

Les chefs mettent les pieds dans le plat



François Pasteau : « Tout le monde est gagnant à miser sur la durabilité humaine »

Bon pour le palais, bon pour la santé, bon pour la planète, telle est la devise du chef de l'Épi Dupin, à Paris, qui veut sensibiliser sur la préservation de l'écosystème alimentaire.

En quoi ce que nous mangeons est devenu un enjeu pour lutter contre le réchauffement de la planète ?

FRANÇOIS PASTEAU L'impact de ce que l'on met dans nos assiettes sur la planète est réel. 27 % des gaz à effet de serre proviennent de notre alimentation, particulièrement de la viande. La quantité produite et les conditions d'élevage posent problème. Un bœuf a besoin de consommer 7 à 10 kilos de végétaux pour produire un kilo de viande. Dans les élevages intensifs, les tourteaux de soja qu'ils consomment proviennent des terres gagnées sur la déforestation en Amazonie, ce qui aggrave le problème. On sait aussi maintenant que les rots des ruminants produisent de grandes quantités de méthane, un gaz contributeur au réchauffement. Sans compter les déjections et l'espace qui commence sérieusement à manquer. Pour nourrir tout le monde, il va falloir changer nos habitudes. Si on ne le fait pas, les guerres ne seront plus déclenchées au nom du pétrole mais pour des enjeux liés à l'eau ou à la ressource alimentaire.

Quand on regarde l'évolution des stocks de la ressource halieutique, difficile de se dire que l'on peut se reposer sur le poisson...

FRANÇOIS PASTEAU La question n'est pas de se priver de tout mais d'agir avec bon sens. De ce point de vue, le restaurateur peut jouer un rôle pédagogique pour expliquer comment protéger ce magnifique garde-manger qu'est l'océan, faire connaître les espèces qui sont menacées et celles au contraire qu'il est possible de consommer. Il peut proposer à sa carte des espèces peu consommées, donner envie de reproduire la recette à la maison. Quand un client demande, je la lui donne volontiers.

Depuis 1950, la consommation de viande dans le monde a été multipliée par cinq alors que la population a doublé. Faut-il revenir au temps des privations ?

FRANÇOIS PASTEAU Pas du tout. Agir pour protéger l'environnement et la santé ne doit pas entraîner une démarche punitive. La notion de plaisir doit rester primordiale. Ce qui nous arrive interroge un mode de développement. Si je schématise, un gros consommateur de viande qui se balade à vélo fait moins pour l'environnement qu'un végétarien qui roule en voiture.

Cet argument n'est-il pas un peu culpabilisateur ?

FRANÇOIS PASTEAU Il dit surtout de manière frappante ce qui ne se sait pas assez. Nous devons réapprendre à manger de tout sans abuser. La clé, c'est la qualité. Un bon produit se paye un peu plus cher à l'achat mais il évite aussi beaucoup de gaspillage. Au final, le coût matière est le même. Une viande de bonne qualité perd moins à la cuisson. Et quand on achète des aliments au juste prix, on fait vivre les hommes et femmes qui les cultivent de meilleure façon. Ils gagnent mieux leur vie et sont encouragés à bien faire leur métier. Le consommateur y



Caroline Doure

LE CHEF

Son menu est estampillé « Bon pour le climat », du nom de l'association qu'il préside. François Pasteau est un chef depuis longtemps engagé dans la valorisation de la gastronomie durable. Dans son restaurant du 6^e arrondissement de Paris, l'Épi Dupin, les déchets sont triés, le gaspillage banni, les produits achetés le plus possible en circuit court. La cuisine est de saison, fraîche et proposée à prix accessible... L'âme militante du chef inspire aussi ses convictions sociales : le personnel doit disposer de bonnes conditions de travail. Après avoir effectué sa formation à l'école Ferrandi et exercé aux États-Unis, François Pasteau a choisi, pour son restaurant, la voie de la bistronomie. Une cuisine goûteuse, une ambiance conviviale et de belles rencontres font le bonheur du cuisinier, également président de l'ONG SeaWeb Europe, qui œuvre pour la préservation des océans et de la ressource halieutique. www@bonpourleclimat.org

