage : on ne peut pas transformer de la m... en quelque chose de mangeable ! » Ça y est, on l'a eu d'emblée, notre fameux coup de g... ! Et il y retourne quand on lui parle du bio qui rentre un peu dans les cuisines de grands chefs : « Si les étoilés avaient quelque chose à faire des produits,



ça se saurait, ils auraient fait la police chez eux depuis longtemps ! »

Heu, d'accord ! Mais bon, le bio ? « Il faut s'en méfier, c'est devenu un outil marketing, comme le terroir ! Et de la même façon qu'il n'y a pas de terroir sans culture, pour moi, il n'y a pas de bio sans terroir. »

Proximité

La certification lui semble insuffisante pour garantir la qualité d'un produit. « C'est pas parce que c'est AB que c'est bon ! », tempête-t-il avec son ton identifiable entre tous. Puis, soulignant qu'il s'intéresse au bio depuis des années : « En fait je ne crois qu'au bio de chez moi. L'important, c'est de retrouver une agriculture de proximité », qui limite les problèmes de transport, donc de fraîcheur et de traçabilité.

Le grand-père qu'il est insiste aussi sur l'éducation. « Il faut apprendre à nos enfants l'origine des produits. Mais les parents trentenaires d'aujourd'hui sont out sur ces questions-là ! » C'est donc des élus qu'il attend beaucoup, aussi pour rendre « le bio accessible à tous, le sortir de son ghetto bobo ».

La solution qu'il entrevoit passe par une volonté politique et citoyenne. Et impérativement par le développement d'une agriculture certes sans chimie mais surtout de proximité.

Les chefs

Et si le bio était l'avenir de la gastronomie ? Et la façon la plus juste de valoriser les produits de la nature ?

La gastronomie, selon le sens commun, est « l'art de préparer les aliments » et celui « de les déguster ». Un monde qui semble réservé à un cénacle de spécialistes, comme presque tous les arts. C'est pourtant une vision bien réductrice ! L'illustre gastronome Brillat-Savarin définissait en 1825 la gastronomie comme « la connaissance raisonnée de tout ce qui a rapport à l'homme, en tant qu'il se nourrit ». Donc une science complexe, englobant « tous ceux qui recherchent, fournissent ou



Acheter local

Issues d'initiatives locales, les biocoops s'approvisionaient historiquement à proximité. Elles se sont peu à peu organisées pour regrouper leurs achats, mutualiser leurs coûts, ce qui a permis dans le même temps de devenir plus forts, plus vigilants et exigeants en matière de qualité. Même si les plates-formes facilitent aujourd'hui leurs approvisionnements en leur proposant ce qu'elles n'ont pas sur place ou des produits de qualité différente, le réseau reste très attaché à l'implantation locale et les encourage à acheter le plus possible dans leur environnement immédiat. « Nous allons accentuer cette politique en faisant redescendre les infos nécessaires à une bonne sélection des produits, explique Gaëlle Mathieu-Koné, responsable du plan de contractualisation Biocoop, car on s'est rendu compte que cela est plus complexe qu'il n'y paraît. Les groupements d'agriculteurs bio locaux vont d'ailleurs se mettre en rapport avec nos assemblées de bassins en vue d'accompagner la mise en relation magasins-producteurs bio locaux. Il s'agit d'un partenariat prévu dans le cadre de la convention passée avec la Fnab (Fédération nationale d'agriculture biologique, ndr) il y a dix ans et confirmée en juin dernier. »

prestigieux s'y mettent aussi



Des chefs aussi renommés qu'Alain Passard (photo), Pierre Gagnaire ou Olivier Roellinger introduisent des ingrédients bio dans leur cuisine.

préparent les choses qui peuvent se convertir en aliments », son but étant « de veiller à la conservation des hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible ». On aurait presque l'impression que c'est un défenseur de la bio paysanne en 2008 qui parle, non ?