gagne pour sa propre santé et celle de la planète. Et puis, en quoi avoir tout, tout de suite, et consommer plus que notre organisme demande serait synonyme de plaisir ? La frustration a aussi du bon pour retrouver le bonheur d'un goût. N'est-il pas plaisant d'attendre le retour de la saison des fraises plutôt que d'en trouver toute l'année dans les supermarchés, bourrées de produits chimiques ?

Ce sont ces réflexions qui vous ont amené à créer l'association Bon pour le climat ?

FRANÇOIS PASTEAU Je suis sensible aux questions environnementales depuis l'ouverture de mon restaurant, l'Épi Dupin, et engagé depuis longtemps au sein de l'association SeaWeb, qui édite un guide d'approvisionnement durable des produits de la mer. L'objectif de Bon pour le climat consiste à fédérer les restaurateurs autour de trois missions : cuisiner des produits de saison, acheter local, ce qui n'est pas le plus compliqué, et favoriser les protéines végétales plutôt qu'animales. Cet objectif-là n'est pas le plus simple à réaliser. Cuisiner davantage de légumes entraîne plus de travail pour la pluche, la cuisson, donc plus de personnel. L'association s'adresse aussi aux consommateurs.

Faut-il les inciter à se remettre aux fourneaux ?

FRANÇOIS PASTEAU Regardez nombre de bouquins de cuisine édités chaque semaine. On n'a jamais eu une telle offre et autant de malbouffe à côté. Il y a un problème ! Une génération a perdu l'acte de cuisiner et croit qu'acheter des légumes tout prêts coûte moins cher que frais. Je peux vous dire qu'entre 100 grammes de carottes en barquette et une botte, il n'y a pourtant pas photo. Il faut déconstruire le discours qui laisse à penser que seuls les cadres ou les bobos auraient les moyens de bien manger. Je suis certain qu'un mouvement est en cours. La plus jeune génération sera bien meilleure que nous au niveau du gaspillage, du recyclage, des bonnes pratiques. On se remet à cuisiner dans les foyers. J'ai beaucoup d'espoir. L'être humain est intelligent. Il trouve toujours les ressources de sa survie. Ce qui coïncide, c'est le lobbying derrière. Mais le consommateur est en train de pousser le plus fort. Il va aider les gouvernements à bouger et les distributeurs à travailler autrement. ♦

ENTRETIEN RÉALISÉ PAR PAULE MASSON

DEMAIN, Alexandre Gauthier : « On doit s'intéresser à tous les publics et à toutes les bourses »

3/8



LA RECETTE

Tarte de légumes d'ici entre cuits et crus et carpaccio de saint-jacques

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Sablé tapenade :
100 g de farine, 3 g de sel, 70 g de beurre,
30 g d'eau, 20 g de parmesan, 20 g de tapenade

Confiture d'oignons rouges :
4 gros oignons rouges
1 pincée de sel
2 pincées de sucre en poudre
poivre noir moulu
5 cl de vinaigre de vin rouge
3 cl de sirop de grenadine
3 cl de vin rouge

Légumes :
4 mini-carottes pourpres
4 mini-carottes fanes
1 grosse carotte jaune
1 betterave rouge
1 betterave jaune
1 betterave chioggia (bicolore)
2 poireaux fins
4 mini-panais
¼ de brocoli

4 noix de saint-jacques



Caroline Doure

PRÉPARATION

Sablés :
Mélanger tous les ingrédients cités à l'aide d'un batteur ; une fois que le mélange est bien homogène, mettre la pâte sur une plaque à four dans des cercles à tarte de diamètre 80 mm, puis cuire durant 5 à 6 minutes à 180°C. Laisser refroidir les sablés avant de les décercler.