Jean-Paul Géné, journaliste culinaire au *Monde 2*, voit les choses du même oeil. Lui qui consomme bio depuis des années, a ses producteurs et ses adresses où il achète très peu de produits transformés. « C'est un faux problème de demander si le bio c'est mieux ; ça n'est en tout cas jamais plus mauvais, alors que ça fait du bien à la terre ! Il y a des produits sur lesquels la différence de goût est énorme. »

Il constate que les grands chefs commencent à s'y mettre, « mais ne le disent pas toujours, car ils ont peur d'être comparés à José Bové ! » Sur son instigation, plus d'une centaine d'entre eux ont signé en mai dernier l'appel des cuisiniers et des vignerons contre les OGM.

Question d'image

Certains s'engagent au quotidien. Jean-Paul Géné souligne la démarche du Parisien tri-étoilé Alain Passard, « qui fait cultiver des légumes anciens en bio dans ses

potagers (voir dossier Soupes, CA n°28, ndlr), [d']Olivier Roellinger, qui a réintroduit de longue date de vieilles races dans son pays de Cancale... Mais ils ont peur d'avoir des contrôles, alors ils n'annoncent pas franchement la couleur bio ». Jérôme Celle, de la minoterie bio Celnat, confirme. Il compte parmi ses clients de nombreux Trois étoiles au Michelin : Michel Bras, à Laguiole (12), Régis Marcon, à Saint-Bonnet-le-Froid (43), Pierre Gagnaire, à Paris VIII^e, Marc Veyrat, à Veyrier-du-Lac (74), ou encore Olivier Roellinger à Cancale (35)...

« Aujourd'hui les chefs qui disent qu'ils font du bio, c'est surtout pour l'image », dit Eric-Marie Roux, journaliste culinaire (*France3, Canal+*), très impliqué lui aussi dans cette démarche. « Il est plus important de chercher celui qui fait correctement proche de chez soi que celui qui fait parfaitement à des kilomè-



tres ! Or peu de grands chefs ont le temps d'aller au marché au petit matin pour trouver les meilleurs produits. Ils pensent leurs plats à l'avance, et après ils vont chercher de quoi les réaliser, la plupart du temps chez les grossistes. » Et de se moquer : « Ils parlent tous de produits de saison, mais pour eux, la saisonnalité, c'est quand ils en trouvent chez leur fournisseur ! » Il leur faudrait donc travailler autrement, « investir une nouvelle restauration... »

Comme Laurence Salomon, dans son restaurant d'Annecy (74), Nature et Saveurs. « J'associe l'épicerie bio et les produits fermiers locaux, choisis avec beaucoup de soin. Je me déplace, je visite, je goûte. Ça n'aurait aucun sens pour moi de faire venir de loin ■■■

des poulets AB, alors que sur place j'en ai d'extraordinaires, bien que pas certifiés ! » Naturopathe de formation, depuis plusieurs années elle tente de convaincre ses collègues d'abandonner leur épicerie standard. « Ça commence à bouger ! »

Remise en question

Au sein de l'association Générations. C (nouvelle génération de chefs cosmopolites qui veulent renouveler la grande cuisine française), très intéressée par le bio, elle partage ses connaissances pointues. Et dans d'autres sphères, elle commence à dispenser des formations. « Je leur fais découvrir les produits de l'épicerie bio et une autre façon de faire. Le plus difficile, c'est pour la pâtisserie. Sortir des farines et sucres blancs, du sirop de

glucose... ça demande une très grosse remise en question de leurs pratiques ! »

Sans formation spécifique, Cyril Cluzan, cuisinier au lycée Jamain de Rochefort-sur-Mer (17) quand la cantine est passée au bio en 2006, l'a expérimenté. « J'ai dû y aller à tâtons car il y avait une vraie différence : je devais rajouter de l'eau dans les compotes pour avoir la bonne consistance, le beurre et la

crème fraîche avaient tellement de goût que j'en mettais vraiment moins. »

Le bio est loin de faire l'unanimité. Beaucoup n'en comprennent pas l'importance et disent que ce n'est pas « sûr » ou pas bon. Parce qu'ils ont goûté un produit moyen et qu'ils généralisent. Ou par méconnaissance. « Des chefs comme Joël Robuchon disent qu'il n'y a pas de bon vin bio, ironise Jean-Paul Géné. Mais c'est qu'ils ne les ont pas goûtés ! Il y en a de très grands qui sont en bio depuis toujours mais ne l'affichent pas, comme le haut-brion, la romanée-conti. »

D'autres chefs le prennent au contraire comme fer de lance « alors qu'ils n'y connaissent pas grand-chose », regrette Laurence Salomon. Les restaurants certifiés bio à 100 %, les « du moment que c'est bio, c'est bien ! », ça fait du mal au bio ».