Confiture d'oignons rouges :
Éplucher puis émincer les oignons rouges, les faire suer avec le sel, le sucre et le poivre. Ajouter les liquides et cuire jusqu'à réduction totale de ces derniers.

Légumes :
Éplucher et laver tous les légumes sauf la betterave rouge. Cuire les mini-panais, les poireaux, les carottes fanes, la carotte jaune séparément dans un bouillon de légumes ou à l'anglaise,

refroidir et réserver. Laver puis cuire la betterave rouge avec la peau sur un lit de gros sel au four à 170°C pendant 2 heures. Éplucher la betterave et réserver. Tailler la betterave jaune, la betterave chioggia et les carottes pourpres à la mandoline en lamelles très fines et réserver. Prélever les sommets de brocoli. Nettoyer les noix de saint-jacques, les découper en lamelles et les mettre à mariner avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive.

Dresser à l'assiette le sablé recouvert de confiture d'oignons rouges puis disposer les légumes cuits et crus (après avoir, si besoin, rectifié l'assaisonnement) en mettant du volume. Ajouter un brin de ciboulette ou deux pour décorer et réaliser une purée de betterave rouge et une de brocoli avec les parures pour faire des points de sauce.



« VIN NATURE »

PAR STÉPHANE THIERRY

Violès est une petite commune du Vaucluse, sur la rive gauche du Rhône, qui héberge un certain nombre d'exploitations viticoles, dont le domaine des Favards, propriété de Jean-Paul Barbaud et sa famille. Dans son domaine de 23 hectares, il produit des vins blancs, rouges et rosés riches, généreux et de grand caractère. Sa fille Céline a insufflé un vent de conversion à la viticulture biologique. Sous l'influence du mistral et du soleil, conjuguée à des terrains argilo-calcaires et caillouteux, les vignes à petits rendements donnent des raisins de qualité. Cette parcelle de carignan est située sur le terroir

du Plan de Dieu. Elle est certifiée agriculture biologique depuis 2012. La vigne étant âgée de quatre-vingts ans, elle demande une attention particulière. La plupart des interventions ne sont pas mécanisables. Les vendanges sont réalisées à la main avec de grandes précautions afin de préserver l'intégrité des grappes. La vinification peut ainsi être menée en macération carbonique, c'est-à-dire que la fermentation se fait à l'intérieur de chaque grain. Le tout est ensuite pressé en fin de fermentation. Cette technique permet de conserver tous les arômes.

Carignan 2012, domaine des Favards bio. Robe brillante,

rouge vif aux reflets cerise. Le nez est fin, épicé (poivre), marqué de griotte. Note de laurier. En bouche, c'est un vin élégant et gourmand, très fruité. À boire sur un plat en sauce à base de vin rouge, type daube de lapin, terrine de joue de bœuf, salmis de palombes...

Au Moyen Âge, le Plan de Dieu était une vaste forêt de garrigue envahie de brigands. À tel point qu'avant de la traverser, on remettait son âme à Dieu... C'est à cette légende que le terroir du Plan de Dieu doit vraisemblablement son nom. La cuvée Les Brigands 2013 est un assemblage de grenache (50 %), cinsault (30 %) et mour-

vèdre (20 %) issu de vieilles vignes et élevé en fût de chêne pendant une année. Cette cuvée confidentielle de 1200 bouteilles révèle une robe pourpre avec de jolis reflets grenat, un nez comme en bouche sur les fruits noirs et rouges, les épices, la cannelle, la vanille.

Les Brigands 2013, domaine des Favards. À boire sur une pièce de bœuf grillée et plats mijotés type daube de sanglier, gardiane de taureau...

Les Millésimes, 4, rue de l'Église, 33200 Bordeaux 05 47 79 04 01/06 03 61. 50 58.