Jean-Paul Géné assure qu'on est à un tournant. « Quand on s'intéresse aux produits, fatalement on tombe sur la défense de l'environnement, des semences, les conditions d'élevage. Bien sûr, il faut passer du temps, faire un effort. Mais la tendance est vraiment partie. De plus en plus de chefs y viennent. » ■



Laurence Salomon, chef du restaurant bio Mature et Saveurs (74), encourage ses collègues à abandonner l'épicerie standard. Mais ce n'est pas si facile de renoncer à certaines pratiques !



La table potagère d'Let Lui

Saint-Paul-Trois-Châteaux, petite ville nichée au milieu des champs de lavandin de la Drôme provençale. C'est ici qu'en mars 2007, Cédric et Cathy Dénaux ont installé leur restaurant, un lieu totalement inédit.

Ici, on ne fige pas les saisons, on se laisse porter par l'instant. C'est la terre et le temps qui commandent; le chef cuisinier du restaurant L et Lui ne fait que les suivre, les capter, les magnifier, les plier aux envies du moment des convives et aux siennes. Pas de carte, ou presque: il faudrait la changer trop souvent, certains produits n'étant disponibles que quelques jours.

En salle, Cathy interroge le client sur ses envies. Elle établit une sorte de pilote qu'elle confie à Cédric, son chef de mari, et à Laurent, leur apprenti. Le tandem se lance, compose, crée des plats où les végétaux ne sont pas là que pour faire beau. Fruits, légumes, plantes sauvages, fleurs, graines, épices... c'est une ode à la nature qu'il vous propose là.

Pour Capucine

L'essentiel provient du jardin planté et entretenu par Cathy, tout naturel, cela va sans dire. Son truc, c'est le sol. «*J'y fais très attention, c'est de lui que tout provient.*» La terre est enrichie avec la paille de lavande d'une distillerie bio voisine. «*J'utilise aussi des engrais organiques, je pratique beaucoup l'association des cultures. On a mis en place un système pour optimiser notre arrosage.*» Quand elle hésite, elle demande conseil à Vincent, l'agriculteur bio chez qui elle a fait son premier stage, celui qui lui a tout appris après sa formation aux plantes aromatiques et médicinales. Avant, elle était commerciale. C'est la naissance de leur fille, en 2002, qui a déclenché son envie de changer de vie. Et de contribuer à préparer pour Capucine un monde meilleur.

Fils d'un restaurateur rémois, Cédric a fait ses classes dans «*de belles maisons*». Dans la cuisine où il officiait, il a fait évoluer le style des plats, s'est formé aux secrets des plantes sauvages avec un eth-



Cathy et Cédric Dénaux créent une cuisine très personnelle en fonction de leur jardin, de leurs envies, de leurs clients...

nobotaniste. Cherchant «*des produits insolites*», il a découvert des saveurs du bout du monde, les huiles et les farines bio.

Son propre chef

Rencontrée au sein de l'association de cuisiniers Générations, C. Laurence Salomon lui a fait adopter d'autres sucres, vinaigres, épices et condiments biologiques. Il y a initié, avec quelques collègues amis, un groupe de réflexion pour déterminer des pistes de travail permettant de fonctionner de façon plus écologique.

Il a fini par décider d'être son propre chef et d'associer son épouse à part entière dans leur projet, au point de mettre aussi son nom à elle sur l'enseigne. Une affaire de famille en somme, d'autant que Capucine est totalement au cœur de leur projet: elle

est avec eux partout, en cuisine comme au jardin. Étonnant petit lutin de six ans qui goûte à tout ce que la nature lui prodigue! Vous l'aurez compris, chez les Dénaux, absolument tout est cohérent, à dimension humaine. Même les relations avec leur apprenti, qu'ils espèrent avoir le bonheur d'embaucher bientôt. Même la salle (20 couverts) du restaurant, étonnante alliance de matériaux écologiques ou recyclés, avec sa superbe courette ancienne arborée. Même les prix: 45 € pour trois plats, le soir; un tarif qui n'est possible que parce qu'ils limitent leurs charges au strict minimum et veulent avant tout vivre de leur passion, se faire plaisir... et partager!

Let Lui, 2, rue Charles Chaussy
26130 Saint-Paul-Trois-Châteaux
Tél.: 04 75 46 61 14 - www.letlui.com

Cuisine passion

Livres, vidéos, blogs et sites web, émissions de télévision ou de radio, cours, rien n'échappe à cette mode des petits plats concoctés à la maison pour épater ses convives. Dans ce foisonnement, le bio commence à se faire remarquer.



C'est une véritable fièvre. Les émissions de télé consacrées à la cuisine font un tabac, certains chefs sont des stars médiatiques, les sites et les blogs (sorte de carnets personnels en ligne) culinaires passionnent les internautes, les cours de cuisine ne désemplissent pas, les éditeurs publient des livres de recettes à tour de bras.

Et le bio dans tout ça? Il grimpe, il grimpe... S'il n'apparaît encore que sporadiquement en TV et radio, traité surtout en phénomène de mode, parfois dans telle ou telle émission culinaire on utilise des produits bio, avec en commentaire: « bio, si on peut, c'est mieux! »

Eric-Marie Roux, qui a été chroniqueur culinaire sur Canal + et animateur de *Côté cuisine* sur France 3, explique qu'il a préféré éduquer les téléspectateurs, en demandant par exemple aux chefs: « Et avec du sucre complet, ça marcherait aussi? » plutôt que d'y aller de façon péremptoire. Car pour lui, « cuisiner, c'est réfléchir, et manger, un acte politique! » Et peu à peu, au compte-gouttes le message passe.

Des éditeurs engagés

C'est surtout sur Internet et en librairie que les cuisiniers amateurs peuvent trouver des infos sur les produits bio et leurs utilisations. Les ouvrages de Brigitte Fichaux (éd. Gabriandre) ont longtemps été la bible de la cuisine bio, avec ceux publiés par l'éditeur militant Terre vivante et les fascicules de Chantal et Lionel Clergeaud. Petits tirages, mises en pages simplissimes et illustrations sommaires: la niche bio n'intéressait pas assez pour que des moyens soient mis sur la table. « Les éditions La Plage sont les premières d'un nouveau genre et donnent la note, commente Anne Pêtre, responsable des achats chez Biolidis, la plate-forme livres des biocoops. Leur auteur fétiche, Valérie Cupillard, au style très moderne, et leurs maquettes plus esthétiques et tendance ont permis de toucher de nouvelles tribus. »

Laurence Auger, directrice de La Plage, explique qu'ils ont commencé en 1993 « comme les autres, avec des petites choses en noir et blanc. Parce que pour faire des livres

joliment illustrés, il faut des tirages élevés pour rentabiliser. En 2000, on a fait Fêtes bio, avec les recettes de Valérie Cupillard et les photos de Philippe Barret. C'était un gros pari financier et la première fois que quelqu'un se donnait les moyens de montrer que la cuisine bio, ça n'était pas forcément triste. Nous avons reçu le World Gourmand Cookbook Awards de l'année! Ça a été un virage pour nous, ça nous a déstressé. »

Depuis deux ans, « de nouveaux éditeurs arrivent en masse et tentent de se faire une place dans ce créneau qui est devenu porteur, commente Anne Pêtre. Avec de nouveaux auteurs souvent issus des blogs, ils adoptent ce ton très actuel. Les plus anciens, ceux qui étaient plus classiques, renouvellent leurs maquettes et cherchent de nouvelles plumes. Plus anecdotiquement, des maisons non spécialisées publient des livres sur la cuisine des produits bio avec, il est vrai, une implication différente... juste parce que ce sont des thématiques en vogue. »

La Plage, toujours avec une longueur d'avance, vient de sortir un gros livre, *L'Atelier*





Comité de lecture

Le plus souvent, les biocoops choisissent leurs livres auprès de la plateforme Biolidis. « Ils sont étudiés par un comité de lecture, explique Anne Pêtre. On cherche à travailler avec des personnes intégrées, cohérentes dans leur politique éditoriale, ceux qui font juste des coups marketing ne nous intéressent pas. Nous avons un choix très varié, comme la clientèle des magasins. Il en faut pour tout le monde ! Nous essayons de soutenir ceux qui nous semblent plus entiers, plus initiateurs, comme les éditions La Plage ou plus récemment Taty Lauwers, un auteur qui a l'intelligence de tout mêler et dont les ventes explosent... »

lier bio, guide de référence pour une cuisine bio inspirée. D'emblée, on y saisit que la cuisine bio est enracinée dans la nature et sa compréhension, qu'elle nécessite des pratiques renouvelées. Résolument créative, elle n'est assurément pas (plus ?) l'affaire d'écologistes acharnés aux papilles insensibles qui la perdraient des « gloubi-boulga » immondes juste parce que c'est bon pour la planète ! Ce beau livre a été écrit par plusieurs auteurs notamment issus de blogs culinaires, l'autre tendance forte du moment.

Blogs et sites web

Certains blogs sont de vrais petits bijoux de créativité et de convivialité, auxquels on peut s'abonner pour ne rien rater. Avantage indéniable par rapport aux livres : ils sont interactifs.

Internet abrite également des sites de recettes plus classiques, comme marmiton.org ou chefsimon.com. De plus en plus, pour assouvir les envies de cours de cuisine, ils

proposent des recettes de grands chefs en vidéo, ainsi francechef.tv, cuisinerenligne.fr, ou même des films d'anonymes comme gargantua.tv

Mais cela ne remplace pas un vrai cours, tels ceux qui fleurissent dans les grandes villes, les gîtes à la ferme, les magasins de matériel culinaire... et de nombreuses bio-coops ! Bénédicte explique que les cours qu'elle a suivis à Villeneuve-d'Ascq (59) lui ont permis « de découvrir des astuces, des tours de mains qu'on ne voit pas dans les livres, dont les recettes ne sont pas toujours explicites. Dans un cours, on peut poser des questions, on goûte le produit vraiment tel qu'il doit être. Et puis il y a l'échange avec les autres personnes, un vrai bon moment que rien ne peut égaler ! » ■



Nos livres préférés

L'Atelier bio, Ingrédients, recettes et savoir faire, éd. La Plage, 32 €

Fêtes bio, Valérie Cupillard, réédité par La Plage, 25 €

Fondre de plaisir, Laurence Salomon, éd. Grancher, 35 €

Bio attitude, dix menus plus vrais que nature, Stéphanie de Turckheim, Tana éd., 9,90 €

Slow food, manifeste pour le goût et la biodiversité et **Bon, propre et juste, éthique de la gastronomie et souveraineté alimentaire**, Carlo Petrini, éd. Le Souffle d'Or, 14,50 € et 16,50 €, www.slowfood.fr/france

Nos blogs favoris

Géa cuisine : www.cleacuisine.fr

Blog bio : blogbio.canalblog.com

Le blog de Valérie Cupillard : www.biogourmand.com

Tours et tartines : mitsu.canalblog.com

Le confit c'est pas gras : www.leconfitcestpasgras.com

Biotiful : biotiful.canalblog.com

Trop bon : cuisine-et-sante.skynetblogs.be

Ma nature : manature2.canalblog.com

La belle au blé dormant : bledormant.canalblog.com

Mitaine écarlate : mitainecarlate.canalblog.com

Prochain dossier
Les épices
 à découvrir dans
CONSUM'ACTION n°42
 en biocoops fin décembre